



Méditer Aujourd'hui
FORMATION EN LIGNE

Posture birmane



La Posture Birmane

Aussi appelée la **posture en tailleur**, cette posture est facile à tenir, et c'est une **bonne introduction aux postures de méditation au sol**. Elle constitue également un bon exercice d'assouplissement qui va vous préparer aux postures plus avancées telle la posture du demi-lotus.

Pour s'installer dans cette posture, asseyez-vous à même le sol (un tapis en dessous) ou sur un coussin. Les jambes sont repliées devant vous et les pieds et les mollets touchent le sol si possible.

L'assise au sol jambe croisée est une bonne introduction aux postures assises au sol. Si en apparence elle peut sembler facile, elle peut se révéler difficile pour certaines personnes.

Si vous êtes concerné (voir ci-dessous photos 1 et 2), utiliser les bons supports vous permettra de plus facilement maintenir cette position et profiter de votre séance de méditation.

Je me suis pris en photo pour illustrer les difficultés que l'on peut rencontrer dans cette assise et comment utiliser les supports pour améliorer la posture sans forcer.

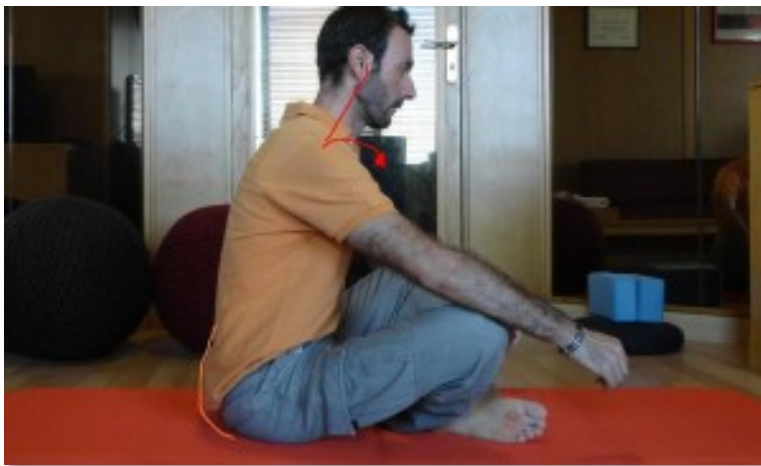


Photo 1

Dans la Photo 1, le **bas du dos s'arrondit** au lieu de garder sa courbe naturelle. Cela concerne beaucoup de personnes (les hommes plus que les femmes), surtout celles qui ont une raideur dans le bassin. Lorsque le bas du dos s'arrondit, cela **nous tire en arrière**. Pour **compenser** et garder l'équilibre, observez comment je dois amener **la tête et les épaules en avant**. Cette posture va rapidement causer des douleurs dans le bas et le haut du dos. De plus, je dois forcer pour garder mes genoux bien ouverts. Il est évident qu'avec ces conditions il est difficile de rester longtemps dans cette assise. Avant de voir comment utiliser les supports pour améliorer la posture, voilà un test qui vous permettra de savoir si vous êtes raide du bassin.

Test pour évaluer souplesse du bassin et des muscles postérieurs

(muscles du dos, fessiers, arrière des jambes)

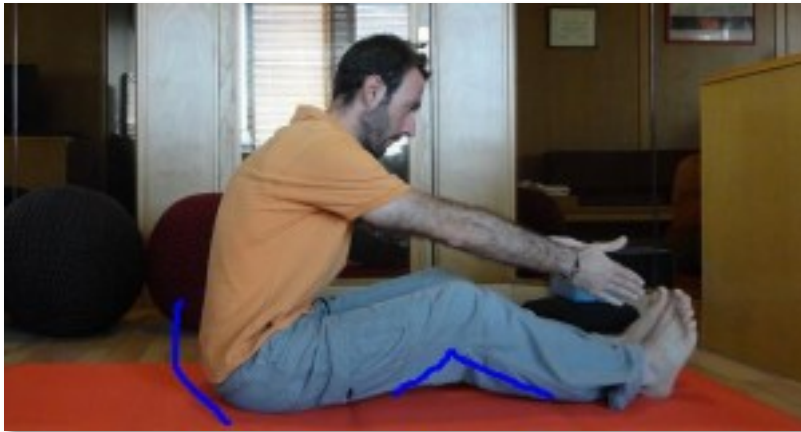


Photo 2

Le test est illustré dans la photo 2. Assis, jambes tendues devant vous, vous allez fléchir en avant en amenant les mains vers les pieds. Si les genoux se fléchissent et le bas du dos tire, cela indique un manque de souplesse dans la chaîne postérieure du corps et risque de rendre difficile le maintien de l'assise au sol jambes croisées.

3 supports pour aider à maintenir une bonne posture

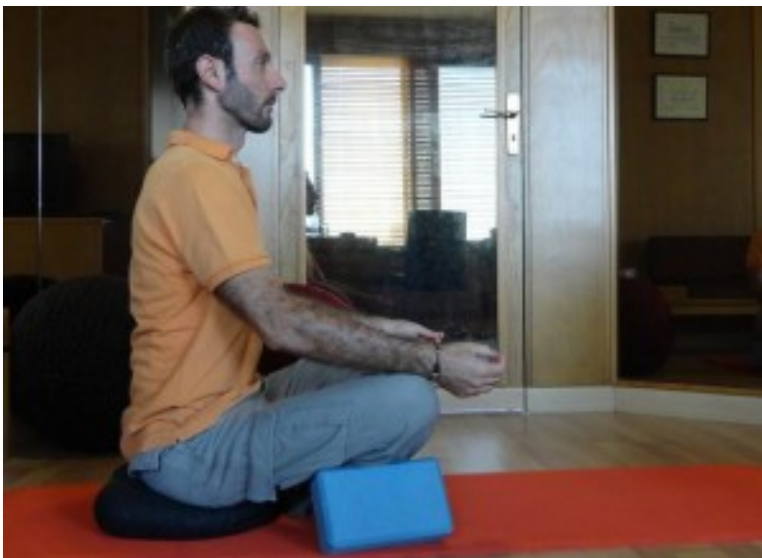
Placer la couverture sous les fesses. Ce supplément de hauteur va aider à garder le bassin légèrement fléchi en avant (bas du dos un peu cambré). Si vous sentez

que ce n'est pas suffisant, vous pouvez mettre plus de hauteur soit en utilisant 2 ou 3 couvertures, soit en utilisant un coussin de méditation.



Assise birmane avec couverture

Un autre support qui va être utile pour garder l'équilibre est de mettre des **cales de yoga** (ou des serviettes roulées) sous les tibias. Cela soulagera la tension dans le bas du dos.



Avec coussins et cales de yoga

L'utilisation de ces supports vous permettra de maintenir une posture mieux alignée. Cela vous permettra également de graduellement améliorer votre souplesse.

***Ce manuel est fourni avec la formation « Méditer Aujourd'hui »
<http://pratiquer-la-meditation.com>***