



Les Cours de Françoise #2

2 avril 2020

NAMASTE,
Bonjour à toutes et tous

J'espère que tout va bien pour vous et vos proches et que vous mettez à profit ce temps suspendu pour expérimenter le retour vers Soi et l'essentiel...
Je vous transmets une bénédiction bouddhique à méditer et à répéter en ces temps troublés :

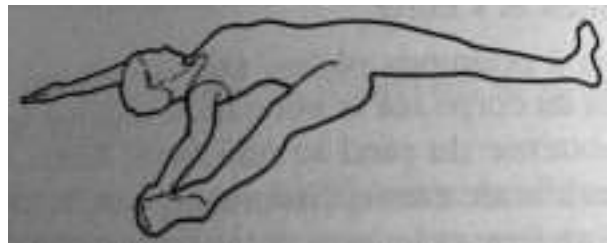
**Que tous les êtres soient heureux au nord
Que tous les êtres soient heureux au sud
Que tous les êtres soient heureux à l'est
Que tous les êtres soient heureux à l'ouest
Que tous les êtres soient heureux au nadir
Que tous les êtres soient heureux au zénith
Et que moi-même je sois heureux en mon être fondamental**

**Je vous propose cette semaine les postures suivantes et vous invite en fin de séance à choisir vous-même un PRANAYAMA –
Ce peut être l'occasion de faire quelques recherches sur ce qu'est PRANAYAMA et sur les vertus et usages de chacun. Dans vos livres ou même sur internet...
De même je vous invite à choisir le début de la séance –
(après Shavasana et les respirations du début,)
Parmi le salut, le croisé, le pont en dynamique puis en statique**

ASANAS :

1) PAKSASANA (allongé sur le sol)

En position allongée, attrapez le gros orteil droit avec la main droite (index) –
Insp. En levant le bras gauche à la verticale et en l'amenant en arrière sur le sol
Exp. Etirez le côté gauche – laissez tomber légèrement la tête à gauche et placez le pied gauche à angle droit puis laissez le tomber à gauche



Insp. Commencer à lever la jambe droite à la verticale (en prenant tout le temps nécessaire pour l'étirement) et ensuite – seulement – laisser petit à petit – descendre la jambe vers le sol – sans que le côté gauche suive le mouvement = contrôler avec tête à gauche et le pied

2) .../...

Gardez les 2 fessiers au sol - prenez du temps – étirez le souffle ..
Faire de l'autre côté après les 2 respirations accompagnées des bras

2) VAKRA MARICYASANA

A partir de la position assise – placez les deux mains derrière les fessiers et redressez bien votre dos

Passez le pied droit à l'extérieur de la jambe gauche – genou levé

Insp. En tournant la tête à droite – les épaules – les côtes – attrapez le genou droit avec la main gauche et déplacez la main droite derrière le fessier gauche

Bien redresser le dos et travailler la rotation haut du corps – regard le plus loin possible en arrière

Pour ceux qui peuvent – allez plus loin dans la posture en glissant la main gauche sous le genou et en essayant de l'attraper avec main droite – (s'aider d'une sangle)

Revenir sur le sol pour les 2 respirations accompagnées des bras

Faire de l'autre côté...



3) SIRA HASTA UTTHITA – TADASANA

Dans la position debout,

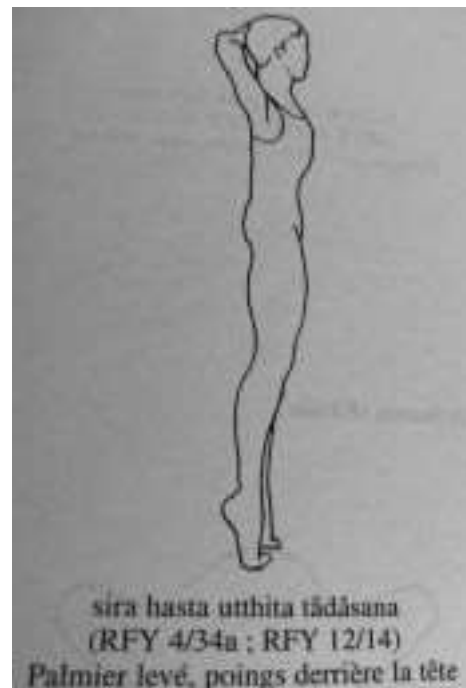
Insp. En se portant sur la pointe des pieds – écartez les bras et venez placer vos poings fermés derrière la tête
Poussez le sol avec les pieds – grandissez et décambrez en serrant légèrement le ventre –

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.

Revenez tout doucement après quelques respirations

2 respirations accompagnées du mvt des bras dans la position debout



4) PADA PRASARANA PARSVA SATYESHIKASANA

Ecartez les deux jambes, -

Insp. En pliant le genou droit et en fléchissant vers la droite

3).../...

amenez le coude droit sur la cuisse – étirez bien tout le côté gauche du corps puis levez les 2 bras de part et d'autre de la tête

veillez à étirer non seulement côté gauche mais aussi le côté droit

revenir – les 2 respirations avec les bras debout –

et faire de l'autre côté..



revenir sur le sol pour les respirations
Puis dans la position assise

5) URDHVA TRISHULASANA

Attrapez les deux gros orteils avec les index –

Laissez tomber genoux vers l'extérieur
Installez-vous en équilibre sur les fessiers sur une inspiration

Redressez le dos et commencez à laisser les jambes s'étirer et s'écarter

Plusieurs respirations ...

Revenir tout doucement en laissant s'allonger les jambes au sol – en prenant la tête avec les 2 mains et en ramenant le dos au tapis

Respirations..



6) dans la position allongée – prenez une jambe par-dessus l'autre – les 2 bras croisés sur la poitrine – menton dans la gorge

Ecoutez et allongez votre respiration

Au bout d'un moment changez de jambe

Puis venez vous asseoir dans une position assise confortable –

Pratiquez le **PRANAYAMA** que vous aurez choisi ...

Ou simplement l'écoute de votre respiration....

OM SHANTI