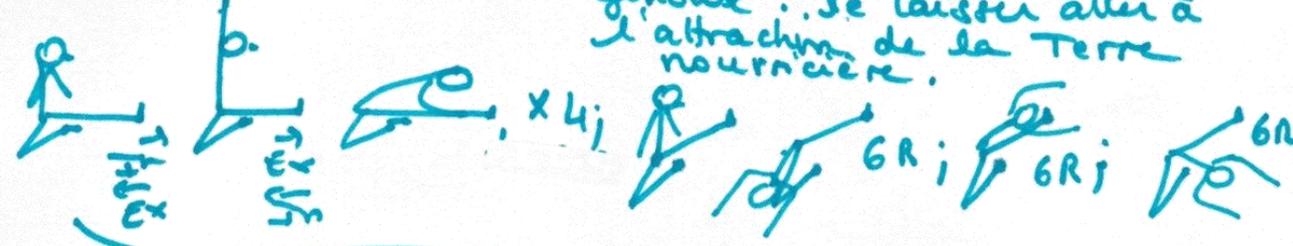
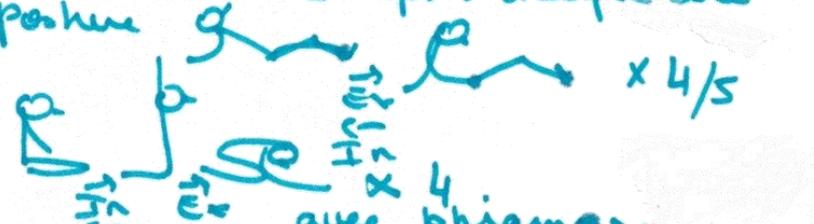


Bhavana : Mettre en relation kurma (le socle) et meru (l'action) pour vivre la posture « fermement établi (stira) dans un espace heureux » (sukam)

① Étirer les plis fessiers pour installer "Kurma", stat le socle.  stat 6R éloigné ischions et sommet du crâne dans l'inspir pour entrer dans "meru" expir : laisser descendre les genoux... Je laisser aller à l'attraction de la Terre nourricière.

②  de c.c avec après chaque côté la contre. posture

③  Ppohue de la tête de vache ; 4R de c.c stat.  x 4/5 avec bhiamera pranayama dans les expirs.

④  couché sur le dos, fesses près du mur ; laisser faire de poids des jambes. 6R stat expir allongé.

⑤  4R stat de la version facile de Kurmasana ;  stat 6R dans la version abouche avec un coussin sous le front OM x 4.

⑥  x 4 de cc en alt. ;  OM x 4.

⑦  Infusion.

⑧  Bramahri pranayama.

⑨  Installez à nouveau kurma, le socle, en prenant conscience des ischions, des fesses, de tout le bassin, des jambes et des pieds. Prenez conscience de votre axe vertébral et installer le concept de Meru en redressant la colonne et en poussant le sommet du crâne vers le ciel.

Visualisez une tortue ou la posture de kurmasana. Ce reptile, comme la posture qui porte son nom, invite au silence et à la lenteur. Vivez le silence comme l'arrêt des tourbillons du mental évoqué par le 1^{er} sutra du YS : « yoga citta vrtti nirodah ». Acceptez la lenteur... Les progrès en yoga sont au rythme de la tortue : avec quelques accélérations mais de nombreuses période d'infusion où le chemin se prolonge lentement.

Examinez au profond de vous, sans jugement, comment vous vivez le silence et la lenteur, au-delà de la proposition qui vous est faite dans la séance...