



1

Hala asana

*la "posture de la créativité"
Elle nous permet d'activer nos potentialités latentes.
en outre elle rend plus clair notre mental.*

*concentration sur anahata chakra
(coeur dévotionnel)*

*Cette posture nous aide à trouver en nous
les forces dont nous avons besoin.*

*N'imitiez pas la vie d'un autre;
construisez votre propre vie.*

*"Symbole d'une charrue" le corps dans cette position
représente les efforts du paysan pour tracer les sillons
dans son champ conditions de la récolte future.
Dans cette posture le sillon prend le sens du chemin de vie.*

*Chaque posture est un portail à franchir pour
explorer et comprendre notre monde intérieur.*

CONCENTRATION AU NIVEAU DU COEUR.



2



3

La Charrue

Préparons notre corps progressivement,

1) Allongé sur le dos, le corps s'étire, épouse la forme du sol, les mains tournées vers le sol en appui. Rentrons notre menton les lombaires plaquées aux sol puis en inspirant, levons nos jambes vers le ciel, restons un moment. Sur une expiration lentement ramenons nos jambes sur le sol et reposons nous; relâchons tout le corps.

*

2) Posture de base: en inspirant recommençons levons nos deux jambes vers le ciel et continuons le mouvement en allongeant nos jambes vers l'arrière en les laissant naturellement descendre vers le sol et si nous pouvons sans forcer laissons nos pieds toucher et se poser sur le sol. Après un moment dans la posture en créant de petits inspirs et de petits expirs lentement ramenons notre dos, tout le haut du corps et nos jambes sur le sol, reposons nous, relâchons tout le corps ensuite.

3) Variantes possibles: A - Dans la posture de base en saisissant les pieds avec les mains rapprochons le front de nos jambes restons un court instant puis retour lentement.

B- Toujours dans la posture allonger les bras vers les pieds et poussez les jambes en arrière le plus possible. Revenez, reposez vous ensuite.

C- après avoir repris la posture jambes en arrière avec les mains saisissez les chevilles et écartez les jambes tendues pieds au sol. Revenez lentement ensuite, reposez vous;

D- même position jambes écartées mais cette fois-ci laissez les genoux descendre au sol près des coudes

Reine des postures avec sarvangha asana et bhujangha asana; ces trois postures nous mettent en communion avec l'Univers.

LA CONCENTRATION ET LA RESPIRATION VONT ENSEMBLE.
SENTIR LE TRAVAIL DES POUMONS, DE LA POITRINE EN RESPIRANT
LENTEMENT.

ON INSPIRE EN PRENANT LA POSTURE, LE SOUFFLE CIRCULE DANS LA
TENUE DE LA POSTURE,
ON PRATIQUE DE PETITS INSPIRS DE PETITS EXPIRS EN QUITTANT LA
POSTURE.