



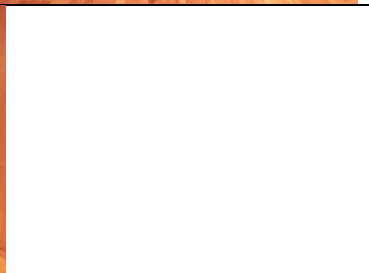
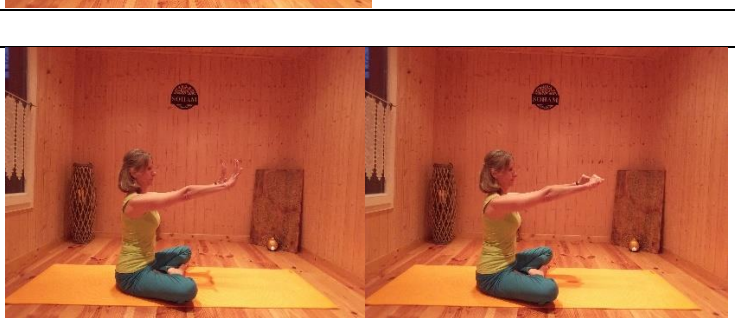











**SELECTION DE PAWANMUKTASANAS « Postures de libération des vents »  
suivant l'approche de Swami Satyananda Saraswati**

<p>1 – Padanguli naman : flexion- extension des orteils X 10 respirations complètes</p>	
<p>2 – Golf Naman : flexion et extension des chevilles X 10 respirations complètes</p>	
<p>3 – Janu naman : flexion-extension des genoux X 10 respirations complètes</p>	
<p>4 – Ardha titali : demi-papillon et goolf chandra : rotation des chevilles X 10 respirations complètes</p>	 
<p>5 – Mushtika bandhana : flexion- extension des doigts (doigts écartés et poings serrés) X 10 respirations complètes</p>	
<p>6 – Manibandha naman : flexion- extension des poignets X 10 respirations complètes</p>	

<p>7 – Manibandha chakra : rotation des poignets X 10 respirations complètes</p>		
<p>8 – Kehuni naman : flexion-extension des coudes X 5 respirations complètes</p>		
<p>9 – Skandha chakra : rotation des épaules de l'avant vers l'arrière X 5 respirations complètes</p>		
<p>... et de l'arrière vers l'avant X 5 respirations complètes</p>		
<p>10 – Greeva sanchalana : mouvements du cou d'avant en arrière et sur les côtés (non représenté en photo) X 5 respirations complètes</p>		
<p>11 – Greeva sanchalana : mouvement circulaire de la tête, de la droite vers la gauche et inversement (en prenant soin de ne pas basculer la tête exagérément vers l'arrière) X 2 respirations pour chaque sens.</p>	