



Les Cours de Françoise #2_11

5 février 2021

Bonjour à toutes et à tous

Pour notre rendez-vous hebdomadaire je vous propose ce choix de postures que vous pourrez modifier en choisissant des variantes ou des positions de mains différentes...

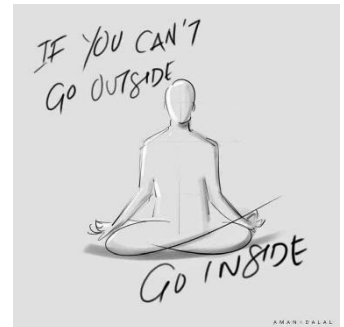
je vous laisse piocher pour le début de la séance dans les précédents cours ou dans le cours audio ...je peux vous suggérer de travailler le salut...

et je vous souhaite une bonne semaine

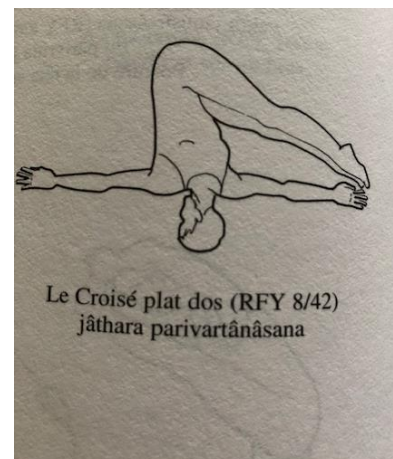
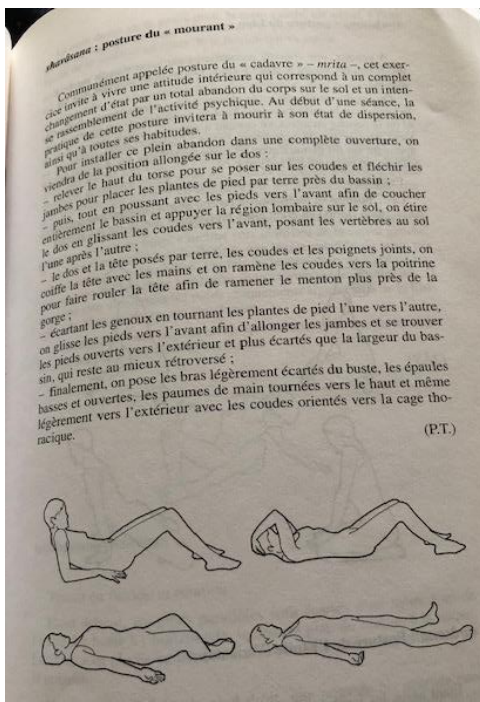
Profitez de cet air printanier qui nous donne une sensation de légèreté

Bon week-end à toutes et tous

amitiés en yoga



Françoise



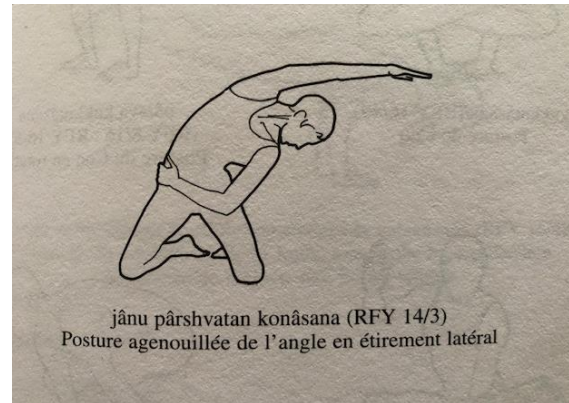
A S A N A S

1) JANU PARSHVATAN KONASANA - Posture agenouillée de l'angle en étirement latéral

Venez vous dresser sur les genoux en les écartant et en ramenant les deux pointes de pied en contact l'une avec l'autre. Cuisses bien à la verticale – serrez le ventre et passez la main gauche devant l'abdomen en attrapant la hanche droite avec la main gauche – l'avant-bras barrant le ventre

– inspirez en levant le bras droit à la verticale –
Expir puis réinspirez en tirant votre bras droit vers la gauche – étirez le côté droit et regardez par-dessus votre épaule gauche les 2 talons en arrière

Conscience de votre souffle sur le côté droit qui s'étire – expir à gauche – ne laissez pas les fessiers venir plus près des talons.



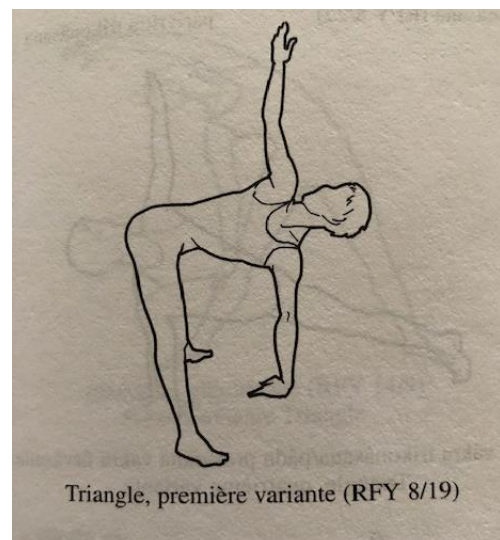
Revenez en expirant au bout de plusieurs respirations, vous asseoir sur les talons – les deux mains de part et d'autre des talons – relâchez le dos et respirez dans la région lombaire.

Placez les deux mains de part et d'autre des genoux et redressez-vous en vajrasana pour respirer deux fois avec l'accompagnement des bras – sans cambrer – Faire de l'autre côté....

2) TRIKONASANA – la 1^{ère} variante du triangle

Debout pieds écartés – inspirez, 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 – les doigts en arrière – le coude en arrière – la saignée du coude en avant . .

Expir – puis inspirez levez votre bras droit à la verticale et regardez la main levée –
Les deux bras viennent dans l'axe l'un de l'autre, et vous tournez les épaules, les côtes jusqu'à la taille – mais sans que le bassin ne suive la rotation – c'est le pied droit qui repousse le sol pour maintenir le bassin en place



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

Détente sur le sol ou debout puis les 2 respirations accompagnées des bras.

3) SIRA HASTA UTTHITA – TADASANA – posture du palmier levé

Dans la position debout, Inspirez en vous portant sur la pointe des pieds – écartez les bras et venez placer vos poings fermés derrière la tête

Poussez le sol avec les pieds – grandissez et décambrez en serrant légèrement le ventre –

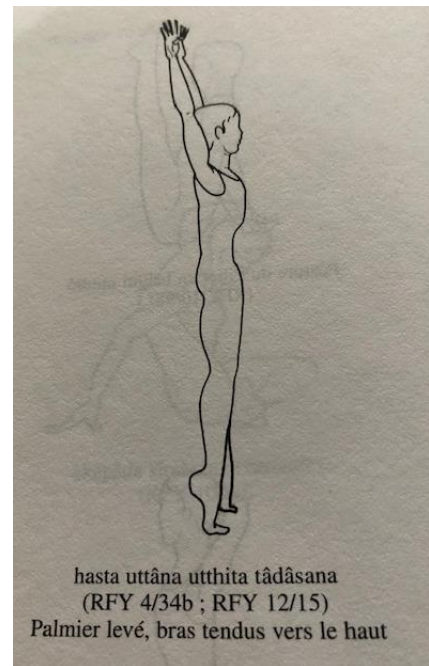
Menton dans la gorge – tirez vos coudes en arrière – et repoussez les poings avec l’arrière de la tête

Comme dans tous les équilibres, fixez un point sur le sol en avant du corps...

Au bout d’un certain nombre de respirations, levez vos bras à la verticale, - crochetez les deux pouces en écartant les doigts – tirez les bras en arrière, sur les côtés – Les pouces retiennent les mains – veillez à ne pas cambrer

Revenez tout doucement après quelques respirations.

2 respirations accompagnées du mouvement des bras dans la position debout



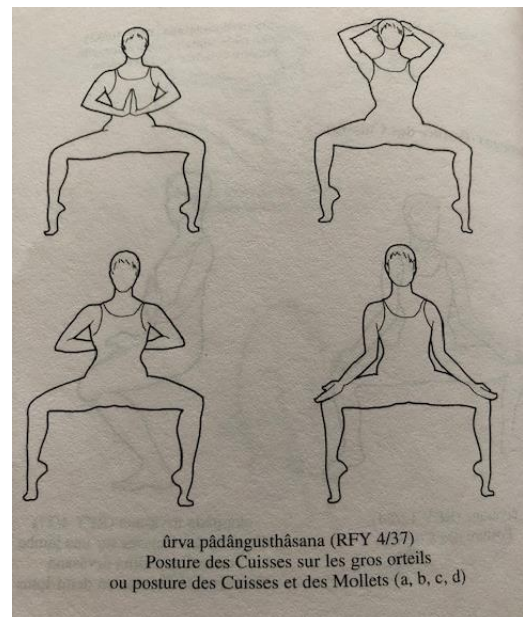
4) URVA PADANGUSTHASANA – Posture des cuisses sur les gros orteils

Ecartez vos deux pieds – placez vos mains dos vers les cuisses – menton dans la gorge – nuque très étirée
Inspirez en glissant votre dos comme si vous glissiez contre un mur pour venir vous asseoir entre les deux pieds, les genoux fléchissent toujours, le dos des mains sur les cuisses, épaules basses et relâchées.
Veillez à garder votre dos bien droit en décambant – (ramenez le pubis vers la gorge en resserrant cet espace.)

Plusieurs respirations en ouvrant bien les cuisses – puis sur une inspiration dressez-vous sur la pointe des pieds sans lever le bassin –

Une fois la posture bien en place – modifiez la position des mains –

- Placez-les en shiva mudra devant la poitrine
- Puis amenez les poings fermés derrière la tête en travaillant le recul du cou
- Ensuite si vous pouvez – amenez vos mains toujours en Shiva mudra mais derrière votre dos – paumes jointes, doigts vers le haut – les petits doigts sont en contact avec la colonne.



Après plusieurs respirations, revenez lentement vous asseoir en vajrasana – dos redressé

Libérez des soupirs ou des bâillements en exerçant une légère pression du dos des mains sur les cuisses

Puis deux respirations accompagnées des bras.

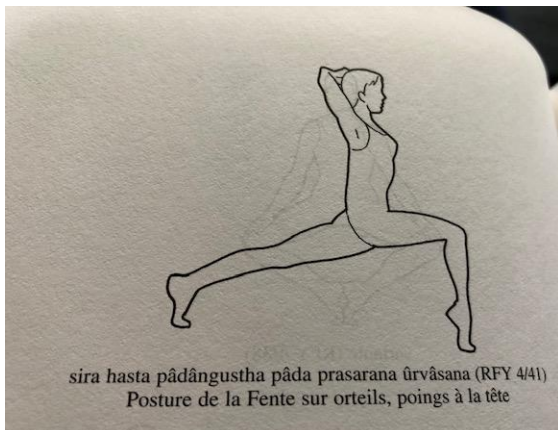
5) SIRA HASTA PADANGUSTHA PADA PRASARANA URVASANA – Posture fente sur orteils

A partir de la position à genoux – placez votre pied droit en avant – le genou gauche reste au sol – fléchissez en avant les deux mains au sol de part et d'autre du pied droit –

Tendez votre jambe gauche en arrière – serrez le ventre – inspirez – redressez le buste et placez vos mains sur le genou pour vous aider à vous redresser.

Levez votre talon droit et repoussez le sol avec vos orteils

Puis sur une inspiration venez placer vos poings derrière votre tête.



Respirez profondément plusieurs fois avant de revenir déposer votre front au sol – mains de part et d'autre des pieds – relâchez vos épaules – Détendez-vous dans cette posture et ensuite redressez-vous en prenant appui avec vos deux mains de part et d'autre des genoux – Petite pression du dos des mains sur les cuisses pour dégager un soupir ou un bâillement.

Et les deux respirations complètes.

Faire de l'autre côté.

6) MAYASANA

A partir de la position en vajrasana – passer le genou droit sur le genou gauche –

Les deux pieds sont au niveau des hanches

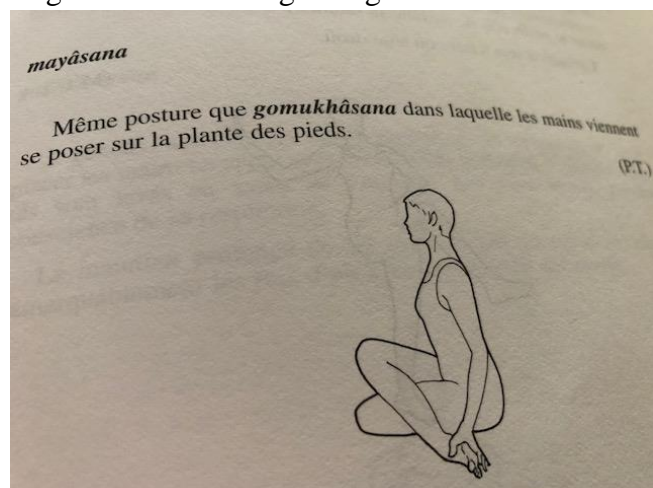
Les mains viennent se poser sur les pieds – épaules relâchées

Menton dans la gorge – étirez-vous du coccyx jusqu'au sommet de votre tête

Respirez profondément et consciemment le long de la colonne vertébrale.

Quand vous quittez la posture – faites le en laissant s'allonger les jambes – prenez la tête avec les deux mains et vertèbre après vertèbre ramenez votre dos au sol

Les deux respirations accompagnées des bras.

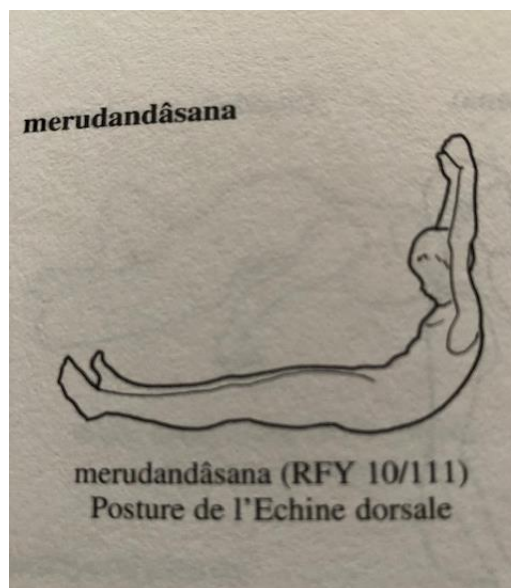


7) MERUDANDASANA

Les deux jambes serrées l'une contre l'autre –
menton dans la gorge – poussez vos talons en avant
en ramenant les pointes de pied vers vous –
Inspirez en levant les bras, la tête, les épaules, le
haut du dos

Maintenez la région lombaire sur le sol – et servez-
vous de la respiration pour maintenir la posture
Revenez tout doucement en prenant la tête avec vos
deux mains –

Deux respirations accompagnées des bras
Avant de venir vous asseoir dans une position
confortable pour :



P R A N A Y A M A

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