

5. Les sept points de la posture assise

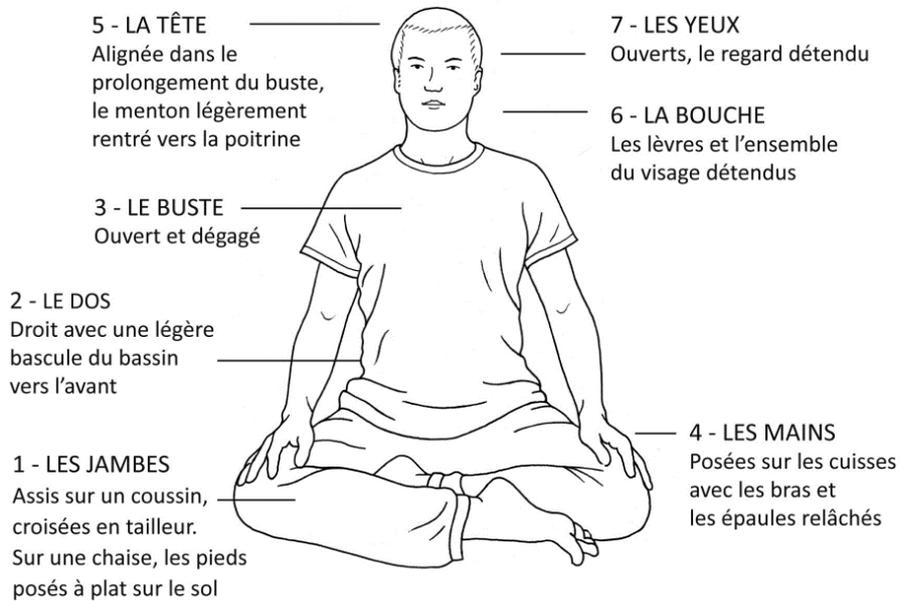
La pratique assise est un élément important de l'entraînement. Nous avons vu précédemment, dans les trois courts exercices de découverte dans la première partie, comment commencer une session de pratique : au calme, en se mettant à l'aise, desserrant ses vêtements si nécessaire, assis confortablement – sur une chaise ou sur un coussin, en tailleur – percevant tout son corps, équilibrant sa posture en relâchant les tensions.

Considérons maintenant plus en détail les différents éléments de la posture assise. Elle permet, dans un équilibre corporel adapté à notre morphologie, de trouver une position confortable et détendue.

Cette posture comprend **sept points** :

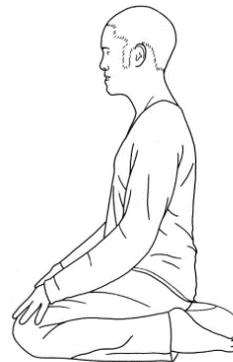
1. Être bien assis sur un coussin, les **jambes** croisées en tailleur, ou sur une chaise avec les pieds posés à plat sur le sol.
2. **Le dos** droit sans pour autant être tendu, avec une légère bascule du bassin vers l'avant.
3. **Les épaules** ouvertes, dégagées et relâchées.
4. **Les mains** posées sur les cuisses, avec les bras relâchés.
5. **La tête** droite, le **menton** légèrement rentré.
6. **La bouche**, les lèvres et l'ensemble du **visage** détendus, la langue posée naturellement en arrière des incisives du maxillaire supérieur.
7. D'une façon générale, il est préférable de garder **les yeux ouverts**, le regard détendu, sans fixation. Mais, pour certaines pratiques orientées vers les sensations intérieures, comme celle de la présence attentive au corps ou au souffle, il peut être plus facile de commencer en les fermant

ASSISE «EN TAILLEUR»



ALTERNATIVES

SUR UNE CHAISE
OU
À GENOUX



DU BON USAGE DU COUSSIN

Que l'on soit assis au sol ou sur une chaise, l'utilisation d'un coussin épais facilite le positionnement du bassin et du dos, qu'il soutient.