



## Les Cours de Françoise #5

29 avril 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien et que vous profitez de ce temps « octroyé » pour faire des tas de choses intéressantes et surtout pour pratiquer...

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 et bon 1<sup>er</sup> mai

Amitiés en yoga

Françoise



### 5<sup>ème</sup> cours de YOGA – 7<sup>ème</sup> semaine de confinement –

Je vous propose aujourd'hui de commencer le cours par la détente – **Shavasana** –

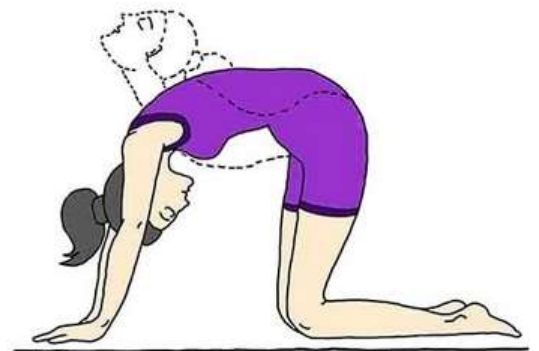
Les expirations et les inspirations – **Buddhi Mudra**

Puis d'enchaîner par le salut et le croisé...

(voir fiche du début des cours pour explications si nécessaire)

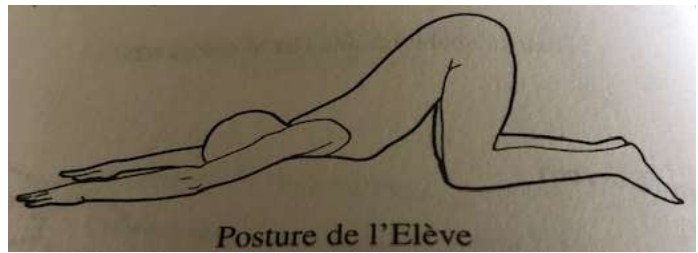
### ASANAS

1) Après ces préparations – venez vous mettre à quatre pattes pour la posture du chat et du chien  
Expir en arrondissant le dos – fin d'expir front vers nombril  
Inspir en creusant le dos – fin d'inspir en levant le menton  
Plusieurs fois –



Puis on enchainera avec **SHELASANA**

A partir de la position à quatre pattes – laisser glisser les bras en avant – si c'est possible pour les épaules, en les maintenant bien tendus et en laissant la poitrine se rapprocher du sol



Les cuisses restent bien verticales - tête en recul – menton dans la gorge –

Au bout de plusieurs respirations si vous pouvez, levez les poignets et placez la pulpe des doigts sur le sol. Bien relacher les épaules et laissez descendre le buste sans écraser le visage sur le sol.

Détente en **SHASHANKASANA** – front au sol – mains de part et d'autre des pieds

Relachez vos épaules et laissez les fessiers descendre vers les talons.



Vous reprenez la posture de **SHELASANA** – et cette fois léger déhanché à droite et levez votre jambe gauche le plus haut possible tout en laissant toujours le buste descendre le plus bas possible.

Faire de l'autre côté et détendez-vous avant les respirations.

2) Redressez-vous avec un soupir – provoquez d'autres soupirs ou bâillements en exerçant une petite pression sur les cuisses – puis 2 respirations complètes –

### **JANU PARSVATANASANA**

A partir de la position assise sur les talons – inspirez en vous dressant sur les deux genoux Venez enlacer vos 2 mains derrière la tête en tirant coudes en arrière

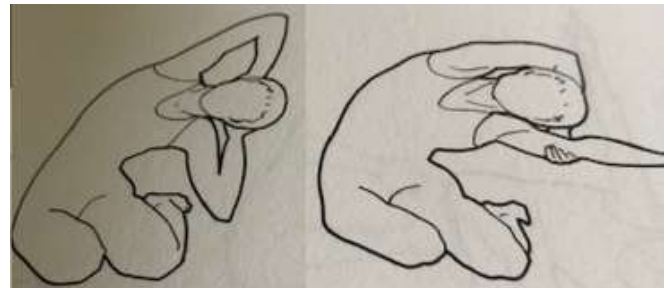
Expir en venant vous asseoir à droite de vos talons et en laissant le poids du buste

descendre à gauche. (vous pouvez si nécessaire utiliser un coussin ou un zafu à glisser sous les fessiers pour protéger les genoux)

Restez dans un axe latéral – ni trop en avant ni trop en arrière - - vérifier que les coudes sont bien en arrière – et respirez profondément sur le côté droit de la cage thoracique – ouvrez au niveau des côtes - chaque inspiration va permettre à votre coude gauche de se rapprocher du sol.

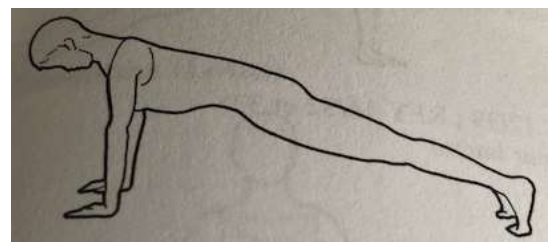
Faire de l'autre côté ..

Puis revenez en **VAJRASANA** pour les deux respirations complètes



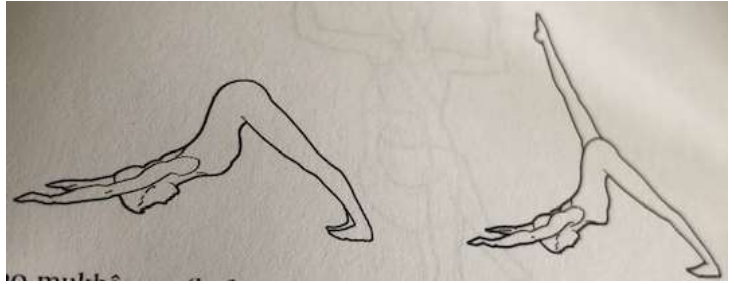
### 3) **PADASANA** – posture du guetteur

Venez vous mettre à quatre pattes – alignez la colonne vertébrale – menton dans la gorge – cuisses verticales – en inspirant allongez une jambe sur les orteils retournés – puis l'autre jambe – cherchez l'alignement du corps talons / sommet de la tête – sans cambrer Le regard entre les deux mains... servez-vous du souffle – respirez profondément et complètement.



#### 4) **ADHO MUKHASANA** – posture du Marsouin

A partir de la posture du guetteur – inspirez en poussant dans le sol avec les deux bras – levez les fessiers – laissez s'étirer les ischio jambiers et ramenez les talons vers ou sur le sol

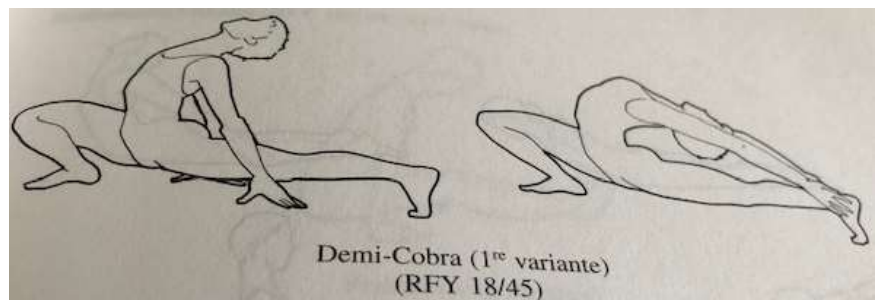


De nouveau laissez votre buste descendre vers le sol et relâchez les omoplates et les épaules – puis léger déhanché à droite et levez la jambe gauche le plus haut possible comme précédemment dans **SHELASANA**

Détente front au sol – les deux respirations complètes avant de faire de l'autre côté.

#### 5) **ARDHA BHUJANGASANA** - posture du demi-cobra

à partir de la position assise sur talons – redressez-vous et sortez le pied droit en avant Les deux mains de part et d'autre du pied – fléchissez le plus possible pour étirer votre cuisse gauche – puis tendez la jambe gauche en arrière –



Inspirez en amenant les deux mains sur le genou droit et en redressant le buste – restez fléchi sur la cuisse droite – puis laissez monter vos bras à la hauteur des épaules – paumes de main en avant (variante) projetez la poitrine en avant et reculer la tête- menton vers la gorge. Assis sur les talons – front au sol – relâchez puis faire de l'autre côté.

6) Quand vous revenez de **BHUJANGASANA** avec pied gauche en avant – ramenez le pied droit à côté du pied gauche en levant les fessiers – expir la tête en bas – les mains de part et d'autre du pied – quelques respirations  
Puis redressez vous – si le dos est fragile mains sur les cuisses et genoux légèrement pliés.  
Deux respirations accompagnées des bras dans la position debout.

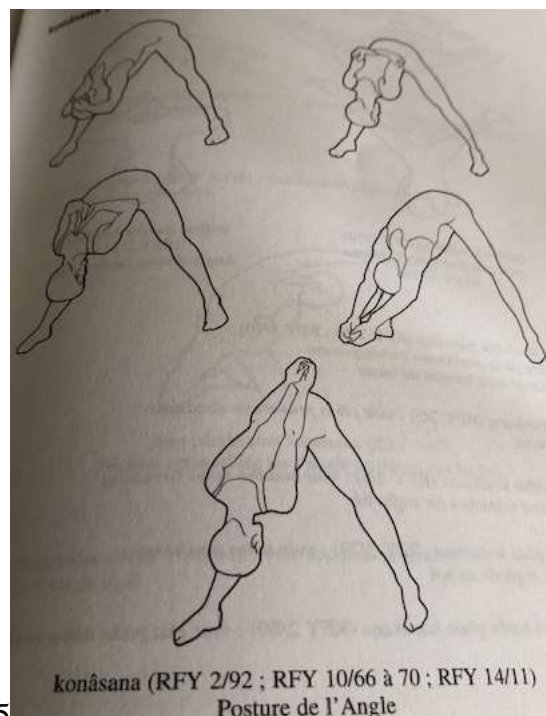
#### 7) **KONASANA** – posture de l'angle

Ecartez vos jambes – venez enlacer vos mains derrière le dos – Inspir en vous étirant et en fléchissant entre vos deux jambes – gardez la tête dans l'alignement de la colonne et le menton rentré

Les bras peuvent monter et se décoller du dos en fonction de la liberté dans les épaules

Revenez tout doucement en vous servant des mains sur les cuisses.

Resserrez vos jambes et les deux respirations accompagnées des bras



## 8) KATA GARBHASANA – posture du fœtus accroupi

Venez vous accroupir sur vos talons (calez les talons si nécessaire avec un coussin)

Enlacez vos coudes et laissez tomber la tête entre les genoux –  
Relâchez toute la longueur de la colonne vertébrale.



## PRANAYAMA

Venez vous installer dans une position d'assise confortable – aménagez avec un zafu ou coussin –

Les yeux fermés – concentration sur le souffle qui va et vient régulièrement

Puis vous pratiquerez la respiration alternée – **NADI SHODHANA**

C'est une des respirations classiques du YOGA – qui sert à purifier et à équilibrer les énergies  
Elle consiste à respirer alternativement par une narine puis par l'autre

Avant de commencer ce pranayama – observez votre respiration et prenez conscience de la narine qui est à ce moment là – la plus active.

Placez votre main droite de telle sorte que le pouce puisse boucher très légèrement la narine droite et l'annulaire la gauche.

Commencez par expirer par les deux narines –

Inspirez ensuite par la narine gauche en bouchant légèrement la droite – puis expirez par la narine droite – inspirez à droite et changez expir à gauche – inspir à gauche ..

En fait vous changez de narine à chaque fois que vous allez expirer.

Faites tranquillement en allongeant le souffle ... et au bout d'un certain temps vous ramènerez la main droite sur votre cuisse et vous continuerez mentalement à faire passer l'air d'une narine à l'autre.

Détente en **SHAVASANA**

**OM SHANTI**