

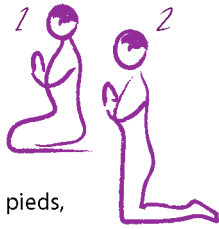
L'enchaînement de la LUNE • Une excellente pratique pour développer la perception de l'équilibre et la fluidité des mouvements de liaison entre postures. Renforce la confiance en soi et la force intérieure.

VAJRASANA

Posture de la foudre

À genou, pieds allongés, genou unies, mais talons ouverts, de manière à placer les fessiers entre le bord des pieds, talons vers l'extérieur.

Les mains devant la poitrine, les paumes unis l'une contre l'autre. Respirer naturellement.



En inspirant, décoller les fessiers des talons pour venir de prendre appui sur les genoux.
Dos droit, les mains toujours devant la poitrine.



En expirant, ouvrir les bras latéralement à la hauteur des épaules.
Fixer un point.

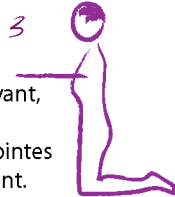


Expirer, avancer le pied droit, plante du pied au sol. La cheville droite est juste au-dessous du genou, pour avoir un angle à 90°. Les bras continuent étirer latéralement à l'horizontale. Inspirer en gardant l'équilibre.



Inspirer en revenant au centre.
Les bras continus latéralement à l'horizontal.

En expirant étirer les bras devant, à l'horizontal, les paumes continues unies. Les doigts pointés vers l'avant. Inspirer doucement.



6

Expirer en pivotant simultanément, la tête, les bras et le torse sur le côté droit. Le regard fixe la main droite.



Expirer en pivotant simultanément, la tête, les bras et le torse sur le côté gauche. Le regard fixe la main gauche.



Inspirer en revenant au centre.
Les bras continus latéralement à l'horizontal.



Expirer et lever le bras droit à la vertical et, en même temps, saisir les orteils du pied droit avec la main gauche. Approcher le pied le plus possible de la fesse droite. Inspirer et étirer au maximum le bras droit. Expirer en laissant le pied droit et baisser le bras gauche.



Expirer, tendre le bras gauche à la vertical et, en même temps, saisir les orteils du pied droit avec la main droite. Approcher le pied le plus possible de la fesse droite. Inspirer en étirant au maximum le bras gauche. Expirer en laissant le pied droit et baisser le bras gauche.

Expirer, incliner le buste à partir de la taille latéralement à droite de manière à toucher le sol de la pointe des doigts, le bras gauche est étiré vers le haut dans la continuité du bras droit, dans un parfait alignement. Le regard fixe la main gauche. Inspirer, revenir à la position du centre

10



11

Expirer, incliner cette fois le buste du côté gauche, la pointe des doigts de la main gauche touche le sol. Le bras droit s'étire bien haut dans l'alignement du bras gauche. Inspirer, revenir à la position du centre



Pencher le cou à partir de la taille pour se retrouver à quatre patte pour pratiquer **MARJARIASANA**. La posture du chat qui s'étire. Les paumes sont à plat sur le sol de façon à quelle soit à la verticale des épaules. Inspirer profondément creuser le dos et lever la tête, regard vers le haut. Étirer la colonne vertébrale en creusant le dos.



Expirer, arrondir le dos, rentrer le menton, le sacrum vers le bas et contracter les abdominaux. Enfoncer les mains dans le sol et écarter les omoplates le plus possible, d'une de



l'autre. Inspirer revenir à la posture initial



Expirer, prendre la posture de la montagne

PARVATASANA prendre appui sur les orteils, pointer le sacrum vers le haut, abaisser la tête pour la placer entre les bras. Le corps doit prendre la forme d'un angle, bras et jambes sont tendus.



Inspirer et lever la jambe droite. La nuque est détendue, maintenir la tête entre les bras.

Expirer et ramener le pied droit vers le sol pour revenir à la posture de la montagne.



Inspirer et lever la jambe gauche. Expirer et remettre la jambe au sol. Inspirer.

Expirer, plier les genoux, en gardant les mains au sol, poser la tête au sol, les fessiers sur les talons pour prendre la posture de la feuille pliée. Inspirer et reprendre **VAJRASANA**, la posture de la foudre.



Fin du cycle sur la jambe droite, répéter l'enchaînement sur la jambe gauche (posture n° 5)