LE YOGA, UN OUTIL POUR

1 - TADASANA

Les adeptes du yoga le savent, le yoga soutient le système immunitaire.
Le mot Yoga, en Sanscrit, signifie : union, lien, intégration. Le yoga est donc une pratique intégrative, qui concerne la personne dans son ensemble. L'homme est une partie du tout, et le yoga se concentre sur l'individu et s'adapte à la personne.

La posture du palmier

Cette posture augmente la force des muscles thoraciques. Elle focalise et stabilise le psychisme. Sa pratique consolide les chevilles, les pieds, les jambes et les hanches. Plus subtilement la posture augmente l'énergie.

Prise de la posture
Tenez vous debout. Rapprochez les pieds. Les gros orteils se touchent. Inspirez, soulevez les bras latéralement en tournant les paumes a mi hauteur vers le ciel. Les paumes se touchent au-dessus de la tête. A la fin de votre inspiration, soulevez les talons en poussant avec les gros orteils. Regardez fixement un point devant vous pour garder l'équilibre. Expirez, descendez les bras latéralement en tournant les paumes vers le sol. Descendez vos talons en même temps. Une fois au point de départ, respirez librement.

Pour adoucir tādāsana :
- Ecartez légèrement vos pieds.
- Les bras restent écartés en haut
- Les coudes sont légèrement pliés
- Les talons restent au sol

La médecine ayurvédique, dont le yoga fait partie, traite l'humain sur les plans physiologique, physique, psychologique, spirituel. C'est une médecine holistique.
Le Yoga et l'Ayurveda ne sont pas orientés vers la maladie mais vers l'individu. C'est pourquoi la prévention est essentielle. Elle implique généralement une modification du mode de vie, appropriée à la personne, en fonction de son état, mais aussi de la saison, de l'environnement, des conditions et des situations.
Parmi les effets reconnus de la pratique du Yoga, et confirmés de plus en plus par des études scientifiques, on peut citer:

- Diminution du stress et de l'anxiété,
- Amélioration du sommeil,
- Détente du système nerveux,
- Baisse de la fatigue,
- Meilleure prise de conscience

RENFORCER SON IMMUNITÉ

2 - VIRABHADRASANA

La posture du guerrier

Cette posture augment la force des muscles thoraciques. Elle rend le dos plus droit. Elle fortifie les cuisses et les muscles qui stabilisent les genoux.
La pratique aide le développement de la confiance en soi.

Prise de la posture
Tenez vous debout. Rapprochez les pieds. Les gros orteils se touchent. (Ouvrez votre pied droit 45 degrés) Prenez un grand pas en avant avec le pied gauche. Inspirez. Soulevez les bras par le devant et puis entrelacez vos doigts paumes de mains ensemble. En même temps, pliez le genou gauche au dessus de la cheville. Le pied droit pousse vers le sol. La jambe droite est tonique. La cage thoracique est ouverte, le regard est à l'horizontal. Sur une expiration, descendez les bras par le devant et puis redresser la jambe gauche. Ramenez le pied gauche à côté du pied droit. Répétez la pratique en changeant le côté.

Pour adoucir vīrabhadrāsana

- Gardez les pieds séparés de la largeur du bassin pendant la pratique.
- N'ouvrez pas le pied plus que 15 degrés.
- Ne joignez pas les paumes ; gardez les paumes des mains en face.
- Ne faites pas la flexion en arrière, gardez le dos vertical
- Ne pliez pas le genou avant jusqu'à faire un angle droit.

3 - UTTANASANA

La posture en flexion en avant

Cette posture travaille l'abdomen. Sa pratique intensifie la digestion, stimule la cage thoracique, particulièrement le développement de l'expiration. Elle corrige le dos.

La prise de la posture
Tenez vous debout. Rapprochez les pieds. Les gros orteils se touchent. Rentrez votre menton légèrement. Commencez une expiration. Penchez vous en avant en gardant le dos droit. Les hanches vont en arrière. Le dos s'arrondit vers le sol, puis les mains touchent les tibias (les pieds ou même le tapis). Les yeux restent ouverts. Regardez tranquillement vos tibias 2 centimètres sous vos genoux. Pour le retour, pliez les genoux doucement, puis inspirez. Remontez doucement.

Pour adoucir uttānāsana
Mettez les mains derrières vos fesses en entrelaçant les doigts, les paumes de mains ensembles. Faites la flexion en avant. Des que vous ressentez l'étirement dans vos arrière cuisses, pliez vos genoux doucement
En descendant, baissez la tête, courbez le haut du dos, le milieu du dos puis le bas du dos.
Pour le retour, remontez d'abord le haut du dos, le milieu du dos, puis le bas du dos. Ne relevez la tête qu'à la fin.
Si votre tête tourne beaucoup, faites une flexion en avant limitée par la pose des mains sur une chaise ou un autre support, ne descendez pas trop bas, utilisez votre souffle pour remonter lentement.

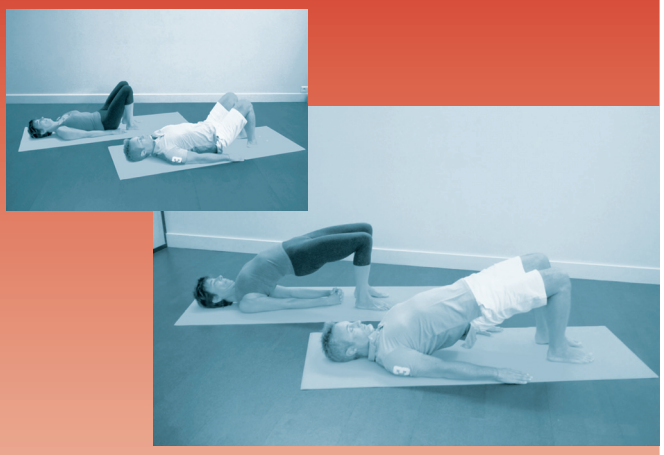
de son corps et de ses sensations,
- Renforcement de la capacité respiratoire et de la mobilité pulmonaire,
- Accroissement de la circulation d'oxygène,
- Equilibre de la tension artérielle,
- Amélioration de la circulation sanguine,
- Stimulation du système lymphatique,

OLIVER BELL
Professeur de hatha yoga, spécialiste dans les techniques de méditation, visualisation créatrice et autohypnose

- Massage des organes internes et amélioration de la digestion,
- Meilleure élimination des toxines,
- Nettoyage des sinus,
- Amélioration de la force physique et psychique.

Les principaux outils du Yoga sont la concentration (la conscience), la respiration, le mouvement. La pratique demande, avant tout, de la concentration ; la synchronisa-

4. DVIPADA PITHAM



La table a deux pieds

Cette posture diminue le stress. Sa pratique calme le cerveau, ralentit le souffle. Elle consolide les jambes.

La prise de la posture
Allongez-vous par terre. Pendant une expiration, pliez les genoux et posez vos pieds a plat par terre. Les pieds et les jambes restent réunis. Le menton est légèrement rentré. Les paumes de mains touchent le sol. Inspirez et soulevez le bassin vers le plafond. Les épaules restent en appui sur le tapis. Les pieds sont à plat sur le sol.

Pour une intensification, vous pouvez cacher vos bras sous le dos en roulant les épaules en arrière. Les épaules se rapprochent. Soulevez votre sternum. Attrapez les deux paumes ensemble en entrelaçant les doigts. Ne poussez pas la nuque contre le tapis. Restez dans la posture en respirant paisiblement. Descendez en expirant en déroulant le dos vers le sol avec votre nombril rentré. Les fessiers se posent en dernier.

Pour adoucir dvipādā pītham
- Pratiquez avec vos pieds et vos genoux légèrement écartés, mais gardez les jambes et les genoux parallèles pendant la pratique.
- Gardez les mains libres, posées a plat sur le tapis
- Fermez les yeux.

5 - BHUJANGSANA

La posture du cobra

Cette posture est axée sur l'inspiration. La pratique fortifie les muscles du dos et redresse le haut du dos. Elle apporte force et énergie.

Prise de la posture
Etendez vous a plat ventre, front au sol. Allongez les jambes, réunies et détendues. Posez les paumes des mains à plat à côté des côtes flottantes, les coudes vers le plafond. Relâchez le bas de dos, les fesses et les cuisses, en appuyant le bas du ventre sur le sol.

A l'inspiration, soulevez les épaules en gardant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Soulevez le buste. Regardez en avant et respirez profondément.

A l'expiration, rentrez le menton en regardant vers le sol. Redescendez le buste. Posez le front sur le sol.

Pour adoucir la pratique
- Regardez toujours vers le sol pour protéger les cervicales : ne relevez pas votre menton.
- Soulevez le buste puis relevez votre tête à la fin
- Faites la posture en dynamique avec une respiration lente : inspirez en montant, expirez en descendant.

tion du souffle et du mouvement peut vous aider à rester centré.
Une pratique quotidienne, ou tout au moins plusieurs fois par semaine, même courte, vous aidera à renforcer votre immunité. La régularité est essentielle.
Avec une attention toute particulière sur votre sommeil, votre alimentation, et des temps de relaxation, vous serez plus fort, en particulier pendant l'automne et l'hiver.
Nous vous proposons quelques postures, faciles à prendre seul, ensemble ou séparément. Toutefois, afin d'éviter de vous faire mal, si vous n'avez jamais pratiqué, il est fortement recommandé de commencer avec un enseignant qui vous guidera.

EDITH GRANTE

EDITH GRANTE
PROFESSEUR
DE YOGA

Edith a été initiée au Hatha Yoga par Valérie Weber à Paris dans les années 80, puis au Yoga Iyengar par Victoria Nichols à Los Angeles.

6 - APANASANA

La posture del'abdomen

Cette pratique corrige la chaîne musculaire postérieure.
Elle masse le dos et les organes internes et améliore l'élimination.

Prise de la posture
Allongez-vous sur le dos. Sur une expiration pliez les jambes et posez les pieds à plat sur le tapis. Vos talons s'approchent légèrement de vos fesses. Sur une 2e expiration, pliez les genoux vers vous. Posez les mains à l'extérieur de vos genoux. Sur une expiration, tirez doucement les genoux vers vous sans soulever le sacrum du tapis. Favorisez plutôt un dos qui est long et plat contre le sol..

Sur une inspiration, poussez les genoux loin de votre buste mais gardez les genoux pliés. Expirez et posez les pieds à plat sur le tapis.

Pour adoucir apānāsana
- Tournez les doigts en parallèle avec les tibias, les mains toujours posées sur les genoux
- Faites la posture en dynamique : quand vous inspirez, allongez les bras et poussez vos genoux loin, puis en expirant, gardez les mains posées sur les genoux mais laissez tomber les genoux vers vous.

7 - SAVASANA

La posture du cadavre

Une fois que vous êtes sorti de la posture, allongez vos jambes, fermez les yeux, et sans bouger, prenez conscience des sensations dans votre corps.
Reposez-vous pendant au moins 2 minutes. Respirez librement et tranquillement

Pour allonger votre colonne vertébrale et relâcher la tête, vous pouvez mettre un coussin sous votre tête.

Terminez toujours votre pratique, courte ou longue, par cette posture de relaxation et de prise de conscience.

Bonne pratique !

Retrouver Edith et Oliver sur : www.yogayogaparis.fr