11eme cours / 1er juin 2020/l'Archer

ASSISE :

Ajuster sa posture assise en étant vigilant à son état présent … repousser le zafu, redresser le dos, détendre épaules et visage, relâcher les tensions de la nuque, desserrer les mâchoires, effacer les tensions autour des yeux. La respiration devient consciente, plus lente, plus régulière, plus douce. Elle emmène au centre de soi même, dans le lieu du cœur, doux, calme, paisible.
Déplacer le souffle au sommet de la tête, il devient lumineux, se charge d'Energie : Inspir tête, épaules, abdomen, lombaires ////Expir colonne vertébrale, sommet de la tête (détendre l'intérieur du crâne, du visage) …… 5 ou 10 respirations

OM :

Garder la conscience de cette lumière intérieure et chanter le OM précédé de grandes inspirations 3 fois puis écouter les vibrations qui participent à l'éveil de l'Energie.

PREPARATION

PIEDS : relever, pointer // rotations ……GENOUX : mains sous un genou, balancer la jambe, cercles avec le bout du pied / prendre le pied dans une main et tracer de grandes rotations sur le côté en ouverture de hanche dans un sens et dans l'autre / bercer la jambe posée sur l'avant bras / poser le pied sur la cuisse opposée et plier, déplier les orteils. Idem l'autre pied.

Attraper les 2 PIEDS plantes de pied en contact : ailes de papillons rapides, puis monter et descendre les genoux en insistant et rester dans l'ouverture des hanches 5 respirations.
BRAS : Tendre les bras à l'avant : fermer et ouvrir les MAINS, rotations des POIGNETS
TËTE : Rotations douces dans les 2 sens … EPAULES : Rotations petites puis plus grandes.
Attraper le bout du PIED DROIT avec la MAIN DROITE et tendre la jambe sur 3 respirations
''''''''''''''''''''''''''''''''''''''GAUCHE ''''''''''''''''''GAUCHE ''
''''''''''''''''''''''''''des 2 PIEDS''''''''''''''les 2 MAINS ''''''''''''''''''''''''''''les jambes ''''''''''''''''''''''''''

POSTURE DE L'AIGLE : bras Gauche posée à l'intérieur du coude Droit, entortiller les mains en pointant les doigts vers le ciel, monter les bras sur 3 niveaux, rester 3 respirations

POSTURE DE LA TETE DE VACHE : un bras se lève, reculer l'épaule, faire tomber la main dans le dos, glisser l'autre main par le bas du dos, les mains se rejoignent et s'accrochent 3 respirations // idem les 2 postures en inversant bras et mains // DETENDRE par de petites rotations

S'ALLONGER SUR LE DOS : bailler, s'étirer, remuer sur le tapis, s'installer / corps et souffle

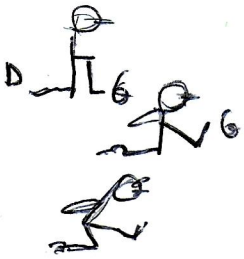
KARANA JAMBES ET SOUFFLE

E 2 jambes tendues , I écarter les bras, les tendre à l'arrière , PP lever jambe G, tête, saisir la jambe G 2 mains , E Prolonger l'Expir vers le sol , PV Poser , Retour

5X Jambe G
5X Jambe D

DETENTE

S'ASSEOIR puis se mettre A GENOUX



Orteils Droit allongés derrière // le pied Gauche glisse à l'avant, soulever les orteils, avancer le talon, // la jambe Gauche est tendue à l'avant
1/MAINS SUR LES HANCHES : Inspir se redresser, Expir pointer les fesses à l'arrière, dos tendu
2/MAINS AUX EPAULES : idem (attention à la tête qui reste dans le prolongement du dos)
3/BRAS LEVES, DOIGTS ENTRELACES : idem (rester 3 respirations sur chaque position)

DETENDRE en secouant les jambes à l'arrière

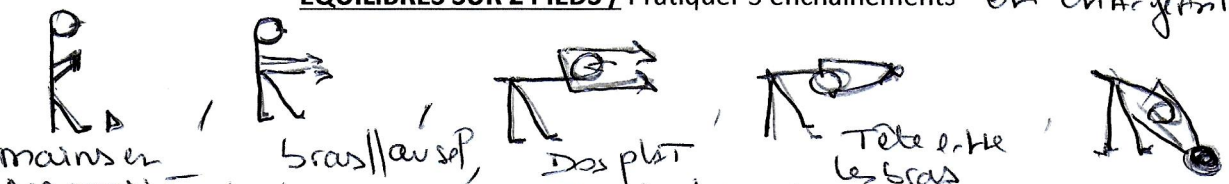
Idem l'autre côté - 1/, 2/, 3/ —> 3 respirations dans chaque position.

DEBOUT

ROTATION autour de soi / balancer les bras, laisser aller le corps autour de son axe

SALUTATION AU SOLEIL / 3 salutations 1er degré

EQUILIBRES SUR 2 PIEDS / Pratiquer 3 enchainements en chargeant de jambe à l'avant.



mains en Namasté, avancer le pied D / bras // au sol, bras tendus / Dos plat Tirer le bras en avant / Tête entre les bras main D sur main G / Continuer la flexion, jambes tendues, poser les mains sur le sol

POSTURE DE LA FORCE / rester 3 respirations dans chaque posture

mains croisées ds le bas du dos fesses à l'arrière // coudes au corps avant - bras dépliés paumes vers le plafond // bras en chandelier

3 respir ds chaque posture

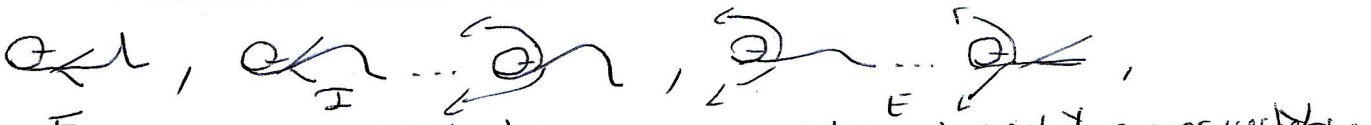
POSTURE DE L'ARCHER / précision, geste juste / jambes un peu écartées, pieds parallèles …

Replier le coude droit, main droite au-dessus de la poitrine, coude à l'horizontal
Bras gauche tendu sur le côté, lever le pouce gauche
tourner le pied gauche à gauche
tourner le corps au-dessus du pied gauche
inspir / tendre du pouce gauche au coude droit , en une ligne horizontale
poumons pleins / s'incliner en descendant le coude droit, regarder le pouce gauche qui s'élève
expir/ tendre mieux, comme une corde d'arc, tirer la flèche vers le ciel
poumons vides / revenir de face par le même chemin /////// 3 fois chaque côté

DETENTE ACCROUPI , relâcher épaules, nuque et tête, profondes expirations.

PASSER SUR LE DOS

DVIPADAPITAM / TABLE A 2 PIEDS



ALLONGES MAINS CROISEES SUR LE VENTRE

I Abdomen
E répartir le souffle dans tout le volume intérieur du corps et dans le volume du crâne qui se désserre.

DETENTE EN MUSIQUE

Commencer en détendant bien tous les espaces du visage , penser à bien desserrer les mâchoires, à bien relâcher tous les muscles autour des yeux, détendre la nuque, en tournant la tête menton baissé vers la gorge

Détendre les épaules, les bras, les mains, les doigts

Desserrer le thorax à l'avant comme dans le dos

Resserrer les espaces fessiers, ventre, taille puis relâcher et détendre

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

Bailler, soupirer , installer mieux le corps au sol et le souffle devient plus ample, plus calme, plus silencieux.

Rester en silence ou en musique

Reprendre un peu de mouvement , ouvrir les yeux, s'étirer, bailler

S'ASSEOIR / SOUFFLE ENERGIE / pratiquer comme une méditation sur le souffle 5/10 minutes

Inspir lumineux, en conscience du souffle Energie au sommet de la tête vers les épaules, l'abdomen, les lombaires

Marquer un temps PP

Expir du bas de la colonne, en remontant le souffle par les nadis Ida et Pingala, les canaux d'Energie de part et d'autre de la colonne, qui s'enroulent autour de la colonne comme le caducée des médecins

PV desserrer l'espace du crâne jusqu'à se sentir léger, apaisé, juste bien ! **NAMASTE !!!**

Sophie.