14eme cours/22 juin 2020/ Souplesse des Hanches

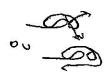


Observer si le redressement du dos se fait sans effort, juste en repoussant le sol. Senţir l'Energie circuler depuis le bas de la colonne, toutes les vertèbres, la nuque, sommet de la tête. Affiner la conscience du souffle qui accompagne votre dos pour se redresser et aussi pour enlever les tensions dues au tassement... détendre l'abdomen, le visage.



NAMASTE / OM

ASSIS SUR LES TALONS / POSTURE DE L'ENFANT



Ecarter largement les genoux, poser la tête au sol, fesses sur les talons, bras allongées à l'avant ou bras ramenés le long du corps

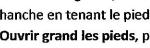
Respirer profondément. Rester 5 minutes dans cette position, attentif au souffle qui vient détendre le bas du dos, les côtes, les hanches petit à petit, le ventre etc Bien ressentir tous les relâchements musculaires autour des hanches.

Sortir de la posture en déroulant le dos vertèbre par vertèbre, relever la tête en dernier.



PREPARATION

Cercles de tête, d'épaules en échauffements



Soutenir un genou, balancer la jambe, puis faire de grands cercles d'ouverture de hanche en tenant le pied, bercer la jambe en la posant sur les bras Ouvrir grand les pieds, plier les genoux et les descendre d'un côté et de l'autre 10 fois

Attraper la hanche Gauche avec la main gauche et pousser la hanche vers l'arrière 3 f.



S'ASSEOIR LES 2 GENOUX INCLINES SUR LE COTE

Genou droit devant ...les 2 genoux sont au sol, tous les 2 inclinés vers la droite 1/main gauche sur la hanche gauche: Rotations de la hanche 6 fois chaque sens 2/Poser les 2 mains de part et d'autre du genou droit, au sol : Inspir dos droit, lever la tête

Expir en plongée vers l'avant, plier les coudes, avancer la tête vers les pieds, dos allongé Inspir se redresser, Expir en plongée étiré vers l'avant 8 fois

3/ Inspir la main gauche va vers la gauche, balaye l'espace en un grand cercle pour élever le bras en couronne au-dessus de la tête, regarder le bras

Expir le bras revient par la droite pour finir le cercle 5 fois en dynamique

4/ Statique en se soulevant du sol, en appui sur la main droite

en appui sur les genoux, bras gauche au-dessus de la tête, tout le corps étiré dans l'espace, allonger le corps dans cette demi lune levée3 respirations

5/Détente : ramener les 2 genoux fléchis devant soi, pieds écartés et les incliner d'un côté et de l'autre 8 fois

IDEM EN INVERSANT LES POSTURES

Genou gauche devant ...reprendre 1/,2/,3/,4/,5/.

PASSER A 4 PATTES



Posture de table : dos plat, allongé dans le prolongement nuque, colonne coccyx 3 R Chien/Chat // dos creux/dos rond

Expir dos rond, amener le genou droit vers le front, le front vers le genou Inspir creuser le dos en amenant la jambe droite à l'arrière, lever la tête // 5 fois Puis inverser les jambes /// 5 fois

TRAVAIL EN POSTURES DE FENTES



1/ Pied droit à l'avant entre les deux mains, genou droit au-dessus de la cheville droite, jambe gauche allongée loin à l'arrière, genou au sol. Allonger le dos, laisser petit à petit le bassin descendre vers le sol, en souplesse sur 3 respirations



2/Se redresser les 2 mains posées sur la cuisse droite rester 3 respirations, toujours bassin baissé.

3/ Arquer le dos vers l'arrière, bras levés et mains jointes, regard levé rester 3 respirations



4/Fesse gauche à l'arrière, plier le genou gauche, tendre la jambe droite, orteils pointés dans le sol, les 2 mains au sol de part et d'autre du pied droit : chercher à étirer le mollet droit, la jambe, la cuisse et la hanche ... rester 3 respirations

4/ detendre en secouant les jambes à l'arrière

IDEM L'AUTRE COTE



Pied gauche à l'avant puis 1/,2/,3/,4/.

S'ALLONGER SUR LE SOL



Pieds posés au sol devant le bassin, poser le pied droit sur la cuisse gauche, soulever les genoux et amener les jambes croisées sur le thorax

croiser les mains sous le genou gauche en passant le bras droit à l'intérieur de la cuisse droite

Tirer le tout vers soi pour étirer la fesse droite, la hanche, le sciatique doucement 5 fois reposer les pieds au sol et INVERSER les pieds, genoux / rester 5 respirations

ROTATIONS DES GENOUX



Pieds posés au sol devant le bassin, les incliner de chaque côté, bras en croix / 6 fois



Les 2 genoux sur le thorax , les balancer en dynamique 6 fois rester en statique genoux d'un côté, tête de l'autre 3 respirations de chaque côté.

DETENTE EN SHAVASANA



S'allonger / observer d'abord les sensations au niveau du corps, de la respiration, du mental / observer en conscience l'Energie qui circule dans tout le corps Rester complètement détendu, juste conscient du mouvement de la respiration qui anime le corps.

NAMASTE!