

EXERCICES DES ÉPAULES

La pratique des exercices suivants assouplit et renforce muscles, ligaments et tendons des épaules. Active la circulation sanguine dans cette zone et procure une sensation de bien-être. Préserve l'os et le cartilage de la dégénérescence en favorisant l'imbibition des tissus.

A éviter ou pratiquer avec modération en cas d'hypertension artérielle, de troubles cardiaques, de dilatation anormale des bronches, de périarthrite ou entorse de l'épaule.

Skanda Golah Shakti Vikasaka ou exercice de rotation des épaules :

Pendant tout l'exercice, se concentrer sur le mouvement sphérique des épaules et sa synchronisation avec le souffle.

Debout, talons et gros orteils joints, talons au sol et poids du corps sur les orteils, serrer chevilles, genoux, cuisses, fessiers et abdomen pour une bonne tenue du dos; avancer légèrement le haut du thorax au-dessus de l'estomac rentré pour maintenir la stabilité du corps ; tête et nuque dans l'axe de la colonne vertébrale, nuque et visage relaxés, yeux ouverts fixés sur un point droit devant, sans ciller.

1. Expirer en roulant les épaules vers l'avant, retenir le souffle 2 secondes
2. Inspirer en semi-rotation vers les oreilles, retenir le souffle 2 secondes en repoussant les épaules vers l'arrière .
3. Expirer en abaissant les épaules au maximum vers l'arrière et suspendre le souffle 2 secondes en avançant les épaules.
4. Reprendre à 2. etc...

Pratiquer de 3 à 5 fois puis changer le sens des rotations et pratiquer de 3 à 5 fois de la manière suivante :

1. Inspirer en montant les épaules vers les oreilles avec un mouvement de semi-rotation vers l'arrière, retenir le souffle 2 secondes en avançant les épaules vers l'avant

2. Expirer en abaissant les épaules vers l'avant en semi-rotation, retenir le souffle 2 secondes en repoussant les épaules en arrière

Skanda Tatha Bahu Mula Shakti Vikasaka ou exercice de secouement des épaules :

Se concentrer sur l'air à l'inspir qui masse les gencives et en capter la qualité, sur le secouement des épaules pendant la suspension de souffle et sur le lent écoulement de l'air et les joues qui dégonflent à l'expir.

Debout, talons et gros orteils joints, talons au sol et poids du corps sur les orteils, serrer chevilles, genoux, cuisses, fessiers et abdomen pour une bonne tenue du dos; avancer légèrement le haut du thorax au-dessus de l'estomac rentré pour maintenir la stabilité du corps ; tête et nuque dans l'axe de la colonne vertébrale, nuque et visage relaxés, yeux ouverts fixés sur un point droit devant, sans ciller; bras le long du corps, poings refermés sur les pouces et dos des mains vers l'arrière; avancer la bouche vers l'avant en bec de corbeau (kaki mudra) en expirant.

1. Inspirer puissamment par la bouche comme pour boire l'air
2. Suspendre le souffle en fermant les yeux et la bouche et en gonflant les joues. Menton sur la poitrine en jalandhara bandha, secouer les épaules de haut en bas, bras fermement tendus.
3. Quand le besoin d'expirer se fait sentir, relâcher les épaules et relever la tête en ouvrant les yeux puis expirer lentement par les deux narines en laissant les joues de dégonfler

Répéter de 1. à 3. de 3 à 5 fois.

Bonne pratique!

Référence : Prévenir et guérir par le yoga, Christine Campagnac-Morette, éditions du Dauphin