



YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°4 Rectificatif

ACTUALITÉS :

Depuis fin février, les cours de Yoga sont suspendus. Pour maintenir une pratique

minimale, nous vous proposons sur la page Facebook de l'Association



<https://www.facebook.com/yogassociationmirabai/>

1- Un défi Postures proposé plusieurs fois par semaine

2- Des vidéos : Enfants, Adultes. Toutes les vidéos peuvent être pratiquées pas tous.

La posture du mois : Adho Mukha Svanasana (posture du chien tête en bas) pour s'étirer et se régénérer

"Responsabilité universelle : pour relever le défi aujourd'hui, nous devons développer un plus grand sentiment de responsabilité universelle. Chacun de nous doit travailler, non pas seulement pour soi-même ou sa famille, ou sa nation, mais pour le bien-être de toute l'humanité. La responsabilité universelle est la clé de notre survie ; elle est le meilleur socle pour construire la paix dans le monde." Dalai-Lama

Laurence et Florent

QU'EST-CE QU'UN CHAKRA ?

Les chakras sont mentionnés dans les Védas (entre le XVIIIème et le VIIIème siècle avant l'ère chrétienne).

Ils sont partie intégrante de tout un circuit énergétique au sein duquel l'énergie vitale ou prana circule. Ces circuits ont pour fonction d'assurer la circulation de l'énergie et de la réguler.

Leur fonctionnement a une influence directe sur notre santé, tant mentale que physique.

Dans ce circuit énergétique, se trouve le canal central, nommé Sushumma, qui parcourt le corps de manière verticale, le long de la colonne vertébrale. C'est le long de ce canal que se situent les 7 chakras principaux.

Selon les textes traditionnels anciens, le corps humain comporte près de 88000 chakras. Nous avons même des chakras externes, en-dessous et au-dessus du corps physique.

Nous nous intéressons aux 7 chakras principaux dont la base se situent sur le corps physique.

Les chakras sont des centres énergétiques comparables à de petits tourbillons. Ils permettent à l'énergie vitale de circuler entre le corps et l'environnement extérieur et inversement.

Chacun de ces centres d'énergie puissants a une fréquence de vibration unique.

I - Les 7 chakras majeurs internes :

Ils sont situés sur la colonne vertébrale. Les chakras 2 à 6 sortent horizontalement devant et derrière la colonne vertébrale. Les 1er et 7ème sont verticaux, en rayonnant respectivement vers le bas et vers le haut.

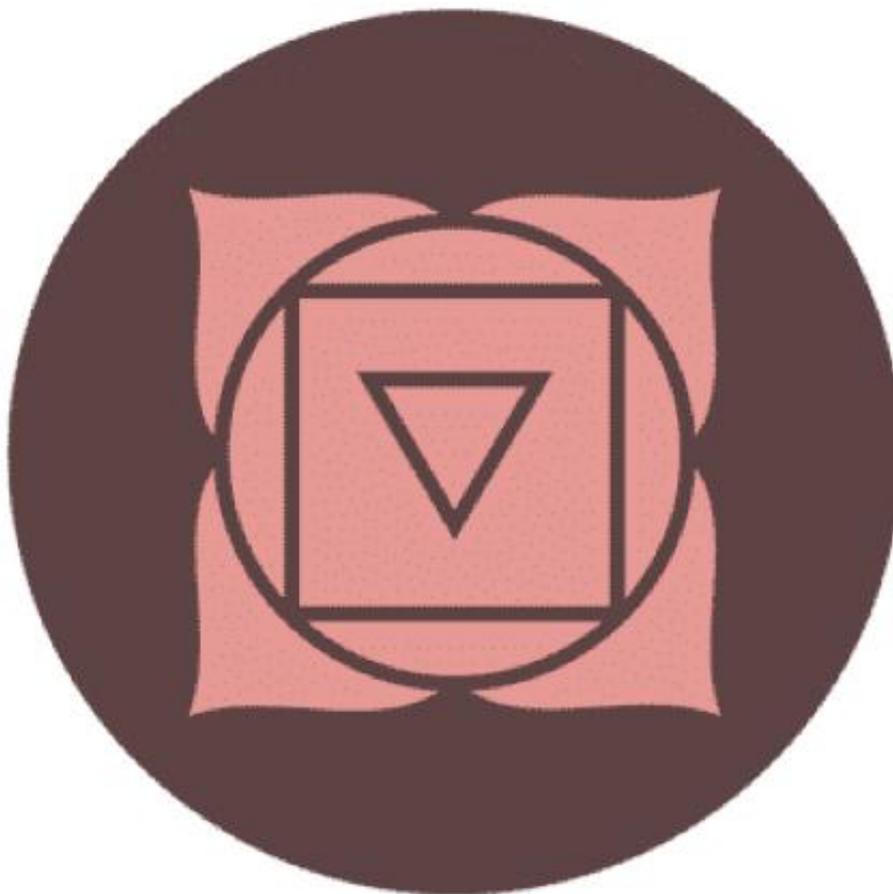
Chacun des chakras est associé à une glande endocrine, qui sécrète des hormones cruciales pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Chaque chakra se rapporte également à un élément, à une couleur, à une fonction émotionnelle et physique spécifique.

Chacun des 7 chakras sont reliés à un mantra qui vous aide à le purifier et à l'énergiser.

Ils peuvent aussi s'ouvrir, s'activer, tourner à gauche ou à droite, selon nos états. Notre organisme gère cela parfaitement sans que notre cerveau n'ait à analyser : tout comme des fonctions physiologiques telles que le battement du cœur, le fonctionnement du système hormonal, des organes digestifs...

Premier chakra, Muladhara :



«Muladhara» signifie « base », « fondation », « racine ».

C'est le chakra racine, il est situé au niveau du périnée, correspond aux glandes surrénales. L'élément qui lui est associé est la terre, la couleur le rouge.

Lorsqu'il fonctionne correctement, on se sent en sécurité, calme, ancré. Cela nous donne l'énergie pour suivre un objectif, relever des défis.

Son symbole est une fleur de lotus à quatre pétales avec un triangle pointant vers le bas.

Il est considéré comme le centre de notre force vitale, il est le siège où la kundalini reste enroulée, jusqu'à ce qu'elle se réveille et transmette son énergie à travers tous les autres chakras.

Son mantra est le Lam

Deuxième chakra, Svadhithana :



«Svadhithana» signifie « le siège du soi ».

C'est le chakra sacré, il est situé trois doigts sous le nombril, correspond aux gonades. L'élément qui lui est associé est l'eau, la couleur orange.

Il est la clé de votre énergie créatrice, c'est le siège des énergies sexuelles.

Son symbole est un cercle avec six pétales et un croissant de lune.

Le cercle représente l'élément eau. Souvent, le croissant de lune est coloré en argent et représente la connexion entre l'énergie de la lune et celle de l'eau. Ces symboles soulignent l'étroite relation entre les phases de la lune et les fluctuations de l'eau et des émotions.

Le symbole de la lune est lié au cycle menstruel féminin, à la connexion du chakra sacré avec les organes sexuels et la reproduction.

Son mantra est Vam.

Troisième chakra, Manipura :



« Manipura » signifie « cité des bijoux ».

C'est le chakra du plexus solaire. Il est situé au niveau de l'estomac, correspond au pancréas. L'élément qui lui est associé est le feu et la couleur le jaune.

Son fonctionnement harmonieux permet d'éprouver de l'assurance, de la puissance et nous permet d'être ouverts aux changements.

Son symbole est un cercle avec dix pétales et un triangle pointant vers le bas.

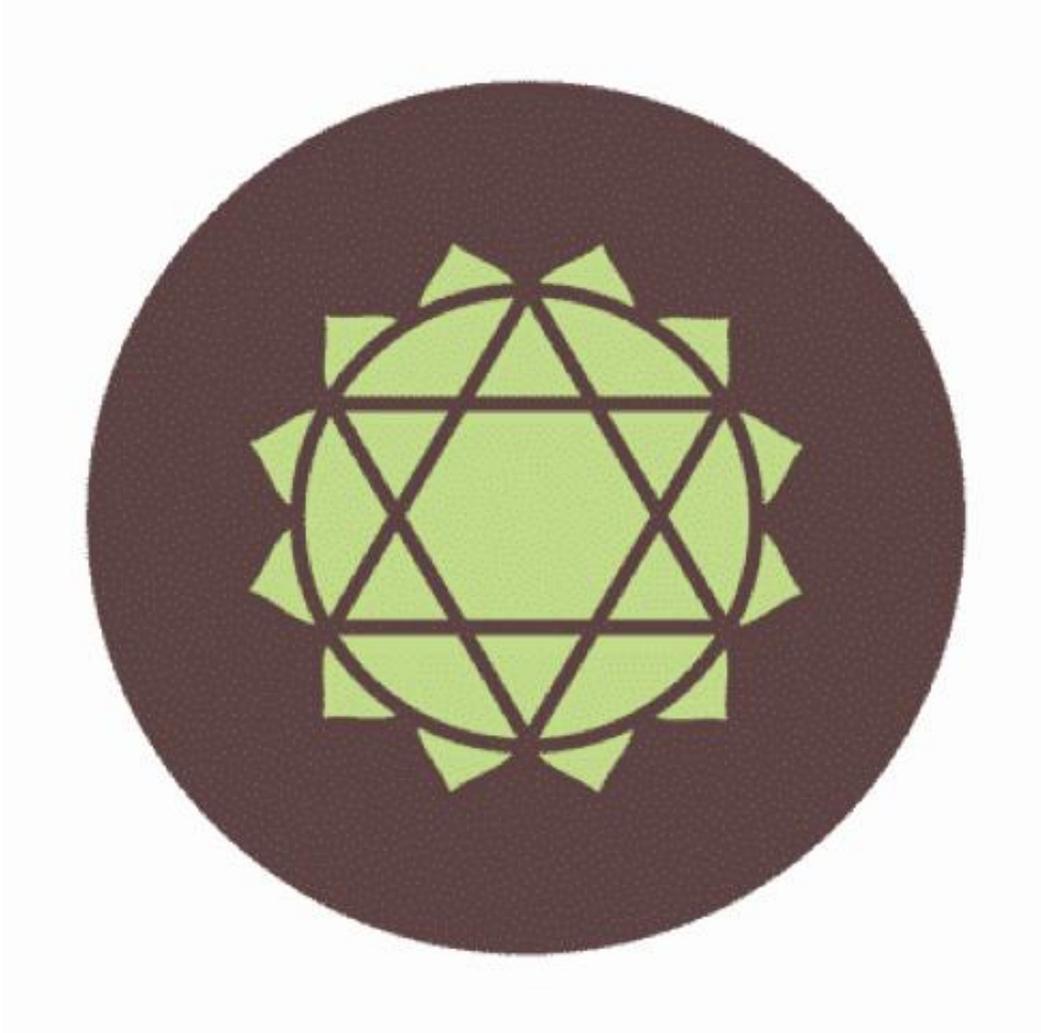
Le triangle inversé représente l'élément feu et les pouvoirs transformateurs de son centre d'énergie : le feu transforme la matière en énergie, que l'on peut alors utiliser pour avancer.

Les dix pétales sont souvent représentés par la couleur bleue. Les 10 pétales représentent les dix afflictions mentales qui peuvent affecter le plexus solaire (jalousie

représentent les dix émotions mentales qui peuvent affecter le plexus solaire (jalousie, honte, peur, ignorance, trahison, bêtise, envie, honte, illusion, dégoût).

Son mantra est Ram.

Quatrième chakra, Anahata :



« Anahata » signifie « souffle non frappé ».

C'est le chakra du cœur, situé au centre du sternum, correspond au thymus. L'élément qui lui est associé est l'air et la couleur le vert (ou le rose).

Il nous permet d'aimer, d'éprouver de la compassion, de faire preuve d'amour inconditionnel.

Son symbole est un cercle avec douze pétales et un triangle pointant vers le bas entrelacé d'un triangle pointant vers le haut, ce qui forme une étoile à six branches, un hexagramme. Les triangles qui s'entrecoupent représentent l'élément air. Ils symbolisent des énergies opposées, comme mâle et femelle, esprit et matière.

Son mantra est Yam.

Cinquième chakra, Vishuddha :



«Vishuddha» signifie « pur » ou « purification ».

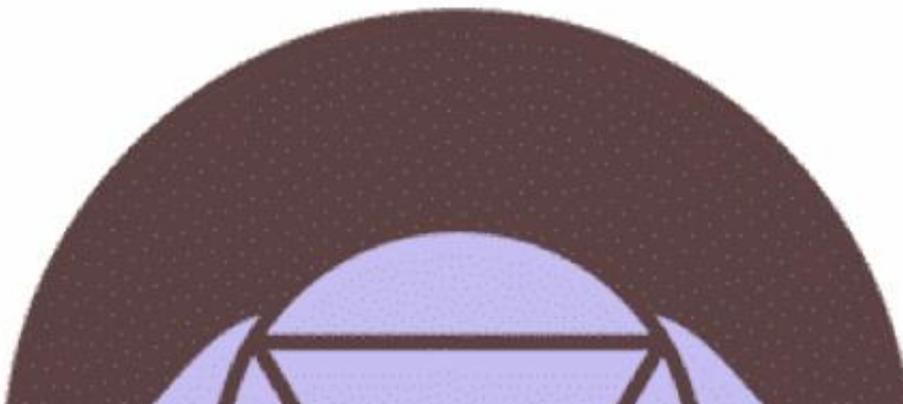
C'est le chakra de la gorge, il se trouve au creux du cou, entre la fosse jugulaire et la pomme d'Adam. Il correspond à la thyroïde et aux parathyroïdes. L'élément qui lui est associé est l'éther et la couleur le bleu.

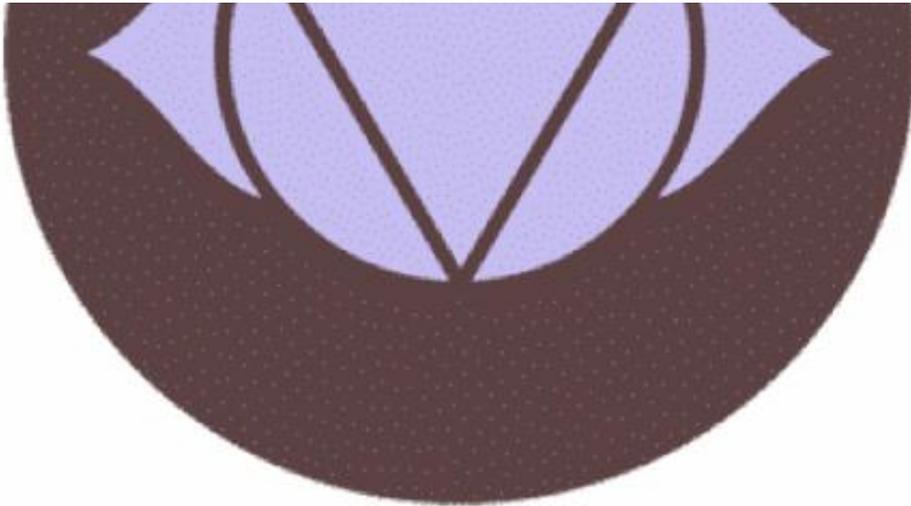
Un fonctionnement optimal nous donne accès à notre expression créatrice, nous permet de communiquer harmonieusement, de nous exprimer, de dire.

Son symbole est un cercle avec seize pétales et un croissant de lune avec un cercle à l'intérieur.

Son mantra est Ham.

Sixième chakra, Ajna :





«Ajna» signifie « centre de commandes ».

C'est le chakra frontal, le troisième œil. Il se trouve entre les sourcils, correspond à l'hypophyse (aussi appelée glande pituitaire). La couleur qui lui est associée est l'indigo, ou le violet.

Il permet de se concentrer, ouvre à la perception ultra sensorielle, à l'intuition, il est apparenté au sixième sens.

Son symbole est une fleur de lotus associé à la sagesse.

Il est relié au mantra universel Om.

Septième chakra, Sahasrara





C'est le chakra coronal, il est situé au sommet du crâne, correspond à la glande pinéale, la couleur qui lui est associée est le plus souvent le blanc, parfois le violet foncé.

Il marque la possibilité pour l'homme d'être en unité avec le Tout, avec le cosmos. Il détermine notre connectivité spirituelle.

Son symbole est un cercle de mille pétales.

La couleur dominante est le blanc, mais ses pétales sont multicolores, comme un arc-en-ciel.

II - Comment aligner et ouvrir ses chakras :

Chaque chakra agit en inter connectivité avec les autres, il s'agit donc non seulement d'ouvrir tel ou tel chakra, mais de les harmoniser entre eux.

En effet, nos chakras sont régis par notre inconscient, et ils s'ouvrent ou se ferment plus ou moins en fonction de nos émotions et/ou des endroits où nous nous trouvons. Si nous nous sentons stressés, ou insécurisés, il est normal et bon que nos chakras se referment : ils agissent comme une protection.

Au contraire, lorsque nous nous sentons vigoureux, dans un endroit qui nous grandit, en compagnie de personnes qui nous inspirent, alors nos chakras s'ouvrent et vibrent plus.

1. Il faut connaître les chakras, savoir les nommer et les situer.

2. Identifier le ou les chakras que vous voulez ouvrir, équilibrer.

3. Il faut les purifier.

4. Vous pouvez alors activer l'énergie. Pour activer cette énergie, différentes méthodes sont possibles, qui forment une synergie entre elles.

- Une pratique de yoga consciente peut activer tel ou tel chakra, par des exercices posturaux spécifiques.
- Les différentes techniques de respiration, nommées pranayama, peuvent également activer les chakras.
- La méditation est un outil extraordinairement efficace. On peut même méditer en posant une intention spécifique.

Aussitôt, le corps et le mental s'apaise, nous laissant ensuite avec une formidable énergie de vie, paisible et forte à la fois.

| Chakra | Nom sanskrit | Nom français | Position | Fonction | Glande correspondante | Couleur | Élément |
|--------|--------------|--------------|----------|---------------------------------------|-----------------------|---------|---------|
| 1er | Muladhara | Racine | Périnée | Survie, sécurité, santé, enracinement | Glandes surrénales | Rouge | Terre |

| | | | | | | | |
|-------------|------------------|---------|--|---|-----------------------------------|--------|-------|
| 2ème | Svadhista -na | Sacré | 3 doigts sous le nombril | Siège des énergies sexuelles | Gonades et ovaires | Orange | Eau |
| 3ème | Manipura | Solaire | Estomac | Puissance, assurance, ouverture au change- ment | Pancréas | Jaune | Feu |
| 4ème | Anahata | Coeur | Centre du sternum | Compas- sion, Amour incondition- nel | Thymus | Vert | Air |
| 5ème | Vishuddha | Gorge | Au milieu, dans le creux du cou | Expression créatrice, dire sa Vérité | Thyroïde et parathyroï- des | Bleu | Éther |
| 6ème | Ajna | Frontal | Entre les sourcils | Intuition, pensée créatrice | Hypophyse | Indigo | |
| 7ème | Sahasrara | Coronal | Sommet du crâne | Unité avec le Tout, avec le cosmos | Glande pituitaire | Blanc | |

LA POSTURE DU MOIS : Adho Mukha Svanasana (posture du chien tête en bas) pour s'étirer et se régénérer

Adho = vers le bas

Mukha = visage

Shvana = chien

1 Agenouillez-vous sur les mains et les genoux, les genoux à l'aplomb des hanches. Étirez les mains un peu en avant des épaules, doigts pointés vers l'avant. Les mains doivent être écartées de la largeur des épaules. La distance entre les pieds doit être la même que celle entre les mains.

2 Expirez et poussez dans le sol en gardant les bras tendus. Les paumes des mains repoussent puissamment le sol, doigts des mains écartés, majeurs qui s'étirent devant vous. Cherchez à vous éloigner de vos mains grâce au mouvement qui consiste à pousser le haut du devant des cuisses vers l'arrière. Soulever les os du bassin vers le plafond et relevez les genoux. Relevez les hanches loin des côtes pour allonger la colonne vertébrale.

3 Appuyez les talons dans le sol et contractez les cuisses. Essayez de redresser les genoux. Rentrez les cuisses légèrement vers l'intérieur et déployez la poitrine et les épaules. Placez votre tête entre vos bras. Si vous êtes moins souple de l'arrière des jambes, pliez les genoux en continuant à monter les fessiers vers le ciel, rapprochez les talons du sol en gardant le bassin vers le ciel pas vers l'arrière.

4 Étirez les os des fesses vers le ciel. Étirez les ailes iliaques, c'est à dire le dessus des fesses vers l'arrière et vers le haut.

5 Tourner le bord extérieur des bras les triceps vers le sol pour libérer la nuque et le haut du dos. La tête se rapproche du sol au fur et à mesure

La tête se rapproche du sol au fur et à mesure.

6 Maintenez la posture pendant 30 secondes à 2 minutes.

Sortir de la posture

- Inspirez et relevez progressivement votre tête.
- Marchez vers vos mains et revenez en Tadasana.

Bienfaits de la posture :

- La posture du chien étire tout le corps, les plantes des pieds, tout l'arrière des jambes, des fessiers jusqu'au talon d'Achille.
- Régénère en douceur le système nerveux
- Une pratique régulière vivifie tout votre corps (Cette posture est particulièrement conseillée aux coureurs pour soulager les douleurs dans les jambes).
- Etire les mains et les épaules.
- Toute la colonne vertébrale s'étire, le dos notamment les zones malmenées par notre vie moderne (le bas et le haut du dos). Cette posture libère les tensions des épaules et de la nuque.
- Redonne de l'énergie.
- Apaise le cerveau, calme le stress et les angoisses.
- Comme le cerveau est puissamment irrigué et oxygéné, aide à améliorer la mémoire.
- Apaise les maux de tête et l'insomnie (pour se faire pratiquer de façon calme en respirant lentement et profondément).
- L'étirement du buste, du diaphragme, associé à une respiration lente et allongée ralentit le rythme cardiaque.
- Soulage les raideurs dans les omoplates, ainsi que l'arthrite dans les épaules.
- Soulage en cas de sciatique.
- Améliore les capacités respiratoires (bénéfique en cas de sinusite, d'asthme).
- Aide à réguler les règles excessivement abondantes.
- Diminue les bouffées de chaleur parfois présentes lors de la ménopause.

Pratiquer la posture avec précaution en cas :

- Hypertension, maux de tête fréquents. Dans ce cas, je vous conseille de poser la tête sur une brique ou un bolster. La posture redevient très bénéfique car ses effets sont plus doux.
- Épaules fragiles et/ou coudes hyperlaxes (veillez à garder les épaules bien compactes l'une vers l'autre. Je vous suggère également de faire la posture en joignant les pouces. Ainsi vous protégerez mieux vos articulations des épaules et des coudes).

Comme toute posture inversée, Adho Mukha Svanasana renverse notre perspective. Elle permet de régénérer le cerveau et d'envisager les choses sous un autre angle.

En effet le dos, qui correspond au non conscient, s'étire vers le haut et tend à éveiller l'intelligence intuitive tandis que mains et pieds sont fermement ancrés au sol. Cette

...inconscience intérieure, tandis que mains et pieds sont fermement ancrés au sol. Cette posture permet aussi de déposer son mental, son ego à terre, de s'ancrer fermement avec celle-ci, de se relier à elle, tout en faisant en même temps le lien avec le ciel par la colonne vertébrale. Cette posture nous rééquilibre.

Cet asana draine les fluides du corps (sang et lymphes) depuis le chakra racine jusqu'au chakra Sahasrara, inondant ainsi d'énergie.

Ressentez en pratiquant l'énergie se répandre depuis le cou (le chakra Vishuddha est activé) jusqu'aux fesses et au chakra racine, Muladhara, et inversement. Élargissez bien votre poitrine et rentrez vos omoplates cela vous permettra en conscience d'augmenter votre capacité respiratoire, Manipura chakra (le chakra du plexus) sera stimulé.



[Se désabonner de la newsletter](#)