



20180423/XVI


Bastri 60



Shīthali expiration alternée 6 cycles A.K. 3-5"


Prāsaritha Pāda Utthāna Āsana 6 resp. 


Suptha Parivritthi Pārshva Eka Pāda Angustha Āsana 3 resp. ch.c. 


Nāva Āsana 6 resp. 

Apāna Āsana 6 resp. 

Sarvānga Āsana 12 resp. Kanta  ou 
Shīrsha Āsana 12 resp. Nābhi

Eka Pāda Shalabha Āsana 2-3 resp. ch.c. 

Maha Mudra 6 resp. ch.c. Nābhi 

Maha Bandha 8-12 resp. inspiration Nābhi expiration Hrudaya 

Bastri 60

Nādi Shodhana 8-12 cycles Hrudaya



Shīthali

Shīthali est un Prānāyāma qui se pratique avec la langue. Shītha = froid, fraîcheur. C'est un Prānāyāma qui apporte de la fraîcheur au niveau du corps mais aussi au niveau des sens de perception. Action sur les glandes salivaires; Shīthali + Jhūā Bandha sur Rechaka, contre la soif. Ce Prānāyāma se pratique seulement au printemps et en été.

Assis dos droit nuque étirée. Possibilité de pratiquer en Padma Āsana, Vajra Āsana, Baddha Kona Āsana, Baddha Kona Āsana avec le mur ou Sarvānga Āsana

Shīthali

Sri T. Krishnamacharya

- Sortir la langue puis l'enrouler pour former un petit tuyau en pinçant les lèvres, aspirer l'air par la langue en faisant un mouvement de tête vers l'arrière, finir l'expiration en même temps que le mouvement de tête
- Rentrer la langue fermer la bouche, bloquer le souffle, ramener la tête à sa position de départ ensuite expirer avec les deux narines Ujjāyi

Shīthali Alterné

- Sortir la langue puis l'enrouler pour former un petit tuyau en pinçant les lèvres, aspirer l'air par la langue en faisant un mouvement de tête vers l'arrière, finir l'expiration en même temps que le mouvement de tête
- Rentrer la langue fermer la bouche, bloquer le souffle, ramener la tête à sa position de départ Antah Kumbhaka 3-5" ensuite expirer par la narine gauche, aspirer l'air par la langue en faisant un mouvement de tête vers l'arrière, finir l'expiration en même temps que le mouvement de tête, rentrer la langue fermer la bouche, bloquer le souffle, ramener la tête à sa position de départ Antah Kumbhaka 3-5" ensuite expirer par la narine droite, = 1 cycle, faire 6 cycles sans Ujjāyi avec une narine (ne se fait pas en Sarvānga Āsana!)

Shīthali action sur le coeur, augmentation de la force cardiaque; Shīthali + A.K. maxi 5" Contre l'hypertension artérielle, bénéfique en cas de tachycardie ou d'arythmie. Il a une action sur la circulation sanguine veineuse; en Baddha Kona Āsana

En relation avec les glandes gastriques et pancréatiques; Bastri > 120 + Shīthali

Contre les désordres digestifs ou rénaux

L'ulcère gastroduodénal; Shīthali + Uddiyana Bandha

Stimulation des activités digestives

Action sur le drainage, foie et vésicule biliaire, aide à la réduction et évacuation des calculs biliaires; Shīthali + Uddiyana Bandha

Action sur l'amélioration de l'assimilation

Action sur l'élimination intestinale

Shīthali a pour effet de rafraîchir l'organisme et de combattre les effets nocifs de la bile

En relation avec les glandes sudoripares; Shīthali + B.K. et Uddiyana Bandha

Action de soutien des fonctions rénales

Action sur l'élimination des calculs rénaux; Shīthali avec Baddha Kona Āsana

Action sur l'équilibre des fonctions ovariennes

Contre Indications: Automne/hiver, température froide, pratique à l'extérieur

Séance pratique jusqu'au 23 juin 2018, 2-3 X par semaine:

Bastri 60

Shīthali 12

