9eme cours – 18 mai 2020 – ½ Sauterelle

ASSISE / Chercher la détente, l'intériorité les yeux fermés, le regard tourné vers l'intérieur. Le bassin est fermement ancré, appui des deux ischions sur le zafu, le dos se relève, la tête est portée haute et légère, les omoplates descendent, les épaules se détendent.

La respiration est fine, consciente … dirigée vers la cage thoracique qui s'élargit … Expir, PV, Inspir, PP

MANTRA / permet de dénouer ce qui nous noue de l'intérieur, apporte Lumière et Energie

Diriger le son OM (chanté 1 fois) RHIM (chanté 5 fois) dans l'espace de tête (ôte les résistances)

Diriger le son OM (chanté 1 fois) RHOM (chanté 5 fois) dans l'espace du cœur (détente intérieure)

Diriger le son OM (chanté 1 fois) HRAOM (5 fois) dans l'espace abdominal (Energie, courage)

Ecouter un instant la résonnance des sons et ses effets.

PREPARATION DU CORPS

PIEDS/ relever, baisser les orteils / rotations des chevilles

GENOUX/ attraper le dessous du genou D et balancer la jambe détendue/ faire des cercles de pieds dans les 2 sens, attraper le pied D pour de grandes rotations et ouvertures de la hanche D vers l'arrière, bercer la jambe posée sur le bras D /// idem jambe et pied G

Ailes de papillon, plantes de pieds en contact / rapidement, puis en insistant.

BRAS/ tendre à l'avant/ ouvrir et fermer les poings / rotations des poings fermés

TETE / rotations //EPAULES / rotations petites puis plus larges

Attraper le bout du pied D, tendre la jambe / Idem pied G / et les 2 pieds tenus, jambes tendues

Assis dos droit, 2 pieds devant soi, écartés largeur des hanches / descendre les genoux au sol, d'un côté, de l'autre 5 fois puis idem genoux rapprochés 5 fois.

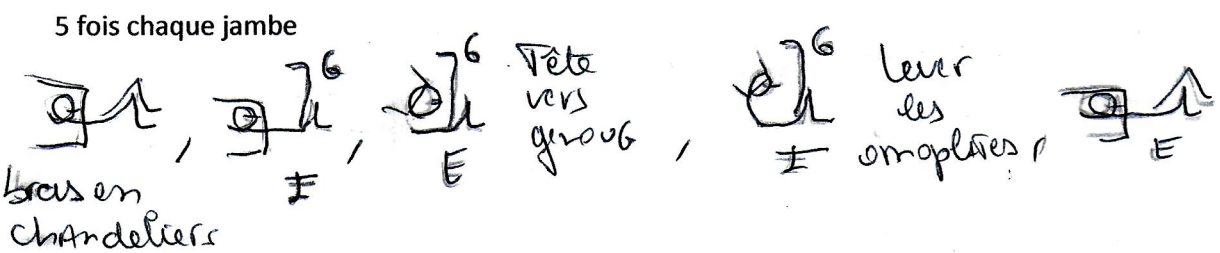
PASSER SUR LE DOS / SHAVASANA

Bailler, s'étirer, remuer toutes les articulations, chevilles, poignets, nuque … avec précaution

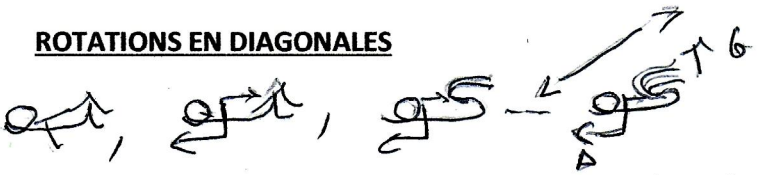
Pratiquer 5 profondes Expirations

ENCHAINEMENT JAMBES, EPAULES, HAUT DU DOS

5 fois chaque jambe



ROTATIONS EN DIAGONALES



genoux posés au sol à G
bras D tiré vers le haut D
3 fois dynamique
1 fois statique 5 Respir

Puis Inverser : genoux au sol à D
bras G tendu

GUERRIER A GENOUX

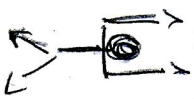
INSPIR /Coudes collés au corps, mains ouvertes vers le ciel, épaules tirées vers l'arrière/ TONIQUE

EXPIR/ croiser les bras, baisser la tête, arrondir le dos, RELACHER, souffler par le nez //// 5 fois

A PLAT VENTRE

Mains sous la tête / INSPIR sentir l'appui du pubis au sol

EXPIR serrer fort les fessiers, rentrer le ventre, reculer le nombril /// 5 fois



1/ INSPIR / étirer les bras à l'avant, les mains, les doigts, les jambes, pointer les orteils

EXPIR / serrer fort fessiers, tonifier l'abdomen /// 5 fois

2/ INSPIR / bras tendus, ~~soulevés devant~~, ancrer le bassin au sol, soulever les 2 jambes tendues

EXPIR / relâcher /// 5 fois

3/ INSPIR / bras tendus, soulevés devant, soulever les 2 jambes et un peu le front et le haut du thorax

EXPIR / relâcher /// 5 fois

POSTURE DE DETENTE

DEBOUT EQUILIBRE

1/ SAMASTHITI / conscience de l'appui des 2 pieds, genoux relâchés, épaules et bras mains doigts détendus, nuque dans le prolongement de la colonne, visage détendu mâchoires desserrées.

2/Attraper le genou G dans les 2 mains, redresser le dos, allonger la nuque ///5 respirations

Puis Idem Genou D.

RESPIRATION CONSCIENTE

INSPIR PRANA (Energie) souffle lumineux qui remplit la poitrine, élargit le thorax, tonifie l'abdomen,

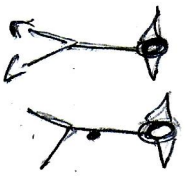
Jusqu'aux membres inférieurs

POUMONS PLEINS poings serrés, périnée tonique

EXPIR remontée de l'Energie vitale et lumineuse le long de la colonne, la nuque, sommet de la tête

POUMONS VIDES s'intérioriser dans le crâne

PLAT VENTRE ½ SAUTERELLE / SHALABASANA



1/ front posé sur les mains Etirer les jambes, l'une après l'autre

2/ Serrer fessier ventre, pubis au sol, et ancrer le bassin,

3/ mains à hauteur des hanches, doigts vers les pieds, coudes qui se rapprochent au-dessus du dos

Expir / soulever la jambe G, tendue, pied allongé

Inspir / soulever le haut du thorax, basses côtes au sol, fessiers serrés, nuque reculée

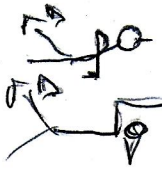
Expir / vérifier les appuis, ancrer mieux le bassin, protéger le bas du dos

Inspir / pousser la poitrine en avant, ouvrir mieux les épaules, les reculer, omoplates serrées ///5 fois

4/poser tête sur main G/ allonger le bras D devant // / circuit d'Energie ///

Inspir main D vers poitrine / Expir poitrine vers jambe G levée

Inspir pied G pointé vers poitrine / Expir poitrine vers bras D , main, doigts allongés au sol /// 5 fois



5/ Idem jambe Droite en ½ sauterelle

6/ Idem circuit d'Energie en / 4

DETENTE ALLONGEE SUR LE CÔTE GAUCHE

ANTARASANA .... Mains en coupe sous le front

SUR LE DOS / détente en Shavasana 5/10 minutes

ASSISE / PRANAYAMA NADI SHODANA

INSPIR narine G lent calme, silencieux // PP conscience de l'expansion de la cage thoracique

EXPIR narine D long, calme // PV conscience d'un vide intérieur bienfaisant

INSPIR narine D / PP, Expir narine G / PV

INSPIR narine G / PP, Expir narine D / PV etc ..... 5/10 minutes //// instaurer le calme, la paix intérieure.

ASSISE / balayer le front d'une tempe à l'autre, remonter les joues, frotter les oreilles, masser la nuque, le bas du dos / frotter les mains ...CYMBALES / SOURIRES / **NAMASTE !!!**

Sophie