

## PAVANAMUKTASANA

### Les postures qui libèrent par la purification

Elles libèrent des vents : flatulences et gaz articulaires.

Pour la médecine ayurvédique, elles régulent les humeurs : le vent , le phlegme et la bile qui contrôlent toutes les fonctions du corps.

- le vent (vata) = fermentations gastriques, intestinales et articulaires qui provoquent des douleurs rhumatismales, des raideurs, de l'inconfort
- la bile (pitta) = sécrétions acides, urée

Ces postures ont une influence bienfaisante sur les différentes articulations et sur le fonctionnement des organes. Sous leur apparente simplicité, leurs effets sont très subtils.

Leur pratique aide à se débarrasser du trop-plein de gaz et d'acides. Elles sont sans violence et d'une grande efficacité pour soulager les courbatures.

Elles sont particulièrement utiles aux convalescents, aux personnes qui sont handicapées dans leurs mouvements.

Elles sont excellentes pour les débutants, les personnes malades ou affaiblies, les cardiaques, les hypertendus et tous ceux dont les articulations sont trop raides pour pratiquer les asanas.

Il est recommandé de les pratiquer au début de chaque séance, de préférence tous les jours, afin de débloquer les articulations et d'assouplir les muscles.

Avant de les pratiquer, il est bon de prendre un moment en **shavasana** pour se relaxer.

- allongé sur le dos, écarter légèrement bras et jambes, paumes tournées vers le ciel
- relâcher tous les muscles et articulations, libérer les tensions, ressentir tout le corps en appui sur le support
- prendre conscience de la respiration, veiller à ce que la respiration soit naturelle, ne pas intervenir pour la rythmer
- vivre chaque expir comme un soupir et à chaque expir, penser RELAX
- pratiquer une rapide rotation de conscience avec visualisation de lumière sur les différentes parties du corps en commençant par la main droite
- puis compter les respirations. Pendant ce comptage, ne réprimer aucune pensée, observer le flux mental en témoin, sans s'impliquer émotionnellement
- le but essentiel est la relaxation du corps et de l'esprit
- laisser ce qui encombre se dissoudre dans le souffle, ne pas le retenir
- être dans la pleine conscience de l'instant présent
- pour sortir doucement de la relaxation, s'étirer agréablement, bâiller, soupirer
- glisser les mains dans le creux lombaire paumes sur le sol et en inspirant soulever la tête et les épaules et pousser sur les mains pour venir s'asseoir doucement, en conscience, jambes tendues.

La série anti-rhumatismale et la série anti-fermentation doivent être pratiquées dans l'ordre où elle sont présentées. Elles peuvent être pratiquées indépendamment l'une de l'autre. Pratiquer 10 fois chaque exercice en conscience, la respiration contient et porte le mouvement.

Toujours ramener le genou dans l'axe avant d'allonger la jambe.

### 1. Série anti-rhumatismale : SUKSHMAVYAYAMA ou série des exercices subtils

- A. Commencer par une **relaxation en Shavasana** puis venir en position assise, jambes tendues devant soi, les ischions bien ancrés au sol, dos redressé sans tension, sommet du crâne en direction du ciel. Poser les mains au sol de chaque côté et en arrière du tronc, doigts vers l'arrière, bras tendus. Buste légèrement incliné vers l'arrière, prendre appui sur les mains.
- B. **Flexion-extension des orteils** (flexion à l'expir, extension à l'inspir)
- C. **Flexion-extension des chevilles** (flexion à l'expir, extension à l'inspir)
- D. **Circumduction de la cheville** (jambes légèrement écartées en maintenant les talons au sol, dans un sens puis dans l'autre, un pied puis l'autre, puis les deux pieds)
- E. **Rotation de la cheville** (fléchir le genou droit et poser la cheville droite sur la cuisse gauche. Avec la main gauche, doigts insérés entre les orteils, faire tourner le pied autour de la cheville, dans un sens puis dans l'autre. Pratiquer de même de l'autre côté).
- F. **Flexion-extension du genou** (fléchir le genou droit et croiser les doigts sous la cuisse près du genou, coudes fléchis, pied en dorsiflexion le plus près possible de la cuisse en expirant. Tendre le genou sans poser le pied au sol et pointer les orteils en avant tandis que les bras se tendent également en inspirant). Après une dizaine de mouvements, pratiquer de même de l'autre côté.
- G. **Rotation de la jambe** (en maintenant la cuisse contre le tronc, dos droit, faire tourner la jambe dans un sens puis dans l'autre)
- H. **Torsion dynamique du rachis** (les jambes largement écartées, ouvrir les bras en croix. En gardant cette position des bras, venir poser la main gauche sur le gros orteil du pied droit en expirant tandis que le bras droit s'étire en arrière dans le prolongement du bras gauche et des épaules, revenir au centre en inspirant, inverser le mouvement en expirant, en suivant du regard la main qui s'oriente vers l'arrière. Pratiquer lentement au début puis augmenter peu à peu la vitesse de rotation du buste)
- I. **Le demi-papillon** (fléchir le genou droit, dans un mouvement d'abduction-rotation externe de la hanche l'accompagner vers le sol et poser le pied droit sur la cuisse gauche tout près de l'aîne. Retenir la cheville avec la main gauche tandis que la main droite se pose sur le genou. Inspirer tout en redressant le dos, et en expirant appuyer doucement sur le genou. inspirer en redressant le dos et relâcher doucement la pression pour laisser le genou remonter seul et les muscles de la jambe se détendre au maximum. Pour sortir de la posture, ramener le genou dans l'axe avant d'étendre la jambe puis pratiquer de même de l'autre côté)
- J. **Rotation du genou** (même position que I., en respirant naturellement, avec la main droite faire tourner le genou droit en faisant des cercles de plus en plus larges. Pour sortir de la posture, ramener le genou dans l'axe avant d'étendre la jambe puis pratiquer de même de l'autre côté)

- K. **Le papillon** (fléchir les deux genoux et placer les plantes de pieds en contact, rapprocher les talons du pubis et croiser les doigts sous les pieds réunis. Poser les coudes sur les cuisses et repousser doucement les genoux vers le sol en expirant. Faire ensuite le même mouvement, mains sur les genoux. Enfin poser les mains derrière le dos, bras tendus et faire monter et descendre les genoux 20 fois.
- L. **La marche du canard** (accroupi au sol, placer les paumes de mains sur les genoux et marcher ainsi sur les orteils ou sur les pieds en essayant de toucher le sol du genou à chaque pas. Pratiquer quelques instants, sans forcer. En cas de constipation, boire un verre d'eau, pratiquer une minute, répéter 3 ou 4 fois).
- M. **Poings serrés** (assis jambes croisées, lever les bras tendus au niveau des épaules, serrer les poings. En inspirant, tendre et écarter fortement les doigts des deux mains. En expirant, refermer les poings)
- N. **Flexion du poignet** (même position que M., lever les paumes en avant comme pour appuyer contre un mur en inspirant puis abaisser les mains, doigts pointés vers le bas en expirant)
- O. **Rotation du poignet** (même position que M., lever le bras droit à hauteur d'épaules, serrer le poing et le faire tourner autour du poignet. Faire ensuite de même avec le bras gauche et enfin avec les deux bras)
- P. **Flexion du coude** (même position que M., lever les bras tendus en avant à hauteur d'épaules, paumes vers le ciel en inspirant puis fléchir les deux bras ensemble pour toucher les épaules avec les doigts en expirant. Pratiquer ensuite le même exercice en ouvrant les bras latéralement)
- Q. **Rotation de l'épaule** (ouvrir les bras latéralement à hauteur d'épaules et fléchir les coudes pour poser les doigts sur les épaules. En laissant les mains en place, dessiner des mouvements circulaires avec les coudes dans un sens puis dans l'autre, de plus en plus larges, jusqu'à amener les coudes devant la poitrine)
- R. **Mouvements du cou** (placer les mains au sol de chaque côté des cuisses. En expirant, pencher la tête vers l'avant. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, pointer le menton vers le ciel -attention à ne pas forcer sur la courbure cervicale, déployer plutôt la gorge. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, tourner la tête vers la droite. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, tourner la tête vers la gauche. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, dans la détente, décrire avec la tête une grande circonvolution dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tout autour de l'axe du cou. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, dans la détente, décrire avec la tête une grande circonvolution dans le sens des aiguilles d'une montre tout autour de l'axe du cou. En inspirant, revenir en position initiale. En expirant, pencher la tête vers l'avant. En inspirant, revenir en position initiale.

**2. La série anti-fermentations : elle soulage l'estomac et les intestins. Elle est indiquée en cas de constipation ou de problèmes digestifs. Elle est excellente comme échauffement en début de séance ou comme pratique de rééducation après une fracture ou de perturbations neuromusculaires. Attention à ne pas forcer et à bien respirer en restant relaxé!!!**

**A. Relaxation en shavasana**

- B. Rotation de la jambe** (allongé sur le dos, bras le long du corps, soulever la jambe droite, genou tendu, et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre. Pratiquer de même avec la jambe gauche puis avec les deux jambes jointes. Tout le reste du corps y compris la tête doit rester au sol. Ensuite relaxer jusqu'à retrouver une respiration normale)
- C. Pédalage** (même position que B., le corps et particulièrement la région lombaire doit rester bien à plat au sol, détendu. Lever la jambe droite et pédaler dans un sens puis dans l'autre, puis avec la jambe gauche puis avec les deux jambes. Enfin maintenir les deux jambes jointes et pédaler en veillant à ne pas desserrer les jambes. Ensuite relaxer jusqu'à retrouver une respiration normale)
- D. La feuille pliée** (même position que B. En expirant, ancrer les lombaires dans le sol et allonger la nuque, menton contre le sternum. Inspirer et fléchir la jambe droite sur l'abdomen. Expirer et soulever la tête et les épaules, resserrer le périnée et à la fin de l'expir, l'attention sur le point entre les sourcils, approcher doucement le front du genou. Suspendre le souffle, périnée serré. Inspirer et poser dans cet ordre les bras au sol, puis la jambe et enfin les épaules et la tête. Expirer en relâchant tout le corps au sol. Respirer profondément, accueillir les sensations. Pratiquer de même de l'autre côté puis les deux jambes ensemble)
- E. Rock and roll** (mettre une couverture si besoin pour protéger le dos. Allongé, replier les deux jambes sur l'abdomen et croiser les doigts sous la tête en maintenant les coudes au sol. Faire rouler le corps de droite à gauche et de gauche à droite. Puis enrrouler les bras autour des genoux, bien rentrer le menton et imprimer au corps un mouvement d'avant en arrière, abdominaux gainés, pour essayer de revenir accroupi. Attention à ne pas cogner la tête!)
- F. Le navire** (allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes au sol, gainer les abdominaux et inspirer en soulevant ensemble les jambes, les bras, la tête et le thorax. La tête est à 30cm du sol, les bras tendus vers les orteils, rentrer le ventre et plaquer les lombaires au sol pendant tout l'exercice. Maintenir aussi longtemps que possible puis en expirant, se recoucher doucement et se détendre complètement. Pratiquer 5 fois puis faire le même exercice en serrant les poings et en maintenant la posture, souffle suspendu, jusqu'à vibration des abdominaux).

Source : **Asana Pranayama Mudra Bandha**, Swami Satyananda Sarasvati, éditions Satyanandashram