8me cours – 11 mai 2020 – Triangle -

ASSISE / Retrouver le calme intérieur / Soupirs, bâillements / Observer le souffle tel qu'il est au moment présent / ancrer le bassin, dos redressé, tête portée haute, épaules et omoplates descendues / Détente par 4 respirations à l'entrée des narines, calmes.

Détente en soi, autour de soi, au-dessus de soi.

OM / Lumineux , il rayonne du cœur vers le ciel, sentiment de gratitude … 6 fois

OUVERTURE DES ARTICULATIONS

TETE / Inspir tête vers épaule Gauche / Expir tête vers épaule Droite

Rotations vers la G, vers la D

Levée vers le ciel, baisser vers la terre … dos droit

EPAULES / petites puis grandes rotations, dans un sens, dans l'autre

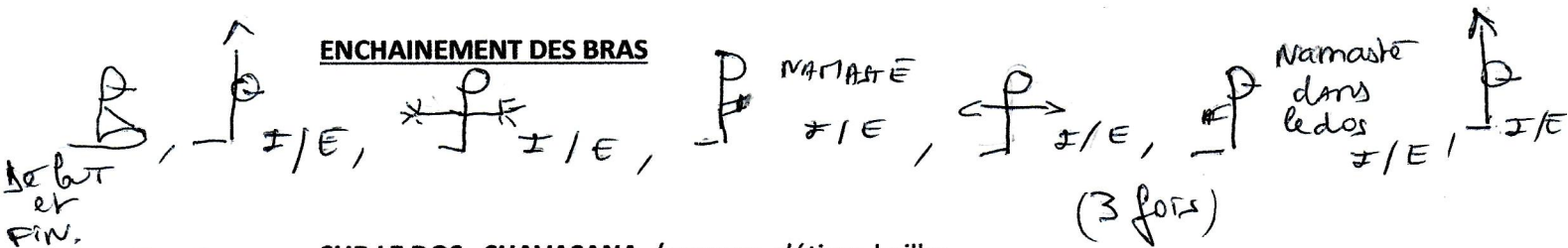
DEBOUT / TAILLE / rotation du bassin autour des pieds dans les 2 sens

GENOUX/ plier les genoux en cavalier, rotations dans les 2 sens

PIEDS / lever 1 genou / rotations de la cheville, du pied dans les 2 sens les 2 côtés

MAINS / bras tendus devant, tourner les poignets comme des marionnettes / ouvrir et fermer les poings rapidement / DOIGTS / fermer chaque doigt dans la paume en ouvrant les 4 autres doigts vers l'extérieur en insistant pour l'articulation de chaque doigt / Secouer bras, mains, doigts / laisser passer l'Energie / OBSERVER.

ENCHAINEMENT DES BRAS



SUR LE DOS…SHAVASANA / remuer, s'étirer, bailler

RESPIRATION ET BRAS / VIGILANCE

Inspir lever le bras G et le remplir de lumière

Expir bras D en détente

Inspir lever le bras D et le remplir de lumière

Expir bras G qui revient en détente

Souffle lent, régulier, marquer les temps de suspensions PP et PV , Ajuster Prana, le souffle.

S'ASSEOIR / Jambes écartées, fesses sur une épaisseur (zafu, couverture pliée)

Bras dans le dos, 1 coude dans chaque main

Inspir de face **Expir serrer le ventre** (3 Fois)

" vers le haut "
" Tourner épaules, taille, regard à G , EXPIR "
" " " " " à D , " "
" vers le bas , Expir ---

DEBOUT / EQUILIBRES

1/ --- I — mains jointes pouces ouverts sur pointe des pieds --- E / Poser les talons, I lever (6 fois)

2/ G, 1 pas pied G devant , E plier genou D, Tendre jambe G, fesses, bras à l'arrière — 6 D (3 fois) Idem Pied D devant.

DEBOUT/ RESPIRATIONS COMPLETES / absorber et développer une Energie lumineuse

1/bras croisées, 1 main sur chaque épaule, bloquer le thorax /6 respir dans l'abdomen

2/bras dans le dos, 1 main sur chaque coude, épaules à l'arrière/ 6 respir haut du thorax

3/mains posées sur les côtés de la cage thoracique/ 6 respirs en accordéon

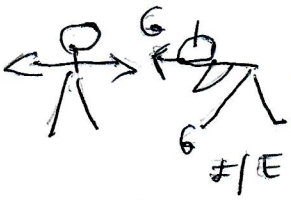
SALUT AU SOLEIL - 3 fois et même 6 à son rythme

TRIANGLE / PARSHVATRIKONASANA/

Grand écart de jambes (1 jambe de largeur entre les 2)

1/ Préparation souffle, mains, bras — G D I D G E D I E (3 fois)

2/Triangle sur le plan frontal côté Gauche

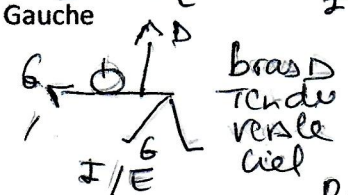


bras G Tendu main D s/ l'épaule D

3/Détente accroupie

4/ Idem côté Droit

5/Détente accroupie



bras D Tendu vers le ciel

bras D Tendu main G s/ jambe G

Rester latéral !

S'ASSEOIR

Allonger la colonne toujours et toujours

Epaules, omoplates baissées, nuque longue, mains posées sur les genoux, visage détendu

Souffle calme, lent, lumineux au-dessus de la tête

TRAJET D'ENERGIE :

Inspir lumineux au sommet de la tête, vers épaules, lombaires, bas de la colonne

Arrêt Poumons Pleins / placer Mula Bandha (resserrer et remonter la zone du périnée)

Expir remonter l'Energie lumineuse le long de la colonne vers la tête, le cerveau

Arrêt Poumons Vides / défaire doucement Mula Bandha

Rester dans cette concentration sur la respiration tant que vous êtes bien et appréciez cet exercice.

Et tout doucement entrez en état de **MEDITATION.**

Revenez à votre respiration chaque fois que votre mental reprend le dessus .... Les pensées ne cessent d'aller et venir ... c'est normal ... juste, lorsque vous en prenez conscience, revenez à votre respiration contrôlée...../....restez autant que vous ressentez bienfait et paix.

RELAXATION / sur le dos

SHAVASANA .... Appréciez cet instant où tout votre corps se détend, se repose, où votre mental FROLE l'endormissement, où votre souffle est apaisé et CONSCIENT...

ASSISE / FRICTIONS DES MAINS

Balayer le front dans un sens, dans l'autre, délicatement

Remonter le bas du visage, les joues vers les oreilles

Frotter les oreilles

Masser la nuque

Masser le bas du dos avec les poings fermés, tapoter gentiment en remontant

Frotter les mains et frapper les cymbales.

GARDEZ LES BIENFAITS DE CETTE PRATIQUE ! NAMASTE ! SOPHIE