



## Les Cours de Françoise #2-1

2 novembre 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien et que tout se passe au mieux dans cette période de privations...

Je vous invite à reprendre nos rendez-vous hebdomadaires et à maintenir une pratique régulière de yoga...

N'oubliez pas que le yoga a de multiples bienfaits - entre autres celui de soulager le stress - d'améliorer notre énergie et notre santé - notre concentration et en nous aidant à nous centrer sur l'instant présent il nous permet d'accéder à des espaces de liberté sans limite...

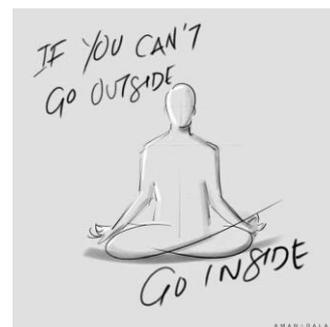
Et bien d'autres choses encore à découvrir.

Vous pourrez pratiquer en vous servant de ce canevas - en l'adaptant, en modifiant les postures...

Je vous souhaite une bonne pratique

Amitiés en yoga

Françoise



Je vous propose aujourd'hui :

### PRÉPARATION

1)

Allongez-vous sur le tapis et ramenez vos genoux sur la poitrine - enlacez vos mains autour des genoux en respectant vos possibilités

Mains enlacées ou en attrapant l'avant-bras ou le coude opposé - trouvez une position confortable pour que petit à petit la région lombaire s'étire sans creuser au niveau des cervicales

Vérifiez l'alignement de la colonne vertébrale en ramenant le menton dans la gorge

Respirer tranquillement dans le bas de votre dos et si vous pensez possible de modifier la position des mains - faites le sans forcer -

Au bout de plusieurs respirations, glissez vos deux mains sur votre genou droit et pressez-le sur la poitrine tout en levant la jambe gauche à la verticale -

Étirez votre jambe en poussant le talon vers le haut

Changez de jambe en inspirant - puis continuez ... les deux mains sur le genou gauche,

Pressez-le sur la poitrine et levez la jambe droite à la verticale .../...

Faites plusieurs fois sans utiliser de force

Terminez avec la jambe droite levée et ensuite ramener vos deux jambes sur le sol pour vous installer dans la posture de **SHAVASANA**

Relâchez tout votre corps – en prenant conscience des points d'appui avec le sol et en laissant le corps s'étaler – Maintenez l'attention sur toutes les sensations et sur votre respiration – Mentalement balayer votre corps en remontant des talons jusqu'au sommet de votre tête Notez les parties du corps qui vous semblent plus tendues ou les éventuelles douleurs ou crispations et servez-vous du souffle pour relâcher plus en profondeur.

Restez dans cette posture le temps qu'il vous faut pour vous préparer à la séance et ouvrir cette parenthèse d'un temps différent – laissez le mental se calmer – et goûtez juste le présent...

2)

Quand vous jugerez que vous êtes prêt(e) pour commencer les respirations –

Plier les genoux – pieds écartés de la largeur du bassin –

Bras levés à la verticale du tronc – mains dos à dos –

**EXPIRER** en levant la tête et les épaules et en glissant les mains entre les genoux

Maintenez la pression des pieds dans le sol et des mains dos à dos

En fin d'expir vous revenez au sol – lâchez les bras les jambes – accueillez les soupirs ou les bâillements

Et reprenez – cette fois **INSPIR** en laissant partir vos bras sur les côtés jusque derrière la tête

**EXPIR** en vous refermant – les pieds de nouveau au sol genoux tombant l'un vers l'autre,

Passez vos bras par-dessus votre tête – levez la tête – les épaules et glissez de nouveau vos

mains entre les genoux – **PUIS AVANT LA FIN DE L'EXPIR QUAND VOUS AVEZ**

**L'IMPRESSION QUE VOUS ETES POUMONS VIDES – GLISSEZ VOS MAINS SOUS LES CUISSES PAR L'EXTÉRIEUR, ACCROCHEZ VOUS ET LAISSEZ VOUS ENCORE EXPIRER ..**

Faites plusieurs fois ...

On passe ensuite à l'exercice de **l'INSPIR – BUDDHI MUDRA PRANAYAMA**

Inspirez en portant votre genou droit sur la poitrine – placez vos deux mains l'une sur l'autre sur le bombé du genou – doigts vers le pied – coudes levés vers les oreilles

**Inspirez** par les trois niveaux - ventre – côtes – clavicules

Et à l'expir laissez repartir votre jambe

De l'autre côté...

Puis on reprendra pour la **double respiration** :

Inspirez de nouveau en portant votre genou droit sur la poitrine – placez vos deux mains –

Ventre – côtes – clavicules puis quand vous expirez n'expirez que dans votre ventre – gardez levée la cage thoracique et le ventre aussi creux que possible, réinspirez dans les côtes et sous les clavicules

Faites de l'autre côté

Et ensuite reprenez cette double respiration sans les bras.

3)

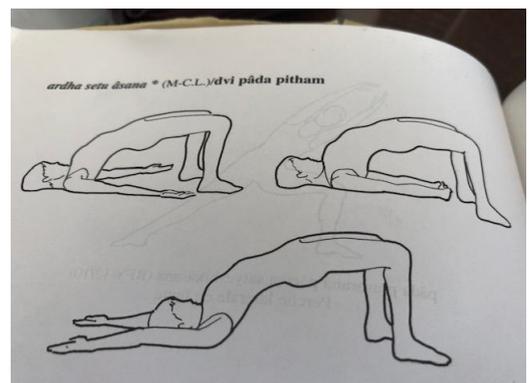
### PREPARATIONS

Placer vos deux pieds au sol – bras relâchés – menton dans la gorge et en expirant pressez la région lombaire dans le sol – relâchez en inspirant

Plusieurs fois ... puis inspirez et levez le bassin – le

dos – laissez s'étirer les cuisses – creusez le haut du dos – inspirez dans la position haute...

Expir en redescendant vertèbre après vertèbre ...



Plusieurs fois en dynamique et ensuite restez en posture – en repoussant le sol avec les pieds et en venant enlacer les deux mains sous le dos – index pointés vers les talons –  
Respirez plusieurs fois en prenant conscience de l'ouverture de l'avant du corps

Quand vous revenez vertèbre après vertèbre – alignez votre colonne et ensuite ramenez les deux genoux sur la poitrine – roulez doucement d'un côté et de l'autre –  
Puis immobilisez-vous dans l'axe – écartez vos genoux plus que la largeur de votre bassin et levez vos deux talons à la verticale de vos genoux –  
Attrapez le bord externe de vos pieds en passant les bras à l'extérieur de vos genoux - ou vos chevilles si cela vous semble plus facile ...  
Gardez le menton bien dans la gorge – et ressentez l'étirement de votre colonne –  
Puis inspirez et levez la tête en ramenant le menton dans la gorge – front en avant  
Contraction de tout l'avant du corps – nombril / gorge

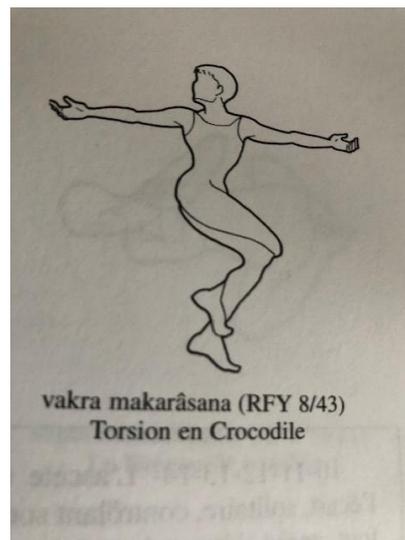
Pour revenir – attrapez la tête avec vos deux mains – ramenez vos jambes au sol – et délicatement étirez votre colonne cervicale sur le sol ...  
Observez les sensations et faites deux respirations accompagnées des bras....

## A S A N A S

### 1) Posture du crocodile - MAKARASANA

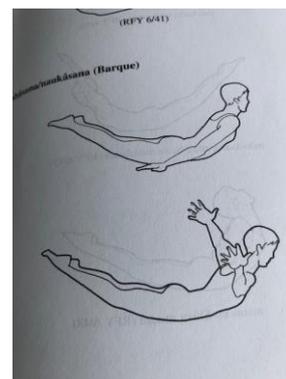
Sur le côté droit – les deux bras allongés à la hauteur des épaules – passer la jambe gauche –  
Autour de la jambe droite – glisser le pied sous le mollet -  
Appuyer le genou sur le sol  
Inspir en levant le bras gauche – dégager bien l'épaule et laisser le bras ensuite descendre vers le sol – jusqu'à peut-être se poser au tapis –  
La tête suit le mouvement  
Respirer dans le bas de la cage thoracique gauche et laisser petit à petit s'ouvrir ...

Revenez en ramenant les deux mains l'une dans l'autre – roulez sur le ventre – front au sol – bras dans le prolongement du corps – et inspirez en vous étirant – expir en laissant le corps devenir lourd sur le sol – 2 fois  
Puis faites de l'autre côté...



### 2) Posture de la barque – variante avec bras écartés - SHALABHASANA – NAUKASANA

Sur le ventre – front au sol – bras le long du corps – bout des doigts au sol de part et d'autre des hanches ou des cuisses – jambes légèrement écartées  
Inspirez en éloignant le visage du sol – menton dans la gorge – expir  
Puis réinspirez éloignez un peu plus le visage – la poitrine – levez les jambes  
Servez-vous de l'appui des doigts au sol et ensuite levez les bras en les écartant  
Concentration sur la colonne vertébrale et sur le souffle



Plusieurs respirations en fonction de vos possibilités

Puis quand vous ramenez le corps au sol – glissez les deux poings fermés dans le ventre entre le pubis et le nombril.

Respirez profondément en profitant du massage des poings dans le ventre

Puis roulez sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras

Vous viendrez vous mettre debout – pieds parallèles – alignez le corps - grandissez ...

Puis déhancez légèrement à gauche – inspirez et ramenez votre genou droit sur la poitrine en l'enlaçant avec les deux mains –

Maintenez le contact cuisse buste – et en inspirant et en grandissant

– fléchissez à l'horizontale – SANS PERDRE LE CONTACT

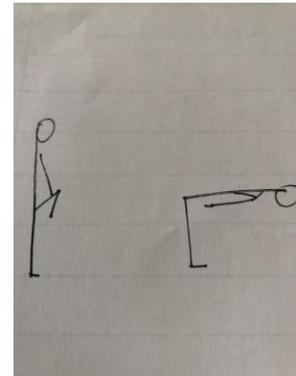
CUISSE BUSTE – toujours menton dans la gorge – jusqu'à ce que votre regard se pose au sol devant votre pied droit – les coudes pliés

–

Respirez tranquillement ...

Quand vous revenez vous ramenez les deux pieds côte à côte et vous viendrez respirer 2 fois avec l'accompagnement des bras dans la position debout.

Faites de l'autre côté



### 3) Posture du premier triangle - TRIKONASANA

Pieds écartés – inspirez en amenant vos bras à la hauteur des épaules – expir –

Inspir et poumons pleins fléchissez en avant – posez la main droite entre vos deux pieds

DOIGTS EN ARRIERE – SAIGNEE DU COUDE EN AVANT – et levez votre bras gauche à la verticale en regardant les doigts levés

Contrôlez la position du bassin en poussant légèrement le sol avec le pied gauche.

Les épaules tournent – les côtes – et vous sentez l'enroulement autour de l'axe des deux bras.

Plusieurs respirations et quand vous revenez laissez retomber votre bras – votre tête – vos épaules – faites une petite poupée de chiffon – toute molle

Remontez en prenant appui avec vos deux mains sur le haut des cuisses –

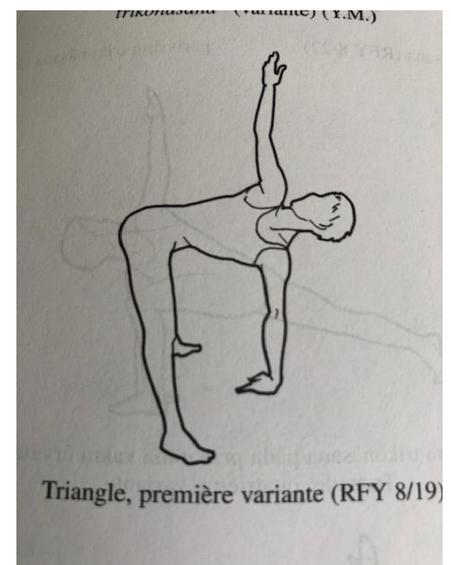
Soupirs ou bâillements et les deux respirations accompagnées des bras.

Faites de l'autre côté ...

Revenez en assise sur les talons ou jambes croisées

Deux respirations complètes

Puis vous viendrez dans la position à quatre pattes pour la posture du guetteur



#### 4) Posture du guetteur – PADASANA

A partir de cette position – menton dans la gorge –  
tendez une jambe en arrière puis l'autre étirez-vous  
des talons jusqu'au sommet de la tête – serrez un  
peu le ventre pour décambler et travaillez  
l'alignement du corps et la persévérance –  
Regard entre les deux mains

Plusieurs respirations puis vous viendrez vous  
asseoir sur les talons

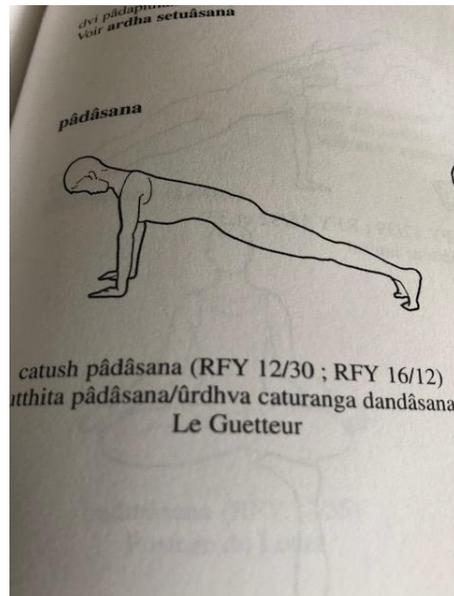
Front au sol et mains de part et d'autre des pieds –  
relâchez les épaules et respirez dans la région  
lombaire.

Pour vous redresser placez les deux mains au sol de  
part et d'autre des genoux et poussez dans le sol  
pour ramener le dos à la verticale – asseyez-vous à  
côté des talons – prenez la tête avec les deux mains  
– avant-bras serrés sur le dessus du crâne – menton  
dans la gorge et en roulant en arrière déposez  
vertèbre après vertèbre votre dos au sol

Relâchez et accueillez un soupir ou un bâillement

Les deux respirations accompagnées des bras

Puis ramenez vos deux genoux sur la poitrine en les enlaçant – roulez tout doucement d'une  
hanche à l'autre puis immobilisez-vous dans votre axe –



#### 5) Posture des trois équerres – AROHAN

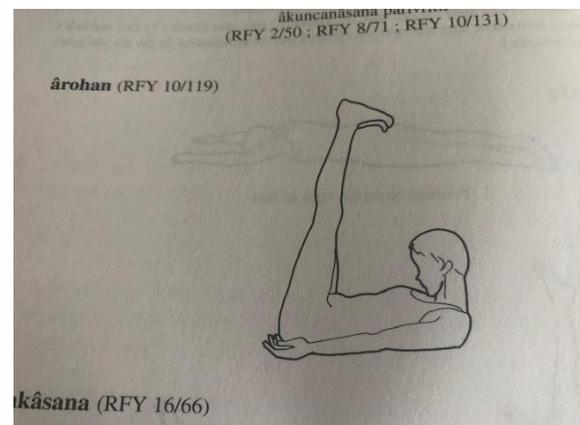
Levez vos deux jambes à la verticale en poussant les  
talons vers le plafond

Bras de part et d'autre du corps très relâchés –  
inspirez et levez la tête en amenant le menton dans  
la gorge et en étirant la nuque

Relâchez les épaules

Revenez doucement – observez les sensations –

Et les deux respirations accompagnées des bras



# P R A N A Y A M A

Installez-vous dans une position confortable – en utilisant si besoin un zafu ou un coussin –  
Concentrez-vous sur votre respiration –  
Sur l'air qui entre et qui sort de vos narines - sur la qualité de cet air –  
Sur le contact de l'air sur la lèvre supérieure ...  
Laissez petit à petit se calmer le souffle et allongez-le

Prenez conscience des trois niveaux de la respiration – ventre – côtes – clavicules

Maintenez l'attention sur les différentes sensations et si une pensée se présente – ne vous y attachez pas – laissez la passer...

Maintenez cette assise à votre gré ...

Bonne pratique...

OM SHANTI

