



1

Vipari takarani

*"Comme l'or caché dans la pierre"
L'énergie est cachée dans le corps cette posture
nous l'a fait ressentir.*

*concentration sur les doigts de pieds.
(les pieds comme les mains sont des
passages privilégiés du Prana)*

*Cette posture nous aide à rééquilibrer en
nous les forces énergétiques (Prana) dont
nous sommes porteur.*

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

*"Symbole du corps inversé dans cette position
représente la position de l'arbre avec
ses racines tournées vers le ciel la source
spirituelle de notre être.*

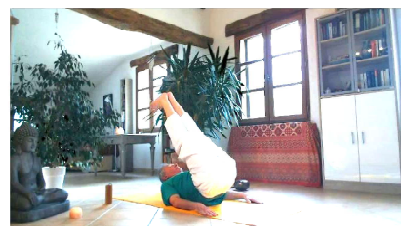
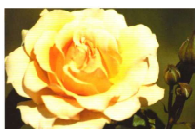
*

Chaque posture est un portail à franchir.



3

Concentration au niveau du coeur.



2

Le corps en position inversé se régénère.

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 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, 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.

3) Reprenons les jambes en arrière, replions les bras pour soutenir notre dos les coudes bien calés au sol comme point d'appui. puis redressons une jambe et ensuite l'autre environ à 45° d'éloignement du sol. en gardant les pieds collés laissons le fessier peser sur les mains en permettant au dos de s'incliner légèrement en arrière au niveau du fessier.

Les jambes garderont une légère inclinaison formant avec le bas du corps un angle favorable au relâchement dans la posture, bien calé toujours avec les coudes au sol comme points d'appui.

*

Ce sont les Reines des postures avec hala asana, sarvanga asana et bhujangha asana; elles 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, maîtrisant souffle et les
mouvements du corps.*