



Séance articulations - Pawanmuktasanas

Cette série peut être proposée à tous, à tout moment : pas de contre-indications, ni de danger.

Conseillée aux personnes alitées. Convient aux personnes affaiblies.

Prépare le corps et le mental au calme.

Sa facilité d'exécution n'ôte rien à son efficacité avec des effets subtils profonds.

Points essentiels : Synchroniser le souffle et le mouvement pour chaque articulation, respirer en inspirant sur la partie ascendante de la rotation et expirer sur la partie descendante. **La synchronisation du souffle et du mouvement est importante :** augmente la concentration, permet d'écartier les pensées et l'agitation mentale plus facilement, meilleure détente et effets plus profonds et durables.

Respirer si possible en ujjayi (bruit dans la gorge). On peut synchroniser le souffle avec le son OM ou une prière. Trois tours dans un sens, trois tours dans l'autre.

Exécuter ces mouvements dans une grande détente, sans aucun effort.

Allongé sur le dos, commencer par **la cheville** droite puis **le genou**, trois tours dans un sens, trois tours dans l'autre, même chose du côté gauche.

Articulation de **la hanche :** allongé sur le côté du corps, un bras au-dessus de la tête, la tête posée sur le bras, faire tourner la jambe 3 tours dans un sens, 3 tours dans l'autre, puis même chose du côté gauche. Important : bien rester sur la tranche du corps, ne pas basculer le bassin vers l'arrière pour éviter une torsion du dos.

Revenir sur le dos, pédaler dans un sens puis dans l'autre, bien maintenir les lombaires au sol.

Poser les 2 pieds par terre, lever les bras, **poings** fermés, faire tourner les poignets, dans un sens puis dans l'autre

Assis en tailleur ou jambes allongées, le dos droit si possible :

Articulation des **coudes :** les bras en croix (écartés), le creux du coude tourné vers le plafond, en expirant, tourner les poings fermés vers le sol en gardant le creux du coude vers le plafond recommencer 3 fois, puis déplier les doigts et ramener rapidement les mains vers la poitrine.

Articulation des **épaules :** mains sur les épaules, lever les coudes, dans un sens, dans l'autre 3 fois.

Les cervicales : tourner doucement la tête vers la droite, puis vers la gauche ; cercle avec le menton....masser en petites pressions avec la pulpe des doigts de chaque côté des vertèbres de

bas en haut, puis avec la paume de la main pétrir la nuque, même chose avec l'autre main, puis tapoter la nuque légèrement, en douceur.

Les doigts de pied : le pied posé sur le sol, attraper le petit doigt de pied avec une main, avec l'autre main, attraper chaque doigt les uns après les autres jusqu'au pouce, puis rotation des doigts dans un sens puis dans l'autre, ensuite passer les doigts de mains entre les doigts de pieds et tendre la jambe. Ensuite masser le dessus du pied, puis la plante du pied du talon vers les doigts, finir le massage en tapotant la plante, même chose avec l'autre pied. Il existe de nombreux exercices.

Les doigts de main : écarter les doigts le plus possible et en maintenant l'écartement des doigts ramener la paume de la main sur le sol, expirer.

Le papillon : assis contre le mur si possible, le dos bien plaqué contre le mur : plier les jambes, les pieds face à face, mains posées sur les genoux, inspirer redresser et étirer la colonne, cambrer et pousser sur les genoux (en douceur) puis expirer et relâcher, 2 fois.

Etirement : déplier les jambes, poings fermés placés à côté des cuisses, inspirer, pousser sur les talons, ramener les doigts de pied vers soi, étirer la colonne, expirer relâcher, 2 fois.

Assis en tailleur, le dos droit, attraper le lobe de l'oreille et tirer vers le bas, vers le haut, en arrière, puis avec les index appuyer sur le petit repli de peau à l'entrée de l'oreille, ensuite encadrer vos oreilles avec vos doigts et masser doucement jusqu'à la base du cou.

Massage des cervicales.

Pour résumer :

Respecter l'enchaînement du bas vers le haut du corps :

Chevilles, genoux, hanches, puis poignets, coudes, épaules, cervicales,

Les extrémités : doigts de pieds, doigts de mains,

Le papillon,

Etirement assis en poussant sur les talons,

Massage des oreilles et massage des cervicales.

Principaux effets de cette séance :

Exécutée avec attention, souffle et mouvement synchronisés :

- agit directement sur les articulations, les tendons, les ligaments, les muscles articulaires ; les assouplit et leur redonne ou développe leur élasticité
- dégrappe et dérouille l'articulation en la débarrassant des toxines accumulées
- prévient et réduit tous les problèmes liés aux articulations : rhumatismes, arthrose, arthrite.....
- débloque les énergies et permet leur meilleure circulation dans le corps

- détend en profondeur sur le plan physique et psychique ; correspond à une séance d'acupuncture pour se détendre.
- prépare au sommeil
- redonne de l'énergie, apaise le mental, installe un état de calme propice à l'intériorité
- considérée comme fondamentale par Satyananda