



# Hatha Yoga

## la pose **PELVIENNE**

- 1 **placez vous assis sur vos talons**, le dos bien droit
- 2 **penchez le front au sol**, les bras le long du dos, paumes tournées vers le haut ou bien les bras étendus devant vous
- 3 **les fesses sont bien posées** sur les talons, le front doit toucher le sol  
( placez un coussin sous votre front si nécessaire )



### La respiration

Elle revêt une importance particulière.

Ici, la respiration se place dans les flancs et les côtes (les côtes postérieures).

La respiration doit être confortable, aisée, expansée ...

### Les bienfaits

Sur un plan physiologique, cette posture régularise la circulation. Au cours d'une séance de postures, elle intervient fréquemment en contre posture, après la chandelle ou la posture sur la tête par exemple.

Dans le cas présent, il est intéressant de la considérer pour ses vertus méditatives . En effet, elle est très apaisante, tonique et purifiante. La répartition des masses corporelles nous déconditionne de nos attitudes habituelles. Cette posture est à pratiquer en cas de fatigue, mal de dos, besoin de calme.

### La symbolique

«Vajrasana» ou pose pelvienne nous relie à la notion d'éveil intérieur; le ventre est le point central de la posture, le lieu du recueillement et de l'intériorisation.

