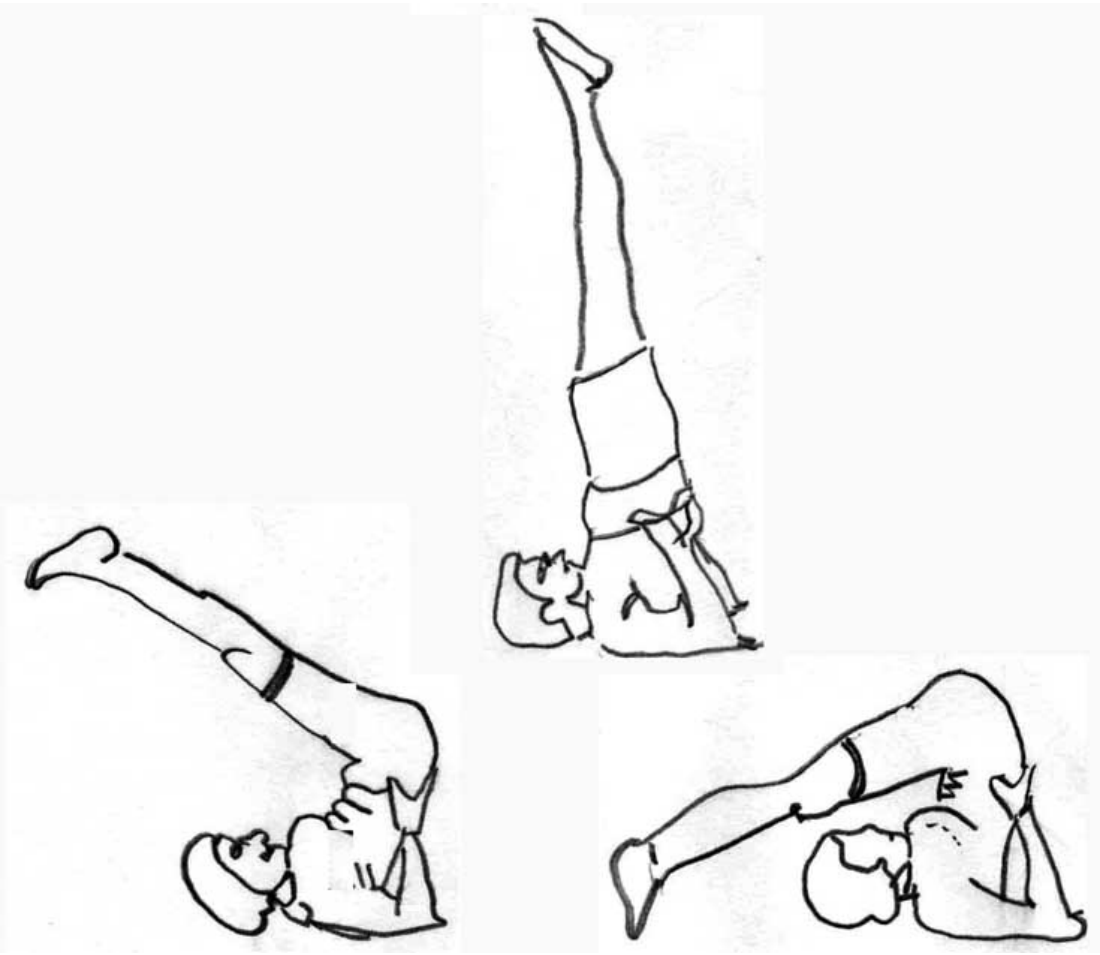
Le système nerveux

Notre corps et notre cerveau sont animés par des millards de signaux électriques et chimiques. Les nerfs qui forment ce réseau complexe de ramifications sont issus directement de la moelle épinière. Qu'il s'agisse du système nerveux périphérique, voyons quelques asanas qui sont bénifiques pour ses trois divisions: Les systèmes neurovégétatif, sensoriel et moteur. D'une part le système nerveux autonome contôle les actions involontaires et c'est à ce système que le hatha yoga s'adresse. D'autre part, le sujet étant si vaste qu'il serait prétentieux de présenter ici tout le savoir de l'humanité sur ce sujet.
Voici donc la posture par excellence pour calmer le système nerveux involontaire parasympathique, la posture inversée de la chan

Sarvangasana (La chandelle)



Si le visuel de cette posture n’apparaît pas, cliquez sur ce lien
Ou sur celui-ci:http://bit.ly/sarvangasana

Téléchargez le PDF	Téléchargez le doc en word de Windoz

"Sarva" veut dire tout ou complet alors que « anga » signifie corps. Ainsi la posture « se tenir sur les épaules » (en anglais on dit :Shoulderstand) est aussi appelé : La posture complète ou en anglais on dit : All-body

posture.

Voici comment procéder

On commence allongé sur le dos. Puis, on inspire et on soulève les jambes vers le ciel (dessein ci-haut). Les bras soutiennent le bas du dos. On ajuste notre posture en écrasant les épaules le plus aplat au sol, pour que les trapèzes soient aussi mis à contribution. Notre respiration se situe au niveau de la gorge (vishudhi cakra). Enfin, lorsqu'on se sent confortable dans cette position, on descend les deux pieds derrière soi, jusqu'à ce qu'ils touchent le sol.

Intéressant

Ce qui est intéressant dans cette posture, c'est la progression et les effets de cette asana. D'une part, on peut en tirer des bénéfices seulement en soulevant les pieds vers le haut tout en gardant le dos au sol (sangle bienvenue ici pour retenir les pieds droits) et en respirant par le ventre. Certes, si on est flexible, après quelque temps, on désire aller plus loin. Surtout lorsqu'on a appris à respirer en superficie (doucement et lentement) par la gorge. Ainsi, au bas, ce dessein montre qu'on peut placer les mains à plat le long du corps lorsque nos orteils touchent le sol. Puis on peut placer les genoux repliés en direction des épaules. D'autre part, les effets se font sentir lorsqu'on déroule la colonne vertébrale, le plus lentement possible, vertèbre par vertèbre. Après une pause allongée (a plat), pensez à faire la contre position, soit de soulever le torse vers le ciel (communément appelé planche vers le ciel).

Bienfaits

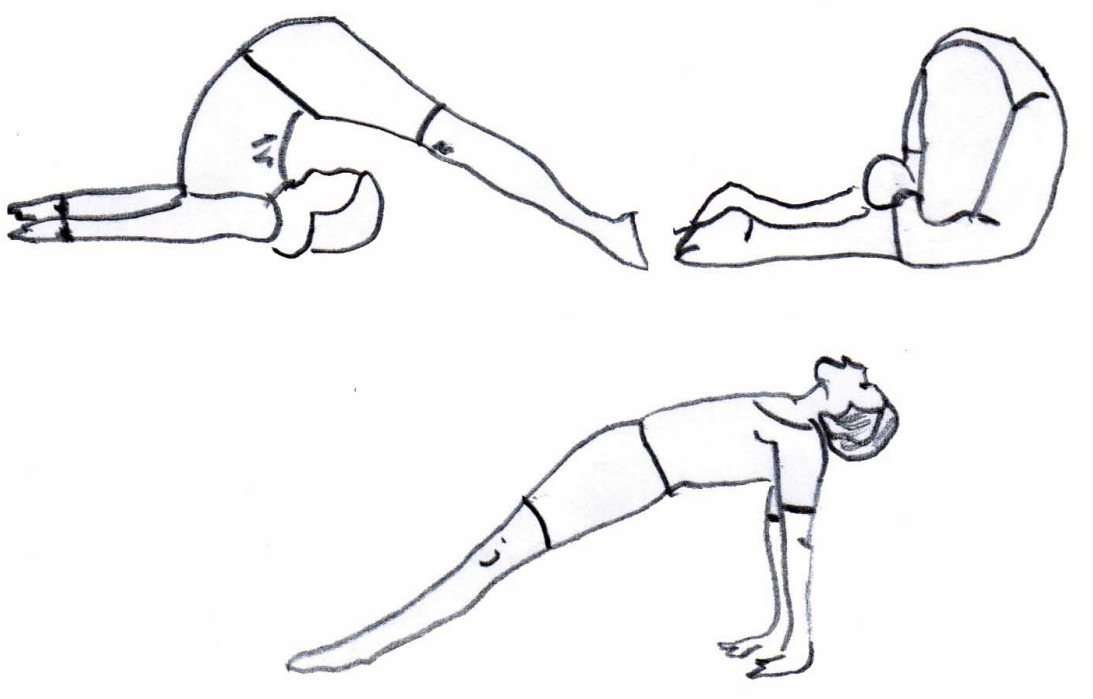
Sarvangasana fait en sorte que la circulation sanguine « stagnante » se dirige vers le cœur pour mieux être redistribué, sans harceler la gravité. C'est une alternative superbe pour les personnes qui ne font pas la positon sur la tête. Sarvangasana a la réputation d'être régénératrice. Elle a un effet sur les glandes thyroïdes et parathyroïdes. Le système nerveux se calme et la colonne vertébrale se renforce. Il est dit qu'elle aide à prévenir les varices, l'asthme, l'insomnie, la constipation, les désordres menstruels et les déséquilibres de la ménopause. Il est aussi dit que cette posture améliore la performance sexuelle pour les hommes et pour les femmes. En plus, Sarvangasana stimule le système endocrinien.

Contre indications

Ne pas faire si vous faites de la haute pression, avez des faiblesses à la colonne vertébrale, des désordres à la glande thyroïde ou faites de l'angine, des otites, de la sclérose dans les vaisseaux sanguins, etc. Bref, en cas de doute, abstenez-vous!

Chakra

Vishudhi cakra est interpellé



Liens intéressants

- Cette page est auss un article diffusé sur la planête RSS
- Intro: gratuit
- articulations dans le poignet, la paume et le doigts
- Thème: dormir moins, dormir mieux
- Thème: torticolis
- Thème: mal de tête
- Thème: articulations, dormir mieux, torticolis et mal de tête
- NotmanHouse