



# Les Cours de Française #6

7 mai 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

Vous trouverez ci-joint le 6ème 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



## 6ème cours de YOGA

Je vous propose de commencer la séance par :

- 1) le ½ pont en dynamique
- 2) le salut
- 3) le croisé

## ASANAS

Après cette préparation, je vous propose de venir vous agenouiller pour travailler :

### 1) JANU CAKRASANA/USTRASANA – la roue agenouillée ou posture de la fermeté

Placez le tranchant des doigts dans la région lombaire – les 2 pouces encadrent la colonne vertébrale - serrez le ventre, décambrez et poussez le pubis en avant – pour lutter contre le déséquilibre, le haut du dos va se renverser petit à petit - Dans un 1<sup>er</sup> temps gardez le menton dans la gorge – laissez les cuisses s'étirer – prenez du temps pour placer la posture – éloignez de plus en plus les fessiers des talons – les épaules relâchées, puis essayez d'aller poser les mains sur les talons – si ce n'est pas possible retroussez les orteils. Etirez la nuque et



laissez tomber la tête (si possible pour les cervicales) – bien tenir le ventre afin de protéger les lombaires.  
Revenez en inspirant – front au sol et mains de part et d'autre des pieds.

Relâchez et placez le souffle dans le bas du dos. Maintenez la posture le temps nécessaire pour bien détendre le bas du dos. Prenez appui de part et d'autre des genoux pour vous redresser – et pratiquez les 2 respirations complètes.

En inspirant on reprend la posture dressée sur les genoux – de nouveau placez le tranchant des mains dans la région lombaire – poussez le pubis en avant – relâchez le haut du dos en le laissant se renverser puis levez le bras gauche à la verticale et allez poser la main droite sur le talon droit – au bout de quelques respirations si vous êtes à l'aise votre main pourra glisser sur le talon gauche.  
Veillez à bien maintenir votre bassin de face – la hanche droite ne doit pas reculer.

Revenez assis sur les talons – mains de part et d'autre des pieds – front au sol :

## 2) SHASHANKASANA - posture du lièvre

Enchaînez : sur les inspirations – levez les fessiers – roulez sur le dessus de la tête  
Et sur les expirations ramenez les fessiers sur les talons, front au sol . plusieurs fois...

Redressez vous lentement en **VAJRASANA** pour les deux respirations complètes.

3) Venez- vous mettre debout – Installez-vous bien dans votre verticale et sentez l'étirement.  
Repoussez le sol avec les pieds et étirez la nuque  
En inspirant passez le pied droit devant le pied gauche – ouvrez vos bras à l'horizontale –  
Expirez puis toujours en grandissant, tournez la tête à droite – entraînez les épaules – les côtes – le bassin reste de face – le regard sur le bout des doigts de la main droite –  
Plus votre bras droit part en arrière – plus votre bras gauche vient en avant –  
Goûtez la rotation du haut du corps – plusieurs respirations avant de revenir  
Ramenez les deux pieds côte à côte et deux fois respirez avec l'accompagnement des bras  
On fait de l'autre côté – cette fois pied gauche passe devant votre pied droit ....

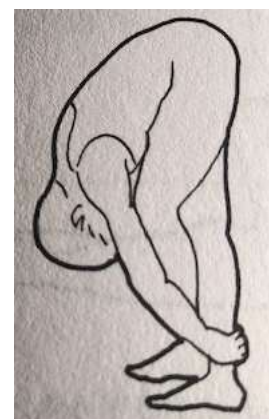
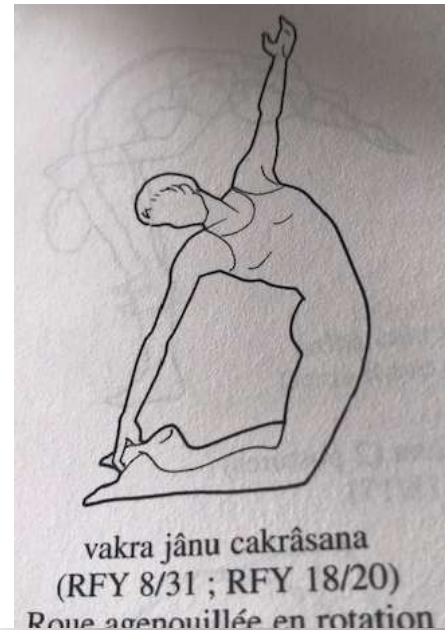
## 4) Posture du « X »

Revenez et après les deux respirations accompagnées des bras dans la position debout

De nouveau passez votre pied droit devant votre pied gauche  
Inspirez en amenant les bras à l'horizontale – étirez votre dos le plus possible et poumons pleins commencez à fléchir sur les jambes pour enlacer vos chevilles avec les mains.

Faire de l'autre côté.

Après les deux respirations dans la position debout, on enchaîne avec



## 5) TRIKONASANA – la 1<sup>ère</sup> variante du triangle

Debout pieds écartés – inspire les bras montent à l’horizontal – poumons pleins – fléchissez entre les jambes et posez la main gauche au sol entre les deux pieds et sur la même ligne

Expir – puis inspirez levez votre bras droit à la verticale et regardez la main levée –

Le pied droit repousse le sol pour que le bassin reste de face

Plusieurs respirations avant de revenir et de faire de l’autre côté .

Détente sur le sol et les 2 respirations accompagnées des bras.



## 6) Pour la posture du **Petit SPHINX** –

Vous viendrez à plat ventre –  
jambes serrées l’une contre l’autre –  
les mains de part et d’autre du  
visage –

Inspirez en soulevant légèrement la  
tête – menton dans la gorge – expir

Puis sur une autre inspiration

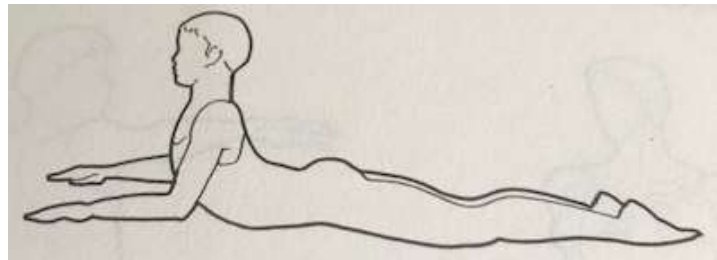
continuez à redresser la tête – dégagez les épaules – la poitrine – venez vous mettre en appui sur vos coudes. Continuez à repousser la tête en arrière.

Plusieurs respirations – puis en maintenant l’appui des avant bras sur le sol – le haut du buste redressé – expirez en laissant tomber la tête vers le sol – laissez le cou s’étirer et le sommet de votre tête se rapprocher du tapis.

Maintenez en relâchant .... Puis inspirez – redressez la tête – et reprenez la posture

Relâchez à plat ventre les deux poings fermés entre pubis et nombril.

Revenez sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras.



## 7) SARVANGASANA – posture de la chandelle

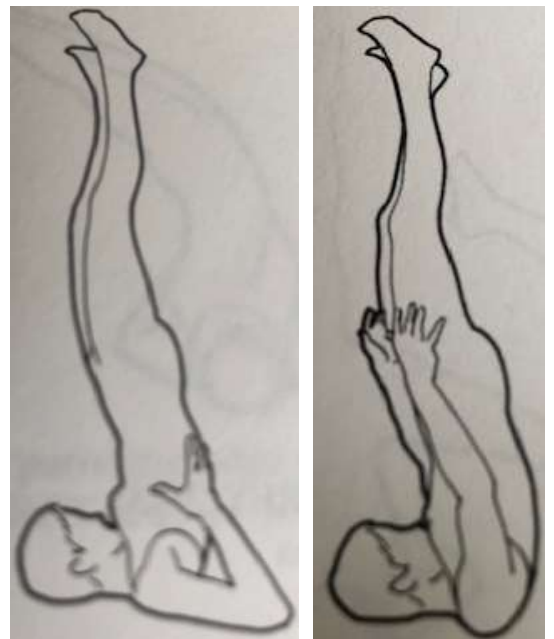
En inspirant – ramenez les deux genoux sur la poitrine – soulevez le dos – placez vos deux mains derrière le dos et redressez vous en plaçant le poids du corps sur les épaules – levez les deux jambes à la verticale -

Surtout maintenez le menton dans la gorge et gardez la tête dans son axe .

Petit à petit en vous redressant laissez les cuisses et les jambes s’étirer, et le pubis venir à la verticale du visage  
Si c’est le cas – vous pourrez amener les bras le long des jambes, sinon maintenez toujours les mains derrière le dos pour soutenir.

Ne forcez pas et s’il y a la moindre fragilité du dos ou des cervicales vous pourrez travailler la posture de la :

**TABLE RENVERSEE** – sur le dos – menton dans la gorge on lève les jambes et les bras parallèles- épaules près du sol – paumes des mains et plantes des pieds dirigées vers le plafond.



Revenez de SARVANGASANA en laissant descendre les jambes vers le sol – soutenez le dos et ne forcez pas – laissez faire la pesanteur et la respiration -

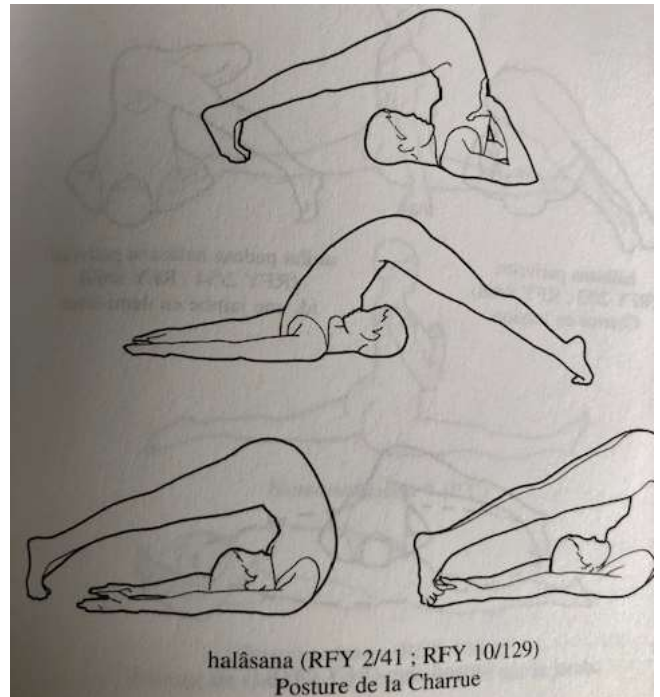
### 8) HALASANA – posture de la charrue

Si les pieds touchent le sol poussez les talons en arrière et venez enlacer les mains – index sortis – en avant –

Revenez lentement en soutenant le dos avec les mains – et en laissant les jambes balayer le visage.

Pour ceux qui ont l’habitude vous pouvez enlacer les mains autour des chevilles et revenir en faisant contrepoids et en arrondissant le dos.

Détente en SHAVASANA et deux respirations accompagnées des bras



## PRANAYAMA

Installez vous confortablement en position assise de manière à avoir le dos redressé – la tête et le buste droits

Fermez les yeux et prenez conscience du corps tout entier

Prenez conscience de chaque inspiration et de chaque expiration.

Peu à peu ralentissez votre respiration – Comptez lentement jusqu’à 5 à l’inspiration et 5 à l’expiration..

Faites plusieurs respirations complètes ainsi ... vous pouvez aller jusqu’à 50 respirations

Ensuite détendez-vous en ramenant votre attention sur le souffle qui va et vient sur votre lèvre supérieure.



Bonne pratique

OM SHANTI

