



Hatha Yoga

la posture du

PAPILLON

- 1 placez vous en position couchée**, dos en appui sur un coussin contre les omoplates, bras écartés, paumes de mains tournées vers le ciel
les jambes peuvent être allongées ou repliées vers le bassin
- 2 maintenez le menton** vers la poitrine

Veillez à placer correctement votre coussin (vertèbre D3 à D10).

Ne prenez pas un coussin trop épais ni trop dur.

Placez vous dans une attitude réceptive, acceptez ce lâcher - prise...

Après avoir effectué cette posture, rester un moment allongé, le dos en appui sur le sol, les jambes repliées sur la poitrine.

La respiration

Prenez le temps de bien vous détendre dans cette posture en laissant le corps s'étaler «comme les ailes du papillon». Portez votre attention sur une respiration lente et douce, naturelle.

Sur chaque expiration, laisser le papillon grandir, s'élargir au niveau des omoplates et au niveau des iliaques de votre bassin.

Les bienfaits

Cette posture permet de soulager le poids des tensions accumulées dans la zone des omoplates. La cage thoracique se libère de ses «noeuds» et la respiration s'en trouve facilitée.

La posture est également bénéfique pour tout le système digestif.



La symbolique

Le papillon est associé à la métamorphose, qui de la chrysalide naît à l'espace et à la légèreté subtile de l'être.

Le chakra du cœur sphère d'énergie rayonnante est fortement sollicité. Le carcan de nos émotions contenues est ici matière à transformation.