

Asana -- Postures

Comme les Asana -- Postures ou leurs variations ne sont pas toujours appropriées pour tout le monde, il est de votre responsabilité de connaître votre corps et ses limitations et ainsi de choisir des pratiques appropriées pour vous et votre physionomie.

Veillez consulter votre médecin avant d'essayer une asana -- posture, un enchaînement ou n'importe quel programme de postures.

Halasana

Hala signifie charrue

Technique de l'asana:

1. Allongez-vous au sol sur votre tapis.
2. Pliez les jambes contre la poitrine. Les bras sont le long du corps.
3. Tendez les jambes en l'air pour qu'elles forment un angle droit avec le buste, les orteils pointés vers le plafond. Respirez normalement.
4. Expirez et mettez les jambes plus haut, dans la direction de la tête, en soulevant du sol les hanches et le dos. Soutenez le dos avec les mains. (Photo 2)
5. Descendez les jambes par dessus de la tête, allongez les et posez les orteils au sol.

Restez dans cette position finale pendant 3 à 5 minutes en respirant normalement. Augmentez peu à peu la durée.

Vous pouvez tendre les bras derrière la tête, les paumes face au plafond et les bras droits (Photo 3)

Observez les points suivant : - tendez les genoux de façon à ce qu'il y ait un très grand espace entre le visage et les cuisses; appuyez fermement les orteils contre le sol et étirez l'arrière des genoux pour remonter les cuisses, le bassin et le dos.

6. Quittez la pose en portant le bassin en arrière, pliez les jambes. (Photo 2).
7. Posez les pieds au sol et les laissez glisser au sol. Détendez-vous en Savasana.

Tous ceux qui ne peuvent poser les pieds au sol derrière la tête doivent placer un tabouret ou des coussins près de la tête pour accueillir les pieds/orteils une fois dans la pose. Les bras peuvent être

tendus au sol par dessus de la tête ou allongés au sol.

Si vous êtes enceintes ou s'il y a un excès de graisse sur le ventre ou sur les cuisses, s'il y a maux de tête, migraines, un gêne respiratoire, hypertension, saignements abondants, ou si les nerfs demandent à être reposés, il faut pratiquer **halasana** avec un appui derrière la tête pour accueillir les pieds. Voir vidéo [Yoga pose pour soulager les maux de tête 2](#).

Effets:- **Halasana** est bénéfique en cas de maux de tête et de fatigue, il calme le cerveau et les nerfs, il soulage les bouffées de chaleur. Il guérit les désordres menstruels et urinaires. Il est indiqué pour l'arthrose et la raideur des épaules et des bras. Comme pour **salamaba sarvangasana**, grâce au ferme verrouillage en **jalandhara bandha** ou la poitrine est soulevée et amenée vers le menton et NE PAS l'inverse, les glandes thyroïdes et parathyroïdes sont abondamment fournies en sang, ce qui les rend d'autant plus efficaces pour maintenir le corps et le cerveau en bon équilibre. Parce que la tête reste ferme grâce à ce verrouillage, les nerfs sont apaisés, le cerveau est calmé et les maux de tête disparaissent.

Matsyasana

Cet asana est dédié à **Matsya** (poisson) - la première incarnation du Visnu. Dans cette Asana -- Posture le corps est cambré de la taille au cou et l'occiput est posé au sol.

Techniques

1. Vous êtes allongez au sol. Les jambes rapprochées. Les bras le long du corps.
2. Sur une inspire, à l'aide des coudes, soulevez la poitrine suffisamment haut pour que le sommet de la tête repose sur le sol.
3. Restez dans cette position pendant une minute
4. Ramenez les bras de part et d'autre du corps et déroulez le dos de vertèbre en vertèbre au sol.

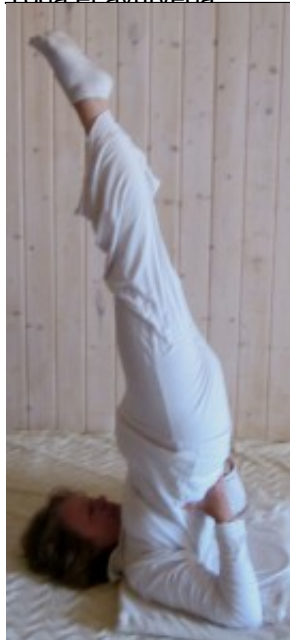
Variation sattvique

1. Vous êtes assise les jambes pliées en position de papillon, les pieds accolés.
2. Posez contre vos fesses un traversin ou une couverture enroulées dans le sens de la longueur .
3. Vous allez vous allonger sur le traversin/couverture en veillant que vous avez un appui pour la tête - soit le bout du traversin soit vous prenez un deuxième coussin.
4. Vous vous laissez aller relâchant toutes tensions dans le corps.
5. Vous restez dans la pose pour au moins 5 minutes.

Effets :- Matsyasana favorise l'étirement de la colonne vertébrale, l'ouverture au niveau de la poitrine et il redresse les dos ronds. L'abdomen, le bassin et la taille sont bien étirés, ce qui améliore la circulation du sang. Il détend la thyroïde. Cet asana est aussi excellent pour les maux d'estomac, l'acidité, les indigestions, les irritations du foie, de la rate et de la vésicule biliaire, les ulcères, les maux de dos, les désordres menstruels et l'asthme.

Il n'y a pas d'inconvénient à le faire pendant les règles.

Sarvangasana



Sarvangasana signifie tout le corps. Cet asana ou posture est bénéfique pour tout le corps, d'où son nom.

1. Allongez vous sur le tapis les bras le long du corps, les paumes tournent vers le bas. Éloignez les épaules des oreilles.
2. Pliez les jambes au dessus de la poitrine. Restez dans cette position un moment.
3. Repoussez vous du sol avec les mains et, avec un léger élan, soulevez la taille et les hanches en gardant les genoux pliés et en les faisant aller au-delà de la tête . Appuyez les hanches par les mains et soulevez le buste (Photo 1). Prenez une respiration.
4. Soulevez encore davantage les hanches et les cuisses et appuyez le dos par les mains. Le corps, des épaules aux genoux, est perpendiculaire au sol. Le sommet du sternum touche le menton. Les mains sont posées sur le dos à la hauteur des reins, les pouces pointés vers l'avant du corps et les quatre autres doigts vers la colonne vertébrale.
5. Contractez les fessiers pour que les lombaires et le coccyx restent rentrés et allongez les jambes vers le plafond.
6. Restez dans cette position finale pendant minutes en respirant normalement.

Observez les points suivants:

- pour favoriser les bienfaits de la pose, pressez fortement les paumes et les doigts contre le dos pour redresser tout le corps de telle façon que le sternum touche le menton. On ne doit pas avoir une sensation d'étouffement dans la gorge. Si la poitrine n'est pas soulevée comme il faut, vous aurez du mal à respirer et vous perdrez les bienfaits de la pose.
- ne laissez pas les coudes s'écarter plus que la largeur de vos épaules.
- reculez et éloignez les épaules par rapport à la tête.

7. Expirez, pliez les genoux, et faites peu à peu descendre les fesses et le dos sans donner de secousses à la colonne vertébrale. Une fois revenu dans la position (2), posez les pieds et laissez les jambes glisser au sol.

Si vous éprouvez des difficultés à respirer à cause d'une forte poitrine, ou vous n'avez pas de force, faite Viparita Karani.

Viparita Karani

Une série de postures -- asanas en appui du mur et du sol pour une détente garantie. Sommeil assuré si faite avant aller au lit.



1. Poser un traversin à peu près 10 cms du mur. Si vous êtes de grande taille vous allez devoir avoir plus de hauteur comme une couverture pliée sur le traversin.
2. Asseyez vous sur le traversin alors que votre hanche droite touche le mur. En utilisant les mains pour appui, laissez vous aller en arrière et pivotez votre corps en allongeant la jambe droit puis la jambe gauche sur le mur en vous allongeant sur le dos par terre (voire photo).
3. Gardez vos fesse près du mur sinon contre le mur.
4. Allongez vous afin d'avoir le bas du dos en appui sur le traversin et le coccyx descend vers le sol dans l'espace entre traversin et mur. %Vos épaules et votre tête sont au sol. Si votre nuque n'est pas à l'aise, posez un coussin sous la tête.
5. Étendez les jambes, les bras écartés en prolongement des épaules avec des coudes pliés et les paumes tournées vers le haut. Gardez cette position, les yeux fermés, pendant au moins 5 minutes.

Le Cycle de Viparita Karani



1. A partir de la position décrite en haut et sans bouger la poitrine, laisser les jambes s'écarter. Rester dans cette position pendant 5 minutes.

2. De nouveau sans bouger la poitrine, plier les jambes et croiser les au niveau des chevilles. Rester dans la pose pour 5 minutes.



3. Doucement en vous repoussant du mur, vous allez vous éloigner jusqu'à ce que les fesses descendent du traversin au sol et les jambes toujours en tailleur se trouvent sur le traversin. Vous restez dans cette position pendant 5 minutes ou plus.



4. Pour quitter la pose vous allez décroiser les jambes éloignez-vous du traversin et restez coucher sur le côté en position fœtale.

Effets :- Sarvangasana et ses variations est parmi les asanas le plus bénéfiques. C'est une pose qui développe les qualités féminines de patience et de stabilité émotionnelle. Cette pose, comme son nom l'indique, a un effet sur tout l'organisme. Grâce à la position inversée, le sang veineux est amené au cœur pour y être purifié sans aucun effort. Le sang oxygéné est envoyé dans la région de la poitrine, ce qui soulage l'essoufflement, l'asthme, la bronchite, les maux de gorge et les palpitations. Cette posture est

très utile dans le cas de faible vitalité.

Grâce au ferme verrouillage du menton, les glandes thyroïdes et para-thyroïdes sont abondamment fournies en sang, ce qui les rend d'autant plus efficaces pour maintenir le corps et le cerveau en bon équilibre. Les nerfs sont apaisés, le cerveau est calmé, et les affections du nez sont guéries.

Sarvangasa est très apaisant pour le système nerveux et il est donc bien de le pratiquer quand on se sent tendu, contrarié, irrité, fatigué ou quand on souffre de dépression nerveuse et d'insomnie.

C'est une aide excellente pour la digestion et l'élimination, pour débarrasser le corps de ses toxines, pour éliminer la constipation, pour se guérir d'ulcère intestinaux, de colites et de hémorroïdes.

Il corrige les désordres urinaires, le déplacement de l'utérus et les désordres menstruels. Il donne paix, force et vigueur à qui le pratique et il est recommandé comme étant le meilleur traitement pour se rétablir après une longue maladie.