



Les Cours de Françoise #3

14 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



3^{ème} cours de YOGA – 5^{ème} semaine de confinement –

Le temps passe différemment en fonction des jours ou des moments ...

Nous nous installons dans un autre rythme et j'espère que la pratique du yoga vous aide à découvrir et à expérimenter une autre façon de vivre.

Je vous propose aujourd'hui de commencer la séance - après Shavasana - avec les respirations – expir et inspir –

Et de choisir parmi les préliminaires - salut – croisé – demi-pont - que vous connaissez bien...

Prenez du temps – prolongez les respirations – prolongez les temps en posture...

Ecoutez vos sensations....

ASANAS :

1) VAKRA MAKARASANA – torsion en crocodile

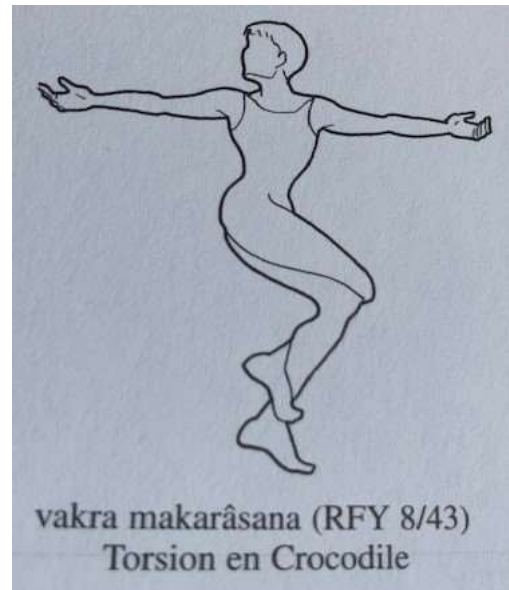
D'abord sur le côté droit – les bras tendus devant vous – plier le genou gauche et passer le pied gauche sous votre mollet droit - les 2 genoux au sol

Inspir en levant le bras gauche – dégagez bien votre épaule et laissez ensuite retomber votre bras vers le sol ... pensez à plier le coude et amenez votre main à l'épaule si le bras est loin du sol – la tête tourne au fur et à mesure où le bras descend...

Rester en posture avec des respirations dans le bas de votre poumon gauche

Petit à petit le côté gauche de la cage thoracique va s'ouvrir – votre épaule et le bras viendra plus près du sol

Roulez sur le ventre – les 2 bras dans le prolongement du corps – respirez deux fois en vous étirant à l'inspir et en relâchant à l'expir –
Faire de l'autre côté..



2) SHALABHASANA – posture de la barque

Sur le ventre – front au sol – bras en arrière – bout des doigts au tapis de part et d'autre des cuisses

Inspir redresser la tête sans lever le menton – dégagez la poitrine du sol - et lever vos jambes en les écartant de la largeur de votre bassin

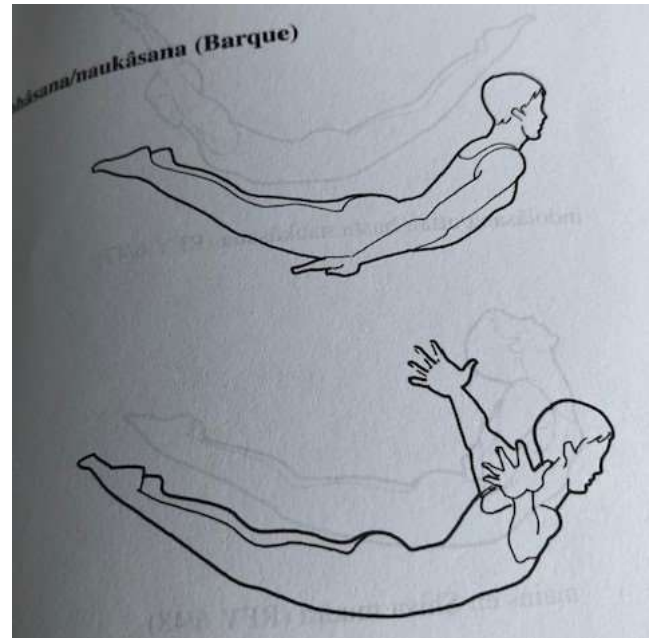
Poussez dans le sol avec le bout des doigts

Quand la posture est bien en place – levez les bras en les écartant..

Plusieurs respirations – concentration sur toute la longueur de la colonne vertébrale et massage abdominal

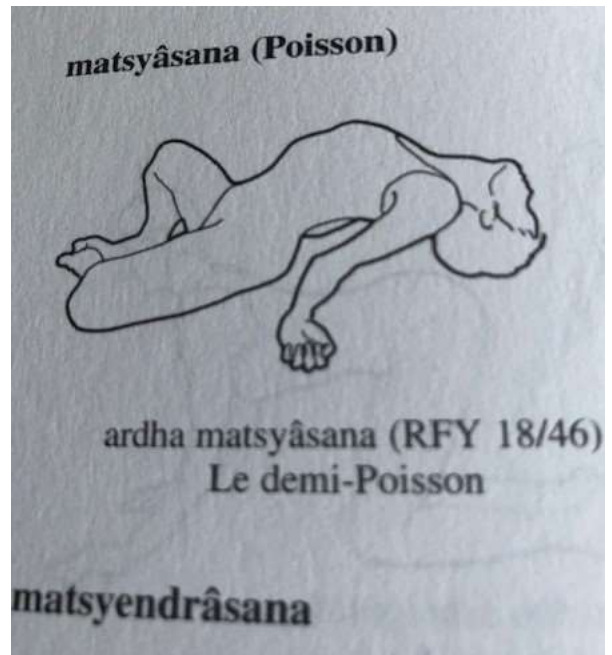
Revenez sur le dos – quelques instants les genoux sur la poitrine

Puis les deux respirations accompagnées des bras



3) MATSYASANA - posture du poisson

Sur le dos – plier les 2 genoux pieds au sol côte à côte – laissez tomber vos genoux vers l'extérieur
Vivez comme ça un certain temps – en relâchant au niveau du bassin et de l'intérieur des cuisses
Puis glissez les mains sous les fessiers – tirez les fessiers vers les épaules en cambrant – en levant le dos, les épaules, en renversant la tête – visage orienté vers l'arrière tête reposant sur le sommet
Faites glisser vos mains vers l'extérieur – gardez les coudes serrés au corps et amenez le dos des mains au sol – coudes à angle droit
Respirez dans le haut de la cage thoracique

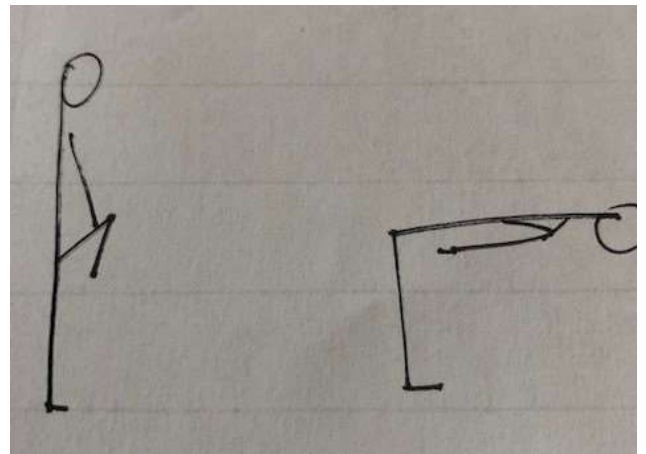


Au bout de plusieurs respirations – tendez les jambes et ramenez les pointes de pied vers vous.
Revenez tout doucement en ramenant la colonne au sol – le menton dans la gorge

Faire les 2 respirations accompagnées des bras.
Et prenez ensuite quelques instants la posture du fœtus.

4) Venez vous mettre debout – pieds légèrement écartés – bien à la verticale

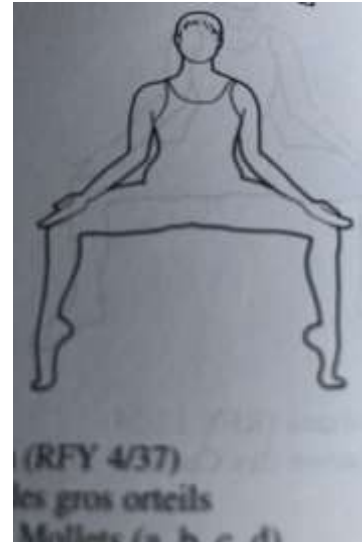
Déhanchez légèrement à droite et en inspirant amenez le genou gauche sur la poitrine
Attrapez le genou avec vos deux mains et serrez la cuisse sur le buste –
Bien assurer votre équilibre – quelques respirations et ensuite
Sur une inspiration grandissez - étirez vous et penchez vous à l'horizontale sans laisser le genou et la cuisse partir et s'éloigner du buste
Sentez l'étirement horizontal du coccyx jusqu'au sommet de votre tête



Revenir dans la position verticale – bien retrouver l'alignement du corps – et après les 2 respirations faire de l'autre côté

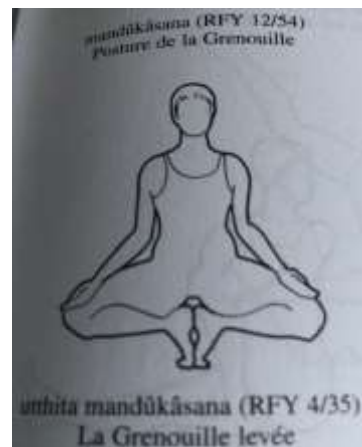
5) URVA PADANGUSTHASANA – posture des cuisses

Dans la position debout – jambes écartées – dos bien à la verticale – menton dans la gorge
Glissez comme si vous glissiez le long d'un mur – pliez les genoux en les écartant – le dos des mains vient sur les cuisses –
Pensez que vous vous asseyiez sur un tabouret au milieu de vos pieds..
Au bout de quelques respirations – levez les talons et poussez le sol avec les orteils
Sans lever le bassin..
Revenez à la verticale –
les 2 respirations en ramenant les pieds joints



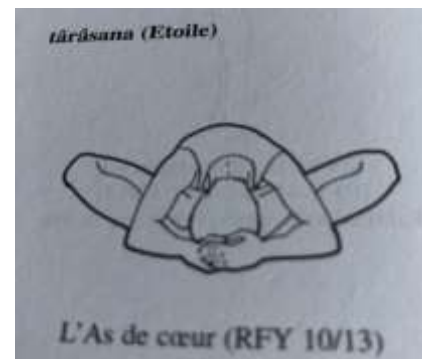
6) UTTHITA MANDUKASANA – posture de la grenouille

Accroupissez-vous – genoux bien écartés – plantes de pied face à face
Le dos est droit et de la même façon menton dans la gorge et dos des mains sur les cuisses
Sentez-vous tirer vers le haut par le sommet de votre tête
Revenez doucement dans la position assise –
et 2 respirations complètes



7) TARASANA – posture de l'étoile

Dans la position assise – ramenez vos talons au périnée et laissez tomber les genoux vers l'extérieur -
Inspirez et lentement penchez-vous en avant entre les deux cuisses – **si c'est possible** les coudes viennent au sol et vous enlacez les mains au niveau de vos pieds
A ce moment vous pouvez laisser tomber votre tête sur les pieds.
Revenez lentement sur le dos – les deux respirations accompagnées des bras.



PRANAYAMA

Dans la position assise – écoutez votre souffle – stabilisez le corps et le mental
Puis placez l'index et le médium de la main droite entre les deux sourcils – le pouce et l'auriculaire serviront à « boucher » alternativement une narine puis l'autre (juste un effleurement)
On va inspirer toujours par la narine droite – et expirer toujours par la narine gauche
En cherchant à allonger le souffle
Quand vous cesserez laisser la respiration se faire par les deux narines –
Et continuer avec de grandes respirations conscientes
Observez toutes les sensations

OM SHANTI