



YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°5

ACTUALITÉS :

La crise sanitaire mondiale, nous laisse dans l'expectative quant à la reprise des cours pour cette saison 2019-2020. A ce jour, le classement en rouge de l'Oise, ne nous ne nous permet pas la reprise des cours. Nous aurons vraisemblablement plus d'informations début Juin lors de la Newsletter N°6.

Quoi qu'il en soit, nous étudions les modalités de remboursement à hauteur d'un trimestre pour les adhérents ayant souscrit à l'année. L'assemblée Générale de l'Association qui se tient traditionnellement dans la continuité des cours les Mardis, Mercredis et Jeudis courant Juin, sera reportée en Septembre.

Nous avons pour projet, en plus des défis posture Yoga et des vidéos que nous diffusons sur la page Facebook de l'Association (<https://www.facebook.com/yogassociationmirabai/>), de créer un événement Méditation en direct. Nous vous aviserons par courriel de la date retenue.

Prenez soin de vous et de votre famille.

La posture du mois : Virabhadrasana – Posture du guerrier. Le véritable guerrier ne combat pas pour anéantir mais pour secourir. Guerrier pour rester centré et non pour se projeter dans toutes les directions, de s'éparpiller dans de multiples pensées.

« *La pratique constante du pranayama éveille la force spirituelle intérieure et apporte une joie extatique, une lumière spirituelle et un calme profond.* » Swami Sivananda.

Laurence et Florent

PRANAYAMA (autres techniques respiratoires)

I. La cohérence cardiaque (pranayama adultes et enfants)

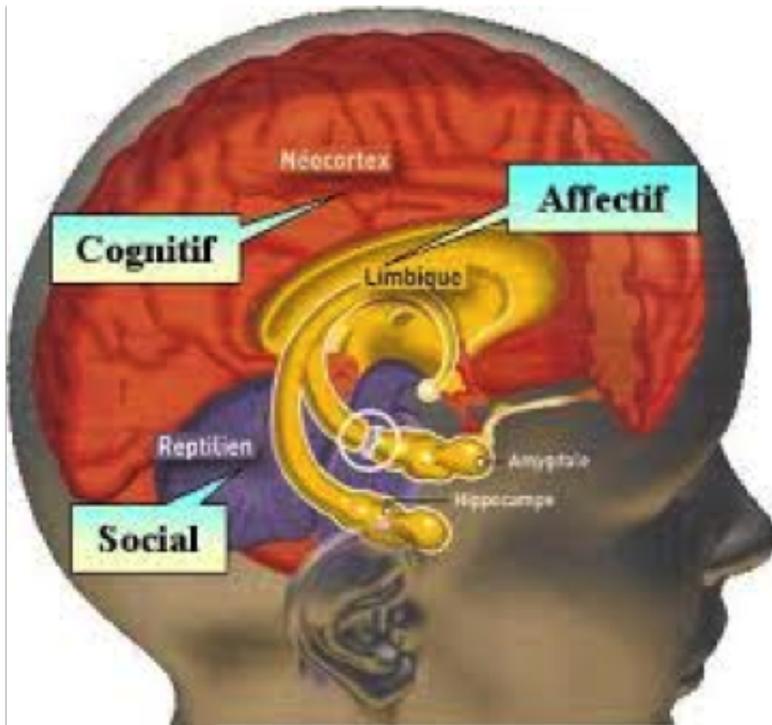
La cohérence cardiaque est un pranayama issue de la tradition yogique.

C'est une technique qui permet de maîtriser le stress, les émotions et l'anxiété.

En pratiquant la cohérence cardiaque vous augmentez votre énergie et la clarté mentale.

1. Comprendre la cohérence cardiaque grâce à la structure du cerveau.

- Le cerveau reptilien est le cerveau primitif, le mésencéphale permet les comportements stéréotypés programmés par les apprentissages ancestraux, il domine les fonctions instinctives.
- Le cerveau limbique est le cerveau des émotions, il est directement relié au cœur par le système nerveux autonome.
- Le néocortex est le siège de l'intelligence, de la logique et de l'intuition.



La fréquence cardiaque correspond à la variation de temps entre deux battements du cœur sur une période donnée et diffère selon l'âge, le sexe, la position, la respiration, l'activité.

1.1. Le système nerveux sympathique et parasympathique

Le système nerveux est composé de deux branches, le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Ces deux branches influencent, modulent la fréquence cardiaque en agissant de façon antagoniste.

Le système nerveux parasympathique joue le rôle de frein cardiaque, met l'organisme au repos et favorise la récupération en permettant de garder l'énergie.

Le système nerveux sympathique joue le rôle d'accélérateur cardiaque, il met l'organisme en alerte et le prépare à l'action.

Sous l'action de ces deux branches du système nerveux autonome le cœur subit des accélérations et décélérations, c'est pourquoi la fréquence cardiaque n'est jamais stable.

Dans les états induisant des difficultés (panique, stress, anxiété, phobies...) de nombreuses études scientifiques observent une variation de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque est un indicateur de l'état de santé.

La cohérence cardiaque va renforcer l'adaptabilité du système nerveux autonome face au stress, assurer une grande flexibilité pour lutter contre des états pathologiques somatiques et psychologiques.

Les émotions et les réactions affectent la fréquence cardiaque. La fréquence est irrégulière, chaotique, dans les périodes de stress. Elle est harmonieuse et cohérente dans les moments de bien-être et de calme. L'alternance des accélérations et décélérations cardiaques devient régulière, synchronisée c'est la cohérence cardiaque.

2. Comment améliorer la cohérence cardiaque

La respiration de cohérence cardiaque est une technique efficace :

- Portez votre attention sur la poitrine, vers la gauche, dans la zone du cœur Anahata chakra.
- Percevez votre respiration dans cette zone. Ressentez chaque inspiration, chaque expiration, sans effort cherchez un confort pour respirer.
- Prenez conscience et plaisir de respirer. Evoquez un sentiment agréable ou bien pensez à un lieu que vous aimez, un animal, la nature...

Pour pratiquer la cohérence cardiaque faites 6 cycles d'inspirations / expirations par minutes pendant 3 à 5 minutes. Inspirez pendant 5 secondes puis expirez pendant 5 secondes, faites cela 6 fois.

- Inspirez par le nez pendant 5 secondes respiration abdominale (laisser votre ventre se gonfler)
- Expirez pendant 5 secondes toujours en partant du ventre (vous pouvez souffler par la bouche si cela est plus facile pour vous, pour les enfants c'est idéal)

Pratiquez 5 minutes 3 fois par jour réparti dans la journée sans préparer un temps particulier. Pour vous aider des applications gratuites téléchargeables existent comme « ma cohérence cardiaque » « respirelax ».

Cet exercice répété dans la journée nous aide à être calme. Le calme est bénéfique pour la santé mais pas seulement. Il améliore la vigilance, la concentration, la mémorisation, le discernement de nos sentiments, améliore les performances dans tous les domaines.

Essayez de pratiquer au bout de quelques jours vous en ressentirez les bénéfices !

II. KAPALABHATI (PRANAYAMA AVANCÉ ADULTE)

Kapala = crâne bhati = lumière, faire briller, nettoyer. On peut traduire « nettoyage du crâne ». « Crâne » désigne ici tous les conduits de l'air.

Ce pranayama est une technique de nettoyage interne, un kriya très bénéfique.

1. Les bienfaits de Kapalabhati sur le plan physique

- Augmente le flux d'oxygène vers le cerveau.
- Apporte une relaxation,
- Augmente la concentration,
- Améliore la mémoire,
- Aide à se libérer des blocages mentaux.
- Améliore le tonus musculaire,
- Augmente la capacité pulmonaire,
- Intensifie la combustion des toxines,
- Améliore la flexibilité du diaphragme qui est très mobilisé pendant la pratique,
- Effectue un massage interne et nettoyage (diminue les troubles d'estomac, améliore les capacités respiratoires et asthme)
- Augmentation de l'oxygénation de tout l'organisme qui contribue au bon fonctionnement de tout notre corps. Rejet de l'air résiduel des poumons (nettoyage air vicié), rejet du CO2 nettoyage de l'organisme, oxygénation des tissus, activation de la circulation sanguine (le diaphragme procure un massage de toute la région cardiaque et abdominale) purification et entretien de la souplesse du tissu pulmonaire, amélioration des échanges gazeux,
- Entretien de la sangle abdominale, massage des organes internes (muscle cardiaque, tonicité du tube digestif et de ses glandes annexes), apaisement du système nerveux neurovégétatif, fortification du foie, de la rate, du pancréas et des muscles abdominaux, amélioration de la digestion, dégagement des sinus, vigueur, accroît la lucidité mentale, stimule la glande thyroïde.
- Aide à ouvrir les chakras supérieurs ajna chakra et sahasrara qui sont des passerelles vers l'intuition, les pensées supérieures et l'illumination. Cela peut aider à atteindre un état de calme intérieur profond.

2. Comment pratiquer kapalabhati

Petites expirations rapides et énergiques qui se succèdent « en rafale ».

Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement.

L'expiration est très rapide. Le thorax reste immobile. Avant de commencer on bloque le thorax en position d'inspiration, c'est le diaphragme et la sangle abdominale qui créent le mouvement expiratoire.

Attention kapalabhati se pratique à jeun ou en dehors des moments de digestion.

1- assis confortablement en tailleur, dos droit, épaules détendues, avant du corps bien dégagé. Cherchez à donner de la place au plexus solaire. L'abdomen est libre de ses mouvements. A l'inspiration le ventre est libre et fait saillie (se gonfle). Placez votre centre de gravité dans le bas-ventre, en dessous du nombril (ne pas rentrer l'estomac pendant les expulsions d'air).

2- inspirez puis soufflez fort par le nez. Sentez votre ventre qui rentre vers l'intérieur, la sangle abdominale se contracte. Automatiquement le ventre se gonfle sans effort sur l'inspiration qui suit.

3- Faire un cycle de 15 à 30 contractions. Puis faites une inspiration une expiration. Prenez une inspiration par le nez en remplissant au $\frac{3}{4}$ les poumons et reprenez le souffle (sans respirer) 30 secondes avant de souffler par le nez. Visualisez l'air qui circule dynamiquement pendant kapalabhati : il entre et sort de vos poumons. Il est source d'énergie et de purification. Cette dernière phase apporte beaucoup de paix qui contrebalance l'effet tonique de la première phase.

Pratiquez plusieurs fois par semaine et vous ressentirez des bienfaits comme une meilleure digestion, moins de fatigue, plus de joie de vivre, vous vous sentirez revigoré.

3. Quand pratiquer kapalabhati

En début de séance de pranayama (augmente l'énergie vitale)

Avant les asanas, quand vous avez un petit coup de pompe pour vous redonner de l'énergie.

III. ANULOMA VILOMA (pranayama digital) respiration alternée, technique de respiration avancée et subtile

L'esprit se concentre sur les doigts, les voies nasales et le souffle. Les doigts régulent le volume et le flux de la respiration en rétrécissant les voies nasales qui filtrent les impuretés pendant la respiration.

L'inspiration contrôlée à travers des passages rétrécis donne aux poumons plus de temps pour absorber l'oxygène.

1. Les bienfaits d'Anuloma Viloma

- Le sang reçoit une grande quantité d'oxygène ce qui apaise et renforce le système nerveux.
- L'esprit devient calme et lucide, la concentration plus grande.
- Il augmente la puissance digestive
- Nettoie les sinus
- Augmente l'énergie et élève l'esprit

- Diminue la fréquence cardiaque et réduit stress, anxiété
- Synchronise les deux hémisphères du cerveau, le côté gauche le côté logique et le côté droit côté créatif.
- Augmente la capacité pulmonaire et l'efficacité du diaphragme
- Purifie les nadis (canaux énergétiques)
- Développe la force de la volonté, de la détermination, de la stabilité, aide à contrôler les sens et amène à la connaissance de soi

2. Comment pratiquer Anuloma Viloma

- Main gauche en chin mudra le pouce et l'index se joignent, le poignet repose sur le genou gauche aucune tension dans les articulations.
- Main droite en Vishnu mudra refermez l'index et le majeur dans la paume de main droite tout en gardant l'annulaire et l'auriculaire rapprochés et pointés vers le haut.

Pour stimuler l'Ajna chakra le point entre les deux sourcils placer l'index et le majeur sur le front. Ajna chakra est connu pour être le chakra de l'esprit, c'est l'endroit où l'énergie des nadis est canalisée par les narines et rencontre le nadi central.

Commencer par inspirer par les deux narines

Expirez à gauche en bouchant la narine droite avec votre pouce de la main droite.

Inspirer à gauche en 4 temps en maintenant la narine droite bouchée.

Retenez le souffle en comptant mentalement 16 temps les 2 narines sont bouchées.

Expirez à droite en comptant 8 temps en relâchant le pouce droit maintenez la narine gauche fermée.

Inspirez par la narine droite 4 temps

Retenez le souffle en comptant mentalement 16 temps les 2 narines sont bouchées.

Expirez à gauche en comptant 8 temps en relâchant l'annulaire et l'auriculaire droit.

Si le rythme est trop difficile, vous pouvez inspirer et expirer par les narines en respectant j'inspire en 4 temps, j'expire en 8 temps ou commencer un cycle en 3 temps. (Inspirer en 3 temps retenir 4 fois 3 temps (12temps) expirer 2 fois 3 temps (6 temps)).

Si l'exercice est de plus en plus aisé pour vous, vous pouvez augmenter le rythme par exemple inspirer en 5 temps retenir 4 fois 5 = 20 temps et expirer 2 fois 5 temps (10 temps).

Pratiquer 20 cycles respiratoires.

POSTURE DU MOIS Virabhadrasana – Posture du guerrier

Vira = guerrier

Rhadra – meilleur

Histoire de Virabhadra

Virabhadra était un puissant guerrier armé d'un arc, d'une hache, d'un disque, d'une masse et d'un trident.

Sati fille du grand roi Daksha tomba amoureuse du seigneur Shiva (grand maître des yogis). Shiva n'était pas l'époux idéal dont le roi Daksha avait rêvé pour sa fille. Sati s'enfuit du royaume pour rejoindre Shiva. Un jour Daksha organisa une grande cérémonie des chevaux, il invita tous les dieux sauf Shiva et Sati. Sati blessée par le comportement de son père décida de se rendre malgré tout à la cérémonie. A son arrivée son père l'insulta. Ulcérée par ce manque de respect elle lui dit : « puisque c'est toi qui m'a donné ce corps... » Elle marcha vers le feu sacrificiel et s'y jeta. Shiva qui apprit la terrible nouvelle arracha une mèche de ses cheveux et la jeta par terre. De la terre jaillit alors Virabhadra avec un corps grand et musclé.

Après avoir démantelé la cérémonie religieuse de Daksha, Virabhadra, le féroce guerrier, continua de tout ravager sur son passage. Virabhadra usait de sa force pour défendre les dieux et les sages des démons. Un jour un démon serpent avala de nombreux dieux, Virabhadra tua le serpent et sauva les dieux. Une autre fois plusieurs sages furent brûlés dans un incendie, Virabhadra aspira le feu puis usa de ses pouvoirs magiques pour ramener les sages à la vie. Il parvint à ramener le corps de Sati dans la demeure de Shiva en haut de l'Himalaya. Satisfait de son courage et de sa noblesse, Shiva le gratifia de nombreux bienfaits. Shiva lui fit une faveur : « un jour, tu deviendras une planète dans le ciel appelée Mangla (Mars) et tu seras adoré ».

Interprétation symbolique

Daksha est très attaché à l'ordre, à la morale

Shiva symbolise la puissance destructrice, la transgression des règles

Sati s'immola par son propre feu intérieur

Virabhadra guerrier de lumière, nous devons nous efforcer de faire progresser notre esprit et nos habitudes, nos démons intérieurs contre nos peurs. Le guerrier en nous devrait travailler pour tirer le meilleur parti dans toutes les situations.

La posture du guerrier nous rappelle que la férocité existe non seulement pour nous détruire mais aussi pour cultiver la force nécessaire pour atteindre l'intégrité, la compassion et l'amour.

La force n'est pas une violence dirigée contre autrui, il s'agit d'une force morale et physique nécessaire pour dépasser nos limites.

Bienfaits de la posture

- Étire la poitrine, améliore la capacité pulmonaire, renforce les bras.
- Assouplit les épaules et le cou
- Renforce et étire les jambes et les chevilles
- Développe la flexibilité des hanches et des genoux

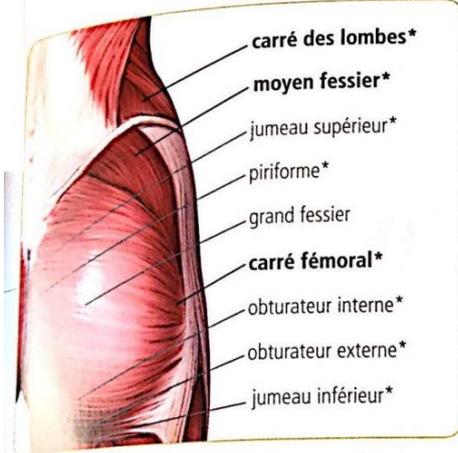
- Aide à régler les douleurs du sacrum
- Soulage les douleurs du bas du dos, agit en prévention de la sciatique
- Bénéfique en cas de glissement de disques intra vertébraux
- Tonifie les abdominaux
- Stimule les organes internes abdominaux
- Développe force et endurance, confiance en soi
- Stimule la digestion
- Augmente l'endurance
- Soulage le syndrome du canal carpien

Technique posturale

- Prenez la posture de la montagne Tadasana, expirez et faites un pas sur le côté pour séparer les pieds de 100 à 120 cm
- Inspirez, étirez les bras parallèlement au sol et tendez les mains de chaque côté en élargissant les omoplates, paumes de mains tournées vers le bas pour capter l'énergie de la terre. Les épaules, les bras, les mains, les doigts sont sur une même ligne. Ouvrez la poitrine, le cœur.
- Tournez le pied gauche un peu à droite (30° vers l'intérieur) et le pied droit à un angle droit de 90 degrés vers la droite. Alignez le talon droit sur le talon gauche. (Idéalement il doit y avoir une ligne droite entre le milieu du pied arrière et le talon et l'espace entre les 2ème et 3ème orteils du pied avant). En maintenant les cuisses fermes, tournez la cuisse droite vers l'extérieur de manière à ce que le centre du genou droit soit en ligne avec le centre de la cheville droite. Pressez et étalez au sol tout les orteils de vos deux pieds. Remontez consciemment les côtés internes de vos cuisses vers votre poitrine. Montez les quadriceps, poussez la cuisse gauche vers l'arrière en vérifiant qu'elle est bien tendue, le genou bien tendu.
- Expirez, fléchissez le genou droit de sorte que le tibia soit perpendiculaire au sol. Amenez la cuisse droite parallèle au sol en ancrant le genou droit, en contractant les muscles de la jambe gauche et en appuyant l'extérieur du talon gauche fermement au sol. Gardez les côtés du buste allongés de manière égale et les épaules à l'aplomb du bassin. Poussez le coccyx légèrement vers le pubis.
- Tournez la tête vers la droite et regardez au dessus de vos doigts de la main droite.
- Maintenez la posture pendant 30 secondes à une minute. Inspirez revenez à la posture de la montagne, inversez les pieds et répétez la posture de l'autre côté.

Lorsque vous êtes en Virabhadrasana ressentez que l'énergie pour tendre vos bras et tenir la posture vient de Anahata le chakra du cœur, siège de l'équilibre corporel. Ressentez cette belle dimension de générosité, de partage, d'incarnation. Ressentez votre force intérieure et la confiance en vous. Détendez le mental pendant la pratique de la posture, votre regard est doux comme si vos yeux se trouvaient en fait à l'arrière de votre tête.

POSTURE DU GUERRIER II • POSTURES DEBOUT

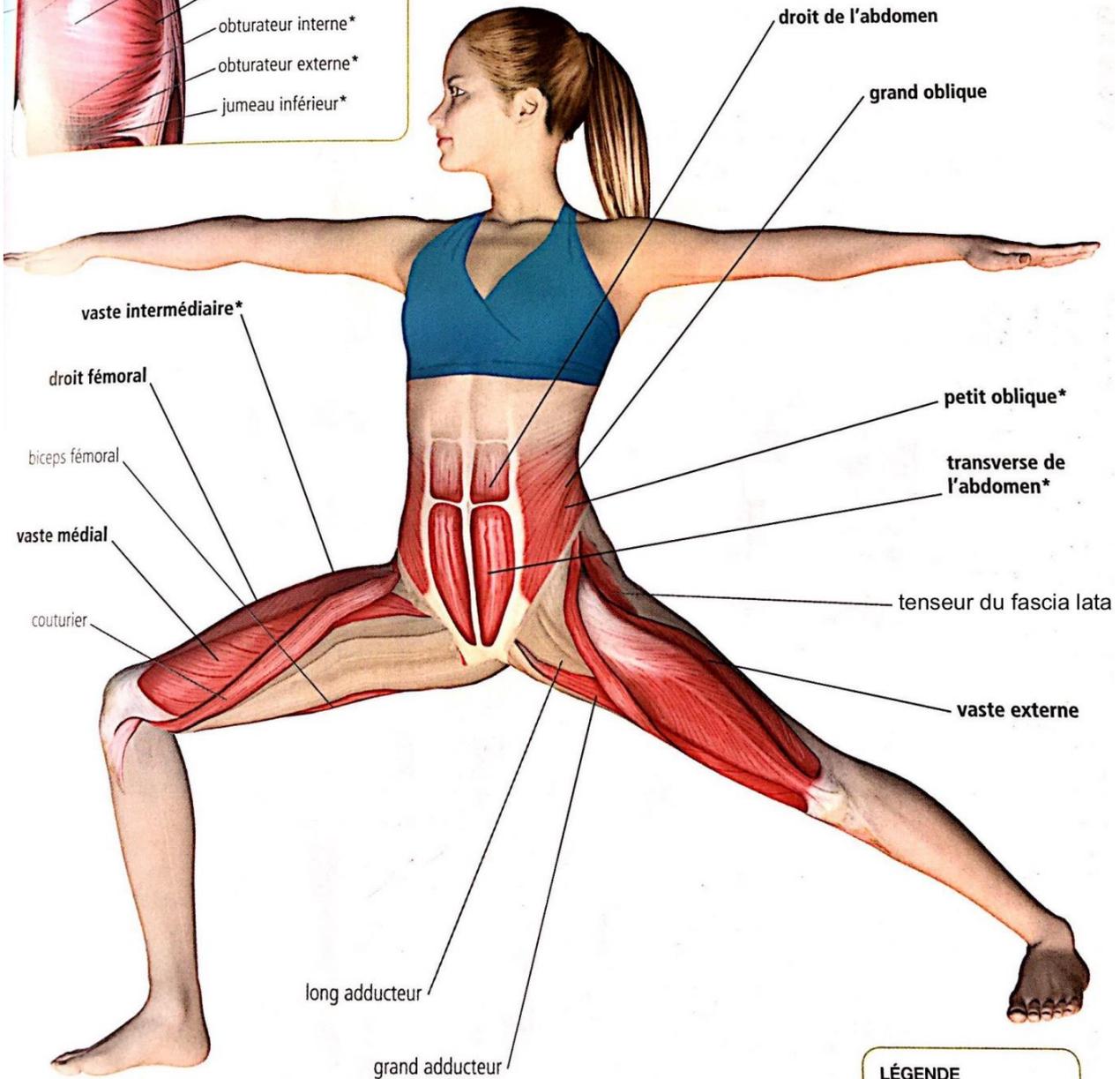


ÉVITER

- De laisser le genou se décaler d'un côté ou de l'autre.
- De pencher le buste au-dessus de la jambe pliée.

MUSCLES CIBLÉS

- grand fessier
- moyen fessier
- grand oblique
- biceps fémoral
- couturier
- long adducteur
- grand adducteur



LÉGENDE

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