



1



2

POSTURE QUI NOUS AIDE À RESSENTIR LA PROFONDEUR DE NOTRE ÊTRE.

## VERASANA PARSHVABHU NAMASKARA ASANA

*Posture de salutation qui amène à une attitude d'humilité et de dévotion. Le yoga nous demande de dé-sapprendre pour pouvoir se reconnecter à notre âme.*

concentration sur les sons intérieurs.

Cette posture amène l'harmonie par l'étirement en torsion du réseau nerveux et stimule les chakra 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.



3



4



## L'écoute des sons intérieurs

Préparons notre corps progressivement,

- 1) Allonger les jambes puis replier la jambe droite en arrière, plier la jambe gauche le pied contre la cuisse droite écarté les genoux, les mains à plats sur les genoux. En inspirant on écarte les bras de chaque côté du corps et on les replie à angles droits vers le ciel les mains ouvertes, on tourne le haut du corps d'un côté puis de l'autre.

- 2) les jambes à nouveau dans la même position en inspirant soulevons nos bras à l'horizontale bien écartés, tournons le haut du corps vers la gauche. reposons nous, relâchons tout le corps ensuite.

- 3) Reprenons les bras repliés dans la position du chandelier, pivotons le haut du corps on descend les bras en posant les coudes et les mains au sol. on reste un peu dans cette position puis retour lentement et on se détend.

Reprendre les mêmes positions et se tourner vers la droite.

- 4) Refaire l'exercice et à la position 3 continuer en posant les mains sur les genoux, on amène le front le plus prêt du 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,  
ON PEUT RESTER POUMONS VIDES VENTRE CREUSÉ  
UN COURT INSTANT DANS LA POSTURE.  
ON EXPIRE EN QUITTANT LA POSTURE.

Concentration vers le son intérieur :