



## Les Cours de Françoise #2\_12

10 février 2021

Bonjour à toutes et tous

Cette semaine je vous envoie (ou je vais essayer !) le cours en audio

Je vous le fais parvenir en deux parties que vous aurez à télécharger...

J'espère que cela va fonctionner ... et vous souhaite une très belle semaine et une bonne pratique

Amitiés en yoga

Françoise M

L'audio suit ...

Cette semaine je vous propose un **enregistrement audio de ce 12<sup>ème</sup> cours ...**

Je vous envoie le fichier en deux parties : la 1<sup>ère</sup> étant la préparation et la seconde les postures.

Je vous propose de travailler **KAPALABHATI pranayama** – une première fois dans la posture debout et ensuite dans la posture de la force à l'horizontale.

### **KAPALABHATI PRANAYAMA**

Technique de pranayama qui donne de la vigueur au cerveau tout entier et éveille les centres endormis qui régissent la perception subtile.

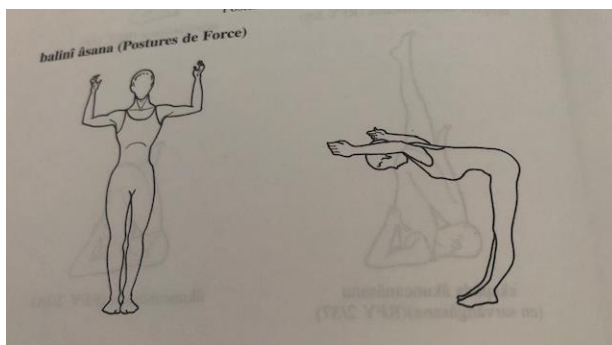
« Technique de purification des lobes frontaux »

Les inspirs sont passifs et se font dans les intervalles entre les expirs –

Les expirs sont saccadés – l'air est expulsé par les narines et le ventre se contracte comme si on voulait coller le nombril à la colonne en arrière.

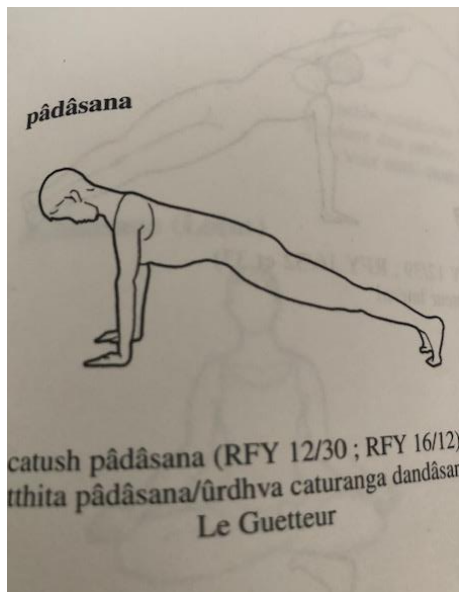
Pensez que vous voulez vous moucher énergiquement – maintenez le ventre détendu sur les inspirs qui se feront comme un acte réflexe

Ne pas bouger les épaules – faire par petites séries d'une vingtaine...

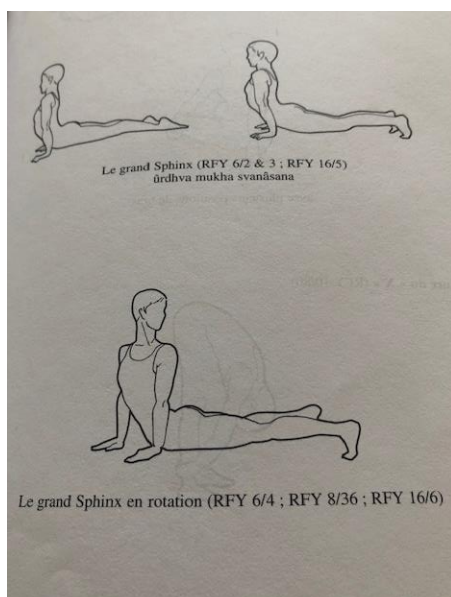


# A S A N A S (cf enregistrement audio)

## Le guetteur

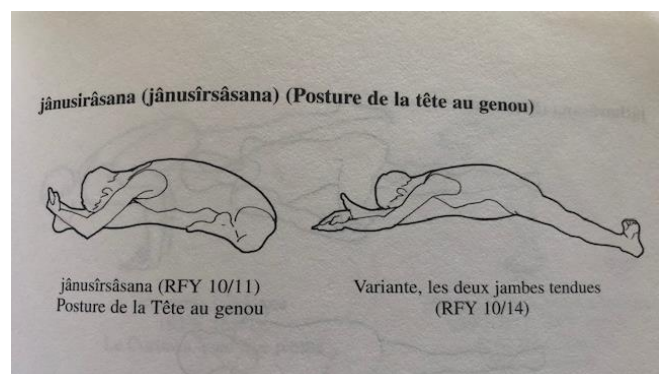


## Le grand sphynx

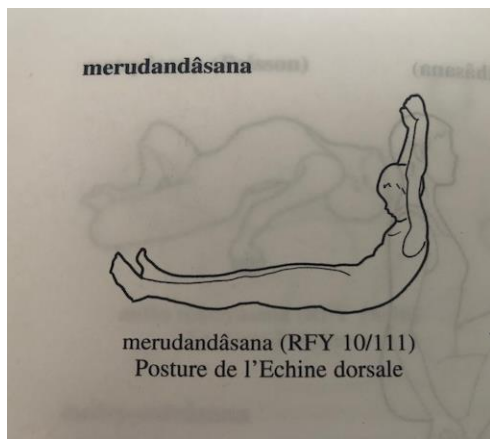


## URDHVA MUKTA SVANASANA/ JANUSIRASANA - posture de la tête au genou

Cet asana fait circuler le courant vital à l'arrière du corps – il ranime le feu digestif et confère la santé.



## Posture de l'Echine dorsale



Bonne pratique

**OM SHANTI**