

CHATAKASANA

68

Chatakasana



1

*" O oiseau céleste libère-nous de la peur,
tu es la vérité suprême, donne-nous ta grâce.*

concentration sur les mains

*Cette posture est une variante de la
posture d'Hanuman et de Trikonasana.*



2

"Exprime la vivacité, la solidité morale et la dévotion".

Chataka= L'oiseau céleste

Dans la mythologie Indoue, le ciel et l'enfer
constituent les deux pôles qui se présentent
pour attirer l'être humain

Un mot tendre représente le ciel,
une phrase remplie de haine représente l'enfer

La posture de l'oiseau céleste nous aide à faire
la part des choses et à trouver l'équilibre
au delà des divisions et de la dualité.



4

L'oiseau céleste nous élève au delà de la dualité,
de la haine pour atteindre
l'immortalité et la félicité suprême.



5



6

On inspire en prenant la posture, le
souffle circule dans la tenue de la posture,
on expire en quittant la posture.



7

7) Reprendre les mains sur le coeur en yoga mudra.

on se sent Pur et Libre en communion
avec la terre "la mère Divine".

Très bon pour la circulation veineuse,
les jambes lourdes, l'arthrose lombaire

1) Mains jointes sur la poitrine, assis sur les
talons puis on monte sur les genoux.

On change de côté

2) reprendre la même position monter sur les
genoux et écarter les bras en croix .

On change de côté

3) Reprendre la posture ensuite laisser glisser en
avant la jambe droite le pied droit vient
à la hauteur du genou gauche.

4) Variante en descendant la cuisse droite sur le
mollet droit, ouvrir le buste
bien tirer la tête et les épaules en arrière.

5) Variante en portant les mains sur les reins,
respirer trois fois
puis reprendre en changeant de côté.

6) même position tour à tour des jambes en posant
les mains à plat sur la cuisse de la jambe en avant

et ensuite en posant les mains sur le sol de
chaque côté de la jambe en avant.