



## Les Cours de Françoise #8

29 mai 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

Vous trouverez ci-joint le 8ème 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



Je vous propose aujourd'hui :

Après SHAVASANA – détente complète du corps et écoute des sensations et de la respiration EXPIR en pliant les genoux – ancrez les pieds dans le sol en laissant tomber les genoux l'un vers l'autre - et refermez vous en glissant les mains entre les genoux – pression des mains l'une contre l'autre et pression des pieds dans le sol – expirez par le nez... plusieurs fois L'exercice de l'inspiration avec Buddhi Mudra – mains sur le genou inspirer par les trois niveaux...

Puis préparation de la colonne vertébrale avec le SALUT et le CROISE

## A S A N A S

### 1) SHELA ASANA – posture de l'élève

Pour la 1<sup>ère</sup> posture vous viendrez vous mettre à quatre pattes – poignets bien à l'aplomb des épaules – cuisses à la verticale

En inspirant laissez glisser vos bras en avant – creusez le haut du dos – rapprochez la poitrine du sol tout en reculant la tête menton dans la gorge

Les bras allongés – ne laissez pas le front ou le

menton s'écraser sur le sol et si vous êtes à l'aise en inspirant levez les poignets et posez la pulpe des doigts au sol. Veillez à la position du haut du dos et des cuisses – toujours poitrine vers le sol

Respirez tranquillement



Quand vous quitterez la posture venez vous asseoir sur les talons front au sol quelques instants.

Puis prenez appui avec les mains de part et d'autre des genoux - redressez le buste  
Et favorisez deux respirations complètes.

## 2) TADASANA – posture du palmier

debout – pieds parallèles en redressant la colonne – le ventre étant tenu court et le bassin décambré - la respiration se fait plus particulièrement dans la cage thoracique et sous les clavicules.

Les épaules s'ouvrent et les paumes de mains sont dirigées vers l'avant –Sentez l'appui des pieds au sol – la poussée dans les jambes et grandissez en poussant le sommet de votre crâne vers le haut.

Au bout de plusieurs respirations, relâchez et écoutez les sensations les yeux fermés – laissez le corps retrouver son appui naturel

On reprend – cette fois en équilibre sur les orteils

Inspirez – laissez vos bras s'écarter – montez sur la pointe des pieds –

Décambrez et venez placer vos poings fermés derrière le haut du bombé du crâne

Tirez les coudes en arrière- menton gorge – sentez que votre tête repousse vos poings

Pour vous aider dans l'équilibre – fixez un point loin devant vous sur le sol



Quand vous quittez la posture – écoutez des sensations et respirations accompagnées des bras dans la position debout –

## 3) TRIKONASANA – 2<sup>ème</sup> variante du triangle

Ecartez les jambes – pieds dirigés vers l'extérieur –

Inspirez en portant vos bras à la hauteur de vos épaules – étirez vous à partir de la taille

Expir – puis en réinspirant laissez la main droite glisser le long de la jambe droite – levez le bras gauche à la verticale puis de plus en plus vers la droite au fur et à mesure que la main droite descend le long de la jambe –

La tête tournée vers le haut – le bras gauche le plus près possible de votre oreille gauche

Grandes respirations complètes – sentez s'étirer tout le côté gauche et se refermer le côté droit

Veillez à rester dans un axe tout à fait latéral



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

Vous viendrez ensuite vous asseoir sur les deux talons pour les deux respirations complètes

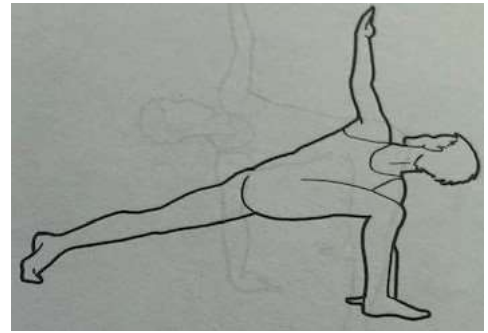
#### 4) PADA PRASARANA VAKRA TRIKONASANA – 4<sup>ème</sup> variante du triangle

Dressez vous sur vos genoux et sortez le pied droit en avant – placez votre main droite à l'intérieur du pied – les doigts en arrière – coude en arrière et saignée du coude en avant

Puis tendez votre jambe gauche en arrière pour vous retrouver en fente – orientez le talon gauche vers la gauche (extérieur) et

Et en inspirant levez votre bras gauche à la verticale tout en regardant la main levée

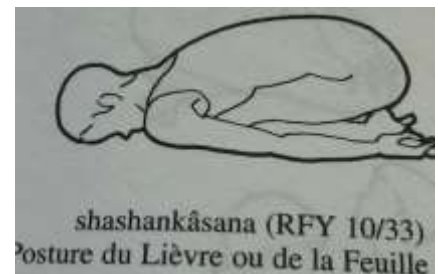
Les épaules – les côtes tournent mais le bassin reste de face – vous le maintenez avec la position du pied gauche



Respirez plusieurs fois dans la posture avant de venir vous asseoir sur les talons front au sol et mains de part et d'autre des pieds.

#### SHASHANKASANA

Puis faire de l'autre côté.



#### 5) ARDHA SHALABHASANA – posture de la demi-sauterelle

A plat ventre, les mains de part et d'autre des cuisses – menton au sol

En inspirant levez votre jambe droite – dégagez la cuisse du sol et venez placer votre pied gauche sous le genou pour soutenir la jambe.

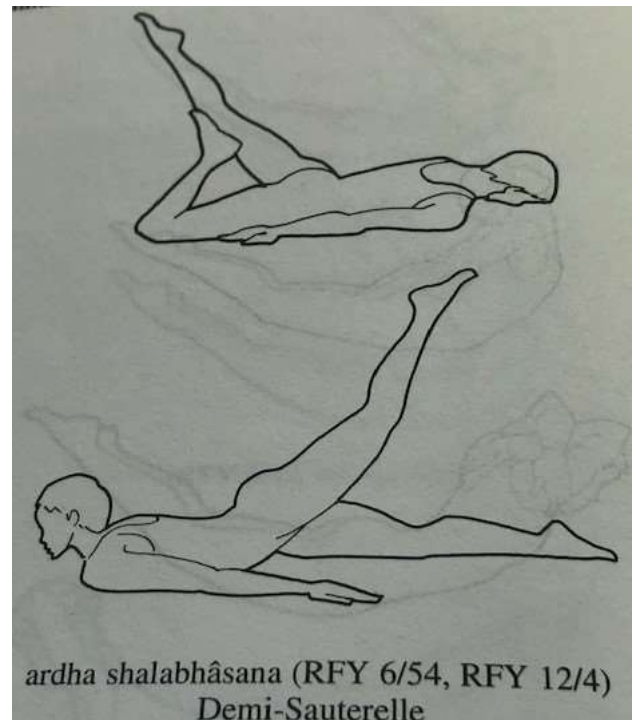
Si vous préférez vous pouvez travailler la posture sans l'appui du pied gauche mais en laissant la jambe gauche sur le sol.

Servez vous des mains au sol pour garder l'axe de votre posture – ne roulez pas sur le côté

Sentez toute la longueur de la colonne vertébrale et l'étirement cuisse et aine droite.

Quand vous revenez de la posture – placez vos poings fermés dans le ventre entre le pubis et le nombril – tête de profil – respirez sous vos poings

Et faites de l'autre côté.



Les deux respirations accompagnées des bras –

Ramenez vos deux genoux sur la poitrine et roulez tout doucement à droite et à gauche pour masser votre dos

Puis immobilisez-vous dans l'axe – menton dans la gorge, attrapez les deux gros orteils en passant les bras à l'intérieur des genoux et levez vos jambes à la verticale en maintenant les épaules et le bas du dos le plus près possible du sol. Laissez s'étirer les ischio jambiers et les respirations. Vous pouvez placer un léger UJJAI pranayama.

## 6) PASCIMOTTANASANA – posture de la pince ou étirement vers l'ouest

A partir de la position assise – les deux jambes allongées devant vous – placer le bout des doigts au sol derrière les fessiers et grandissez en poussant le sommet de la tête vers le haut.

Placez le souffle et en inspirant commencez à fléchir vers les jambes en maintenant le dos bien droit – nuque longue et menton dans la gorge – le ventre se dirige vers les cuisses, la poitrine .. sans arrondir le dos – - et en relâchant le plus possible les ischio jambiers.

Progresser sur votre souffle en vous servant des inspirs et des expirs – et quand la posture s'installe modifiez la position des mains

Placez le tranchant des mains au niveau des genoux – petits doigts sous le bombé du genou coudes écartés et continuer à descendre sur les jambes en respectant vos limites et en prenant le temps nécessaire - Puis si c'est possible les mains viennent de part et d'autre des chevilles – en essayant de poser ou de rapprocher les avant bras et les coudes du sol

Enfin on cherchera à attraper les orteils puis peut-être les talons et au-delà des talons en venant attraper un poignet ..

Toujours en respectant sa limite et la bonne position du dos.

Seulement à la fin on peut poser le front sur les genoux.

## P R A N A Y A M A

En position assise confortable – laissez votre souffle devenir lent et régulier

Placer un léger UJJAI pranayama – à l'inspir et à l'expir

Et mentalement répétez SO à l'inspir – HAM à l'expir –

**SO HAM** = est un mantra qui exprime l'intention de reconnaître la nature universelle en soi.

**CELA EST MOI**

