

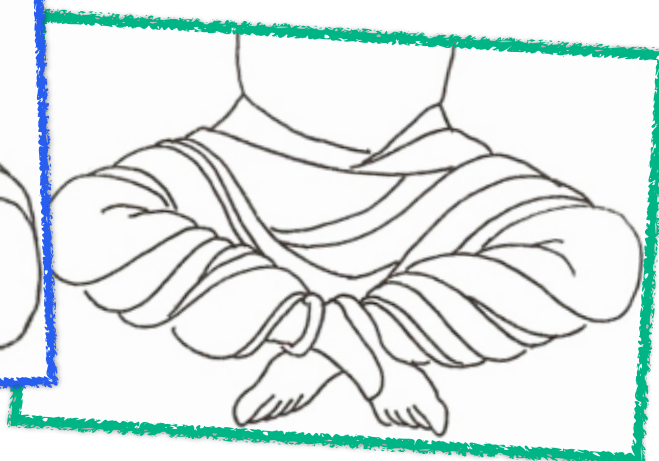
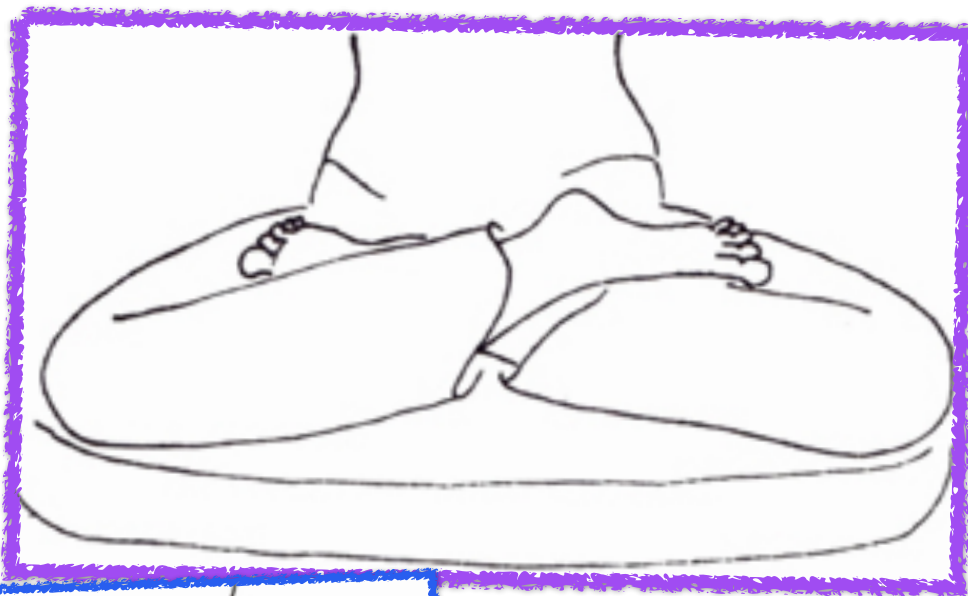
Positions assises



Lotus, demi-lotus et tailleur

Il existe différentes positions assises jambes croisées, servant de base aux exercices de respiration et à la méditation.

Le choix dépend de l'anatomie, de la condition physique et de la flexibilité de chacun.



Il est aussi possible de s'asseoir sur ses talons, en position à genoux, ou encore sur une chaise. Si la position finale recherchée est celle du lotus, le plus important quelle que soit la position adoptée est de garder le dos droit et tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, poitrine ouverte et épaules relâchées.