



Centre de Yoga Lavrangge Bern

Armand Vitali
ch. du Ravin 4, 1012 Lausanne
021 711 25 05 079 414 95 60
Professeur agréé par la Fédération Suisse de Yoga (Yoga Suisse) en 1974
UEY Union Européenne de Yoga
Yogakshemam International
MEfit 200634

centredeyoga@bluewin.ch www.yoga-centre.ch

Prānāyāma

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 + Jihvā 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

- 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'aspiration 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'aspiration 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'aspiration 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 cœur, 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* (souvent couplé)

Contre les désordres digestifs ou rénaux

L'ulcère gastroduodénal; Shīthali + Uddyana Bandha

Stimulation des activités digestives

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



Sri T.
Krishnamacharya