

VEERAPAWANMUKTA ASANA 45



1

VEERAPAVANAMUKTA ASANA

*Voici les variantes de
la "posture de la pureté et de la liberté"*

*Elles nous permettent d'effacer notre ignorance.
en outre la position prise amène à l'élimination
des déchets au niveau physique psychique et
spirituel.*

concentration sur Manipura et Ajna chakra

Cette posture est harmonisante car en

*approchant le front aux genoux
symboliquement elle rapproche la matière*

*dense (le bas du corps) de l'éther symbolisé
par le haut du corps : la tête.*

"L'être humain est un pont entre la terre et le ciel".

*

*Cette famille de postures illumine le coeur et nous
aide à être en nous même serein et confiant.*

Concentration sur Manipura et Ajna.



2

3

4

5

**Toujours jambes croisées
on peut reprendre en tendant
une jambe vers le ciel les deux genoux restent
collés l'un à l'autre.**

**PURETÉ, VÉRITÉ, CETTE
POSTURE NOUS Y AMÈNE.**

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.

En inspirant plions les jambes puis passons la
jambe gauche par dessus la jambe droite,
En inspirant on souleve la tête et les omoplates.
restons un moment puis en expirant lentement
ramenons le haut du corps sur le sol et reposons
nous; relâchons tout le corps. changeons de côté.

2) Les jambes croisées en inspirant on ramène le
front contre les genoux en tendant les deux bras
devant nous les mains restant collées au sol. puis
après un court moment en expirant lentement
ramenons le haut du corps et nos jambes sur le
sol, reposons nous, relâchons tout le corps

3 Les jambes croisées on souleve le haut du corps
les bras tendu en avant parallèles au sol les mains
décollées du sol.

4) Variante en saisissant le genou droit avec les
mains le front au genou.

5 Variante les mains derrière la tête doigts
entrelassés coudes écartés on attire le front au
genou, un côté puis l'autre, on se repose ensuite.

**on se sent Pur et Libre 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 expire en quittant la posture.

