



Hatha Yoga

la posture du **CROCODILE**

- 1 **allongez vous sur le ventre**, jambes et pieds légèrement écartés, les talons tournés soit vers l'extérieur, soit vers l'intérieur selon votre propre sensation de confort en cas de mal de dos récurrent, n'hésitez pas à placer un petit coussin sous vos pieds
- 2 **placez ensuite la paume de vos mains** bien à plat dans le bas de votre dos
- 3 **restez plusieurs minutes** dans cette position en laissant le poids de votre corps s'alourdir dans le sol

Faites suivre cette posture par la pose pelvienne.

La respiration

La respiration est abdominale.

Les mains placées dans le dos accompagnent le mouvement respiratoire. Votre conscience se placera spontanément à l'endroit précis où vous ressentez le besoin d'approfondir votre respiration.

Prenez le temps d'accompagner l'expiration jusqu'à son terme.



Les bienfaits

Cette posture masse les points lombaires de l'intérieur.

Elle convient à tous ceux qui souhaitent soulager leurs maux de dos ainsi que les problèmes digestifs.

La symbolique

Cette posture doit être pratiquée dans un esprit d'union à l'élément terre.

Privilégiez la notion « d'épousailles » avec le sol.

Vous parviendrez ainsi à laisser se dissoudre les tensions. Lieu de toutes les transformations, la terre vous offre la possibilité de retrouver des sensations naturelles et vous communique ses énergies.