Mal de tête, torticolis

Notre corps et notre cerveau sont animés par des millards de signaux électriques et chimiques. Le crane tant qu'à lui protège l'encéphale, le cerveau. Cette boîte protectrice composés d'os sont soudés entre eux.

Le crâne

Ce croquis cqui ci-dessous nous parle des nerfs d'Arnolds, du nerf phrénique et brachial et donc des nerfs cervicaux. C'est pourquoi nous parlons de cette posture importante en yoga qu'est grivasana car il existe plusieurs variantes.

Selon la condition de votre mal de tête et ce que vous êtes habitué de pratiquer, voici à titre indicatif certaines postures physiques propice à aider à calmer un mal de tête. Ces planches sont a titre indicatif. Les liens internet qui suivent vous permettront de parfaire votre recherche sur ce sujet.

D'une part il serait prétentieux de vous faire la description du comment et du pourquoi le crâne est fait ainsi et quelle est son importance pour être en santé. Ce n'est pas le but ni la mission de ce site. Ce que nous devons retenir et c'est à ce système que le hatha yoga s'adresse: le bien-être dans tout le corps. On dit ou entend dire: Santé du corps, santé dans la tête, santé partout. Les personnes qui ont des maux de têtes récurrents, des doutes et des questions plus techniques à ce sujet doivent s'adresser à leur professionel de la santé (médecin). Cela étant dit, en yoga, un aspect intéressant que beaucoup de pratiquants observent est que nous sommes nos propres laboratoires. Nous essayons ceci, nous expérimentons cela. Cette page en évolution presqu'en temps réel vous invite à découvrir et expérimenter un yoga qui s'occupe du bien-être de la tête, tout particulièrement ce qui lie la collone vertébrale au trou occipital au niveau de la face inférieure du crâne. Trois points énergétiques sont abordés: Le creux derrière la tête et les deux petites bosses à côté de celle-ci (madula). D'autre part, le sujet étant si vaste qu'il serait prétentieux de vous présenter tout le savoir de l'humanité sur ce sujet.

Grivasana

Dans un premier temps, de façon générale,ce croquis contenant plusieurs postures sont toutes propices à aider à calmer un mal de tête. La dernière du bas est naturellement un peu plus extrème que les autres.

La posture avancée faites par les pratiquants d'expérience

Voici donc la posture par excellence pour aider les personnes ayant des maux de tête

Révisez

Connectez-vous ICI pour accéder à la posture qui a été pratique lors de votre rencontre avec l'enseignant
Pour obtenir de plus amples informations sur le comment pratiquer Grivasana, vous devez être connecté

Annotations

Références

Consultez l'ouvrage: Le corps humain de chez Gallimard: ISBN: 9782070546220 et le pdf suivant section migraine

- Livret Asanas-Chakras Info sur Scrib
- Info lettre yogapartout RSS