

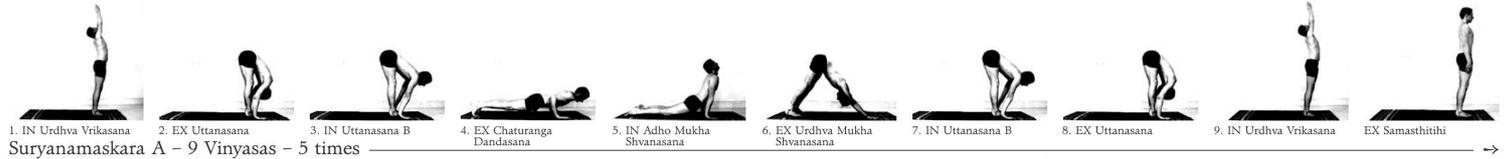
ASHTANGA VINYASA YOGA

Primary Series – Yoga Chikitsa (Yoga therapy)

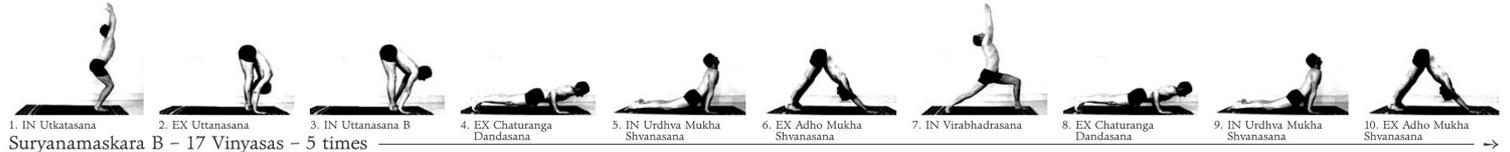


OPENING MANTRA

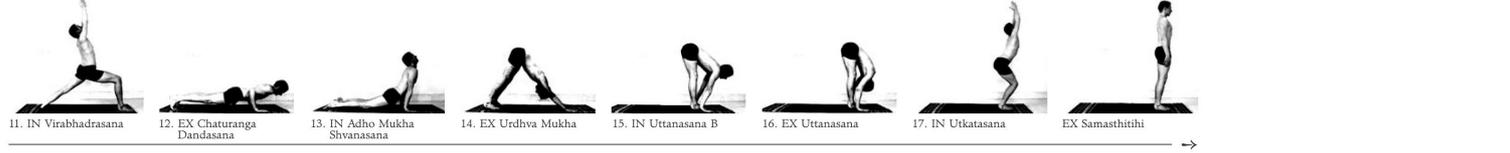
Om / Vande Gurunam charanaravinde / Sandarshita svatmasukubodhe /
Nishreyase jangalikayamane / Samsara halahala mohashantyai /
Abahu Parushakaram / Shankhacakri dahrinam / Sahasra sirasam svetam /
Pranamami patanjalin / Om



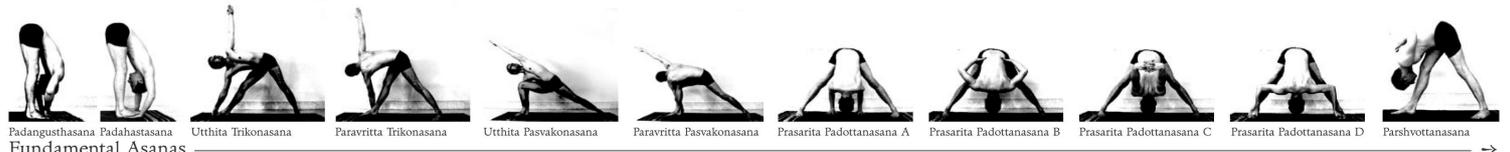
1. IN Urdhva Vrikasana 2. EX Uttanasana 3. IN Uttanasana B 4. EX Chaturanga Dandasana 5. IN Adho Mukha Shvyanasana 6. EX Urdhva Mukha Shvyanasana 7. IN Uttanasana B 8. EX Uttanasana 9. IN Urdhva Vrikasana 10. EX Samasthithi



1. IN Utkatasana 2. EX Uttanasana 3. IN Uttanasana B 4. EX Chaturanga Dandasana 5. IN Urdhva Mukha Shvyanasana 6. EX Adho Mukha Shvyanasana 7. IN Virabhadrasana 8. EX Chaturanga Dandasana 9. IN Urdhva Mukha Shvyanasana 10. EX Adho Mukha Shvyanasana



11. IN Virabhadrasana 12. EX Chaturanga Dandasana 13. IN Adho Mukha Shvyanasana 14. EX Urdhva Mukha Shvyanasana 15. IN Uttanasana B 16. EX Uttanasana 17. IN Utkatasana EX Samasthithi

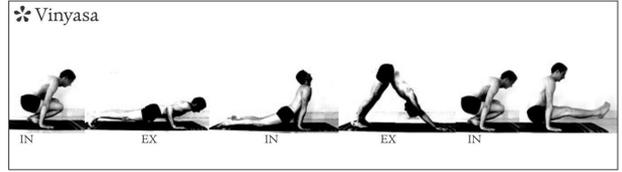


Padangusthasana Padahasthasana Urdhva Trikonasana Paravrita Trikonasana Urdhva Pasvakonasana Paravrita Pasvakonasana Prasarit Padottanasana A Prasarit Padottanasana B Prasarit Padottanasana C Prasarit Padottanasana D Parsvottanasana

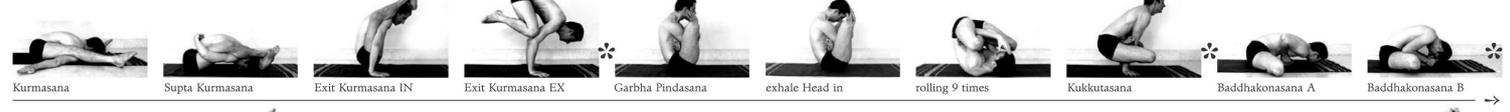


Urdhva Hasta Padangusthasana Urdhva Parsvasahita Ardhha Baddha Padmottanasana Utkatasana Virabhadrasana A Virabhadrasana B

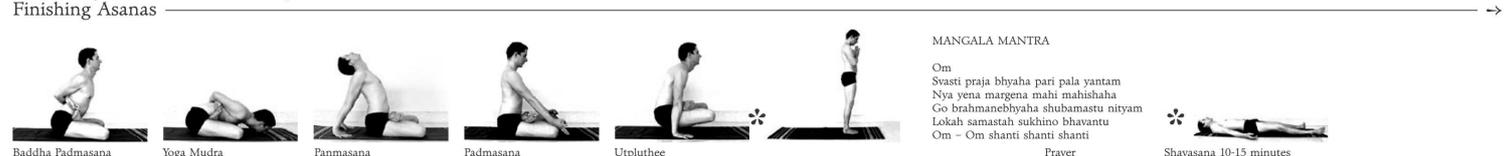
Seite 2 ->



Dandasana Paschimattanasana A Paschimattanasana B Paschimattanasana C Purvottanasana Ardhha Baddha Padma Paschimattanasana Triang Mukha Ekpada Paschimattanasana



Salamba Sarvangasana Halasana Karnapidasana Urdhva Padmasana Pindasana Mathyasana Uttana Padasana Chakrasana Shirshasana A Ardhha Shirshasana Shirshasana B Balasana



Baddha Padmasana Yoga Mudra Panmasana Padmasana Utpluthee

MANGALA MANTRA

Om
Svasti praja bhyaha pari pala yantam
Nya yena margena mahi mahishaha
Go brahmanebhyaha shubramastu nitayam
Lokah samastah sukhtino bhavantu
Om - Om shanti shanti shanti

Prayer

Shavasana 10-15 minutes

Ashtanga Yoga Mantra d'Ouverture

Om

Vande Gurunām charanāravinde
Sandarshita swātmasukāvabodhe
Nishreyase jāngalikāyamāne
Samsāra hālāhala mohashāntyai
Abāhu Purushākāram
Shankhacakṛsi dhārinam
Sahasra sirasam svetam
Pranamāmi patanjalinam

Om

Om
Je prie aux pieds de lotus du maître suprême.
Qui enseigne la connaissance,
éveillant l'immense bonheur de la révélation à soi-même.

Qui agit tel le physicien de la jungle,
capable de dissiper les illusions du poison
d'une existence conditionnée.
Devant Patanjali, incarnation d'Adisesa,
blanc de couleur et aux mille visages radieux
(sous sa forme du serpent divin Ananta),
à forme humaine sous les épaules,
Portant le glaive de la discrimination,
Une roue de feu symbolisant l'éternité
et la conque représentant le son divin,
Je me prosterne.

Yoga Thérapie

Le yoga possède un grand potentiel préventif grâce à ses techniques millénaires qui apportent une expérience de bien-être dans la globalité de l'être humain : le corps, le mental, les émotions et l'esprit.

L'approche thérapeutique de la pratique de yoga, ou Yoga Chikitsa, propose un agencement spécifique de postures adapté au besoin de chaque pratiquant.

En aucun cas ceci substitue la médecine officielle. Bien au contraire, les pratiquants doivent avoir le consentement de leur médecin traitant.

La recherche scientifique a bien démontré que la pratique du yoga exerce un effet important sur le système immunitaire, agissant sur le système glandulaire, libérant des hormones aux effets antalgiques et antidépresseurs, améliorant la fonction respiratoire, et cardio-vasculaire. Ainsi le yoga peut déclencher de réactions bénéfiques pour les affections psychosomatiques.

Le yoga pour les hormones est une technique thérapeutique, naturelle développée par Dinah Rodrigues. Cette pratique exécute des postures de yoga dynamique en combinaison avec des techniques de Pranayama et de circulation de l'énergie.

Ces techniques sont agencées de manière telle que pratiquées régulièrement, elles réactivent les ovaires, les thyroïdes et l'hypophyse en stimulant et équilibrant la production d'hormones.

Ainsi la plupart des problèmes liés au déséquilibre hormonal tels que la pré ménopause, la ménopause précoce, ou les problèmes tels que les kystes ovariens, l'infertilité, l'hypothyroïdie, la dépression, la baisse de libido, la sécheresse vaginale, la fatigue, le syndrome prémenstruel, la douleur articulaire, l'ostéoporose, l'arthrite etc s'améliorent notablement.

Les cours et les ateliers sont ouverts à tous .il se font de façon individuelle ou en petit groupe de 3 à 4 personnes.

Si vous êtes intéressé par une séance de Yoga Thérapie ou Hormone Yoga

vous pouvez prendre rendez-vous au : 06 20 39 37 55

Bandha

On peut traduire bandha par "verrou" ce qui signifie "contraction musculaire". Il y a trois bandhas mais deux sont utilisés de façon quasi-permanente lors de la pratique d'ashtanga. Avec la respiration ils créent une alliance qui permet de libérer l'énergie (prāna) du corps. Une fois bien maîtrisés, les mouvements viennent de l'intérieur du corps et permettent d'effectuer les postures avec grâce et légèreté.

Mula-bandha

Mula-bandha est déclenché en contractant le plancher pelvien : les muscles de l'anus et périnée. Il permet alors de constituer un encrage solide du corps et de soutenir des organes internes. Il capte l'énergie, prāna, à la base du corps pour la déverser vers le rest du corps .

Uddiyana-bandha

Uddiyana signifie "s'envoler vers le haut". Concrètement il s'agit d'exercer une contraction des muscles abdominaux obliques et transverses à deux doigts en dessous du nombril. Ce n'est pas un durcissement des muscles abdominaux mais, plus simplement, il s'agit de rentrer le ventre en contractant ces muscles. Il permet de bloquer tous les organes internes et il est indispensable pour effectuer une respiration ujjayi correcte. Le ventre ainsi solidifié permet un mouvement ample des poumons.

Ujjayi pranayama

Ujjayi pranayama est une respiration sonore, très douce et profonde semblable au son du vent obtenue par la contraction de la glotte . Il faut avoir l'impression de respirer uniquement par la gorge et non par le nez. Ujjayi pranayama se pratique tout le long de la série.

Vinyasa

Synchronisation de la respiration et du mouvement liant les postures entre elles. Ces mouvements dynamiques sont accompagnés de l'usage des bandhas