



Les Cours de Françoise #2_9

18 janvier 2021

Bonjour à toutes et tous

Le yoga nous apporte beaucoup - énergie force et souplesse pour nous adapter à ce que l'extérieur nous propose ou nous "impose"

.....à condition de maintenir la discipline d'une pratique régulière...

Très bonne semaine et bonne pratique

Amitiés en yoga

Françoise M

Je vous propose aujourd'hui :

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

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

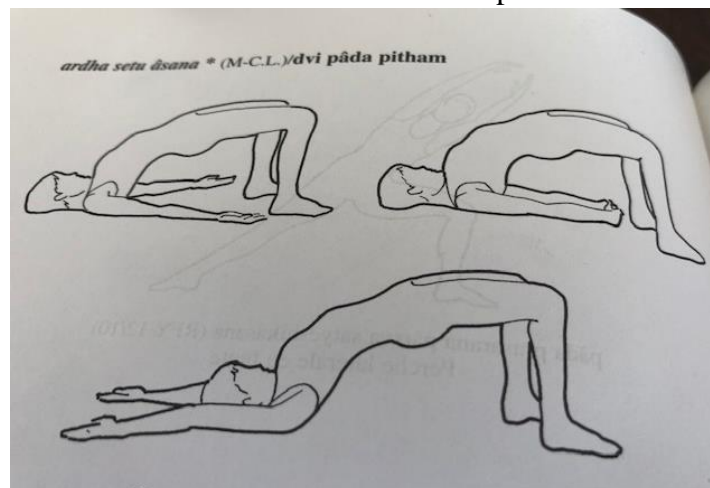
Plusieurs fois – puis EXPIR en pressant les lombes, continuez votre mouvement en levant le bassin, le dos – amenez le sternum vers le menton toujours la nuque longue ..INSPIR dans la position levée – EXPIR en redescendant vertèbre après vertèbre -

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)



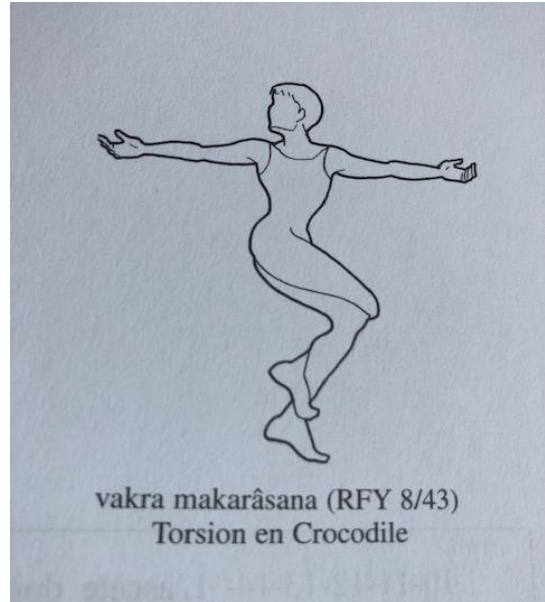
A S A N A S

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 deux 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 viendra 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) JANU PARSVATANASANA

A partir de la position assise sur les talons – inspirez en vous dressant sur les deux genoux Venez enlacer vos 2 mains derrière la tête en tirant les coudes en arrière

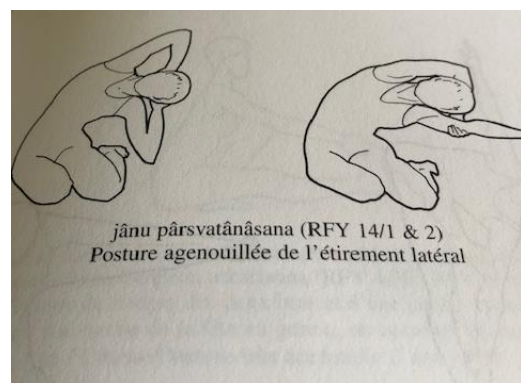
Expir en venant vous asseoir à droite de vos talons et en laissant le poids du buste descendre à gauche. (vous pouvez si nécessaire utiliser un coussin ou un zafu à glisser sous les fessiers pour protéger les genoux)

Restez dans un axe latéral – ni trop en avant ni trop en arrière - - vérifier que les coudes sont bien en arrière – et respirez profondément sur le côté droit de la cage thoracique – ouvrez au niveau des côtes - chaque inspiration va permettre à votre coude gauche de se rapprocher du sol.

Faire de l'autre côté ...

Puis revenez en **VAJRASANA** pour les deux respirations complètes

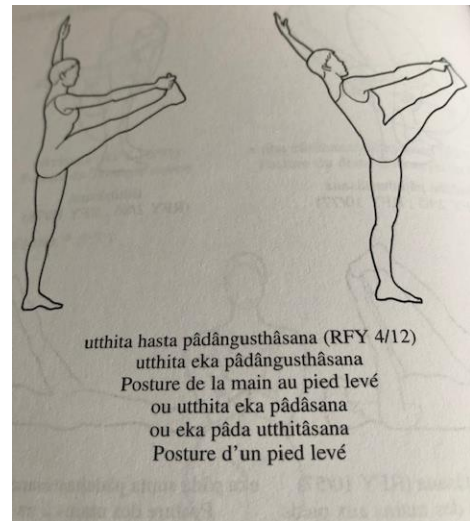
Venez vous mettre debout pour :



3) UTTHITA EKA PADASANA – posture de la main au pied

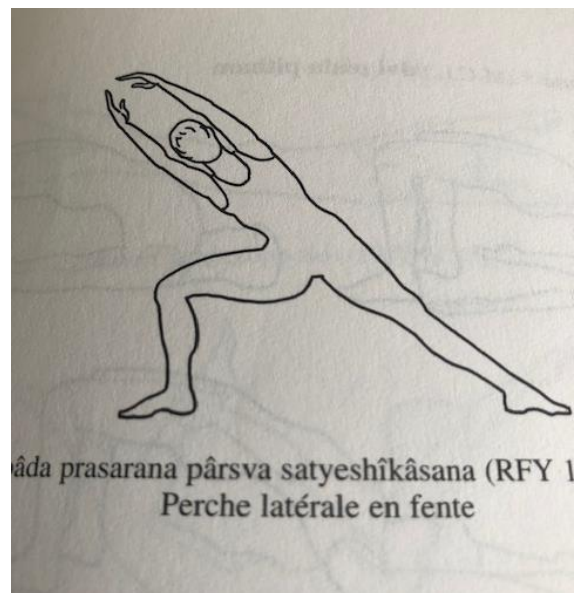
Inspir en déhanchant légèrement à droite – ramenez le genou droit sur la poitrine et crochetez le gros orteil – menton dans la gorge – levez le bras gauche à la verticale - inspirez et commencez à allonger votre jambe droite –
Plus la jambe s’allonge – plus vous reculez le bras, la tête, le buste ...
Plusieurs respirations –

Prenez le temps quand vous revenez de la posture – les yeux fermés d’observer les sensations et de ramener le poids du corps sur les deux pieds à égalité
Les deux respirations accompagnées des bras
Avant de faire de l’autre côté ...



4) PADA PRASARANA PARSVA SATYESHIKASANA

Ecartez les deux jambes, - inspirez en amenant vos deux bras à l’horizontale- expir – et inspirez En pliant le genou droit et en fléchissant vers la droite
Amenez le coude droit sur la cuisse – étirez bien tout le côté gauche du corps
puis levez le bras gauche pour l’amener contre votre oreille gauche en vous étirant à gauche.
Veillez à étirer non seulement côté gauche mais aussi le côté droit – et levez votre bras droit – les deux bras sont parallèles de part et d’autre de la tête. Maintenez bien la flexion sur le genou droit
Revenir – les 2 respirations avec les bras debout –
et faire de l’autre côté..

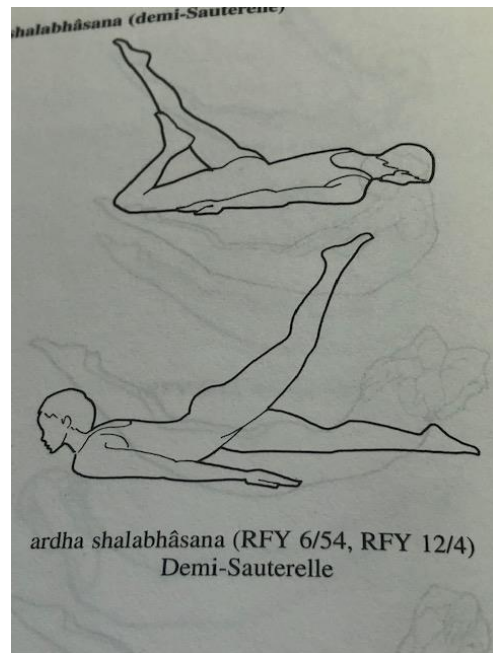


Revenez ensuite sur le ventre

5) ARDHA SHALABHASANA – posture de la demi-sauterelle

A plat ventre, les mains de part et d'autre des cuisses – menton au sol
En inspirant levez votre jambe droite – dégagez la cuisse du sol et venez placer votre pied gauche sous le genou pour soutenir la jambe.
Si vous préférez vous pouvez travailler la posture sans l'appui du pied gauche mais en laissant la jambe gauche sur le sol.
Servez-vous des mains au sol pour garder l'axe de votre posture – ne roulez pas sur le côté
Sentez toute la longueur de la colonne vertébrale et l'étirement cuisse et aine droite.

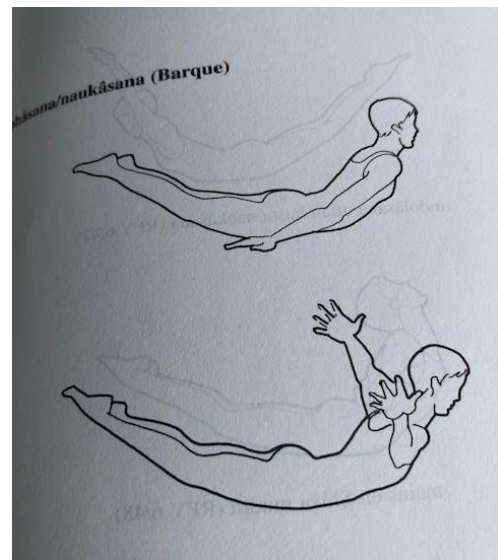
Quand vous revenez de la posture – placez vos poings fermés dans le ventre entre le pubis et le nombril – tête de profil – respirez sous vos poings



6) SHALABHASANA – posture de la barque

Sur le ventre – front au sol – bras en arrière – bout des doigts au tapis de part et d'autre des cuisses
Inspir redresser la tête sans lever le menton – dégagez la poitrine du sol - et lever vos jambes en les écartant de la largeur de votre bassin
Poussez dans le sol avec le bout des doigts
Quand la posture est bien en place – levez les bras en les écartant...

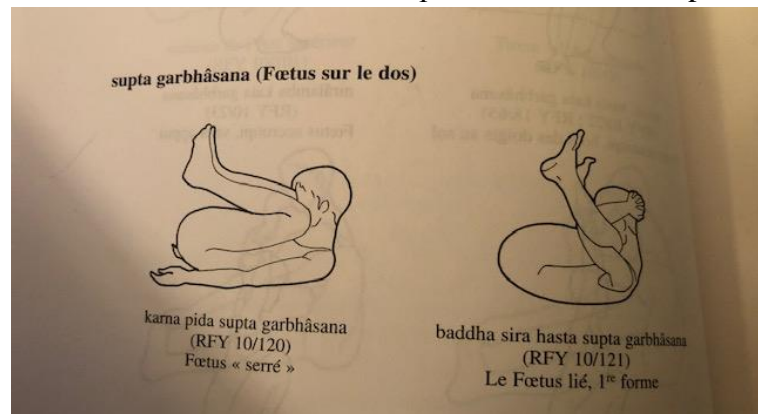
Plusieurs respirations – concentration sur toute la longueur de la colonne vertébrale et massage abdominal
Revenez sur le dos – quelques instants les genoux sur la poitrine
Roulez lentement d'un côté et de l'autre – étalez le dos – détendez les épaules
Puis immobilisez-vous dans votre axe pour :



7) SUPTA GARBHASANA

Maintenez vos genoux pliés ramenés sur la poitrine – puis inspirez levez la tête et cherchez à glisser votre front entre les deux genoux – les bras restent au sol de part et d'autre du corps en relâchant les épaules – dos des mains au sol.

Plusieurs respirations et si vous sentez que vous pouvez aller plus loin, en inspirant glissez vos avant-bras sous les genoux en les écartant et attrapez votre tête avec les deux mains si possible en les enlaçant derrière la tête – vous pouvez vous aider d'une sangle –



Relâchez les jambes – le cou – le menton revient dans la gorge – et respirez en prenant conscience de la respiration tout au long de la colonne vertébrale et en la laissant s'étirer.

Quittez doucement la posture – en prenant la tête avec les deux mains – laissez s'étirer le dos sur le sol et retrouvez SHAVASANA.

Les deux respirations accompagnées des bras. Puis vous viendrez vous asseoir dans une position assise confortable.

P R A N A Y A M A

Prenez conscience de votre respiration – et laissez le souffle s'égaliser à l'inspir et à l'expir. Conscience du souffle qui entre et qui sort des narines. Placez un léger UJJAI pranayama à l'inspir et à l'expir. Mentalement sur les inspirs déplacez votre attention du nombril à la gorge – Sur les expirs redescendez de la gorge au nombril. Puis vous répéterez mentalement **SO** à l'inspir – et **HAM** à l'expir.

OM SHANTI