



• Postures du Guerrier : Virabhadrasana


... La situation que l'on traverse nous demande d'être "tranquille" mais restons "lucide" et prêt à faire face ... à être confiant en nos ressources propres pour continuer d'inventer notre vie ... sans trop subir


 - les paumes se font face.
- bassin vers l'avant
- rechez 5 respirations
pied à 45°

Virabhadrasana I


 - le poids du corps est au centre.
- point de concentration
Ajna (3^e œil)

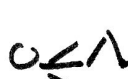

virabhadrasana II

 virabhadrasana III



 virabhadrasana IV


• Sur le dos: Pada hasta dispathamba Asana

 . main G - pied D
. main D - Pied G
. Tête relevée si pas de soucis de cervicales
. 5 respirations.

•   Setu bhandasana

restez à plein 5 secondes
mains croisées

-  halasana (Charme) - ab savangasana (chandelle)
-  halasana (Charme) - Défaites la posture

•  regard vers l'arrière Dhytasyasana (Poisson)
Puis relaxez vous en Bhavasana.... Agnès Br... 