

Paschimottanasana (0)

Pince dynamique

Introduction

Paschimottanasana est une **posture majeure**. En tant que telle, elle se décline à travers maintes variations.

La **pince dynamique** peut être considérée comme une **première approche** ou un **préambule** à cette grande technique.

Elle permet d'assouplir le dos et de lancer l'énergie en douceur.

Dans tous les cas, cette version dynamique se terminera par une phase statique. Puis détente et ressenti.

Technique

Bandha, Mudra, Drishti

Mudra en phase dynamique

- Mulabandha
- Khechari Mudra
- Shambavi Mudra

Mudra en phase statique

- Mulabandha
- Jiva Bandha
- Nasagra Drishti

Souffle, Visualisation, Mantra

Rythme 1-2-4 :

Approximatif dans la phase dynamique. Effectif dans la phase statique

Visualisation

- **Axe**
INSP : Monte. EXP : descend. RV : se concentre dans Muladhara
- **Ajna** INSP : Expansion EXP Rétraction RV Condensation
- **Muladhara** INSP : Expansion EXP Rétraction RV Condensation

Mantra : Om pour les inspire **Hrim** pour les expire et les RV

Points techniques

- Les **jambes** sont toniques, "tendues comme des baguettes", dit la tradition. Ne jamais les plier.
- Le **dos** est très détendu ; on ne cherche pas à l'étirer. Il descend naturellement à chaque nouvelle expire.
- **Phase dynamique.** Pratiquer la suite : **points 1 à 10** plusieurs fois : **3, 5, 7, 9** ou **11 fois...** (un nombre impair)
Se concentrer sur l'immobilité mentale dans un corps qui bouge.
- **Phase statique.** Refaire les étapes 1 à 6 pour entrer dans la phase statique. Y faire de 3 à 11 souffles.



Départ

Expire, placer les gestes :
Mulabandha, Khechari,
Shambavi



1

Inspire, Om
Lever les 2 bras parallèles
Les poser derrière soi



2

Suspension du souffle, Om
Bras derrière soi
Etirement du corps



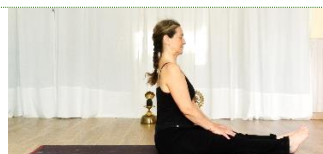
3

Expire, Hrim
Ramener les bras
Lever le buste



4

Fin de l'expire, Hrim
Le dos finit de se dérouler



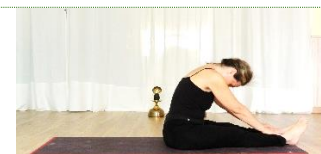
5

Inspire, Om
Redresser le dos



6

Expire, Hrim
Descendre sur les jambes
Crocheter les gros orteils
+ RV Hrim



7

Inspire, Om
Dérouler le dos
Remonter en assise



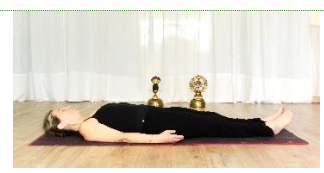
8

Fin de l'inspire, Om
Etirer le dos
Jalandhara Bandha



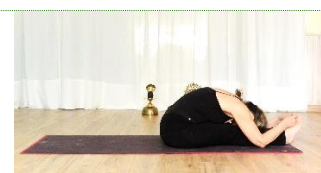
9

Expire, Hrim
Dérouler le dos Redescendre
au sol



10

Fin de l'expire, Hrim
Se préparer à réinspire
Et à lever les deux bras



2^{ème} phase : statique

Mulabandha, Jiva Bandha,
Nasagra Drishti
1-2-4, Om Hrim

Bienfaits

- C'est une posture puissante autant pour la **santé** et l'**énergie** que pour le **mental**.
- En outre, elle donne un **confort** corporel et un **dynamisme** très agréables, pas si fréquents que ça...