



1

Setubandha asana symbole "de reliance"

réunir les personnes, les idées, les contrées.

*La Connaissance acquise par les uns
et les autres s'ajoute et donne
une connaissance plus vaste encore.*

*Dans la tradition indienne
le roi vertueux Rama doit franchir
un océan pour aller délivrer sa femme Sita
prisonnière du*

*Roi méchant de Ceylan qui est jaloux de Rama.
Les rochers entre la pointe sud de l'Inde et l'île de
Ceylan*

*forme un pont que l'armée de Rama peut franchir
sous la conduite
du dévoué Hanuman le chef de ses armées.*

*Pour nous cette posture est très vitalisante, elle
stimule nos énergies
, nous aide à éliminer la fatigue et nous affermis
dans nos entreprises.*

*Pour se concentrer on peut ressentir
la colonne vertébrale.*

Plusieurs phases ou variantes =

**Concentration sur les
mouvements de la colonne
vertébrale.**



2



3

SETUBANDHA ASANA

1) ALLONGEZ VOUS SUR LE DOS.

2) PLIEZ VOS JAMBES,
RAPPROCHEZ VOS TALONS LE
PLUS PRÊT POSSIBLE DES
FESSIERS.

3) EN APPUYANT LES MAINS PAR
TERRE SOULEVEZ LE DOS LE
PLUS HAUT POSSIBLE, REPLIEZ
LES AVANT BRAS POUR
SOUTENIR LE DOS AVEC LES
MAINS, RESTEZ UN PEU PUIS
REVENEZ REPOSEZ VOUS.

4) REPRENEZ LA MÊME POSITION
PUIS BIEN CALÉ SUR VOS
PIEDS, VOS ÉPAULES, LES
CERVICALES DÉTENDUES ;
LEVEZ LA JAMBE DROITE
VERS LE CIEL À LA
VERTICALE.

RECOMMENCEZ DE L'AUTRE CÔTÉ
AVEC LA JAMBE GAUCHE.

5) SI VOTRE DOS EST MUSCLÉ
ET EN BON ÉTAT ESSAYEZ
DE REPRENDRE LA POSITION
PRÉCÉDENTE
LEVEZ LA JAMBE DROITE
VERS LE CIEL ET BASCULEZ LE
BASSIN LA JAMBE VERS L'ARRIÈRE.



4



5

