

MEDITATION sur la confiance en l'ENERGIE du COSMOS !

Une belle façon de rénover vos genoux, vos hanches, vos chevilles.

-1-VAJRASANA classique.

Prendre conscience de la posture. Sentez-vous au centre d'une sphère immense d'énergie. S'aider si nécessaire d'un petit coussin sous le postérieur.

-2- Montée des bras en CHANDELIER en inspirant, les poings resteront serrés pendant toute la suite, comme si vous étiez suspendu(e) à un TRAPEZE au plafond.

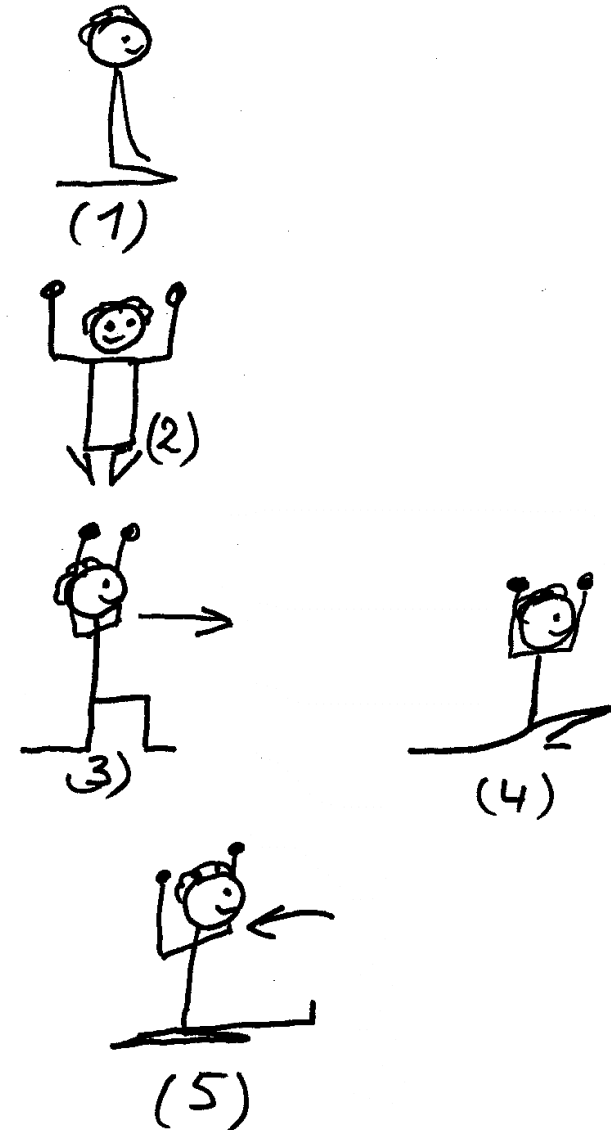
-3- Debout sur le genou droit en inspirant, genou gauche fléchi à angle droit.

-4- Bassin poussé en avant sur l'expiration gardant le dos droit, extension du tendon d'Achille, fin du Méridien de la Vessie.

-5- en inspirant, revenir à la position debout sur le genou, et **expirant, asseyez-vous sur le talon droit en ARDHA VAJRASANA**, centrant le mental sur le TRAPEZE au plafond. Refaire lentement trois fois avant de changer de côté.

Revenir à la position de VAJRASANA et prenez quelques soupirs eu toniques, régénérateurs, avant de vous allonger sur le dos en SAVASANA. Conscientisation...

Allez très lentement dans tout l'enchaînement surtout si le genou est douloureux, sans chercher la performance acrobatique, juste pour faire passer les énergies bloquées dans les circuits normaux



ARDHAVAJRASANA

« Là où la pensée va l'énergie va »
HARE OM TAT SAT