



Les Cours de Françoise #2_2

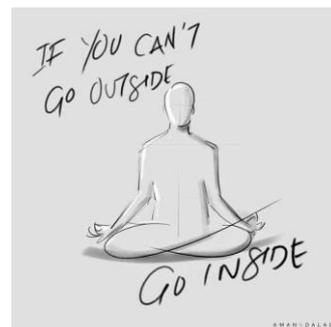
9 novembre 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien ... le temps passe vite mais n'oubliez pas votre séance ou vos séances hebdomadaires de yoga ...
Bonne pratique à toutes et tous en attendant de retrouver le plaisir d'être ensemble
Amitiés en yoga
Françoise

Je vous propose aujourd'hui :



PRÉPARATION

1) Posture du fœtus - avant de commencer la séance – ramenez les genoux sur la poitrine – mains enlacées – nuque longue et menton dans la gorge -
Respirez dans le bas du dos et dès que la région lombaire s'étire, peut-être pourrez-vous – sans forcer modifier la position des mains en attrapant les avant-bras ou les coudes
Plusieurs respirations

Puis expirez en portant vos deux mains sur le genou droit – pressez le sur la poitrine – en levant la jambe gauche à la verticale – étirez les ischios jambiers en ramenant la pointe du pied vers vous
Alternez plusieurs fois ...
Puis laissez s'allonger les jambes pour retrouver **SHAVASANA**

Maintenez la détente aussi longtemps que nécessaire – conscience du corps et du souffle

Quand vous voudrez quitter la posture – faites-le en **expirant** :
Plier les deux genoux – pieds écartés de la largeur du bassin – genoux tombant l'un vers l'autre – les deux bras à la verticale du corps -- mains dos à dos
Expirez en levant la tête – les épaules – le haut du dos et glissez les deux mains entre les genoux
Maintenez pression des pieds dans le sol – pression des mains dos à dos
Allez jusqu'au bout de l'expir et revenez sur le sol pour accueillir l'inspir ... soupir ou un bâillement

Continuez ... inspirez en laissant partir vos bras sur les côtés - étirez-vous en fin d'inspir – puis expirez en ramenant les bras entre les genoux – tête levée – haut du dos ...
Et introduisez le 2^{ème} geste en glissant les mains sous les genoux ... expirez encore plus

Faites plusieurs expirations en laissant filer tout ce qui vous encombre...

2) BUDDHI MUDRA PRANAYAMA – exercice de l'inspir

Inspirez en portant le genou droit sur la poitrine et en plaçant les deux mains sur le bombé du genou – doigts vers le pied – coudes levés vers les oreilles

Inspirez par les trois niveaux – ventre – côtes – clavicules

Expir en laissant repartir la jambe

Sur le genou gauche....

Puis « **double respiration** » - inspir en ramenant genou droit – trois niveaux – ventre – côtes – clavicules -

Expir uniquement dans le ventre et re-inspirez ventre creux jusqu'à sentir une pression plus importante dans le haut de la cage thoracique – sous les clavicules –

Genou droit et genou gauche

Puis reprenez cette double respiration sans l'aide des bras – en faisant l'effort de rapprocher le genou le plus près possible du buste – toujours menton dans la gorge et nuque longue.

3)

a) Posture du demi – pont

Pour préparer la colonne vertébrale –

sur le dos ramenez les pieds au sol écartés de la largeur du bassin – genoux pliés – nuque longue – bras relâchés

Expirez en pressant les lombes dans le sol – relâchez en inspirant –

Plusieurs fois – puis expirez en pressant les lombes, levez le bassin, la taille, le dos

Creusez le haut du dos et ramenez le sternum vers le menton – nuque très étirée -

Inspirez dans la position haute puis expirez en ramenant le dos au sol vertèbre après vertèbre - étirez bien la colonne en tirant les fessiers vers les talons –

Faites plusieurs fois en dynamique avant de rester en posture sur plusieurs respirations en venant enlacer les deux mains sous le dos – index sortis et pointés en direction des pieds –

Revenir en ramenant les deux genoux sur la poitrine – mains enlacées – et roulez tout doucement d'un côté à l'autre – Massez votre dos

Puis immobilisez-vous dans l'axe – écartez les genoux – levez les pieds à la verticale de vos genoux – placez les mains sur les talons par l'extérieur – ou si cela vous semble plus adapté à votre morphologie – attrapez les chevilles

Essayez de ramener vos épaules vers le sol en arrière et veillez à ne pas cambrer la colonne cervicale – menton bien dans la gorge

Conscience des expirations – de l'étirement de la colonne – puis au bout de quelques respirations – levez la tête en ramenant le menton dans la gorge et le front en avant –

Revenez très lentement – accueillez les soupirs ou les bâillements – et venez respirer deux fois avec l'accompagnement des bras –

b) exercice du croisé

ouvrez vos deux bras à l'horizontale – levez vos jambes à la verticale – tournez la tête à gauche, joue au sol, nez vers le tapis - puis déhancez en ramenant la hanche gauche vers l'épaule – décalez votre bassin légèrement à gauche – vous pouvez vous aider en posant un pied sur le sol pour décaler le bassin

Inspirez en continuant à tourner votre tête à gauche et laissez descendre vos jambes vers le coude droit.

Faites de l'autre côté – et reprenez encore deux fois de chaque côté ...

A S A N A S

1) POSTURE DU CROISÉ A PLAT VENTRE

Laissez-vous rouler sur le ventre – bras en croix – tête tournée vers la gauche

Inspirez en levant votre jambe droite vers la verticale – Expir – en vérifiant la position de vos deux épaules au sol –

Puis avec une inspiration commencer à décrire une grande courbe pour rouler autour de votre jambe gauche et amener votre pied droit vers le dessus de la main gauche.

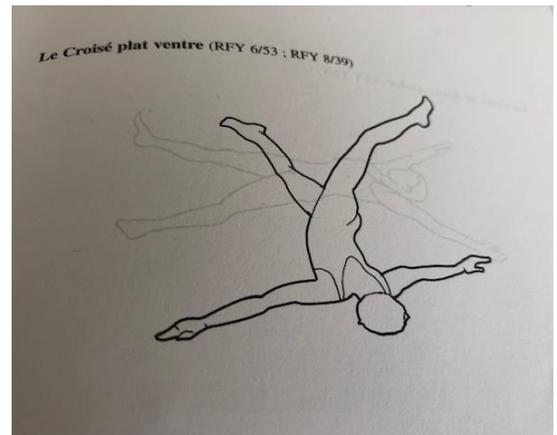
Vous pourrez apercevoir votre pied droit par votre œil gauche...

Créez de l'espace entre vos deux jambes, servez-vous de chaque inspir pour lever un peu plus la jambe et amener le pied un peu plus vers le dessus de la main – vérifiez que votre épaule droite reste bien plaquée au sol –

Revenez à plat ventre – quelques instants les deux poings fermés entre le pubis et le nombril

Puis glissez vos bras dans le prolongement du corps –

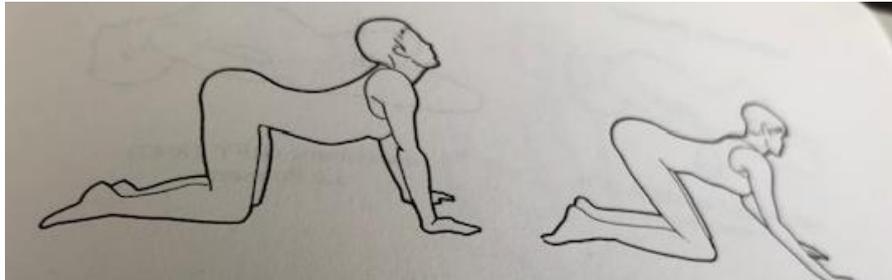
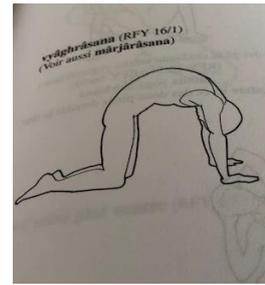
Inspir en vous étirant – Expir en prenant conscience du poids de votre corps sur le sol.



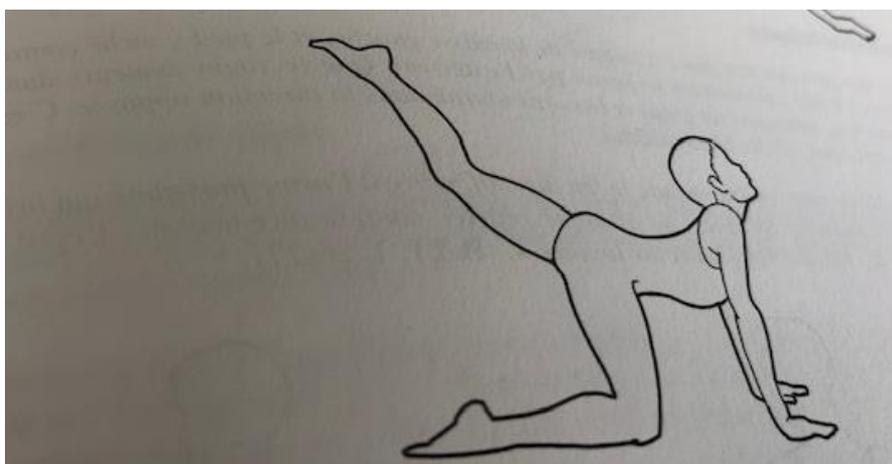
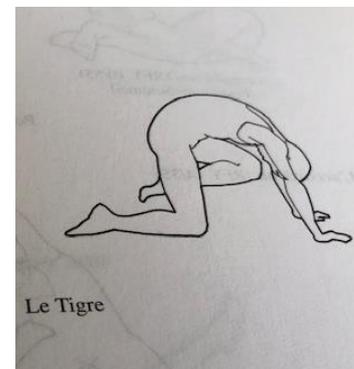
Puis roulez sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras.

2) MARJARASANA

A partir de la position à quatre pattes – Expir en arrondissant le dos – fin d’expir en ramenant le menton dans la gorge - inspir en creusant le dos et en relevant la tête et le menton. Conscience du travail d’enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.



Puis en expirant ramenez le genou droit vers le front – en expirant levez la jambe en arrière



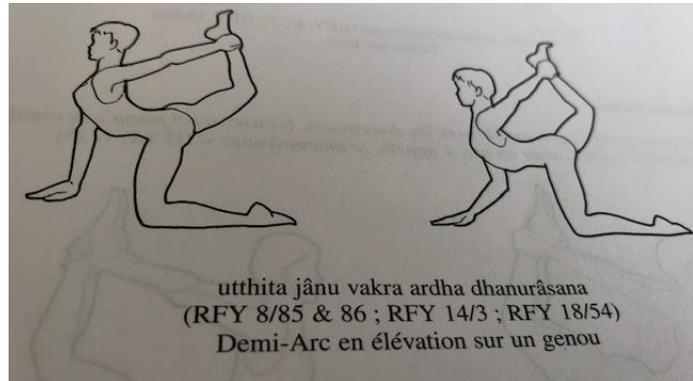
Faire au moins 5 fois avec la jambe droite avant de passer à la jambe gauche.

3) ½ ARC EN ÉLÉVATION – UTTHITA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA

Toujours dans la position à quatre pattes, ramenez le pied droit sur le fessier – attrapez la cheville avec la main gauche. Essayez de ramener le pied le plus près possible du fessier
La cuisse parallèle au sol – menton dans la gorge

Quelques respirations pour étirer la cuisse et consolider l'équilibre avec le bras droit

Puis Inspir et éloignez le pied du fessier en le tirant vers l'arrière et vers le haut – créez de l'espace pied / fessier – laissez votre bras être tiré vers l'arrière mais vérifiez la position de l'épaule en la gardant le plus possible face au sol - la tête recule – menton toujours dans la gorge - poitrine projetée en avant – le dos se creuse -
Faire de l'autre côté –



puis détente sur les talons – front au sol –

4) Attrapez les deux chevilles avec vos mains et inspirez en levant les cuisses à la verticale,

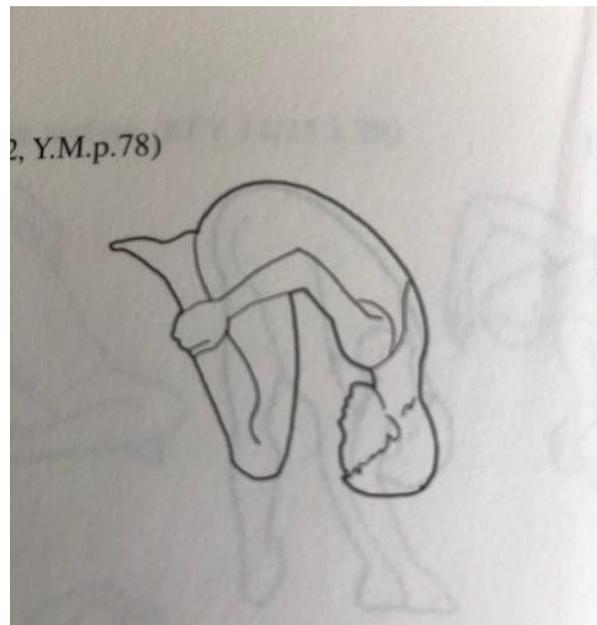
Roulez sur le sommet de votre tête et ramenez les talons sur les fessiers

Conscience de votre respiration tout le long de la colonne vertébrale en poussant la région lombaire vers le haut.

Revenez tout doucement – fessiers /talons – les deux poings empilés sous le front avant de vous relever -

Dans la position assis sur les talons ou jambes croisées – pratiquez les deux respirations conscientes par les trois niveaux

Puis vous viendrez vous mettre debout



5) POSTURE DU GRAND PAS

A partir de la position debout, faites un grand pas en avant avec la jambe droite. Expir – Inspir en levant les deux bras et poumons pleins – commencez à fléchir sur la jambe droite en étirant le buste – si c'est possible les mains viennent se poser de part et d'autre du pied sur le sol – ou en fonction de vos possibilités sur la jambe - gardez votre dos droit le menton dans la gorge – amenez le ventre et la poitrine vers la cuisse droite

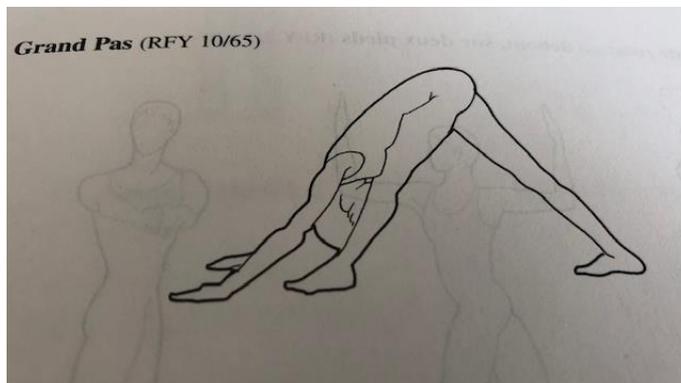
Conscience de l'étirement arrière de votre jambe gauche et de votre dos

Revenez à la verticale – les deux pieds côte à côte – conscience de votre étirement et deux respirations accompagnées des bras

Faites de l'autre côté...

Revenez sur le sol en prenant votre tête avec les deux mains – avant-bras resserrés sur le dessus de la tête – aligner votre colonne sur le sol et venez respirer deux fois avec l'accompagnement des bras.

Venez vous asseoir en redressant le dos – ramenez vos talons au périnée et laissez tomber vos genoux vers l'extérieur



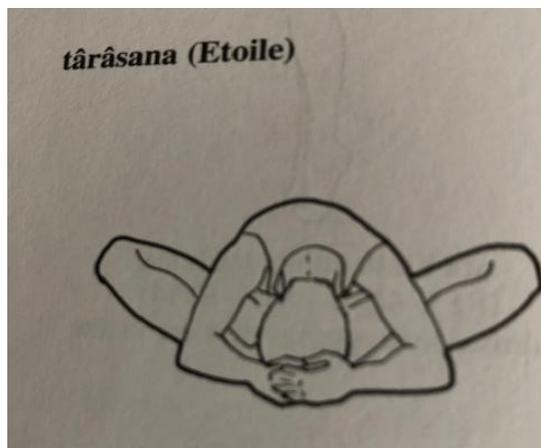
6) TARASANA – POSTURE DE L'ÉTOILE

Inspirez et lentement penchez-vous en avant entre les deux cuisses – **si c'est possible** les coudes viennent au sol et vous enlacez les mains au niveau de vos pieds

A ce moment vous pouvez laisser tomber votre tête sur les pieds.

Plusieurs respirations le long de votre colonne vertébrale

Revenez lentement sur le dos – les deux respirations accompagnées des bras.



PRANAYAMA

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 effleurer alternativement une narine puis l'autre pour laisser passer l'air uniquement dans une narine – le pouce viendra obturer la narine droite pour expirer par la gauche – et l'auriculaire viendra obturer la narine gauche pour inspirer à droite
inspirer toujours par la narine droite – et expirer toujours par la narine gauche
En cherchant à allonger le souffle –
Quand vous cesserez - laissez la respiration se faire par les deux narines –
Et continuer avec de grandes respirations conscientes
Observez toutes les sensations

Revenez ensuite en SHAVASANA et détendez vous

OM SHANTI