



PAVANA MUKTA ASANA

*Voici les variantes de
la "posture de la pureté et de la liberté"*

*Elles nous permettent d'effacer notre ignorance,
en outre la position prise amène à l'élimination
des déchets au niveau physique et nous aide à
éclaircir nos pensées parfois confuses.*

concentration sur Ajna chakra (3ème oeil)

Cette posture est harmonisante car en

approchant le front aux genoux

*symboliquement elle rapproche la matière
dense (le bas du corps) de l'éther symbolisé*

par le haut du corps : la tête.

"L'être humain est un pont entre la terre et le ciel".

*

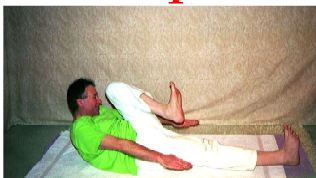
*Cette famille de postures illumine le coeur et nous
aide à être en nous même serein et confiant.*



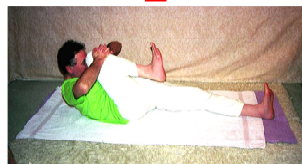
1



2



3



4



5



6

Concentration entre les sourcils.



La Tête au genou

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 appuis. En inspirant, plions notre jambe droite ramenée vers le haut du corps restons un moment puis en expirant lentement ramenons notre jambe sur le sol et reposons nous; relachons tout le corps. changeons de côté.

*

2) En inspirant recommençons avec la jambe droite et attirons le front contre le genou droit en tendant les deux bras devant nous collés au sol. puis après un court moment en expirant lentement ramenons le haut du corps et notre jambe sur le sol, reposons nous, relachons tout le corps. changeons de côté.

*

3) En inspirant recommençons avec la jambe droite et attirons le front contre le genou droit en tendant les deux bras devant à l'horizontale. puis après un court moment en expirant lentement ramenons le haut du corps et notre jambe sur le sol, reposons nous, relachons tout le corps. changeons de côté.

*

4) En inspirant recommençons avec la jambe droite et attirons le front contre le genou droit saisissons le genou on l'entoure avec les mains. puis après un court moment en expirant lentement ramenons le haut du corps et notre jambe sur le sol, reposons nous, relachons tout le corps. changeons de côté.

5) En inspirant recommençons avec la jambe droite et attirons le front contre le genou droit, saisissons le pied par les côtés avec les doigts des mains le front contre le genou, toujours une jambe puis l'autre, repos ensuite.

6) Les mains derrière la tête doigts entrelassés coudes écartés on attire le front au genou, un côté puis l'autre, on se repose ensuite.

**on se sent Pur et Libre en
communion avec l'Univers.**