



Holi Shanti

LIVRET ASANAS & PRANAYAMA

Delphine Hosy

Intervenante holistique en Santé et Bien-être

Psychopraticienne Ayurveda

Intervenante en Prévention des Risques Professionnels

Consultante, formatrice et auditrice en santé et sécurité au travail

Téléphone mobile : 06.83.80.74.19

Adresse : 21 route des Hayes – Jarzé Villages

Site Internet : holishanti.com

Adresse mail : holishanti@mailo.com

Intervention en Pays de la Loire, Ile de France, Ile et Vilaine, Indre et Loire, Deux-Sèvres



SOMMAIRE

| | |
|---|----------|
| MOT D'INTRODUCTION | 3 |
| PRANAYAMA : RESPIREZ ! | 4 |
| SAMAVRITTI OU LA RESPIRATION CARREE | 4 |
| ANULOMA VILOMA OU LA RESPIRATION ALTERNEE | 4 |
| ASANAS & RESPIRATION | 5 |
| ASANAS : POSTURES | 5 |
| TADASANA : LA MONTAGNE | 5 |
| BALASANA : LA POSTURE DE L'ENFANT | 5 |
| ARDHA-SHALABASANA : LA SAUTERELLE AVEC APPUI | 6 |
| PARIVRTTA TRIKONASANA : LE TRIANGLE INVERSE | 6 |
| BADDHA KONASANA : LA POSTURE DU PAPILLON | 7 |
| SETU BANDHASANA : LE PONT LIE | 7 |
| SASANKASANA : LA POSTURE DU LIEVRE | 8 |
| SAVASANA : LA POSTURE DU CADAVRE OU DE RELAXATION | 8 |





Mot d'introduction

Tout d'abord, je vous remercie pour votre intérêt envers la santé et le bien-être. L'objectif de ce livret est simplement de partager quelques techniques et pratiques pour l'amélioration de votre bien-être.

Je vous recommande une mise en œuvre supervisée par un(e) professionnel(le) de l'ayurveda et/ou un(e) professeur(e) de yoga pour bien débiter les exercices qui vous sont proposés.

Si quotidiennement, nous respirons sans réfléchir et de façon tout à fait naturelle, nous ne respirons pas cependant de la même façon : respiration thoracique, respiration abdominale... et notre respiration peut être superficielle ou encore profonde.

Ce livret vous propose de découvrir ou redécouvrir quelques techniques de respiration, dont les bienfaits sont reconnus sur un plan scientifique. Grâce à ces techniques, réduisez votre niveau de stress et d'anxiété et profitez d'un apaisement retrouvé.

Mais ce n'est pas tout 😊 ! Pour compléter ce livret, il vous sera également dévoilé quelques postures de yoga, asanas, bénéfiques pour votre santé et bien-être. Pratiquez ces postures avec votre professeur de yoga pour vous assurer de réaliser des gestes corrects, adaptés et en toute sécurité. Les postures qui vous sont proposées dans ce livret sont bénéfiques quelle que soit votre constitution doshique, c'est-à-dire votre constitution originelle, de naissance selon l'ayurveda (science de la vie).

Enfin, respiration et postures sont intimement liées comme vous l'avez très certainement déjà constaté ! Il est donc important d'apprendre à respirer de façon adaptée et appropriée par rapport aux postures que nous prenons lors de nos activités physiques.

À la moindre douleur ressentie, arrêtez immédiatement l'exercice.

Prenez soin de vous !

Ce livret s'appuie principalement sur les ressources bibliographiques suivantes :

- Le Gouvello, M. et Gokul, J. (2021). *Le guide de l'ayurveda au quotidien – la médecine de la vie*. Paris : Rustica éditions
- Pensa, S. (2022). *Je m'initie au yoga santé – guide visuel*. Paris : éditions Leduc
- Smith, VA. (2015). *Approche thérapeutique de l'ayurveda*. Paris : éditions Turya
- Van Lysebeth, A. (2022). *Yoga Encyclopédie*. Paris : éditions Flammarion





Pranayama : respirez !



Samavritti ou la respiration carrée

Une respiration en 4 phases égales

Signification : Sama même, égal et Vritti onde, vague

Respiration abdominale, inspiration et expiration par le nez



1. Inspiration, 2. Rétention, 3. Expiration, 4. Rétention
4 secondes par phase

Bienfaits de cette respiration : réduction du stress, de l'hyperactivité, apaisement des émotions.

Anuloma Viloma ou la respiration alternée

Débutez par la respiration avec une seule narine

Signification : Anuloma à l'endroit et Viloma à l'envers

1 cycle = fermez la narine droite avec le pouce droit ; inspirez 3 secondes ; expirez 6 secondes par la narine gauche. Réalisez 10 cycles maximum.

Puis, fermez la narine gauche avec l'annulaire droit ; inspirez 3 secondes ; expirez 6 secondes par la narine droite. Réalisez 10 cycles maximum.

Une fois que vous pourrez inspirer en 6 secondes et expirez en 12 secondes, vous pouvez pratiquer la respiration alternée simple : la narine droite est fermée par le pouce droit, inspiration 4 secondes par la narine gauche puis fermez la narine gauche avec l'annulaire droit et expirez sur 8 secondes avec la narine droite. Inspirez 4 secondes par la narine droite, fermez la narine droite et expirez 8 secondes par la narine gauche. Réalisez 10 cycles maximum.

Bienfaits de cette respiration : relaxation, calme les émotions, amélioration de la concentration, apaisement du rythme cardiaque.





Asanas & Respiration

Les mouvements de courbure arrière, d'élévation des bras, de redressement / lever de la tête sont à effectuer à l'inspiration car ces mouvements tout comme l'inspiration ouvrent l'avant du corps.

Les mouvements qui compriment l'avant du corps (mouvements de courbure avant, mouvements en torsion, mouvements latéraux) sont à réaliser à l'expiration. Ces mouvements tout comme l'expiration, étirent le dos et relâchent ou contractent l'avant du corps.

Pendant la rétention du souffle après l'inspiration, aucun mouvement ne doit être effectué. La retenue après l'inspiration se réalise uniquement en position immobile.

Pendant la rétention du souffle après l'expiration, les mouvements de courbure avant peuvent être pratiqués.

Le mouvement doit être naturel, exercé sans effort. Nous devons nous sentir confortable dans l'exécution, ce qui nous permettra de respirer naturellement, profondément, doucement et librement !

Asanas : postures

Tadasana : la Montagne

Posture : debout, les gros orteils se touchent, les talons forment un léger espace, les cuisses sont contractées, légèrement orientées vers l'intérieur, les abdominaux sont relâchés, les épaules et le haut du dos sont ouverts, le menton est parallèle au sol, la gorge est détendue, les bras se placent le long du corps, les mains dans l'alignement du corps.

Bienfaits de cette posture : favorise la circulation de l'énergie, source de vitalité, de stabilité et d'équilibre, libération des tensions, soulage les douleurs de dos.

Balāsana : la posture de l'Enfant

Posture : à genoux sur un tapis, les fesses touchent les talons, la distance entre les genoux correspond à la largeur des hanches, le ventre touche les cuisses, les mains s'étendent vers l'avant à l'inspiration, le front touche le sol, les bras vont sur l'arrière, de part et d'autre du buste, les paumes des mains vers le ciel.

Bienfaits de cette posture : étirement du dos, de la nuque, des épaules et des chevilles, libération des tensions abdominales et dorsales, stimulation de la digestion, calme l'activité cérébrale.





Ardha-Shalabasana : la Sauterelle avec appui

Posture : allongé(e) à plat ventre au sol, épaules plaquées au sol, menton touchant le sol et repoussé loin vers l'avant, les poings sous les épines iliaques, jambes jointes détendues, replier un des jambes, le tibia est perpendiculaire au tapis, lever l'autre jambe et positionnez la rotule au creux de la voûte plantaire du pied de la jambe repliée, les muscles des mollets et des cuisses sont détendus ; respirez profondément et tenir 15 respirations. Pratiquez la même chose avec l'autre côté.

Bienfaits de cette posture : assouplissement de la colonne vertébrale notamment au niveau des lombaires, tonification des viscères et des muscles du dos.

Parivrtta Trikonasana : le Triangle inversé

Posture : debout, à l'inspiration, les pieds sont parallèles et écartés ; à l'expiration, les mains sont sur les hanches, les jambes se tournent vers la droite, les hanches, la poitrine et les épaules pivotent ; à l'inspiration, le bras gauche s'étire vers le plafond ; à l'expiration, pivotez vers la droite en vous étirant vers l'avant, la main gauche se pose au sol ou sur une brique de yoga, à l'extérieur de la cheville droite ; à l'inspiration, allongez la colonne vertébrale en repoussant le sol avec vos doigts, tournez la poitrine gauche vers la droite, l'épaule droite s'ouvre et le bras droit s'étire vers le plafond ; à l'expiration, le buste pivote vers le haut et l'arrière, la nuque s'étire, la tête se tourne et le regard se porte sur la main levée. Maintenez 30 secondes.

Bienfaits de cette posture : ouverture de la zone thoracique, augmentation de la force musculaire au niveau des jambes et de la région abdominale, amélioration du fonctionnement du système digestif, aide à résoudre les problèmes d'équilibre, réduction du stress et de l'inquiétude, élimination de la fatigue du corps, étirement des muscles des jambes et des hanches, soulage les douleurs du bas du dos.



Contre-indications : femmes enceintes, femmes ayant leur règle, personnes ayant des problèmes de dos.





Baddha Konasana : la posture du Papillon

Posture : assis(e) au sol ou bien sur un coussin de yoga, le dos est droit, les genoux sont pliés, les pieds se font face, les talons sont proches du bassin, laissant les jambes retombées de chaque côté ; les mains prennent les pieds, les encerclent ; respirez profondément tout en allongeant votre dos et en ouvrant votre poitrine ; les coudes se placent sur les cuisses ; respirez plusieurs fois dans la posture ; inspirez de nouveau et sur l'expiration, penchez votre buste vers l'avant, dos plat tout en cherchant à le rapprocher le plus près du sol ; inspirez et expirez 3 à 4 fois, puis redressez-vous en douceur.

Bienfaits de cette posture : détente et ouverture des hanches, tonification de la vessie et de la prostate, soulage les douleurs de sciatique, la constipation, prévention des troubles urinaires, régularisation du fonctionnement des ovaires et du cycle menstruel, diminution du stress.



Contre-indications : personnes ayant des hernies discales sur la zone lombaire.

Setu Bandhasana : le Pont lié

Posture : allongé(e) sur le dos, le cou se place dans l'axe de la colonne vertébrale, ramenez les pieds vers vos fesses en les écartant de la largeur de votre bassin ; les bras sont placés le long du corps, les paumes au sol ; étirez la nuque comme si votre menton rentrait dans votre gorge, respirez et sur une inspiration, poussez votre bassin vers le haut puis expirez ; réalisez 3 à 4 respirations lentes et profondes dans cette posture ; sur une expiration, reposez doucement votre dos au sol, vertèbre par vertèbre.

Bienfaits de cette posture : relaxation du dos, étirement du cou, ouverture de la poitrine et de la cage thoracique, muscle les cuisses, fortification des épaules, amélioration de la digestion.



Contre-indications : personnes ayant des blessures au cou ou ayant subi des interventions chirurgicales au niveau des genoux, du dos ou des jambes, femmes enceintes, personnes souffrant d'hypertension.





Sasankasana : la posture du Lièvre

Posture : asseyez-vous sur les talons, écartés ou joints, les cuisses se touchent ; penchez-vous vers l'avant ; le front touche le sol, les bras reposent le long du corps et les mains se joignent derrière les talons ; respirez 20 fois en inspirant profondément ; le souffle cherche une zone d'expansion qui se situera, compte tenu de la posture, dans les flancs et le dos ; prenez conscience de cette respiration ; les bras se placent au niveau des lombaires et les doigts s'entrelacent ; redressez les bras le plus haut possible tout en continuant à respirer dans le dos et les flancs.

Bienfaits de cette posture : relaxation de la musculature postérieure du tronc, développement de la mobilité thoracique dans les flancs et le dos, lutte contre la constipation, décontraction des trapèzes.

Savasana : la posture du Cadavre ou de relaxation

Posture : allongé(e) au sol sur le dos, écartez les bras et les jambes ; les genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur, tandis que les paumes sont orientées vers le ciel ; les bras sont légèrement écartés du buste ; les épaules sont détendues, posées à plat ; fermez les yeux ; inspirez et expirez lentement ; ressentez le calme et la relaxation qui s'installent.

Bienfaits de cette posture : élimination de la fatigue, apaisement de l'esprit, diminution du stress.

