5eme cours ....21 avril 2020

Préparation

Posture assise : cercles de tête et d'épaules doucement, en conscience des résistances

Assis sur les talons : Les petites salutations : A Genoux =

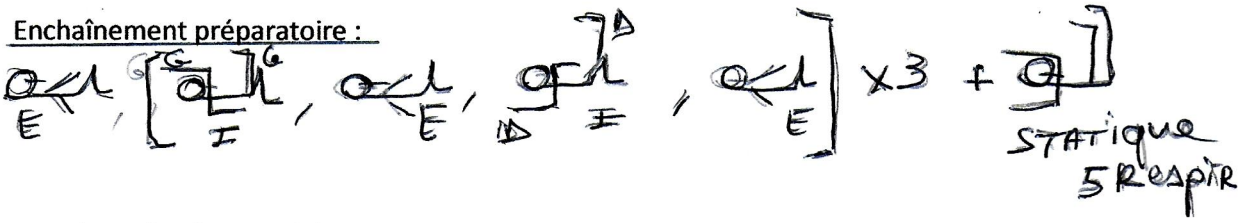
1. Mains jointes sur la tête — Inspir de face, Expir vers le sol à l'avant
2. Mains croisées sur la nuque — Inspir de face, Expir vers le sol à Gauche
3. Mains en namasté dans le dos — Inspir de face, Expir vers le sol à Droite
4. Mains croisées en bas du dos — Inspir de face, Expir vers l'arrière

Renforcement musculaire nuque, cou, haut du dos :

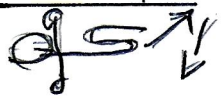
Opposition/résistance :Inspir mains jointes sur le bombé du crâne, coudes ouverts

Expir pousser la tête à l'avant, elle résiste à cette poussée

Enchaînement préparatoire :



Rotations simples et prudentes genoux sur le thorax, bras en croix



Assis sur son fessier : Ailes de papillon plantes de pieds jointes ... rapides, puis lentes et appuyées

Rotations dans la même posture : Main Gauche derrière la fesse Gauche

Main Droite sur genou Droit

Epaules et regard de face, Inspir : repousser le sol et grandir

Poumons pleins : rotation à Gauche en déplaçant la main D sur genou G

Expir dans la rotation, ventre tonique

Poumons vides : grandir et revenir de face main D sur genou D

3 fois à G, 3 fois à D en respectant bien les temps de respiration calmes et allongés

Posture de la tortue : Kurmasana : posture d'intériorité :

1/assis plantes de pieds en contact : ouvrir et fermer rapidement le losange des jambes

2/ grand écart de jambe : baisser et relever les orteils plusieurs fois en insistant

3/les mains glissent sous les tibias, reviennent sur les cous de pied,

Inspir se grandir vers le haut, PP pousser les hanches à l'arrière

Expir se laisser descendre vers le sol, dos rond, coudes au sol, menton enroulé vers le thorax

PV relâcher toutes les tensions … ne pas tirer sur les pieds !

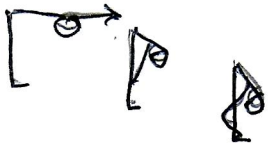
Rester 10 respirations : observer la respiration dans le dos, ça pulse, ça respire

Encore 10 respirations en relâchant absolument toutes les tensions

Contre posture : posture de la ceinture : 5 respirations … observer corps, souffle, énergie

Debout : Salutation au soleil …. 3 fois ou +

Equilibre : les 2 mains éventuellement posées sur un mur hauteur épaules



Posture de la pince debout :

Fesses à l'arrière, descendre sur des expirations par paliers, poids du corps sur les talons, saisir l'arrière des jambes toujours très tendues et relâcher mieux nuque, dos, épaules.

S'asseoir : Posture de l'étirement de la face ouest du corps (avec sangles possible)

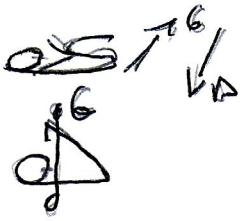
Tenir les orteils levés, à chaque EX avancer les talons DOS DROIT, tenir chevilles ou orteils

Inspir : ouvrir épaules, thorax, côtes, lombaires / PP tenir et rajouter Mula Bandha

Expir remonter l'expir le long de la colonne vers le sommet de la tête/ PV relàacher Mula Ban

Passer sur le dos en déroulant doucement la colonne, menton baissé, nuque longue

Rotation : Jatharasana : poser un zafu ou coussin épais sur votre gauche



Genoux sur le thorax : bien les resserrer , bras en croix, rotations à G, à D, avec précautions

Puis poser les genoux serrés sur le zafu ou sur le sol , déplier les jambes, pieds dans la main G

Respirer doucement , se détendre dans le posture qui s'installe

Puis, favoriser un courant d'Energie :

Inspir pieds, jambes, fond du bassin

PP mieux tendre les jambes en relevant les orteils, en poussant les talons à l'avant

Expir fond du bassin, zone racine, tout l'axe vertébral, sommet de la tête

PV se détendre dans la posture / Circuit du souffle à faire 5 fois ou +

Détente : balancer les 2 genoux fléchis sur le thorax

Idem l'autre côté ::: donc genoux au sol ou sur zafu à Droite etc …..

Détente idem en balançant les genoux

Placer les plantes de pieds en contact et OBSERVER toutes les sensations quelques minutes.

DETENTE en shavasana … écouter le mantra de La Gayatrie …chanté par Choying Drolma sur Youtube …

BONNE PRATIQUE ! NAMASTE ! Sophie.