6eme cours Posture du cobra

ASSISE silencieuse....ferme et confortable

Observer votre dos ...souple ou raide, fatigué, avachi ou redressé ?

Observer votre nuque ... vos épaules ...votre visage ...votre souffle ...les 4 temps du souffle ...Expir ...Poumons Vides pour relâcher les tensions ...Inspir .... Poumons Pleins pour apprécier

ASSOUPLIR LE COU les yeux ouverts

1/ Le cou du canard qui avance ... Inspir : avancer le menton, tendre le cou vers l'avant //

PP maintenir // Expir rengorger le menton, reculer le cou, regard à l'avant // PV maintenir

2/Assouplir avec le poids de la tête.. laisser épaules et dos suivre le mouvement souplement

Expir menton vers la gorge/maintenir // Inspir le relever/maintenir

Expir oreille Gauche vers épaule Gauche/maintenir//Inspir revenir au centre

Expir oreille Droite vers épaule droite/maintenir//Inspir revenir au centre

Expir lever le menton/maintenir//Inspir revenir au centre

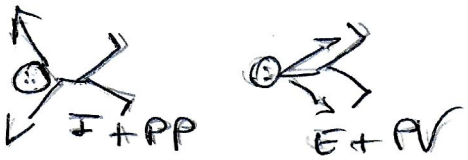
3/Rotation de tête complète, souple et lente/dans un sens et dans l'autre/plusieurs fois

EPAULES

Rouler les épaules plusieurs fois mains aux épaules/ grandes rotations/lever et baisser

SUR LE DOS

GRANDES RESPIRATIONS jambes et bras écartées 6fois



PREPARATION

1/ abdominaux : si problème de nuque poser la tête sur les coudes croisées

2/ S'asseoir ...Posture du genou plié :

pied G à plat près du genou D

I = se redresser (dos, coccyx, nuque)

E G D Arrondir le dos, bras tendus

I se redresser en re-empilant chaque vertèbre de bas en haut, tête en dernier.

3/ DEBOUT : BALINI MUDRA :

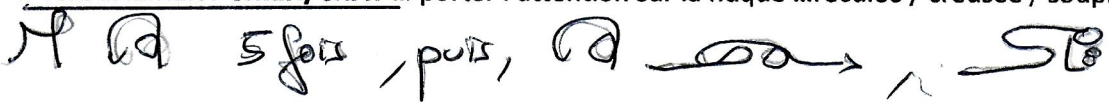
E mains croisées dans le bas du dos
I ouvrir les épaules
E éloigner les bras
I relâcher les tensions

(5 Respirations)

EQUILIBRE : on peut s'aider d'une sangle passée sous le pied :

5 respirations
Pied G
puis Pied D

ENCHAINEMENT CHIEN/CHAT ... porter l'attention sur la nuque ...reculée / creusée / souple /



PLAT VENTRE : BHUJANGASANA : LE COBRA :

1/ mains sous la tête ... apprécier, observer la position du corps à plat ventre

2/ étirer chaque jambe en restant 3 respirations dans chaque étirement

3/ mains croisées sur le dos

Expir resserrer ventre, fessiers, reculer le nombril/PV pubis plaqué au sol/

Inspir tirer les mains vers les talons, ouvrir les épaules, redresser la tête en reculant la nuque

PP chercher à ouvrir le thorax 4 fois

Variante du petit Cobra : mains devant le visage écartées de la largeur des épaules

Expir et PV / ancrer le bassin dans le sol ...comme un socle solide ..

Inspir presser les mains dans le sol, tendre les bras, reculer épaules et nuque, la tête se soulève du sol, aligner le cou avec la colonne, menton rengorgé Rester 5 respirations

COBRA 1er ° : Front au sol, mains niveau poitrine, coudes redressés :

Poser le nez au sol ... 3 respirations

Poser le menton au sol ...3 respirations ..... sentir l'étirement du cou et de la nuque

COBRA 2eme ° :

Expir et PV : ancrer le bassin au sol

Inspir : pousser sur les mains, redresser tête et thorax, creuser le dos au niveau des omoplates, tirer les coudes l'un vers l'autre au-dessus du dos ...3 fois en dynamique , statique 5 respirations.

COBRA 3eme ° : même posture en portant la tête plus en arrière comme si elle allait toucher les pieds, le dos se creuse, les coudes tirent plus l'un vers l'autre ....3 respirations

OBSERVATION et DETENTE

S'installer sur la tranche G du corps, joue G au sol, remonter le genou D vers le visage

CONTRE POSTURE sur le dos :

Balancements genoux sur le thorax

Puis tête aux genoux culbutos très doux d'avant en arrière

DETENTE en SHAVASANA

Observer d'abord les ressentis du corps, du souffle, du mental.

Détendre toutes les parties du corps … en particulier la nuque en tournant délicatement la tête, menton baissé vers la gorge.

ASSISE

PRANAYAMA de NADISHONA

Expir narine Gauche / Inspir narine Gauche

Expir narine Droite/ Inspir narine Droite

10 fois , tranquillement en cherchant à allonger le souffle , en conscience de vos possibilités aujourd'hui

APPRECIER LE CALME INTERIEUR

MEDITATION

Mains posées sur les genoux en Mudra de la Sagesse … pouce et index en contact, 3 doigts allongés

Dos redressé sans effort

Porter votre attention sur Ajna, le Chakra entre les sourcils, chakra de l'intuition, de la sensibilité … petit à petit on peux ressentir de la chaleur, des vibrations …ça palpite …

Quand vous sentez votre attention se relâcher, revenez en conscience à votre respiration et au Chakra Ajna

Essayez de rester ainsi 15 minutes et plus si vous le souhaitez et si vous appréciez ce moment de calme, juste pour vous.

MASSAGE ……du visage, de la nuque , du bas du dos, tapotement en remontant l'Energie

Frottez vos mains, tendez les bras , paumes ouvertes

Frottez vos mains …… Les Cymbales !

Joignez les mains …**NAMASTE** !