



Les Cours de Françoise #2_7

4 janvier 2021

Bonjour à toutes et à tous

NOUVELLE ANNEE !

Je vous présente tous mes voeux amicaux et yogiques pour cette nouvelle année
Qu'elle vous soit agréable, paisible et lumineuse
et qu'elle vous donne (ainsi que la pratique du yoga) une excellente santé et de la joie
partagée.

J'espère aussi que nous aurons le plaisir de nous retrouver sur les tapis tous ensemble...
d'ici là je vous souhaite une très bonne pratique et de la persévérance ...

Amitiés en yoga

Je vous embrasse

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 ...

Commencez la séance en posture du fœtus enlacé – expir en pressant légèrement le genou
droit sur la poitrine et en levant la jambe gauche – continuez en alternant ...allongez le souffle
– allongez la chaîne des ischios jambiers ...

Puis glissez-vous dans la posture de **SAVASANA** – détente en prenant conscience de la
respiration – de chaque partie du corps – de la sensation de pesanteur sur le sol ...

Interrompez la détente par l'exercice de l'**EXPIR** en pliant vos deux genoux – en portant les
bras à la verticale du tronc, mains dos à dos, expir en levant la tête – les épaules, le haut du
dos et en glissant les deux mains entre les genoux – continuez à pousser le sol avec les deux
pieds et maintenez la pression des deux mains l'une contre l'autre.

Revenez sur le sol pour inspirer – accueillir les soupirs ou les bâillements – reprenez avec
l'accompagnement des bras et à partir de cette deuxième expiration – en un deuxième geste
glissez vos mains sous les cuisses en fin d'expir pour aller plus loin encore ...

Plusieurs fois ...

Puis **INSPIR – BUDHI MUDRA PRANAYAMA**

Inspirer en amenant le genou droit sur la poitrine – placer vos deux mains sur le bombé du
genou – les doigts dirigés vers le pied – coudes levés vers les oreilles – percevez la respiration
dans le ventre – les côtes et les clavicules

Expir en laissant repartir le genou

De l'autre côté

Puis double respiration : inspirez en ramenant le genou sur la poitrine – placez les mains – Les trois niveaux de la respiration et au moment de l'expiration, expirez par votre ventre uniquement et ventre creux réinspirez directement au niveau des côtes et amenez l'air sous vos clavicules.

De l'autre côté

Puis refaire une fois de chaque côté sans l'aide des bras – en les gardant détendus sur le sol et en faisant l'effort de rapprocher le genou le plus possible du buste.

En SHAVASANA relâchez tout votre corps – accueillez les soupirs ou les bâillements

Respirez deux fois avec l'accompagnement des bras.

Puis continuez avec :

a) l'enchaînement du salut.

Inspirez en lançant vos deux bras derrière votre tête et avec le rebond venez vous asseoir en dépassant la verticale –

Placez vos deux poings fermés derrière le haut du bombé de la tête

Menton dans la gorge – commencez à redresser le haut du dos – sans redresser la région lombaire qui reste fléchie en avant – tirez les coudes en arrière et pour être plus libre dans cette posture - pliez vos genoux en les écartant

Vous inversez temporairement les courbures de la colonne vertébrale en arrondissant les lombes et en creusant le haut de la colonne

Veillez à ne pas installer de tension dans les épaules – respirez tranquillement

Pour revenir – prenez la tête avec vos deux mains en passant les avant-bras sur le sommet de la tête et vertèbre après vertèbre déposez le dos au sol

Reprenez encore une fois avec l'élan des bras

Puis on reprend sur une rotation

Inspirez en lançant les bras – arrêtez-vous à la verticale, puis attrapez le coude gauche avec la main droite – tirez le cadre des bras en arrière – inspirez en tournant la tête à droite puis les épaules, les côtes – allez voir le plus loin possible en arrière

Revenez en expirant et ramenez le dos au sol

Faire de l'autre côté

Puis une dernière fois – lancez les bras – gardez vos bras tendus écartés de la largeur de vos épaules – redressez le haut du dos - - portez votre poitrine en avant et tirez vos bras et votre tête en arrière – si c'est possible allongez vos jambes lentement et ramenez les pointes de pied vers vous.

Plusieurs respirations avant de revenir sur le sol vertèbre après vertèbre en tenant la tête avec les deux mains.

b) l'enchaînement du croisé

les deux bras en croix - levez vos deux jambes en maintenant les genoux légèrement fléchis tête à gauche – décaler votre bassin vers la gauche

Inspirez en laissant descendre tout doucement vos jambes vers votre coude droit –

Quand les genoux sont au sol – plaquez -les avec votre main droite et laissez votre tête revenir vers le centre en plaçant vos respirations dans le bas du poumon gauche -

Revenez sur une inspiration en tournant votre tête vers le sol – les deux jambes remontent à la verticale – sans avoir à utiliser les abdominaux – juste par la rotation de la tête
Faites de l'autre côté et enchaînez trois fois de chaque côté.

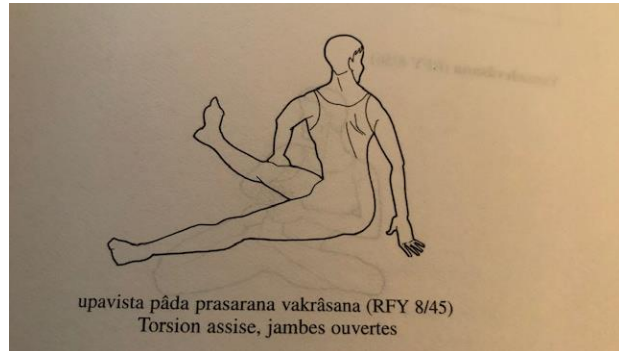
A S A N A S

1) Torsion assise – UPAVISTA PADA PRASARANA VAKRASANA

Venez vous asseoir les deux jambes allongées et écartées – les mains derrière le bassin
inspirez en vous redressant – expir en maintenant l'étirement

puis inspirez en tournant la tête à droite –
les épaules – les côtes –
déplacez la main droite derrière le fessier
gauche et attrapez le bord externe de la
cuisse droite avec la main gauche –
le menton est au-dessus de l'épaule droite
et le regard conduit la rotation.

Revenir en expirant – et faire de l'autre
côté.



2) TRIKONASANA – posture du 1^{er} triangle

Venez vous mettre debout – les deux jambes écartées –

Inspirez en amenant vos bras à l'horizontale – expir – puis réinspirez et poumons pleins
fléchissez sur les jambes – dos droit – et placez la main droite au sol au milieu des deux pieds
et levez le bras gauche – le regard suit la main droite –

Veillez à ne pas laisser tourner le bassin en
repoussant le sol avec le pied droit –

Les épaules tournent, les côtes jusqu'à la taille –

Les bras constituent un axe autour duquel vous
laissez s'enrouler les épaules, le haut du dos et les
côtes

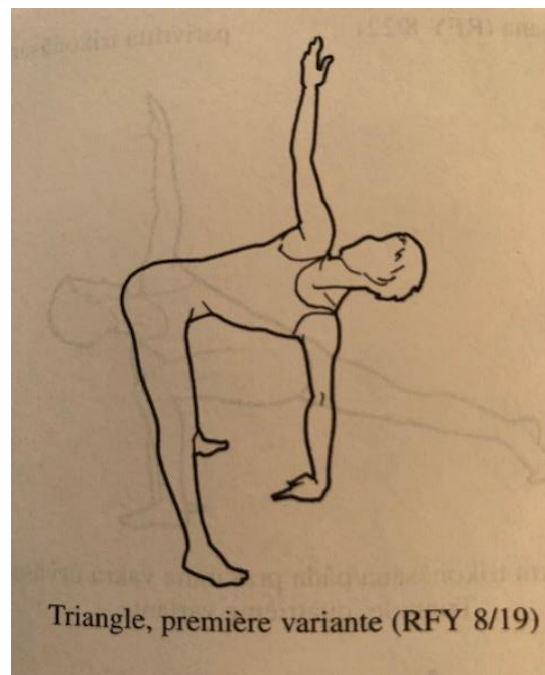
Maintenez la posture sur plusieurs respirations

puis la quitter en laissant retomber le bras

Prenez appui sur les cuisses avec les bras pour
redresser le dos

Avant de faire de l'autre côté – pratiquez les deux
respirations avec l'accompagnement des bras.

Puis venez vous asseoir sur les talons – exercez
une petite pression sur les cuisses en tirant les
coudes vers l'extérieur – et après les soupirs et les
baïllements – lancez les deux respirations
complètes.



Puis venez vous installer en posture de fente avant – pied droit au sol – jambe gauche tendue
en arrière.

3) PADA PRASARANA VAKRA TRIKONASANA – 4^{ème} variante du triangle

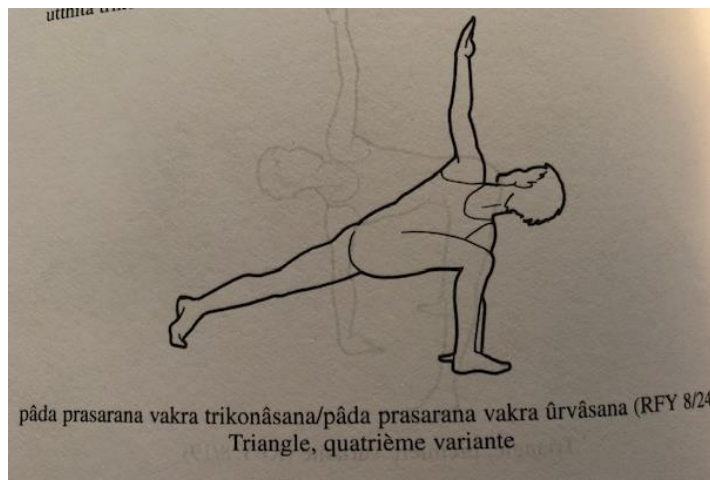
Amenez votre main droite à l'intérieur de votre cuisse droite – doigts dirigés en arrière – saignée du coude en avant

Orientez votre talon gauche vers l'extérieur pour maintenir votre bassin en place et en inspirant levez votre bras gauche à la verticale et regardez la main levée.

Plusieurs respirations en étirant votre corps et en percevant l'axe de vos deux bras autour duquel vous enroulez le haut du dos

Revenez en venant vous asseoir sur les talons – front au sol devant vous – les mains de part et d'autre des pieds – relâchez vos épaules.

Redressez-vous avec l'aide des mains au sol – puis deux respirations complètes.

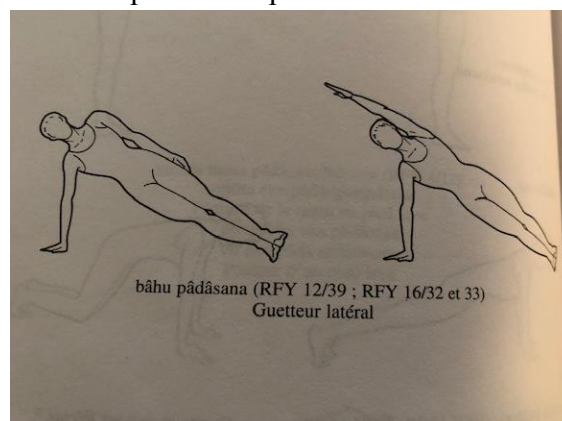


4) BAHU PADASANA – guetteur latéral –

Venez vous asseoir sur le fessier droit – la main droite à l'aplomb de votre épaule sur le sol – Les genoux légèrement fléchis – en inspirant – levez le bassin – étirez le buste et les jambes

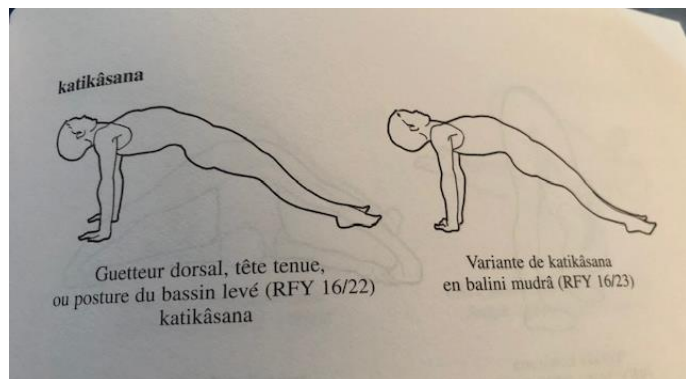
Les deux jambes l'une sur l'autre, talons l'un sur l'autre les pointes de pied ramenées vers le haut – repoussez le sol avec le bras droit et levez le bras gauche contre votre oreille en l'étirant le plus loin possible en arrière. Sentez l'étirement de tout le côté gauche et droit et placez votre souffle pour maintenir la posture sur plusieurs respirations.

Revenez sur le dos – quelques instants les genoux sur la poitrine – et ensuite les deux respirations accompagnées des bras – avant de faire de l'autre côté.



5) KATIKASANA – le guetteur dorsal

Venez vous asseoir – le buste légèrement incliné en arrière – les mains au sol derrière le bassin, doigts dirigés vers l'arrière
Jambes tendues - inspirez en poussant le sol avec les bras – levez le bassin – le buste – étirez la nuque – gardez la tête dans le prolongement du buste – étirez le corps en repoussant le plus possible avec les bras et essayer de poser la plante des pieds au sol.
Respirez profondément et maintenez la posture sur plusieurs respirations.
Revenez au sol en ramenant vos deux genoux sur la poitrine et roulez doucement d'un côté à l'autre pour masser votre dos.

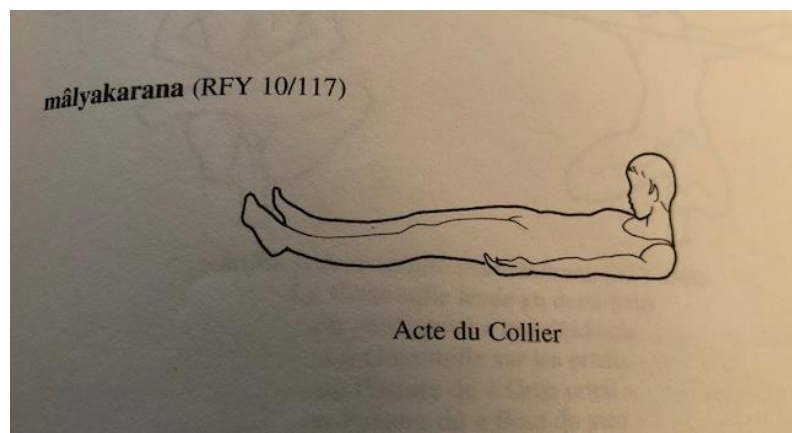


6) MALYAKARANA

Laissez s'allonger vos jambes en les écartant légèrement – détendez tout le corps en vous installant en shavasana –
Puis inspirez en levant la tête – étirez votre nuque – ramenez votre menton dans la gorge - en percevant la contraction menton/gorge

Concentrez l'étirement sur votre nuque en relâchant les épaules et tout le reste du corps.

Revenez après plusieurs respirations
Ramenez votre nuque dans l'axe de la colonne. Et maintenant l'observation de toutes les sensations dans le corps et au niveau du souffle.



Puis laissez rouler tout doucement votre tête d'un côté et de l'autre.
Ramenez la dans l'axe et ensuite venez respirer deux fois avec l'accompagnement des bras.

Vous viendrez ensuite vous asseoir dans une position assise confortable pour :

P R A N A Y A M A

UJJAYI PRANAYAMA

« bouche fermée, inspirez par ida et pingala, en maîtrisant le souffle et en vous concentrant sur lui ; de cette façon, le souffle, qu'on peut ressentir de la gorge jusqu'au cœur, produit un son audible. »

« Ce pranayama qui porte le nom d'ujjayi, peut se faire pendant qu'on est debout, assis, ou en train de marcher. »

Ujjayi signifie « victorieux » - ujj, la racine du mot signifie : conquérir ou acquérir par la conquête.

En français Ujjayi est aussi appelé « respiration psychique » à cause de son effet sur le mental.

Ujjayi favorise l'intériorisation des sens et le pratyahara.

On l'associe souvent avec la répétition mentale du mantra SOHAM/HAMSO. »

Assis dans une posture confortable – ou si vous préférez en Shavasana vous prenez conscience de la respiration naturelle dans vos deux narines.

Sentez l'air qui descend par la trachée arrière et contractez légèrement la région au fond de la gorge comme lorsque vous avalez.

L'inspiration et l'expiration se font par le nez – il y a une contraction partielle de la glotte qui va produire un léger son comme la respiration d'un dormeur.

Le son doit venir de la gorge – Inspir et expir s'allongent et deviennent plus profonds et plus contrôlés

Pratiquez la respiration yogique complète et restez concentré(e) sur le son.

Continuez en maintenant votre attention sur le son – et le trajet de l'air

Puis vous allez ajouter la répétition du mantra SOHAM.

A l'inspir quand vous sentez le souffle monter le long de la colonne vertébrale, répétez mentalement **SO** et à l'expir quand vous sentez le souffle descendre le long de la colonne vertébrale - répétez mentalement **HAM**.

OM SHANTI