

MAHAMUDRA ASANA

57

Concentration au niveau d'Ajna, 3ème oeil, entre les sourcils.

Maha mudra asana

la posture du grand geste qui élimine l'agitation mentale.

Cette posture qui nous aide à éclaircir nos pensées confuses à une grande efficacité curative.

concentration sur la respiration ; chakra Ajna
(le chakra du coeur spirituel)

Cette posture symbolise l'union de la
matière et de l'énergie cosmique

SHAKTI ET SHIVA

Elle amène notre être à la réalisation .

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



1



2



3



4



4



5



6

Le grand geste symbolique

Préparons notre corps progressivement,

- 1) Assis allongeons nos jambes le haut du corps bien redressé. Puis plions la jambe droite; le pied droit vient contre la cuisse gauche. Notre jambe gauche est tendue le talon poussé en avant.
*
- 2) Posture d'étirement vers le ciel ; en inspirant les mains sur la poitrine, étirons le haut du corps vers le ciel, le dos bien droit. poumons vides un court instant (3s) et on ramène les mains sur la poitrine on relâche le corps et le souffle. Ensuite on inverse la position de nos jambes, on repart de la position 1 pour recommencer et on va à la position 2.
*
- 3) On reprend de la position 1, 2 et 3 on étire le haut du corps en avant une jambe repliée comme au début. en tendant les bras en avant on saisi la cheville. On étire tout le haut du corps sur le sol(6 ou 12s). On reprend position 1, 2 et 3 avec l'autre jambe repliée.
- 4) Toujours dans la même position de départ, cette fois-ci on allonge les bras en avant vers le sol de chaque coté de la jambe tendue.. revenons, recommençons de l'autre coté et reposons nous ensuite.
- 5) reprenons à la posture 1, cette fois-ci tournons le haut du corps main jointe vers la jambe pliée et penchons nous en entourant le genou et en approchant le front vers le genou.(resté 12s) Reprendre à la position 1 et plier l'autre jambe. revenons lentement ensuite, reposons nous.
- 6) Reprenons à la posture 1 cette fois-ci les deux jambes allongées a) étirons nos bras vers le ciel b) étirons nous en avant vers nos jambes. Puis reposons nous.

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.

Tenir chaque posture de 3 à 20 secondes en respirant lentement.