



Les Cours de Françoise #2_8

11 janvier 2021

Bonjour à toutes et tous

Je vous espère en bonne santé pour commencer cette année et dans une énergie propice au travail du yoga

Bonne pratique à toutes et tous

Amitiés en yoga

Françoise

Je vous propose aujourd'hui :

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

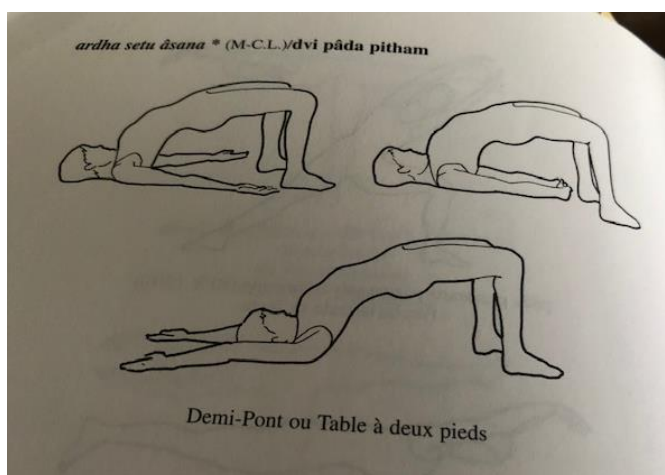
Plusieurs fois – puis EXPIR en pressant les lombes, continuez votre mouvement en levant le bassin le dos – amenez le sternum vers le menton toujours la nuque longue ...INSPIR dans la position levée – EXPIR en redescendant vertèbre après vertèbre -

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 en massant votre dos sur le sol.



2) POSTURE DU CROISÉ À PLAT VENTRE

Laissez-vous rouler sur le ventre – bras en croix – tête tournée vers la gauche

Inspirez en levant votre jambe droite vers la verticale – Expir – en vérifiant la position de vos deux épaules au sol –

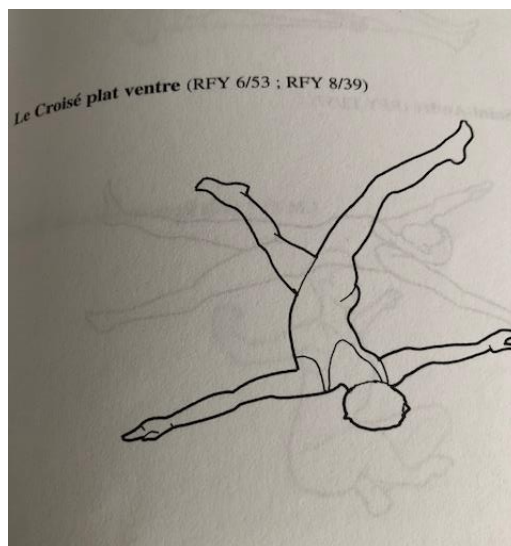
Puis avec une inspiration commencer à décrire une grande courbe pour rouler autour de votre jambe gauche et amener votre pied droit vers le dessus de la main gauche.

Vous pourrez apercevoir votre pied droit par votre œil gauche.

Créez de l'espace entre vos deux jambes, servez-vous de chaque inspir pour lever un peu plus la jambe et amener le pied un peu plus vers le dessus de la main – vérifiez que votre épaule droite reste bien plaquée au sol –

Revenez à plat ventre – quelques instants les deux poings fermés entre le pubis et le nombril

Puis glissez vos bras dans le prolongement du corps – Inspir en vous étirant – Expir en prenant conscience du poids de votre corps sur le sol.



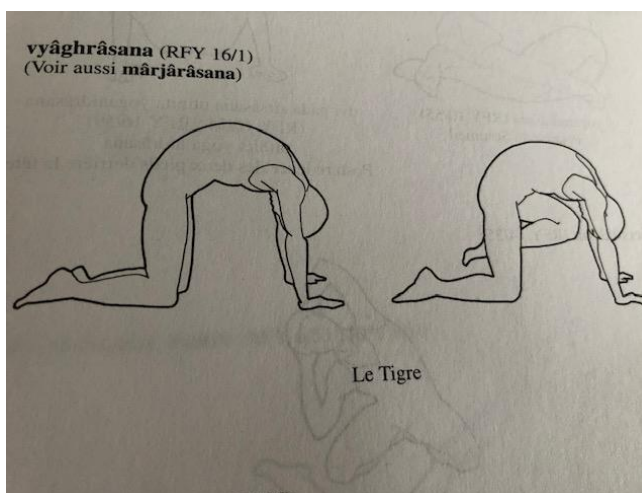
3) MARJARASANA

A partir de la position à quatre pattes – Expir en arrondissant le dos – fin d'expir en ramenant le menton dans la gorge - inspir en creusant le dos et en relevant la tête et le menton.

Conscience du travail d'enroulement et déroulement de la colonne vertébrale.

Puis en expirant ramenez le genou droit vers le front - en expirant levez la jambe en arrière

Faire au moins 5 fois avec la jambe droite avant de passer à la jambe gauche.



4) 1/2 arc en élévation – UTTHITA JANU VAKRA ARDHA DHANURASANA

Toujours dans la position à quatre pattes, ramenez le pied droit sur le fessier – attrapez la cheville avec la main gauche. Essayez de ramener le pied le plus près possible du fessier

La cuisse parallèle au sol –
menton dans la gorge

Quelques respirations pour étirer la cuisse et consolider l'équilibre avec le bras droit

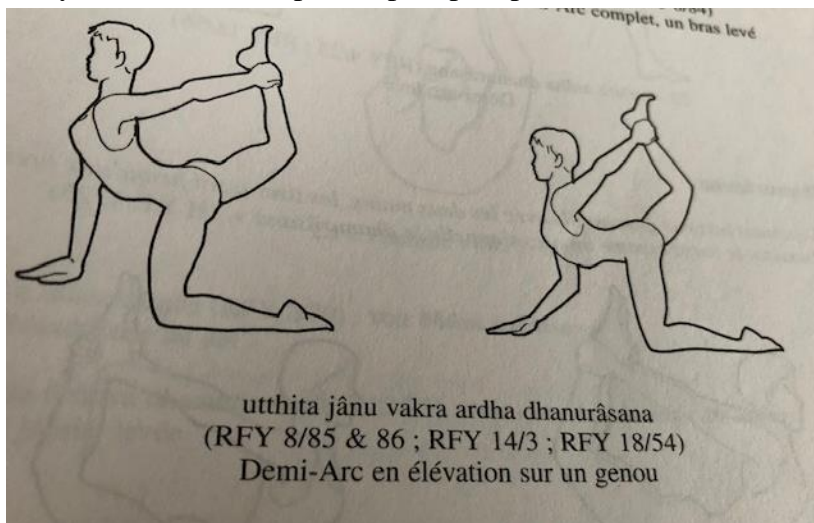
Puis Inspir et éloignez le pied du fessier en le tirant vers l'arrière et vers le haut – créez de l'espace pied / fessier – laissez votre bras

être tiré vers l'arrière mais vérifiez la position de l'épaule en la gardant le plus possible face au sol - la

tête recule – menton toujours dans la gorge - poitrine projetée en avant –

Faire de l'autre côté – puis détente sur les talons – front au sol

Les deux respirations complètes dans la position assise jambes croisées ou en Vajrasana.



5) Posture étirement sur la cuisse à l'horizontal

Venez vous mettre debout – pieds parallèles – menton dans la gorge – déhancez légèrement à droite –

puis inspirez en amenant votre genou droit sur la poitrine – enlacez le genou avec vos deux mains –

Redressez-vous et en inspirant fléchissez à l'horizontal en étirant votre buste sur la cuisse.

Le regard vient se poser au sol en avant du pied droit. Ne laissez pas votre cuisse perdre le contact avec le buste. Pour cela les bras maintiennent le buste étiré sur les cuisses.

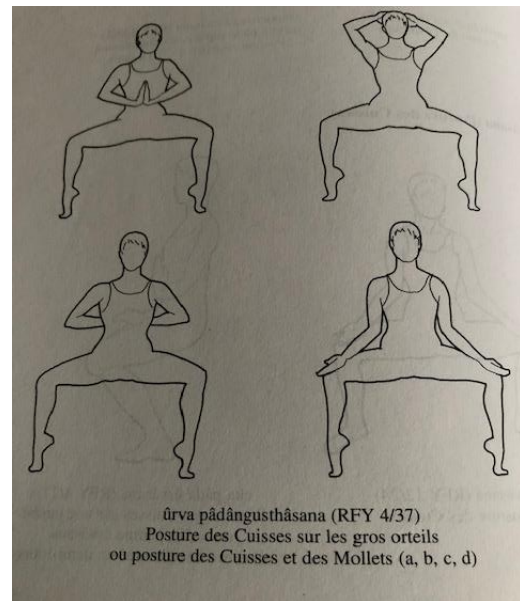
Plusieurs respirations dans la posture avec l'étirement du sommet du crâne au coccyx.

Revenez ensuite à la verticale – et respirez deux fois avec l'accompagnement des bras avant de faire de l'autre côté

6) URVA PADANGUSTHASANA – posture des cuisses

Dans la position debout – jambes écartées – dos bien à la verticale – menton dans la gorge
Glissez comme si vous glissiez le long d'un mur – pliez les genoux en les écartant – le dos des mains vient sur les cuisses –
Pensez que vous vous asseyez sur un tabouret au milieu de vos pieds.
Au bout de quelques respirations – levez les talons et poussez le sol avec les orteils
Sans lever le bassin.
Revenez à la verticale – les 2 respirations en ramenant les pieds joints.

Revenez sur le sol – alignez le dos et respirez deux fois avec l'accompagnement des bras.



7) Posture de la chandelle - SARVANGASANA

En inspirant – ramenez les deux genoux sur la poitrine – soulevez le dos – placez vos deux mains derrière le dos et redressez-vous en plaçant le poids du corps sur les épaules – levez les deux jambes à la verticale -
Surtout maintenez le menton dans la gorge et gardez la tête dans son axe.
Petit à petit en vous redressant laissez les cuisses et les jambes s'étirer, et le pubis venir à la verticale du visage
Si c'est le cas – vous pourrez amener les bras le long des jambes, sinon maintenez toujours les mains derrière

le dos pour soutenir.

Ne forcez pas et s'il y a la moindre fragilité du dos ou des cervicales vous pourrez travailler la posture de la :

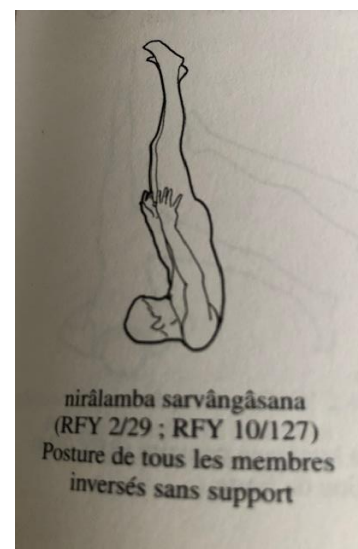
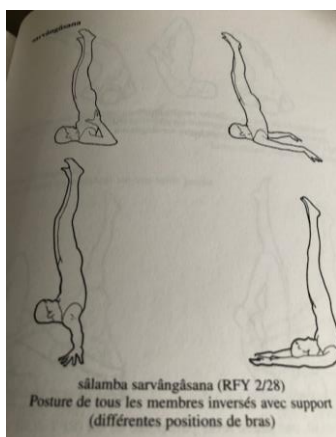


TABLE RENVERSEE – sur le dos – menton dans la gorge on lève les jambes et les bras parallèles - épaules près du sol – paumes des mains et plantes des pieds dirigées vers le plafond.

Revenez de SARVANGASANA en laissant descendre les jambes vers le sol – soutenez le dos et ne forcez pas – laissez faire la pesanteur et la respiration –

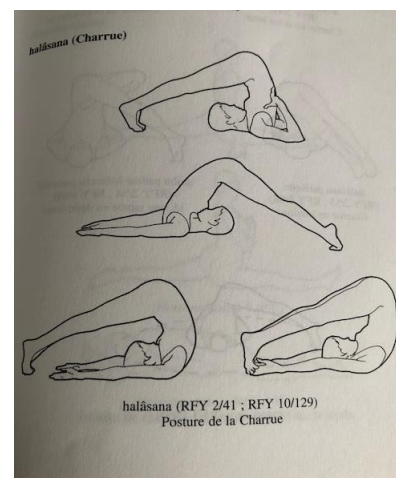
8) HALASANA – posture de la charrue

Si les pieds touchent le sol poussez les talons en arrière et venez enlacer les mains – index sortis – en avant –

Revenez lentement en soutenant le dos avec les mains – et en laissant les jambes balayer le visage.

Pour ceux qui ont l’habitude vous pouvez enlacer les mains autour des chevilles et revenir en faisant contrepoids et en arrondissant le dos.

Si vous étiez dans la posture de la table renversée – revenez en ramenant vos genoux sur la poitrine – puis inspirez en levant la tête et en glissant le front entre les genoux – pieds détendus – épaules détendues – dos des mains au sol de part et d’autre du corps –



Les deux respirations accompagnées des bras et vous viendrez ensuite vous asseoir dans une position confortable pour :

P R A N A Y A M A

NADI SHODHANA PRANAYAMA – la respiration alternée

Laissez votre souffle s'égaliser à droite et à gauche – prenez conscience de votre assise – et de l'étirement de la colonne vertébrale – placez l'index et le majeur de la main droite entre vos deux sourcils – Même si vous êtes gaucher vous vous servirez de votre main droite.

Expirez par vos deux narines – et inspirez par votre narine gauche en exerçant une très légère pression sur la narine droite avec le pouce. Tenez le souffle comme vous pouvez sans forcer – puis libérez la narine droite. L'auriculaire ferme doucement votre narine gauche – expirez à droite, réinspirez par la narine droite et expirez à gauche en changeant la position des doigts.../...

Continuer pendant un certain temps puis vous ramènerez les mains sur les cuisses – et vous allez continuer mentalement à faire passer le souffle d'une narine à l'autre –

Quand vous cesserez, vous le ferez en expirant à gauche et en laissant ensuite la respiration se faire tranquillement par vos deux narines.

« **SHODHANA** signifie « purifier » -

Cette pratique a pour but la purification des **nadis**

Dans la tradition indienne – HATHA (yoga) est composé de deux racines sanskrites – **HA** qui signifie lune et **THA** qui signifie soleil.

Deux forces d'énergie qui existent en toutes choses – et qui représentent les forces du mental et du prana (vitalité) qui constituent le corps et le mental. »

La pratique du yoga permet à ces deux forces de s'harmoniser et de s'unifier.

Il existe dans le corps des voies spécifiques pour la canalisation de ces deux forces. Ces canaux d'énergie se nomment **NADIS** – et il est dit que ces nadis sont au nombre de 72000.

OM SHANTI