

Pawanmuktasana 2

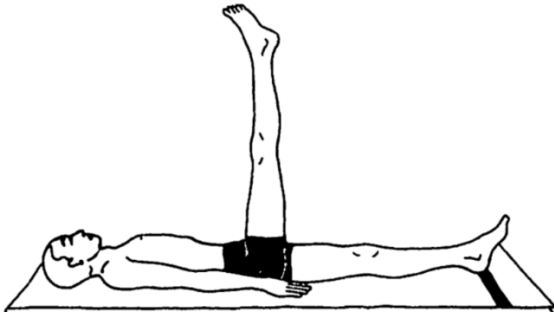
Série digestive

Série pour débutant, 20mn, pour l'abdomen, les cuisses.

Il s'agit d'un groupe d'asanas visant spécifiquement à renforcer le système digestif. Ils sont excellents pour les personnes souffrant d'indigestion, de constipation, d'acidité, d'excès de gaz, de manque d'appétit, de diabète, de troubles du système reproducteur et de varices.

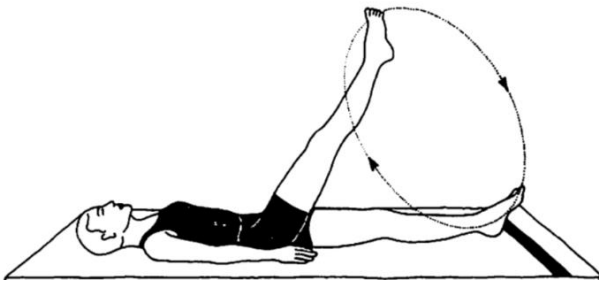
Il aide à éliminer les blocages énergétiques au niveau de la région abdominale.

Pose 1 (2 minutes)



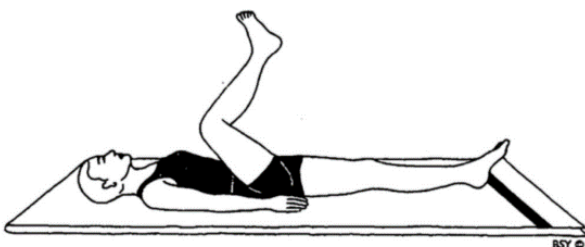
Posture des jambes surélevées – Padotthanasana

Pose 2 (2 minutes)



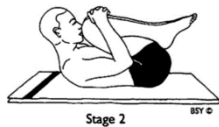
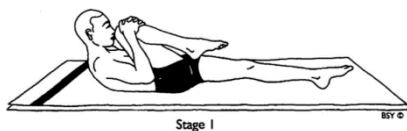
Rotation des jambes – Pada Chakrasana

Pose 3 (2 minutes)



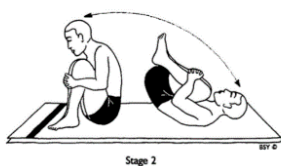
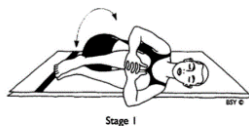
Pose de cyclisme – Pada Sanchalanasana

Pose 4 (2 minutes)



Pose de verrouillage des jambes – Supta Pawanmuktasana

Pose 5 (2 minutes)



Pose de bascule et de roulement – Jhulana Lurhakanasana

Pose 6 (2 minutes)



Pose d'étirement abdominal pendant le sommeil – Supta

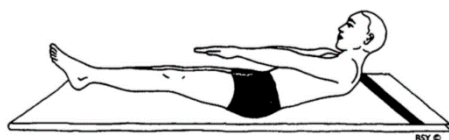
Udarakarshanasana

Pose 7 (2 minutes)



Torsion vertébrale universelle – Shava Udarakarshanasana

Pose 8 (2 minutes)



Pose du bateau – Naukasana

Comment faire chaque pose dans la série Pawanmuktasana 2



Allongé

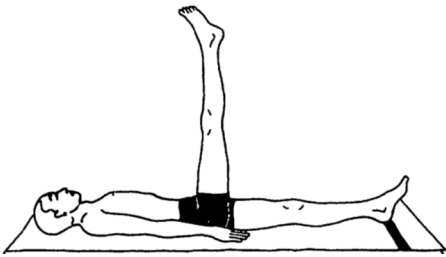
-Les bras doivent être sur les côtés, paumes vers le bas, et la tête, le cou et la colonne vertébrale en ligne droite.

Posture des jambes surélevées : Padotthanasana 2mn ou 10 fois

« Étirement intense des pieds ».

« Pada » pied et « Uttana » s'étendre ou étirement intense.

Renforce les muscles abdominaux, les hanches et les jambes tout en augmentant la flexibilité des ischio-jambiers et du bas du dos. Cette posture est également bénéfique pour améliorer la digestion et stimuler les organes abdominaux.



Étape I : Allongez-vous dans la position de départ, les paumes à plat sur le sol.

N'hésitez pas à glisser les deux mains sous les fesses si le dos est fragile.

-**Inspirez** et soulevez la jambe droite aussi haut que possible, en la gardant droite et le pied détendu.

-La jambe gauche doit rester droite et en contact avec le sol.

-Maintenez la posture pendant 3 à 5 secondes tout en retenant le souffle.

-**Expirez** et abaissez lentement la jambe vers le sol.

-C'est un tour.

-Entraînez-vous 10 tours avec la jambe droite puis 10 tours avec la jambe gauche.

-Si le dos est faible, la jambe gauche peut être pliée pour que le pied soit à plat sur le sol et que le genou soit relevé.

Étape 2 : Cette opération peut être répétée en levant les deux jambes ensemble, mais sans forcer, si le bassin reste stable sur le sol.

-Sachez qu'il s'agit d'une pratique plus intense.

-Ne soulevez pas les fesses du sol.

-*Inspirez en position de départ.*

-*Retenez votre souffle tout en levant les jambes.*

-*Expirez en baissant les jambes.*

-Prise de conscience : Sur l'étirement des jambes, l'effort musculaire du dos et du ventre, et la synchronisation du mouvement avec le souffle.

Avantages de Padotthanasana

Il masse les organes et renforce le système digestif, les muscles du bas du dos, du bassin et du périnée et aide à corriger les prolapsus.

Renforce les muscles abdominaux ce qui peut améliorer la posture, l'équilibre et la stabilité.

Tonifie les hanches et les jambes en engageant les muscles des hanches et des jambes.

Augmente la flexibilité : Cette posture étire les ischio-jambiers et le bas du dos, améliorant ainsi la flexibilité globale et réduisant le risque de blessure.

Améliore la digestion : peut aider à stimuler le système digestif, facilitant la digestion et l'élimination des déchets.

Réduit le stress et l'anxiété : cette posture peut être relaxante et apaisante.

Améliore la circulation sanguine : lorsque les jambes sont levées, le flux sanguin vers le haut du corps augmente, ce qui peut améliorer la circulation sanguine globale.

Calme l'esprit : La concentration requise pour maintenir cette posture peut aider à calmer l'esprit et à améliorer la concentration.

Précautions lors de Padotthanasana

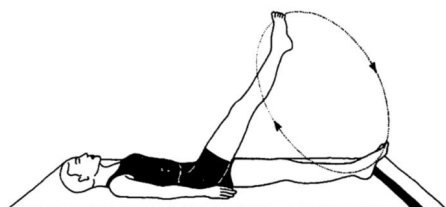
Ne pas être effectué par des personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de problèmes de dos graves tels qu'une sciatique et une hernie discale. Ne pas hésiter à glisser les deux mains à plats sous le bassin en cas de dos fragile.

Rotation des jambes (Pada Chakrasana) 2m

« Pada » pied et « Chakra » roue ou cercle, « Asana » posture

« la posture déplacer le pied en cercle ».

Posture qui **consiste à faire pivoter les jambes dans un mouvement circulaire**. Cette posture est un excellent moyen d'**augmenter la flexibilité et la mobilité des hanches et des jambes**, tout en améliorant l'**équilibre et la coordination**.



Étape I

N'hésitez pas à glisser les deux mains sous le bassin si le dos est fragile.

-Allongez-vous dans la position de départ et détendez-vous.

-Soulevez la jambe droite à 5 cm du sol en gardant le genou droit.

-Faites pivoter toute la jambe dans le sens des aiguilles d'une montre 10 fois dans un cercle aussi grand que possible.

-Le talon ne doit à aucun moment toucher le sol pendant la rotation.

-Tournez 10 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

-Répétez avec la jambe gauche, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

-Ne forcez pas.

-Reposez-vous et pratiquez la respiration abdominale jusqu'à ce que la respiration redevienne normale.

Étape 2 : Cette opération peut être répétée en levant les deux jambes ensemble, mais sans forcer. Sachez qu'il s'agit d'une pratique plus intense.

-Gardez les jambes jointes et droites tout au long de la pratique.

-Faites pivoter les deux jambes dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre 3 à 5 fois.

-Le mouvement circulaire doit être le plus important possible et le bassin bien posé au sol.

Avantages de Pada Chakrasana

Il est bon pour les articulations de la hanche, l'obésité, la tonification des muscles abdominaux et spinaux.

Améliore l'équilibre et la coordination : Le mouvement circulaire des jambes nécessite un équilibre et une coordination, qui peuvent être améliorés avec une pratique régulière. La pratique régulière de Pada Chakrasana améliore la flexibilité et la mobilité et contribue par la suite à améliorer l'équilibre global.

Augmente la circulation : Le mouvement des jambes contribue à augmenter le flux sanguin et la circulation.

Réduit la raideur et la tension : cette posture peut aider à relâcher les tensions et les raideurs des hanches et des jambes, améliorant ainsi la flexibilité et la mobilité globales. Ceci est particulièrement utile pour les personnes qui restent assises de longues périodes.

Améliore la concentration ce qui peut aider à améliorer la clarté mentale.

Précautions lors de Pada Chakrasana

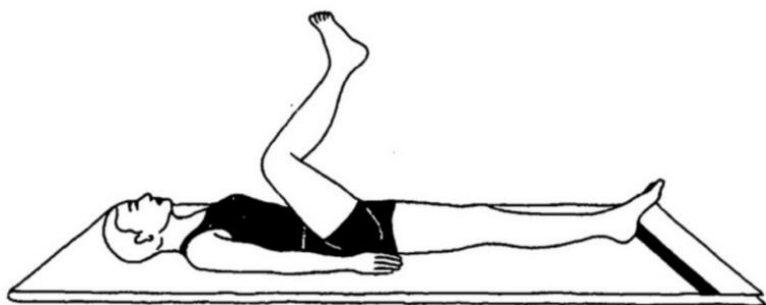
La rotation des jambes dans le yoga, également connue sous le nom de pada chakrasana, ne doit pas être effectuée par des personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de problèmes de dos graves tels qu'une sciatique et une hernie discale. Ne pas hésiter à glisser les deux mains sous le bassin si le dos est fragile.

Le pédalage : Pada Sanchalanasana 10 fois par jambes

Pada : pied, sanchalana : mouvement

Cette posture est un **excellent moyen d'étirer et de renforcer les jambes, les hanches et le bas du dos** tout en **améliorant la coordination et l'équilibre**. Renforce les hanches, le bas du dos, les ischio-jambiers. C'est très utile si vous ressentez une douleur dans les genoux.

CI : hypertension artérielle ou de toute situation grave de l'arrière comme la sciatique et hernie discale.



Stade I :

Allongez-vous dans la position de départ et détendez-vous.

N'hésitez pas à glisser les deux mains sous le bassin si le dos est fragile.

Levez la jambe droite.

Pliez le genou et amenez la cuisse à la poitrine.

Levez et redressez complètement la jambe.

Pliez le genou et ramenez-le à la poitrine pour terminer le mouvement de pédaler.

Le talon ne doit pas toucher le sol pendant le mouvement.

Répéter avec la jambe gauche. 10 fois en avant, puis en arrière.

Inspirez en redressant la jambe.

Expirez en pliant le genou et en amenant la cuisse à la poitrine.

Étape 2:

Levez les deux jambes. Pratiquer les mouvements pédalages alternés.

Pratiquez 10 fois en avant, puis 10 fois en arrière.

Respirez normalement.

Étape 3:

Levez les deux jambes et gardez-les ensemble tout au long de la pratique.

Apportez les genoux aussi près que possible de la poitrine sur le mouvement arrière et redressez les jambes complètement sur le mouvement vers l'avant.

Abaissez lentement les jambes ensemble, en maintenant les genoux droits, jusqu'à ce que les jambes soient juste au-dessus du sol.

Ne pas se fatiguer.

Inspirez en levant les jambes.

Avantages de Pada Sanchalanasana

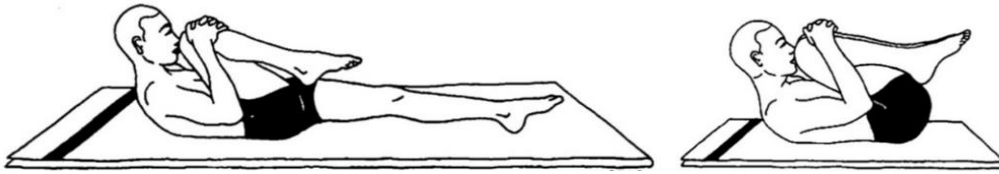
-Bon pour les articulations de la hanche et du genou.

-Améliore la santé cardiovasculaire : avec le mouvement dynamique augmente la fréquence cardiaque.

-Amélioration de la coordination et de l'équilibre avec la coordination du mouvement des jambes

-Peut augmenter l'énergie et la circulation dans tout le corps.

Verrouillage des jambes : Supta Pawanmuktasana 3 fois par jambes



Etape 1 :

- Position allongée
- Pliez le genou droit et ramenez la cuisse vers la poitrine.
- Entrecroisez les doigts et joignez les mains sur le tibia juste en dessous du genou droit.
- Gardez la jambe gauche tendue et au sol.
- Inspirez** profondément en remplissant les poumons autant que possible.
- En expirant, soulevez la tête et les épaules** du sol et, sans forcer, ramenez le genou droit vers le nez.
- Restez dans la position finale pendant quelques secondes.
- Tout **en inspirant** lentement, revenez à la position de base.
- Détendez le corps.
- Répéter 3 fois la jambe droite, 3 fois la jambe gauche.
- S'assurer que la jambe droite reste en contact avec le sol. Il est important de commencer par la jambe droite parce **qu'elle presse directement le côlon ascendant**. Suivez avec la jambe gauche qui appuie directement sur le côlon descendant.

Etape 2: Rester dans la position de départ.

Pliez les deux genoux et amenez les cuisses à la poitrine. Entrecroisez les doigts et joignez les mains sur le tibia juste en dessous des genoux.

Inspirez profondément

Expirez, soulevez la tête et les épaules et essayez de placer le nez entre les deux genoux.

Maintenir la position relevée pendant quelques secondes, en comptant mentalement.

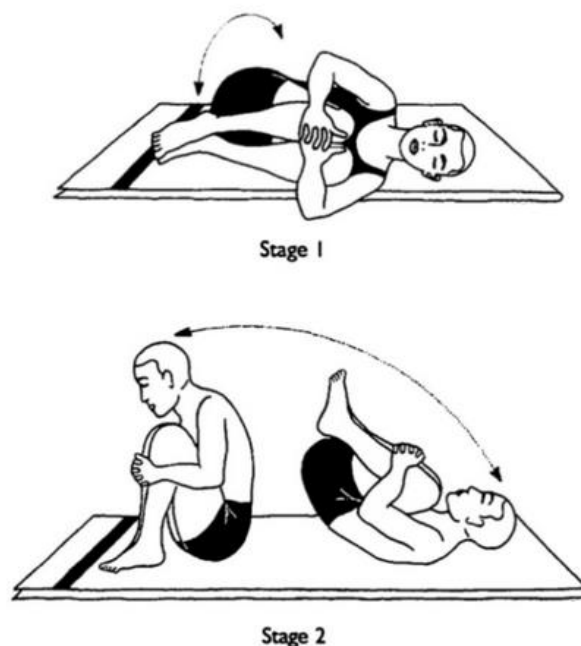
Abaissez lentement la tête, les épaules et les jambes tout **en inspirant**. Pratiquez-le 3 fois.

Avantages

Renforce les muscles du bas du dos et desserre les vertèbres vertébrales.

Masse l'abdomen et les organes digestifs et est donc très efficace pour éliminer le vent et la constipation.

La bascule et de roulement : Jhulana Lurhakanasana 10 fois



Stade I :

Allongez-vous à plat sur le dos. Pliez les deux jambes vers la poitrine.

Entrecroisez les doigts des deux mains et enroulez-les autour des tibias juste en dessous des genoux.

C'est la position de départ.

Expirez et faites rouler le corps d'un côté à l'autre 5 à 10 fois, en touchant le côté des jambes sur le sol.

Étape 2:

Asseyez-vous.

Entrecroisez des doigts des deux mains et posez les sur les tibias juste sous les genoux.

Roulez tout le corps en arrière et en avant sur la colonne vertébrale.

Pratique 5 à 10 mouvements en arrière et en avant.

[Inspirez pendant que vous roulez en arrière.](#)

[Expirez en allant en avant.](#)

Avantages :

C'est un bon échauffement qui masse le dos, les fesses et les hanches. Il peut soulager la tension du bas du dos, améliorer la circulation sanguine, l'équilibre, la coordination et la flexibilité.

Précautions : Faites-le lentement. Il doit être évité en cas de douleur dorsale, ou de tout problème au niveau de la colonne vertébrale ou du genou.

Etirement abdominal allongé : Supta Udarakarshanasana 10 fois



Pliez les genoux et placez la plante des deux pieds à plat sur le sol, directement devant les fesses.

Gardez les genoux et les pieds joints tout au long de la pratique.

Entrecroisez les doigts des deux mains, placez les paumes sous l'arrière de la tête et laissez les coudes toucher le sol.

Inspirez et, tout en expirant, abaissez lentement les jambes vers la droite, en essayant de ramener les genoux au sol.

Les pieds doivent rester en contact les uns avec les autres, même si le pied gauche s'écarte légèrement du sol. En même temps, tournez doucement la tête et le cou dans le sens opposé aux jambes. Cela donnera un étirement de torsion uniforme à toute la colonne vertébrale.

Inspirez, élevez les deux jambes jusqu'à la position verticale. Maintenez les épaules et les coudes sur le sol. Répétez sur le côté gauche pour terminer un tour.

Pratique 5 fois.

Expirez tout en abaissant les jambes sur les côtés.

Inspirez en soulevant les jambes.

Avantages

Donne un **excellent étirement aux muscles** et organes **de l'abdomen**, et contribue ainsi à améliorer la digestion et à éliminer la constipation.

C'est une excellente pose à intégrer dans une pratique régulière de yoga ou comme un étirement doux avant/après un lit pour **vous aider à vous détendre et à vous détendre.**

Il aide à la douleur dans le bas du dos

Améliore la souplesse de la CV.

Torsion couchée : Shava Udarakarshanasana 8 à 10 fois

Shava : cadavre



-Allongez-vous dans la position de départ avec les jambes et les pieds joints. Étirez les bras sur les côtés au niveau des épaules, les paumes des mains tournées vers le bas.

-Pliez la jambe droite et placez la plante du pied à côté de la rotule gauche. Placez la main gauche sur le genou droit. C'est la position de départ.

-Ramenez doucement le genou droit vers le sol du côté gauche du corps, en gardant la jambe pliée et le pied en contact avec le genou gauche.

-Tournez la tête vers la droite en regardant le bras tendu et regardez le majeur de la main droite.

-La main gauche doit être sur le genou droit et le bras et l'épaule droits doivent rester en contact avec le sol. En position finale, la tête doit être tournée dans le sens opposé au genou plié et l'autre jambe doit rester droite.

-Maintenez la position aussi longtemps que cela est confortable.

-Retour à la position de départ, amenant la tête et le genou au centre. Étirez le bras droit sur le côté et redressez la jambe droite.

-Répéter sur le côté opposé.

-Pratiquer une fois de chaque côté, en prolongeant progressivement le temps de maintien.

-*Inspirez dans la position de départ.*

-*Expirez en poussant le genou vers le sol et en tournant la tête.*

Avantages

Soulage la fatigue.

Il aide à détendre le corps, en particulier dans le bas du dos

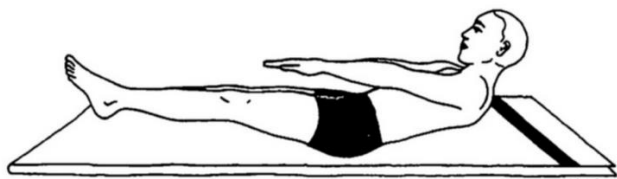
Cela peut être fait par des personnes de tous âges et de tous niveaux de flexibilité.

Bien pour ceux qui restent assis pendant de longues périodes.

Précautions à prendre

Eviter si vous sentez de la douleur

Pose du bateau – Naukasana 10s



-**Inspirez profondément. Retenez votre respiration** puis soulevez les jambes, les bras, les épaules, la tête et le tronc du sol. Les épaules et les pieds ne doivent pas être à plus de 15 cm du sol. Équilibrez le corps sur les fesses et gardez la colonne vertébrale droite.

-Les bras doivent être tenus au même niveau et alignés avec les orteils. Les mains doivent être ouvertes avec les paumes vers le bas. Regardez vers les orteils.

-Restez dans la position finale et retenez votre souffle. Comptez mentalement jusqu'à 5 (ou plus longtemps si possible).

-**Expirez et revenez en position couchée.**

-Détendez tout le corps.

-Pratique 3 à 5 tours.

-Détendez-vous dans le shavasana après chaque tour, en gonflant doucement l'abdomen avec inspiration pour détendre les muscles du ventre.

-**Inspirez avant de lever le corps.**

-**Rétention en soulevant, en tendant et en abaissant le corps.**

-**Expirez lorsque vous revenez à la position de départ.**

Avantages

Stimule les systèmes musculaire, digestif, circulatoire, nerveux et hormonal, tonifie tous les organes et élimine la léthargie. Renforce le centre du corps, et peut améliorer l'équilibre et la stabilité.

Elimine les tensions nerveuses et apporte une relaxation profonde. Il peut être réalisé avant le shavasana afin d'atteindre un état de relaxation plus profond.

S'il est pratiqué au réveil, il restaure immédiatement la fraîcheur.

Précautions :

-Évitez si maladie chronique ou des problèmes rachidiens.

-Éviter en cas de pression artérielle basse et de maux de tête sévères et de migraines.

-Les patients cardiaques et les personnes souffrant d'asthme devraient éviter cette pratique.

-Éviter pendant les deux premiers jours du cycle menstruel.

10 Avantages étonnants de Pawanmuktasana série 2

- Renforce les muscles des cuisses ce qui améliore le métabolisme
- Aide à réduire la douleur au genou. Les cuisses raides ont tendance à exercer une pression sur le genou. L'ouverture des cuisses et des mollets permet de l'atténuer.
- Améliore la flexibilité de la colonne vertébrale (torsion vertébrale universelle)
- Renforce le noyau du corps (pose du bateau). Il aide à renforcer les muscles abdominaux et le tronc.
- Série qui vise à améliorer la digestion globale. C'est une excellente séquence pour le matin.
- Aide à éliminer la constipation (supta Pawanmuktasana)
- Aide à éliminer les raideurs dans le haut et le bas du dos
- Améliorer la circulation sanguine dans le corps (pose rock and roll)
- Aide à réduire les flatulences. C'est une excellente séquence pour le matin.
- Aide à réduire la douleur dans le bas du dos en renforçant le tronc et en ouvrant les muscles de la cuisse.

Facteurs à considérer

Conscience

Tout au long de la pratique prenez conscience des éléments suivants :

- Mouvement
- Pression intra-abdominale
- L'étirement des muscles
- Respiration

Besoin de repos périodique

Avant de commencer la pratique des poses digestives et abdominales, le corps et l'esprit doivent être calmes et détendus. Commencez par la pratique par un **shavasana** puis entre les asanas. Une minute ou trente secondes devraient suffire, mais un guide plus fiable consiste à se reposer jusqu'à ce que la respiration redevienne normale.

Précautions

Au début de cette série, il n'est pas conseillé de tenter toutes les pratiques en une seule fois, notamment celles qui impliquent d'utiliser les deux jambes ensemble. Il est préférable de choisir une pratique à la fois et de l'intégrer aux pratiques précédentes. La série Pawanmuktasana série 2 nécessite beaucoup d'efforts et peut mettre à rude épreuve le bas du dos. Par conséquent, soyez conscient des limitations physiques et ne vous fatiguez pas.

Précautions

La pratique des poses digestives et abdominales ne doit pas être effectuée par des personnes souffrant d'hypertension artérielle, de problèmes cardiaques graves, de problèmes de dos tels que sciatique et hernie discale, ou peu de temps après une intervention chirurgicale abdominale. En cas de doute, veuillez consulter un thérapeute compétent.