

URDVA BADDHA PADA HASTA 69



1



2



3



4

Urdva baddha pada hasta asana

Voici la "posture qui transcende l'esprit et l'intellect"

Exactement Urdva : soulever

Baddha: lié, attaché

Pada : pied

Hasta : main

asana : posture

*Cette posture nous incite à donner un tournant
à notre existence.*

En allant à la recherche de la connaissance

concentration sur l'infini

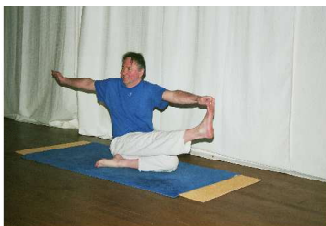
Cette posture est stimulante

elle réveille l'énergie latente en nous

"Purusha l'esprit et Shakti se mobilisent".

*

*C'est une posture qui active les forces
du corps et de l'esprit .*



5

Concentration sur l'infini
les yeux fermés.

Le soulèvement du corps

Préparons notre corps
par une grande respiration.

1) allongez les jambes le haut du corps
bien redressé.

plions notre jambe droite
la jambe gauche tendue.

la main droite sur le genou droit, la main gauche
parterre près de la hanche gauche.

2) avec la main droite allons chercher le pied gauche
et levons la jambe gauche vers le ciel.
Restons un peu sans forcer quittons ensuite.

Réalisons la posture des deux côtés.

3) reprenons la même position mais cette fois après
avoir levé la jambe droite devant nous
avec la main gauche on envoie la jambe complètement à
gauche. On regarde devant nous.

Réalisons la posture de l'autre côté.

4) Variante : après avoir repris la position précédente
on tend le bras droit à l'horizontale
à l'opposé de la jambe droite
la main pouce et index joint les autres doigts tendus.

5) Variante : cette fois-ci on tend le bras opposé
à la jambe soulevée vers le ciel à la verticale.

ON RESTE UN PEU
EN RESPIRANT DOUCEMENT,
ON SE SENT L'ESPRIT CLAIR
EN COMMUNION AVEC
L'UNIVERS.

La concentration sur l'infini.
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.