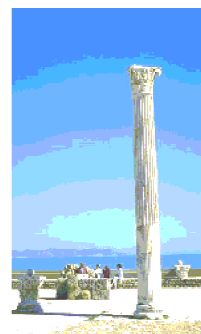




1

2

Posture ou symboliquement nous construisons un pont spirituel entre la terre et le ciel.



PADA HASTA DIPASTAMBHA ASANA

"Posture du pilier de lumière"

(Posture qui symbolise le pilier à l'entrée du temple ou brûle le camphre qui figure l'aurore de l'univers).

*concentration sur muladhara chakra
(le chakra racine)*

*Cette posture de l'union de la matière
et de l'énergie cosmique*

représente aussi "SHAKTI ET SHIVA"

Cette lumière est aussi la connaissance.

"Le corps se purifie et devient spirituel."

*

*Chaque posture est un portail vers l'éveil et nous aide à devenir
un canal d'amour et de spiritualité.*



3

A



B

Le pilier de lumière

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 au sol, reposons nous, relâchons tout le corps.

2) Posture de base: pliant la jambe droite posons le pied droit sous la cuisse gauche juste dans le creux du genou gauche. Gardons le bras droit au sol la main droite en appui. En inspirant levons et tendons la jambe gauche vers le ciel verticale. le souffle circule et soutient nos efforts.

Après un moment dans la posture ramenons la jambe sur le sol. Reposons nous, relâchons tout le corps ensuite.

3) Variantes possibles: A - Dans la posture de base la jambe gauche levée on soulève un peu le haut du corps on saisit le pied gauche avec la main gauche par les doigts de pied un court instant le souffle nous aidant restons un peu puis retour lentement, on relâche le corps sur le sol.

B - Toujours dans la posture de base on lève la jambe on saisit le pied avec la main et on approche le front contre le genou levé.

Restons en méditant conscient de l'énergie en nous, reposons nous ensuite.

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 peut rester poumons vides ventre creusé un court instant dans la posture. On expire en quittant la posture.

Concentration sur muladhara.