

## Épaules douloureuses

**Soin yogique** : à pratiquer pendant les phases inflammatoires, ces soins activent la circulation sanguine, décongestionnent, calment et freinent la dégénérescence du tissu osseux.

- Remplir 2 récipients, l'un d'eau très froide, l'autre d'eau très chaude. Se munir de 2 petites serviettes. Faire tremper 1 serviette dans chaque récipient.
- Après l'avoir essorée, poser la serviette chaude sur l'épaule droite et la laisser environ 1 mn.
- Après l'avoir essorée, poser la serviette froide sur l'épaule droite et la laisser environ 1 mn.
- Alternier une dizaine de fois en veillant à ce que l'eau demeure très froide ou très chaude.

**Rotation de la tête (brahmasana)** : active la circulation du sang et de l'énergie dans le cerveau, le cervelet et le tronc cérébral. Assouplit le cou et préserve l'élasticité du cartilage. Contribue à décongestionner les épaules et les voies respiratoires. A éviter en cas d'arthrose avancée, de névralgie cervico-brachiale et de torticollis.

**Remarque** : c'est le souffle qui doit porter et contenir le mouvement et non l'inverse (toujours expirer profondément avant la posture pour vider les poumons, s'axer et s'ancrer au sol; commencer à inspirer avant d'amorcer le mouvement et le terminer avant la fin de l'inspiration, de même pour l'expiration; observer les temps de pause naturels ou indiqués entre inspirer et expir, dans la détente). Ne pas forcer; pratiquer lentement et en pleine conscience de chaque mouvement. Pratiquer régulièrement, tant que le besoin s'en fait sentir.

Nuque et épaules décrispées, relâcher les bras, les mains sur les genoux; placer la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale en rentrant légèrement le menton et en "poussant le ciel avec le sommet de la tête". Pendant chacun des mouvements, le regard détendu balaye l'espace alentour de manière fluide, sans à-coups, comme si les yeux étaient des pinceaux.

- ✚ Expirer en s'enracinant, inspirer profondément et en expirant, corps et épaules fixes, étirer la tête comme une tortue et descendre le menton vers le sternum en allongeant doucement la nuque, ressentir l'étirement jusqu'au milieu du dos; relever la tête en inspirant et en expirant, pointer le menton vers le ciel pour déployer la gorge; revenir en inspirant.
- ✚ En expirant, tourner doucement la tête vers la droite, revenir en inspirant; en expirant, tourner la tête vers la gauche, revenir en inspirant.
- ✚ Expirer en s'enracinant et en inspirant, allonger doucement le cou, menton rentré et incliner la tête vers l'épaule droite, l'oreille en direction de l'épaule; revenir en expirant; en inspirant, allonger doucement le cou, menton rentré et incliner la tête vers l'épaule gauche, l'oreille en direction de l'épaule; revenir en expirant.
- ✚ Inspirer profondément et en expirant, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, faire une grande circonvolution avec la tête tout autour de l'axe du cou; revenir dans l'axe et inspirer; en expirant, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, faire une grande circonvolution avec la tête tout autour de l'axe du cou; revenir dans l'axe et inspirer.
- ✚ En expirant, descendre le menton vers le sternum en allongeant doucement la nuque.
- ✚ En inspirant, replacer la tête dans l'axe de la colonne vertébrale.
- ✚ En expirant, détendre tout le corps. Prendre une profonde inspiration et à l'expiration laisser s'installer la détente dans tout le corps et accueillir les effets de la posture.

- ✚ Pour terminer, bouger les épaules et s'étirer spontanément.

**La pratique des exercices suivants assouplit et renforce muscles, ligaments et tendons. Active la circulation et préserve l'os et le cartilage de la dégénérescence en favorisant l'imbibition des tissus.**

**Rotation des épaules :** A éviter en cas de périarthrite de l'épaule.

Pieds joints, pieds et jambes serrés, tête dans l'axe, menton légèrement reculé pour préserver la courbure cervicale, visage relaxé, yeux ouverts et regard fixe; **pendant tout l'exercice, se concentrer sur le mouvement sphérique des épaules et sa synchronisation avec le souffle.**

- ✚ Expirer en roulant les épaules vers l'avant, retenir le souffle 2 secondes
- ✚ Inspirer en semi-rotation, épaules vers l'arrière et retenir le souffles 2 secondes.
- ✚ Expirer en abaissant les épaules au maximum et suspendre le souffle 2 secondes.
- ✚ Etc... Tant que c'est agréable, sans exagérer.

**Secouement des épaules :**

Debout, pieds joints, talons au sol, poids du corps sur les orteils: poings serrés sur les pouces, dos des mains vers l'arrière; avancer la bouche vers l'avant en bec de corbeau (kaki mudra). Se concentrer sur l'air à l'inspir qui masse les gencives et en capter la qualité, sur le secouement des épaules pendant la suspension de souffle et sur le lent écoulement de l'air et les joues qui dégonflent à l'expir.

- ✚ Inspirer puissamment par la bouche comme pour boire l'air
- ✚ Suspendre le souffle en fermant les yeux et la bouche et en gonflant les joues. Menton sur la poitrine, secouer les épaules de haut en bas, bras fermement tendus.
- ✚ Quand le besoin d'expirer se fait sentir, relâcher les épaules et relever la tête en ouvrant les yeux puis expirer lentement par les deux narines en laissant les joues de dégonfler
- ✚ Répéter 5 fois.