



## Les Cours de Françoise #2\_6

18 décembre 2020

BONJOUR A TOUTES ET TOUS

Je vous fais parvenir le dernier cours de cette année 2020. J'espère que ces cours vous aident à travailler... et à garder du tonus, de la confiance, le sourire et la vigilance ...

En cette fin d'année je vous souhaite de la douceur - de la lumière et un partage avec ceux que vous aimez dans la réalité ou en pensée ...et beaucoup de force et d'énergie pour commencer une année nouvelle qui nous l'espérons tous nous permettra de nous retrouver ...

Je vous embrasse avec toutes mes amitiés en yoga  
Françoise

Je vous propose aujourd'hui :

### PRÉPARATION

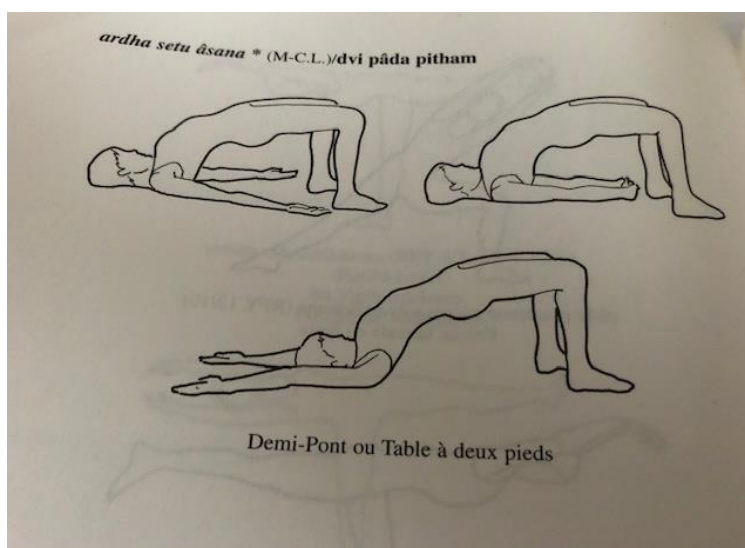
Commencez la séance par la détente et les respirations – puis préparez la colonne vertébrale avec l'enchaînement du salut et le croisé ...

### ASANAS

#### 1) Posture du demi-pont - ARDHA SETU ASANA

A partir de la position allongée sur le dos, ramenez les pieds au sol écartés de la largeur du bassin, en pliant les genoux –  
Menton dans la gorge – bras relâchés

EXPIR en pressant la région lombaire dans le sol – INSPIR en relâchant la pression  
Plusieurs fois – puis EXPIR en pressant les lombes, continuez votre mouvement en levant le bassin, le dos – amenez le sternum vers le menton toujours la nuque longue  
...INSPIR dans la position levée – EXPIR en redescendant vertèbre après vertèbre -



3 ou 4 fois en dynamique puis restez dans la posture – d’abord venez enlacer les mains derrière le dos en sortant les index vers les talons – les épaules resserrées – puis **INSPIR** faites glisser vos bras sur les côtés et amenez-les en arrière.  
 Conscience de votre respiration et de l’étirement des cuisses.  
 Quand vous revenez gardez quelques instants les deux genoux sur la poitrine.  
 Roulez lentement d’un côté à l’autre ou faites des cercles avec les genoux (voir précédemment).

## 2) **SHELA ASANA – posture de l’élève**

Vous viendrez vous mettre à quatre pattes – poignets bien à l’aplomb des épaules – cuisses à la verticale

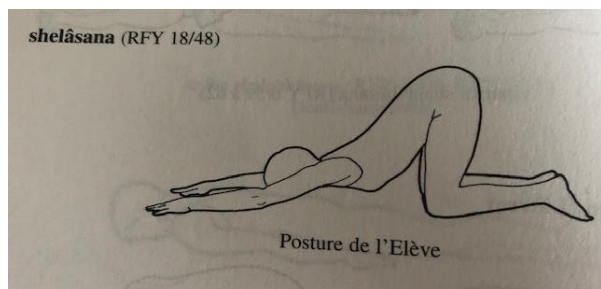
En inspirant laissez glisser vos bras en avant – creusez le haut du dos – rapprochez la poitrine du sol tout en reculant la tête menton dans la gorge

Les bras allongés – ne laissez pas le front ou le menton s’écraser sur le sol et si vous êtes à l’aise en inspirant levez les poignets et posez la pulpe des doigts au sol. Veillez à la position du haut du dos et des cuisses – toujours poitrine vers le sol

Respirez tranquillement

Quand vous quitterez la posture venez vous asseoir sur les talons front au sol quelques instants.

Puis prenez appui avec les mains de part et d’autre des genoux - redressez le buste  
 Et favorisez deux respirations complètes.



## 3) **JANU CAKRASANA/USTRASANA – la roue agenouillée ou posture de la fermeté**

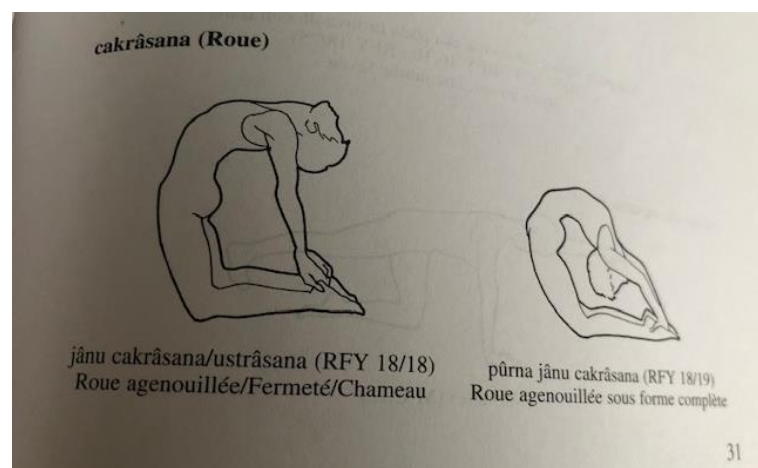
A partir de la position dressée sur les genoux,

Placez le tranchant des doigts dans la région lombaire – les 2 pouces encadrent la colonne vertébrale - serrez le ventre, décambrez et poussez le pubis en avant – pour lutter contre le déséquilibre, le haut du dos va se renverser petit à petit -

Dans un 1<sup>er</sup> temps gardez le menton dans la gorge – laissez les cuisses s’étirer – prenez du temps pour placer la posture – éloignez de plus en plus les fessiers des talons – les épaules relâchées, puis essayez d’aller poser les mains sur les talons – si ce n’est pas possible retrousssez les orteils. Etirez la nuque et laissez tomber la tête (si possible pour les cervicales) – bien tenir le ventre afin de protéger les lombaires.

Revenez en inspirant – front au sol et mains de part et d’autre des pieds.

Relâchez et placez le souffle dans le bas du dos. Maintenez la posture le temps nécessaire pour bien détendre le bas du dos.

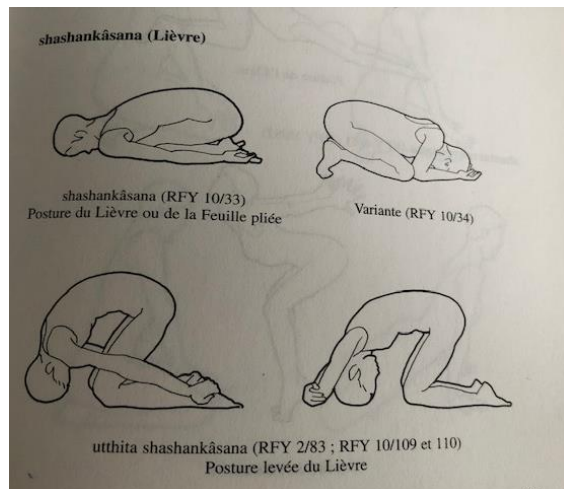


#### 4) SHASHANKASANA - posture du lièvre

Puis Enchaînez : sur les inspirations – levez les fessiers – roulez sur le dessus de la tête

Et sur les expirations ramenez les fessiers sur les talons, front au sol ...plusieurs fois...

Redressez-vous lentement en **VAJRASANA** pour les deux respirations complètes.



#### 5) GOMUKHASANA – posture de la tête de vache

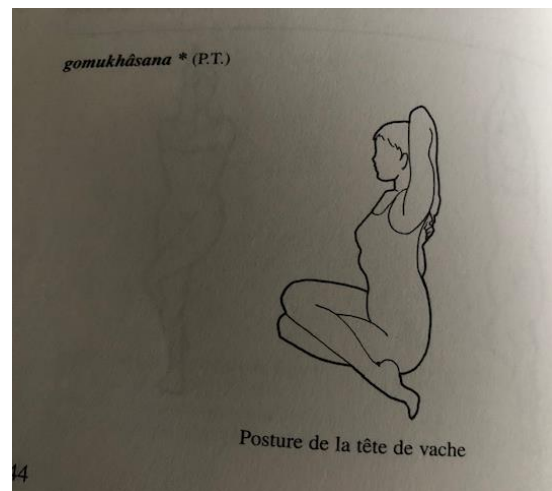
Venez vous asseoir en passant la jambe droite par-dessus la jambe gauche – amenez le pied droit à la hanche gauche et pied gauche à la hanche droite

Levez le bras gauche – pliez le coude en le tirant en arrière, – passez votre bras droit en arrière en ouvrant bien l'épaule – coude plié et venez enlacer les deux mains derrière le dos – s'aider d'une sangle si les mains sont trop éloignées l'une de l'autre

Redressez bien le dos – menton dans la gorge – respirez profondément en prenant conscience des trois niveaux de la respiration.

Revenez au bout de plusieurs respirations et changez de côté.

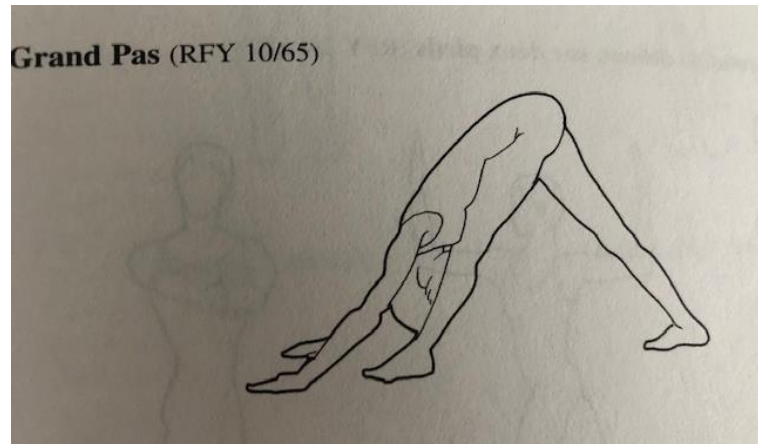
Puis vous viendrez vous installer à plat ventre – front au sol – bras dans le prolongement du corps et deux respirations – inspir en vous étirant – expir en relâchant -



Ramenez vos deux genoux sur la poitrine et roulez tout doucement d'une hanche à l'autre. Puis vous viendrez vous mettre debout –

## 6) posture du GRAND PAS

A partir de la position debout, faites un grand pas en avant avec la jambe droite. Expir – Inspir en levant les deux bras et poumons pleins – commencez à fléchir sur la jambe droite en étirant le buste – si c'est possible les mains viennent se poser de part et d'autre du pied sur le sol – ou en fonction de vos possibilités sur la jambe - gardez votre dos droit le menton dans la gorge – amenez le ventre et la poitrine vers la cuisse droite  
Conscience de l'étirement arrière de votre jambe gauche et de votre dos



Après les grandes respirations – faites de l'autre côté...

## 7) PASCIMOTTANASANA – posture de la pince ou étirement vers l'ouest

A partir de la position assise – les deux jambes allongées devant vous – placer le bout des doigts au sol derrière les fessiers et grandissez en poussant le sommet de la tête vers le haut. Placez le souffle et en inspirant commencez à fléchir vers les jambes en maintenant le dos bien droit – nuque longue et menton dans la gorge – le ventre se dirige vers les cuisses, la poitrine ... sans arrondir le dos – et en relâchant le plus possible les ischio jambiers.

Progressez sur votre souffle en vous servant des inspirs et des expirs – Pensez à un livre qui se ferme - et quand la posture s'installe modifiez la position des mains

Placez le tranchant des mains au niveau des genoux – petits doigts sous le bombé du genou coudes écartés et continuer à descendre sur les jambes en respectant vos limites et en prenant le temps nécessaire -

Puis si c'est possible les mains viennent de part et d'autre des chevilles – en essayant de poser ou de rapprocher les avant bras et les coudes du sol

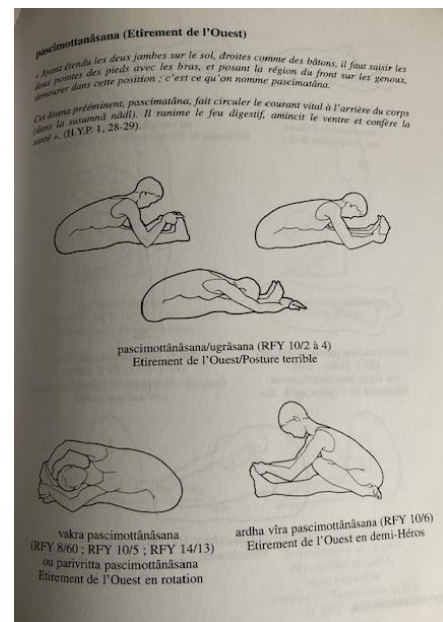
Enfin on cherchera à attraper les orteils puis peut-être les talons et au-delà des talons en venant attraper un poignet

...

Toujours en respectant sa limite et la bonne position du dos.

Seulement à la fin on peut poser le front sur les genoux.

Revenez lentement en vous aidant des mains et déposer votre dos vertèbre après vertèbre sur le sol – relâchez tout particulièrement la région lombaire et après les soupirs ou les bâillements vous viendrez respirer 2 fois avec l'accompagnement des bras.



# PRANAYAMA

Venez installer votre corps dans la forme d'une étoile à cinq branches – pensez à l'Homme de Leonard de Vinci – ouvrez les bras – les jambes – et la tête sera la 5<sup>ème</sup> branche de votre étoile.

Conscience des points d'appui du corps avec le sol – de l'ouverture de votre corps – de votre respiration qui s'affine ...

Recherchez dans votre corps à présent le point centre – et glissez-vous dans ce point centre

Pour inspirer et expirer avec un léger UJJAI pranayama – respiration freinée au niveau de la gorge qui produit un léger son -

Quand vous inspirez partez de ce point centre et laissez les inspirs aller jusqu'aux extrémités de votre corps ... et même au-delà... Sentez l'expansion à chaque inspir ...

Quand vous expirez venez vous rassembler dans le point centre de votre corps - ...

Imaginez qu'à chaque inspiration – vous puisez de la chaleur et de la luminosité dans votre centre et que cette chaleur et luminosité se répandent dans tout votre corps ...

Pratiquez sur plusieurs respirations en maintenant l'attention sur le souffle et sur UJJAI

OM SHANTI

