



## Les Cours de Françoise #2\_10

27 janvier 2021

Bonjour à toutes et tous

Mon ordinateur étant de nouveau opérationnel, je vous fais parvenir le texte qui correspond aux postures que je vous ai envoyées hier.

Je vous souhaite une bonne semaine et une bonne pratique

Amitiés en yoga

Françoise

Je vous propose aujourd'hui :

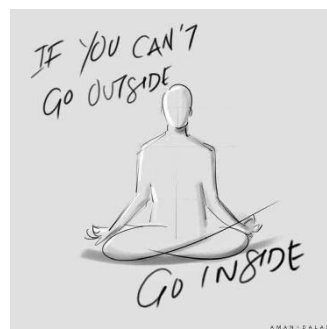
Détente à reprendre sur message audio

Respirations – EXPIRS/INSPIRS

a) Puis portez votre attention sur la colonne vertébrale et commencez l'enchaînement du **SALUT ...**

b) continuez avec le **CROISÉ...**

c) et venez ensuite vous mettre debout.



## A S A N A 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

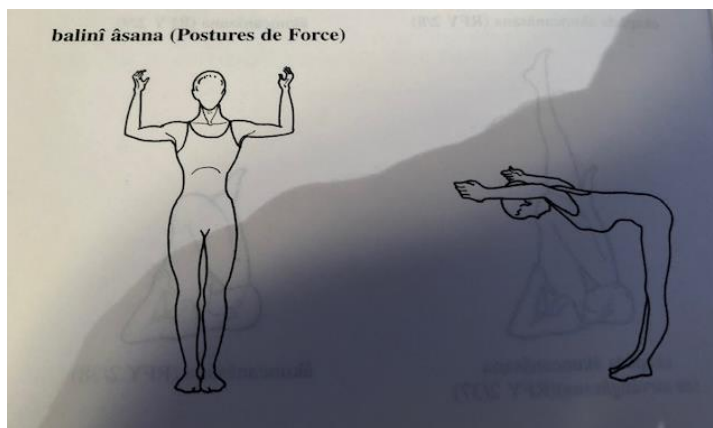
Inspir en levant les coudes à la hauteur des épaules

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

Remplacez le chandelier avec les respirations et inspirez – poumons pleins fléchissez à l'horizontale – étirez-vous du sommet de la tête au coccyx – continuez à tirer les coudes et les poignets vers le haut – plusieurs respirations dans la posture avant de revenir à la verticale – Soupirs et deux respirations accompagnées des bras.

## 2) ARDHA CAKRASANA – posture de la demi-roue debout

Les pieds légèrement écartés et bien parallèles – les poings fermés dans la région lombaire – le tranchant des doigts dans les lombes – serrer un peu le ventre et inspirez menton dans la gorge – en poussant le pubis en avant – rentrez le nombril – maintenez la tête dans l'axe de la colonne sans la laisser tomber

De plus en plus vous poussez le pubis en avant en renversant le haut du dos – le poids du corps vient en avant sur les orteils – et les mains vont glisser le long des cuisses pour s'appuyer un peu au-dessus des genoux

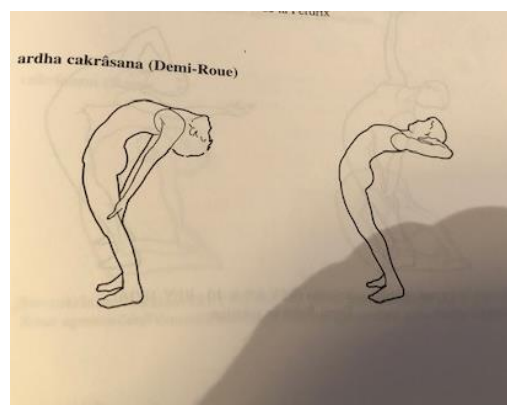
Quand vous êtes bien installés dans la posture vous pouvez étirer la nuque et laisser tomber la tête si c'est possible pour les cervicales.

Respirez dans le haut de la cage thoracique – Revenez au bout de plusieurs respirations – dans la position debout

Et venez vous asseoir sur les talons front au sol devant vous et les mains de part et d'autre des pieds

Détendez-vous aussi longtemps que nécessaire dans la posture en respirant dans votre dos.

Placez vos deux mains au sol de part et d'autre des genoux pour vous redresser – dégagez un soupir ou un bâillement avec une pression des deux mains sur les cuisses – et lancez les deux respirations complètes.



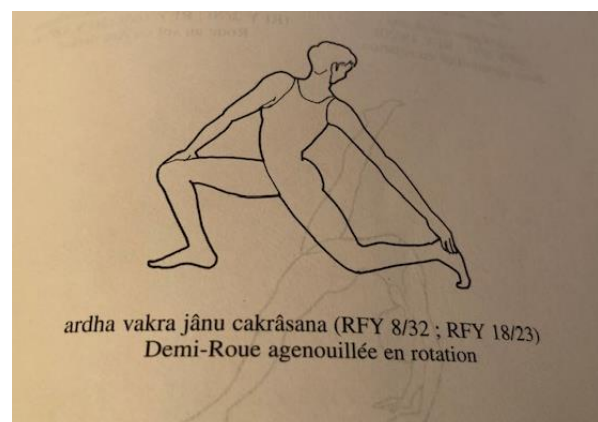
## 3) ARDHA VAKRA JANU CAKRASANA – la demi-roue agenouillée en rotation

Redressez-vous et venez placer votre pied droit au sol devant vous – genou à angle droit

Genou gauche au sol – fléchissez légèrement en avant en vous aidant des poings dans les lombes et quand la cuisse gauche est bien étirée – inspirez en vous étirant – tournez votre tête à droite et déplacez votre main gauche sur le genou droit et votre main droite sur votre talon gauche.

Installez de grandes respirations en essayant de progresser dans la rotation par la rotation de la tête et du regard.

Revenez tranquillement au bout de plusieurs respirations – front au sol et mains de part et d'autre des pieds  
Faites ensuite de l'autre côté.



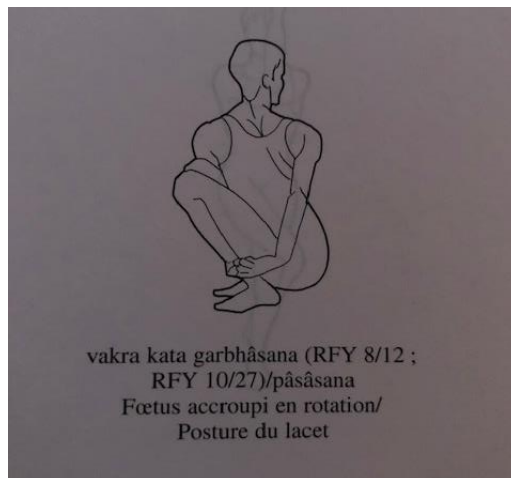
#### 4) VAKRA KATA GARBHASANA – posture du fœtus accroupi en rotation

Venez vous accroupir sur les talons (il peut être nécessaire de caler les talons avec un coussin ou une épaisseur)

Dans un premier temps laissez tomber votre tête entre les genoux et détendez toute la colonne vertébrale – plusieurs respirations

Puis redressez le buste – inspirez tournez la tête à droite - les épaules, passez votre bras droit en arrière pour chercher à attraper la cheville droite ou la gauche si vous pouvez par l'extérieur - votre bras gauche passe devant les genoux et si c'est possible enlace la main droite - vous pouvez aussi vous servir d'une sangle

Plusieurs respirations avant de faire de l'autre côté.



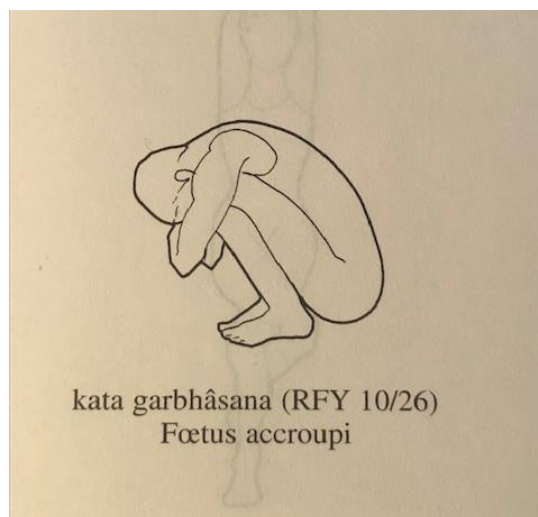
#### 5) KATA GARBHASANA – le fœtus accroupi

Revenez sur vos deux talons – laissez tomber la tête entre les deux genoux et enlacez les genoux avec vos deux bras

Respirez profondément dans le bas du dos et laissez s'étirer toute la longueur de la colonne vertébrale.

Revenez lentement dans la position assis sur les talons – dégagez un soupir ou un baillement par une légère pression du dos des mains sur les cuisses – et ensuite lancez les deux respirations complètes.

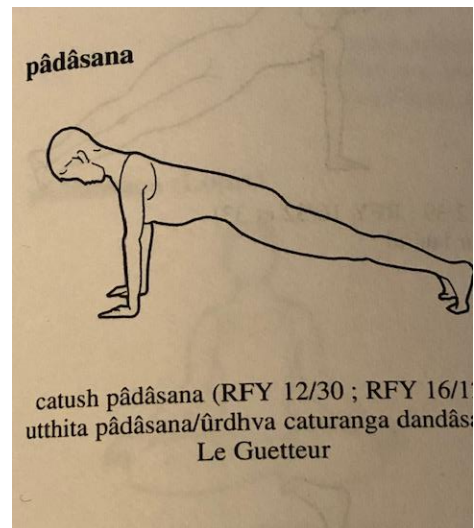
Venez ensuite vous installer dans la position à quatre pattes pour :



## 6) PADASANA – posture du guetteur

A partir de cette position à quatre pattes – menton dans la gorge et regard entre les deux mains – contrôlez la position du bassin en rentrant un peu le ventre – et en inspirant laissez s’allonger une jambe en arrière – orteils retournés sur le sol en poussant le talon en arrière – et l’autre jambe de la même façon – ne laissez pas se creuser la région lombaire -

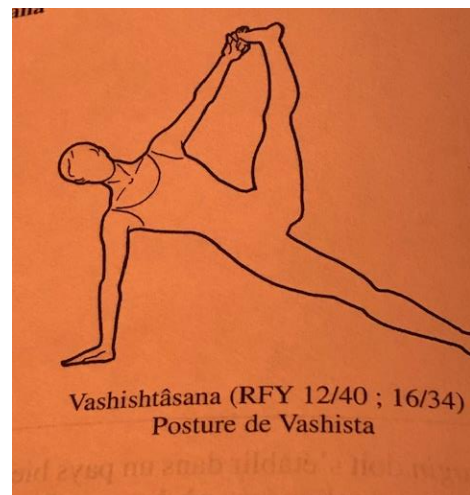
Étirez-vous du sommet de votre tête jusqu’aux talons –  
Respirez plusieurs fois dans la posture en repoussant le sol avec vos deux bras bien tendus à chaque inspir –  
Revenez lentement vous asseoir sur les talons – front au sol – et les deux mains de part et d’autre des pieds –  
relâchez vos épaules et respirez dans le bas du dos en essayant d’avoir le moins d’écart possible entre les talons et les fessiers.



Pour revenir en vajrasana – placez vos deux mains de part et d’autre des genoux – repoussez-vous du sol et ramenez votre dos à la verticale pour accueillir les soupirs ou les baillements.  
Les deux respirations complètes.

## 7) VASHISTASANA – posture du guetteur sur un bras – une jambe levée

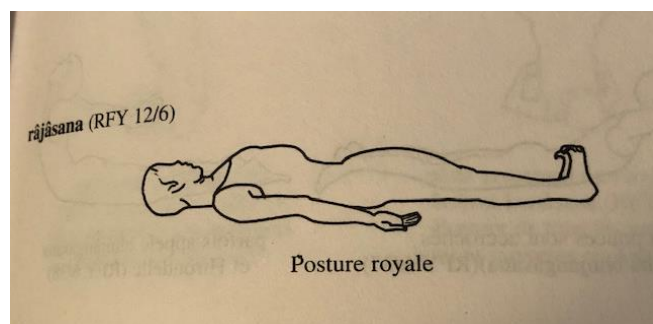
Venez vous asseoir sur la hanche droite – genoux légèrement pliés – jambes l’une sur l’autre  
La main droite se place au sol – à l’aplomb de l’épaule –  
En inspirant levez la hanche – tendez les jambes et alignez le corps – des talons jusqu’au sommet de la tête en gardant le corps aligné latéralement –  
Une fois bien placé avec l’appui du bras droit tendu dans le sol – repliez la jambe gauche et agrippez le gros orteil gauche avec la main gauche – puis tendez votre jambe en la dépliant –  
Travaillez lentement pour maintenir l’équilibre en vous plaçant dans votre respiration.  
Pensez à reculer la tête menton dans la gorge.



Plusieurs respirations avant de revenir sur le dos pour les deux respirations accompagnées des bras –  
Et faire de l’autre côté.

## 8) RAJASANA – la posture royale

Dans la position sur le dos – menton dans la gorge – bras légèrement écartés  
Ramenez les pointes de pied vers le haut en poussant les talons en avant –  
décambrez en appuyant la région lombaire dans le sol – puis en inspirant et



en poussant avec les bras et les coudes dans le sol – creusez le haut du dos en poussant la cage thoracique vers le haut tout en maintenant la région lombaire en contact avec le sol.  
L’ajustement se fait délicatement – cherchez à inverser les cambrures de votre colonne – en installant un creux dans le haut du dos et en plaquant la taille et les lombes dans le sol.  
La région des cervicales reste très étirée sur le tapis – menton au plus près de la gorge  
La respiration va se faire dans le haut de la cage thoracique.  
Plusieurs respirations et quand vous revenez laissez votre dos s’étaler sur le sol – observez toutes les sensations ... baillez – étirez-vous ....  
Avant de terminer par les deux respirations accompagnées des bras.

## **P R A N A Y A M A**

Venez vous installer dans une position assise confortable –  
Prenez conscience de votre immobilité – et de votre respiration naturelle, sans rien changer à son rythme - simplement observez-vous respirer en prenant conscience du flux de l’air qui entre et qui sort.  
Développez l’attitude du témoin – de plus en plus conscient du souffle – de chaque respiration...  
Maintenez votre observation de chaque inspir et de chaque expir sans en manquer un seul.

Allez plus loin dans la conscience de la respiration en prononçant mentalement :  
« J’inspire – j’en suis conscient(e)  
J’expire – j’en suis conscient(e) »

Et vous allez à présent commencer à compter à rebours vos respirations en commençant par :  
27 – j’inspire et j’en suis conscient(e)  
27 – j’expire et j’en suis conscient(e)  
26...25...24...  
Continuez tranquillement votre compte à rebours jusqu’à zéro toujours en maintenant l’attention sur le souffle qui entre et qui sort des narines –  
Sur la sensation de fraîcheur à l’inspir  
Sur la sensation de tiédeur à l’expir  
L’objectif n’étant pas d’atteindre zéro mais de maintenir l’attention fixée sur chaque respiration  
Si vous perdez votre compte – reprenez de 27....

Quand vous arrivez à zéro, prenez conscience de votre corps dans son entier, de votre environnement, de toutes les sensations...

OM SHANTI