12eme cours/ 8 juin 2020/ ½ lune

ASSISE

Trouver son centre de gravité pour mieux se redresser, épaules horizontales, nuque longue, tête redressée. Développer un sourire intérieur : 1 phrase, 1 pensée positive viennent éclairer le visage depuis l'intérieur. Laisser se détendre le visage !
Conscience et écoute du souffle en chantant le **OM** 3 fois et chercher à s'intérioriser pour se sentir en harmonie avec soi même ..... **cela expire en moi, cela inspire en moi !** Restez 5 minutes en **méditation** présent au souffle.

PREPARATION DES ARTICULATIONS

Rotations douces et conscientes .... Tête, épaules, poignets, mains, genoux, chevilles, pieds, orteils

ETIREMENTS DES BRAS

Inspir mains sur les genoux, dos des mains vers le ciel
Expir bras ouverts sur les côtés, loin vers l'arrière
Inspir remonter les bras depuis l'arrière
Expir ramener les bras par l'avant 6 fois

PASSER SUR LE DOS ; SHAVASANA

Remuer, bailler, pratiquer 5 grandes respirations complètes, inspir abdomen, côtes, haut du thorax / expir haut du thorax, côtes, abdomen.

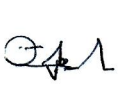
ABDOMINAUX

1/ Lever la tête, glisser les mains sur les cuisses, Expir plaquer le dos au sol
Inspir monter le bout des doigts vers les genoux,
Rester 5 respirations puis poser la tête au sol et allonger les bras.

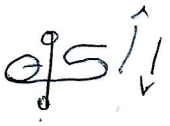
2/ Idem mains plus hauts sur les genoux, décoller mieux les omoplates

3/Idem puis sur l'expir allonger la jambe droite parallèle au sol
Inspir poser le pied droit au sol
Expir allonger la jambe gauche parallèle au sol
Inspir poser le pied gauche au sol.

DETENTE



Massage du ventre mains autour du nombril en faisant des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre puis en immobilisant les mains sur le nombril.



ROTATIONS

Genoux sur la poitrine, mains autour des genoux, rotations dans un sens, dans l'autre.

ASSISE : ½ LUNE

Lever le bras gauche, ramener la main gauche posée sur la tête, garder le coude gauche dressé vers le ciel, regard vers l'aisselle gauche , main droite sur le flanc droit

1/ Dos droit et redressé, développer le regard intérieur, **étirement vertical du flanc gauche :** Inspir lever mieux le coude gauche vers le ciel
PP Intensifier l'étirement
Expir appuyer doucement sur les cotes à droite
PV sentir l'Energie lunaire emplir le flanc gauche rester 5 respirations

2/ **S'incliner latéralement à Droite ,** les 2 fesses en appui égal au sol
Inspir : gonfler le flac gauche
Expir : allonger l'expir dans le flanc droit

PUIS **Idem 1/ et 2/ coude droit vers le ciel, regard vers l'aisselle droite.**

POSTURE DE LA CEINTURE

Apprécier l'état intérieur, l'Energie qui circule, les sensations dans les côtés de la cage thoracique.

DEBOUT : SALUTATION AU SOLEIL

1er degré / pratiquer 3 ou 5 salutations.

EQUILIBRE : UTTHITA TADASANA

Equilibre sur les 2 pieds, bras tendus dans l'espace, mains jointes et tournées vers le ciel, lever les talons et se placer sur la base des orteils

POSTURE DE ½ LUNE / ARDHASHANDRASANA

Pieds écartés de la largeur du bassin, et parallèles, Lever le bras gauche, poser la paume sur le dessus de la tête, et la main droite sur le haut des côtes à droite, , regard vers l'aisselle gauche, laisser s'incliner le corps vers la droite en appuyant le pied gauche dans le sol
Inspir arrondir le côté gauche et l'étirer vers le ciel
Expir rétrécir le côté droit et l'étirer vers la terre rester 5 respirations

Idem l'autre côté

PASSER SUR LE DOS / ½ LUNE AU SOL

Ecarter le pied gauche à gauche, le pied droit suit
déplacer la tête à gauche
coller le bras droit contre l'oreille droite, descendre l'épaule gauche

mieux tourner la tête incliner vers la gauche, nez vers le sol
visualiser un croissant de lune, votre corps en ½ lune, arrondi
inspir dans le flanc droit arrondi en cherchant à le gonfler comme ½ ballon
Expir dans le flanc gauche qui se rétrécit
Rester 5 respirations dans la conscience du souffle et l'observation du corps
Idem l'autre côté

DETENTE OBSERVATION

POSTURE DE PAVANMUCKTASANA / LES VENTS

Genou Droit sur le ventre, mains croisées autour

Expir rentrer le ventre, resserrer le périné, plaquer les lombaires au sol
PV rentrer le menton, soulever la tête et le haut du dos, tirer le genou droit vers l'épaule droite en écartant les coudes Maintenir 5 respirations

Idem genou gauche sur le ventre etc .....

DETENTE DANS UNE PETITE TABLE A 2 PIDS

Expir presser les pieds dans le sol, nombril vers la colonne, nuque longue
Inspir soulever le bassin, les aisnes vers le ciel, menton dans la gorge
Inspir presser les pieds dans le sol, les mains, les épaules, la nuque, maintenir
Expir dérouler doucement le dos vertèbre par vertèbre au ralentis
Quelques fois cherchant la détente du dos.

DETENTE EN SHAVASANA

RECUEILLR LES FRUITS DES POSTURES

Rester dans l'observation consciente et sans jugement des sensations corporelles, de la respiration, des sensations mentales. Observer l'état présent tel qu'il est.

RELAXATION

Visualiser le côté gauche du corps : pied, cheville, jambe, genou, hanche, ½ bassin, ½ thorax, épaules gauche, bras, main, doigts, la moitié du visage à gauche, menton, bouche, moitié du nez, narine gauche, joue, œil, sourcil, ½ front, moitié du crâne
Rester 5 respirations dans la conscience du côté gauche
Idem côté droit
Retrouver la respiration par les 2 narines, visualiser votre corps tout entier en partant des 2 pieds jusqu'au sommet de la tête
Rester encore 5 respirations dans la conscience de votre corps réuni dans votre souffle. **NAMASTE !**

Sophie.