



Les Cours de Françoise #1

26 mars 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

Nous vivons un temps inédit et suspendu..

Devant mon incapacité à utiliser la vidéo conférence pour vous proposer un cours,
je vais vous envoyer sous forme de fiches une proposition de cours hebdomadaire....
J'espère que ce sera lisible .. N'hésitez pas à me contacter pour avoir plus de détails.

plus que jamais le yoga offre un espace de liberté ...

Bonne pratique à toutes et tous




Prenez soin de vous et des autres

Amitiés en yoga

Françoise

Jeudi 26/3/20

Première leçon : en temps de confinement ---

- 1) D'étude = postures  +  I / E
- 2) Shavasana
- 3) Expirations 
- 4) Buddhi Mudra = Inspirations sur genoux
en amenant genoux droit et
en prenant conscience de 3 niveaux d'inspiration

Préparatoire

1) Salub



en rotation



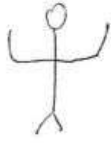
Colonne = avec l'aide des bras si possible
en pliant légèrement les genoux
faire un autre effort sur le dos
revenir en prenant la tête
avec les 2 mains

attraper corde gauche avec main
droite - lever cadre bras en
arrière - I / tourner tête à droite
les épaules
les côtes
regarder le plus loin
possible ---

en posture complète en reprenant posture bras levés et en
amenant les jambes si possible -
2) Croisé - tête à gauche - jambes levées -
bassin détaché à gauche
I = laisser descendre les jambes
lentement à droite \rightarrow à faire 3 fois

Postures.

1) debout.



Bahini Asana

bras le long du corps

I = en serrant les poignets

E = en amenant les poignets aux épaules

I = en amenant les coudes sur ligne épaules

E = en poussant les poignets en avant
→ garder les coudes ligne épaules

I = en portant les poignets dans le ciel

E = en ouvrant les mains -
paumes l'une vers l'autre -

2) Plusieurs respirations dans la posture - en décaubrant
et en tirant coudes / poignets vers le haut -
tête vers le ciel -

2 respirations debout
accompagnés mouvements bras

2) 1/2 lune

Ardha Chandrasana




retraver la verticale -

I en passant hanche droite à droite
poids du corps sur bord du pied
et lever les 2 bras verticale
relâcher les mains et présenter
paumes des mains vers le
plafond.

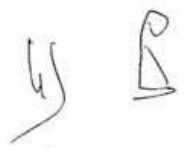
→ on peut aussi placer plante pied
opposé sur malléole externe

3) Trikonāsana

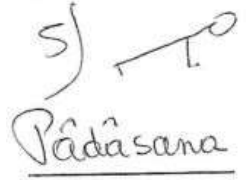
1^{ère} variante triangle
 jambes écartées  bras horizontaux

I - fléchir en avant - main droite au sol
 → doigts en arrière
 → saignée index en avant

lever le bras opposé -
 Constituer 1 axe avec les 2 bras
 Passer le sol avec le pied gauche -
 ← → faire tourner tête et paules
 Pas le bassin -



respiratoires

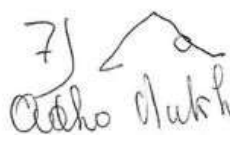


Pādāsana

quelque - en prenant soin de
 l'alignement du corps -
 Partir position 4 pattes - tendre 1
 jambe en arrière et l'autre
 étirer vers l'avant → sommet de la tête
 regard entre les 2 mains -
 respirer profondément -




débuté en foetus



Ardha Bhujangāsana - à partir quelque
 passer dans le sol avec les bras

4)
pré possible du sol
passer les talons vers le sol

8)  détente en foetus

9)  amener les cuisses verticales
talons vers fesses - attraper les
chevilles - concentration sur colonne
vertébrale et région lombaire -
=> en revenant rester quelques minutes
sans sur pieds avant de se
relaxer -

10)



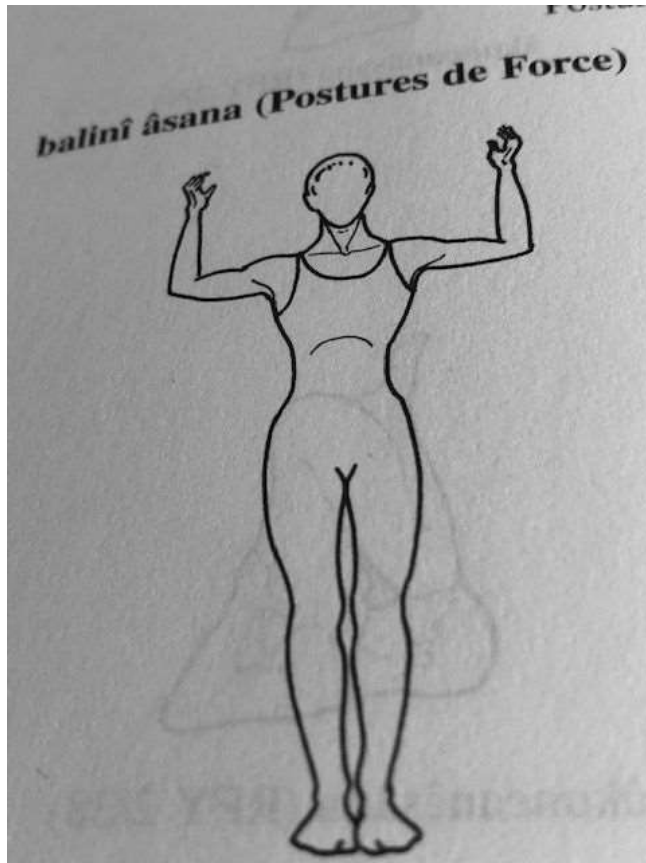
respirations complètes
et concentration sur le souffle
I / E en l'allongeant petit à petit

11)



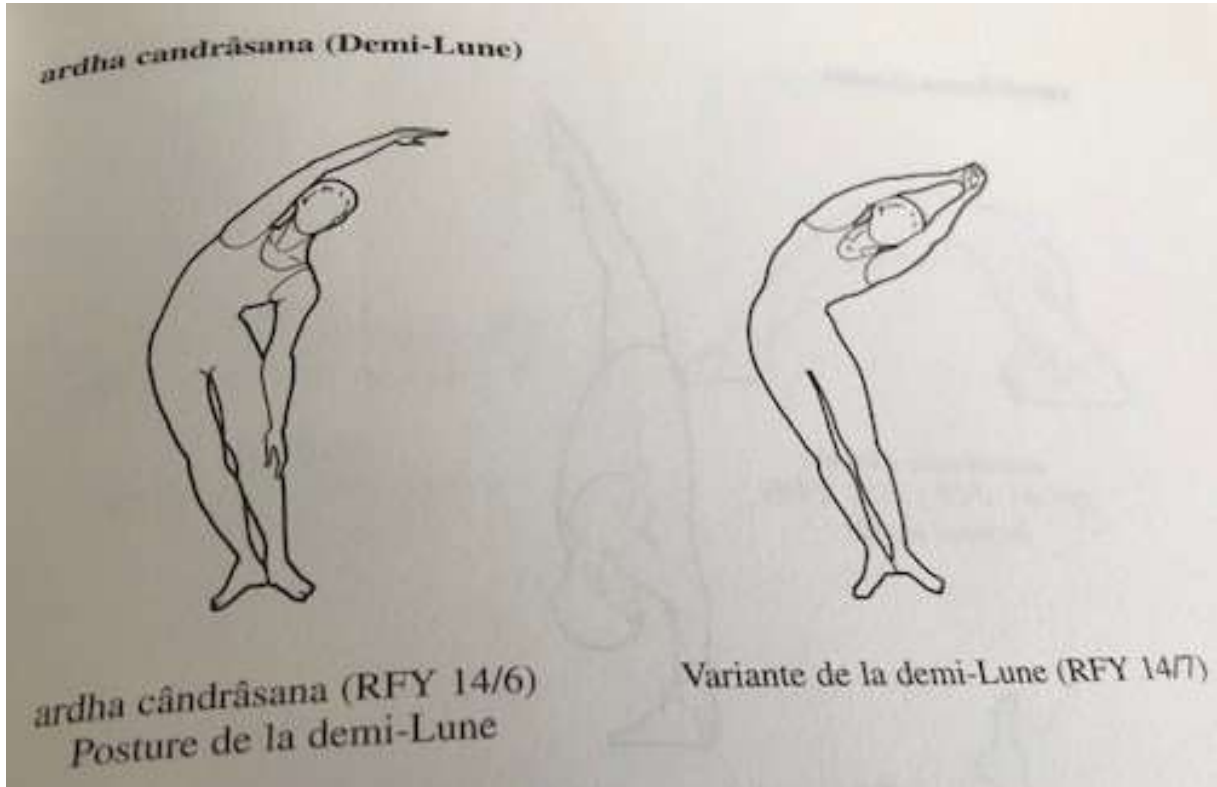
Shavasana -

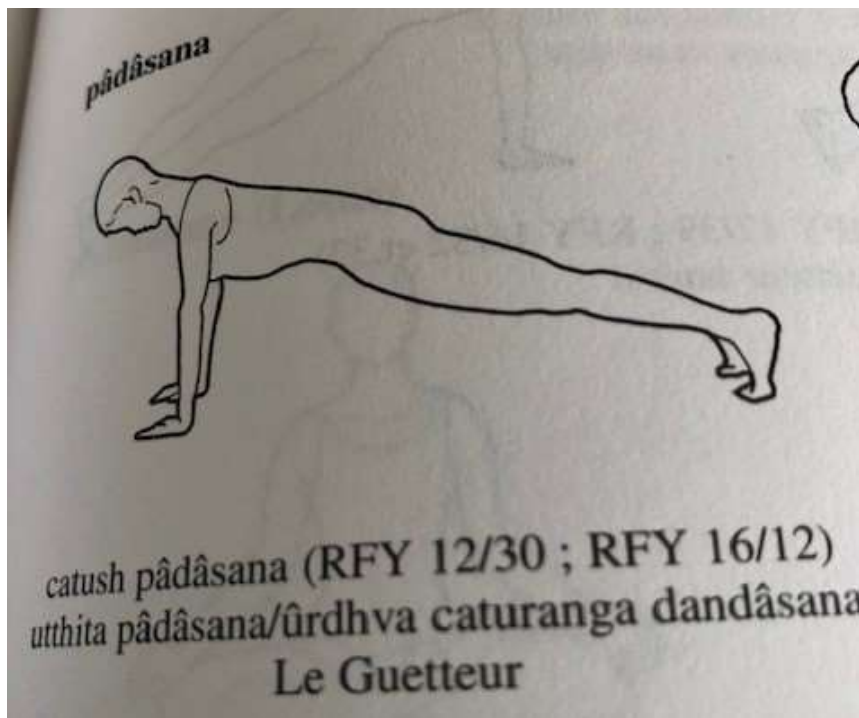
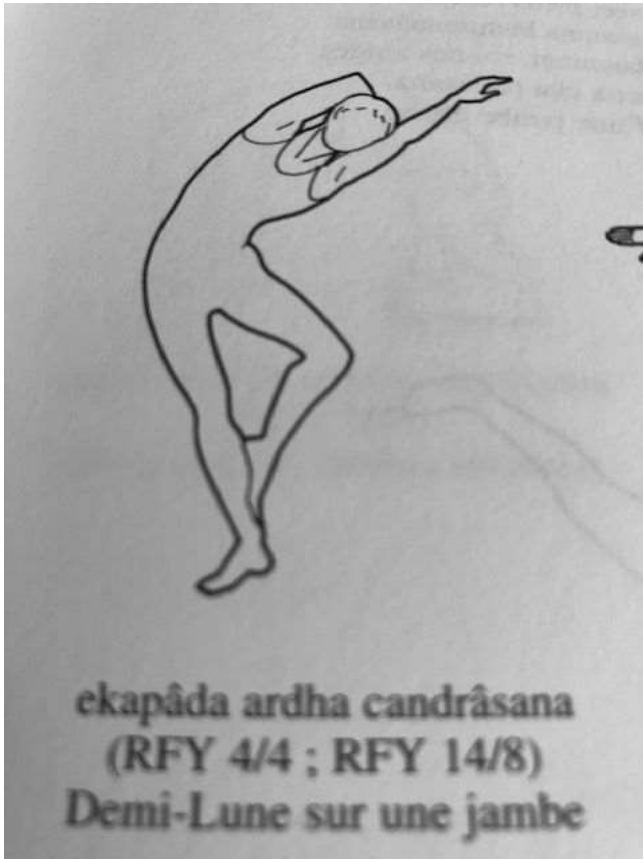
Bonne pratique



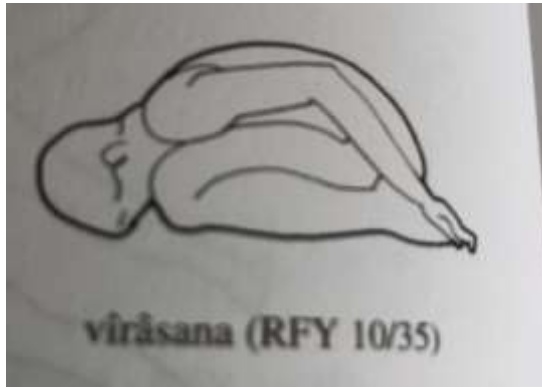
1

2

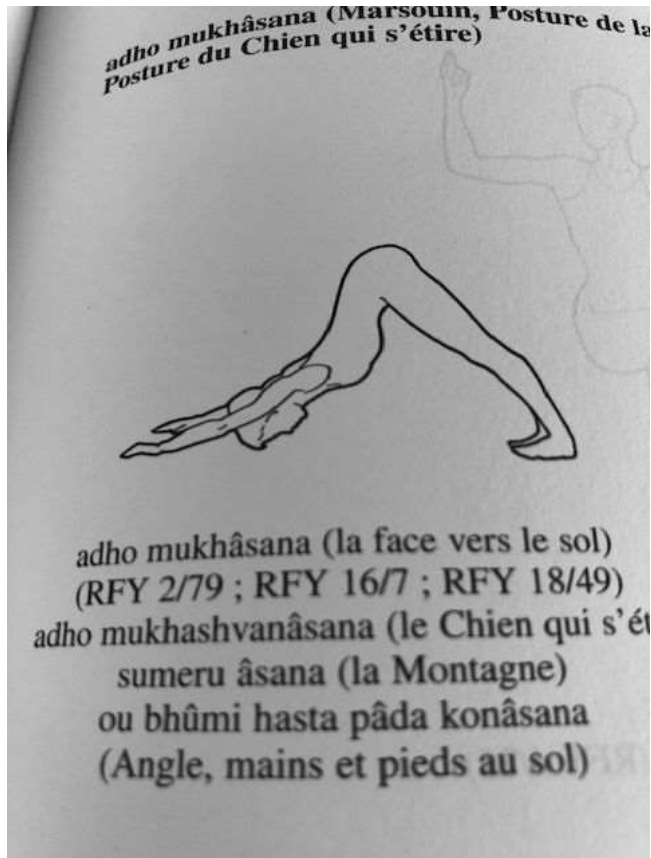




5



6, 8



7

2, Y.M.p.78)



9

12 – Le Hatha-yogin doit s'établir dans un pays bien gouverné, où les lois de *dharma* sont appliquées, où les aumônes en nourriture abondent, en un lieu à l'abri de tout trouble, et pratiquer à l'intérieur d'une petite cellule de la dimension d'un arc, exempte de pierres, de feu et d'eau, et située dans un endroit solitaire.

15 – Le yoga est interrompu par six obstacles : les excès de nourriture, les efforts trop violents, la loquacité, l'adhérence à des observances spéciales, la fréquentation des gens et l'instabilité.

17 – La prise de posture (*âsana*) formant le premier élément du Hatha-Yoga est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique.

H.Y.P., *op. cit.*, chap. 1