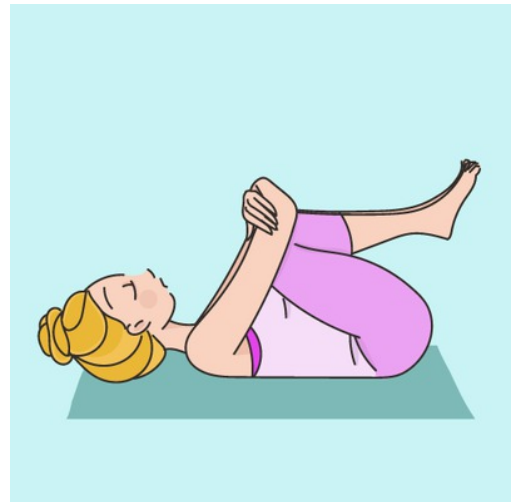


Pavanamuktâsana : l'Enfant sur le dos

■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

L'un des premiers objectifs du Hatha-yoga est de purifier le corps de ses toxines et d'améliorer ses fonctions, notamment la respiration, le sommeil et l'excrétion. Il élimine la constipation en quelques séances car il procure une grande détente (condition indispensable à l'évacuation), il active la respiration et tous les vâyu (airs, souffles vitaux). Beaucoup de techniques du Hatha-yoga éliminent la constipation, des postures comme les flexions où le ventre est pressé sur les cuisses à l'aide des bras (Pince assise) ou les postures dorsales où les cuisses sont plaquées contre le ventre.



Il en va ainsi des postures des Vents, dont le nom le plus usuel est posture de l'Enfant sur le dos (suptâ) Pavana-muktâsana (suptâ : immobile, sommeil ; Pavan ou Pawan : vent, souffle, énergie, Dieu des Vents dans la mythologie indienne ; mukta : détente). Ce nom s'applique indifféremment aux différentes variantes de l'Enfant sur le dos (nous trouvons encore d'autres appellations tels « Fœtus sur le dos », « Posture qui chasse les gaz » ou « Transit intestinal ») qui activent directement Apâna-vâyu.

Apâna est un terme sanskrit qui correspond, dans le Yoga, au souffle d'excrétion, l'un des 5 souffles vitaux (vâyu) ; nous trouvons alors un autre synonyme à l'Enfant sur le dos, Apanâsana, que l'on peut traduire par « posture de l'excrétion ». C'est donc une posture qui élimine les blocages du corps et du mental qui empêchent la libre circulation de l'énergie.

L'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana est la contre-posture du Poisson et souvent réalisé après des postures en position dorsale, telles Chandelle, Charrue, demi-Pont, Roue ou les enchaînements du Crocodile au sol.

Bienfaits des postures de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana

- Ces postures « réalignent » le dos, étirent la colonne vertébrale et corrigent une lordose lombaire accentuée.
- Elles soulagent les tensions en bas du dos (lombaires).
- Aidant à l'expulsion des gaz – « éliminer les excès de vāyu (vents) dans le ventre » – elles sont particulièrement conseillées pour soulager ou prévenir les flatulences, à la base de la plupart des inconforts chroniques digestifs et se pratiquent dans des séries destinées à lutter contre la constipation.

Précautions

Sans contre-indication particulière, ces postures peuvent être modulées en fonction de la personne et ne présentent pas de difficulté majeure.

Toutefois, l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana a le défaut de ses qualités : il augmente la flexibilité des articulations des hanches, généralement bloquées chez bon nombre d'Occidentaux, mais des précautions sont à prendre avec des hanches raides.

Des précautions sont également à prendre avec des muscles du cou faibles : ne forcez jamais et tenez-vous-en à vos limites.

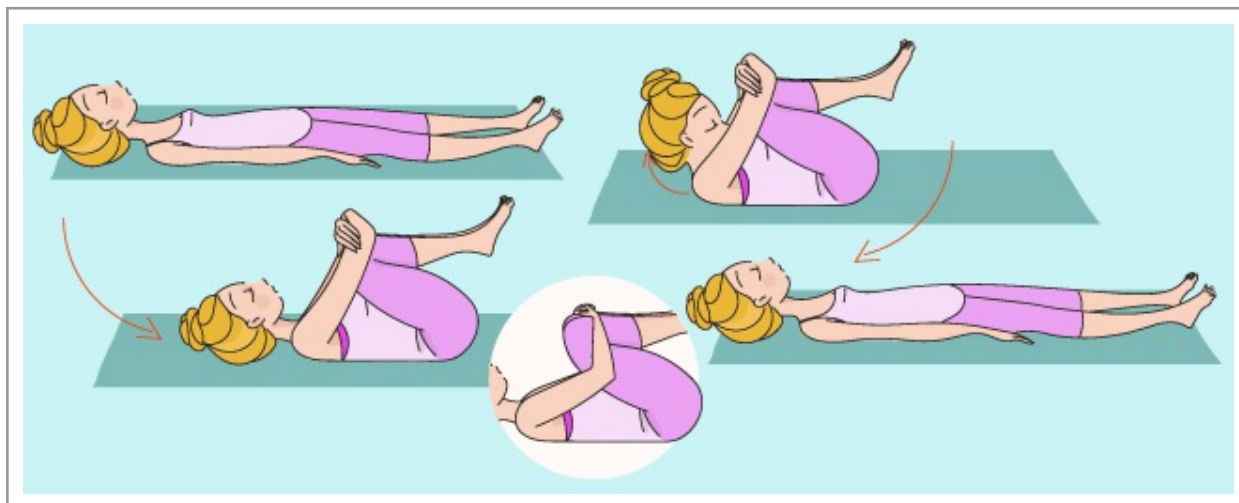
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Placez l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana



Il n'y a pas de préparation spéciale pour l'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana, puisqu'il intervient après d'autres postures (contre-postures) ou permet une relaxation du dos, dans le cours de la journée, par exemple.

Mais comme il y a beaucoup de variantes et d'exercices différents, nous décrivons ci-dessous un petit enchaînement de base commun à tous les « Enfants sur le dos ».

L'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana de base

Elle-même préparation du dos à toutes les flexions (avant ou arrière), la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana renforce et tonifie la partie inférieure du dos. Comme contre-posture, elle s'exécute après le Crocodile en dynamique avec les 2 jambes (pas de demi-posture).

Durant l'exécution des différentes phases de la posture, vous vous concentrerez sur le massage de tout le contenu abdominal.

Vous êtes allongé sur le dos, jambes tendues et rapprochées, bras le long du corps, paumes des mains au sol.

- Inspirez lentement. Portez votre attention sur les jambes.
- Restez quelques secondes poumons pleins.
- Expirez en pliant doucement les jambes sur la poitrine et attrapez les genoux serrés avec les mains doigts entrelacés ou enlacez-les avec les bras, afin de rapprocher les genoux de la poitrine. Tirez fermement.

Conseil : faites attention à ne pas cambrer lorsque vous repliez les genoux : il peut être nécessaire de laisser glisser les talons au sol (au lieu de lever les pieds) durant l'expir pour empêcher cette cambrure.

- Conservez cette position durant 3 respirations profondes ou jusqu'au relâchement de la colonne vertébrale et des abdominaux.
- Inspirez en levant la tête, les épaules. Écartez bien les bras.
- Expirez en pressant les jambes sur la poitrine. La tête se rapproche des genoux.

Conseil : relever la tête peut faire ressortir une faiblesse musculaire de la nuque et il n'est pas question de forcer dans ces postures de relaxation : ne cherchez pas à tout prix à toucher les genoux avec la tête. Si vous avez quelque difficulté, ne gardez pas la tête levée lors de la tenue de la posture, mais exercez-vous-y progressivement.

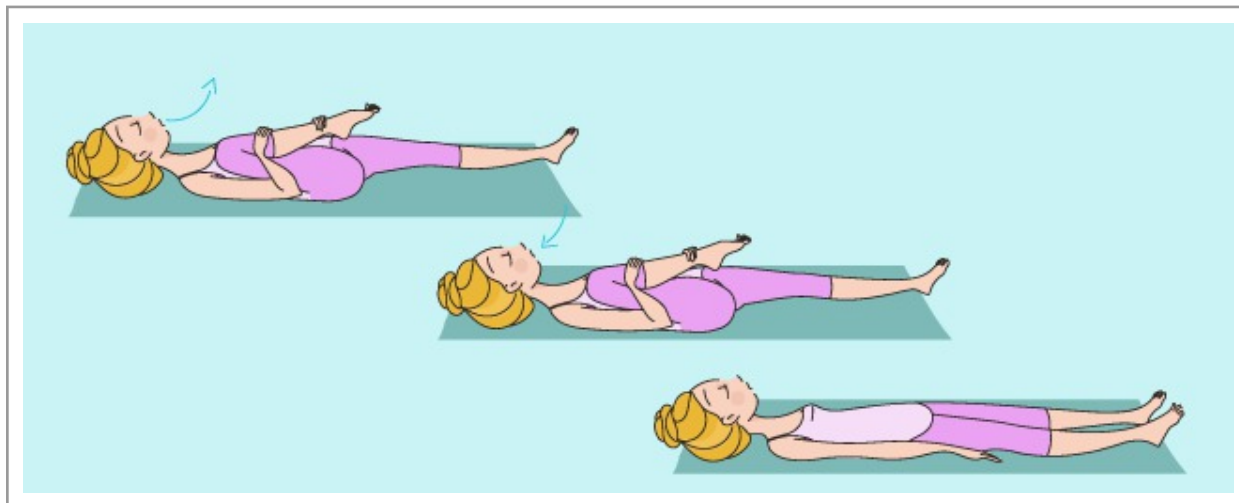
- Restez ainsi durant 3 autres respirations, le menton est rentré, le visage relaxé.

Conseil : la position le favorisant, concentrez-vous durant ce moment sur la **région du coccyx** et prenez conscience du **périnée** en le contractant. En effet, Apāna, le Souffle de l'expiration, correspond au **centre de la base** (le Chakra-racine Muladhara). Il est le souffle de l'excrétion qui gouverne les énergies du bas : à l'origine de **la consommation sous toutes ses formes**, il nous rattache ainsi aux nourritures terrestres, également aux souffrances du corps.

- Inspirez en reposant doucement la tête et les épaules et en allongeant bras et jambes sur le tapis.

- RelaxeZ-vous sur le dos environ 30 secondes.
- Expirez. Laissez venir 1 à 2 grandes respirations.
- Recommencez l'exercice 1 ou 2 fois, lentement et en conscience.

2. Respirez avec l'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana



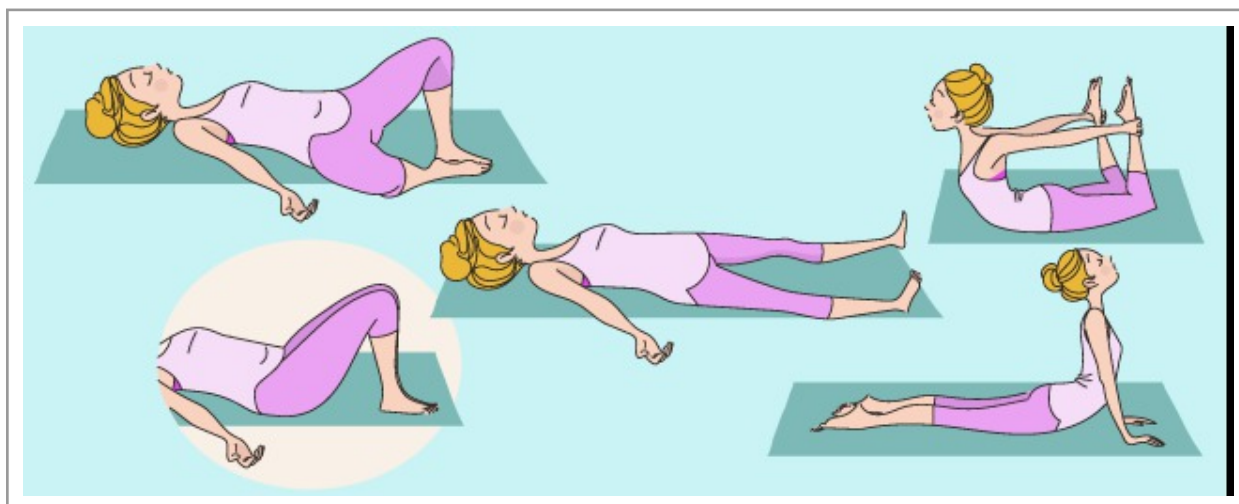
Pour approfondir votre respiration, sur le dos, nuque allongée au sol, pliez la jambe gauche avec la main gauche qui se place au genou tandis que la main droite attrape la cheville.

- Expirez à fond, pendant que votre cuisse s'imbrique dans la région sous-costale.

Conseil : ramener le genou très haut sur le thorax demande une bonne souplesse de la hanche. Les personnes aux hanches raides se limiteront là où la souplesse de leurs articulations le leur permet.

- Restez à vide de souffle durant quelques instants en maintenant fermement la jambe, sans forcer.
- En inspirant tranquillement, allongez la jambe gauche près de l'autre jambe.
- Pratiquez ainsi 5-6 fois avant d'entreprendre le même travail avec la jambe droite (avec la même durée).
- Reposez-vous en appréciant le « résultat » de votre travail, comment vous vous sentez.

3. Sortez de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana



Supta-baddha-konāsana (baddha : lié, retenu ; kona : angle) est souvent pratiquée dans le prolongement d'une détente sur le dos comme l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana.

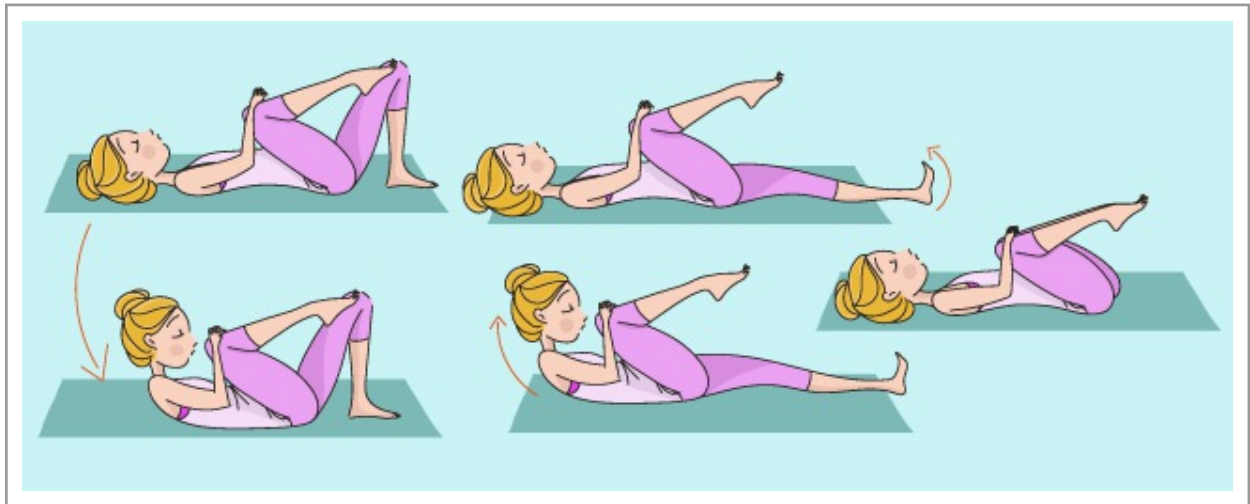
- Allongé sur le dos, placez les bras le long du corps et les deux plantes de pieds l'une contre l'autre en ouvrant largement les genoux vers l'extérieur.
- Vous pouvez garder les jambes surélevées ou les poser sur le sol (plus reposant).

Remarque : *l'écartement prononcé des aines peut vous gêner plus qu'il ne vous relaxe, selon votre morphologie ou vos problèmes au niveau des hanches. Si vous éprouvez la moindre douleur, abandonnez cette position, qui est censée être une « relaxation » tout de même !*

Variante plus simple : *jambes toujours pliées, posez les deux pieds à plat sur le sol, près des fesses.*

- Faites suivre l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana (et éventuellement Supta-baddha-konāsana) d'une courte détente à plat dos, en Shavāsana (posture du Cadavre).
- Faites rouler un peu la tête si des tensions subsistent dans la nuque.
- Puis tournez-vous à plat ventre pour éventuellement exécuter des flexions arrière : Arc sur le ventre, Cobra...
- Ou asseyez-vous pour éventuellement des flexions vers l'avant : Pince ou demi-Pince assises.

Variantes de l'Enfant sur le dos Pavana-muktâsana : les postures des Vents



Attachez-vous à entretenir et préserver les fonctions de votre foie. Bon nombre de postures peuvent y contribuer. Les deux enchaînements décrits ci-dessous sont efficaces, le premier simple et court, le second plus long.

Départ jambes repliées pieds à plat au sol

Cet exercice, bon pour le foie, en plus des bienfaits décrits plus haut, est à pratiquer de préférence 1 heure avant le repas du soir.

- Mettez-vous sur le dos, tête au sol, pieds joints à plat au sol devant les fessiers.
- Genou droit sur le ventre, croisez les doigts sur ce genou.
- Expirez très profondément.
- Rétractez périnée et abdomen.

Conseil : insistez bien sur la **rétraction abdominale**. Pensez-y également à tous moments de la journée.

- Soulevez la tête, menton rentré, et le haut du dos.
- Attirez fortement le genou vers l'épaule, coudes écartés.
- Maintenez au mieux.
- Puis inspirez, abdomen toujours contrôlé.
- Demeurez au moins 3 respirations.
- Relâchez doucement et changez de côté.
- Reprenez le même processus, avec les 2 genoux cette fois, pliés sur le ventre et accrochés avec les mains.
- Expirez.
- Attirez les genoux vers les épaules, tête entre eux deux.

Conseil : insistez plus longuement sur le **côté droit – côté du foie**.

Départ jambes allongées

En plus des bienfaits décrits plus haut, cet enchaînement affermit abdomen, cuisses et hanches, renforce les muscles des bras et des avant-bras. Très bénéfique pendant la grossesse, c'est une excellente préparation à l'accouchement (parmi d'autres techniques). Il a un impact sur les reins, sur toute la zone abdominale et du bas-ventre, associé à une respiration profonde : auto-massage intestinal, hépatique, pancréatique.

- Sur le dos, tête au sol, jambes tendues et rapprochées, bras le long du corps, paumes des mains au sol, concentrez votre attention sur la jambe gauche.
- Inspirez lentement tout en poussant légèrement le talon gauche vers l'avant.
- Quelques secondes poumons pleins.
- Expirez. Pliez doucement la jambe droite sur la poitrine, attraper le genou avec les mains, doigts entrelacés, afin de rapprocher le genou du thorax.

Conseil : *les femmes enceintes veilleront à ne pas trop rapprocher ce genou de la poitrine et devront être encore plus prudentes. Ceci est encore plus important quand les deux genoux doivent être relevés près de la poitrine.*

- Conservez cette position en respirant 3 fois profondément. La jambe gauche est au sol, talon légèrement tendu, les reins sont plaqués au sol.

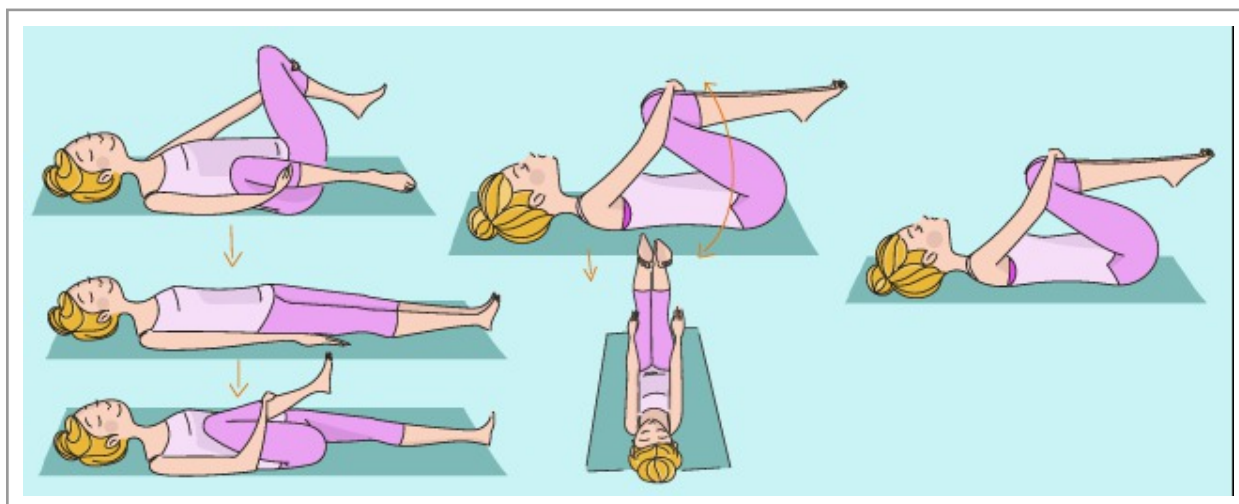
Conseil : *ne pointez pas les orteils de la jambe allongée mais le talon.*

- Inspirez. Levez la tête, les épaules, écartez bien les bras.
- Expirez. Pressez la jambe sur la poitrine, la tête se rapproche du genou.
- Restez ainsi durant trois autres respirations. Le menton est rentré, le visage relaxé.
- Inspirez. Reposez doucement la tête et les épaules tout en allongeant les bras et la jambe sur le tapis. Relaxez-vous sur le dos environ 30 secondes.

Conseil : *ne prenez pas d'élan et / ou ne reposez pas rapidement la ou les jambes au sol.*

- Expirez. Laissez venir 1 à 2 grandes respirations.
- Recommencez ce processus avec la jambe gauche.
- Lors de ces demi-postures, concentrez-vous sur la moitié du corps sollicitée et sur la partie massée de l'abdomen.
- Une fois les deux côtés exercés, continuez avec les 2 jambes sur la poitrine (voir étape 1).

Variantes relaxantes de l'Enfant sur le dos



Jambes écartées

- Dans la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana, tête au sol, laissez « tomber » les genoux vers l'extérieur, retenus par le creux du coude du bras qui leur correspond, ou simplement par la main, pour des assouplissements et relâchement de la hanche plus grands.
- Restez quelques respirations, détendez-vous en vous assurant du bon alignement du dos.
- Allongez les jambes en douceur sur le sol.
- Après une courte pause, prenez d'abord le genou droit vers la poitrine, la jambe gauche reste au sol.
- Puis relâchez la jambe droite au sol.
- Sentez ce qui se passe, de nouvelles sensations : jambe droite plus « longue », plus « légère » ?...
- Puis même chose avec la jambe gauche...
- Puis les 2 ensemble.
- Relâchez. Appréciez cette fois comment vous vous sentez.

La table inversée

Cette simple posture étire la nuque et renforce la sangle abdominale. Elle décongestionne et décontracte les jambes et les bras après une journée bien remplie.

- Dans la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana, tête au sol, enlacez les genoux et fermez les yeux.
- Balancez-vous à droite et à gauche, puis ouvrez les yeux.
- Levez les jambes à la verticale en poussant les talons vers le plafond.
- Levez les bras, écartés, à la verticale en prenant soin de laisser vos épaules basses.
- Tête et dos bien appliqués au sol, maintenez la posture dans la mesure de vos possibilités en concentrant votre souffle au niveau du ventre.
- Après cette tenue en statique, commencez à secouer bras et jambes quelques instants, comme pour vous débarrasser de « fourmis » gênantes.
- Arrêtez le mouvement et allongez-vous en douceur à plat dos (Shavāsana).
- Ressentez les bienfaits que ces exercices vous ont procurés.

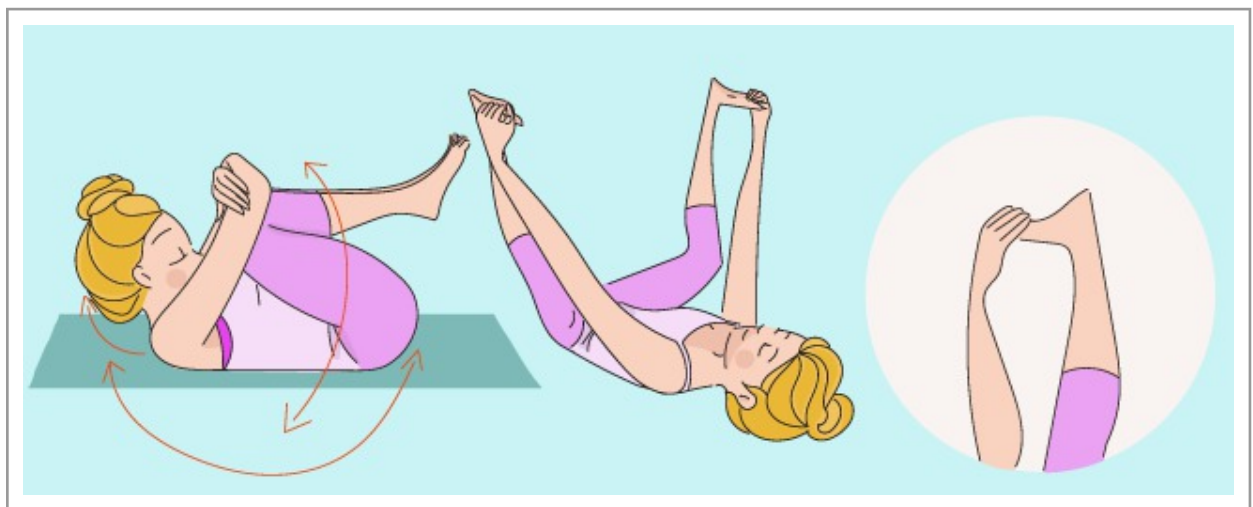
Mouvements des genoux

Apāna, l'énergie « qui va en bas », fortifie la zone de l'abdomen et lutte contre la constipation... Encore un bon exercice qui permet l'élimination des gaz mais aussi les tensions physiques : une détente du dos pour effacer les micro-traumatismes, que votre dos supporte tout au long de la journée – secousses, mauvaises positions, talons trop hauts, etc.

- Sur le dos, tête au sol, en inspirant, amener les genoux serrés contre la poitrine, retenus avec les mains. Celles-ci ne lâcheront pas les genoux durant tout l'exercice.
- Expirez, sans les lâcher ni poser les pieds au sol, en abaissant les genoux. Les bras se tendent.
- Inspirez, ramenez les genoux près du thorax.
- Faites ceci 3 à 5 fois, calmement, lentement, régulièrement.
- Passez à la deuxième phase, inspirez.
- Expirez en serrant très fort les genoux sur la poitrine.
- Inspirez en les éloignant de la poitrine.
- Répétez ce mouvement 3 à 5 fois.

Conseil : veillez à ne pas creuser le dos, ni à lever la tête.

Variantes massantes de l'Enfant sur le dos



Massages du dos

Cette posture permet des massages relaxants de la colonne vertébrale pour peu que vous balancez doucement de droite à gauche et d'avant en arrière. Cette position, appelée parfois « l'Œuf » – sans doute pour la forme que prend cette variante où les genoux sont dans le creux des orbites – est particulièrement relaxante et agréable.

- Dans la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana, enserrez les genoux avec les bras et rapprochez la tête des genoux.
- Cette forme particulière de la variante (l'arrondi du dos... comme un œuf !) facilite le massant mouvement de va-et-vient que vous effectuerez doucement environ 5 fois.

L'Enfant content

Content ou heureux, cet « Enfant » est une variante aux mêmes qualités bonnes pour le dos. Les jambes sont plus ou moins tendues, ce qui n'a pas d'importance pour cette posture de relaxation : l'important est de reposer de dos ! Le massage, que vous pouvez réaliser de droite à gauche, relaxe peut-être davantage les bassin, sacrum, coccyx, puisque les jambes sont écartées et le dos bien à plat sur le sol. Cette posture est recommandée le soir au coucher : elle permet une bonne récupération et soulage les jambes, qui se trouvent en l'air, compensant les positions assises que nous avons trop souvent dans la journée...

- Mettez-vous dans la posture de l'Enfant sur le dos Pavana-muktāsana, tête au sol.
- Pour le placement des mains, il y a le choix :
 - Avec les jambes $\frac{1}{2}$ fléchies, vos mains saisissent les pieds correspondants par leur bord extérieur. Les bras peuvent se placer à l'intérieur des jambes.
 - Avec les jambes plus tendues, vos mains attrapent l'intérieur des pieds ou des cuisses, pour ceux qui sont « raides ».
 - Vos mains peuvent aussi coiffer le haut des orteils ou index et majeur agripper le gros orteil...
- Une fois décidé pour le placement des mains, vous pouvez faire des mouvements doux de droite à gauche.

Conseil : vous pouvez bien sûr changer la position des mains durant la posture, pour tester celle qui vous convient le mieux.

- Restez dans cette agréable posture le temps du confort en respirant naturellement et calmement par le ventre.

Alimentation et transit selon la médecine traditionnelle

Pour améliorer le transit, l'Ayurvéda, médecine traditionnelle de l'Inde, conseille également d'ajouter du persil aux aliments, de boire de l'eau tiède citronnée avec un peu de miel, de consommer mangue et melon (si possible, cela s'entend).

- Les feuilles du persil, la mangue (fruit du manguier, grand arbre tropical d'Inde et de Birmanie) et le melon (bon laxatif, attention pour ceux qui ont les intestins sensibles !) sont riches en vitamine C, qui favorise l'absorption du fer, lequel entre dans la composition de nombreuses réactions enzymatiques nécessaires à la respiration des cellules, favorisant ainsi le bon fonctionnement et la vitalité des organes du corps.
- Le jus de citron stimule la sécrétion de salive et de sucs gastriques et a une action tonique sur le foie en activant la sécrétion de bile. L'eau tiédie a une action bénéfique sur les reins ; le miel est un sucre naturel énergétique et facilement assimilé ; les 3 combinés apportent leurs bienfaits complémentaires sur la sphère digestive.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche](#)
- [Trikonâsana : la posture du Triangle](#)
- [Purvottâsana : le plan incliné](#)
- [Pashimottânâsana : la Pince assise](#)
- [Virabhadrâsana : la posture du Guerrier](#)
- [Tadâsana : la Montagne](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact