



## Hatha Yoga

# la posture du **LOTUS**

et ses variantes

- 1 **asseyez- vous jambes croisées** en tailleur ou en demi- lotus, ou ... en lotus  
n'hésitez pas à placer un coussin sous vos fesses de manière à sentir votre dos bien droit  
la posture doit être tenue sans aucun effort
- 2 **les mains peuvent s'appuyer sur les genoux** en «jnana mudra» ou reposer  
l'une contre l'autre sous l'ombilic

## La respiration

Régularisez progressivement votre respiration.  
Commencez par quelques minutes de respiration profonde,  
puis ralentissez.

## Les bienfaits

C'est la posture dite de méditation par excellence.  
Cette posture (et ses variantes) aide le corps à rester un  
long moment immobile. Elle permet une circulation de  
l'énergie particulière. Le mental s'apaise et une pratique  
régulière permet d'acquérir une grande stabilité physique  
et psychique.

## La symbolique

Très souvent associée à l'image de la méditation, cette  
posture ne doit cependant pas être confondue avec l'état  
méditatif. Il existe en effet de multiples façons de rentrer  
en méditation...

Cette posture incite avant tout au recueillement, à la  
concentration et à l'attention sans objet.

Elle nous invite à expérimenter cette vérité présente au  
fond de chacun d'entre nous, l'expérience de la matière  
rendue consciente.

