

VENT DES DIEUX**Apanasana**Prononciation : **a-pa-NA-sa-nah**

Trimestres Grossesse

AUCUN !Autre nom : **Pavana Muktasana**

Cette posture qui vient de la tradition de Krishnamacharya est accessible à tous puisqu'elle est fort simple et ne nécessite pas d'accessoires. Elle est souvent utilisée en médecine ayurvédique.

Bienfaits

Comme son nom l'indique, le **principal bienfait** de cette posture est de favoriser le flux du vent interne responsable de l'élimination de ce dont nous n'avons plus besoin : Apana Vayu.

Ses autres bienfaits sont :

Étire : Ischio-jambiers (un peu)

Renforce : Appareil respiratoire

Mobilise : genoux, hanches, vertèbres lombaires et cervicales

Tonifie : tous les organes internes : vessie, utérus, colon, intestin grêle, rate, pancréas, foie, reins, ...

Énergise : Chakra de la Racine – Muladhara

Applications thérapeutiques

En Ayurveda, on attribue à cette posture des effets thérapeutiques pour une multitude de conditions. En voici quelques exemples :

Constipation

Flatulences

Gestion de la pression sanguine

Maux de dos

Crampes menstruelles

Diabète

Précautions

Bien que cette posture soit très « douce », il est bon de procéder délicatement dans des cas de malaises dans les régions affectées (ventre, genoux, hanches, ...).

Bien que potentiellement bénéfique pour les irritations de l'intestin (Chron, Colite ulcéreuse, Colon irritable, ...) une pratique trop intense, surtout en période de crise, pourrait aggraver les symptômes.

Contre-indications

À éviter durant la grossesse, après une chirurgie abdominale ou s'il y a une blessure récente ou inflammation chronique dans les régions affectées (ventre, genoux, hanches, ...).



Langage par étapes avec points de pression

1. Se coucher sur le dos, genoux pliés avec les pieds à la largeur du tapis et les genoux relaxés l'un contre l'autre.
2. Prendre quelques grandes respirations abdominales pour bien sentir et relaxer le bas ventre et le bas du dos.
3. En inspirant, soulever les pieds du sol et, en expirant, amener les cuisses vers le ventre pour placer les mains sur les genoux.
4. En gardant les mains sur les genoux, prendre une longue inspiration abdominale tout en allongeant les bras pour aider les cuisses à s'éloigner un peu de l'abdomen.
(Il est normal que la région lombaire s'arque un peu et que le coccyx bascule vers le sol).
5. En expirant, plier les coudes et utiliser les mains pour inviter les cuisses à presser un peu contre le bas de l'abdomen pour aider à expulser l'air des poumons.
(Il est normal que les vertèbres lombaires se rapprochent du sol et que le coccyx bascule un peu vers le haut).
6. Répéter les deux étapes précédentes lentement et sans effort jusqu'à 10 fois.
7. Revenir dans la position de départ et prendre quelques grandes respirations abdominales pour noter les effets.



Variations

Il existe de multiples variations de cet exercice. En voici deux qui peuvent s'avérer intéressantes dans certaines situations :

<p>Ne faire qu'une jambe à la fois (Ardha Apanasana ??)</p>	<p>À la fin de l'expiration, amener le front <u>vers</u> les genoux et contracter le droit de l'abdomen pour amener le pubis vers le sternum.</p>
	

On en retrouve une variante plus énergique dans la routine de Bikram où on maintient la/les cuisse(s) fermement contre l'abdomen tout en gardant l'arrière du cou le plus long possible pendant que l'on prend de grandes respirations abdominales. L'on fait d'abord la jambe droite (colon ascendant), puis la gauche (colon descendant) et, finalement, on presse les deux cuisses contre l'abdomen.

Modification(s) possible(s)

Situation	Suggestions
Difficulté à placer les mains sur le dessus des genoux	Tenir l'arrière des cuisses
Cou arqué, menton soulevé	Mettre un coussin ou un bloc sous l'occiput pour amener le front égal avec le menton

Erreur(s) et signe(s) de danger

Observation	Suggestions
Inspiration thoracique Arc exagéré de la colonne	Relaxer et essayer moins fort Pratiquer la respiration abdominale sans mouvements des jambes.
Visage tendu	La posture doit se faire lentement et avec le minimum d'effort musculaire
Douleurs dans le ventre, les hanches, les genoux, le bas du dos, la cage thoracique	Réduire l'amplitude du mouvement, presser moins fort contre l'abdomen

Posture(s) complémentaire(s)

Avant : Torsion sur le dos, genoux plié – Supta Matsyendrasana

Après : Version dynamique du Pont – Setu Bandhasana : monter et descendre en respirant
Cadavre – Savasana

Notes