

# SESSION DE HATHA YOGA AUDIO

## #6 – Les articulations - 51 min

Des postures de yoga adaptées à tous.

Nous allons explorer la première partie de l'enchaînement appelé PAWANMUKTASANA. Cet enchaînement est un classique du yoga moderne, il comporte quelques variations. Voici la version de Swami Satyananda Saraswati (un maître yogi indien), tirée du livre Asana, Pranayama, Mudra Bandha, au éditions Yoga publications Trust. Merci 🙏

Les illustrations sont issues de ce livre, je vous propose la posture dans laquelle le corps est installé pour l'articulation que nous travaillons, ensuite laissez-vous guider par l'audio.

Les bienfaits de cet enchaînement :

- Anti-rhumatisme
- Meilleur fonctionnement global des articulations (les fluides circulent, les ligaments sont doucement étirés)
- Concentration de l'esprit
- Respiration fluide et libérée
- Relaxation tout en mouvement
- Une énergie globale du corps retrouvée

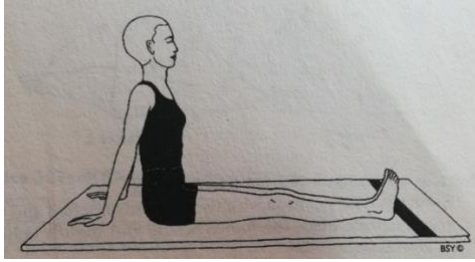
**La respiration est importante pour rester concentré(e) sur le mouvement et sur les sensations qui circulent dans le corps, ainsi que sur les pensées qui passent par là...**

Concernant l'enregistrement, vous entendrez des bruits de bouche, de respiration, des variations de volume...bref vous êtes en live et le son est un métier...qui n'est pas le mien. Merci de votre indulgence 😊

Belle journée

Helene

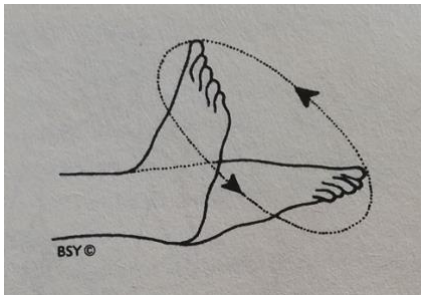
### **La posture de base**



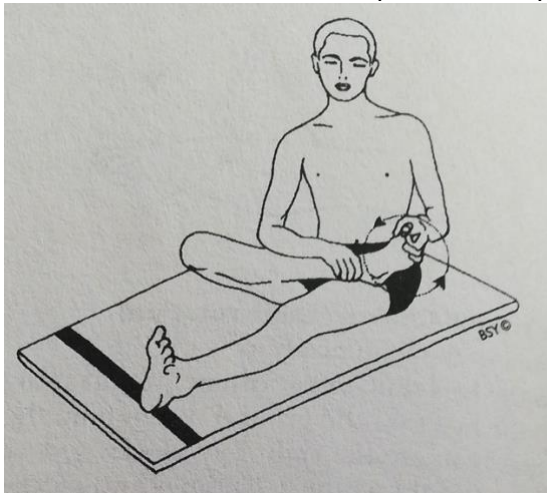
**A partir de la posture de base, plier les doigts de pieds, vers la plante de pied, dépliés vers le corps.**

**Depuis les chevilles, pied pointe et flexe**

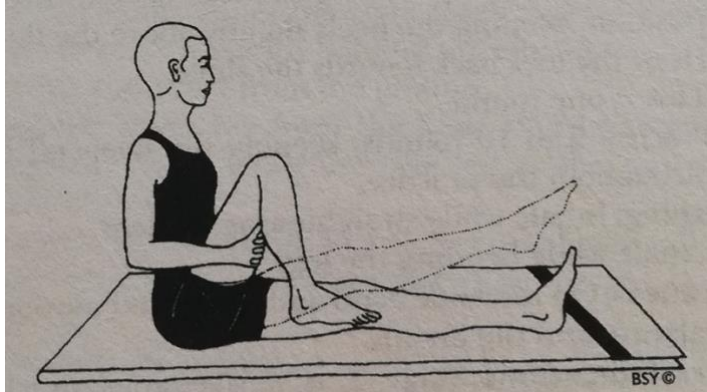
### **Les rotations des chevilles**



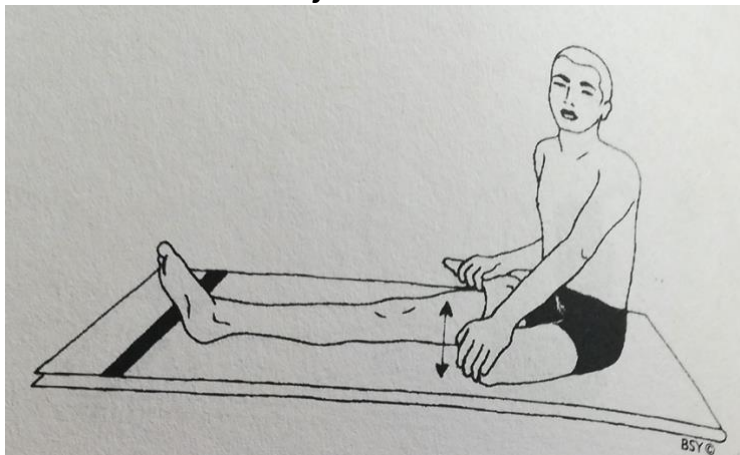
**Les rotations des chevilles à partir d'une posture où l'on maintient le dos droit.**



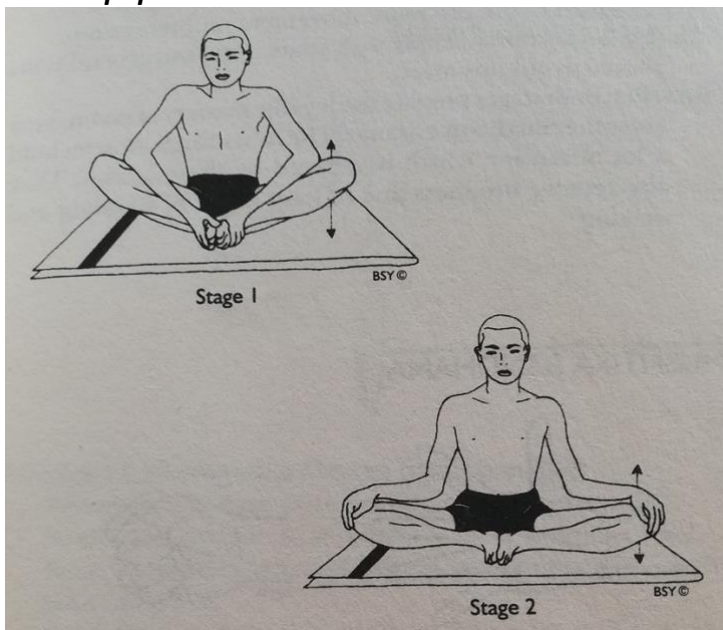
## Les genoux



## L'articulation du col du fémur et les hanches

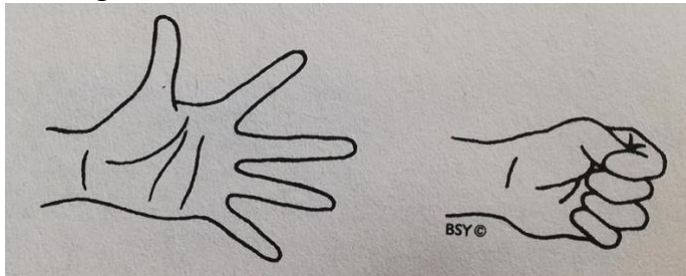


## L'articulation du col du fémur et les hanches avec le papillon et variation

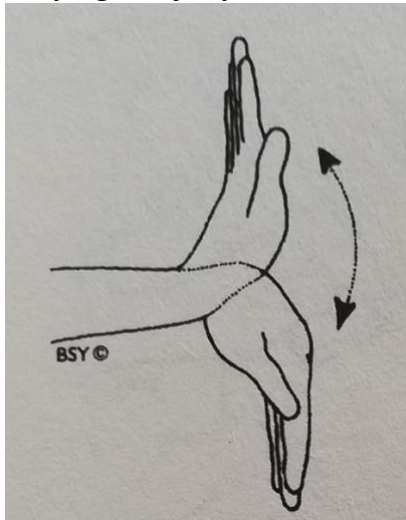


**A partir d'une posture assise, soit en tailleur, soit assis sur les talons**  
*Les bras tendus devant, à hauteur des épaules*

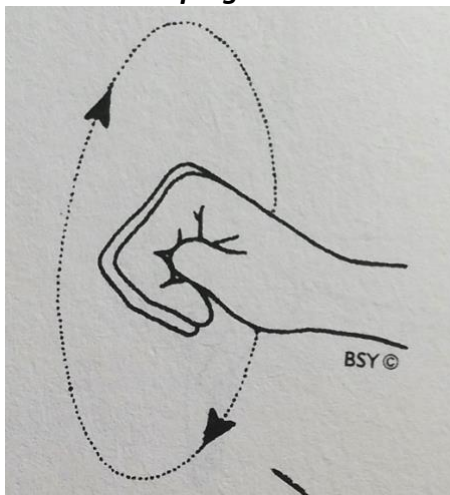
**Les doigts**



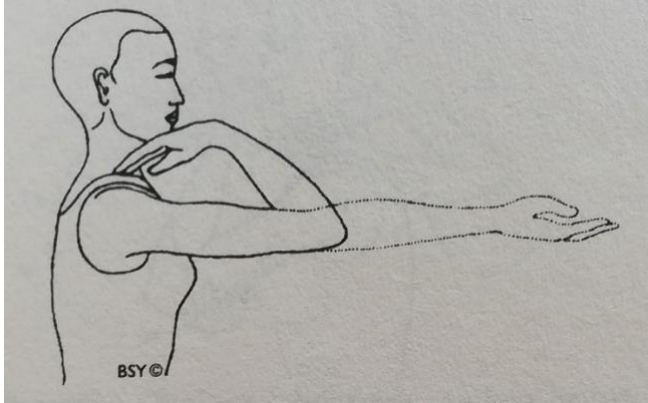
**Les poignets jusqu'au bout des doigts**



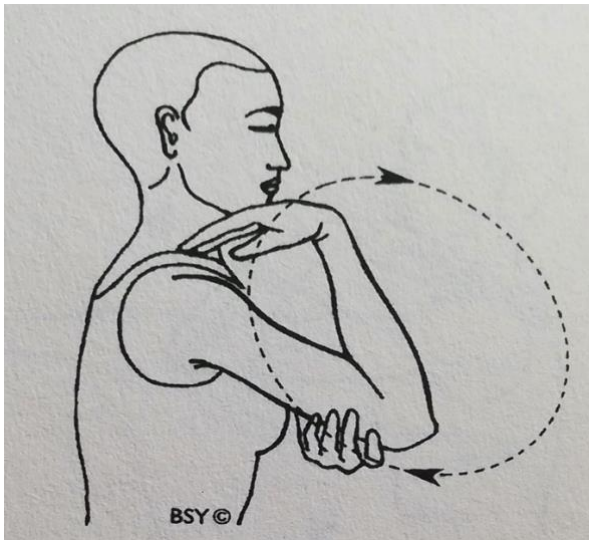
**Rotation des poignets**



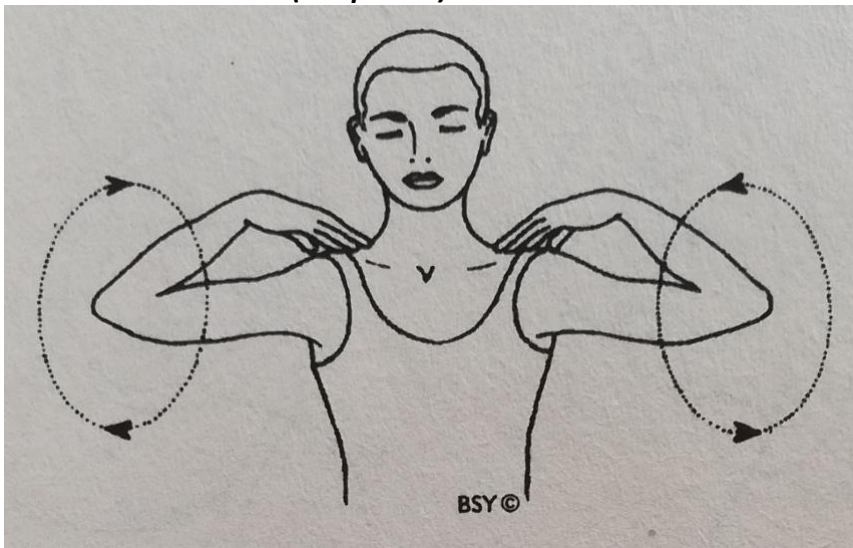
**Les coudes**



**Rotation des coudes**



**Rotations des coudes (et épaules)**





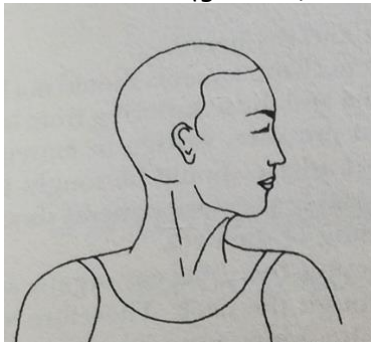
**Les cervicales et la gorge (avant / arrière)**



**Les cervicales (gauche / droite depuis les oreilles)**



**Les cervicales (gauche / droite depuis le monton)**



**Les cervicales (cercle)**



**Relaxation allongé(e) sur le dos ☺**