



Hatha Yoga

la posture du **DIAMANT**

- 1 **placez vous assis sur vos talons** le dos bien droit, les mains posées sur les genoux
(si la posture vous paraît inconfortable, placez un coussin sous vos fesses)
fermez les yeux et laissez votre attention se porter sur le centre de gravité
- 2 (2 doigts sous le nombril)
- 3 **maintenez la posture** plusieurs minutes

La respiration

La respiration est abdominale ainsi le diaphragme se place en position d'ouverture.

Les bienfaits

Cette posture a tout d'abord des vertus digestives.
Si elle est maintenue un certain temps, l'esprit se libère apportant le calme et la sérénité à l'ensemble de votre être.

La symbolique

Cette posture noble et pleine d'assurance symbolise la rectitude, la sagesse et magnifie le sens de l'observation.
L'esprit serin favorise le rappel à soi, à la vigilance intérieure.

