

La posture birmane



La posture birmane

Aussi appelée **posture en tailleur**, la **posture birmane** est l'une des assises au sol les plus accessibles pour débuter la méditation. Elle offre une bonne base pour développer souplesse

Extrait du Cours Initiation à la Méditation

et stabilité, tout en préparant progressivement à des postures plus avancées, comme le demi-lotus ou le lotus complet.

◆ **Comment s'installer**

Installez-vous au sol, de préférence sur un tapis ou un coussin. Pliez les jambes devant vous de manière croisée, en laissant si possible les mollets et les pieds reposer naturellement sur le sol.

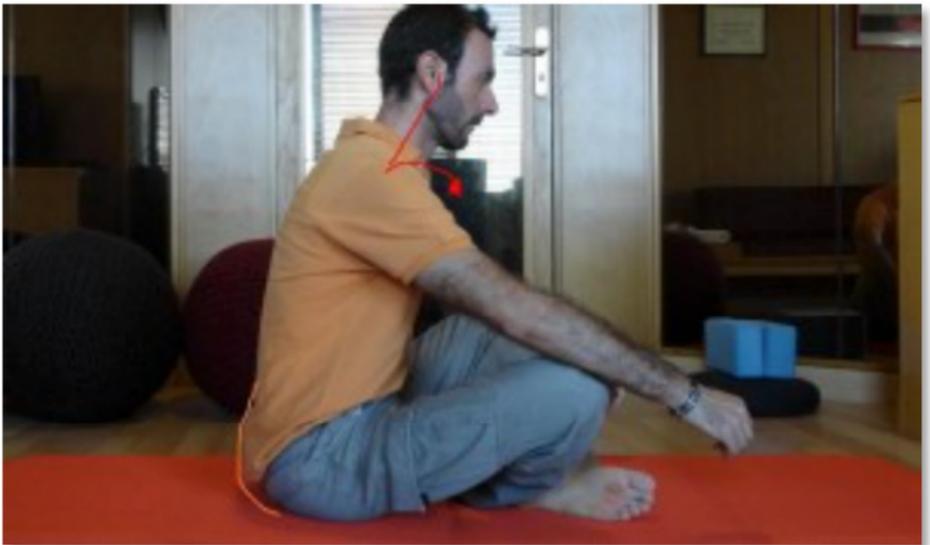
Cette posture, en apparence simple, peut néanmoins s'avérer inconfortable pour certaines personnes, notamment en cas de raideur au niveau du bassin.

Extrait du Cours Initiation à la Méditation

L'usage de supports adéquats permet alors de mieux stabiliser l'assise et de profiter pleinement de votre séance de méditation.

🔍 **À vérifier**

Le dos arrondi



Extrait du Cours Initiation à la Méditation

Lorsque le bassin manque de mobilité, le bas du dos a tendance à s'arrondir, ce qui tire le haut du corps vers l'arrière. Pour compenser, on se penche alors en avant avec la tête et les épaules. Cette compensation crée rapidement des tensions et douleurs, tant dans le bas que dans le haut du dos. On observe aussi une tension excessive dans l'ouverture des genoux. Dans ces conditions, il devient difficile de maintenir une posture stable et confortable.

✓ Test de souplesse

Évaluer la souplesse postérieure



Asseyez-vous jambes tendues devant vous et penchez-vous vers l'avant en essayant de toucher vos pieds. Si vos genoux se plient ou si le bas du dos tire, cela indique une

Extrait du Cours Initiation à la Méditation

raideur de la chaîne postérieure
(dos, fessiers, ischio-jambiers),
qui peut rendre l'assise jambes
croisées difficile à maintenir.

Supports pour une posture confortable

Une couverture ou un coussin pour s'asseoir



Rehausser l'assise avec une ou plusieurs couvertures (ou un coussin de méditation) permet d'incliner légèrement le bassin

Extrait du Cours Initiation à la Méditation

vers l'avant, favorisant une courbure naturelle du bas du dos.

Des cales sous les genoux ou les tibias



Des briques de yoga ou serviettes roulées sous les jambes soulagent la tension

Extrait du Cours Initiation à la Méditation

dans les hanches et le dos, et favorisent un meilleur ancrage.

L'adaptation progressive

Avec le temps et une pratique régulière, ces supports vous aideront à développer plus de souplesse et à vous rapprocher d'une posture plus avancée sans forcer.

Grâce à ces ajustements simples, vous pouvez méditer avec plus de confort et de stabilité, et créer ainsi un espace intérieur propice à la présence.