

PUSPAKAVIMASANAM 54

AVANT NOTRE CIVILISATION ACTUELLE ONT EXISTÉ D'AUTRES CIVILISATIONS TECHNOLOGIQUEMENT AVANCÉES. CETTE POSTURE NOUS PARLE DES VÉHICULES AÉRIENS QUI SILLONNAIENT L'ESPACE IL Y A BIEN LONGTEMPS.



1

2

PUSPAKA VIMANASANAM

En parfaite pureté

En parfaite liberté

En parfaite unité

Nous trouvons la divinité

Soyons toujours unis en toi,

Enfants égaux en grâce,

Pour que le cœur de l'homme ne voit

Qu'un seul Dieu, un seul monde, une seule race.

*

Puspa = Fleur

Vimana= Char aérien, avion

Yana = véhicule

Puspaka-vimanasanam= Posture de l'avion, formé de pétales de fleurs.

Vimana un mot désignant un "char aérien" existait dans la langue dravidiennne avant la venue des aryens en Inde.

On trouve le mot Yanasam dans le ramayana RAMA atterit avec son avion de fleurs Yana pres d'un énorme rocher qu'il fit éclater pour rendre sa liberté à une femme Baramma qui resta au service de RAMA.

VIMANASANAM est le symbole de la libération et tous ceux qui la pratiquent trouvent la paix de l'esprit et la légèreté du corps, comme la fleur de Lotus.



3

4

Le véhicule aérien

Pour développer harmonieusement le corps et l'esprit, il faut étirer le corps au maximum jusqu'aux extrémités. Les muscles deviennent lisses et fins grâce à cet étirement. La rétention du souffle durant l'immobilité de la posture tenue développe les qualités psychiques et spirituelles.

- 1) Couché à plat ventre, les bras le long du corps, jambes serrés, le front sur le sol. respirer doucement en relâchant le corps. attendez le calme, la paix.
- 2) puis commencez la posture: Soulevé la tête et les épaules en inspirant, écarter légèrement les bras, serrer les omoplates en tirant les épaules en arrière, décoller les mains du sol, les bras légèrement pliés, pousser les coudes en arrière, soulever le buste.
- 3) Lever les deux jambes, écarter les bras, les mains les doigts écartés à la hauteur des épaules.
- 4) reprendre la même position en gardant les talons serrés écarter les genoux, plier légèrement les jambes ouvrir la bouche sans sortir la langue.
- 5) Reprendre la posture en tendant les bras et les jambes mains jointes puis les soulever.

Très bon pour les viscères, la circulation et les difficultés respiratoires.

On inspire en prenant la posture, le souffle est tenu brièvement dans la posture, on expire en quittant la posture.



5