

Point Source



Jun 2012

La posture de Shīrshāsana

Points de vue technique

- > Claire-Line Hedouin
- > Patrick Loubet

Point de vue médical

- > Jocelyne Attia

Rencontres

- > 2ème semestre 2012

Adhésion 2012/2013

Congrès Pâques 2013

à Vogüé

L'emblématique posture de **Shīrshāsana** est le thème particulier de ce nouveau numéro du Point Source.

Elle illustre le concept de l'inversion qui est central dans le troisième chapitre de la Hatha-Yoga Pradīpikā, versets 77 à 82.

Nous éclairons cette fulgurante posture grâce à trois points de vue bien différenciés et incitant à la réflexion.

Le **docteur Jocelyne Attia**, nous présente une étude médicale novatrice, très détaillée et extrêmement intéressante sur les effets positifs et les contre-indications de cette posture.

Patrick Loubet propose une approche dynamique, appréciée des jeunes américains, issue de l'Ashtanga Yoga et développée par Pattabhi Jois à Mysore et aux Etats-Unis.

Claire-Line Hedouin-Donguy apporte son point de vue, plus classique, issu de cette pédagogie spécifique du Hatha-Yoga : le Yoga de L'Énergie.

Comme chaque fois, ces trois lectures se complètent et invitent chacun d'entre nous à une adaptation personnelle.

Pendant notre prochain **Congrès de Pâques 2013**, nous retrouverons et pourrons expérimenter dans les ateliers pratiques ces différentes approches du Hatha-Yoga.

Nous vous souhaitons à tous un bel été, riche en découvertes intérieures et en partage de joie d'être.

Boris Tatzky et Cécile Beaudin



La posture de Shīrshāsana

Point de vue technique dans la lignée du Yoga de l'Énergie

Avec l'assise du lotus, la posture sur la tête (traduction de Shirshāsana) est une des plus populaires du Hatha-Yoga.

Les traités classiques, tels que la HATHA-YOGA PRADĪPIKĀ ou la GHERANDA SAMHITĀ ne décrivent pas cette posture en tant que telle (tout le corps étiré vers le haut à partir de l'appui des avant-bras et de la tête), ni d'ailleurs aucune autre posture inversée. C'est le terme de viparīta karaṇī (action de s'inverser) qui apparaît dans ces deux ouvrages. Mais il s'agit, alors, d'une mudra, nous nous trouvons donc plus spécifiquement dans le domaine de l'énergie.

Par contre, cette posture de shirshāsana est décrite dans les ouvrages plus récents comme ceux de Desikachar ou Iyengar pour ne citer qu'eux.

Son **étymologie** est simple : « shīrshā » : la tête et « asana » : la posture, ce qui laisse la porte ouverte à beaucoup de choses. Rien n'indique à priori que ce soit une posture inversée !

C'en est pourtant une, portant **la symbolique des inversions** : elle éveille l'intelligence intuitive, par maintien de l'énergie spirituelle au sommet du crâne (lieu de la mystique) et évite à l'intuition de disparaître dans la vie matérielle (l'espace du nombril est le lieu de l'action). « Toute l'ambrosie qui s'écoule de la lune à la divine beauté, est, sans exception, dévorée par le soleil et c'est pour cela que le corps est sujet à la décrépitude.

Dans cette situation, il y a un expédient divin pour frustrer la bouche du soleil....

Pour la personne dont le nombril est en haut et le palais en bas, le soleil se trouve situé au-dessus et la lune au-dessous...» (Hatha Yoga Pradīpikā, III-77 et sq.).

Cette posture rééquilibre les énergies matérielles et spirituelles.

C'est aussi le symbole du retour aux sources et du déconditionnement : la perte des repères physiques habituels induit une remise en cause des acquis de tous ordres.



**Claire-Line
Hedouin-Donguy**

Professeur de yoga à
Valence, certifiée de
l'EFHYRA en 1981.

Maîtrise de géographie
à l'Université de Grenoble
en 1972.

Formatrice d'enseignants
à l'EFYL et l'EFYSE,
diplômée de la Fédération
Nationale des Enseignants
de Yoga.

Réussir la posture sous une de ces formes renforce la capacité de changement et de dépassement de ses peurs.

Cette posture est délicate à prendre, non seulement pour des raisons psychologiques, mais aussi parce qu'elle demande de l'attention pour qu'il y ait peu de poids sur la tête.

Il est important de **la préparer** par des exercices appropriés :

- un appui sur les bras (ardha chaturanga dandâsana) : tout le corps est étiré et aligné comme une planche, en appui sur les avant-bras, doigts enlacés et sur les orteils.

- une tonification du dos (bhujangâsana) : à plat ventre, doigts enlacés dans le dos, bras tendus, haut du buste soulevé.

- un travail des muscles abdominaux (exercices d'après le Dr Bernadette de Gasquet pour le transverse, les obliques et les grands droits) : le travail se fait en douceur : sur le dos, jambes repliées, pieds au sol devant le bassin, pratique d'une expiration qui remonte le périnée et tout l'abdomen tandis que toute la région lombaire se plaque au sol.

Plus spécifiquement pour les obliques on crée, pendant l'expiration, une opposition entre un genou qui a été replié vers la poitrine et le bras du même côté, tendu et placé côté intérieur de la jambe et qui essaie de la repousser.

En ce qui concerne les grands droits, pendant l'expiration le haut du buste se soulève, mains croisées derrière la tête et coudes écartés.

- un entraînement à l'inversion (adomukha shvanâsana) : en appui sur les mains et les pieds, en accent circonflexe, bras et dos alignés, ischions poussant vers le haut et l'arrière.

Nous proposons **5 degrés** afin d'avancer progressivement, avec la possibilité de s'arrêter dans un degré où le pratiquant reste à l'aise tout en étant dans l'esprit de la posture.

Pour prendre la posture : s'asseoir sur les talons, orteils retournés, poser les avant-bras au sol, coudes écartés de la largeur des épaules et enlacer les doigts sauf les auriculaires. En soulevant le bassin, poser la partie antérieure du dessus de la tête au sol contre les mains. Ceci constitue **le premier degré**. Il convient à presque tout le monde.



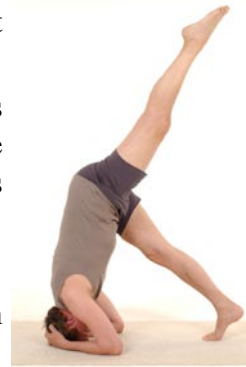
Prendre ensuite fermement appui sur les coudes et les avant-bras, en repoussant le sol vers l'extérieur et déplier les jambes : c'est le **second degré**.



Par petits pas, approcher les pieds de la tête autant que possible jusqu'à ce que le dos soit vertical.

Cela devient le **troisième degré** : le nombril se trouve déjà nettement au-dessus du palais.

Puis décoller un pied du sol et monter la jambe à la verticale dans l'alignement du buste, l'autre pied reste au sol. Pousser ensuite le pied levé vers le haut et soulever l'autre pied du sol de quelques centimètres.



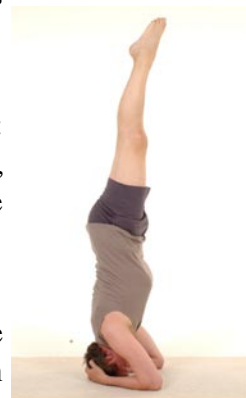
Plier le genou de la deuxième jambe vers la poitrine en serrant bien la sangle abdominale et les fessiers : c'est le **quatrième degré**.

Déplier cette deuxième jambe à la verticale et chercher l'équilibre, les fessiers et la sangle abdominale sont toniques, les orteils pointés vers le haut : c'est le **dernier degré de la posture**.



Pendant la **tenue de la posture**, l'attention doit être portée en priorité sur la poussée des mains, avant-bras et coudes dans le sol ainsi que sur le contrôle de la sangle abdominale et des fessiers. Il convient également de vérifier (ou faire vérifier, car ce n'est pas évident avec la tête en bas !) la verticalisation du buste et l'alignement des jambes avec celui-ci.

On doit aussi maintenir le contact des mains autour du crâne et les pieds joints.



La concentration pourra se faire de la manière suivante : à l'inspiration, déplacer son attention des pieds à manipûra chakra, pendant la suspension, installer le mula bandha et à l'expiration se déplacer mentalement de manipûra chakra à sahôsrara.

Pour **sortir de la posture**, descendre lentement les jambes l'une après l'autre et poser les pieds au sol puis venir à genoux, en antarasana, orteils allongés, le front reposant sur les deux poings fermés superposés. Attendre dans cette posture le rééquilibrage des pressions internes.

En complémentarité, pour ôter les éventuelles tensions, il est judicieux de pratiquer un étirement doux de la nuque, comme dvi pâda pitham : sur le dos, jambes repliées, pieds à plat au sol devant le bassin ; sur une inspiration, soulever celui-ci en poussant sur les pieds et amener les bras au sol derrière la tête, la poitrine se rapprochant du menton ; en expirant dérouler soigneusement le dos, vertèbre par vertèbre, puis ramener les bras.

A ce moment, une posture assise est bienvenue afin d'observer les effets des plus denses aux plus subtils et apprécier l'ambiance intérieure en méditation.

Il y a certaines **contre-indications** à la prise de cette posture ou des **précautions** à prendre (éviter en particulier le retour brutal). Ceci est explicité par le point de vue médical de Jocelyne Attia.

Les principaux effets que l'on peut attendre de cette posture se situent à trois niveaux :

- Sur le plan physique, on peut constater une amélioration du retour veineux, une stimulation de l'irrigation du cerveau et une lutte contre les ptôses par l'inversion de position des masses viscérales.
- Sur un plan psychologique, cette posture favorise la capacité d'adaptation, le retour à l'intériorité et développe l'intuition.
- Sur le plan énergétique, elle agit sur sahasrara chakra.

Ces effets sont typiques de ce que le yoga apporte. Voilà pourquoi il convient de pratiquer régulièrement selon ses possibilités.

Point de vue technique dans la lignée de l'Ashtanga Yoga

Baddha Hasta Sirsasana A (posture sur la tête les mains liées).

Dans le yoga Ashtanga, Sirsasana fait partie de la séquence finale de la première série. Sirsasana n'est donc pas une posture de débutants et s'adresse à celles et ceux qui pratiquent le yoga ashtanga depuis quelques mois déjà.

La maîtrise de cette posture apporte équilibre et aplomb aussi bien au niveau physique que psychologique. Par l'afflux de sang vers la tête, cette asana stimule le cerveau. C'est une des raisons qui font de Sirsasana la «posture-roi».

La pratique des postures inversées est particulière puisque tous nos repères sont inversés, (haut/bas, droite/gauche) ce qui peut créer une certaine appréhension. C'est bien là, à mon avis, que se situe l'intérêt principal de cette asana. Le fait d'arriver à vaincre cette peur est extrêmement satisfaisant et valorise la confiance en soi.

Il n'y a aucun danger à faire Sirsasana si vous travaillez contre un mur et en suivant les étapes préliminaires (sauf problème de santé particulier, voir paragraphe contre-indications). Toutefois, personne ne vous oblige à faire cette asana si vous n'en avez pas envie.

Si cette posture vous effraie : travaillez à votre rythme, en contrôlant bien votre souffle (respiration Ujjayi) à chaque étape et surtout en gardant le sourire alors tout se passera bien.



Patrick Loubet

Poser une base solide : Posture préparatoire

Placez un tapis contre le mur. Vous pouvez le plier pour plus de confort, à condition qu'il ne soit pas trop épais et que la surface soit homogène, sinon il sera source d'instabilité. Le confort dans la posture viendra du travail des bras et non pas de l'épaisseur du tapis.

Agenouillez-vous à partir de chien tête en bas, posez et maintenez les coudes écartés de la largeur des épaules. Si les coudes s'écartent trop, la stabilité en sera affectée.

Croisez les doigts en faisant un arrondi avec vos mains, placez les doigts contre le mur, la tranche externe de vos mains sur le sol. Les poignets doivent être perpendiculaires au sol. Placez le sommet du crâne sur le tapis contre les mains. Au final, votre nuque doit se retrouver en position naturelle. L'idéal est d'avoir les cheveux très courts.

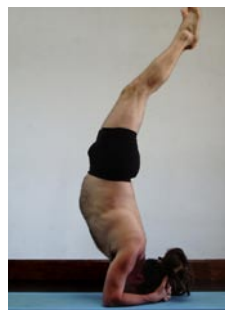
Tendez les jambes, marchez vers la tête et ramenez votre dos contre le mur. Avancez les pieds et poussez vos fesses le plus près possible du mur, en cherchant à placer votre dos à la verticale. Vous pouvez replier un peu les genoux si besoin.

Ouvrez vos épaules en pressant les coudes dans le sol et en poussant les aisselles vers l'avant.

Les débutants travailleront cette asana préparatoire pendant quelques semaines et aussi longtemps qu'il le faudra, en ramenant les fessiers contre le mur et en pressant les coudes dans le sol jusqu'à sentir le poids du corps sur les bras beaucoup plus que sur la tête.

Ceci est indispensable avant de passer à l'étape suivante.

Posture de la banane :



Prenez garde à bien poser le sommet du crâne sur le tapis de façon à ce que, au final, votre nuque soit en position naturelle (légère lordose) : si vous posez l'avant du crâne, votre nuque se trouve en hyper lordose, votre abdomen part en avant de la verticale, vos pieds en arrière de la verticale et votre posture de tête devient la « posture de la banane ».

Photo 2

Monter de façon efficace : lancement de jambe ...

Lorsque la base est stable et le poids majoritairement sur les bras, essayez de monter.

En gardant vos deux jambes tendues et vos fesses le plus près possible du mur, montez une jambe vers le haut, vers le mur, baissez-la, refaites ce mouvement un peu plus rapidement sans bouger le bassin. Enfin, lancez la jambe en gardant les fesses toujours le plus près possible du mur, les deux jambes bien tendues. Si votre base est bien établie, votre dos bien placé, la deuxième jambe devrait monter très facilement.

Dans un premier temps, ne cherchez pas à rester très longtemps à la verticale, quelques respirations suffisent, mais refaites le mouvement de montée plusieurs fois pour vous sentir en confiance.

Restez collé au mur afin de prendre conscience de la verticalité et cherchez à monter les épaules et à presser les coudes dans le sol pour assurer votre stabilité.

Si cette posture vous effraie vraiment, vous pouvez travailler dans un coin de mur.

photo 1

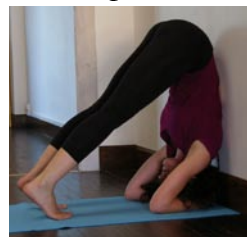
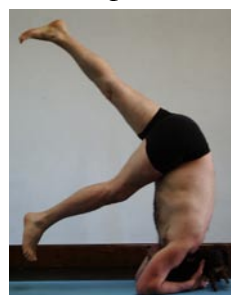


photo 3



Patrick Loubet

Docteur en Biologie, ex chercheur en Neurologie, il pratique le Hatha Yoga depuis 1990 et a découvert le yoga Ashtanga à Los Angeles en 1999.

Formé au yoga Ashtanga par Caroline Boulinguez, à l'anatomie par Blandine Calais Germain et Anne Marie Hebeisen, à la yoga thérapie par Lionel Coudron, il a fondé à Toulouse le Savasana Studio, où il enseigne le yoga Ashtanga. Il intervient également dans des écoles supérieures et entreprises pour enseigner la gestion et physiologie du stress ainsi qu'au CDC dans la formation professionnelle des danseurs.

Chercher la stabilité ... trouver l'équilibre ... posture intermédiaire

Lorsque la montée peut se faire de façon confortable, vous pouvez commencer à chercher l'équilibre.
 Pour ce faire, vous vous écartez du mur d'une dizaine de centimètres et cherchez à monter les deux jambes à la fois, genoux fléchis, en gardant le dos bien droit.
 Gardez cette posture au moins une dizaine de respirations.
 Avant de tendre les jambes dans la posture finale, il est important de travailler le placement du dos dans cette position intermédiaire.



Photo 4



Baddha Hasta Sirsasana A

Lorsque cette posture sera maîtrisée, vous pourrez déplier les jambes, elles resteront actives et bien tendues les pieds joints.

Monter et descendre de façon élégante : décollage sans lancer ...

photo 5

Quand l'équilibre est maîtrisé, il est important pour la satisfaction de votre enseignant (et de vous-même) de monter et descendre de façon élégante et pour les bonnes relations avec le voisinage de façon silencieuse. Vous éviterez les lancers approximatifs qui aboutissent une fois sur deux et les descentes de pieds en chute libre qui feront de vous la risée de tous vos petits camarades (même si cette attitude n'est pas trop dans l'esprit du yoga).

Vous commencerez par travailler la descente en gardant les jambes tendues et en déportant légèrement le poids du corps vers l'arrière (vers le mur).



Photo 6

Une bonne pression des coudes dans le sol et un travail de gainage vous permettront de d'abaisser les jambes très lentement en contrôlant la descente jusqu'au sol.

Dans un deuxième temps, vous effectuerez le même travail dans la montée.

Sans filet

Vos premiers essais en Sirsasana se feront collé au mur, puis quand vous commencerez à vous sentir un peu plus en confiance, vous pourrez vous en éloigner d'une dizaine de centimètres, puis d'une vingtaine et enfin, quand vous n'utiliserez plus le mur, vous pourrez faire Sirsasana au milieu de la pièce. Il peut être utile, à ce moment-là, de travailler la chute pour apprendre à tomber en lâchant les mains et dos arrondi en roulant ou en pliant les genoux pour atterrir en demi pont.

Vous aurez besoin du regard de votre enseignant pour que votre posture soit la plus verticale possible et demande le moins d'efforts.

Contre posture :

Après Sirsasana, vous vous reposerez en « posture de l'enfant », assis sur les talons, les genoux légèrement écartés, le front sur le sol, pour relâcher la nuque en espérant que quelques enseignants ou assistants bien intentionnés viennent vous étirer ou masser la nuque. (Yoga Mudrasana en Virasana 1).

Respiration :

La respiration Ujjayi doit rester continue durant toutes les étapes préparatoires (encore une fois, n'attendez pas d'être dans la posture finale pour commencer à respirer correctement, des dizaines d'élèves sont morts de cette façon! Humour !).

De façon plus précise, lorsque la montée se fait sans difficulté :

- Inspirez et agenouillez-vous
- Expirez, posez les coudes, croisez les doigts, posez la tête
- Inspirez, tendez les jambes, décollez les pieds, montez les jambes – gardez la posture 25 respirations. Votre regard (drishti) est fixé sur le bout du nez.
- Expirez, descendez les jambes jusqu'à l'horizontale - restez 5 respirations
- Inspirez, remontez vos jambes à la verticale.
- Expirez, redescendez en contrôlant votre mouvement jusqu'au sol.

Uddiyana bandah et Mulah bandah sont activés sur l'expiration, relâchés sur l'inspiration.

Quand ça devient trop facile ... Variations de deuxième série Ashtanga.

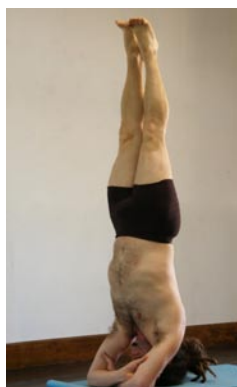
En yoga Ashtanga, Sirsasana A fait partie de la première série, les variations suivantes font partie de la seconde série et s'adressent à celles et ceux qui pratiquent la première série et donc Sirsasana A depuis quelques mois, voire quelques années.

Il est recommandé de ne pas aborder ces postures sans l'avis de votre enseignant.

Il serait dangereux d'aborder ces postures trop tôt, car, contrairement à la précédente où le poids du corps repose essentiellement sur les bras, ici, il est totalement sur la tête : vous devrez donc avoir travaillé Sirsasana A suffisamment longtemps afin de supporter tout le poids du corps sur la tête. Les débutants doivent chercher à avoir 90% du poids du corps sur les bras, 10% sur la tête. Pour les élèves plus avancés, c'est l'inverse.

D'une manière générale, lorsque l'on pratique des postures un peu plus « acrobatiques » comme celles-ci, au-delà des précautions du fait du « danger » de la posture, il faut garder en tête que ces postures-là n'ont pour objectif que de focaliser votre mental de façon un peu plus intense et non pas de nourrir votre ego.

Baddha Hasta Sirsasana B



Mukta Hasta Sirsasana C



Contre indications :

Sirsasana est une posture inversée, donc à proscrire pendant la période des règles.

Cette posture est à bannir dans les cas d'hypertension et de glaucome même si cela est discuté par certains.

Si vous avez des gros problèmes de nuque comme une hernie cervicale récente, vous éviterez cette posture. En revanche, si vous avez juste une fragilité d'origine musculaire, sans dommage au niveau des disques vertébraux, le fait de travailler la posture préparatoire (Photo 1) peut vous aider à remuscler et donc renforcer votre nuque. Vous travaillerez dans ce cas de façon très progressive et très régulière, uniquement cette posture préparatoire. Dans ce cas, le poids du corps est légèrement sur la tête mais surtout sur les bras et les jambes.



Photo 1

Sirsasana versus Sarvangasana

Il est courant que les élèves ayant une fragilité de la nuque soient effrayés par cette posture mais acceptent facilement de faire la chandelle (Sarvangasana).

Or, en chandelle, la majorité du poids du corps est sur la nuque qui est en hyper flexion puisque celle-ci est en cyphose, ce qui est le contraire de sa position naturelle. En Sirsasana, la nuque garde sa courbure naturelle (légère lordose) et le poids du corps est soutenu par les bras et les jambes.

Je pense donc que, quoi que, plus impressionnante pour la majorité d'entre nous, Sirsasana est beaucoup moins dangereuse que Sarvangasana pour ceux qui ont des petits soucis de nuque

Pour les cas particuliers, il est important de consulter l'avis d'un enseignant expérimenté et/ou d'un médecin (l'idéal étant bien sur un médecin qui connaisse le yoga). Ceci est valable pour Sirsasana comme pour toutes les autres postures.

Sirsasana débouche le nez :

Lorsque l'on est enrhumé, du fait de l'inflammation des muqueuses nasales, les vaisseaux sanguins sont dilatés, ce qui entraîne un gonflement des tissus des orifices nasaux et donc une obstruction partielle ou totale du flux respiratoire.

Lorsqu'une posture inversée est gardée quelques minutes, la pression sanguine devient plus importante dans la tête.

En réponse à cette surpression, il semblerait que certains vaisseaux sanguins diminuent leur diamètre (vasoconstriction) afin de limiter l'augmentation de pression en aval dans les vaisseaux sanguins plus petits et plus fragiles. Il est donc très fréquent que les vaisseaux sanguins du nez se désengorgent et que le nez se débouche lorsqu'on se relève de cette posture.

J'espère que cette lecture vous aura donné envie de vous retrouver les pieds dans les étoiles dans la «Posture Roi»... Refermez de suite cette superbe revue et suivez l'une des principales recommandations de Pattabhi Jois :

« Practice, practice, practice »

Point de vue médical

La posture sur la tête fait partie de la famille des postures inversées.

1- Appareil locomoteur (muscles et squelette)

Cette posture sollicite très fortement la musculature de la région scapulo-humérale. Le fait de poser les avants-bras en triangle permet de les utiliser comme un trépied afin de soulager le rachis cervical qui est très sollicité.

Le corps étant en appui sur les épaules Sirshasana renforce la musculature à ce niveau et entraînera un relâchement secondaire des tensions.

La pression mécanique exercée sur les vertèbres cervicales est très augmentée. Compte tenu de la pression exercée à ce niveau, il est recommandé d'éviter la posture en cas d'antécédent de traumatisme.

En raison de la diminution de la pression, Sirshasana peut aider à soulager les douleurs dorsolombaires, en augmentant l'espace intervertébral.

2 - Appareil cardiovasculaire

- Lors de la mise en position debout, il apparaît un gradient de pression hydrostatique entre la tête et les membres inférieurs : Le sang tend à s'accumuler au niveau des membres inférieurs.

- Dans la posture inversée, le sang se redistribue vers la partie haute du corps (moitié thoraco-céphalique). Il est observé une meilleure circulation veineuse de retour, ce qui se traduit par un soulagement des sensations de lourdeur au niveau des jambes.

Ce meilleur retour veineux augmente les contractions du muscle cardiaque et donc du débit cardiaque (hypervolémie relative) par activation des barorécepteurs (sensibles à la pression) et des volorécepteurs (sensibles au volume). En réaction, l'organisme déclenche des mécanismes de régulation aboutissant à un nouvel équilibre caractérisé par une diminution du volume de sang circulant (hypovolémie vraie).

Le cœur fournit, par exemple, moins d'efforts pour irriguer le cerveau et pour ramener aux poumons le sang veineux des membres inférieurs, ce qui se traduit par une diminution de la fréquence cardiaque qui s'accroît avec la pratique. Le système parasympathique est activé ce qui amène un ralentissement général des fonctions de l'organisme.

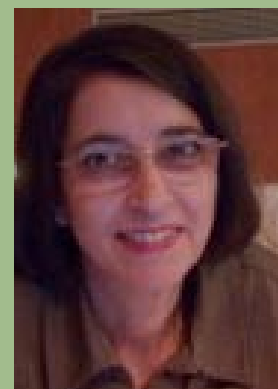
Sirshasana stimule également la circulation lymphatique.

3 - Appareil digestif

L'inversion des pressions par rapport à la position debout nécessite que l'estomac soit vide car le système anti-reflux pourrait être insuffisant.

4 - Appareil respiratoire

La posture limite les mouvements de la cage thoracique ce qui va privilégier la respiration abdominale. Le diaphragme ne peut pas se relâcher comme en posture debout, en raison de la pression des organes abdominaux, ce qui favorise l'expiration.



Jocelyne Attia

Médecin gynécologue,
docteur en médecine,
diplômée de la faculté
de Clermont-Ferrand
en 1988.

Chargé des cours
de physiologie à l'EFYL

Praticante de yoga
à Lyon

5 - Organes pelviens

L'effet mécanique de la posture est bénéfique sur les descentes d'organes génitaux (descente de vessie ou cystocèle, du rectum ou rectocèle). La posture favorise la décongestion pelvienne (en favorisant le retour veineux).

En revanche, il faut éviter les postures inversées pendant la période des menstruations (règles), en raison du risque de stagnation des saignements pouvant entraîner une augmentation des phénomènes douloureux (crampes de l'utérus = dysménorrhée) ou reflux (endométriose).

6 - Système nerveux

Le cerveau est un organe noble qui est très fragile car il peut être fortement endommagé s'il manque d'oxygène. En effet, le cerveau est dépourvu de réserves d'oxygène et de glucose. Il est donc étroitement dépendant des apports extérieurs pour ces deux substrats, donc, d'un débit sanguin cérébral important comparativement aux autres organes. En cas d'urgence (état de choc), l'organisme privilégie l'irrigation des organes nobles : cœur, poumons et cerveau au détriment du reste de l'organisme (peau, muscles, os, reins...)

La circulation cérébrale est augmentée dans les positions inversées ce qui permet une meilleure oxygénation et une amélioration des fonctions cérébrales (mémoire...)

7 - Organes des sens

Les organes de l'olfaction et de l'audition bénéficient d'une meilleure perfusion donc d'une meilleure oxygénation.

Au niveau de l'œil, l'augmentation de pression fait que classiquement cette posture est contre-indiquée en cas de glaucome.

8 - Système glandulaire

L'augmentation de l'afflux sanguin en améliorant l'oxygénation tissulaire régulariserait le fonctionnement des glandes thyroïde, hypophysaire et pinéale (épiphyse).

9 - Lors de la reprise de la posture debout

- La pression artérielle dans la tête et la moitié supérieure du corps a tendance à baisser et provoque un réflexe immédiat, entraînant une activation sympathique qui est globalement stimulant et activateur.

- Il peut se produire une hypoperfusion cérébrale transitoire pouvant entraîner quelques céphalées (maux de tête) momentanées.

Contre-indications	Bénéfices	
- Arthrose cervicale ; traumatisme cervical, compression nerveuse	Active les systèmes parasympathique puis sympathique	
- Hypertension artérielle sévère non équilibrée		
- Problème cardiaque (ex : tachycardie)	<p style="text-align: center;">Stimule</p> <ul style="list-style-type: none"> - la circulation du sang et de la lymphe (varices) - l'oxygénation du cerveau - la digestion et le transit intestinal ; - l'« équilibre hormonal » en activant l'activité et l'équilibre des glandes endocrines 	<p>Décongestionne les organes abdominaux et pelviens</p>
- Forte migraine		
- Glaucome, conjonctivite		
- Abscès dentaire, otite aiguë		
<p style="text-align: center;">A éviter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si estomac plein - Au moment des menstruations 		

Conclusions

La pratique régulière de Shîrshâsana est grandement bénéfique en respectant ces contre-indications. Les effets physiologiques se font sentir dans tout le corps mais plus particulièrement au niveau de l'irrigation du cerveau, de la stimulation de la circulation sanguine et de l'équilibre du système endocrinien.

Comme il est dit dans les textes anciens, les postures inversées, considérées comme les postures reines, favorisent le retour vers l'unité et seraient un gage de bonne santé et de longévité. Les bienfaits ne sont pas instantanés. Il faut savoir attendre, patiemment...

Congrès International de Yoga

du 29 Mars au 1er Avril 2013

A Vogüé (près de Montélimar)

Thème : « **TANTRA, l'art de s'émerveiller** »



La perspective des « Tantra » imprègne le Hatha-Yoga
mais n'en demeure pas moins mystérieuse pour la plupart d'entre nous.
Ce congrès permettra de clarifier ce magnifique sujet, grâce au concours
des plus grands spécialistes de ces textes.

Des indianistes, des philosophes, des scientifiques, des religieux, des formateurs d'enseignants issus
des grands courants contemporains du yoga, viendront nous faire partager leurs connaissances et leurs expériences.
Ils chercheront à nous montrer les chemins d'éveil à la capacité d'émerveillement
présente en chacun de nous.

Chaque journée, notre programme se déroulera ainsi :
- un atelier matinal où vous pourrez choisir votre professeur
- deux autres ateliers de pratique dans vos salles respectives
- trois fois par jour nous écouterons ensemble les conférences plénières

Nous avons prévu des soirées culturelles et festives.

Nous serons très heureux de partager avec vous tous ces moments exceptionnels

Renseignements et pré-inscriptions à partir de septembre 2012

dans les écoles françaises de yoga d'Aix et de Lyon.

04 42 27 92 20 et 06 70 31 27 27

mail.aca.yoga@wanadoo.fr - yoga@conservatoireduyoga.net

www.conservatoireduyoga.net

Bulletin d'adhésion au CONSERVATOIRE DU YOGA de Septembre 2012 à Septembre 2013

1^{ère} inscription Renouvellement

Etre adhérent au conservatoire du yoga de l'énergie vous permet de recevoir le Point Source, de consulter le site web, de vous inscrire sur le fichier professionnel, de recevoir régulièrement nos informations et de participer à toutes les activités que nous proposons.

M, Mme, Melle : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal _____ Ville _____

Profession : _____ Tél : _____

E-mail : (en majuscules) _____

Vous êtes : Enseignant de yoga et réglez 19 € de cotisation annuelle

Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire internet : OUI NON

Possédez-vous un site web ? OUI NON

Si oui : votre adresse : _____

Vous êtes : Pratiquant de yoga et réglez 13 € de cotisation annuelle

Fait à _____ le _____

Signature : _____

La cotisation est à régler à l'ordre de :

Conservatoire du Yoga de l'Energie (C.Y.E) et l'adresser : 2 Rue du Pont - 69660 Collonges au Mont d'Or.

JOURNÉES de RENCONTRES – 2ème semestre 2012

Dans différentes régions de France des formateurs d'enseignants, des professeurs de yoga qualifiés proposent des matinées ou journées de yoga aux adhérents du Conservatoire pour parfaire leur pratique ou poursuivre leur formation.

Pour en connaître les dates, contactez les enseignants : soit par téléphone, soit par mail.

AIX : Boris Tatzky	04 42 27 92 20	aca.yoga@wanadoo.fr
BANDOL : Jean-Pierre Michaud	06 14 25 74 41	accordacorps@aliceadsl.fr
BLOIS : Michèle Calendron	02 37 35 33 17	yoga.calendron@wanadoo.fr
GRENOBLE : Ora Josey-Hay -Gebus	06 18 10 81 34	ora.gebus@free.fr
LYON : Boris Tatzky	04 72 27 87 35	aca.yoga@wanadoo.fr
LYON : Cécile Beaudin	06 83 30 25 12	yoga@cecilebeaudin.fr
LYON : Hélène Bériat	06 29 83 13 42	helene.beriat@laposte.net
PARIS : Boris Tatzky	04 42 27 92 20	aca.yoga@wanadoo.fr
PARIS : Cécile Beaudin	04 72 27 87 35	yoga@cecilebeaudin.fr
STRASBOURG : Marie-Hélène Wicker	03 88 21 13 69	mh.wicker@orange.fr
VALENCE : Claire-Line Hedouin	06 82 97 93 20	claire-line.hd@neuf.fr