



# Hatha Yoga

## la posture du **DIAMANT**

- 1 **placez vous assis sur vos talons** le dos bien droit, les mains posées sur les genoux  
( si la posture vous paraît inconfortable, placez un coussin sous vos fesses )  
**fermez les yeux** et laissez votre attention se porter sur le centre de gravité
- 2 ( 2 doigts sous le nombril )
- 3 **maintenez la posture** plusieurs minutes

## La respiration

La respiration est abdominale ainsi le diaphragme se place en position d'ouverture.

## Les bienfaits

Cette posture a tout d'abord des vertus digestives.  
Si elle est maintenue un certain temps, l'esprit se libère apportant le calme et la sérénité à l'ensemble de votre être.

## La symbolique

Cette posture noble et pleine d'assurance symbolise la rectitude, la sagesse et magnifie le sens de l'observation.  
L'esprit serin favorise le rappel à soi, à la vigilance intérieure.

