

Mahamûdra

Le Grand Geste / Le Grand Sceau (qui laisse une empreinte énergétique)

une conduite de posture proposée par Aude

Point de départ :

S'asseoir sur le tapis, étendre les jambes parallèlement devant soi

Reculer les fesses

Possibilité de dégager les ischions directement avec les mains en les faisant glisser sous les fesses, ou de placer les mains derrière soi et de pousser dessus afin de soulever les fesses et de s'asseoir sur les ischions ou encore de faire avancer son corps sans l'aide des mains sur le tapis (« ramper vers l'avant »).

Plier une jambe et venir coller la voûte plantaire du pied de celle-ci contre l'intérieur de la jambe restée tendue. La jambe avant est tonique avec le pied perpendiculaire au sol.

Possibilité de mettre un coussin sous le genou plié en cas de douleurs ou d'arthrose ou plier le genou.

Vinyâsa :

A l'inspir, lever les deux bras en direction du ciel.

A l'expir, sans arrondir le dos, rapprocher le ventre de la cuisse en amenant le buste vers l'avant.

Simultanément, les bras s'abaissent de manière à venir poser ses mains le plus loin possible sur la jambe tendue en direction du pied.

C'est la main opposée qui s'appuie en premier sur la jambe / le pied (sinon on part en torsion).

Les mains sont posées, sans être agrippées.

Indication pour les profs (ne doit pas être dit aux élèves nécessairement) :

Les mains peuvent se poser ailleurs que sur le pied (selon capacités du moment), cependant, le circuit fermé doit être maintenu.

Possibilité d'utiliser une sangle si nécessaire (= sortie du circuit fermé)

Le dos reste très droit.

Le dos est environ à 45 degrés, très droit, très redressé.

Le fond du dos peut être légèrement creusé.

Indication pour les profs (ne doit pas être dit aux élèves nécessairement) :

Le décalage du bassin est naturel.

Allonger la colonne vertébrale, imaginer que l'on tire la tête en direction de l'avant. La nuque doit être dans le prolongement de la colonne.

C'est une posture d'engagement qui pousse à habiter son corps, principalement ses jambes, ses bras et sa colonne.

De prime abord, c'est une flexion avant.

Pour sortir de la posture, à l'inspir, tendre les bras vers l'avant puis redresser le buste lentement en tenant la sangle abdominale. A l'expir, les bras descendent le long du corps. A nouveau, étendre les deux jambes devant soi.

Si besoin tapotez légèrement les jambes sur le sol ou les froter à l'aide de ses mains.

Répéter de l'autre côté.

Indication pour les profs (ne doit pas être dit aux élèves nécessairement) :

Mahamûdra n'est pas un âsana, c'est une mudrâ (comme viparitakarani par ex.)
Mahamûdra doit être minutieusement préparée et évitée en cas de douleurs dorsales, surtout le bas du dos : attention aux lombalgies !)

Mahamûdra est une des rares postures de Pranayama. Pour ce faire, nécessaire d'apprendre à y être à l'aise. De plus, si le buste est trop abaissé, le travail respiratoire est entravé. La chaîne arrière doit être souple (sinon crispation).