



6^{ème} Séance pratique - sur la colonne vertébrale - 2021-2022

Cette pratique, conçue pour soutenir le système nerveux, agit particulièrement sur la colonne vertébrale, la renforce et la soutient, mais agit globalement sur l'ensemble de notre corps physique (musculaire, articulaire, statique, proprioception). Elle soutient aussi le bon fonctionnement de chaque système physiologique et apporte une meilleure interaction entre les aspects physiques, physiologiques et mentaux. Chaque posture, mudra ou technique respiratoire apportera encore une plus grande densité aux effets sur l'ensemble de notre personne. L'effet global plus harmonieux devrait ainsi se prolonger bien au-delà de la séance. L'état d'esprit immédiat gagne également en détermination.

→ Faire **Shava Asana** (repos s/dos +/-1') entre chaque élément de cette séance

Retour au calme après les activités de la journée en shava âsana +/-1'' concentration sur le corps qui se relâche avec l'expiration puis +/-1'' concentration sur les pensées qui passent sans se sentir concerné/e

Tataka Mudra 6 X mvts d'étirement à l'inspiration – revenir au repos à l'expiration

Ujjayi Anulôma 6 cycles Inspire 2 narines + ujjayi, Expire narine G sans ujjayi, Inspire 2 narines + ujjayi, Expire narine D sans ujjayi = 1 cycle. En faire 6, soit 12 respirations

Contre-Indication : Aucune

Effets :

- Stabilise le rythme cardiaque et soutient la circulation artérielle du cœur, A des effets constructeurs, Est excellent pour les gens fatigués et les convalescents, Est bénéfique en cas de grossesse et allaitement, Peut réduire la dispersion mentale venant d'une fatigue chronique due essentiellement à une mauvaise assimilation ou mauvaise nutrition, Augmente la confiance en soi et amène à une certaine disponibilité du mental, Peut être pratiqué à tout moment, à tout âge et en toute saison.

Vira Bhadra Asana 1X resp. G/D + 2 resp. G/D + 1X G/D coudes fléchis près de corps paumes à plat tournées vers le haut (Guerrier) : Debout, pieds joints, placer le pied G en avant, à env. 1 mètre devant le pied D (ouvert sur le côté voire, dans le même alignement, bassin face à la jambe G; menton baissé, bras le long du corps, ou doigts entrelacés, mains retournées, coudes tendus, yeux ouverts regardant à l'horizontale. Inspire, lever les bras. Expire, plier le genou G, descendre la cuisse G parallèle au sol, tête, buste et bassin, de face et à la verticale. Inspire : retendre le genou en remontant le bassin et le buste verticalement. Expire, baisser les bras. Faire idem côté D après avoir tourné le buste côté D, pied D avant, pied G en arrière, ouvert sur le côté... Puis resserrer les jambes et sur l'expire, ramener les bras le long du corps

Contre-Indications

- Hernie discale lombaire – prothèse de la hanche – sciatgie et/ou lombalgie en crise - grossesse dès 5ème mois : faire le guerrier latéralement

Effets

Anatomiques :

- Renforce les chevilles, les genoux et les hanches (articulations) et ligaments (aide à faire lotus)
- apporte la fermeté musculaire des cuisses du bassin et du petit bassin - assouplit la région sacro-lombaire et l'articulation du bassin - assouplit au niveau de chaque vertèbre - rectifie et



renforce la colonne vertébrale et de tout le dos (lombaires, fessiers, cervicales...) - donne de la force physique - massage des os longs par tensions musculaires - fortifie et maintient les viscères

Physiologiques :

- Améliore la circulation de retour (veineuse) - permet un massage cardiaque et allonge la respiration (aide à faire A.K.) - fortifie et maintient les viscères, soutient le muscle cardiaque - décongestionne les organes du bassin - aide à l'assimilation et l'élimination intestinale (côlon descendant) - améliore la fonction rénale en tant qu'élimination - soutien la croissance et le rétablissement après maladie - facilite la circulation nerveuse dans la CV - stimule les glandes surrénales

Mentaux :

- Aide à la confiance, à la concentration mentale, soutien l'équilibre - dynamise, donne courage, persévérance et détermination - empêche la déprime et la dépression mentale (anti déprimeur) - supprime la crainte, la peur de l'inconnu

Suptha Parivrita Parshva Eka Pada versus **Jatara Parivriti Asana 3 resp. G/D** (torsion plat-dos bras en croix avec, au départ, genou G fléchi, plante pied G près genou droit tendu). Inspire mettre les bras en croix, expire, torsion, genou gauche vers sol à droite de la jambe D. La tête est tournée à G pour une torsion complète de la colonne

Contre-indications :

- Sciatique (en crise) - Hernie hiatale - Grossesse dès 5^{ème} mois (prendre alors l'adaptation sans torsion, bras déployés derrière la tête au sol, jambes glissées à G pour 3 resp. Idem à D

Effets :

- Assouplit les régions lombaire et cervicale de la colonne vertébrale, Ouvre l'appétit, Eveille la sécrétion gastrique, Aide à la digestion, Massage du tube digestif, Améliore l'élimination rénale, Evite la formation de calculs rénaux (lithiases), Améliore la sécrétion biliaire (foie), Tonifiant cardiaque, Permet de résorber les kystes aux ovaires

Shvana Asana 1X 1 resp. + 1X 2 resp. en Adho Mukha Shvana Asana : (à prendre depuis plat-ventre ou depuis à 4 pattes)

Front au sol, paumes au sol au niveau des dernières côtes - taille, coudes près du corps, jambes jointes et tendues, orteils retournés, menton baissé, yeux fermés. Inspire, lever la tête, le buste, tendre les coudes, tête en arrière, menton levé, décoller les genoux du sol, si possible = **Urdhva Mukha Shvana Asana**

Expire, pousser les fesses vers le haut et l'arrière, tête entre les bras, menton rentré, coudes et genoux tendus, talons au sol = **Adho Mukha Shvana Asana**

Inspire, revenir dans la 1ère position sans plier les coudes, éventuellement en posant les genoux si besoin. Expire, déposer les cuisses, le bas-ventre, le buste et le front au sol en pliant les coudes que l'on garde toujours près du corps

Contre-indications :

- Douleurs aux poignets - Epicondylite - Arthrose des hanches - Sciatique en crise, Hernie discale (faire le chat, Marjarya Asana, à 4 pattes)

Effets

Anatomiques :

- Remet la C.V. en place - Assouplit le dos et les épaules - Arrange la scoliose, la lordose - Supprime les douleurs de dos - Prévient les sciatiques et les lombagos - Bon pour la région du bassin et petit-bassin



Physiologiques :

- Décongestionne le bas-ventre et de la prostate - Massage cardiaque - Massage biliaire - Lutte contre la constipation et l'aérophagie et favorise l'élimination - Améliore la circulation en général (surtout celle du bas-ventre) - En étirement « tête en bas », bon lorsqu'il y a fibromes

Mentaux :

- Donne confiance en soi et aide à la concentration

Sarvanga âsana 8 resp. (Chandelle) ! **Si C.I. Ardha Sethu Bandha âsana pieds au mur** (le ½ pont) respirations idem ou 4X + 4 resp.

Technique : Plat-dos, inspire, sur expire lever les 2 jambes et le bassin + le dos, appui sur épaules et occiput, mains sur les reins, articulation du bassin redressée, orteils à la verticale des yeux, rester... Puis inspire, sur l'expire descendre les membres inférieurs à l'horizontale, poser les mains au sol, dos arrondi. Inspire en déroulant le corps au sol sans lever la tête.

Contre-indications :

- Problèmes de cervicales et de dorsales hautes - Hypertension artérielle - Glaucome - Hyperthyroïdie - Insuffisance cardiaque - Obésité rendant la prise de posture difficile : contre-indication mécanique

Effets : Anatomiques :

- Décongestionne les sinus - Renforce la musculature de la ceinture abdominale - Renforce la colonne vertébrale - Soulage la C.V. lombaire et le bassin (selon Y.S.)

Physiologiques :

- Régulation de problèmes physiologique (calme ou stimule ou harmonie, selon les besoins) - Bon contre la constipation et la diarrhée - Bon contre l'hypotension et l'hypertension - Bon pour lenteur ou rapidité de digestion - Trop ou trop peu d'appétit - Régularise les fonctions de digestion - Aide à l'assimilation - Bon pour les circulations du sang et lymphatique - Bon contre les varices - Soulage la tachycardie et les troubles cardiaques - Décongestionne les organes du bas-ventre (ovaires-prostate-...) - Bon contre les fibromes, ulcères, troubles du système nerveux - Agit sur les glandes endocrines - Soutient les sens de perception

Mentaux :

- Améliore la mémoire, les fonctions cérébrale et intellectuelle - Bon contre les états dépressifs

Parvatha âsana 2X 4mvts des bras + 4 resp. bras levés (Assise en tailleur, ½ lotus, Padma)

Technique : Assis avec jambes croisées, dos droit, menton baissé, bras tendus, doigts entrelacés et paumes retournées. Inspire, amener les bras à la verticale, rester.... Puis sur expire, ramener les bras vers le bas en gardant le dos redressé.

Contre-Indications :

- Problème mécanique au niveau des hanches, des genoux, des chevilles ou des épaules

Effets : Anatomiques :

- Tonifie et assouplit toute la C.V. ainsi que l'articulation du bassin - Renforce les muscles intercostaux - Fortifie les muscles abdominaux

Physiologiques :

- Améliore la fonction de l'absorption - Idem pour l'assimilation - Idem pour l'élimination (soutient le péristaltisme) - Indiqué en cas de lithiases biliaires et rénale - Stimule les activités du foie - Active la rate - Soulage l'inflammation intestinale - Développe la capacité respiratoire (en dynamique) - Diminue la fatigue physique et nerveuse - Equilibre le système nerveux végétatif - Réduit les symptômes du syndrome prémenstruel - Aide beaucoup à l'introduction de la rétention après l'expiration - Soutient les systèmes nerveux et énergétiques



Saison 2021-2022 - Cours de "Yoga traditionnel"

Lucie Pfefferlé - Certifiée Yogakshemam - Diplômée YCH-UEY

www.bansuriyoga.ch - cfeybanduri@bluewin.ch - 027/389.21.45

Mentaux : Donne du recul qui permet un temps de réflexion avant de réagir à une situation

Sarvangha āsana Chandelle Variations : Prasarita 4X (jambes écartées s/inspire, resserrées s/expire) + **Baddha Kona Variation 4 resp.** (Genoux fléchis et plantes des pieds jointes)

Si C.I. Faire idem avec dos au sol en Suptha Pada Angushta Asana

Contre-indications : idem ci-dessus

Effets : idem ci-dessus + effets de Prasaritha Asana debout et de Baddha Kona Asana

Vajra Asana Variations 3X la 1^{ère} et 3 resp. la 2^{ème} (Assis sur les genoux) Vajra : le diamant. Efficacité dans le renforcement de la colonne vertébrale mais aussi pour ses effets sur le système nerveux : supprime toutes les maladies

Technique : Se mettre à genoux, assis sur les talons joints (Possibilité de mettre un petit coussin sous les chevilles ; dos droit, menton baissé, yeux fermés, doigts croisés, paumes des mains retournées) Inspire : lever les bras à la verticale au-dessus de la tête, se mettre debout sur les genoux, tête et buste en arrière, bassin poussé vers l'avant.

Expire : s'asseoir sur les talons, dos redressé, menton baissé, plier les coudes pour amener les mains derrière la tête-nuque, paumes des mains tournées vers le haut. Faire 3 x

Inspire suivante : en restant assis sur les talons, relever les bras et le buste à la verticale, menton baissé Expire : fléchir le buste vers l'avant, bras tendus et front au sol. Rester 3 respirations ujjayî.

Inspire suivante : relever les bras et le buste à la verticale

Expire : abaisser les bras en gardant le dos redressé, menton rentré

Reprendre la posture de repos, allongé sur le dos

Contre-indications : Problèmes de genoux. Varices proéminentes. Hypertension artérielle fonctionnelle (en flexion tenue). Hernie hiatale et ombilicale. Dysurie (difficulté d'uriner). Grossesse dès 4^{ème} mois.

Adaptations : Remplacer par Danda Asana si problèmes de genoux. Remplacer par Parvatha Asana si varices proéminentes. Faire uniquement le mouvement avec les bras en gardant le dos redressé, idem ci-dessus mais en statique plutôt qu'en mouvements.

Effets - Anatomiques :

- Assouplit l'articulation du bassin - Corrige la colonne vertébrale et soulage les douleurs lombaires et dorsales - Fortifie l'articulation des genoux - Renforce la musculature des jambes et soulage les crampes musculaires - Renforce les organes du petit bassin de manière anatomique (pas les fonctions) : vessie, prostate, ovaires, utérus : empêche la descente d'organes

Physiologiques :

- Améliore la fonction rénale et augmente le volume d'urination - Permet l'élimination intestinale (soutient le transit) - Allonge l'inspiration si pratiqué correctement - Soulage les douleurs d'estomac venant d'une digestion lourde ou lente - Favorable à la femme enceinte - Favorable post-opération de l'abdomen (après 3 mois d'attente !) en évitant l'incontinence - Aide à l'accouchement en montant sur l'expiration et en redescendant à l'inspiration !

Nāva āsana 3X en rameur + 1X 3 resp. (Bateau) (assis en Danda : équerre, dos droit ou pour le rameur, genoux fléchis, dos arrondi, pieds décollés, en équilibre sur les ischions)

Technique : En dynamique : Assis, dos droit, jambes allongées et jointes en Danda Asana, mains au sol à côté des hanches Inspire : Basculer le buste en arrière en levant les jambes tendues et jointes, bras tendus vers l'avant, mains à la hauteur des genoux. Garder la tête et les pieds à la même hauteur. Se



tenir sur la région sacro-lombaire, le dos est un peu arrondi. Rester 1 ou 2 ou 3 respirations, selon les possibilités. Revenir sur l'expiration en position de Danda. Repos sur le dos

Variantes : Faire la posture en basculant à l'inspiration et revenir à l'expiration, sans rester dans la position d'équilibre.

Contre-Indications : si opération récente de l'abdomen

Adaptations : Faire le rameur, en mouvement, avec départ en équilibre sur les ischions, genoux pliés et bras en cercle autour des genoux – puis inspirer en tendant les jambes, en penchant le dos vers

Effets anatomiques : - Renforce la colonne vertébrale et les muscles abdominaux, les dorsaux et les cuisses. Tonifie le muscle cardiaque et soutient tous les organes.

Effets physiologiques : Active la digestion. Bon pour la fonction d'assimilation. Décongestionne les organes de l'abdomen. Fortifie les parois de l'utérus. Bon pour la femme enceinte jusqu'à 6 ou 7 mois et après l'accouchement (à faire dès le retour des règles). Prévient l'inflammation de la prostate et aide à éliminer l'urine par son action sur la vessie.

Effet mental : Donne la détermination

Upavishta Kona Asana 6 resp. (Assise à l'équerre, jambes largement écartées, bras tendus au ciel à l'inspire. Flexion avant avec dos rectiligne/lombaires non arrondies ! Saisir les jambes avec les mains, redresser encore fond du dos. Concentration sur souffle (kantha-gorge) à l'inspire et contracter la ceinture abdominale en mula bandha sur l'expire)

Contre-Indications :

- Sclérose en plaques ; hernie hiatale, si brûlures ; aérophagie chronique ; crise-calculs rénaux

Effets - Anatomique :

- Renforce la colonne vertébrale - prévient les hernies discales - assouplit la région sacro-lombaire – ouvre l'articulation du bassin - étire la musculature postérieure des jambes - massage des os longs par tensions musculaires
- **Physiologique :** - très bénéfique pour les femmes enceintes 88 - améliore la digestion, l'assimilation : construction/régénération des tissus - soutien la croissance et le rétablissement après maladie - active l'élimination rénale et intestinale - une des meilleures Asana pour les reins - réduit les lithiases biliaires (ne pas faire en crise) - augmente la force cardiaque, la circulation de retour-veineuse - action globale sur le système nerveux
- **Mental :** - favorise l'attention mentale en éliminant la dispersion

Maha Mudra 6 resp G/D (Assise à l'équerre, genoux G fléchi avec talon vers périnée, flexion de face, lombaires redressées, dos dans un même axe avec la tête, menton rentré vers la gorge (style pigeon). Concentration gorge (kantha) à l'inspire et nombril (nâbhi) à l'expire

Effets : Anatomique :

- Corrige la colonne vertébrale

Physiologiques :

- Stimule le feu digestif et ouvre l'appétit - Améliore l'élimination et l'assimilation - Augmente la capacité respiratoire et celle des rétentions - Rétablit les fonctions des ovaires (kystes...et fibromes... également) - Décongestionne les organes du bas-ventre (prostate aussi) - Fortifie l'utérus, favorise la conception et l'accouchement - Rétablit les fonctions de la thyroïde - Lutte contre les 2 sortes de diabète - Aide à supprimer les lithiases biliaires et urinaires - Empêche la descente d'organes, même l'estomac - Prévient les maladies respiratoires - Tonifiant



Saison 2021-2022 - Cours de "Yoga traditionnel"

Lucie Pfefferlé - Certifiée Yogakshemam - Diplômée YCH-UEY

www.bansuriyoga.ch - cfeybanduri@bluewin.ch - 027/389.21.45

cardiaque - Améliore la circulation sanguine - Stimule l'hypothalamus et la glande pinéale (régularisant le sommeil - lutte contre l'insomnie)

mentaux :

- Lutte contre les états dépressifs - Supprime le manque de confiance - Évite la dissipation mentale - Améliore les fonctions des sens de perception (Nâsâgra et Angushta)

Nadi Shodhana 6 cycles avec concentration sur le son du souffle

Technique : Inspire, narine G Expire, narine D, Inspire, narine D, Expire, narine G = 1 cycle

Contre-Indications :

- Narines bouchées, même une seule (= maux de tête), Sensibilité ou perturbation émotionnelle trop forte Etat dépressif, choc émotionnel (deuil...)

Effets :

- Agit sur les sens de perception et le mental, Aide à la concentration et maintient l'état mental obtenu, Purifie les nerfs, les canaux énergétiques et rétablit le système nerveux

Suivre avec la concentration sur le point la pointe du cœur Hrudaya +/-2''

Si C.I. Ujjayi Anuloma 6 cycles avec concentration sur le son du souffle et expire plus longue qu'inspire ! **Rester encore assis/e 1'-2' sans bouger**, avec la respiration normale et le regard-mental tourné vers l'intérieur s/plexus solaire (base du sternum)

Si port du masque : rester assis en Padma – tailleur et faire 12 respirations conscientes, concentrations idem, sans Ujjayi. Ou avec Ujjayi si besoin d'un support pour l'esprit.

Belle pratique !

10.01.2022/LP

Dès le 11 janvier 2022

