

Effets des postures

Surya Namaskar masse l'organisme en profondeur. Cet enchaînement permet d'étirer ou de comprimer à tour de rôle chaque partie du corps en maintenant une parfaite connexion des nerfs avec les organes et les glandes endocrines. Ce qui est le gage d'une bonne santé. Cette série de postures, effectuée en synchronisation avec la respiration agit puissamment sur les systèmes glandulaires, circulatoires, digestifs, nerveux et contribue à les harmoniser entre eux. Pratiqué tous les jours, cet enchaînement donne une grande vitalité et une puissance de pensée accrue par l'afflux de sang riche en oxygène et en prana dans le cerveau et dans toutes les cellules du corps. Il permet aussi de diminuer tension, stress et anxiété, car les mouvements agissent en douceur sur les connexions nerveuses, leur permettant de se détendre et de se revitaliser. Cet enchaînement éveille l'énergie solaire et symboliquement la conscience.

- Le croissant de lune étire l'aine et le psoas, assouplit les épaules, la nuque et les bras, stimule l'énergie dans la colonne et dans le canal sushumna. Reconnecte à l'énergie féminine lunaire.

- La pose sur la tête stimule la fonction endocrinienne surtout au niveau de la pituitaire (hypophyse) qui se rééquilibre par la circulation sanguine accrue entre elle et l'hypothalamus.

- La guirlande soulage les règles douloureuses et les maladies des organes reproducteurs. Stimule l'élimination, soulage le bas du dos et procure sensation de sécurité intérieure par la connexion du 1er chakra à la Terre.

- La torsion du sage Matsyendranath tonifie les nerfs rachidiens, assouplit les disques dorsaux, délie les vertèbres, masse les organes abdominaux et de ce fait réduit les troubles digestifs. Régularise la sécrétion d'adrénaline dans les surrénales. Stimule le pancréas (donc utile en cas de diabète). Soulage les lombalgies et les pincements de disques intervertébraux. Agit sur les plexus nerveux et les nerfs reliant cerveau et corps favorisant la circulation des informations entre les centres et entre le cerveau et le corps en libérant la circulation de l'énergie.

- Le vautour prévient la formation de varices et permet d'en éviter les complications. Décongestionne le bas ventre. Étire la colonne vertébrale ce qui retentit sur les systèmes nerveux végétatifs et cérébro-spinaux. La détente qui s'ensuit a un effet direct sur les glandes endocrines et les centres neuro-végétatifs de l'encéphale. Cette posture est vivement recommandée aux femmes fatiguées par le bouleversement hormonal qu'elles vivent au cours de la ménopause.

Pour la pré-ménopause et ménopause, sur le plan émotionnel : « Accueillir la tristesse à l'idée de perdre la fécondité, la jeunesse, la vie cyclique et se réjouir avec enthousiasme de la nouvelle phase de vie qui commence, phase dédiée à l'émancipation grandissante du monde intérieur. Sentez comme votre obscurité (votre monde intérieur) encercle chaque phase lumineuse de la lune, lui donnant sa forme. Vous n'êtes plus dépendante du cycle, vous êtes le cycle... Vous êtes le cycle accompli dans sa totalité... » Lune Rouge, Miranda Gray