

Purna Yoga : Série douce pour le dos

J'ai appris cette série avec ma formatrice Tove Palmgren lors d'une retraite au Centro Santillán dans l'arrière-pays de Malaga en février 1998.

Il s'agit d'une série à pratiquer en douceur afin de mettre le dos et les épaules en mouvement ; elle est à faire seule ou en tant qu'échauffement au début d'une pratique. Privilégiez l'amplitude du mouvement en respectant la respiration : les mouvements vers la droite et la gauche se font sur le souffle sortant et les retours vers le centre (position de départ) sur le souffle entrant.

Faites trois cycles (droite, gauche) de chaque exercice.

POSITION DE DEPART - Couché(e) sur le dos pliez les jambes et placez les plantes des pieds sur le tapis, pieds joints et genoux en contact. Tendez les bras verticalement puis pliez les aux coudes afin de prendre l'extérieur de chaque coude dans la main opposée : ainsi les bras sont verticaux et les avant-bras horizontaux.

1 - En gardant la tête et les genoux immobiles, sur l'expiration, amenez les coudes vers la droite, ramenez-les au centre en inspirant ; sur l'expiration suivante amenez les coudes vers la gauche, ramenez-les au centre en inspirant.

Pour les mouvements de la tête des exercices 2 à 5, gardez l'arrière de la tête en contact avec le tapis.

2 - En gardant les genoux immobiles, sur l'expiration, amenez les coudes vers la droite tout en amenant le nez vers la gauche en roulant l'arrière de la tête au sol, ramenez tout au centre en inspirant ; sur l'expiration suivante amenez les coudes vers la gauche et le nez vers la droite, ramenez tout au centre en inspirant.

3 - En gardant les genoux immobiles, sur l'expiration, amenez les coudes et le nez vers la droite en roulant l'arrière de la tête au sol, ramenez tout au centre en inspirant ; sur l'expiration suivante amenez les coudes et le nez vers la gauche, ramenez tout au centre en inspirant.

Pour les exercices 4 et 5 gardez les genoux ensemble pressés l'un contre l'autre et les chevilles en contact tout en pivotant sur le bord extérieur du pied droit quand les genoux vont à droite (gauche quand les genoux vont à gauche) : du coup, seul le bord extérieur d'un pied reste au sol. La limite de votre mouvement se trouve au point où vous ne pouvez plus garder les deux genoux ensemble.

4 - Sur l'expiration, amenez les coudes et le nez vers la droite en roulant l'arrière de la tête au sol tout en amenant les genoux vers la gauche, ramenez tout au centre en inspirant ; sur l'expiration suivante amenez les coudes et le nez vers la gauche et les genoux vers la droite, ramenez tout au centre en inspirant.

5 - Sur l'expiration, amenez les coudes vers la droite tout en amenant le nez et les genoux vers la gauche en roulant l'arrière de la tête au sol, ramenez tout au centre en inspirant ; sur l'expiration suivante amenez les coudes vers la gauche et le nez et les genoux vers la droite, ramenez tout au centre en inspirant.

Tableau récapitulatif des mouvements des parties du corps pour le premier coté de chaque cycle.

	COUDES	TÊTE	GENOUX
1	vers la DROITE	immobile au CENTRE	immobile au CENTRE
2	vers la DROITE	vers la GAUCHE	immobile au CENTRE
3	vers la DROITE	vers la DROITE	immobile au CENTRE
4	vers la DROITE	vers la DROITE	vers la GAUCHE
5	vers la DROITE	vers la GAUCHE	vers la GAUCHE