

Relaxation du Bouddha

Découvrez ici une posture de relaxation totale.



C'est une posture de relaxation qui va libérer les tensions et le stress en seulement 11 minutes. Asseyez-vous en posture facile. Votre coude droit est plié et se repose sur le genou droit. Appuyez votre joue droite sur la paume de la main droite avec les doigts couvrant légèrement le côté droit de votre front. Fermez les yeux et détendez-vous. La posture va appliquer une pression sur votre foie, laissez votre corps s'ajuster en vous relaxant simplement. Si vous voulez vraiment vous détendre, écoutez la chanson [Guru Ram Das Lullaby de Snatam Kaur](#) pendant que vous pratiquez cette méditation. **11 minutes.**