

SHALABHA ASANA

5



1



2



3

Shalabha asana

Les variantes de la posture de la sauterelle nous demandent de la concentration et de synchroniser notre respiration avec nos gestes

concentration—respiration.

Cette posture est aussi un modèle des prodiges de la vie ; la sauterelle arrive à déplacer un corps plus important que ses freles ailes.

Beauté magique de la nature.

Cette famille de postures (sauterelle 1/2 sauterelle) developpe l'électricité du corps c'est à dire " le magnetisme " forme de l'énergie importante pour la santé et le rayonnement de notre corps.

On va chercher l'énergie dans Muladhara on la remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'à Ajna.



4



5



6

Concentration entre les sourcils sur Ajna.



Energie de l'Ether

Lotus aux 16 Pétales

La Sauterelle

Préparons notre corps progressivement, commençons par la 1/2 sauterelle:

1) Allongé sur le ventre notre tête vers l'avant de notre tapis jambes tendues en arrière sur le sol, les mains tournées vers le sol en appui, posons notre menton sur le sol.

2) En inspirant, levons notre jambe droite tendue vers le ciel en arrière après un court moment en expirant lentement ramenons notre jambe sur le sol, puis posons une oreille au sol et reposons nous; relâchons tout le corps.

3) Le menton sur le sol essayons maintenant en inspirant de lever la jambe gauche tendue vers le ciel puis après un court moment en expirant lentement ramenons notre jambe sur le sol, posons une oreille sur le sol et reposons nous relâchons tout le corps

*

4) La sauterelle: soulevons nos deux jambes tendues en inspirant la tête bien droite gardons le menton posé sur le sol puis lentement en expirant ramenons nos jambes sur le sol.

5) Les mains sur les fessiers, soulevons nos deux jambes tendues en inspirant, la tête bien droite puis lentement en expirant ramenons nos jambes sur le sol.

6) Variante possible; Les bras en avant, les mains collées au sol on soulève les deux jambes tendues. on se sent légère et fluide comme une Sauterelle.

*La concentration et la respiration vont ensemble.
Sentir le travail des poumons, de la poitrine en respirant lentement.*