

Asana

Effets de quelques Asanas

Loïc Le Toumelin

Sources: B.K.S Iyengar et Leslie Kaminoff



Les effets des Asana

Les effets des asanas sont d'ordre anatomique (souplesse, musculature), d'ordre psychologique (nervosité, niveau d'énergie, engagement), d'ordre physiologique (métabolisme, rythme cardiaque, sommeil) et spirituel. Une pratique idéale réunit tous les niveaux ensemble, mais les niveaux sont d'autant mieux perceptibles que le stade est avancé et que la pratique s'améliore .

Niveau	Stade	Stade (sanskrit)
anatomique	débutant	arambhavastha
psychologique	intermédiaire	ghatavashta
physiologique	avancé	parichayavasta
spirituel	perfection	nispattyavasthya



Samasthithi



Corrige la posture, l'aplomb,
Contrecarre la dégénérescence avec l'âge de la colonne, des jambes et des pieds

Muscle les fesses

Aide contre les hémorroïdes

Tonifie les pieds, aide à corriger les pieds plats

Tonifie les articulation des genoux

Tonifie et fait remonter le pelvis et l'abdomen

Améliore le contrôle de la vessie

Aide contre la dépression

Ne pas pratiquer en cas de

Migraines, hypotension, diarrhée, insomnies

Pendant des règles abondantes

En cas de problème d'équilibre espacer les pieds
de 25cm



Uttanasana

(flexion en avant ou pince debout)



Fortifie et étire les muscles des jambes
Étire les fibres postérieures des jambes des cuisses et des fesses
Fortifie les genoux
Développe la souplesse des articulations des hanches
Soulage la fatigue corporelle et mentale
Réduit le rythme cardiaque, régule la tension
Tonifie le foie, la rate et les reins
Soulage l'estomac
Réduit les douleurs pendant les règles
Bon contre la dépression l'insomnie la fatigue

Ne pas pratiquer en cas de:

Fièvre, diarrhée, fatigue

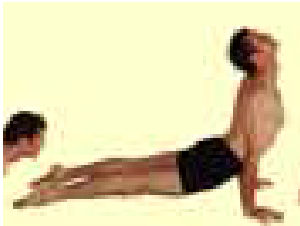
Ostéoporose, dos hyper cambré, très forte scoliose, forte hypertension

En cas de problèmes de disques ne pas forcer garder la colonne concave dérouler lentement



Urdhvamukha Svanasana

(posture du chien qui s'étire tête en haut)



Régénère la colonne vertébrale (musculature profonde et souple)

Bon pour assouplir les dos raides

Bon contre les lumbagos, les sciatiques, les déplacements de disques vertébraux.

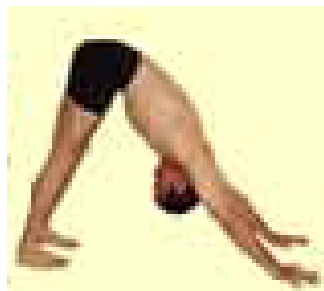
Ouverture de la poitrine : assouplissement de la cage Thoracique

Irrigation puissante du bassin



Adhomukha Svanasana

(posture du chien qui s'étire tête en bas)



Calme / stimule le système nerveux parasympathique
Réduit le rythme cardiaque, stabilise la tension
Aide contre la dépression et l'anxiété
Aide contre les palpitations la fatigue excessive
Aide contre les bouffées de chaleur pendant la ménopause
Lutte contre la constipation chronique, l'excès de bile
Soulage les arthroses des épaules ,des poignets ,des doigts
Assouplit les hanches, les genoux, fortifie les jambes et la voute plantaire
Aide contre la détérioration des cartilages des genoux causée par le sport et la course

Ne pas pratiquer en cas de:
Hypertension, maux de tête,
Fièvre
Fin de grossesse



Utthita Trikonasana (Triangle)



Redresse le dos (alignement et souplesse de la colonne vertébrale)
Diminue les raideurs du cou des épaules, de la colonne, des genoux
Tonifie les articulations du cou, des épaules, des chevilles
Source de vitalité et de tonus (fait remonter l'énergie)
Tonifie les organes abdominaux,
Facilite la digestion,
Aide contre les flatulences
Aide contre l'inconfort des règles

Ne pas pratiquer en cas de migraines, diarrhée, tension faible,
forte dépression, forte fatigue

En cas de problème des cervicales ou d'hypertension: pas de
regard vers le pouce.

Utthita Parsvakoasana (angle plat)



Assouplit et redresse les épaules
Assouplit les articulations de la colonne et les hanches
Tonifie les jambes et les genoux
Augmente la capacité thoracique
Tonifie les muscles du cœur
Tonifie les muscles de l'abdomen
Améliore la digestion et l'élimination
Réduit les bourrelets gras de la taille et de hanches

Ne pas pratiquer en cas de
Migraines , diarrhée, psoriasis, dépression ,
boulimie,
Règles irrégulières ou abondantes

Pas de regard vers le pouce en cas d'hypertension ou de
problèmes de cervicales

Paschimottasana

(pince – posture de l'ouest)

Repose et masse le cœur
Baisse l'adrénaline
Tonifie les reins le foi le pancréas
Améliore le système digestif
Stimule les ovaires l'utérus et tous le système génital
Aide contre l'impuissance
Calme le système nerveux
Aide la mémoire
Prévient la fatigue
Réduit la douleur des angines
Soulage les maux de tête chroniques les migraines
Réduit le stress du visage
Améliore la circulation pelvienne et vers les glandes endocrines
Rafraichit la peau
Consolide les articulations vertébrales

Ne pas pratiquer après un crise d'asthme, ni en cas de bronchite

En cas de problèmes de disques ne pas forcer, garder la colonne concave, dérouler lentement

Si les ischio jambiers et les grands fessiers sont raides, les fléchisseurs de la hanche (grand psoa iliaque pectiné) ont tendance a se contracter . Ne pas forcer la descente.



Sarvangasana (chandelle- posture sur les épaules)



Ralentit les rythmes cardiaques et respiratoires
Réduit l'hypertension
Calme les insomnies et apaise le système nerveux
Améliore le fonctionnement des glandes thyroïdes et parathyroïdes
Réduit les « souffles coupés » et les palpitations
Apaise les ulcères, les coliques, la constipation chronique et les Hémorroïdes
Bon contre les jambes lourdes

Ne pas pratiquer en cas de migraine, mal de tête, hypertension, maladie cardiaque, mal de dos.