Namasté,

***« Tout unir dans le cœur »* JUIN 2017 – Lola Beaufour**

Après un mois de pratique sur le souffle d’en haut (prâna) et le souffle d’en bas (âpana), je vous propose une séance sur le lieu d’union de ses 2 souffles : le cœur.

Il y aura des postures d’extensions arrière pour permettre au cœur de s’ouvrir et ainsi, de venir ressentir l’énergie subtile qui est concentré en ce lieu.

1 : **Uttânâsana + Ardha Uttânâsana**

* pieds parallèles, bras le long du corps, les yeux ouverts
* IN monter les bras
* EX pencher le buste en avant, poser les mains au sol en fléchissant légèrement les genoux, relâcher la tête
* IN placer les mains dans le dos, la colonne vertébrale parallèle au sol, le menton rentré 
  + *adaptation avec les mains sur la chaise*
* EX revenir pencher le buste et la tête sur les jambes, mains au sol
* IN remonter en étirant les bras et continuer

2 : **Parshva Uttânâsana – variante avec Trikonasana parivritti (torsion)**

* pieds joints, ouvrir le droit, faire un pas en avant avec la jambe gauche - écart entre 80cm et 1 m - tourner le bassin en face de la jambe gauche
* IN monter les bras et rentrer le menton vers la fourchette sternal en fin d’inspiration
* EX se pencher sur la jambe gauche, les mains posées de chaque côté du pied, la tête/épaules/nuque relâchée
  + *adaptation: fléchir le genou gauche, mettre des briques de chaque côtés du pied*
* IN placer la main droite derrière et contre le pied gauche, tourner le buste, ouvrir le bras gauche et regarder vers le pouce
  + *Adaptation : garder la main droite devant le pied gauche et/ou sur une brique + placer la main gauche dans le bas du dos et regarder vers l’épaule*
* EX revenir dans l’axe, fléchir le haut du corps sur la jambe
* IN se redresser bras à la verticale et continuer3

3 : **Vîrabhadrâsana**

* Les pieds joints, ouvrir le droit et avancer avec la jambe gauche dans le sens de la marche, placer le bassin dans son axe, étirer la colonne vertébrale et placer les bras le long du corps
* IN fléchir la jambe avant, la cuisse doit être parallèle au sol, ouvrir le lieu du cœur, monter les bras à la verticale, le regard bien haut et le dos arqué
* Rester en statique
  + *Adaptation : ouvrir les bras sur les côtés et moins fléchir la jambe avant*

**4 : Vajrâsana + Cackravâkâsana**

* assis sur les genoux, fessiers sur les talons, front au sol
* IN passer à 4 pattes, creuser le bas du dos, monter la tête, ouvrir le cœur
* EX retour vers le sol

*5 :* **Cackravâkâsana** **variante ouverture**

* assis sur les genoux, front au sol et bras devant, dos arrondit
* IN poser le bras Gauche depuis l’épaule au sol, ouvrir le bras Droit, regarder vers la main Droite
* EX retour dos arrondit
* IN poser le bras Droit depuis l’épaule au sol, ouvrir le bras Gauche, regarder vers la main Gauche
* EX retour dos arrondit

*6 :* **Ushtrâsana**

* Assis et droit sur les genoux, pieds joints
* Pousser le bassin en avant au niveau des genoux, arqué le dos et saisir les chevilles avec les mains, la tête relâchée en arrière
  + *Adaptation : prendre un écart entre les genoux, placer les mains sur les hanches*

*7 :* **Urdhva prasarita pâdâsana – variante contre-posture dynamique**

* allonger sur le dos, jambes fléchies, genoux vers le buste, bras le long du corps, jalandhara bandha
* IN amener les bras à l’arrière
* EX rapprocher les genoux du buste
* IN étendre les jambes à la verticale, tendues, orteils en direction du visage
* EX retour genoux vers le buste
* IN poser les pieds au sol
* EX ramener les bras le long du corps

*8 :* **Apânâsana**

* Saisir les genoux avec les mains, rentrer le menton vers l’intérieur, les yeux fermés
* IN éloigner les genoux de la longueur de ses bras
* EX ramener les genoux vers le buste

*9 :* **Ardhâ dhanurâsana – variante dans un travail dynamique**

* Allongé sur le ventre, le front au sol, saisir la cheville gauche avec la main gauche, le bras droit et poser au sol
  + *Adaptation : ne pas saisir la cheville, garder la main gauche au sol et plier la jambe gauche*
* IN redresser la tête et le buste, appuyer dans la main droite, tirer la cheville gauche vers l’arrière en gardant la cuisse au sol
* EX sur place
* IN soulever la cuisse gauche en faisant monter la cheville, arquer le dos, soulever le bras droit et la jambe droite, le cœur s’ouvre
  + *Adaptation : garder le bras et la jambe droite au sol*
* EX reposer la cuisse gauche, le bras et la jambe droite
* IN sur place
* EX reposer et détendre

**10 : Apânasana**

**11 : Jathara parivritti (en dynamique)**

* Sur le dos, les jambes repliées, genoux vers le buste bras ouvert sur le côté à même hauteur que les épaules, jalandhara bandha
  + *adaptation: garder les jambes fléchies, les pieds au sol*
* IN dans la posture
* EX laisser les genoux descendre à Gauche et tourner la tête à Droite
* IN revenir aligner entre tête et bassin, marquer le jalandhara bandha
* EX les genoux vers la Droite et la tête tourne en direction de la Gauche
* IN revenir au centre

**12 : Apânasana**

**13 : Nâdi Shodana (Equilibrer les rivières énergétiques du corps subtil)**

* IN narine gauche
* EX narine droite
* IN narine droite
* EX narine gauche
* 1 cycle: 12 respirations