

Cet asana conserve le corps pur comme un temple, il irradie l'énergie divine, renforce sa résistance physique et nerveuse et développe les qualités humaines dont la détermination..

Concentration: sur l'élément éther: Ajna chakra, ou sur Muladhara chakra(les yeux fermés ou ouverts).

Respiration: Inspirer en montant les jambes, respirer normalement ensuite en étant à l'aise, Retenir le souffle 7 secondes dans la tenue de la posture.

Physiologie:

Développe santé et bonheur dans le corps et dans l'esprit.

La Sauterelle

Préparons notre corps progressivement, commençons par la 1/2 sauterelle:

Shalabha asana

Les variantes de la posture de la sauterelle nous demandent de la concentration et de synchroniser notre respiration avec nos gestes

concentration-respiration.

*

Cette posture est aussi un modèle des prodiges de la vie ; la sauterelle arrive à déplacer un corps plus important que ses frêles ailes.

Beauté magique de la nature.

*

Cette famille de postures (sauterelle 1/2 sauterelle) développe l'électricité du corps c'est à dire " le magnétisme " forme de l'énergie importante pour la santé et le rayonnement de notre corps.



1) Allongé sur le ventre notre tête vers l'avant de notre tapis jambes tendues en arrière sur le sol, les mains tournées vers le sol en appui, posons notre menton sur le sol. En inspirant, levons notre jambe droite tendue vers le ciel en arrière après un court moment en expirant lentement ramenons notre jambe sur le sol, puis posons une oreille au sol et reposons nous; relâchons tout le corps.

*

2) Le menton sur le sol essayons maintenant en inspirant de lever la jambe gauche tendue vers le ciel puis après un court moment en expirant lentement ramenons notre jambe sur le sol, posons une oreille sur le sol et reposons nous relâchons tout le corps

*

3) La variante: plions la jambe gauche le dessous du pied parallèle au sol, soulevons la jambes droite tendues en inspirant puis posons le dessous du genou droit sur le dessous du pied de la jambe gauche. Levons doucement la tête, restons. puis lentement nous expirons.

ramenons nos jambes sur le sol.

4) Reprenons avec la jambe droite pliée. en inspirant, la tête bien droite gardons le menton posé sur le sol puis lentement levons la jambe gauche posons la jambe sur le dessous du pied de la jambe droite, en expirant ramenons nos jambes sur le sol.

on se sent léger et fluide comme la Sauterelle.

“La détente et le calme sont les instruments les plus efficaces de l'être humain”.