

Vrikshâsana, la posture de l'arbre

Enraciner vous tel un arbre.



Prenez tout d'abord contact avec la terre et faites quelques mouvements de va et vient vers l'avant et vers l'arrière puis enchaîner avec la posture



Enracinez-vous dans votre pied et jambe gauche et placez votre pied droit à l'intérieur de votre cuisse gauche



Une fois la stabilité acquise dans votre base :

- ouvrez les bras autour de vous et placez paume/paume au-dessus votre tête,
- ouvrez les coudes pour ouvrir le cœur
- fixer un point droit devant vous

rester ainsi de 15/20 secondes si possible



Puis descendez la mudra devant votre corps



pour placer vos paumes de main sur votre bas ventre, intégrez profondément une trentaine de seconde si possible.

Puis recommencer de l'autre côté
Prenez ensuite quelques instants de méditation, d'intégration.

Pour vous accompagner dans la posture :

Prenez le temps de vous enraciner tel un arbre. Accueillez ce qui vous traverse, vous bouscule sans vous laissez emporter. Placez votre stabilité dans votre corps, votre base, vos pieds, vos jambes, votre bassin qui vous enracinent.

Placer cette stabilité dans votre cœur également, ayez confiance en la vie, en les événements qui vous sont donnés de vivre en ce moment.

Ne résister pas à la vie mais faites-lui confiance.

Laissez l'âme automnale vous parler et offrez-vous le temps de vous accorder à elle.