



Les Cours de Françoise #2_3

16 novembre 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

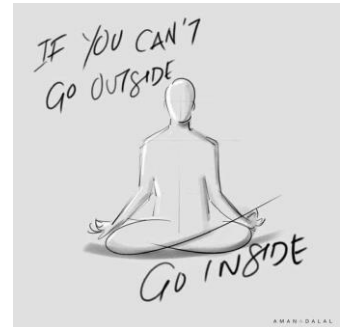
Je vous espère en pleine forme et vous propose une troisième semaine de pratique guidée...

J'espère que vous avez gardé dans votre emploi du temps un ou des moments pour le yoga grâce aux cours en ligne et à ces fiches...

bonne semaine à toutes et tous

amitiés en yoga

Françoise



Je vous propose aujourd'hui :

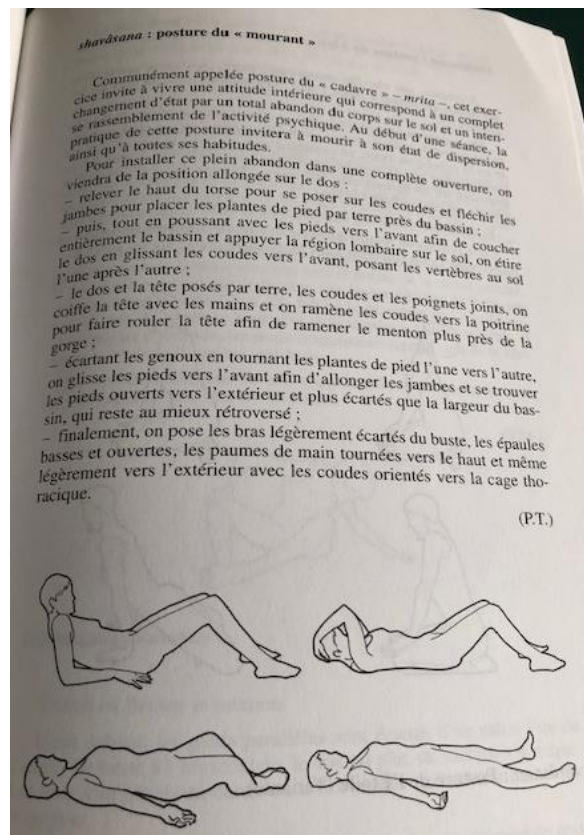
PRÉPARATION

Reprenez le début de la séance (voir fiches précédentes)

avec le **fœtus** – l'étirement des ischios

jambiers sur les expirations –

SHAVASANA – et les respirations – expir et inspir (**buddhi mudra**) ...



a) Préparation de la colonne vertébrale avec posture du demi – pont :

En repliant les genoux – pieds au sol – nuque longue – les bras sont détendus

En expirant pressez la région lombaire sur le sol – relâchez en inspirant

Plusieurs fois – puis expirez en pressant les lombes dans le sol, en levant les fessiers, le dos, Inspirez dans la position haute en creusant le haut du dos – et en rapprochant le sternum du menton

Revenez sur l’expir vertèbre après vertèbre - étirez votre colonne – alignez le dos

Faites plusieurs fois en dynamique ...puis maintenez en posture sur plusieurs respirations.

b) continuez avec l’enchaînement du croisé –

tête à gauche – jambes levées – juste un peu fléchies aux genoux –

inspirez en laissant descendre les jambes vers le sol à droite tout en tournant la tête à gauche sur le sol placez la main droite sur le genou gauche –

respirez profondément dans le bas du poumon gauche – laissez la tête revenir dans une position naturelle .

Puis inspirez en tournant la tête vers la gauche – entraînez le retour des jambes à la verticale

Profond soupir et seulement à ce moment là – ramenez la tête dans son axe –

Faites 3 fois de chaque côté.

ASANAS

1) POSTURE DU CROISSANT DE LUNE

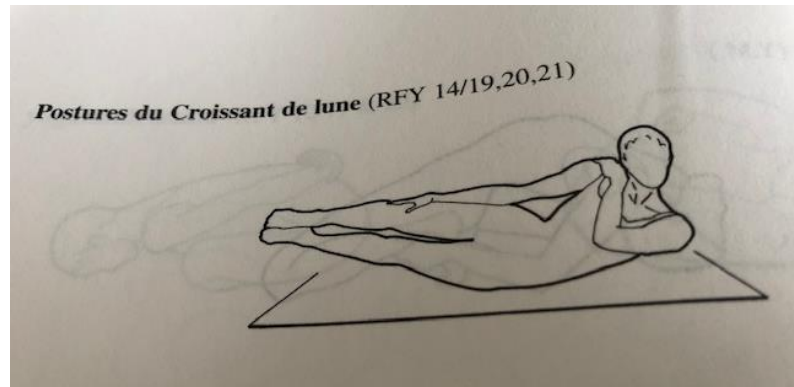
Venez vous installer sur le côté droit du corps – les deux jambes l’une sur l’autre, le corps aligné, la main droite sur l’épaule gauche – en amenant la main le plus possible en arrière
Coude fléchi sur la poitrine – la main gauche au sol au niveau de l’estomac –

Inspirez en levant la tête –
l’épaule – et les deux jambes –
ramenez l’oreille vers l’épaule
Laissez s’étirer le côté droit et se contracter le côté gauche –
Au bout de quelques respirations
– amenez la main gauche sur la
jambe gauche –
Restez bien en équilibre sur la
pointe de la hanche droite.

Vérifiez que le coude droit n’est pas posé au sol mais bien plaqué sur la poitrine.

Plusieurs respirations – puis laissez-vous rouler sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras.

Faire de l’autre côté.



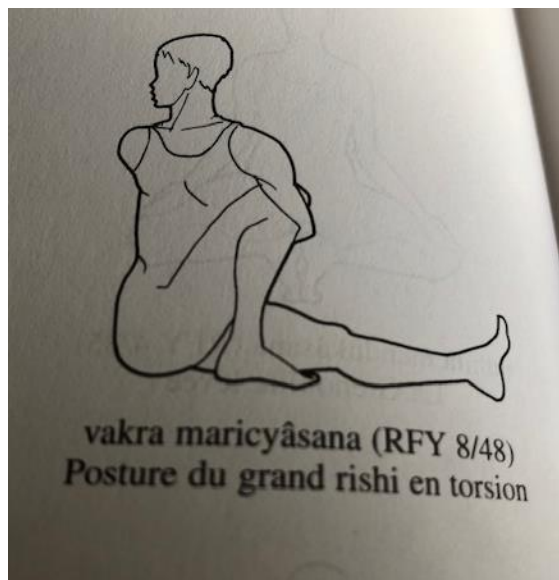
2) POSTURE DU GRAND RISHI EN TORSION - MARICYASANA

Venez vous asseoir – dos redressé – les deux mains derrière les fessiers –

Inspirez en repliant le genou droit – corrigez la position du dos – expirez puis inspirez en tournant la tête à droite – le haut du dos – en attrapant le genou droit avec la main gauche –

Plaquez le genou sur la poitrine – amenez le menton au-dessus de l’épaule – et regardez loin derrière vers la gauche –

La main droite glisse vers la gauche et si c’est possible, attrape la hanche gauche – ou encore vient enlacer la main gauche.

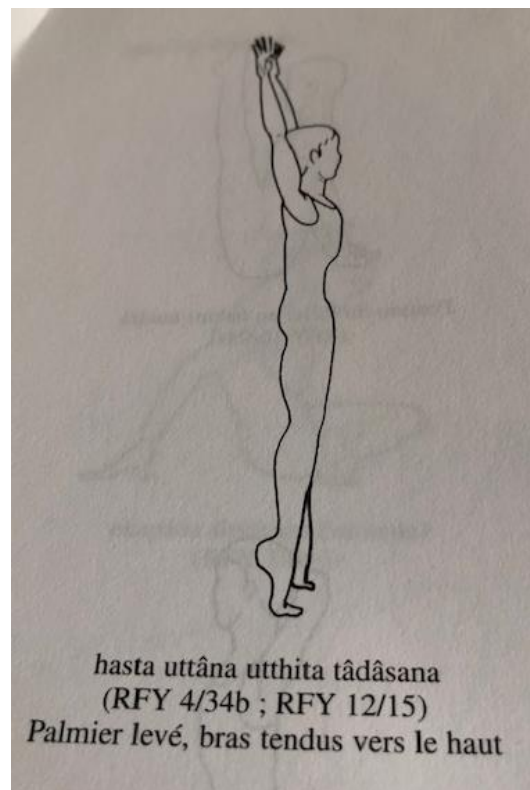


Plusieurs respirations avant de revenir – en laissant s’allonger la jambe droite – en prenant la tête avec les deux mains – menton dans la gorge – ramenez le dos au sol – vertèbre après vertèbre – en roulant autour du coccyx - alignez votre colonne jusqu’à déposer les vertèbres cervicales délicatement – Soupir et les deux respirations accompagnées des bras

Faire de l’autre côté....

3) LE PALMIER - TADASANA

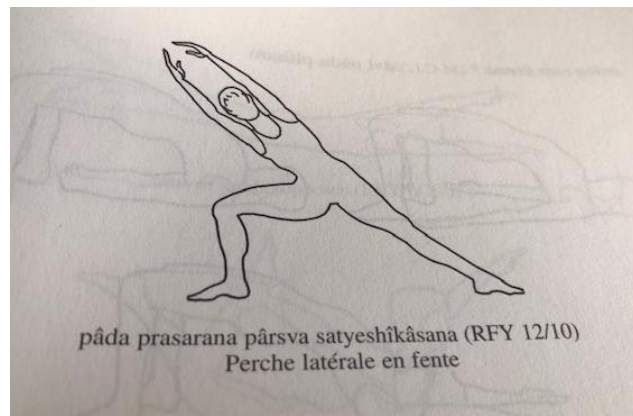
Venez vous mettre debout – pieds écartés de la largeur du bassin – parallèles –
Accentuez la poussée des pieds dans le sol –
grandissez en poussant le sommet de la tête vers le haut – menton dans la gorge – fixez un point sur le sol en avant du corps –
Inspirez en montant sur la pointe des pieds et en laissant s'écarter les bras sur les côtés – amenez-les dans le prolongement du corps – accrochez les deux pouces en écartant les doigts - grandissez en décambrant et respirez en prenant conscience de la respiration dans le haut de la cage thoracique – sous les clavicules –
Plusieurs respirations dans la posture – puis redescendez lentement –
Conscience des sensations dans tout le corps – soupirs ou bâillements –
Et deux respirations accompagnées des bras dans la position debout.



4) PERCHE LATÉRALE – PADA PRASARANA PARSVA SATYESHIKASANA

Dans la position debout – écartez vos deux jambes plus que la largeur de votre bassin –
Pliez le genou droit et placez votre coude droit sur la cuisse droite – reculez la tête toujours menton dans la gorge – amenez le bras gauche tendu près de l'oreille gauche – étirez-vous du bout du pied gauche jusqu'au bout des doigts – et levez le bras droit – parallèle au gauche –
Tête toujours de face – les deux pieds ancrés dans le sol – projetez-vous vers la droite -

Revenez lentement – rapprochez les deux pieds – et après les soupirs venez respirer deux fois avec l'accompagnement des bras –
Faire de l'autre côté



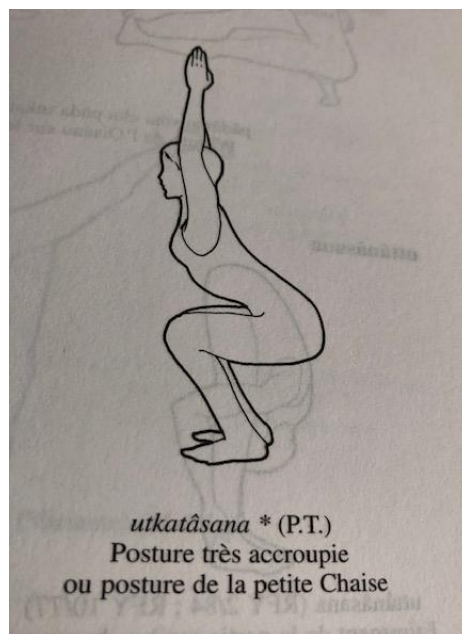
5) POSTURE DE LA PETITE CHAISE – UTKATASANA

Inspirez en amenant les deux bras dans le prolongement du corps – expir – puis réinspirez pliez les genoux – inclinez le buste en oblique – menton dans la gorge – cherchez l’alignement coccyx /sommet de la tête – tirez les bras en arrière ainsi que la tête

Après plusieurs respirations – remontez sur une inspir – étirez-vous à la verticale et relâchez

Ramenez votre dos sur le sol – en vous allongeant et en prenant la tête avec les deux mains
Roulez autour du coccyx et déposez lentement vertèbre après vertèbre votre dos
Deux respirations accompagnées des bras

Puis venez vous asseoir en redressant le dos –



6) POSTURE DU TRIANGLE OSCILLANT – UTTHITA HASTA MERUDANDASANA

Ramenez vos deux plantes de pieds l’une face à l’autre et crochetez les deux gros orteils – en glissant l’index entre le gros orteil et les autres – mains face à face –
Inspirez en basculant en arrière en équilibre sur les fessiers et tranquillement laissez s’étirer et s’allonger vos jambes en dessinant un triangle.

Garder le dos droit – épaules en arrière – menton dans la gorge – poitrine en avant

Respirez tout le long de la colonne vertébrale

Plusieurs respirations avant de ramener le dos au sol
vertèbre après vertèbre –

Deux respirations accompagnées des bras



7) POSTURE DE LA PETITE BALANCE – IAGHU LOLASANA

Revenez vous asseoir – genoux fléchis – pieds au sol – bras à l'horizontale en avant

Inspirez en levant les pieds – en basculant en arrière de nouveau en équilibre sur les ischions

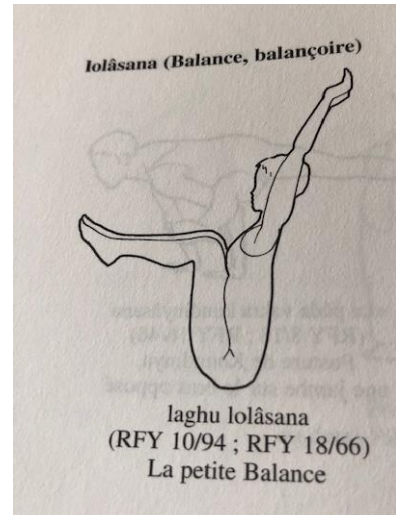
Expir puis réinspirez en levant les bras de part et d'autre des oreilles – reculez la tête sans lever le menton – reculez les bras et amenez vos pieds à la hauteur de vos genoux

Resserrez l'espace entre le buste et les cuisses et respirez tranquillement

Maintenez plusieurs respirations et quand vous voudrez quitter la posture – allongez les jambes – attrapez la tête avec vos deux mains – avant-bras sur le sommet de la tête et

Déposez tout le dos et tout le corps sur le sol...

Relâchez – accueillez les soupirs et bâillements avant de respirer deux fois avec l'accompagnement des bras



Puis vous viendrez vous asseoir dans une position assise confortable –

P R A N A Y A M A

Conscience du souffle qui entre et sort de vos narines – progressivement allongez votre respiration – à l’inspir et à l’expir

Puis on va pratiquer aujourd’hui **UJJAI PRANAYAMA** – la respiration **VICTORIEUSE** – Qui a de multiples bienfaits – c’est une respiration diaphragmatique et thoracique qui calme le mental et prépare à des états de méditation – elle ralentit la fréquence cardiaque – équilibre le fonctionnement thyroïdien – et apaise les tensions, l’anxiété et le stress

C’est un pranayama qui peut accompagner une séance de yoga pendant les asanas mais qui peut aussi se pratiquer en dehors d’une séance quand on marche – ou couché si l’on a du mal à trouver le sommeil...

Les yeux sont fermés – concentration du regard sur le point centre des sourcils –

Le souffle devient régulier – placer votre langue détendue au fond de votre bouche pour fermer légèrement la glotte – respirez par le nez – Un léger bruit doit se faire entendre qui ressemble à la respiration d’un dormeur – à l’expir -

Gardez la position – glotte refermée – inspir – expir – restez concentré(e) sur ce bruit produit par le passage de l’air – imaginez que vous respirez directement par votre gorge –

Ce pranayama – le « victorieux » - est aussi appelé « respiration de l’océan »

Laissez-vous porter par ce son comme par le flux et le reflux des vagues inspir/expir – flux et reflux des vagues ...

Maintenez votre attention sans tension – c’est une respiration lente et profonde qui va favoriser la sérénité du corps et de l’esprit

OM SHANTI