



Les Cours de Françoise #2_5

12 décembre 2020

NAMASTE,

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien et que le yoga vous accompagne dans ces moments où nous ne pouvons pas nous voir ni nous toucher ...

Je vous souhaite une très bonne pratique

A très bientôt

Amitiés en yoga

Françoise

Je vous propose aujourd'hui :

A S A N A S

1) VAKRA MAKARASANA – torsion en crocodile

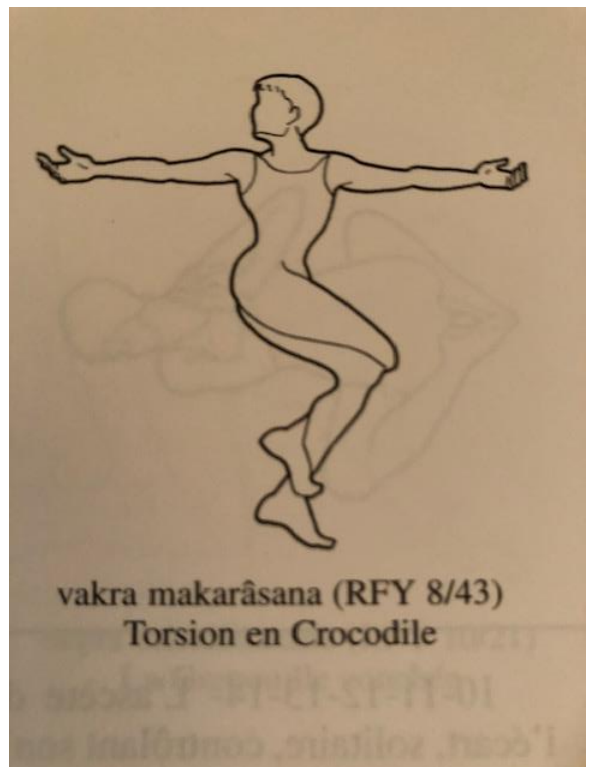
D'abord sur le côté droit – les bras tendus devant vous – plier le genou gauche et passer le pied gauche sous votre mollet droit - les 2 genoux au sol

Inspir en levant le bras gauche – dégagez bien votre épaule et laissez ensuite retomber votre bras vers le sol ... pensez à plier le coude et amenez votre main à l'épaule si le bras est loin du sol – la tête tourne au fur et à mesure où le bras descend...

Rester en posture avec des respirations dans le bas de votre poumon gauche

Petit à petit le côté gauche de la cage thoracique va s'ouvrir – votre épaule et le bras viendront plus près du sol

Roulez sur le ventre – les 2 bras dans le prolongement du corps – respirez deux fois en vous étirant à l'inspir et en relâchant à l'expir – Faire de l'autre côté...



2) MATSYASANA - posture du poisson

Sur le dos – plier les 2 genoux pieds au sol côte à côte – laissez tomber vos genoux vers l'extérieur

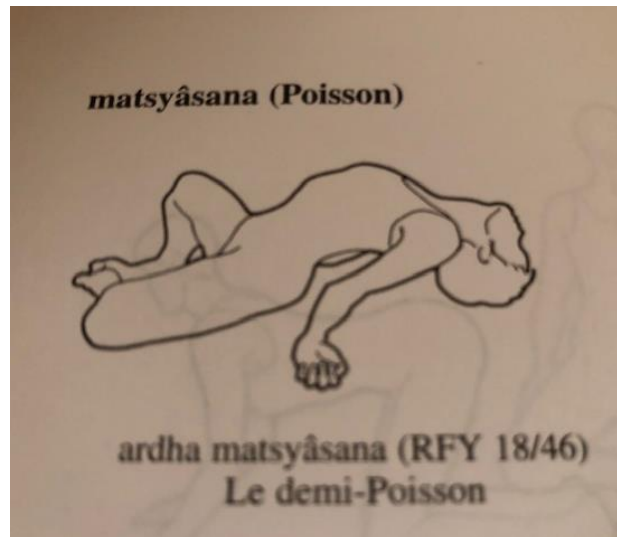
Vivez comme ça un certain temps – en relâchant au niveau du bassin et de l'intérieur des cuisses

Puis glissez les mains sous les fessiers – tirez les fessiers vers les épaules en cambrant – en levant le dos, les épaules, en renversant la tête – visage orienté vers l'arrière-tête reposant sur le sommet
Faites glisser vos mains vers l'extérieur – gardez les coudes serrés au corps et amenez le dos des mains au sol – coudes à angle droit

Respirez dans le haut de la cage thoracique
Au bout de plusieurs respirations – tendez les jambes et ramenez les pointes de pied vers vous.

Revenez tout doucement en ramenant la colonne au sol – le menton dans la gorge
Les 2 respirations accompagnées des bras.

Et prenez ensuite quelques instants la posture du fœtus.



3) UTTHITA MANDUKASANA – posture de la grenouille

Accroupissez-vous – genoux bien écartés – plantes de pied face à face – en appui sur les orteils.

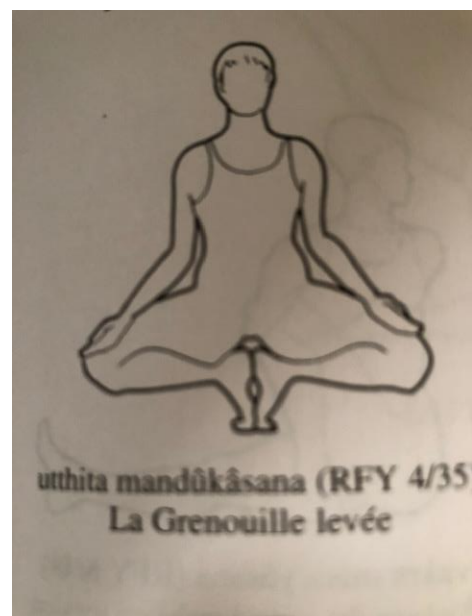
Redressez le dos - menton dans la gorge et dos des mains sur les cuisses

Sentez-vous tirer vers le haut par le sommet de votre tête comme si on vous tirait par une petite mèche de cheveux.

Les deux pieds et les orteils repoussent le sol – les talons en contact avec le coccyx- ce qui suppose un léger décambrement- épaules basses et nuque longue – le dos des mains sur les cuisses

Respirer tranquillement le long de la colonne vertébrale
Revenez doucement dans la position assise en vajrasana –ou jambes croisées si c'est plus confortable pour vous - 2 respirations complètes.

Venez ensuite vous mettre debout – pieds joints – pour :

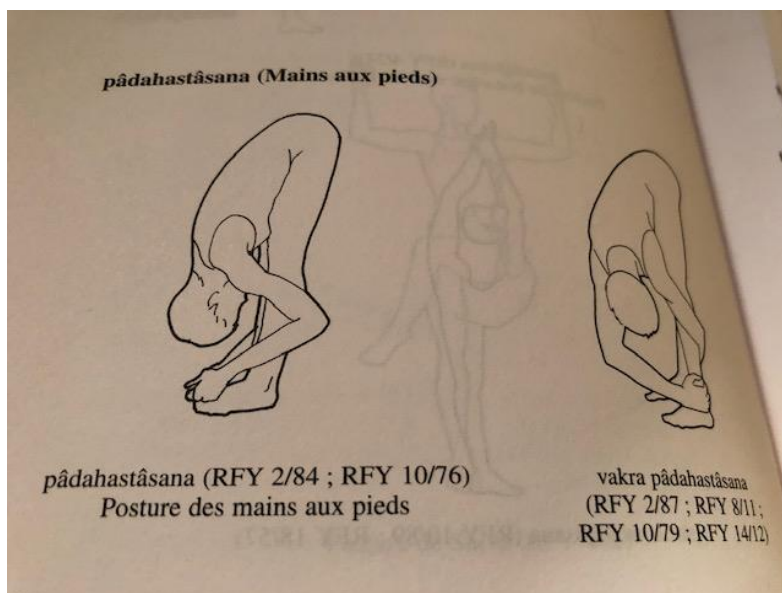


4) Posture du « X »

Passez votre pied droit devant votre pied gauche

Inspirez en amenant les bras à l'horizontale – étirez votre dos le plus possible et poumons pleins commencez à fléchir sur les jambes pour enlacer les gros orteils avec les mains coudes fléchis.

Si cela vous semble possible – on va commencer à tourner le buste vers la gauche – la main droite cherche à attraper la cheville droite à l'intérieur et la main gauche passe en arrière et cherche à attraper la cheville gauche en arrière.



Respirez tranquillement en accentuant la rotation en vous aidant des deux mains....

Revenir à la verticale pour les deux respirations accompagnées des bras et faire de l'autre côté.

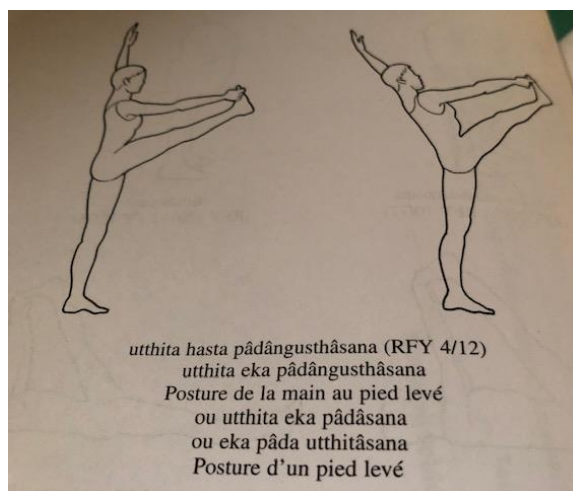
Revenez ensuite à la verticale – les deux pieds resserrés – et respirez 2 fois avec l'accompagnement des bras.

5) Posture de la main au pied levé – UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

Déhancez légèrement à gauche – et amenez votre genou droit à la poitrine pour crocheter votre gros orteil droit avec la main droite – Redressez-vous et levez votre bras gauche à la verticale –

Puis lentement cherchez à étirer votre jambe droite – en la levant – petit à petit votre buste s'incline en arrière – la tête et le bras partant en arrière – mais gardez votre menton dans la gorge – regard fixé au loin ..

Respirez tranquillement plusieurs fois – laissez la posture s'installer sans hâte et surtout pour bien maintenir votre équilibre – pensez au déhanché à gauche



Quand vous revenez – ramenez les 2 pieds côte à côte et après les soupirs – les 2 respirations accompagnées des bras –
Faites de l'autre côté...

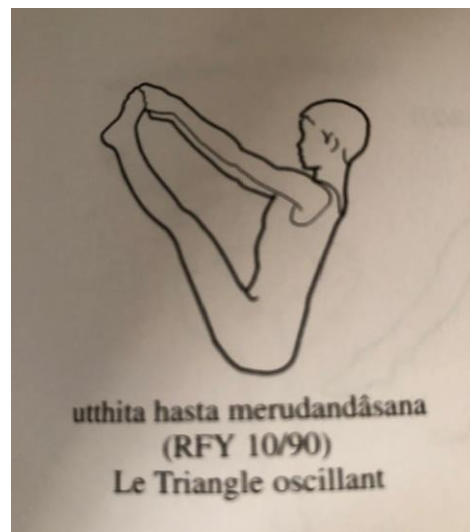
Puis vous viendrez en positions assise – vajrasana ou sur les talons -
Redressez votre dos et lancez les 2 respirations.

Venez ensuite vous asseoir – plantes de pieds l'une face à l'autre – crochetez les deux gros orteils – redressez votre dos :

6) Posture du triangle en équilibre - URDHVA TRISHULASANA

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

Les 2 respirations accompagnées des bras



5) Posture du Gisant

Rassemblez vos 2 jambes l'une près de l'autre, les bras légèrement écartés du corps – menton dans la gorge –

Inspirez en creusant le haut du dos comme pour laisser passer un coussin sous vos omoplates
Continuez à ramener le menton dans la gorge et cherchez le plus possible à ramener la région lombaire plaquée du sol – Aidez vous des coudes dans le sol – de la respiration thoracique – et serrez le ventre comme pour ramener le nombril vers la colonne

Projetez la poitrine vers le haut et prenez conscience des courbures de votre colonne vertébrale

Étirée dans les lombes – creuses au niveau dorsal – et étirée au niveau des cervicales ...

Après plusieurs respirations quittez la posture – ramenez très délicatement la nuque étirée sur le sol et relâchez tout le dos sur le sol

Laissez rouler tout doucement votre tête à droite et à gauche – puis lancez les 2 respirations accompagnées des bras.

Venez ensuite vous asseoir dans une position assise confortable pour

P R A N A Y A M A

Observez le souffle qui entre et qui sort de vos narines

Venez vous installer dans une position d'assise confortable – aménagez avec un zafu ou coussin –

Les yeux fermés – concentration sur le souffle qui va et vient régulièrement

Puis vous pratiquerez la respiration alternée – **NADI SHODHANA**

C'est une des respirations classiques du YOGA – qui sert à purifier et à équilibre les énergies

Elle consiste à respirer alternativement par une narine et par l'autre

Avant de commencer ce pranayama – observez votre respiration et prenez conscience de la narine qui est à ce moment là – la plus active.

Placez votre main droite de telle sorte que le pouce puisse boucher très légèrement la narine droite et l'annulaire la gauche.

Commencez par expirer par les deux narines – Inspirez ensuite par la narine gauche en bouchant légèrement la droite – puis expirez par la narine droite – inspirez à droite et changez expir à gauche – inspir à gauche ...

En fait vous changez de narine à chaque fois que vous allez expirer.

Faites tranquillement en allongeant le souffle ... et au bout d'un certain temps vous ramènerez la main droite sur votre cuisse et vous continuerez mentalement à faire passer l'air d'une narine à l'autre.

Détente en **SHAVASANA**

OM SHANTI