

1. SIRSASANA : Posture sur la tête

L'une des asanas les plus puissantes pour le corps et pour l'esprit. Maîtriser cette posture requiert un peu de force, mais surtout une bonne conscience du corps et du souffle, surmonter ses peurs, lâcher-prise et croire qu'on peut y arriver.

Bénéfices :

Repos du cœur et système circulatoire

Renforcement du système cardiaque et respiratoire

Alimentation accrue du cerveau, du système nerveux sympathique en nutriments et oxygène

Tonification des fonctions corporelles, amélioration des déséquilibres nerveux, troubles des yeux, des oreilles, du nez et de la gorge.

Remède contre varices, constipation chronique, descente d'estomac et certains types d'asthme

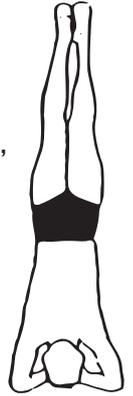
Soulagement des parties lombaires et sacrées (bas du dos)

Apaisement du mental, maîtrise des émotions

augmentation des capacités intellectuelles, de la concentration et de la mémoire

Amélioration de la confiance en soi et de l'empathie

Sublimation de l'énergie sexuelle



A noter:

Si manque de force dans les bras/épaules. Pratiquer le Dauphin

Attention au placement des coudes, le poids doit être supporté par les épaules

Manque de souplesse du bas du dos, ou de courage pour lever les jambes. Persévérer dans les premières étapes (pieds au sol)

Placement de la tête (partie pariétale au sol) pour garder la colonne vertébrale droite

Ne pas aller trop vite, sauter des étapes, relever la tête trop vite.

2. SARVANGASANA : Posture sur les épaules

«Sarvanga» signifie «toutes les parties», pour cette posture qui a la réputation d'être bénéfique pour toutes les parties du corps. Selon Swami Sivananda, trois asanas suffisent à conserver une santé parfaite : la posture sur la tête, la posture sur les épaules et la flexion avant.

Bénéfices:

Renforcement et régulation des fonctions de la glande thyroïde. C'est un effet très important pour une glande très importante. Cette glande supervise les autres glandes du corps, régule le métabolisme, la production de chaleur, le rythme cardiaque, la pression sanguine. Son bon fonctionnement évite le sur- et sous-poids.

La thyroïde favorise la synthèse des protéines et la croissance correcte des tissus musculaires et osseux.

Larynx et pharynx reçoivent un apport sanguin accru en nutriments, renforçant leur immunité contre les maladies respiratoires et affections de la gorge.

Apport de sang réduit à la tête, soulagement des maux de tête et problèmes inflammatoires.

Conservation de la souplesse et élasticité de la colonne vertébrale

Circulation du sang accru, notamment retour veineux des jambes. Excellent pour balancer les habitudes d'assises prolongées ou debout sans marche, et éviter les varices.

Massage du cœur et des poumons par la limitation de l'utilisation de la partie supérieure des poumons. Aide une bonne respiration abdominale.

Indigestion, constipation, troubles de l'estomac sont soulagés.

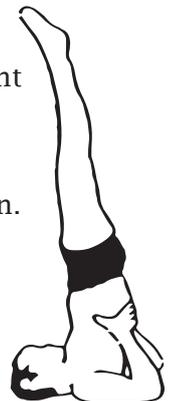
Le menton, en appuyant sur la gorge, stimule et renforce également la parathyroïde, permettant de maintenir un bon taux de calcium dans le sang et les tissus.

Gorge et région thoracique sont renforcées. Région cervicale et muscles des épaules étirés.

La posture sur les épaules aide à conserver une silhouette jeune et une belle peau.

La posture favorise l'indépendance, le contrôle de soi. Aide à guérir l'insomnie et la dépression.

Apporte une conscience plus aiguë et favorise à la fois notre capacité à entrer en relation avec autrui et à se «détacher» quand c'est nécessaire.



A noter:

Ne pas tourner la tête dans la posture

Ne pas laisser les jambes s'écarter (fait tourner les hanches vers l'extérieur)

Ne pas contracter les mollets et pieds, jambes serrées, droites et détendues.

Les coudes doivent être serrés et bras parallèles entre eux.

Plus les mains sont proches des épaules (haut du dos) plus le dos est droit

3. HALASANA : La Charrue

La Charrue est une flexion avant qui étire la colonne toute entière. Elle rend la colonne plus souple et plus saine, et étire les hanches et les muscles des jambes. Le point clé de la posture concerne la région cervicale. Pour aller dans la posture avec douceur et sécurité, partir de la posture sur les épaules, puis expirer en étirant une jambe au sol derrière la tête. Insérer en remontant et répéter de l'autre côté. Lentement et sur une respiration longue. Cela permet de stabiliser le corps, d'explorer ses propres possibilités (équilibre, ouverture des épaules, étirement des jambes, confiance) afin d'ajuster au mieux la posture.

Bénéfices :

Toutes les parties de la colonne vertébrale sont étirées, apporte une souplesse accrue au cou et à la colonne. Les nerfs spinaux sont nourris. Cet axe (la colonne) est d'une importance capitale, soutenant le corps entier, contenant la moelle épinière, les nerfs spinaux et le système sympathique. En Hatha Yoga, la colonne est appelée «Meru Danda», le «Pilier de l'Univers». Il faut absolument la conserver en bonne santé, forte et élastique.

Une pratique régulière ralentit les signes du vieillissement.

Soulagement des tensions de la région cervicale.

Les muscles du dos, des épaules et des bras sont renforcés.

Les organes internes sont massés; l'indigestion et la constipation sont soulagées. Les reins et la vessie sont renforcés.

Diminue l'insomnie, la paresse.

Calme et clarifie l'esprit, apaise l'épuisement nerveux, encourage la volonté d'entreprendre.



A noter

Ne pas plier les genoux

Ne pas tourner la tête dans la posture !

Les asthmatiques ne tiendront pas trop longtemps la posture.

SETUBANDHASANA : Le Pont

Le Pont est pris immédiatement après la Charrue, comme contre-posture pour les régions thoraciques et lombaires de la colonne. Posture simple mais puissante, le Pont complète et accroît les bénéfices de la Posture sur les épaules et de la Charrue.

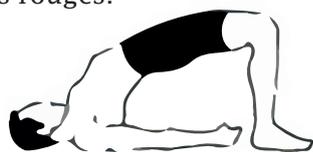
Bénéfices :

Le Pont inverse l'étirement de la posture sur les épaules, étire les régions thoraciques et lombaires de la colonne dans la direction opposée.

Renforce les muscles abdominaux et lombaires.

Favorise la respiration, la souplesse de la colonne.

Régule le foie et la rate ce qui améliore la capacité du corps à assimiler les graisses, éliminer les toxines, fabriquer du plasma sanguin, réguler l'homéostasie du sucre dans le sang, produire, stocker et utiliser les globules rouges.



A noter:

Ne pas soulever la tête ou les épaules

Garder le même écart entre les pieds qu'entre les genoux

Ne pas pratiquer de variations sans pouvoir tenir la posture 2 à 3 min

4. MATSYASANA: Le Poisson

De nombreux vêtements trop serrés, les stations prolongées au volant ou au bureau participent à installer de graves défauts posturaux, notamment la cyphose. Pour de meilleurs bénéfices, le Poisson suit la posture sur les épaules, soulageant toute congestion ou crampe que la posture aurait pu causer. En tant que contre-posture, le Poisson donne un étirement en arrière aux régions cervicales et thoraciques. La poitrine est grande ouverte. Le poisson tire son nom du fait que la variation avancée (jambes en lotus) permet de flotter sur l'eau, grâce à l'augmentation de la capacité pulmonaire notamment.

Bénéfices :

Soulage les raideurs des régions cervicales, thoraciques et lombaires. Afflut de sang dans ces régions.

Les épaules voutées sont améliorées.

Avec l'ouverture de la poitrine et la respiration profonde facilitée, la capacité respiratoire est augmentée, l'asthme et les spasmes des bronches soulagés.

Dans la posture l'énergie du corps est concentrée vers les glandes parathyroïdes, ce qui favorise la bonne contraction des muscles et du cœur, la coagulation du sang, la solidité, la plasticité et la résistance des os.

Les glandes pituitaires et pinéales sont stimulées et tonifiées.

Régule les émotions et le stress.

A noter:

Le sommet du crâne doit reposer au sol

Les fesses doivent rester fermement appuyées dans le sol

se concentrer sur l'expansion de la région intercostale. Respiration profonde, régulière et silencieuse.

Ne pas placer de poids sous la tête, mais dans les coudes et les fessiers.



5. PASHCHIMOTANASANA : La Pince

On passe souvent la majeure partie de son temps en position debout ou assise. Cela a pour résultat de compresser la colonne vertébrale. Une pratique régulière de cette flexion avant aide à garder la colonne élastique, des articulations mobiles, des organes internes toniques et un système nerveux vigoureux.

Bénéfices :

Donne un puissant massage et stimule toutes les vicères, spécialement le foie et la rate. La posture tonifie tous les organes digestifs et améliore la digestion.

Aide à réguler les fonctions pancréatiques, précieux pour le diabète et l'hypoglycémie.

Soulage la compression de la colonne et la sciatique

Etire les muscles ischiojambiers, régions sacrales et lombaires

Apaise l'esprit



A noter:

Ne pas descendre la tête mais la poitrine pour garder le dos droit

Ne pas laisser les pieds tourner vers l'extérieur

Bien étirer l'arrière des genoux

NE PAS FORCER, plutôt dégager les épaules et respirer

6. BHUJANGASANA : Le Cobra

Le Cobra est toujours pratiqué en 1er dans la série des flexions arrière. Il a pour effet d'arquer doucement la colonne en arrière, ce qui favorise en particulier la souplesse du bas du dos. La pression légère sur l'abdomen a aussi un effet de massage bénéfique sur les organes internes.

Bénéfices :

Augmente la souplesse, regenère les nerfs spinaux

Etirement arrière de la colonne, chaque vertèbre est étirée en arrière, recoit un afflux de sang. Les nerfs et muscles de la colonne sont régénérés.

Soulage le dos vouté, mal de dos, lumbago et myalgie du dos

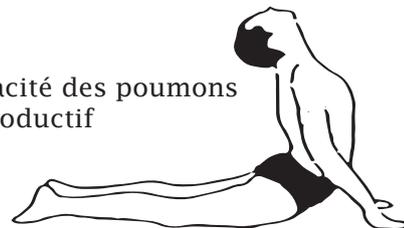
Masse et tonifie les muscles du dos, particulièrement la région lombaire

Etirement de la région thoracique, ouverture de la cage, augmentation de la capacité des poumons

La pression abdominale améliore la constipation et les troubles du système reproductif

Augmente la chaleur du corps et détruit les maladies

favorise un flot plus régulier d'énergie dans le corps



A noter:

Bien positionner les mains, les épaules, et serrer les jambes

La manière de prendre la posture est plus importante que la posture elle même.

Il faut dérouler le corps et non lever par la force des bras. Epaules basses et en arrière

Garder les coudes serrés, le bas de l'abdomen au sol, coudes pliés

7. SALABHASANA : La Sauterelle

La posture complète et augmente les effets du Cobra.

Bénéfices :

Augmentation de la pression sur l'abdomen

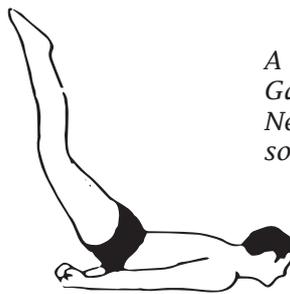
massage des organes internes

flexion arrière, ouverture du thorax

augmentation de l'afflux sanguin dans le cou et la gorge

Biceps, deltoïdes, abdominaux et lombaires renforcés

Soulage les douleurs lombaires et la sciatique



A noter:

Garder le menton au sol

Ne pas prendre d'élan pour

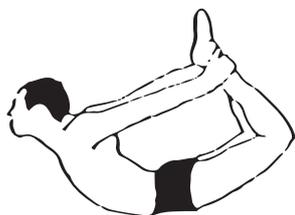
soulever les jambes

8. DHANURASANA: L'Arc

L'Arc est une flexion arrière complète, qui combine et renforce les effets du Cobra et de la Sauterelle. Dans la posture, toutes les parties du dos travaillent simultanément, ce qui augmente la force et la souplesse de la colonne et des hanches. Les bras sont tendus pour étirer les muscles du cou, des épaules, des bras et des jambes.

Bénéfices :

Tous les bienfaits des autres flexions avant.



A noter:

Garder les bras tendus

Essayer d'étirer les jambes, éloigner les pieds

Possible de pratiquer la posture dynamique, rouler

d'avant en arrière en respirant pour accentuer le

massage abdominal

9. ARDHA MATSYENDRASANA : Demi-Torsion Vertébrale

Cette Asana tire son nom sanskrit du nom du grand sage Matsyendra, l'un des premiers professeurs de Hatha Yoga. Après les flexions avant et arrière, la Demi Torsion Vertébrale procure un étirement latéral aux vertèbres, aux muscles du dos et aux hanches.

Bénéfices :

Elasticité de la colonne, mobilité latérale

Régénération des ligaments attachés à la colonne

Soulagement de lumbago, rhumatismes musculaires du dos et des hanches

Les racines des nerfs spinaux et du système nerveux sympathique sont tonifiés et reçoivent davantage de sang; Cela a pour effet d'augmenter le rythme cardiaque, la puissance de contraction du cœur, de stimuler l'activité du foie et des glandes sudoripares (effet nettoyant et purificateur du corps)

Massage des muscles abdominaux et du gros intestin

Action contre les troubles digestifs, stimulation de l'appétit

Lutte contre les troubles nerveux

augmente la vigueur et l'énergie

favorise la paix du mental

A noter:

garder les deux fesses au sol, les 2 épaules au même niveau (pas comme sur le dessin!) et en arrière

Ne pas s'appuyer sur le bras arrière

Colonne et nuque allongées, expansion de la cage en respirant



10. KAKASANA: Le Corbeau

Bien que tous les asanas aient été conçus comme des exercices physique aussi bien que mentaux afin de préparer le corps et l'esprit pour la méditation, ce sont les postures d'équilibre qui donnent les améliorations les plus spectaculaires des facultés de concentration. Le Corbeau, l'une des postures d'équilibre les plus bénéfiques, aide à développer la tranquillité mentale. Elle est beaucoup plus facile à pratiquer qu'il n'y paraît au début.

Bénéfices :

Renforce les bras, poignets et épaules

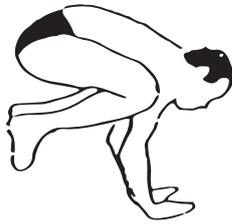
augmente la capacité respiratoire en ouvrant la poitrine

Étire les muscles des doigts, poignets et avant bras

Excellent pour lutter contre les tendinites

Développe les facultés de concentration et supprime la léthargie.

Favorise l'équilibre physique et mental



A noter:

Garder le regard devant les mains et non entre les mains

Ne pas prendre d'élan pour installer la posture

S'il est impossible de soulever les pieds, simplement s'attacher à ramener le poids du corps sur les poignets

Comme n'importe quelle posture, une posture juste est une posture atteinte lentement et avec contrôle

11. PADA HASTASANA: Pince/flexion avant debout

En Sanskrit « La Pose des Mains aux Pieds », Pada Hastasana partage de nombreux bienfaits avec la Pince assise. Si on se souvient que l'on « est aussi jeune que sa colonne », cette asana est un véritable élixir de Jouvence. Sa pratique permet de conserver la vigueur de la jeunesse tout au long de sa vie.

Bénéfices :

Assouplissement et allongement de la colonne

apaise le système nerveux entier

Étire les muscles du bas du corps, et étire tout l'arrière du corps

Afflue de sang et d'oxygène au cerveau

action sur les tissus adipeux de l'abdomen (disparition de l'excès de graisse)

Corrige la posture / la différence de longueur entre les jambes

Le corps est plus léger car débarrassé de l'inertie

A noter:

Ne pas plier les genoux

ramener le poids vers l'avant

fermer les yeux pour relâcher la nuque



12. TRIKONASANA : Le Triangle

Le Triangle est la dernière des 12 asanas de base. Il existe plusieurs dizaines de milliers d'asanas, mais il est recommandé de maîtriser d'abord ces postures de base, avant de tenter de réaliser des postures plus avancées. Trikonasana donne un très bon mouvement latéral à la colonne vertébrale.

Bénéfices :

Tonification des nerfs spinaux et organes abdominaux

Favorise le fonctionnement des intestins, facilitant digestion et appétit (augmentation du péristaltisme)

Ouverture et expansion de la poitrine

Le foie et la rate sont massés et sécrètent plus abondamment

Etirement latéral de la colonne et des muscles du dos, conserve l'élasticité de la colonne

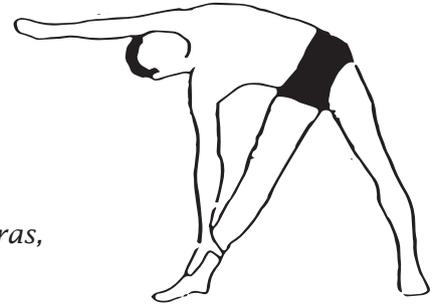
Etirement et assouplissement des jambes et hanches

Amplifie et complète les effets de la demi torsion vertébrale

Stimulation de la circulation générale dans le corps

Favorise le contrôle des émotions, de l'esprit

Renforce confiance en soi et empathie



A noter:

Garder les jambes bien tendues, actives

Le corps reste aligné, éviter de laisser avancer l'épaule opposée ou bras, et de laisser reculer la hanche coté ou l'on se penche

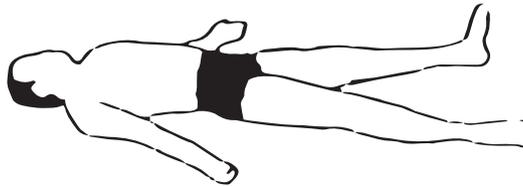
Ne pas bloquer le souffle

SAVASANA : La Posture du Cadavre

Il est important de se détendre avant, pendant et après la pratique. La manière de se détendre avant et pendant la pratique peut être aménagée. En revanche il est conseillé de ne pas sauter la phase de relaxation finale.

- La relaxation initiale aide à ramener son attention à l'intérieur du corps, apaiser l'activité du mental, prendre conscience du souffle, et évidemment se relâcher. Il s'agit de revenir dans le moment présent, et de poser l'intention d'essayer d'y rester (ou plutôt d'y revenir aussi souvent que possible)

- La relaxation entre les postures vise à ramener le rythme cardiaque à la normale. Cela permet d'éliminer l'acide lactique (évitant les courbatures), de laisser l'énergie (le Prana) circuler librement, et d'entraîner le mental à se relâcher. On revient observer le corps relâché, profitant de l'inspiration pour ramener oxygène et énergie, et de l'expiration pour lâcher un peu plus les tensions.



- La relaxation finale est l'aboutissement de la séance. Le Yoga fonctionne de manière similaire à l'Acupuncture ou au Shiatsu : chaque Asana masse et stimule par pression différents points. Cela aide à libérer les blocages possibles dans les Nadis (Méridiens). Une fois le Prana (énergie) libéré, l'idéal est de prendre un moment de relaxation complète pour le laisser circuler librement.

Cette relaxation est de 3 ordres : Physique, Mentale et Spirituelle.

La relaxation physique, en ajustant la posture du cadavre.

La relaxation mentale, en visualisant le corps et posant l'intention de relâcher chaque partie, c'est l'auto-suggestion.

La relaxation spirituelle (de l'âme / de l'Être) dans le silence, l'immobilité. Nous ne sommes plus identifiés au corps et à l'esprit qui sont mis en veille. Cette dernière étape est très subtile et implique nécessairement un véritable lâcher prise, qui dépend largement de notre propre volonté/choix.

S'il est difficile de mettre ou garder le mental en veille, il peut être bon de lui proposer un support minimum, idéalement l'attention à la respiration, sinon une musique discrète ou la visualisation. La visualisation peut consister par exemple à imaginer et ressentir son corps flotter à la surface d'un grand lac sur une eau limpide et calme, à température du corps. Le corps n'est ni lourd, ni léger, il reste naturellement stable et flotte. On peut aussi imaginer se recharger sous le soleil ou/et sentir l'énergie circuler en soi, toutes ses cellules vibrer, en se reliant au formidable et complet monde vivant.

PRANAYAMA : Exercices de respiration

KAPALABHATI

En sanskrit «kapala» signifie crâne; «bhati» signifie brillant. Kapalabhati est considéré comme un exercice qui nettoie si bien le système tout entier que lorsqu'on le pratique régulièrement, le visage rayonne de santé. Cet outil existe dans toutes les traditions du Yoga en qualité d'exercice de respiration ou d'outil de nettoyage (Kriya), toujours avec les mêmes objectifs.

Bénéfices:

Augmentation du flux d'oxygène vers le cerveau, améliorant la concentration, la mémoire, la capacité à se poser.

Aide à libérer les blocages mentaux.

Agit sur le système respiratoire et les muscles abdominaux et intercostaux, amélioration du tonus musculaire de la capacité pulmonaire, de l'immunité

entretient ou restaure la flexibilité du diaphragme dont la souplesse prévient le risque de hernie

Massage interne guérissant les troubles de l'estomac, le diabète

Nettoyage (par les expirations répétées) qui améliore les capacités respiratoires et l'asthme

Avec l'oxygénation accrue de l'organisme, le fonctionnement du corps dans son ensemble est amélioré.

Stimulation des chakras (centres d'énergie) supérieurs, améliorant l'intuition, la clarté mentale, le calme.

A noter :

Ne pas pratiquer en cas de fièvre (exercice réchauffant)

Ne pas pratiquer après le 3ème mois de grossesse (pression abdominale)

Ne pas pratiquer au milieu d'une crise d'asthme

Pratiquer doucement en cas de stress, fatigue, problème respiratoire ou cardiaque, tension artérielle excessive ou insuffisante

Rester à l'écoute, attentif à la posture, au ressenti. En cas d'étourdissement, ralentir ou arrêter.

Le ventre RENTRE à l'expiration. Les épaules ne remontent pas

Le visage reste détendu.



ANULOMA VILOMA

«Le Pranayama est le lien entre les disciplines mentale et physique. Tandis qu'il agit sur le physique, le résultat est de rendre l'esprit calme, lucide, stable» **Swami Vishnu-Devananda**

Bénéfices:

Les poumons et le système respiratoire tout entier sont nettoyés et renforcés

Parce que l'expire est 2x plus long que l'inspire, on expulse davantage d'air vicié et de déchets

Pendant la rétention, le taux d'échange gazeux dans les poumons est grandement accru par l'augmentation de la pression. Cela signifie plus d'oxygène envoyé dans le sang et plus de CO² (et autres déchets) évacué du sang pour être longuement expiré ensuite.

La respiration passe naturellement d'une narine à l'autre, environ toutes les deux heures. La respiration par la narine droite est chaude, symboliquement apparentée au soleil, elle est catabolique et accélère le fonctionnement des organes du corps. La respiration par la narine gauche est froide, comparée à la lune. Elle est anabolique et inhibe les fonctions corporelles. Cet exercice de respiration alternée aide à maintenir un équilibre entre ces 2 fonctions complémentaires constituant le métabolisme.

Anuloma Viloma aide à maintenir l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau

Aide à apaiser l'esprit, le rendre lucide et stable, le préparer à la méditation

L'énergie vitale est stockée et mieux contrôlée. Le système psychique rééquilibré

Purifie les Nadis (canaux d'énergie) On doit le maîtriser et le pratiquer régulièrement avant de considérer des exercices de pranayama plus avancés

A noter:

Ne pas laisser tomber la poitrine à l'expire (en maintenant les dos droit et les épaules délarges et dégagées)

Insire et expire sont réguliers. Ne pas expirer trop vite (en général en laissant tomber la poitrine)

Garder la conscience de son axe (la colonne vertébrale) vers le haut, et les épaules, le poids du corps vers le bas, sous les ischiens.

Pour pratiquer seul, compter 4/16/8 c'est à dire 4 temps d'inspire, jusqu'à 16 temps de rétention puis 8 temps d'expire, ou 5/20/10.

Essayer de garder le ration inspire/expire. Le temps de rétention peut être diminué.

