

VISHTIPADA PARVABHU NAMASKARA ASANA 61



1

Vishtitapada parshvabhu namaskara asana

*la posture qui nous permet d'écouter "le souffle"
chant du corps et du monde.*

Posture pour saluer la terre notre mère

pour la remercier de tout ce qu'elle nous donne.

concentration sur le chant de la terre

*

Cette posture amène l'harmonie
par l'étirement du réseau nerveux
le long de la colonne vertébrale.

Chaque posture est un portail
vers l'éveil et nous aide à devenir
un canal d'amour et de spiritualité
en nous procurant santé et paix
pour notre corps et notre esprit.



3



4



L'écoute² de la terre

Préparons notre corps progressivement,

- 1) Allonger les jambes puis les écarter
le haut du corps bien redresser,
les mains sur les genoux
le regard droit devant nous.
 - 2) En inspirant soulevons nos bras
à l'horizontale et replions
les avant-bras bien verticaux,
le regard droit devant vers l'infini.
reposons nous, relâchons
tout le corps ensuite.
 - 3) En reprenant les bras dans la position 2, pivotons le
haut du corps vers la droite le regard suit,
on reste un peu dans cette position
puis retour lentement,
et on se détend.
- Reprendre la même position
et se tourner vers la gauche.
- 4 et 5) Refaire l'exercice et à la position
3 continuer en allongeant
le haut du corps sur le sol à droite ; on
veille à amener les coudes
et les épaules sur le sol, les deux genoux
relâchés au sol.

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,



5

Concentration vers le son intérieur :