



LA PANDICULATION

Inspirer lever les bras, creuser le bas du dos, ouvrir la cage thoracique.

Retenir le souffle, garder cette contraction dans le haut du corps, rechercher la sensation agréable. Bailler.

Expirer relâcher .

Indications :

Posture de base dans toutes les indications.

Elle peut s'introduire également lors des enchaînements comme le pawan muktasana ou encore la salutation au soleil...

Toutes les espèces animales pratiquent aussi la pandiculation ! Il s'agit de piéger les tensions musculaires et de les relâcher rapidement, passivement. Recherche de la sensation agréable.

Ce contraste, enchaînement de contraction - relâchement est la base dans toutes les techniques de relaxation.

Pratique : tous les jours, autant que possible, au cours de la journée.