# 13eme cours/ 15 juin 2020/ Posture de la force

**ASSISE**

Un instant pour se retrouver corps, souffle et esprit. Dos redressé en repoussant gentiment et fermement le sol. Souffle allongé lors de chaque expiration. Esprit calme, disponible. Prendre le temps de s'installer !

**MAINS EN NAMASTE**

Acte de bienveillance de soi aux autres, envers soi même.
Intérioriser ce geste en ouvrant largement les bras à l'inspir et en les refermant doucement, au ralenti ... les mains se rapprochent doucement lors de l'expiration

**OM** 3 fois / sensible à l'Energie qui vient circuler en soi et autour de soi.

**RESPIRATION ABDOMINALE**

Allonger la colonne, repousser le zafu, menton un peu rentré
Inspir / gonfler doucement le ventre
Expir / ramener doucement le ventre en direction de la colonne // 5 respirations
puis 5 respirations en soulevant doucement et fermement le plancher pelvien.

**TÊTE**

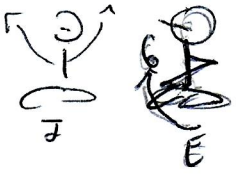
**Inclinaisons latérales** gauche/droite 3 fois
**rotations** à gauche/à droite 3 fois
**En bas/ en haut** 3 fois

**EPAULES**

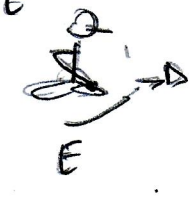
1/ mains aux épaules ...petites rotations dans les deux sens
hausser et baisser les épaules

2/ Inspir : soulever les deux bras écartés en grand sur les côtés, doigts et mains ouverts
PP puiser l'Energie tout autour de soi
expir : ramener les bras largement ouverts par les côtés 5 fois

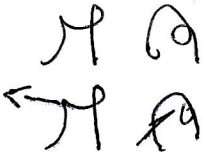
3/ Inspir : soulever les bras grand ouverts vers le ciel




expir : pivoter le corps vers la gauche, baisser les bras, main gauche à l'arrière, main droite sur genou gauche, tête légèrement tournée vers la gauche
inspir : revenir au centre en levant les bras vers le ciel
expir : pivoter de l'autre corps, soit vers la droite 8 fois



**PASSER A 4 PATTES**



1/**Chien/ chat** //// dos creux/dos rond **...** le mouvement part du bassin ... 5 fois
2/ Inspir : tendre la jambe gauche à l'arrière, une ligne depuis la tête jusqu'aux orteils
expir : ramener le genou en direction du front 5 fois
Idem avec la jambe droite 5 fois

3/ plier les genoux et ramener les pieds par petits pas jusqu'aux mains, dérouler la colonne et se redresser, tête en dernier.

**DEBOUT : TADASANA / LA MONTAGNE /RESPIRATION DU SOLEIL**

Inspir : lever les bras tendus vers le ciel, doigts ouverts, puiser l'Energie autour de soi
expir : mains jointes devant le cœur, recevoir cette Energie

**DEMIE-LUNE / INCLINAISONS LATERALES**

1/ bras gauche levé le long de l'oreille, main droite sur la taille : inclinaison à droite 3 respi
2/les 2 bras levés en tenant un gros ballon imaginaire : inclinaison à droite 3 respirations
3/la main droite attrape le poignet gauche, bras levés : inclinaison à droite 3 respirations
Revenir au centre, ramener les bras et OBSERVER , côté gauche/ côté droit
**Idem l'autre côté** ....1/,2/,3/, observation.

**POSTURE DE LA FORCE**

**Ecarter les pieds de la largeur d'une jambe, pieds ouverts sur les côtés, fléchir les genoux qui se trouvent au-dessus des petits orteils, dos et buste et tête redressés**
1/ mains sur les hanches / monter jambes tendues et descendre genoux fléchis 5 fois

2/plus les bras : inspir jambes tendues soulever les bras par les côtés
expir genoux fléchis mains jointes devant le cœur //// 5 fois en dynamiques
2/ idem en statique sur 5 respirations
3/1/2 lune : bras gauche vers le ciel, main droite vers l'aisne / alterner les inclinaisons latérales en changeant de bras et de main 3 fois

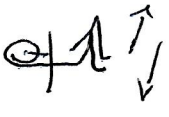
4/ bras en chandelier // inspir : ouvrir les bras en chandelier (toujours genoux fléchis)
expir rapprocher les coudes, les avant bras serrés l'un contre l'autre 3 fois

5/ tendre les jambes toujours très écartées, mains jointes devant le cœur, baisser la tête et OBSERVER toutes les sensations... les bienfaits des postures de Force.

**A PLAT VENTRE : POSTURE DE COBRAS**

Jambes jointes, mains à coté de la poitrine, doigts vers les pieds, coudes dressés
inspir repousser le sol, coudes qui tirent vers l'arriere, tête et buste un peu redressé, cous de pied et pubis qui appuient dans le sol, ouvrir le cœur

expir redescendre 3 ou 5 fois



**PASSER SUR LE DOS /// ROTATIONS** des 2 genoux d'un côté et de l'autre.

**SHAVASANA / DETENTE / RECUEIL DES FRUITS DES POSTURES !** **NAMASTE !**

Sophie