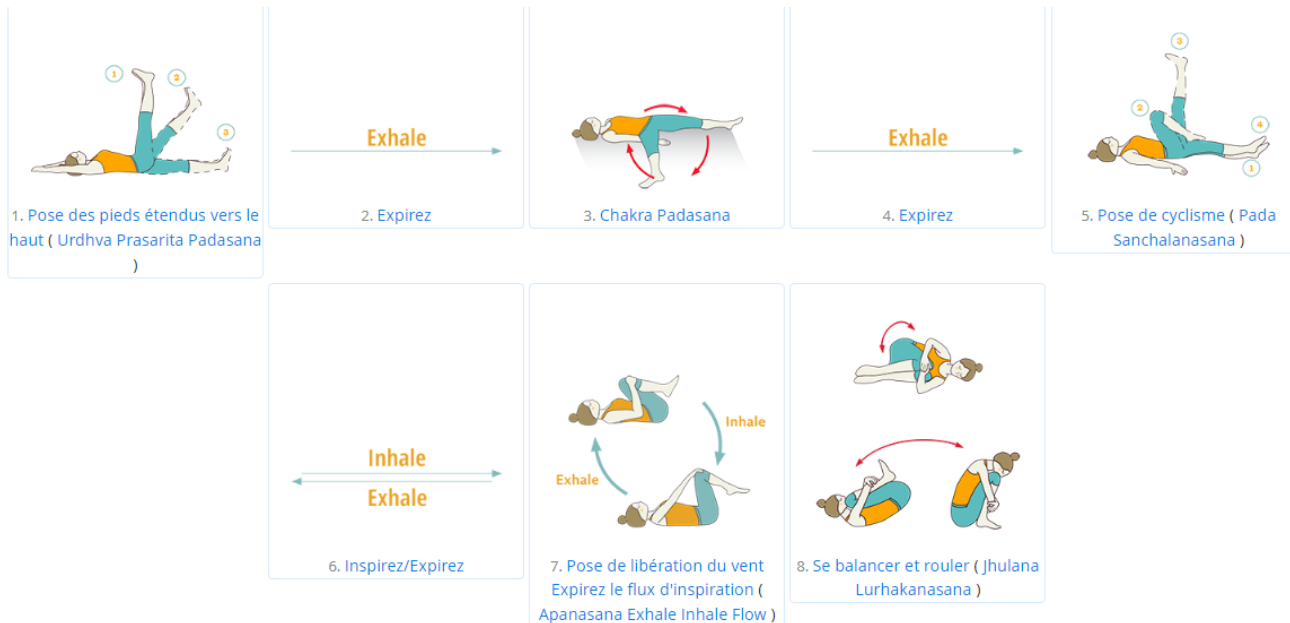


Pawanmuktasana Série 2 :

Échauffement pour une meilleure digestion



Un système digestif faible affecte le bon fonctionnement de diverses glandes, organes et systèmes (nerveux, circulatoires, digestifs et respiratoires) du corps. L'acidité, l'excès de vent ou de gaz, la constipation, la suralimentation, le manque de faim, etc. déclenchent des maladies comme l'arthrite, l'asthme, le gonflement des articulations et le diabète... Par conséquent, la pratique de ces poses de yoga structurées éloignera les troubles du corps humain, favorisant ainsi le bon apport d'oxygène au sang et éliminant tous les blocages pour une circulation facile. Les massages de la zone abdominale favorisent une meilleure digestion.

1. Urdhva Prasarita Padasana Posture des pieds étendus vers le haut



Inspire en montant les jambes Expire pour revenir au sol, jambes vers le bas

A. Commencez à vous allonger sur le dos en Savasana. Prenez quelques respirations.

B. Inspirez et soulevez la jambe droite en étendant la jambe vers le haut en l'amenant à 90 degrés.

C. Tout en étendant la jambe droite jusqu'à 90 degrés, gardez la jambe gauche ferme sur le sol en l'étendant également.

D. Maintenez cette position pendant environ 10 secondes, en vous assurant que l'arrière du genou est proche du sol de la jambe gauche.

E. Relâchez – Détendez-vous – Répétez avec l'autre jambe, en l'étendant à 90 degrés tout en la maintenant pendant 10 secondes.

F. Tout en levant les jambes, les mains peuvent reposer sur le côté du corps ou être tendues au-dessus de votre tête sur le sol.

G. Relâchez pour répéter maintenant avec les DEUX jambes en les amenant à 90 degrés tout en maintenant les jambes étendues.

FOCUS :

- Sentez les ischio-jambiers s'étirer et s'ouvrir.
- Sentez les muscles centraux se contracter et se resserrer pour aider à maintenir la jambe levée.
- Ressentez la tension au niveau du bas du dos et des hanches.

AVANTAGE :

- Améliore la force du tronc.
- Améliore les ischio-jambiers et les mollets.
- Améliore les muscles autour de la zone pelvienne.

2. Chakra Padasana rotation des jambes



Inspire en soulevant la jambe Expire quand la jambe se rapproche de vous

A. De la posture détendue.

B. Inspirez et soulevez la jambe droite et commencez à faire des cercles avec toute la jambe, tout en gardant les genoux tendus.

C. Faites pivoter la jambe dans le sens des aiguilles d'une montre - dans le sens inverse des aiguilles d'une montre tout en vous assurant que la jambe gauche est étendue sur le sol.

D. Effectuez 8 tours de rotation (4 dans chaque sens) tout en utilisant les mains pour soutenir le bas du dos.

E. Relâchez – Détendez-vous – Répétez avec l'autre jambe. Lors de la rotation, la jambe ne doit pas toucher le sol et les hanches ne doivent pas être relevées.

F. Pour une pratique plus approfondie, faites pivoter les DEUX jambes ensemble dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

SE CONCENTRER:

- L'étirement profond des hanches et des ischio-jambiers.
- L'expansion et la contraction des muscles abdominaux.
- La respiration accompagnée de la rotation. (lorsque la jambe vient vers vous, une expiration se produit et pendant qu'elle s'éloigne de vous, une inspiration se produit).

AVANTAGE :

- Maintient les muscles centraux actifs et forts.
- Maintient l'articulation de la hanche ainsi que les genoux forts et flexibles.
- Améliore également la force du dos.

Expirez complètement pour vous réinstaller dans Savasana

3. Pada Sanchalanasana Pose du cyclisme :



Inspire Expire en abaissant les jambes

A. Commencez par Savasana.

B. Inspirez et soulevez la jambe droite en pliant le genou et en appuyant sur le ventre et la poitrine.

C. Ce faisant, soulevez la jambe gauche à 20 degrés du sol. Maintenant, pendant que la respiration se produit, déplacez les jambes alternativement en effectuant un mouvement cyclique.

D. Ainsi, tandis que la jambe gauche est à 90 degrés, la jambe droite est à 20 degrés du sol.

E. Relâchez – Détendez-vous – Répétez maintenant avec les deux jambes, en faisant environ 15 tours à chaque tour.

FOCUS :

- La coordination de la respiration et le mouvement de la respiration.
- L'ouverture des ischio-jambiers tendus, des hanches, des fessiers, des mollets et des genoux.

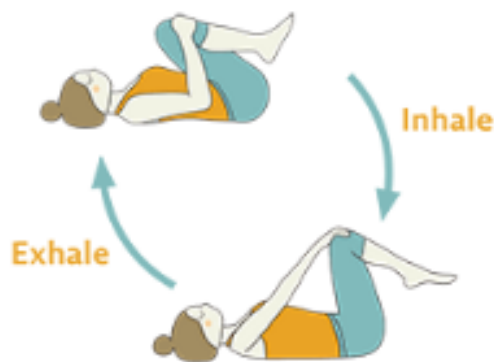
AVANTAGE :

- Étire et renforce les muscles de toute la jambe.
- Renforce le dos, le bas de la colonne vertébrale.
- Améliore la force musculaire de base et les resserre.

Inspirez/Expirez

- Expirez et abaissez les jambes, et détendez-vous en Savasana.
- Prenez quelques instants pour vous reposer et continuez à inspirer et à expirer plusieurs fois.

4. Apanasana la libération du vent



- S'allonger en Savasana.
- Inspirez et levez une jambe pour appuyer le genou près de la poitrine en Ardha Pawanamuktasana.
- Tenez pendant quelques secondes, puis soulevez l'autre jambe et rapprochez-la de la poitrine.
- Appuyez les cuisses près de la poitrine et en tenant les genoux avec vos mains, soulevez la tête.
- Respiration lente et profonde, maintenez cette position pendant environ 15 secondes.
- Relâchez – Détendez-vous – Répétez encore une fois en prenant la pose plus longtemps.

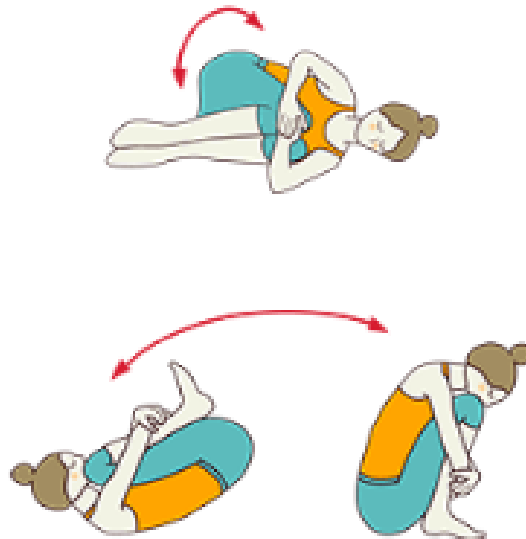
FOCUS :

- Coordonner la respiration tout en tenant la pose.
- Aller pas à pas avec les deux jambes, en étirant de façon égale les genoux, les cuisses et les muscles centraux.

BIENFAITS :

- Expansion et contraction des muscles centraux en les gardant toniques.
- Réduire les gaz indésirables de l'estomac, tout en évitant les lourdeurs autour des articulations.
- Un dos et une colonne vertébrale solides.

5. Jhulana Lurhakanasana Se balancer et rouler



- A. Tout en gardant les genoux près de la poitrine, commencez à soulever le corps dans le bas du dos pour vous entraîner à balancer le corps.
- B. Basculez le corps de haut en bas et venez vous asseoir en position accroupie.
- C. Répétez cette opération environ 10 fois en gardant à l'esprit la respiration.
- D. Relâchez et faites maintenant le roulement d'un côté à l'autre tout en tenant toujours les genoux dans vos mains.
- E. Tourner le corps à gauche et à droite – environ 10 fois, en gardant la respiration à l'esprit.

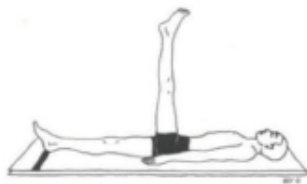
FOCUS :

- Garder le contrôle du mouvement ainsi que de la respiration.
- Equilibre et contraction des muscles abdominaux.

AVANTAGE :

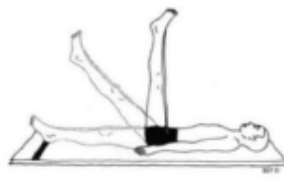
- Sensibilisation accrue.
- Masse tout le dos et les muscles abdominaux.
- Resserre les fesses tout en tonifiant les muscles.

PAWANMUKTASANA 2



solleva una gamba sola

↓ esp. ↑ insp.



solleva tutte e due le gambe assieme

↓ esp. ↑ insp.



ruota in entrambe i sensi una gamba alla volta

↓ esp. ↑ insp.

ATTENZIONE a non inarcare la zona lombare della schiena.

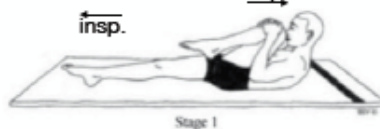
Se dovesse accadere:

1. palmi delle mani a terra e sotto i glutei per creare una spontanea retroversione del bacino

Se non dovesse bastare

2. piega il ginocchio e appoggia il piede a terra della gamba ferma a terra

riporta la gamba distesa a terra



Stage 1



Stage 2

esp. porta le ginocchia al petto
e poi rimani immobile con respiri lunghi e rilassati

esp. rotola su un fianco
insp. torna centrale
esp. rotola sull'altro fianco



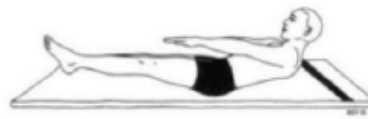
Stage 1



Stage 2



portati nella posizione
e poi rimani immobile con respiri lunghi e rilassati



portati nella posizione
e poi rimani immobile con respiri lunghi e rilassati