



1



2



VATAYANA ASANA

*Voici la "posture du cheval"
Exactement Vata : le vent
yana : mouvement*

*Posture du cheval au galop.
Elle nous permet de nous concentrer sur le
mouvement de la vie en nous et autour de nous.*

*Purusha l'esprit nous amène des situations parfois
forts déroutantes et imprévues.*

*Il faut arriver à éclaircir notre esprit malgré la
confusion que peuvent créer ces situations
non souhaitées.*

*Trouver le pouvoir d'éclaircir nos pensées parfois
confuses.*

*concentration sur anahata chakra le chakra
du coeur,
rester les yeux fermés.*

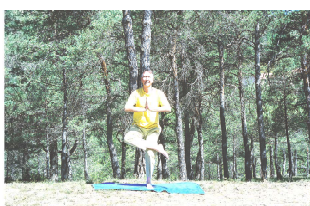
Cette posture est stimulante

*

*C'est une posture qui est source de la santé et du
bonheur dans le corps et l'esprit
de celui qui la pratique.*



3



Le cheval au galop

Préparons notre corps
par un grand étirement global de tout le corps.

1) assis en 1/2 lotus montons sur les genoux
les mains en yoga mudra.

Réalisons la posture des deux côtés .

2) reprenons la même position mais cette fois
on va poser un pied par terre.
Réalisons la posture des deux côtés .

3) Variante : debout sur une jambe
l'autre repliée avec le pied
sur le devant du genou qui nous porte.
(si on a les genoux en bon état on peut
légèrement fléchir la jambe porteuse) .

on reste en respirant doucement,
on se sent l'esprit clair
en communion avec l'Univers.

La concentration sur
Anahata chakra ,

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 expire en quittant
la posture.

