

SANKATA ASANA 73



1



2



3



2

*Danger, souffrance morale est le sens
de ce terme **Sankata**
cette posture nous permet de
surmonter les souffrances de la vie.
Appelée aussi "Posture propice"
par le sage Muni sri Sukdevji à
Hardwar en 1775 ou il prêchait initiant
ses disciples à la méditation*

Posture Propice



4



1 Assis les jambes allongées
on respire profondément.
Puis on soulève légèrement le genou gauche on
replie
la jambe droite vers la gauche en arrière, avec
la main gauche on saisi
le pied droit pour le glisser sous le genou gauche
on tire toute la jambe jusqu'au genou droit que
l'on place sous le genou gauche
bien redressé on pose
les paumes de mains à plat sur le genou gauche
les doigts tendus, serrés à plat.

On peut rester en méditation quelque instant dans
la posture qui nous recentre et ramène
le calme, la paix et
la confiance en nous.

On reprendra cet exercice en inversant la position
de
nos jambes en glissant
le genou gauche sous
le genou droit.

Variantes: **2** les bras allongés en arrière les
mains pointées au sol.

2 les bras enroulés tendus vers le ciel.

3 Les bras repliés dans le dos, les mains
l'une contre l'autre en position de prière.

4 Les deux bras allongés en arrière vers le
ciel le menton en avant posé sur les genoux.

CONCENTRATION
SUR AJNA