

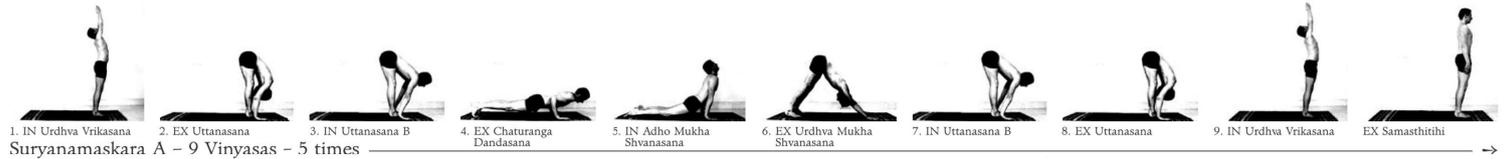
# ASHTANGA VINYASA YOGA

## Primary Series – Yoga Chikitsa (Yoga therapy)

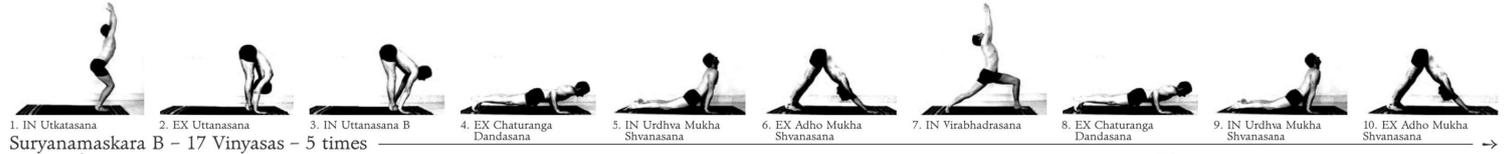


OPENING MANTRA

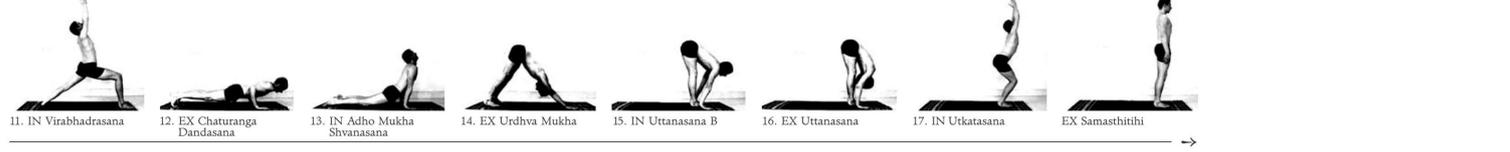
Om / Vande Gurunam charanaravinde / Sandarshita svatmasukubodhe /  
Nishreyase jangalkayamane / Samsara halahala mohashantyai /  
Abhaya Paruthakaram / Shankhacakri dahrinam / Sahasra sirasam svetam /  
Pranamami patanjalim / Om



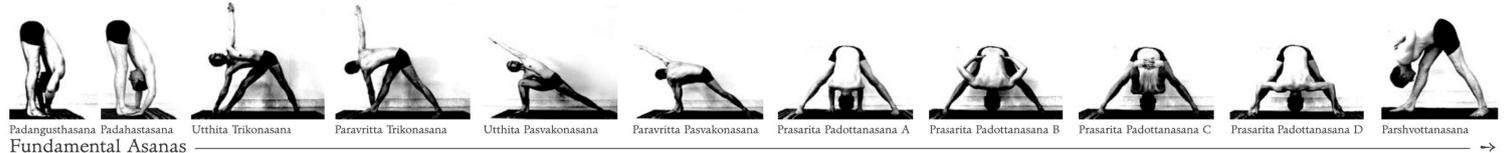
Suryanamaskara A – 9 Vinyasas – 5 times



Suryanamaskara B – 17 Vinyasas – 5 times



Virabhadrasana

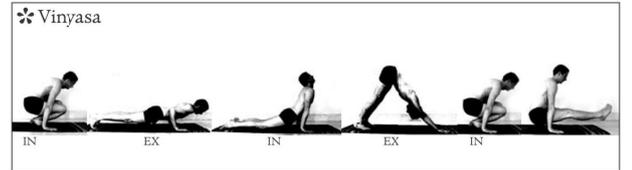


Fundamental Asanas



Primary Series – Yoga Chikitsa

Seite 2 →



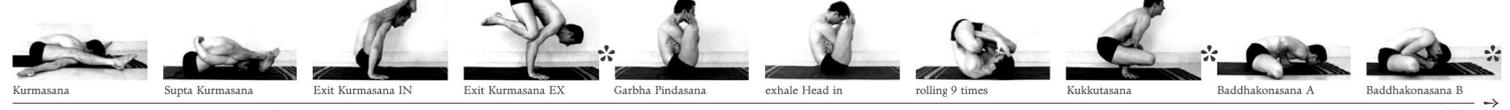
Vinyasa



Sitting Asanas



Marichyasana



Kurmasana



Upavishtha Konasana



Setu Bandhasana



Finishing Asanas



Baddha Padmasana

MANGALA MANTRA

Om  
Svsti praja bhayha pari pala yantam  
Nya yena margena mahi mahishaha  
Go brahmanebhyaha shubamastu nityam  
Lohak samastah sukthino bhavantu  
Om – Om shanti shanti shanti

Prayer

Shavasana 10-15 minutes



Sainte Victoire  
Golf Club

+33 (0)4 42 298 343  
contact@golfsaintevictoire.com

## Ashtanga Yoga Mantra d'Ouverture

Om

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

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