



Les Cours de Françoise #4

23 avril 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien

Vous trouverez ci-joint le cours de cette semaine et je vous propose de choisir une des postures - de la travailler plus longtemps et plus souvent, et d'aller voir dans les textes ce qu'il est dit de cet asana.

Ce cours est juste un canevas sur lequel vous pouvez broder - ajouter - retirer ...

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

Très bonne pratique à tous

Amitiés en yoga

Françoise



4^{ème} cours de YOGA – 6^{ème} semaine de confinement –

Je vous propose de commencer cette séance par un temps de détente en **SHAVASANA**

Puis les expirations profondes et les inspirations conscientes

(BUDDHI MUDRA PRANAYAMA)

Ensuite, le salut et le croisé ... ou tout autre échauffement pour le corps et la colonne vertébrale à votre choix parmi ceux que vous connaissez bien –

Cette semaine je vous invite à travailler plus particulièrement sur l'étirement des cuisses, des aines et des quadriceps – qui sont les muscles les plus volumineux du corps humain – ils supportent en grande partie le poids du corps et nous permettent de nous tenir debout, de nous déplacer et plus ils seront étirés et souples, plus les postures d'extension seront aisées et bénéfiques.

Soyez attentifs à vous faire du bien – à ne pas forcer et à respecter vos limites ...

ASANAS

1) Posture du demi-pont - ARDHA SETU ASANA

A partir de la position allongée sur le dos, ramenez les pieds au sol écartés de la largeur du bassin, en pliant les genoux –
Menton dans la gorge – bras relâchés
EXPIR en pressant la région lombaire dans le sol – INSPIR en relâchant la pression

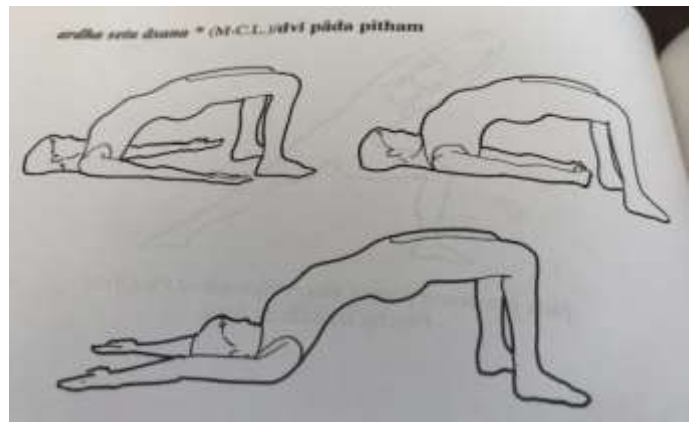
Plusieurs fois – puis EXPIR en pressant les lombes, continuez votre mouvement en levant le bassin le dos – amenez le sternum vers le menton toujours la nuque longue ..INSPIR dans la position levée – EXPIR en redescendant vertèbre après vertèbre -

3 ou 4 fois en dynamique puis restez dans la posture – d’abord venez enlacer les mains derrière le dos en sortant les index vers les talons – les épaules reserrées – puis INSPIR faites glisser vos bras sur les côtés et amenez les en arrière.

Conscience de votre respiration et de l’étirement des cuisses.

Quand vous revenez gardez quelques instants les deux genoux sur la poitrine.

Roulez lentement d’un côté à l’autre ou faites des cercles avec les genoux (voir précédemment)



2) POSTURE DU CROISE A PLAT VENTRE

Laissez-vous rouler sur le ventre – bras en croix – tête tournée vers la gauche

Inspirez en levant votre jambe droite vers la verticale –
Expir – en vérifiant la position de vos deux épaules au sol –

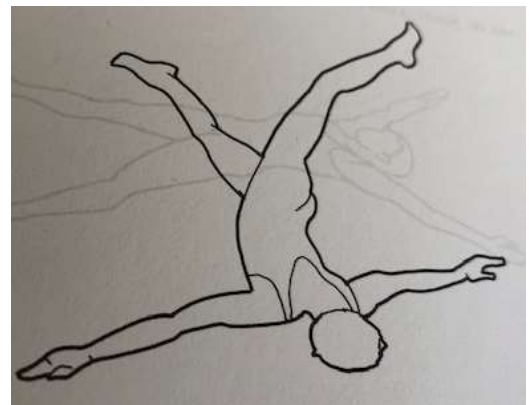
Puis avec une inspiration commencer à décrire une grande courbe pour rouler autour de votre jambe gauche et amener votre pied droit vers le dessus de la main gauche.

Vous pourrez apercevoir votre pied droit par votre œil gauche..

Créez de l’espace entre vos deux jambes, servez vous de chaque inspir pour lever un peu plus la jambe et amener le pied un peu plus vers le dessus de la main – vérifiez que votre épaule droite reste bien plaquée au sol –

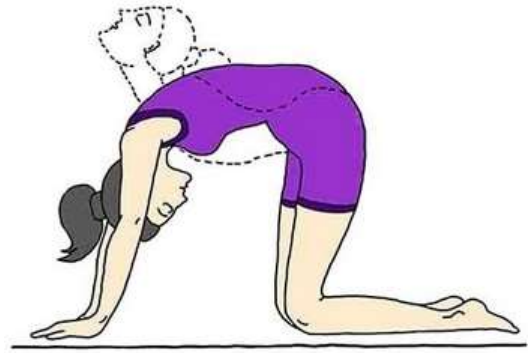
Revenez à plat ventre – quelques instants les deux poings fermés entre le pubis et le nombril

Puis glissez vos bras dans le prolongement du corps – Inspir en vous étirant – Expir en prenant conscience du poids de votre corps sur le sol.

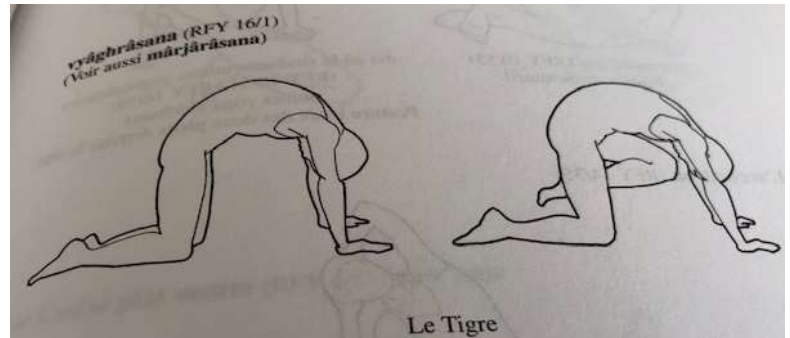


3) MARJARASANA

A partir de la position à quatre pattes – Expir en arrondissant le dos – fin d’expir en ramenant le menton dans la gorge - inspir en creusant le dos et en relevant la tête et le menton. Conscience du travail d’enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.



Puis en expirant ramenez le genou droit vers le front - en expirant levez la jambe en arrière
Faire au moins 5 fois avec la jambe droite avant de passer à la jambe gauche.



4) Demi arc en élévation – UTTHTA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA

Toujours dans la position à quatre pattes, ramenez le pied droit sur le fessier – attrapez la cheville avec la main gauche. Essayez de ramener le pied le plus près possible du fessier

La cuisse parallèle au sol – menton dans la gorge

Quelques respirations pour étirer la cuisse et consolider l’équilibre avec le bras droit

Puis Inspir et éloignez le pied du fessier en le tirant vers l’arrière et vers le haut – créez de l’espace pied / fessier – laissez votre bras être tiré vers l’arrière mais vérifiez la position de l’épaule en la gardant le plus possible face au sol - la tête recule – menton toujours dans la gorge - poitrine projetée en avant –

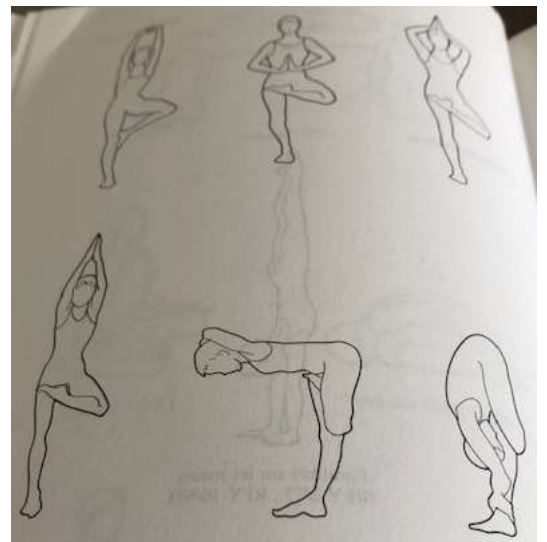
Faire de l’autre côté – puis détente sur les talons – front au sol

Les deux respirations complètes dans la position assise ou en Vajrasana



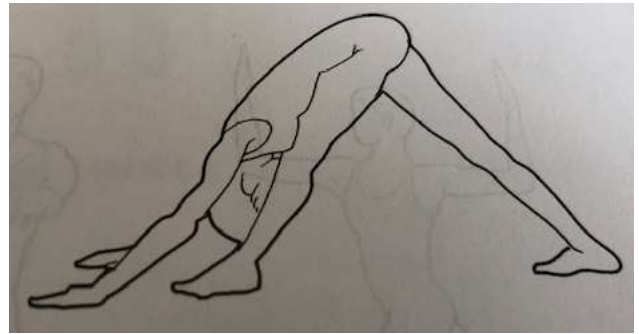
5) Posture de l’arbre - VRIKSASANA

Debout – déhanchez à droite – et en inspirant amenez la plante du pied gauche à l’intérieur du genou droit ou de la cuisse ou en demi-lotus .. choisissez ce qui convient le mieux pour rester dans la posture avec une concentration du regard sur un point fixe loin devant vous , les deux enlacées au niveau du cœur et en maintenant la conscience sur une respiration très régulière – ouvrez votre genou vers l’extérieur et après quelques respirations , levez vos bras à la verticale en vous étirant. Percevez la respiration dans le haut de la cage thoracique



6) Posture du grand pas

A partir de la position debout, faites un grand pas en avant avec la jambe droite. Expir – Inspir en levant les deux bras et poumons pleins – commencez à fléchir sur la jambe droite en étirant le buste – si c'est possible les mains viennent se poser de part et d'autre du pied sur le sol – ou en fonction de vos possibilités sur la jambe - gardez votre dos droit le menton dans la gorge – amenez le ventre et la poitrine vers la cuisse droite



Conscience de l'étirement arrière de votre jambe gauche et de votre dos
Après les grandes respirations – faites de l'autre côté...

7) Posture du fœtus accroupi – KATA GARBHASANA

Venez vous accroupir sur les talons – (vous pouvez caler les talons avec une serviette ou un coussin pour être plus stable si nécessaire)

Laissez les fessiers descendre vers le sol – enlacez vos genoux avec vos bras et laissez tomber la tête en avant

Relâchez toute la longueur de la colonne vertébrale mais particulièrement cervicales / lombaires



PRANAYAMA

En position assise confortable – dos droit –

Prenez conscience du souffle qui entre et sort de vos deux narines

Egaliser les temps de l'inspir et de l'expir - et progressivement cherchez à prolonger l'inspir et à prolonger l'expir – en essayant d'introduire un léger temps de suspension poumons pleins et un léger temps de suspension poumons vides..

Maintenez l'attention sur les deux narines et sur la lèvre supérieure.

OM SHANTI