

MAHASHAKTI JANU ASANA 60

Posture de l'énergie; grâce à cet asana l'étudiant même s'il est en proie à une activité intense, trouve la paix et la sérénité dans l'harmonie de ses pensées

“ tout développement humain est basé sur la découverte des possibilités cachées en chaque être et l'application des techniques pour les extérioriser Presque tous nos maux viennent du fait que nous négligeons d'accroître l'énergie cosmique en nous”. Garder un esprit apaisé qui respecte les lois de la vie.

Respiration:

avec régularité durant toute la posture.

Concentration:

fixer le regard devant soi

Stimuler l'énergie par le travail des genoux

Travail des pieds, chevilles, genoux cuisses, muscles du dos



1



2



3



4



5



A



B



C

1) Les bras croisés sur le buste, porter le poids du corps sur la jambe gauche, se concentrer sur un point droit devant.

rester 12 secondes puis se reposer et changer de jambe.

2) Cette fois ci les bras aux coudes dans le dos, porter le poids du corps sur une jambe, restez concentré puis reposez vous. Changer de jambe.

3) Les mains en yoga mudra sur la poitrine, reprendre sur une jambe, puis l'autre.

4) Les bras écartés en croix de chaque côté du corps, portez le poids du corps sur une jambe, restez 12 secondes, reposez vous.

5) Reprendre en montant les bras vers le ciel, un côté puis l'autre.

reprendre la série mais cette fois ci les deux jambes un peu fléchies, bien équilibré sur les deux pieds au sol.