L'inspiration et le source

Prânayâma et exercices complets

MOUVEMENTS DES JAMBES



- Assouplissent, galbent les jambes et les cuisses
- Muscles sollicités : **les abdominaux** -le droit de l'abdomen (partie inférieure) et les obliques**les muscles fléchisseurs de la hanche**

* <u>Variantes pour les 2 jambes en même temps</u> (1.2.3.)

- Pour plus de facilité, il est possible d'effectuer les exercices en agrippant les mains aux chevilles d'un partenaire situé debout derrière la tête de l'exécutant.
- Il est possible d'effectuer ces exercices sur un banc plus ou moins incliné en effectuant de petites oscillations.

Prélude. Allongé sur le dos, jambes jointes et bras le long du corps. Les paumes des mains sont vers le ciel. Respirer consciemment, profondément quelques fois, en prenant soin de détendre complètement chaque partie du corps. Prendre conscience de la respiration, de l'état intérieur en cet instant présent.

* Si vous optez pour <u>les 2 jambes en même temps</u>, l'exercice est plus « tonique » dans ce cas : veillez tout particulièrement à la base du dos (lombaires) et évitez toute cambrure ou tension en vous aidant de l'appui des mains.

Et quoi que vous choisissiez

Les rétentions se font "le temps du confort" mais veillez à la <u>régularité inspir / expir : même durée</u>

<u>Jamais de précipitation !</u> Suivez votre propre rythme - <u>Faites toujours en douceur</u>, sans efforts.

<u>Ne crispez pas le haut du corps</u>, les épaules, les bras : laissez travailler le bas du dos, les jambes.

<u>Gardez les jambes tendues au sol comme en l'air</u> : la verticalité n'est pas essentielle, la rectitude l'est
<u>Arrêtez le mouvement au moindre problème</u> : trop difficile, mal au dos, essoufflement, etc.

1. Lever de jambes

Tournez les paumes des mains vers le sol, à côté du buste ou sous les fesses

3 temps $\langle \underline{I} - \underline{R} - \underline{E} \rangle$

- Inspiration en levant la jambe D à la verticale sans toutefois forcer,

pied « flex » -en « portemanteau »- ou « pointe » -en extension-, comme vous voudrez, ou encore en alternant ces positions.

Ce n'est pas la hauteur qui importe, mais la rectitude de la jambe.

- **Rétention** dès que la jambe est en l'air.
- Expiration en abaissant lentement la jambe à son point de départ.
- Inspiration: levez la jambe G. Et ainsi de suite. 3-5 fois chaque jambe.

Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G. Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps *

2. Lever de jambes au souffle "inversé"

Mêmes *départ* et *recommandations* que précédemment

4 temps « <u>I-R-E-R</u> ». Expiration... puis

- Inspiration. Les jambes restent au sol.
- Rétention pendant que vous levez la jambe D.
- Expiration quand la jambe est en l'air.
- **Rétention** quand vous rabaissez la jambe.
- **Inspiration** jambes au sol.
- **Rétention**: **levez la jambe G**. *Et ainsi de suite*. **3-5 fois** *chaque jambe*.

Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G. Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps *

L'inspiration et le sourre

Prânayâma et exercices complets

3. Rotations des jambes



Levers et Rotations de jambes (1.2.3.)

<u>Ne décollez pas le bassin</u> -aidez-vous de l'appui des mains si nécessaire- et gardez la tête au sol



Pawanmukt asana (4.)

avec contrôle et en douceur...

Maintenez la jambe au sol la plus droite possible

Toujours sur le dos, jambes jointes, paumes des mains vers le sol

- 3-5 fois chaque mouvement

Départ 1 jambe droite

- Levez la jambe D en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention

Exécutez 1/2 cercle sur la D -vers l'extérieur- en la redescendant sur l'expir

- Idem avec la jambe G (½ cercle sur la G -vers l'extérieur)
- Levez la jambe D en inspirant. Gardez-la en l'air en rétention

Exécutez ½ cercle sur la G -vers l'intérieur- en la redescendant sur l'expir

- Idem avec la jambe G (½ cercle sur la D -vers l'intérieur)

Départ 1 jambe en ½ cercle

- Mêmes exercices que ci-dessus mais en levant cette fois la jambe en ½ cercle.

Avec les 2 jambes *

- Les monter à la verticale en inspirant. Gardez-les en l'air en rétention

Exécutez ½ cercle sur la D en les redescendant sur l'expir

- Idem en exécutant 1/2 cercle à G
- Idem en exécutant ½ cercle à D avec la jambe D et ½ cercle à G avec la jambe G en même temps.

4. Jambes « Genou-Poitrine-Tête » - Pawanmukt asana

Allongé sur le dos, jambes jointes, bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le sol

- Inspiration en pliant le genou D vers la poitrine. Le retenir avec les doigts des mains entre croisés (ou les mains enserrent la jambe repliée). La tête (nez ou front) peut venir toucher le genou.
- **Rétention** en restant dans cette position.
- Expiration en laissant la jambe revenir s'allonger sur le sol, les bras revenir le long du corps, la tête au sol
- Inspiration avec le genou G... Et ainsi de suite.
- **3-5 fois** chaque jambe. Ou 3-5 fois la jambe D puis 3-5 fois la jambe G.

Ou encore 3-5 fois les 2 jambes en même temps 16

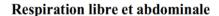


Après cette série de mouvements, vous pouvez regrouper les 2 genoux sur la poitrine, les mains enlaçant les jambes, comme pour « faire un câlin »

Si vous le souhaitez, tête vers les genoux, exécutez des "roulements" de D à G et de la nuque vers le coccyx pour un **petit massage du dos**.

Respiration libre et abdominale

Après chaque série de ces exercices, restez un moment tranquillement sur le dos, paumes vers le haut, pour ressentir les effets de vos efforts ¹⁷.





¹⁶ Voir LA RESPIRATION COMPLÈTE: « Approfondissez la respiration »

¹⁷ Voir « Détente générale » (détente sur le dos)