



Les Cours de Françoise #7

21 mai 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

Vous trouverez ci-joint le 7ème cours de yoga de cette période hors temps ...

Une autre étape va s'amorcer - néanmoins nous ne pourrons pas reprendre tout de suite nos cours collectifs en salle -

Cette étape est importante et nous demandera à chacun de l'attention, de la vigilance et de la confiance...

Des qualités qui sont tout à fait en accord avec notre pratique du yoga

Très bonne pratique à vous

Amitiés en yoga

Françoise



Commencez la pratique par le fœtus – et les expirations où vous ramenez un genou sur la poitrine et où vous levez l'autre jambe à la verticale

Puis glissez dans **SHAVASANA**

Quittez SHAVASANA avec une longue expiration – pliez vos genoux levez les bras à la verticale du tronc mains dos à dos – et expirez en levant la tête , les épaules – le haut du dos glissez les deux mains entre les genoux – enfoncez bien les pieds dans le sol et maintenez l'expir jusqu'à ce qu'il soit nécessaire d'inspirer ..revenez alors sur le sol et laissez-vous inspirer – reprenez en accompagnant du mouvement des bras l'inspir ... plusieurs fois en sentant bien la détente quand vous ramenez le dos au sol

Puis **BUDHI MUDRA** – en restant bien conscient de ses inspirations par les trois niveaux Je vous propose de la posture du salut – et du croisé pour préparer et assouplir la colonne vertébrale avant de passer aux :

A S A N A S

1) ANANTASANA – posture latérale d’Ananta

Venez vous installer sur le côté droit – les 2 jambes l’une sur l’autre – la tête levée repose dans votre main droite – Attrapez le gros orteil gauche avec la main gauche – genou plié –

Restez bien sur la hanche droite et en inspirant levez la jambe gauche en vous servant de longues expirations – étirez l’arrière de la jambe – creusez le haut du dos
Maintenez le temps de plusieurs grands respirations puis en expirant – lachez le pied et ramenez le sur le pied droit

Toujours la main sous la tête – la main gauche au sol devant la poitrine - inspirez et levez la jambe gauche puis levez également la jambe droite sans rouler en arrière
Sentez le travail sur le côté gauche de la cage thoracique
Plusieurs respirations avant de ramener les 2 jambes l’une sur l’autre

Pour la posture en elle-même – inspirez – pliez le genou gauche et venez crocheter le gros orteil – tendez la jambe en restant bien sur la hanche et en projetant la poitrine en avant
Quand vous êtes bien dans la posture la main droite qui soutient la tête va glisser et chercher à attraper le bras gauche - stabiliser l’équilibre et maintenez la posture en respirant profondément.

Revenir sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras et faire de l’autre côté

2) SHALABHASANA - posture de la barque

Passez à plat ventre – front au sol – les 2 jambes côte à côte

S’il y a un problème d’épaule – vous pouvez placer vos deux mains au sol – paumes de part et d’autre des cuisses
Sinon venez enlacer vos mains derrière la tête
Inspir – levez les coudes le plus haut possible – Expir en maintenant les coudes levés

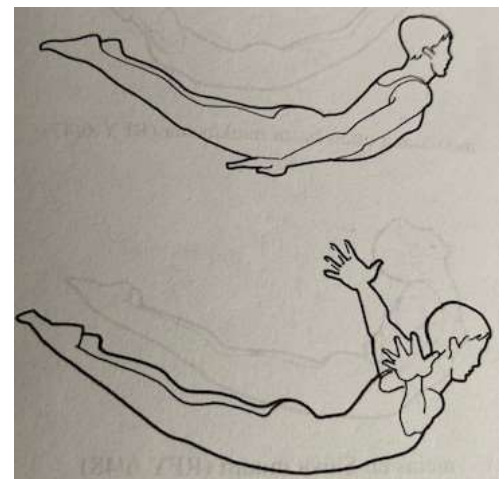
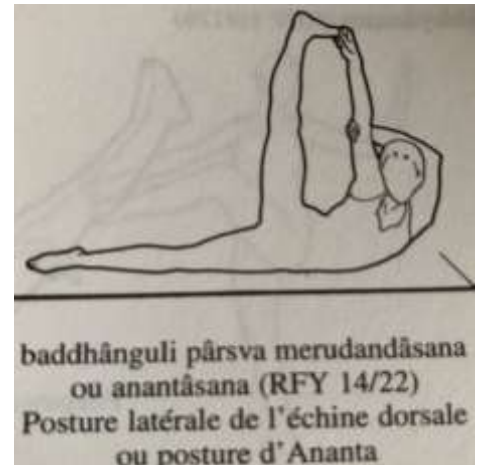
Puis Inspir et commencez à lever la tête – levez les jambes

Au bout de quelques respirations où vous avez redressé le haut du dos – inspirez et écartez vos deux bras en les levant
Maintenez plusieurs respirations en gardant le menton rentré dans la gorge et en reculant

Revenir sur le dos en ramenant les deux genoux sur la poitrine et en roulant doucement d’un côté et de l’autre.

Les deux respirations accompagnées des bras

Venez vous asseoir les deux jambes écartées – bout des doigts au sol derrière les fessiers



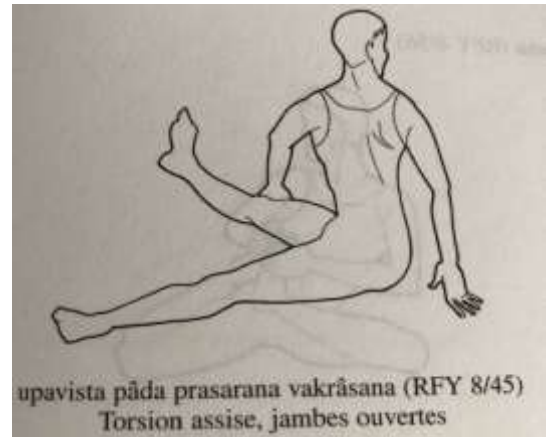
3) UPAVISTA PADA PRASARANA VAKRASANA - torsion assise

Redressez le buste en poussant le sommet de la tête vers le plafond puis Inspirez tournez la tête à droite – tournez les épaules , les côtes – déplacez la main droite derrière le fessier gauche et attrapez le bord externe de la cuisse droite avec la main gauche

Redressez bien le dos avec chaque inspir et laissez votre regard conduire la rotation

Faire de l'autre côté...

Venez ensuite vous mettre debout – et pratiquez les deux respirations accompagnées des bras dans la position debout -



4) UTTHITA EKA PADASANA – posture de la main au pied

Inspir en déhanchant légèrement à droite – ramenez le genou droit sur la poitrine et crochetez le gros orteil – menton dans la gorge – levez le bras gauche à la verticale - inspirez et commencez à allonger votre jambe droite –

Plus la jambe s'allonge – plus vous reculez le bras, la tête, le buste ..

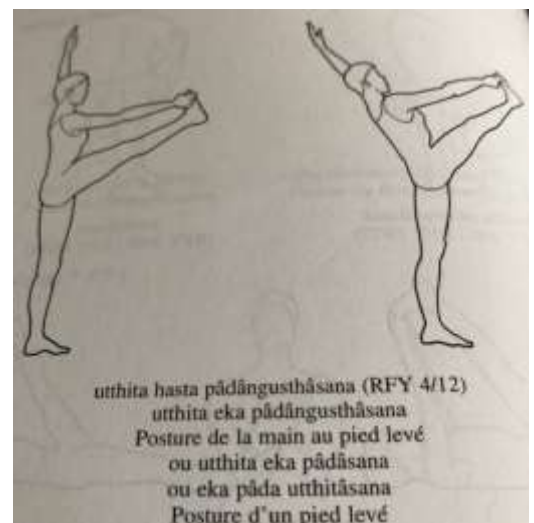
Plusieurs respirations –

Prenez le temps quand vous revenez de la posture – les yeux fermés d'observer les sensations et de ramener le poids du corps sur les deux pieds à égalité

Les deux respirations accompagnées des bras

Avant de faire de l'autre côté ..

Puis vous viendrez vous allonger sur le dos pour les deux respirations avant de revenir dans la position assise :



6) URDHVA TRISHULASANA – posture du triangle en équilibre sur les fessiers

Pliez les genoux en les écartant et en ramenant les talons au périnée

Crochetez les gros orteils – redressez le buste en poussant le sommet de la tête vers le haut

Épaules basses et poitrine projetée en avant –

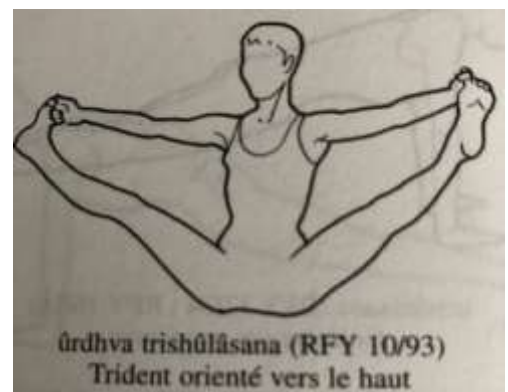
Faites des petits mouvements en ailes de papillon avec les genoux sans arrondir le dos

Puis en statique laissez vos genoux descendre vers le sol

Au bout de plusieurs respirations – basculez le poids du corps en arrière en levant les pieds

Installez vous dans l'équilibre et tranquillement laissez s'écarter et s'étirer vos deux jambes

Respirez amplement tout le long de votre colonne vertébrale – épaules basses..



Quand vous revenez – allongez les jambes – prenez la tête avec vos deux mains – menton dans la gorge et tout doucement déroulez votre dos sur le sol – vertèbre après vertèbre.

Les deux respirations accompagnées des bras.

7) MERUDANDASANA

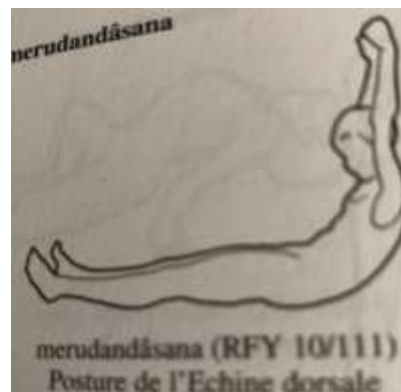
Reserrez vos deux jambes l'une contre l'autre – levez vos bras à la verticale de vos épaules –
Inspirez en levant la tête – les épaules – en tirant les bras vers le haut – poussez le front en avant – dégagez le haut du dos du sol et reposez sur les dernières côtes – épaules levées
Poussez les talons en avant et ramenez les orteils vers vous.

Plusieurs respirations en vous concentrant sur la contraction à l'avant du corps

Pour revenir vous prenez la tête avec les deux mains et tout doucement vous la ramenez sur le sol dans l'alignement de la colonne vertébrale

Relâchez bien le ventre – l'estomac ...

Et une dernière fois venez respirer deux fois avec l'accompagnement des bras.



P R A N A Y A M A

Installez-vous dans une posture assise confortable –

Conscience de l'axe de la colonne vertébrale – du relâchement des épaules – laissez descendre les genoux vers le sol et posez le dos des mains sur les genoux ou sur les cuisses

Observez le rythme de votre respiration et cherchez à percevoir quelle narine est plus active

Puis progressivement égalisez le souffle à droite et à gauche sans forcer

Le souffle s'égalise et s'étire et vous allez pratiquer la respiration alternée (voir explication sur précédente fiche)

D'abord avec l'index et le majeur entre les deux sourcils et en fermant délicatement une narine et l'autre .. puis vous ramènerez les mains sur les cuisses et vous allez continuer mentalement à faire circuler l'air d'une narine à l'autre..

Pratiquez un certain temps et quand vous cesserez, maintenez la posture assise et restez en conscience de toutes les sensations présentes.

OM SHANTI