3eme cours ....6 avril 2020...libérer les émotions ...respiration et psoas

Rotations douces de la tête

Rotations douces des épaules

Plantes des pieds en contact ... ailes de papillon rapides puis statiques dos droit...accentuer l'ouverture des hanches.

Lever les coudes à l'horizontale, une main sur chaque coude regard de face, douces rotations de la taille de chaque côté.

Observation des sensations dans les hanches, le haut des cuisses.

Assis au sol, pied gauche vers le périnée, pied droit à l'arrière vers la fesse droite

1/Mains sur les genoux, dos droit, 3 grandes respirations : inspir profond, expir par la bouche

2/Inspir bras levés vers le ciel

Expir rotation vers la gauche en posant la main droite sur le genou gauche, la main gauche à l'arrière vers les fesses

Inspir lever les deux bras et revenir de face .....3 fois en dynamique

3/ statique 3 respirations les yeux fermés dans la rotation

4/Ramener les deux mains sur les genoux et Observer les sensations.

5/Détente en balançant les genoux à D à G en essuie glace

Puis ...Inverser les positions des pieds ....pied droit vers le périnée, pied gauche vers la fesse gauche et reprendre les mêmes exercices.

Passer à 4 pattes

Dos plat, balancer le bassin à G à D, avant, arrière

Fente avant pied G devant, genou G au-dessus de la cheville G, genou D au sol, orteils allongés, regard au loin

1/ Inspir lever les deux bras vers le ciel, expir détendre épaules et hanches 3 respirations

2/ Bras à l'horizontal, regard vers le pouce G, dos droit ...Inspir rotation buste, épaules, tête vers la G ...Expir en retour ...3 fois

3/2 mains à l'intérieur du pied G

Regarder par delà l'épaule G ...3 expir / inspir

Puis main G sur épaule G ...rotation vers la G ...3 expir/inspir

4/ Détente à 4 pattes ...bouger le bassin dans tous les sens

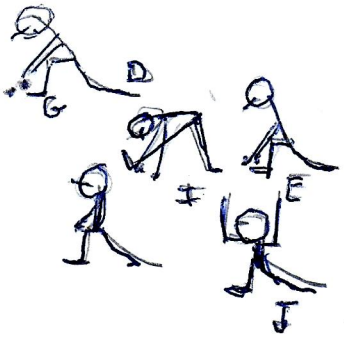
Posture de l'enfant ..détente et observation

Puis ...Idem l'autre côté ...4 pattes, fente pied D devant et mêmes exercices

Chien tête en bas

Bouger, plier les genoux, ensemble, l'un l'autre, tourner la tête

Ancrer le pied D au sol et lever la jambe G, orteils vers le sol 3 expir/inspir ...poser le pied G au sol



Ramener le pied G à l'avant entre les 2 mains posées au sol : Fente

1/Inspir tendre les 2 jambes, Expir plier le genou avant 3 fois

2/Les 2 mains sur le genou G , Inspir lever les bras, Expir relâcher tête vers genou et mains au sol, coudes fléchis ..3 fois

Reprendre le 4 pattes et le chien tête en bas

Mêmes exercices pied D vers le ciel et fente pied D devant.

Détente 4 pattes en bougeant le bassin, chien tête en bas ... harmoniser les 2 côtés G et D.

Passer à plat dos, genoux fléchis, plantes de pied en contact

Table à 2 pieds : Inspir soulever le bassin, poumons pleins ouvrir les aisnes

expir reposer le dos vertèbre par vertèbre, Poumons vides détendre 5 fois doucement, paisiblement

Genoux écartés, pieds au sol, balancer les genoux à G, à D

Puis poser les genoux à G au sol ou sur un coussin, placer le pied D par-dessus la cuisse G, tête vers la D : Rotation à G

Idem genoux à D, tête à G , rotation à D

2 genoux sur la poitrine mains sur les genoux, balancements, cercles, masser le sacrum

Mains sur le ventre autour du nombril, quelques respirations abdominales de détente.

Un Pranayama .... SURYABHEDANA

La percée du soleil ... dynamisant ...pour le matin

Inspir narine Droite lent, long, tranquille, haut dans le nez

Poumons pleins apprécier la capacité et la liberté pulmonaire

Expir narine Gauche, plus rapide, vider, vider

Poumons vides repositionner les doigts

Reprendre une dizaine de fois ou plus

Apprécier le calme intérieur et la belle Energie ainsi éveillée.

Chanter le « OM » 3 fois rempli de vie, d'énergie

Rester en méditation , un léger sourire sur les lèvres, dans l'observation calme et apaisée de votre souffle ...

Belle vie à vous !

NAMASTE , Sophie.