7me cours – 4 mai 2020 – Le dos -

ASSISE ...Etre là ici et maintenant..

repoussez bien le sol, le zafu, à partir des ischions pour réveiller les fibres toniques des muscles de votre dos. Ressentez la force, l'Energie, qui monte le long de l'axe vertical.

Le visage se détend.

Le souffle s'allonge, en conscience, lors des Expirations et des pauses P Vides.

RESPIRATION COMPLETE

INSPIR ventre, côtes, haut du thorax

PP plénitude du souffle ....le dos s'est redressé, le ventre est tonique

EXPIR haut du thorax, côtes, ventre

PV détente, lâcher prise ...conscience toujours du dos 10 fois

ROTATIONS DE TETE 3 fois les yeux fermés, 3 fois les yeux fermés, 1 sens, l'autre

EPAULES

ROTATIONS les rouler dans un sens, dans l'autre.. petits, puis grands mouvements

TETE DE VACHE (avec sangle, foulard si nécessaire) ... 1 côté, puis l'autre ..

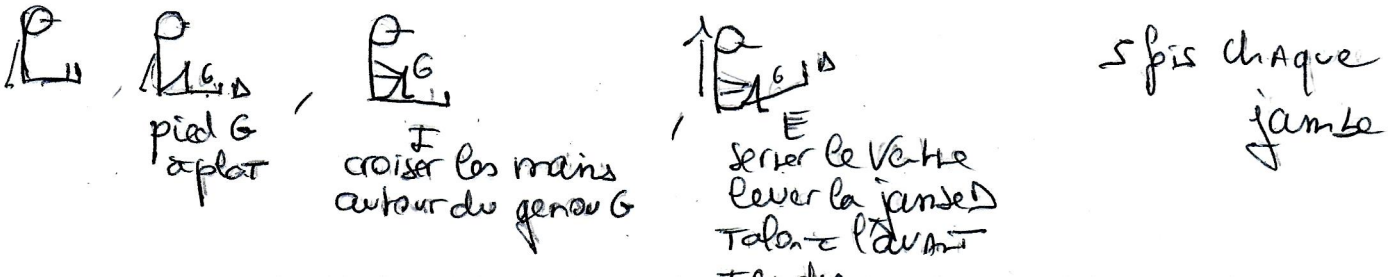
Le dos de la main Gauche glisse le long du dos vers l'omoplate

Lever le bras Droit tendu, reculer l'épaule D, laisser tomber le bras à l'arrière, accrocher les mains, les doigts, ou tenir la sangle tendue.

Plusieurs fois en dynamique en alternant les bras puis statique 5 respirs, dos droit,

ASSIS Jambes allongées et jointes

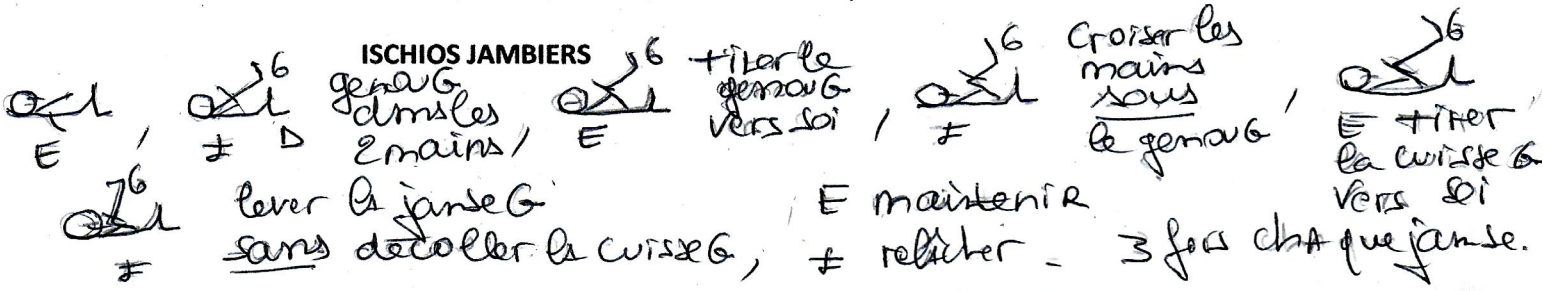
Tonifie l'abdomen, le dos, la nuque



SUR LE DOS

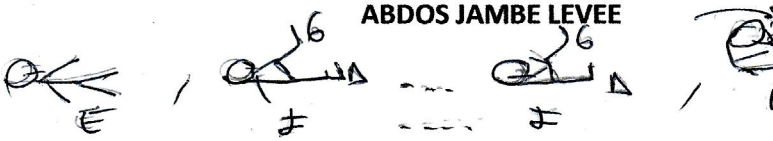
Remuer, bailler, s'étirer, détendre la nuque

ISCHIOS JAMBIERS



3 fois chaque jambe.

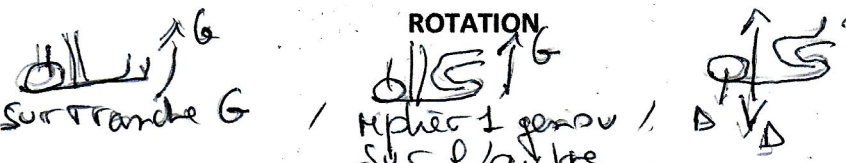
ABDOS JAMBE LEVEE



Déplier le genou G soulever la tête, les épaules reste serre

dynamique = 3 fois chaque côté
statique = 3 respirations " "

ROTATION



ouvrir le bras D le regarder passer au dessus du corps il se pose à D ... (les genoux restent au sol)

3 fois dynamique + 1 fois statique 3 respir chaque côté.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : OPPOSITION/RESISTANCE MAINS ET GENOUX

1/ Mains sur genoux côté cuisse :

INSPIR / EXPIR pousser les genoux à l'avant, ils résistent, serrer le ventre

2/ Mains sur genoux côté tibia :

INSPIR / EXPIR les genoux cherchent à s'éloigner, les mains les en empêchent.

Sentir la tonicité du ventre, du dos plaqué au sol ... mâchoires et nuque détendues

S'ASSEOIR en tailleur, en Lotus

1/ INSPIR écarter les bras qui tiennent un gros ballon

EXPIR chercher à aplatir le ballon, épaules basses, dos redressé, ça résiste, insister

2/ INSPIR Bras tendus à l'avant, mains dos à dos, épaules basses

EXPIR chercher à écarter les bras, ça résiste .... Dos tonique !

DEBOUT

1/ PINCE .... Variante ...

se pencher
plier les genoux
poser les mains à plat au sol

I

Chercher à tendre les jambes
Allonger la colonne
bras et dos tendus
nuque et jambes tendus
remonter l'arrière des cuisses

3 fois dynamique + statique 3 respir.

2/ LA MOUETTE (jambes écartées de la largeur du bassin)

buste à l'horizontale
tête levée
Bras ouverts, doigts ouverts
creuser les omoplates
poids du corps sur les talons

Relâcher le buste
Jambes tendues
Bras relâchés
en arrondis
(5 fois)

EQUILIBRE ....LA PERCHE

poids du corps sur pied D
le talon G se lève

ADHOMUCKASANA ...Chien tête en bas (3 fois dynamiques, 5 Respir statiques)

plier les genoux
ventre posé sur les cuisses

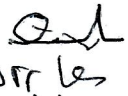
déplier les jambes
tirer les talons vers le sol sans les poser

DETENTE .... Posture de l'enfant

ou

3 fois dynamiq
1 fois statiq
5 R

DVIPADAPITAM ... Table à 2 pieds (5 fois)



saisir les chevilles

ventre serré
soulever le bassin

E dans le haut du thorax
E repousser mieux le sol
E ouvrir les aisselles

E/ Retour en déroulant le dos ... nuque, lombaires, sacrum, bas du dos, lentement.

GRANDS ETIREMENTS

E s'étirer dos au sol, ventre serré
E relâcher l'étirement sans cambrer
3 fois

DETENTE

Détendre le visage, front, contour des yeux, contour de la bouche, mâchoires...)

Détendre la nuque, les épaules, les bras, mains doigts

Desserrer le thorax à l'avant et dans le dos,

Contracter puis détendre le ventre, les fessiers

Détendre les hanches, les cuisses, jambes, pieds, orteils

Soupirer ..... mieux déposer le corps sur le sol ...respirer paisiblement

Apprécier ce moment , écouter les oiseaux, les bruits légers, sans leur prêter attention .... Ecouter la vie ...apprécier .... Un léger sourire sur les lèvres ...

S'ETIRER, BAILLER, REMUER ... SOURIRE ... **NAMASTE !!!**