



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11

ACTUALITÉS :

Certains d'entre nous peuvent considérer la période actuelle comme « anxiogène. » C'est à chacun selon son vécu et sa force. Le yoga peut-il nous aider ? Nous le croyons. Au-delà de l'aspect d'activité physique, le yoga dans sa philosophie permet de mieux se connaître. « Connais-toi toi-même » selon Socrate.

Pour ce court mois d'hiver, nous vous proposons une description des Kriyas. Ils permettent le nettoyage interne de notre enveloppe corporelle. Aspect méconnu du yoga pratiqué à un niveau avancé.

La posture du mois de février est la posture de la fente basse ou croissant de lune – Anjaneyasana, une souplesse toute en... simplicité :

« C'est dans la simplicité que l'on trouve la sérénité intérieure ». Matthieu Ricard

Namasté

Laurence et Florent

I – Les Kriyas : nettoyages internes

Le stress est délétère pour nos défenses immunitaires.

Le yoga par les postures, le pranayama, la relaxation, la méditation et les kriyas nous permettent de lâcher prise, de nous libérer des tensions inutiles.

Nous sommes conçus pour bouger. Notre nature est ainsi faite. Nous ne pouvons pas être en santé en restant assis sur une chaise ou sur un canapé toute la journée. L'exercice physique active notre métabolisme et c'est vital.

Le yoga nous permet d'être en étroite connexion avec la circulation de l'énergie et les bienfaits physiques et psychiques qui en découlent.

Notre corps rejette des déchets par divers mécanismes de nettoyage. Les poumons, les reins, les glandes sudoripares, les intestins. Le but des pratiques yogiques de nettoyages connues sous le nom de Kriyas permet d'assister la nature et de l'aider à se débarrasser de ces déchets.

Nous sommes responsables de notre bonne santé physique et mentale. Notre corps est un formidable organisme. Il cherche toujours à retrouver son équilibre. L'homéostasie est un des moyens qu'il possède. Il nous appartient de permettre à nos cellules de rester en harmonie.

Les kriyas sont excellents pour notre santé.



Six kriyas utiles pour libérer notre corps des déchets

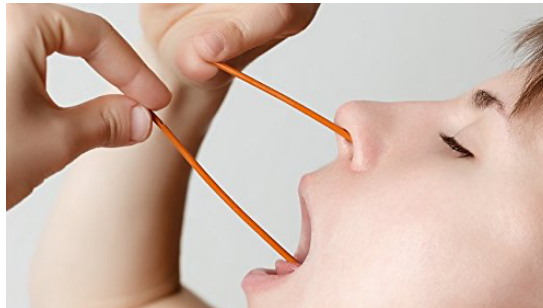
- 1 Neti : nettoyage du nez
- 2 Nauli : barratage abdominal
- 3 Dhauti : nettoyage du système digestif haut
- 4 Basti : nettoyage du côlon
- 5 Kapalabhati : nettoyage des poumons, des bronches
- 6 Tratak : regard fixe

1 Neti

Nettoyage du nez, de ses conduits et des sinus. Technique importante pour maintenir la respiration libre et combattre la pollution.

a) **Sutra Neti** (avec un cordon) peu utilisé

Comment pratiquer : tremper une cordelette dans de l'eau salée, tiède à température du corps. Insérer le cathéter dans la narine droite par exemple. Quand vous sentez le cathéter dans le fond de la gorge, toucher la langue, tirer le cathéter doucement vers la bouche en utilisant le pouce et l'index. Répéter l'exercice par la narine gauche.



b) **Jala Neti** (avec de l'eau salée)

Jala Neti le nettoyage du nez avec un Lota est un geste naturel et simple de la médecine ayurvédique. Il nous faut du sel de l'Himalaya ou du sel marin naturel sans traitements ni additifs. L'eau à température corporelle. 1 cuillère à café de sel dans un verre d'eau, remuer. Verser l'eau dans votre Lota.

Jala Neti permet une prévention des rhinites, sinusites, autres troubles des voies ORL. Ce Kriya renforce l'immunité des voies respiratoires.

Comment pratiquer :

- Placez-vous au-dessus d'un lavabo
- Placez l'embout du Lota rempli d'eau salée à l'entrée de la narine, inclinez votre tête sur le côté opposé à la narine choisie.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11

- Une fois le Lota à moitié vidé, le retirer et penchez votre tête en avant, soufflez par le nez pour évacuer l'eau.
- Faire le nettoyage de l'autre narine comme expliqué ci-dessus.
- Ne pas inspirer pendant que vous versez l'eau dans la narine.



Ce Kriya peut être fait une fois par semaine ou tous les jours.

2. Uddhiyana bandha et Nauli

Nauli et Uddhiyana bandha sont des kriyas, nettoyages internes qui favorisent les muscles abdominaux et suppriment la paresse de l'estomac, des intestins, du foie. Ce sont d'excellents kriyas qui favorisent une immunité performante. Les six paires de muscles des parois abdominales protègent les viscères abdominaux et régularisent la pression thoracique pendant la respiration. Ces muscles aident à vider la vessie (miction) et les intestins (défécation).

a) Uddhiyana bandha

Comment pratiquer :

Debout les jambes à la largeur de votre bassin voir un peu plus, placer les mains fermement sur les cuisses et penchez-vous légèrement en avant genoux pliés. Expirez, videz tout l'air en amenant le nombril et les intestins vers le haut et l'arrière de la colonne vertébrale. L'abdomen repose contre l'arrière du corps, haut dans la cage thoracique. Garder l'abdomen rentré aussi longtemps que possible sans inspirer. Cet exercice peut être pratiqué tous les jours.

En position assise ou debout, expirez, videz tout l'air en amenant le nombril et les intestins vers le haut et l'arrière de la colonne vertébrale. L'abdomen repose contre le dos du corps, haut dans la cage thoracique.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11



b) Nauli Kriya

Cet exercice ne se pratique que lorsque vous maîtriserez Uddhiyana bandha.

- Madhyana Nauli : contraction centrale

Debout pratiquez Uddhiyana contraction abdominale. Dans cette position le centre de l'abdomen est libre pour se faire contracter les côtés gauche et droit de l'abdomen. Les muscles abdominaux se retrouvent dans une bande verticale.



Une fois que vous maîtrisez le Nauli centrale, passez à la technique du barattage abdominal d'un côté et de l'autre.

- Vama et Daksina Nauli : contraction de gauche à droite

Lorsque vous maîtrisez Madhyana Nauli, vama (gauche) et Dakshina (droite) Nauli permettent de contrôler séparément les muscles gauches et droits de l'abdomen.

La technique est identique à Madhyana Nauli il faut juste exercer une plus grande pression sur les cuisses avec les mains. Si le côté gauche est contracté alors la main gauche appuie plus fort sur la cuisse gauche. Le buste est légèrement penché en avant et vers la gauche. Idem à droite.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11



Ces techniques Uddhiyana et Nauli sont appelés barattage ou rotation des muscles abdominaux. Parfois les muscles abdominaux sont très tendus, les exercices paraîtront difficiles à exécuter. Soyez patients, et apprenez à détendre vos muscles abdominaux.

3. **Dhauti** : nettoyage du système digestif supérieur. (Toujours à jeûn)

Ces techniques sont pratiquées par les yogis qui maîtrisent bien les kriyas décrits ci-dessus.

a) Plavini : purification par le vent

Fermer l'épiglotte, avec une poussée avaler une colonne d'air, pousser l'air dans l'estomac. L'estomac se remplit d'air. Se forcer à roter ce qui permet d'évacuer les gaz qui fermentent dans l'estomac.

b) Kunjar kriya : purification par l'eau

Boire quatre à huit verres d'eau tiède salée. Presser l'estomac avec la main gauche mettre les doigts de la main droite au fond de la gorge et vomir. Toujours à jeûn. Une fois par trimestre.

c) Agni sara : purification par le « feu » (chaleur interne)

Pratiquer Uddiyana bandha. Sans inspirer, relaxer les muscles abdominaux puis les relever en une succession rapide de mouvements. Faire 3 à 5 pompes qui font un cycle. Cette pratique peut être faite tous les jours si vous maîtrisez la technique.

4. **Basti** : nettoyage du côlon

Nécessite une grande pratique je ne vous le détaillerai pas ici.



5. **Kapalabhati** : nettoyage des poumons, de l'arbre bronchique

A pratiquer tous les jours. Kapalabhati est l'un des 6 kriyas qui se pratique pendant la séance de pranayama. C'est un exercice de purification des fausses nasales, des bronches et des poumons. Kapalabhati est le meilleur exercice pour stimuler tous les tissus du corps. Pendant et après sa pratique vous pouvez ressentir une joie particulièrement dans les centres spinaux. Le nerf vital est stimulé par cet exercice, la colonne vertébrale devient dynamique et vous pouvez ressentir l'énergie qui circule. Kapalabhati permet d'éliminer une grande quantité de dioxyde de carbone, d'absorber une grande quantité d'oxygène. L'oxygène enrichit le sang et renouvelle les tissus corporels. Le mouvement du diaphragme stimule l'estomac, le foie et le pancréas.

Comment pratiquer :

Assis jambes croisées, le dos bien droit. Prenez deux ou trois respirations profondes pour vous préparer à kapalabhati.

Après la dernière inspiration profonde

- Contractez les muscles abdominaux rapidement. Le diaphragme remonte dans la cavité thoracique et expulse l'air des poumons avec force.
- Relaxe les muscles abdominaux. Le diaphragme redescend dans la cavité abdominale, une inspiration passive se produit. Les poumons augmentent de volume et se gonflent automatiquement d'air. Ne forcez pas l'inspiration.
- Répétez ce mouvement de pompe rapidement. L'inspiration est passive et l'expiration d'air suit continuellement jusqu'à faire un cycle de 20 expirations puis augmentez petit à petit.
- Finissez sur une longue expiration pour vider tout l'air des poumons. Inspirez et expirez confortablement deux fois puis inspirez et retenez le souffle trente secondes puis augmentez une minute, deux minutes...

Erreurs à ne pas commettre :

- Mouvement du diaphragme inversé : ne pas contracter l'abdomen sur l'inspiration. Pour vous aider à pratiquer l'exercice correctement placer une main sur l'abdomen et poussez votre abdomen avec votre main à l'expiration.
- Vos épaules doivent rester détendues et éloignées de vos oreilles.
- Votre dos doit rester détendu.
- Vos épaules et votre dos doivent rester immobiles pendant kapalabhati.
- Les muscles de votre visage doivent rester détendus. Le bruit provient de l'expulsion de l'air des poumons par les mouvements du diaphragme et non de votre nez.
- Si vous inspirez activement vous allez être en hyperventilation. Il est important que vous soyez détendu après l'expiration. Les poumons se remplissent d'air automatiquement.



Bénéfices de Kapalabhati

- Nettoie les conduits du nez, les poumons et le système respiratoire tout entier.
- Augmente et renforce la capacité des poumons et des muscles intercostaux de la cage thoracique.
- Draine les sinus et élimine le mucus accumulé
- Supprime les congestions des bronches et les spasmes, soulage l'asthme.
- Aide le corps à éliminer de grandes quantités de dioxyde de carbone et autres impuretés. Les globules rouges absorbent plus d'oxygène le sang est réoxygéné.
- Les tissus du corps avec la grande quantité d'oxygène reçue sont enrichis.
- Les mouvements du diaphragme et les contractions abdominales massent l'estomac, le foie, la rate, le cœur et le pancréas.
- Les muscles abdominaux sont renforcés. La digestion s'améliore.
- L'esprit est rafraîchit.
- L'apport d'oxygène reçu par le cerveau vous permet d'être plus alerte, joyeux.

Kapalabhati ne doit pas être pratiqué par les femmes enceintes, ni pendant une crise d'asthme déclarée.

6. **Tratak** : regard fixe

Comment pratiquer :

Regardez sans cligner des yeux un objet, votre mental est concentré, jusqu'à ce que les larmes viennent. Vous renforcez les glandes lacrymales, vous purifiez les yeux.

Fixer la flamme d'une bougie

Comment pratiquer :

Placer une bougie au niveau des yeux. Asseyez-vous le dos bien droit, le corps détendu. Pendant une minute fixer la flamme de votre bougie sans cligner des yeux. Puis fermer les yeux, détendez les muscles et visualisez la flamme entre les deux sourcils (Ajna chakra) maintenez l'exercice jusqu'à ce que votre visualisation disparaisse peut-être une minute, deux... Répétez l'exercice en augmentant la durée.

Cet exercice stimule les centres nerveux, développe une bonne concentration et renforce les yeux.

Fixer le point entre les deux sourcils.

Comment pratiquer :



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11

Vous pouvez vous concentrer en tournant les yeux à demi-fermés vers l'espace entre les deux sourcils (Ajna chakra). Cette pratique stimule les nerfs olfactifs et optiques. Le système nerveux central et autonome s'éveille. Réalisez lentement sans forcer.

Cet exercice calme tous les nerfs du crâne et permet à l'esprit de se concentrer en un seul point.

Au début, pratiquez pendant une ou deux minutes pour ne pas trop solliciter les muscles des yeux.

Fixer le nez.

Asseyez-vous confortablement, le corps détendu et regardez le bout de votre nez pendant une à deux minutes. Ne forcez pas. Si vous sentez une douleur ou de la fatigue, fermez les yeux et détendez-les. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Cet exercice renforce les yeux et augmente les facultés de concentration.

II – POSTURE DE LA FENTE BASSE OU CROISSANT DE LUNE – ANJANEYASANA

Anjaneya = Nom pour Hanuman divinité hindoue qui porte un croissant de lune dans ses cheveux. Hanuman est le vaillant dieu-singe (resté célibataire) il symbolise la force, la fidélité, le dévouement et la chasteté.

Hanuman est réputé pour ses exploits et sa force physique exceptionnelle. La posture est en rapport avec la puissance notamment au niveau des jambes.

Mouvement de fente qui aide à renforcer et améliorer la souplesse des hanches, des jambes, des bras, de l'abdomen, du dos et des genoux, la nuque, les aisselles, la poitrine et les poumons.

1 Comment prendre la posture :

- 1.1.** Prenez la posture du chien tête en bas (Adho Muka Svanasana).
- 1.2.** Expirez et faites un pas vers l'avant avec le pied droit en le plaçant entre les deux mains, genou à l'aplomb du talon.
- 1.3.** Abaissez le genou gauche au sol tout en gardant le genou droit bien en place.
- 1.4.** Faites glisser le genou gauche en arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement tolérable à l'avant de la cuisse gauche et de l'aîne. Le dessus du pied gauche est bien étiré contre le sol.
- 1.5.** Inspirez, soulevez le buste en position verticale (grandissez-vous).



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°11

- 1.6. En même temps amenez les bras sur les côtés et vers le plafond. (Perpendiculaire au sol).
 - 1.7. Tirez le coccyx vers le sol et soulevez le pubis vers le nombril.
 - 1.8. Poussez votre poitrine vers l'arrière comme si vous vouliez la faire rentrer dans votre dos.
 - 1.9. Relevez la tête et regardez vers le haut tout en joignant les auriculaires vers le plafond. Maintenez la posture une minute.
- 2 Comment quitter la posture :
 - 2.1 Expirez et inclinez le buste vers le bas jusqu'à la cuisse droite. Placez les mains au sol et tendez les orteils pour les coller au sol.
 - 2.2 Expirez soulevez le genou gauche du sol et revenez à la posture du chien tête en bas.
 - 2.3 Faites la posture de l'autre côté.
- 3 Astuces :
 - 3.1 Éviter de laisser le genou se décaler vers l'intérieur ou l'extérieur.
 - 3.2 Le genou doit rester à l'avant directement en face de vous. Attention le genou ne doit pas dépasser vos orteils. Genou à l'aplomb de votre cheville.
 - 3.3 Pour tenir l'équilibre fixer un point droit devant pour entrer dans la posture.
- 4 Bienfaits de la posture
 - 4.1 Soulage la sciatique
 - 4.2 Tonifie les abducteurs de la hanche
 - 4.3 Renforce les bras et les épaules
 - 4.4 Etire les muscles, tendons, ligaments du genou
 - 4.5 Renforce et raffermis les épaules et les bras
 - 4.6 Développe force dans les jambes, genoux, hanches, bras, épaules abdomen
 - 4.7 Améliore l'équilibre
 - 4.8 Stimule les organes génitaux et aide à mieux digérer

POSTURE DE LA FENTE BASSE • POSTURES DEBOUT

MUSCLES CIBLÉS

- droit fémoral
- petit oblique
- grand oblique
- biceps fémoral
- deltoïde
- trapèze
- couturier
- grand adducteur
- iliopsoas
- iliaque

LÉGENDE

Texte en noir :
muscles actifs
Texte en gris :
muscles qui s'étirent
* indique qu'il s'agit d'un
muscle profond

