



1



2



3 et 4



5

Shaktikona asana

*la posture qui développe l'énergie vibratoire
qui anime le corps et l'esprit.*

*Posture qui nous oriente
vers la concentration mentale.*

**concentration sur ajna chakra
et sur manipura chakra.
(le chakra du mental et du spirituel
et le chakra de notre réserve d'énergie)**

*Cette posture accroît notre vitalité
et nous aide à découvrir notre monde intérieur
par la méditation dans la posture
et l'écoute du son intérieur Nada.*

*C'est l'harmonie dans nos pensées,
dans notre esprit qui va permettre
la santé du corps.*

*Trop de soucis, de peur ou d'inquiétude
perturbent notablement le fonctionnement
organique et psychique.*

"Le corps est de l'énergie spirituelle condensée."

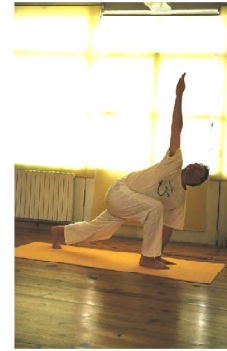
Prépare à l'union de shakti et de Shiva.

*

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



Concentration au niveau du Front.



Posture des Vibrations cosmiques

Préparons notre corps progressivement,

1) Debout une jambe en avant, les mains en yoga mudra respirez calmement, puis après une inspiration vous expirez et fléchissez moyennement la jambe droite ensuite vous basculez en avant le haut du corps environ à 45° tenez la posture tendez la jambe à nouveau, redresser le haut du corps et quittez la posture puis reposez vous. (refaire avec l'autre jambe en avant).

2) On reprend la même position, quand le buste est incliné en avant on pose les deux mains au sol en regardant devant nous . (refaire avec l'autre jambe en avant).

3).Reprendre la position précédente puis tendre un bras en avant en respectant l'angle général du corps.

4) La posture se pratique avec les deux bras tendus vers l'avant.

5) Variante : avec les bras étirés en arrière.

(pensez à reprendre les postures en changeant de jambes en avant)

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.