

10 postures de YOGA pour booster le Système Immunitaire et les poumons en temps de confinement

Eric –Sunfox– Marchal,
le 4 avril 2020
savitur-tantra.fr
les-forges-de-sylva.info

1) Objectifs :

Stimuler les Poumons (Système immunitaire)

Stimuler le système lymphatique, endocrinien

Stimuler glandes endocrines : Amygdales - VISHUDA et Coeur - Thymus - ANAHATA

Diminuer KAPHA (au sortir de l'hiver, en période de confinement par exemple – voir chapitre 4)

Diminuer le stress et l'irritation (qui fatigue le système immunitaire)

Massage interne du gros intestin et système digestif

Faire circuler (énergie, sang, lymph) pour retrouver un équilibre et une harmonie source de santé.

2) la Pratique :

- Pour ceux qui connaissent on peut commencer la séquence par un KRIYA (une purification), comme NETI (nettoyage du nez)
- Puis continuer avec un enchaînement KHARANA comme la salutation au soleil, très complète, pour dynamiser le corps et mettre les énergies en mouvement.
- Pendant toute la séquence d'ASANA (postures), on pourra respirer en UJJAYI (respiration victorieuse). Cette technique permet de prendre conscience du souffle, de l'allonger (qualité du souffle plus lent, plus ample, plus régulier). Cette respiration fait appel au frein glottique qui est légèrement sonore.
- Pratiquer alors les 10 ASANAS (postures) choisies en fonction des objectifs pré-cités
- Enfin on pourra terminer la séquence par un PRANAYAMA comme KAPALABHATI (appelé la respiration du feu en Kundalini-Yoga). C'est une respiration où l'expire est très dynamique et c'est aussi une technique de nettoyage interne, un KRIYA, très bénéfique. Il nécessite un engagement fort de tout le système respiratoire et des muscles abdominaux, ce qui améliore le tonus musculaire, la capacité pulmonaire, intensifie la combustion des toxines, et améliore l'immunité.

3) les 10 ASANAS (Postures)

à garder au moins chacune sur 5 respirations lentes et complètes avec UJJAYI
(les postures sont décrites dans la vidéo que vous pouvez voir [> en cliquant ici <](#))

- VIRABHADRASANA, la posture du héros :
Renforcement du TAPAS (énergie-enthousiasme-volonté)
ouverture du cœur ANAHATA – Thymus, ouverture thoracique



- ADHO MUKHA SVANASANA, chien tête en bas
enracinement des membres en terre
Sacrum vers le ciel
Renforcement du TAPAS (énergie-enthousiasme-volonté)
ouverture du cœur ANAHATA – Thymus, ouverture thoracique

- BALASANA, posture de l'enfant
Statique et dynamique
Massage interne du gros intestin et système digestif





- USTRASANA, posture du Chameau
Étire les muscles abdominaux et stimule les organes digestifs.
Ouvre puissamment la région du cœur.
Développe la cage thoracique et permet d'approfondir la respiration.

- SIMHASANA, Posture du Lion
Meilleur fonctionnement des sinus, du larynx,
du système respiratoire, de la thyroïde.
Bon pour la tension artérielle et les battements de cœur,
aide à développer le souffle thoracique et abdominal.



- GOMUKHASANA, la posture de la Tête de Vache
Ouverture de la poitrine, prise de conscience de la zone respiratoire
Action équilibrante sur les NADIS principaux (canaux subtils)
IDA(gauche) et PINGALA (droite)
Activation d'ANAHATHA, le Chakra du cœur

- DHANURASANA, l'Arc
étire la poitrine,
pression et massage du ventre, stimule le système digestif
stimule la glande thyroïde



- BHUJANGASANA, le Cobra
Tonifie les dorsaux, les lombaires, et irrigue les reins.
Étire et renforce les muscles abdominaux et les viscères.
Ouvre la poitrine, renforce les poumons, respiration plus profonde.
Améliore la circulation du sang, augmente la chaleur interne.
Redonne de l'énergie et décongestionne le système nerveux.

- MATSYASANA, le Poisson
Étire les muscles intercostaux
Étire et stimule les organes du ventre et de la gorge
Bon pour l'asthme, les bronches et problèmes respiratoires.



- VIPARITA KARANI MUDRA, le geste inversé
Cette posture inversée est plus qu'un Asana, c'est un MUDRA (geste qui scelle).
Dans le langage poétique du Hatha Yoga Pradipika, on dit de se MUDRA qu'il «
... permet de vaincre la décrépitude et la mort ». *Débloque la respiration*
Régule le fonctionnement de la thyroïde.
Et comme toutes les postures inversées, il contribue au maintien d'une bonne
santé, élimine les stases veineuses, enlève la fatigue, régénère la pensée.

4) Du point de vue de l'Hindouisme et de l'Ayurvéda :

Pour faire simple, tout « *ce qui est* », est issu du « Un-Absolu », et c'est différencié entre « nature » (PRAKRITI) et « esprit » (PURUSHA)

Le déploiement de l'univers phénoménal (matière, énergie, nature) est celui de la PRAKRITI. Elle se déploie sous la forme de trois qualités principales dont l'interaction produit toutes les formes de la Création. Ces trois substances essentielles sont les 3 GUNA :

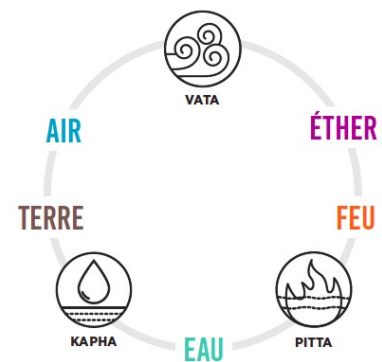
- SATTVA, pureté, vérité, intelligence
- RAJAS, énergie, action, désir
- TAMAS, stabilité, inertie, matérialité

Ces trois GUNA s'entremêlent sans cesse dans la nature et leur action réciproque commande toute l'évolution de la matière en produisant les 5 éléments de base (PANCHA MAHABBUTAS) :

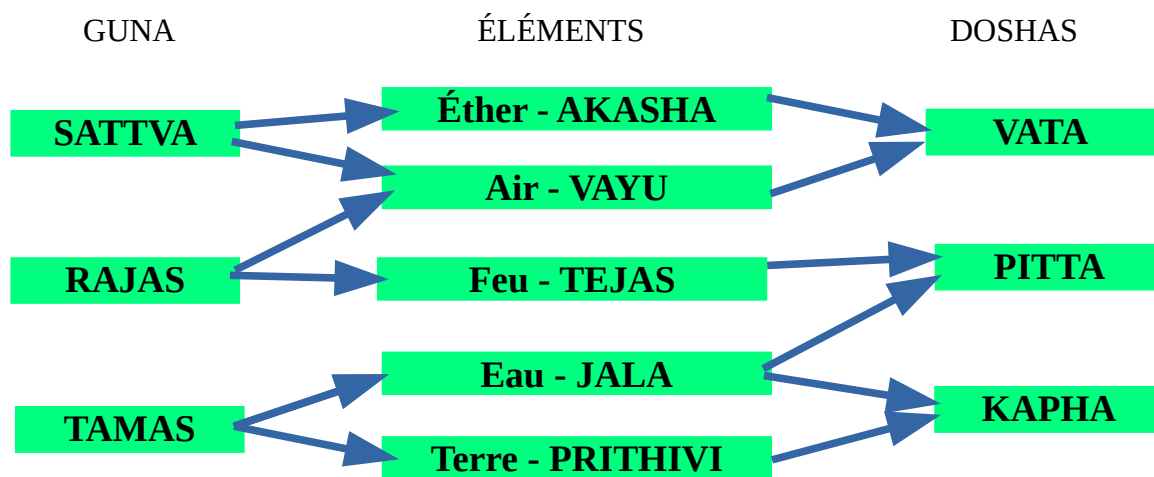
- Éther - AKASHA
- Air - VAYU
- Feu - TEJAS
- Eau - JALA
- Terre – PRITHIVI

Ces 5 éléments sont la base de tout ce qui existe dans la nature, du plus petit atome, jusqu'aux lointaines galaxies en passant par la physiologie complexe du corps humain. Vu ainsi, l'humain est à l'image du Cosmos, un Microcosme dans le Macrocosme.

Les 5 éléments se combinent en paires afin de former 3 forces dynamiques qu'on appelle les DOSHAS. Les DOSHAS sont les forces de vie primaire ou humeurs biologiques sous-jacentes. Ils sont présents dans tout organisme vivant et leurs dynamiques agissantes, imprégnés de la force vitale (PRANA), est la vie.



Les trois DOSHAS, les trois humeurs physiologique de l'humain VATA, PITTA et KAPHA, représentent sur le plan biologique ce que les trois GUNA signifient sur le plan universel.



Les DOSHAS constituent donc en chacun de nous un état de naissance qui correspond à notre nature profonde, nos tendances naturelles, notre constitution et notre personnalité. C'est par nature déjà une forme de déséquilibre, mais c'est notre déséquilibre naturel.

Nous sommes également influencés par les saisons, le climat, l'alimentation, l'âge, les horaires, le temps, l'hygiène de vie, les chocs, les traumatismes, le stress, les émotions, les activités, l'environnement... ce qui crée des déséquilibres plus grand encore que l'on nomme alors : VIKRITI.

Les VIKRITI peuvent mener à de petits dysfonctionnement comme à de graves maladies de par les déséquilibres (sous formes d'excès ou de manque) qu'ils accentuent encore sur nos DOSHAS.

Dans ce cadre, l'AYURVEDA va s'adapter à chacun suivant son type de DOSHAS prédominant naturel, et suivant son état actuel. Pour cela, il préconisera une alimentation, un mode de vie, des purification et un YOGA spécifique.

Cependant, il est aussi des grands courants communs (par exemple : les saisons) où il est de bon ton pour la plupart d'entre nous d'aller dans le même sens.

Par exemple, pour nous (presque) tous, actuellement, à la sortie de l'hiver, avec ce printemps dont nous ne pouvons pas profiter vraiment à cause du confinement, avec les risques d'inertie qu'il renforce, il apparaît important en ce moment de diminuer les excès de KAPHA. C'est un des éléments qui a déterminé le choix de la séquences d'ASANA ci-dessus.

Annexes : Deux Tableaux récapitulatifs :

Les trois Visages de la Vie - médecines orientales et principes d'auto-organisation

Copyright : Paul Meier (<http://sys.theme.free.fr/>)

EAU – Rein	TERRE- Rate	BOIS - Fole	FEU - Cœur	METAL-Poumon	FEU-M.C.
DETERMINATION Stabilité Conservation Mémoire	INERTIE Masse Assimilation Raison	DYNAMISME Energie Combustion Emotion	CONTINUITE Ordre Action Individuation	DISCONTINUITE Désordre Sensation Intuition	INDETERMINATION Instabilité Innovation Distraction
TAMAS involution conservation mémorisation		RAJAS évolution mutation réflexion		SATTVA illumination manifestation connaissance	
KAPHA stabilité, plénitude, onctuosité, fermeté de caractère fiabilité, endurance, tolérance		PITTA activité, énergie, chaleur transformation, régulation courage, joie, impulsivité		VATA inconstance, mobilité, instabilité initiation réceptivité, enthousiasme	
terre	eau	feu	aspect de l'eau	Air	éther
lourd frais sec ferme dur grossier obtus	lourd froid humide liquide mou (trouble) obtus	léger chaud sec clair lisse fin aigu	(liant) (adhérent) (collant) (visqueux) (trouble)	léger frais sec clair rugueux fin mobile	léger clair mou fin subtil

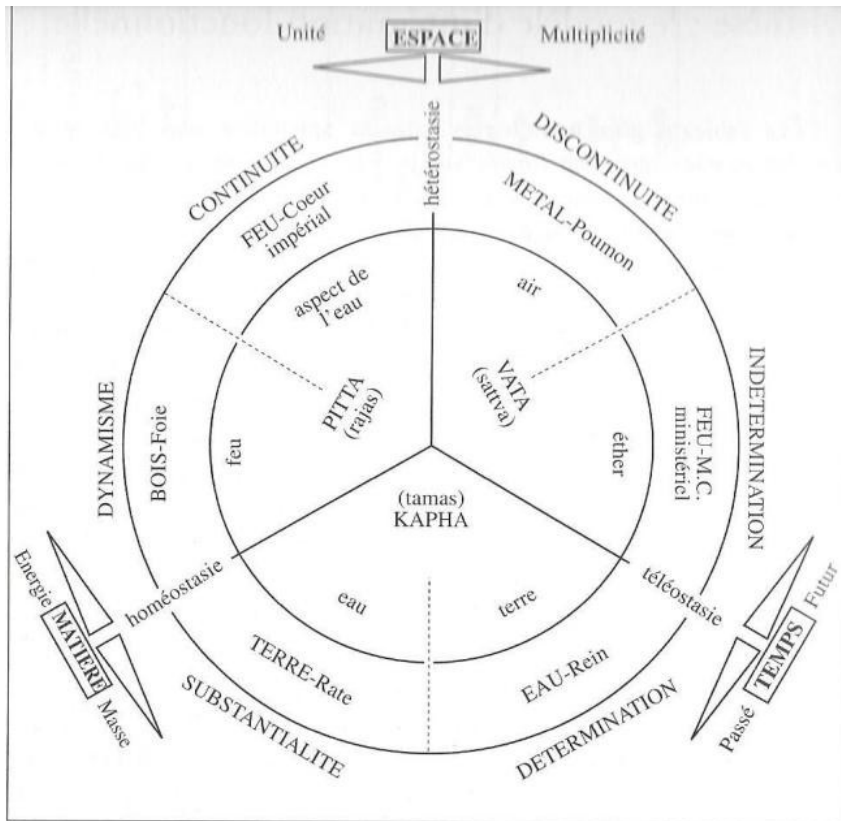


Figure 10
Modèle d'intégration fonctionnelle
 résultant des homologies entre éléments traditionnels et thèmes épistémologiques.

De l'extérieur vers l'intérieur du cercle, on trouve successivement:

- les thèmes épistémologiques dont les antagonismes définissent matière, espace et temps, ainsi que les fonctions primordiales correspondantes,
- les éléments et organes de la médecine chinoise,
- les éléments indiens dont les synergies forment les «humeurs» Kapha, Pitta et Vata de l'ayurvéda, équivalents biologiques des trois Gunas (entre parenthèses), les principes qualitatifs de la manifestation selon la philosophie du Samkhya