



Les Cours de Françoise #2_4

5 décembre 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

Je vous envoie mon dernier cours -

j'ai enregistré le début du cours et la relaxation en pensant que ce serait mieux que la dernière fois mais je n'arrive pas à vous le transmettre ...

je vais continuer mes efforts et vous le ferai suivre s'ils sont couronnés de succès !! désolée mais...

bonne pratique à vous tous et bonne semaine

Amitiés en yoga

Françoise

Je vous propose aujourd'hui :

PRÉPARATION

Après la détente en Shavasana – venez expirer en ramenant vos deux genoux pliés – mains à la verticale du tronc – dos à dos –

Expir en levant la tête – les épaules – le haut du dos et en glissant vos mains entre les genoux.

Allez aussi loin que possible dans l'expir puis ramenez votre dos au sol et relâchez vos jambes et vos bras

Continuez en reprenant sur une inspir et en laissant vos bras partir sur les côtés jusque derrière la tête – expir de nouveau en levant la tête – les épaules, le haut du dos – amenez les bras entre les genoux – pression des mains dos à dos et des pieds dans le sol.

Au moment où vous êtes tentés de revenir au sol pour inspirer – glissez vos deux mains sous les cuisses et accrochez-vous comme pour ramener les cuisses vers le buste – toujours pieds ancrés dans le sol – et encore de l'air va s'échapper.

Plusieurs fois glissez-vous dans ces expirs

Puis revenez au sol – détente – et observation

Avant de passer à l'exercice de l'inspir – **BUDDHI MUDRA PRANAYAMA**

Dans la position debout, venez enlacer vos deux mains derrière la nuque – menton dans la gorge.

En inspirant lancez votre genou droit sur la poitrine, expir ramenez le pied au sol ...

Faites plusieurs fois en alternant genou droit et gauche ...

Puis ramenez vos deux pieds au sol – retrouvez votre verticalité et venez deux fois respirer avec l'accompagnement des bras.

ASANA S

1) BALINI ASANA – posture de la force

Dans la position debout – en grandissant et en décambrant légèrement

Inspir en fermant les poings

Expir en portant les poings aux épaules

Inspir en levant les coudes à la hauteur des épaules

Expir en dépliant les avant-bras – toujours les coudes en arrière

Inspir – en levant les avant-bras

Expir en ouvrant les mains – paumes face à face

Respirez profondément dans la posture des bras en chandelier – conscience plus particulièrement des respirations thoraciques et sous claviculaires

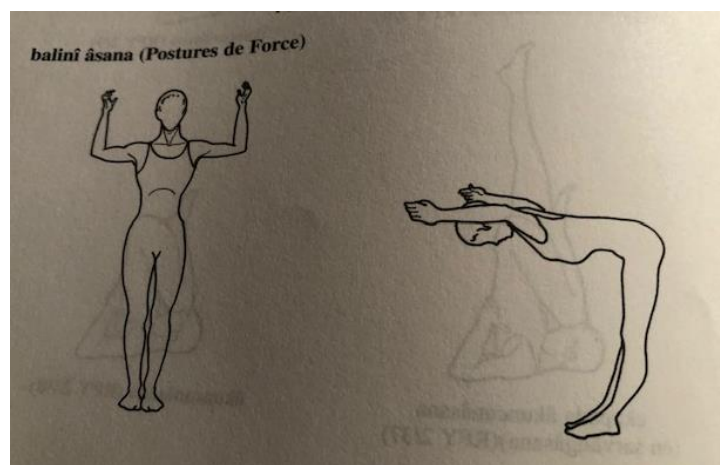
Revenir de la même façon avec les respirations et le mouvement des bras
Dans la position debout – pratiquez les deux respirations accompagnées des bras

Puis reprenez les respirations pour placer de nouveau les bras en chandelier –

Ensuite inspirez et poumons pleins fléchissez à l'horizontal - - gardez le menton dans la gorge

Coudes et poignets levés – après quelques respirations – laissez s'étirer vos deux bras
Quand vous reviendrez retrouver la verticale – restez à l'écoute des sensations dans vos épaules

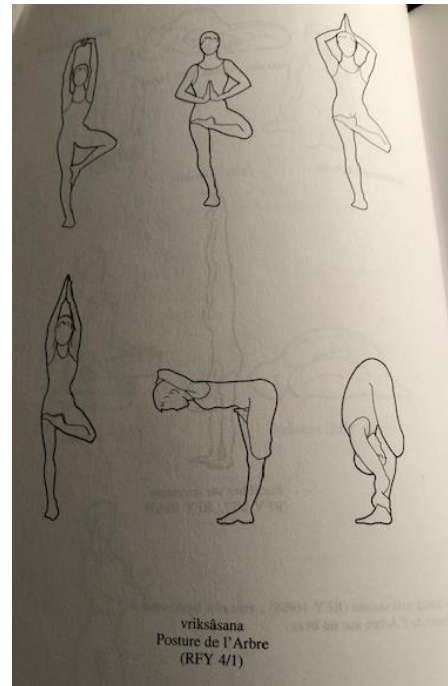
Et respirez deux fois en accompagnant du mouvement des bras.



2) Posture de l'arbre - VRIKSASANA

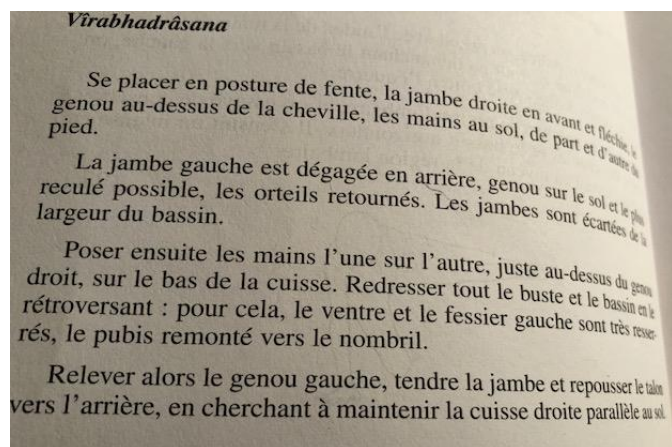
Prenez conscience de votre verticalité – placez votre regard sur le sol loin devant vous et déhancez à droite – En inspirant amenez la plante du pied gauche à l'intérieur du genou droit ou de la cuisse ou en demi-lotus ... choisissez ce qui convient le mieux pour rester dans la posture avec la concentration du regard sur le point fixe loin devant vous, les deux mains enlacées au niveau du cœur et en maintenant la conscience sur une respiration très régulière – ouvrez votre genou vers l'extérieur et après quelques respirations, levez vos bras à la verticale en vous étirant. Percevez la respiration dans le haut de la cage thoracique.

Revenez lentement après plusieurs respirations – Les soupirs et les bâillements ainsi que les deux respirations accompagnées des bras. Faire de l'autre côté.



3) VIRABHADRASANA

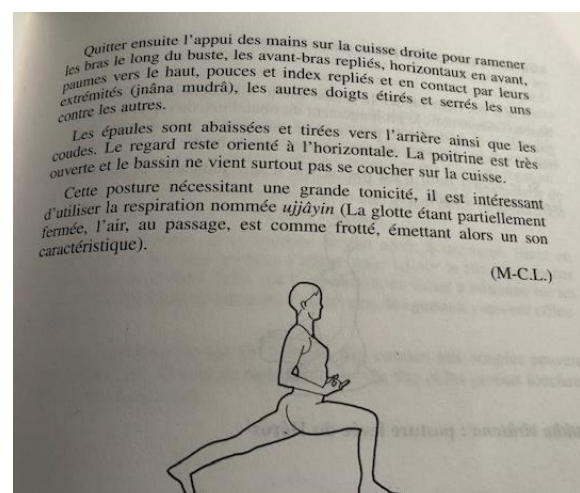
A partir de la position fente avant droite, laissez s'étirer la jambe gauche – le pied gauche au sol sur les orteils retournés - les deux mains de part et d'autre du pied droit, Au bout de quelques respirations – inspirez en amenant vos deux mains sur la cuisse droite – serrez le ventre et redressez le buste – menton dans la gorge en travaillant le recul du cou – Puis amenez les coudes serrés contre le buste – avant-bras en avant paumes des mains vers le haut.



Plusieurs respirations dans la posture avant de revenir vous asseoir sur les talons front au sol et mains de part et d'autre des pieds. Faire de l'autre côté.... Revenir ensuite front au sol ...

Puis en prenant appui sur le sol redressez le buste – petite pression du dos des mains sur les cuisses en écartant les coudes – pour laisser venir les soupirs - et deux respirations complètes.

Venez ensuite vous installer à plat ventre pour la posture du petit sphinx



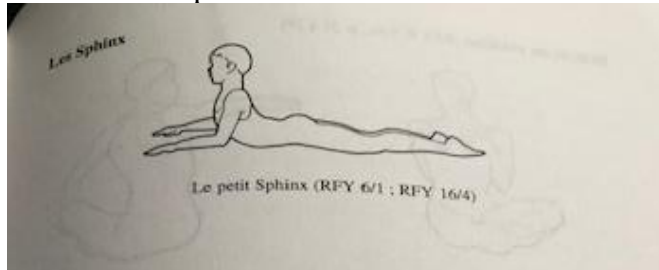
4) POSTURE DU PETIT SPHINX

Installez-vous à plat ventre – jambes serrées l’une contre l’autre – les mains de part et d’autre du visage –

Inspirez en soulevant légèrement la tête – menton dans la gorge – expir

Puis sur une autre inspiration continuez à redresser la tête – dégagez les épaules – la poitrine – venez vous mettre en appui sur vos coudes, avant-bras bien au sol –

Continuez à repousser la tête en arrière.



Plusieurs respirations – puis en maintenant l’appui des avant-bras sur le sol – le haut du buste redressé – expirez en laissant tomber la tête vers le sol – laissez le cou s’étirer et le sommet de votre tête se rapprocher du tapis.

Maintenez en relâchant sur plusieurs respirations Puis inspirez – redressez la tête – et reprenez la posture – en projetant la poitrine en avant – les épaules basses, laissez-les rouler en arrière.

Relâchez à plat ventre les deux poings fermés entre pubis et nombril.

Revenez sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras.

5) SARVANGASANA – posture de la chandelle

En inspirant – ramenez les deux genoux sur la poitrine – soulevez le dos – placez vos deux mains derrière le dos et redressez-vous en plaçant le poids du corps sur les épaules – levez les deux jambes à la verticale -

Surtout maintenez le menton dans la gorge et gardez la tête dans son axe.

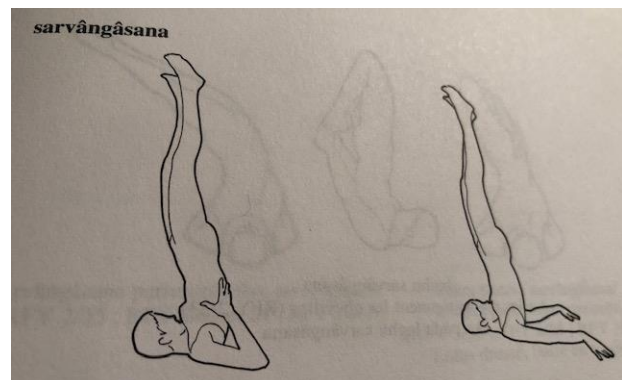
Petit à petit en vous redressant laissez les cuisses et les jambes s’étirer, et le pubis venir à la verticale du visage

Si c’est le cas – vous pourrez amener les bras le long des jambes, sinon maintenez toujours les mains derrière le dos pour soutenir.

Ne forcez pas et s’il y a la moindre fragilité du dos ou des cervicales vous pourrez travailler la posture de la :

TABLE RENVERSÉE – sur le dos – menton dans la gorge on lève les jambes et les bras parallèles- épaules près du sol – paumes des mains et plantes des pieds dirigées vers le plafond.

Revenez de SARVANGASANA en laissant descendre les jambes vers le sol – soutenez le dos et laissez faire la pesanteur et la respiration – peut-être que vos jambes atteindront le sol rapidement – peut-être que non et que vous pourrez à ce moment-là privilégier la posture de la charrue où les jambes restent parallèles au sol.



6) HALASANA – posture de la charrue

Si les pieds touchent le sol poussez les talons en arrière et venez enlacer les mains – index sortis – en avant –

Revenez lentement en soutenant le dos avec les mains – et en laissant les jambes balayer le visage.

Pour ceux qui ont l’habitude vous pouvez enlacer les mains autour des chevilles et revenir en faisant contrepoids et en arrondissant le dos.

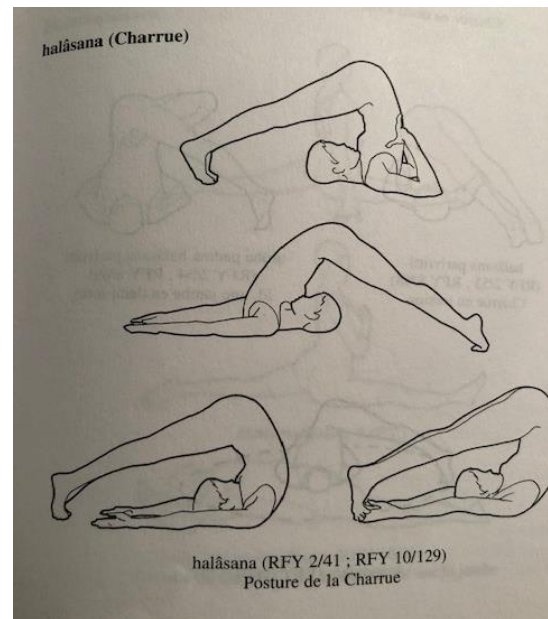
Détente en SHAVASANA et deux respirations accompagnées des bras

Ramenez vos pieds au sol écartés de la largeur de votre bassin – laissez votre région lombaire se détendre sur le sol – vérifiez la position de votre nuque – et inspirez en levant le bassin – le dos... amenez le sternum vers la gorge – enlacez vos mains – bras tendus – sortez les deux index et tirez les vers les talons –

Respirez profondément dans la posture et quand vous reviendrez faites-le vertèbre après vertèbre sur l’expir.

Laissez s’allonger les jambes, et venez ensuite respirer deux fois avec l’accompagnement des bras.

Venez ensuite vous asseoir dans une position assise confortable pour pratiquer



PRANAYAMA

Observez votre souffle jusqu’à ce qu’il devienne lent et régulier

Puis amenez votre main droite – index et médium entre les sourcils- auriculaire près de la narine gauche et pouce près de la narine droite –

Inspirez toujours par la narine droite en fermant délicatement la narine gauche avec l’auriculaire et

Expirez toujours par la narine gauche en fermant délicatement la narine droite avec le pouce.

OM SHANTI