



## La gestuelle du créateur Brahma.

Le Créateur  
de tout ce qui est...

Préparons notre corps progressivement,

- 1) Assis bien droit soit en suhka asana soit en lotus, le haut du corps, la tête par l'arrière s'étire vers le ciel, les paumes des mains tournées vers le haut en jnana mudra. Rentrions notre menton, les paupières closes ou presque, respirons paisiblement. relachons tout le corps.

\*

- 2) Posture de base: en inspirant doucement et surtout régulièrement lentement tournons la tête à gauche en amenant le menton au dessus de l'épaule. Restons un peu, le front bien droit, les poumons travaillent à leur rythme naturel puis nous revenons, tournons la tête à droite restons un court moment et nous revenons.

- 4) maintenant laissons la tête partir en arrière après un moment nous revenons. Ensuite en avant le menton vient contre la poitrine restons.... nous revenons, reposons nous, relachons tout le corps ensuite.

- 3) Variante possible: Dans la posture de base chantons intérieurement le om.

La concentration et la respiration vont ensemble.

Sentir le travail des poumons, de la poitrine en respirant lentement.

Le souffle circule dans la tenue de la posture,

## Brahma mudra

la posture qui mime le vaste regard du créateur "Brahman" celui qui par jeu a créé tous les univers ce qui est et ce qui n'est pas. Lilas est la danse de brahma avec lui même tout est lui, une partie de lui.

Posture qui unit, équilibre les forces ha (yang) du ciel et tha (ying) de la terre, le microcosme et le macrocosme.

concentration sur ajna, bindu et sahasrara chakra  
(les chakras portes du monde spirituel)

Cette posture symbolise le chemin de l'union de la matière et de l'énergie cosmique. par la pratique de "svadhyaya" l'étude de soi et "ishvara pranidhana" la perception de Dieu

**SHAKTI ET SHIVA**  
en équilibre avant la fusion en l'un; le tout.

Elle nous amène à la réalisation .

"Le corps devient avant tout une boule d'énergie spirituelle"

\*

Chaque posture nous aide à nous reconnecter avec la "source" à devenir un canal d'amour et de spiritualité.