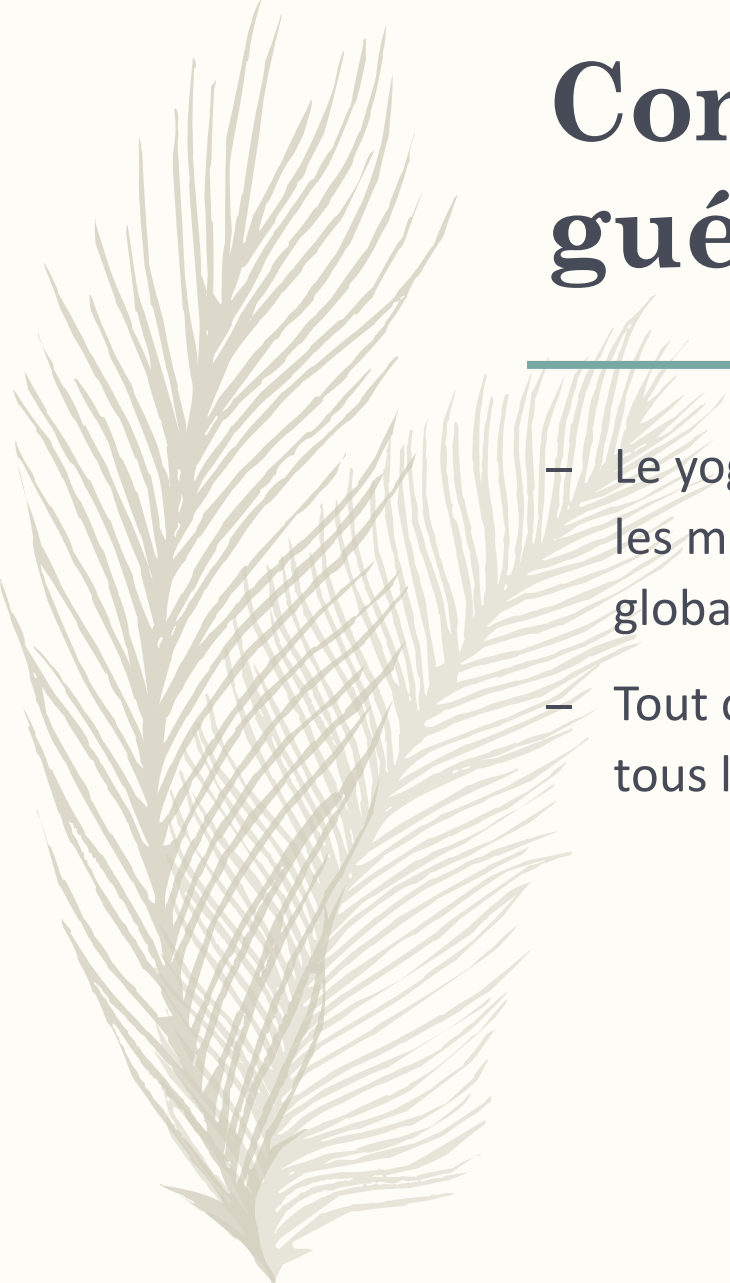


8 meilleurs
asanas de yoga
pour traiter la
migraine



Qu'est-ce qu'une migraine?

- Une migraine est un trouble neurologique qui entraîne des épisodes répétés de maux de tête, d'intensité élevée à modérée. La douleur est généralement d'un côté ou de la moitié de la tête. Une attaque typique peut durer deux heures, deux jours ou parfois même une semaine. La lumière et le bruit sont des aversions énormes quand on souffre d'une migraine.
- Les autres symptômes comprennent habituellement des nausées, des vomissements et des douleurs aggravées pendant l'activité physique.



Comment le yoga aide-t-il à guérir une migraine?

- Le yoga est une pratique ancienne, il n'a aucun effet secondaire, aide à soulager les maux en corrigeant les postures, et en favorisant le flux d'énergie, et la santé globale.
- Tout ce qu'il faut, c'est quelques minutes de votre temps pour pratiquer le yoga tous les jours et garder les problèmes comme une migraine à distance.

Position du lotus



- Assis en tailleur sur le sol, ou sur un petit coussin ce qui vous aidera à garder le dos droit.
- Poussez votre coccyx vers le sol, étirez la colonne et le sommet du crane vers le haut. Placez le dos des mains sur vos genoux.
- Fermez les yeux et restez conscient de votre respiration quelques instants, écoutez la seulement.
- Concentrez vous sur votre ressenti du moment.
- Tenez cette posture 5 à 10 respirations ou plus selon le temps dont vous disposez
- Si vous avez des douleurs qui apparaissent, sortez doucement de la posture, étendez vos jambes, massez vos genoux dans un sens et dans l'autre

Le lotus pose: conseil



- le Lotus Pose est une posture méditative qui détend le corps et l'esprit
- **Durée:** 1 à 5 minutes (plus longue si méditation)
- **Répétition:** Une fois avec chaque jambe sur le dessus
- **Étirements:** Genoux, Chevilles
- **Renforts:** Colonne vertébrale, Abdomen, Bassin, Vessie
- **Précautions et contre-indications**
- Évitez de faire cet asana si vous avez une blessure au genou ou à la cheville.

Plié en avant: Uttanasana



- Tenez-vous droit sur votre tapis et reposez vos mains sur vos hanches. inspirez
- Expirez et fléchissez doucement vos genoux et penchez-vous en avant, à partir de vos hanches. Rappelez-vous de garder vos genoux pliés pendant que vous faites tout cela. Cela permettra à vos fesses de pointer vers le
- Laissez vos mains reposer sur le sol à côté de vos pieds ou sur vos genoux ou chevilles. Vos pieds doivent être parallèles, et vos orteils (deuxième et moyen) doivent pointer vers l'avant. Laissez votre poitrine flotter sur vos pieds. Sentez le pli et l'étirement de votre os de la hanche. N'arrondissez pas vos lombaires
- Vous devez également sentir un étirement dans vos ischio-jambiers, sinon tendez vos genoux un peu plus.
- Tournez les cuisses vers l'intérieur et enracinez-vous dans tes talons. Cela permettra un meilleur alignement.
- Votre tête doit être laissée pendante, de sorte que la couronne pointe vers le sol, sans tension au niveau du cou. Regardez à travers vos jambes et maintenez la pose 3 respirations
- Lorsque vous souhaitez libérer la pose, contractez les muscles du tronc et de l'abdomen. Inspirez et placez votre main sur les hanches. Levez-vous lentement, en vous assurant que vous allongez votre dos.

Plié en avant: Uttanasana

Conseils



- Cette position stimule le système nerveux et améliore la circulation sanguine , apaisant ainsi l'esprit.
- **Durée:** 15 à 30 secondes
- **Répétition:** Aucune
- **Étirements:** Hanches, Ischio-jambiers, Mollets
- **Renforts:** Genoux, cuisses
- **Précautions et contre-indications**
- Évitez cet asana si vous avez les problèmes suivants:
 - a. Une blessure au bas du dos
 - b. Une tension dans les ischio-jambiers
 - c. Sciatique
 - d. Glaucome ou rétine détachée
- Si vous avez une blessure au dos, faites cet asana en gardant vos genoux pliés. Vous pouvez également faire l'Ardha Uttanasana en plaçant vos mains sur un mur, de sorte qu'elles soient parallèles au sol. Assurez-vous que vos jambes sont perpendiculaires à votre torse.

Chien tête en bas: Adho Mukha Svanasana

- Mettez-vous à genoux avec vos mains sous vos épaules, de sorte que votre corps forme une structure semblable à une table.
 - Expirez et soulevez doucement vos hanches et redressez vos coudes et vos genoux. Vous devez vous assurer que votre corps forme un «V» inversé. Vos mains doivent être alignées avec vos épaules et vos pieds alignés avec vos hanches. Assurez-vous que vos orteils pointent vers l'extérieur.
 - Vos oreilles devraient toucher vos bras intérieurs, et vous devriez tourner votre regard vers votre nombril.
 - Maintenez la position pendant quelques secondes, puis, pliez les genoux et revenez à la position de la table.
- Concernant les talons qui touchent le sol, la nature nous a fait comme cela, ne forcez donc pas et écoutez vous: c'est génétique 😊 Pas de pression



Chien tête en bas: Adho Mukha Svanasana : Conseils

Il augmente la circulation sanguine dans le cerveau, ce qui guérit la douleur et réduire la fréquence des migraines. Une pratique régulière peut également guérir totalement le trouble.

Il est plus important d'avoir le dos droit que les jambes tendues

Durée: 1 à 3 minutes

Répétitions: Aucune

Renforce: Jambes, Bras, Dos

Etire : Épaules, Tendons, Mains, Dos et Pieds

Précautions et contre-indications

Évitez de pratiquer cet asana si vous souffrez de

- Syndrome du canal carpien
- Hypertension
- Une rétine détachée
- Une épaule disloquée
- La diarrhée



Chat



-
- Mettez vous à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Expirez quand vous arrondissez votre colonne vertébrale vers le plafond pour rapprocher votre menton de votre poitrine, et tirez votre nombril vers votre colonne vertébrale. Ressentez l'étirement entre les omoplates, ainsi que dans le bas du dos. Maintenez cette position pendant environ 30 secondes - en étirant et en allongeant la colonne vertébrale.
 - Inspirez en creusant le dos: attention de ne pas forcer sur le cou, le laisser dans l'alignement de la colonne

Chat: Conseils



- Cet asana relaxe le corps et l'esprit. Il améliore également votre respiration et vous permet de libérer le stress. Tous ces facteurs aident à se débarrasser de la douleur et des symptômes d'une migraine.
- **Durée:** 10 secondes pour chaque pose
Répétition: autant de fois que vous le voulez
Renforce: Poignets, Epaules, Epine dorsale
Etire: Cou, Dos torse
- **Précautions et contre-indications**
- Si vous avez des problèmes de dos ou de cou, il est préférable de consulter un médecin avant de vous livrer à la pose de chat.
- Assurez-vous de garder la tête en ligne avec votre dos.

Posture assis plié en avant: Paschimottanasana

- Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Assurez-vous que vos orteils sont fléchis vers vous.
- Inspirez et levez vos bras sur votre tête. Expirez et penchez-vous vers l'avant. Sentez le pli de vos articulations de la hanche. Votre menton devrait se déplacer vers vos orteils.
- Étirez vos bras le plus loin possible, peut-être jusqu'aux orteils. Mais assurez-vous que vous ne vous étirez pas trop loin.
- Inspirer. Puis, en soulevant légèrement votre tête, allonger votre colonne vertébrale.
- Expirez et déplacez votre nombril vers vos genoux.
- Répétez ceci plusieurs fois. Ensuite, placez votre tête sur vos jambes ou selon vos capacités et maintenez la pose.
- Inspirez et revenez à la position assise avec les bras étendus.
- Expirez et abaissez vos bras sur le côté.



Posture assis plié en avant: Paschimottanasana : Conseils

- Cet asana calme le cerveau et soulage le stress, qui sont les deux principaux déclencheurs des migraines.
- **Durée:** 30 - 60 secondes
Répétition: Aucune
Étirements: Colonne vertébrale, Épaules, Ischio-jambiers
Fortifie: Dos, Colonne vertébrale
- **Précautions et contre-indications.**
- Évitez cet asana si vous souffrez d'asthme ou de diarrhée.



Pose du pont: Setu Bandhasana

- Commencez l'asana en vous allongeant sur le dos.
- Pliez vos genoux et placez vos pieds sur le plancher à la largeur des hanches. Assurez-vous que vos genoux sont au dessus des chevilles.
- Laissez vos bras reposer à côté de votre corps, paumes vers le bas.
- Inspirez, et soulevez votre dos (inférieur, milieu et supérieur) du sol. Assurez-vous que votre menton touche votre poitrine sans que vous ayez à le déplacer. Laissez vos épaules, vos pieds et vos bras soutenir votre poids.
- Contractez vos fesses: vos cuisses sont parallèles entre elles et au sol.
- Entrelacer vos doigts et pousser vos mains plus dur au sol pour soulever votre torse plus haut.
- Tenez la posture pendant au moins une minute. Respirez lentement et profondément.
- Expirez et relâchez la pose.



Pose du pont: Setu Bandhasana

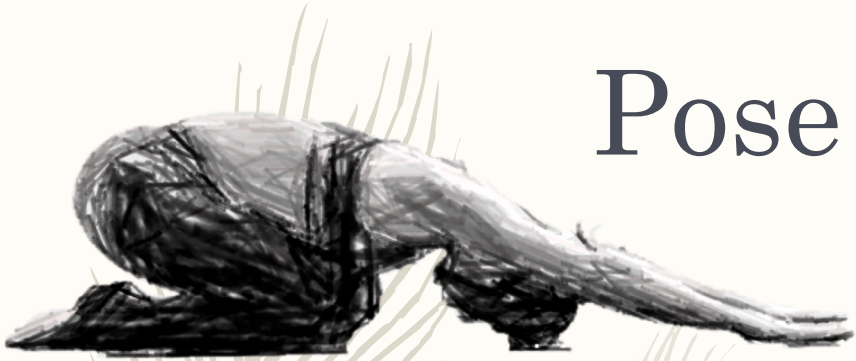
- Cet asana maintient votre pression sanguine sous contrôle et calme et détend votre esprit. Il aide aussi à soulager l'anxiété. Il envoie un jet de sang à votre cerveau, ce qui aide à soulager la douleur et les symptômes de la maladie.
- **Durée:** 30 à 60 secondes
- **Répétition:** Aucune
- **Étirements:** Thorax, Cou, Colonne vertébrale
- **Renforce:** Jambes, Dos, Cou, Poitrine
- **Précautions et contre-indications.**
- Les personnes qui souffrent d'une blessure au cou doivent soit complètement éviter cet asana, ou le faire avec la permission d'un médecin
- Si vous avez des problèmes de dos, vous devez éviter cet asana.



Pose de l'enfant: **Balāsana**

- Asseyez vous sur vos talons, et poser vos mains de chaque côté des genoux – un peu plus vers l'avant – et plier vos coudes pour venir déposer votre front au sol.
- Dans la posture de base, vos bras s'allongeront de chaque côté de vos jambes, les paumes vers le ciel.
- L'autre version consiste à allonger vos bras vers l'avant, paumes vers le sol.
- Une fois que votre front est sur le sol, continuez à avancer les mains devant vous jusqu'à ce que vos bras soient droits. Ensuite, laissez vos bras se détendre sur le sol. Essayez de garder vos épaules relâchées loin de vos oreilles. Tenez pendant 30 secondes.





Pose de l'enfant: Balasana

- Excellente pose de repos. Il aide à donner une bonne élasticité aux chevilles, aux hanches et aux cuisses. Lorsque votre corps est étiré, votre système nerveux se calme. Le stress et la fatigue sont réduits et, par conséquent, les migraines disparaissent.
- **Durée:** 1 à 3 minutes
- **Répétition:** Aucune
- **Étire:** hanche, cuisse, cheville
- **Renforce:** le dos, le cou, les épaules
- **Précautions et contre-indications.**
- Si vous trouvez difficile ou inconfortable de placer votre tête sur le sol, vous pouvez utiliser un oreiller pour plus de confort.
- Il est préférable d'éviter de faire cet asana:
 - si vous souffrez de diarrhée ou de blessures au genou ou d'hypertension artérielle

Pose du cadavre: Shavasana



- Allongez-vous à plat sur le sol en fermant les yeux, mais n'utilisez pas d'oreillers ou de coussins.
- Placez vos jambes de sorte qu'elles soient confortablement séparées. Assurez-vous que vos jambes se détendent complètement et que vos orteils sont orientés vers le côté.
- Vos bras doivent être placés le long de votre corps et légèrement écartés, en laissant vos paumes ouvertes et vers le haut.
- Maintenant, attirez lentement l'attention sur chaque partie de votre corps, en commençant par les orteils. En faisant cela, respirez lentement, mais profondément, en plaçant votre corps dans un état de relaxation profonde. Ne vous endormez pas dans le processus.
- Respirez lentement mais profondément. Cela donnera une relaxation complète. Lorsque vous inspirez, votre corps sera énergisé et, lorsque vous expirez, votre corps se calmera. Concentrez-vous sur vous et votre corps, en oubliant toutes les autres tâches.

Pose du cadavre: Shavasana



- Il provoque un profond état de repos dans le corps. Le corps dérive presque dans un état méditatif, et, par conséquent, est complètement rajeuni. Ce rajeunissement aide également à bannir les migraines.
- **Durée:** 10 - 12 minutes
Répétitions: Aucune
Points forts: Restaure le corps
- **Précautions et contre-indications.**
- Pas de contre-indications, à moins que votre médecin vous ait conseillé de ne pas vous allonger sur le dos