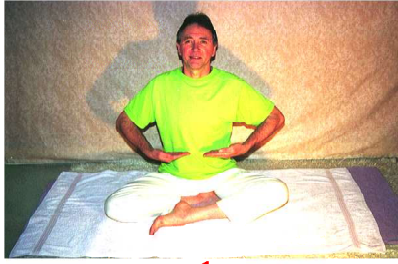


YOGAMUDRA ASANA 50

Le mudra de l'union Corps, esprit, Ame.



1

Yoga mudra asana

la posture qui amène à l'éveil et unit les énergies du ciel et de la terre.

*Posture qui permet la rencontre des forces
ha (yang) du ciel et tha (ying) de la terre .*

concentration sur manipura chakra

(le chakra de l'élément support de la vitalité)

Cette posture symbolise l'union

de la matière et de l'énergie cosmique

SHAKTI ET SHIVA

Elle nous amène à la réalisation .

"Le corps devient une boule d'énergie spirituelle"

*

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



A

Concentration sur muladhara chakra.



2

Le méditant

Préparons notre corps progressivement,

1) Assis bien droit soit en suhka asana
soit en lotus, le haut du corps s'étire vers le ciel,
les mains tournées vers le haut en jnana mudra.
Rentrions notre menton, respirons paisiblement.
relachons tout le corps.

*

2) Posture de base: en inspirant redressons
le haut du corps le ventre rentré,
le front bien droit, les poumons travaillent
à leur rythme naturel. Après un moment
de tenue de la posture reposons nous,
relachons tout le corps ensuite.

*

3) Les doigts des mains entrelacés, les bras dans le dos
A en inspirant impression de force
puis en expirant
B le haut du corps descend
vers la terre, court instant poumons vides,
puis retour lentement, on se redresse
on relache le souffle qui circule
à nouveau naturellement.

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 .

3



B