

Les principaux âsanas et leurs bienfaits

HALASANA (La Charrue)

Cette posture désigne en sanscrit la posture de la Charrue dont elle rappelle la forme élémentaire. C'est une des rares voire la seule posture qui soit redevable de son nom à un outil, en l'occurrence les charrues primitives de l'Inde ancienne. Habituellement, les Yogis utilisent des noms d'animaux ou d'insectes. Halâsana est une des principales poses du groupe des flexions vers l'avant.

Position de départ :

Départ couché sur le dos, les mains le long du corps, paumes au sol. Pour les élèves plus avancés, les bras sont étendus derrière la tête, dos de la main au sol voire mains croisées sous l'occiput.

Avant de commencer le mouvement, en s'aidant des mains, étirer et appliquer la nuque le plus possible au sol, rapprocher le menton de la poitrine, ce qui facilite le mouvement et permet une meilleure compression du corps thyroïde dans la phase finale de la posture.

La colonne vertébrale est bien appliquée au sol, surtout dans la région lombaire. Si une cambrure trop accentuée empêche de toucher le sol, plier les jambes pour placer les lombes contre le tapis, éviter tout porte-à-faux pour faciliter la prise de la posture.

Phase dynamique :

Elle comprend des déroulés successifs de la colonne vertébrale sur toute sa longueur. A partir d'une des positions de départ précitée, soulever les jambes à la verticale d'un mouvement lent et continu, sans accélération ni ralentissement.

HALASANA (La Charrue)



Par une traction des abdominaux, les jambes restant droites, attirer les cuisses vers la poitrine pour dérouler le bas du dos.

Puis étendre les jambes et laisser les pieds descendre le plus bas possible vers le sol pour les éloigner ensuite de la tête afin d'accentuer la courbure du dos.

Le retour au sol se fait à même allure dans l'ordre inverse de l'aller. Ne pas laisser les jambes tomber lourdement, ni la tête se soulever du sol ! Comme dans tous les mouvements yogiques, contracter le moins possible les muscles et en utiliser un nombre minimum. Eviter de pointer les pieds afin d'éviter toute tension dans les jambes.

Phase statique :

Cette phase constitue à proprement parlé l'âsana et consiste à la fin des déroulés successifs à s'immobiliser dans la position maximum atteinte à la fin de la phase dynamique et à la maintenir durant le temps prescrit. Observer une immobilité rigoureuse, sans tolérer le moindre mouvement, se relaxer et laisser le poids des jambes étirer la colonne vertébrale.

Respiration :

Elle restera normale, régulière et sans effort durant tout l'exercice et ne sera bloquée à aucun moment.

Concentration :

Durant la phase dynamique, se concentrer sur l'exécution correcte du mouvement lent et continu, sans saccades et sur la décontraction de tous les muscles qu'il est possible de relâcher. La concentration est essentielle. Le mental est à l'avant-plan, le corps doit simplement suivre et obéir.

Pendant la phase statique, la concentration porte soit sur la respiration, soit sur l'immobilité absolue, soit encore sur la colonne vertébrale et le cou où se trouve la thyroïde.



Dans l'âsana, veiller si possible, à ne pas plier les genoux, sauf au moment venu. Ne pas forcer, mais travailler en douceur, sans saccades dans un mouvement régulier et continu. Prendre son temps et relaxer ses muscles. Etre attentif à relâcher les épaules, les mâchoires et le cou.

Il n'est pas rare, que l'on ne soit pas suffisamment souple de la colonne vertébrale. Halâsana contribuera à développer l'assouplissement de la colonne vertébrale en laissant agir le poids des jambes. Attendre que les orteils, grâce à cette traction, se rapprochent d'eux-mêmes progressivement du sol jusqu'à le toucher un jour. Adopter une attitude passive est détendue. Au début, on peut se sentir mal à l'aise dans la position du fait notamment d'une respiration gênée, mais cela s'améliore rapidement. Garder aussi le mental neutre et soyez indifférent aux résultats extérieurs. Le Yoga est quelque chose que l'on pratique pour soi, qui nécessite de la patience et de la persévérance, peu importe le regard des autres.

Contre-indications :

Le Yoga est une science de la santé ; il s'arrête où commence la médecine.
Durant les règles, les femmes éviteront de pousser l'exercice trop loin, surtout durant la phase de compression de l'abdomen.
Les personnes souffrant d'une hernie importante ou étranglée doivent s'abstenir.

Effets bénéfiques :

Halâsana constitue un puissant tonique car elle agit sur toute la colonne vertébrale qui contient et protège la moelle épinière mais qui est aussi longée par la chaîne de ganglions sympathiques qui influencent toute la vie végétative. Il est donc compréhensible que cette âsana soit revitalisante et rajeunissante.

L'étirement de la musculature du dos en chasse le sang pour y provoquer ensuite un afflux de sang frais. La souplesse de la colonne vertébrale, si essentielle à la santé, est rétablie ou conservée par une pratique régulière de la posture. De même, la sangle abdominale est renforcée assurant le maintien en bonne place des viscères.

La glande thyroïde comprimée, bénéficie aussi d'un afflux sanguin accru et voit son fonctionnement régularisé. En contrôlant le métabolisme, cette glande exerce une influence considérable sur la jeunesse de l'organisme et, par ses sécrétions hormonales agit sur d'autres glandes, sur l'intestin, sur la pression sanguine, sur la mobilité des cellules migratrices (les globules blancs qui luttent contre les infections) et sur l'excitabilité du système nerveux. Une hyperexcitation de la glande thyroïde provoque de la maigreur et de l'irritabilité. En contribuant au maintien du fonctionnement normal de la thyroïde, Halâsana calme la nervosité. Par contre, les personnes dont la thyroïde ne produit pas assez d'hormones ont un métabolisme ralenti, la peau infiltrée, la pression sanguine trop basse, une activité sexuelle insuffisante et manifestent une paresse physique et intellectuelle. Halâsana exerce une heureuse action dans ces cas, mais s'il s'agit d'une altération pathologique de la thyroïde, il convient de consulter le médecin.

Le lent déroulement de la colonne vertébrale sollicite chacune des vertèbres et constitue un exercice orthopédique idéal. Cette posture est également rafraichissante. Le corps étant en position inversée, le sang afflue vers la tête, favorisant une meilleure irrigation cérébrale. Le visage reçoit un supplément de sang artériel, surtout le front et le cuir chevelu ; excellent pour prévenir les rides !

Cette posture a aussi un effet bénéfique sur la rate et les glandes sexuelles. Dans la phase finale, quand les genoux sont pliés, les mains par-dessus le creux des genoux et sous la nuque, le foie est dégorgé, décongestionné et stimulé. Le pancréas est lui aussi massé, dégorgé et tonifié. Dans certains cas, des diabétiques ont pu réduire leur dose quotidienne d'insuline, d'autres ont même réussi à complètement normaliser leur état, ce qui s'explique dans la mesure où le pancréas renferme les îlots de Langerhans qui produisent l'insuline.

Enfin, cette âsana lutte contre la constipation, origine occulte d'innombrables maladies et combat aussi efficacement la cellulite et l'embonpoint par l'amélioration des fonctions du tube digestif et la normalisation du métabolisme, s'ajoutant au massage mécanique des tissus adipeux dans la phase finale.