

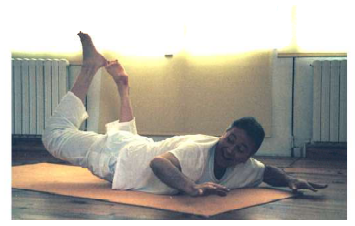
CHATUR PADA MANDUKA ASANA 38



1



2



3

"Chaturpada manduka asana"

Les variantes de la posture de la grenouille nous aident à éveiller l'énergie à la base de la colonne vertébrale.

*

Cette posture symbolise la saison des pluies qui permet la fertilité de la terre et la venue de la vie.

Le croassement de la grenouille se marie au son cosmique.

nous sommes transportés dans le paradis subtil de la vrai-connaissance ; la spiritualité.



4

DANS LES ÉPOQUES
ANTI-DÉLUVIENNES LES SAGES
INDIENS
QUE L'ON APPELAIENT LES
"RISHI" EN OBSERVANT
ATTENTIVEMENT LA NATURE
COMPRENAIENT LA RELATION
ENTRE LES DIFFÉRENTS
RÈGNES DE LA NATURE, LEURS
COMPORTEMENTS
ET LES SAISONS AVEC LEURS
EFFETS CLIMATIQUES.

ILS EN TIRAIENT DES
LEÇONS
DONT ON RETROUVE
L'ÉVOCACTION DANS LES
SYMBOLES QUI SONT ATTACHÉS
AUX POSTURES DE YOGA
"ASANA".

La grenouille

"conscience et énergie".

1) Allongé sur le ventre, le front au sol respirez lentement, profondément. Puis écartez les genoux au maximum, ramenez vos pieds l'un à côté de l'autre : les dessous des pieds se font face. les bras contre le corps, repliés les avant bras à angle droit vers l'avant.

2) En vous appuyant sur le bouts des doigts sur le sol,

le regard droit devant. en inspirant montez l'avant du corps en tendant vos bras, la tête bien droite, les dessous des pieds collés l'un à l'autre.

3) On reprend la même position puis on écarte légèrement les pieds l'un de l'autre. En inspirant on soulève l'avant du corps, on tourne la tête à droite, on essaye aussi de soulever un peu le genou droit et on regarde en arrière à droite. puis on revient, on se repose..

en repartant de la position 1 on reprend la posture pour se tourner cette fois-ci vers la gauche.

Variante.

4) On va essayer de reprendre la posture d'un côté puis de l'autre cette fois-ci en décollant les mains du sol.

*La Respiration est lente et régulière
rétention courte poumon plein dans la posture .*

