

Le Yoga des sorcières

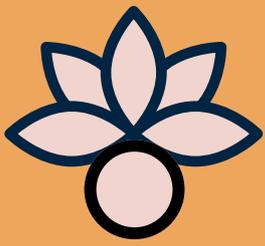


*Comment rééquilibrer
le Chakra Couronne
grâce au yoga?*

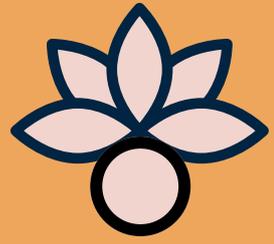


By Question des Qi Libres

2024.12



Matériel nécessaire



*Tapis de yoga ou fitness pour toute la séance
Disponible dans les magasins de sport à partir
de 20€*



*Brique ou coussin pour la posture de l'enfant
dans le cas où le front ne touche pas le sol*



*Un plaid pour la posture du repos du guerrier
pour ne pas avoir froid durant la phase de
relaxation*



Un peu de musique douce

Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour la partie 2 du septième et dernier volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : Le Yoga des Sorcières :

Comment rééquilibrer le Chakra Couronne avec le yoga?.

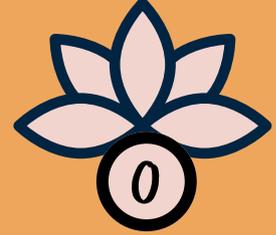
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui vont vous permettre de rééquilibrer votre Chakras Couronne(Sahasrara).

C'est parti les Yogi !!!



Les asanas du yoga

Chakra Couronne



Echauffement



Posture du Lotus
(Padmasana)



Posture de l'arbre
(Vrksāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture debout étirée
vers l'arrière
(Anervittasana)



Quitter la posture du
repos du guerrier
(Savasana)



Exercices d'échauffement



Il est très important de s'échauffer avant de commencer un entraînement quel qu'il soit. Cela permet de « mettre en route » l'organisme afin d'informer le corps qu'un effort va lui être demandé et surtout de ne pas se faire mal (Claquage, élongation, déchirure...).

On échauffe la totalité du corps peu importe si l'on cible ou non les zones à travailler.

1 / La tête et le cou

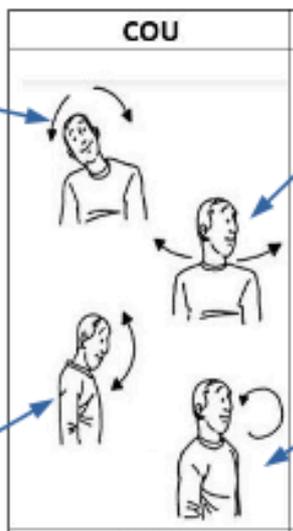
1. Mouvement latéral de la tête

Pencher la tête de gauche à droite lentement. (X5 mouvements)

Variante : lorsque je penche la tête du côté gauche je mets ma main gauche sur ma tempe droite et je tire doucement pour bien étirer les cervicales

3. Mouvement du OUI

Cette fois effectuer un mouvement de tête de haut en bas comme si vous disiez oui de la tête. (X5 mouvements)



2. Mouvement du NON

Tourner la tête de gauche à droite comme si vous disiez Non de la tête. (X5 mouvements)

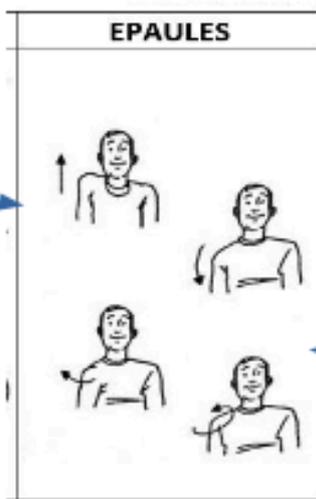
4. Mouvement circulaire de la tête

Décrire un cercle avec la tête dans un sens puis dans l'autre. (X5 mouvements)

2/ Les épaules

1. Mouvement vertical des épaules

Monter les épaules vers le haut comme pour toucher les oreilles et revenir à la position initiale. (X10 répétitions)



2. Mouvement circulaire des épaules

Enrouler les épaules vers l'avant (x10 rotations) puis vers l'arrière (x 10 rotations)



Exercices d'échauffement



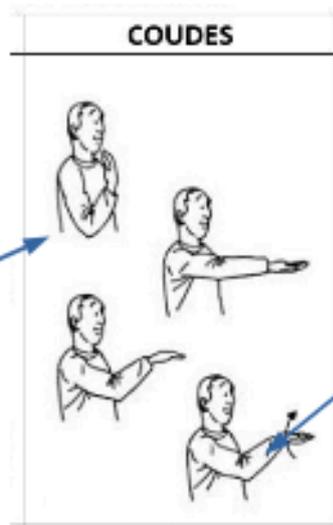
3 / Les coudes

1. Extension du coude paume vers le ciel

Le bras le long du corps
plier le coude paume de la
main vers l'épaule ;

Tendre le bras en dépliant
le coude sans accou
paume de la main tournée
vers le ciel .

Revenir à la position
initiale.



2. Extension du coude paume vers la terre

Le bras le long du corps
plier le coude paume de
la main vers l'extérieur ;

Tendre le bras en dépliant
le coude sans accou
paume de la main
tournée vers le sol .

Rotation de la main
paume vers le ciel .

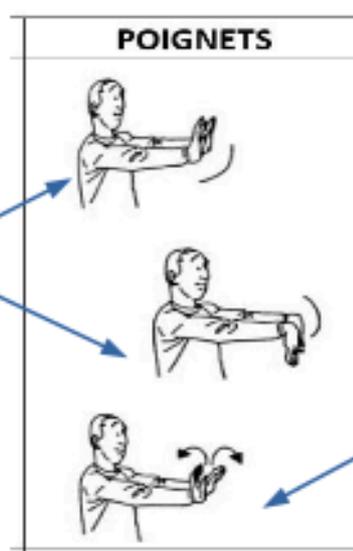
Revenir à la position
initiale.

4/ Poignets

1. Flexion verticale des poignets (X10 flexions)

Tendre les bras devant
soi, mains dans
l'alignement des
poignets.

Fléchir les poignets vers
le haut , puis vers le bas.



2. Rotation des poignets

Tendre les bras devant
soi, mains dans
l'alignement des
poignets.

Tourner vos poignets
dans un sens (X10
rotations) puis dans
l'autre (X10 rotations).



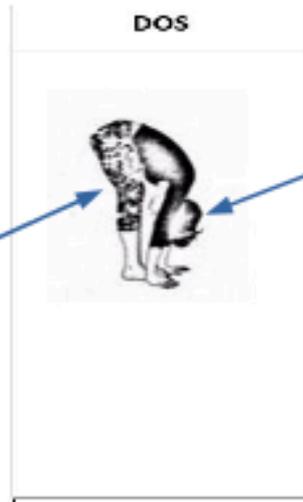
Exercices d'échauffement



5/Le dos

1. Lever les bras vers le ciel afin que la colonne vertébrale soit alignée

3. Les jambes tendues afin d'étirer l'arrière des cuisses



2 Pencher le corps vers l'avant comme si vous vouliez toucher le sol sans forcer. Rentrer le menton dans le cou afin d'étirer la colonne vertébrale

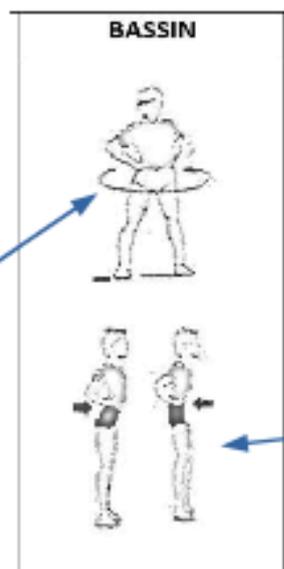
6/ Le bassin

1. Mouvement circulaire du bassin

Faire pivoter son bassin comme si l'on faisait du Hula Hoop. (X 10 de chaque côté)

Visualiser un cerceau autour de vos hanches que vous devez maintenir en place.

Attention les mouvements ne doivent pas être trop brutaux.



2. Mouvement avant arrière du bassin

Creuser le dos (cambrer) puis basculer le bassin en avant (rétroversion du bassin). (X 10)



Exercices d'échauffement



7/ Genoux

1. Accroupi

Se tenir debout, pieds à largeur de hanches (écartés de 15-20 cm).
Descendre lentement en position accroupie, bras tendus vers l'avant.

X4 fléchissement



Houla-hop genoux

Mains sur les genoux, pieds joints, faire des petits cercles avec les genoux, en cherchant l'amplitude maximale.

- 20 tours dans chaque sens.



8/Chevilles

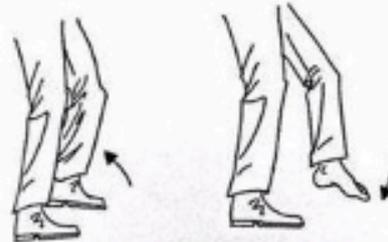
1. Flexion / Extention

Mouvement de flexion les orteils montent vers le ciel

Mouvement d'extension les orteils se dirigent vers le sol.

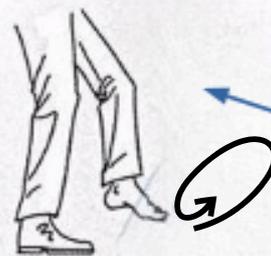
X10 pour chaque cheville

CHEVILLES



2. Rotation

Mouvement circulaire de ma cheville soit X5 vers la droite et X5 vers la gauche pour chaque cheville



La séquence d'échauffement est à présent terminée.

Place à la séance de rééquilibrage du chakra Couronne !

Avant de débiter la séance, je vous invite à vous positionner debout sur votre tapis, les pieds à la largeur de vos hanches, les mains en prière devant le cœur, Fermez les yeux. Prenez une grande inspiration en gonflant les poumons puis expirer. Accueillez le moment présent.



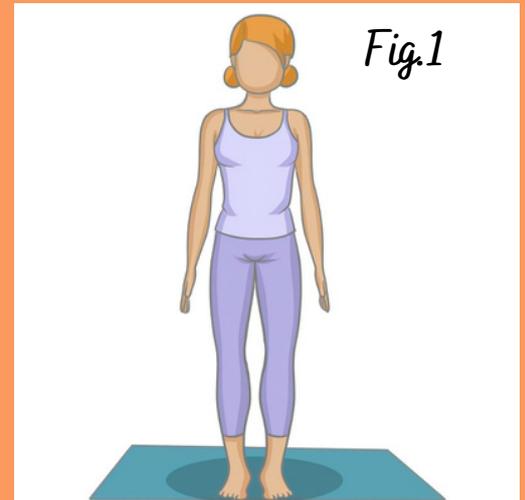


Posture de l'arbre (Vrksāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Posture de la montagne Tandasana, posture de la montagne (Fig.1) positionner les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps. .
- Dans une inspiration, lever le genou droit puis dans une expiration poser la cheville droite sur la cuisse gauche (Fig.2)
- Lorsque vous avez trouvé votre équilibre dans une inspiration lever les bras au dessus de la tête, mains en prière.
- Dans une expiration descendre les bras toujours mains en prière au niveau du cœur.
- Le regard droit devant soi
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.
- Revenez à la posture initiale et changer de côté



Durée de la posture :

5 à 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration.



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

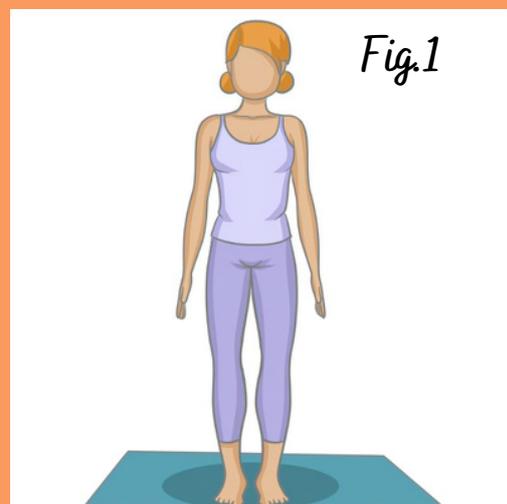


Posture debout étirée vers l'arrière (Anervittasana)



Description de la posture :

- *Posture de départ : Posture de la montagne Tandasana, posture de la montagne (Fig.1) positionner les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps. .*
- *Dans une Inspiration, mains posées de chaque côté au niveau des reins pencher la tête vers l'arrière, poitrine vers le ciel. (Fig.2)*
- *Tenez la posture le temps indiqué.*



Durée de la posture :

*5 à 10 Respirations**

**1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration*



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

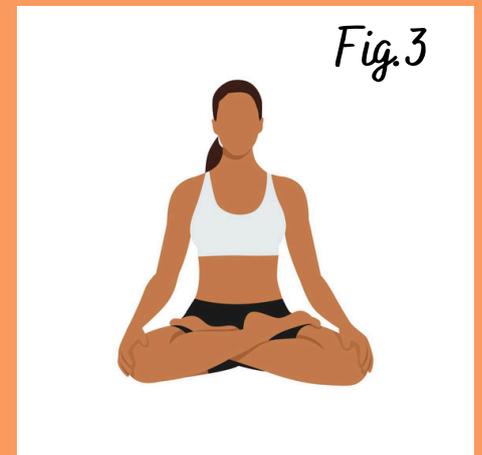
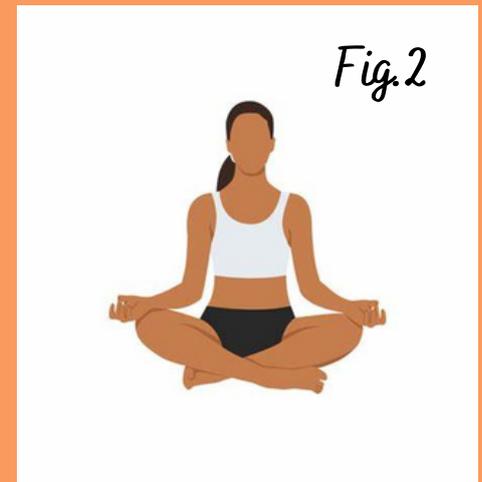
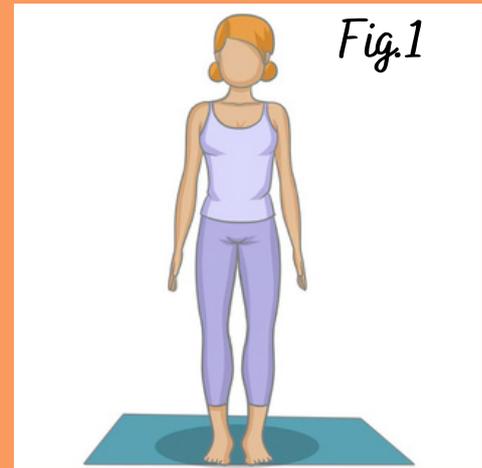


Posture du Lotus (Padmasana)



Description de la posture :

- Sortir de la posture d'étirement arrière en passant par la posture de la montagne. (Fig.1) Puis installez vous dans la position du tailleur puis ramenez les bras vers l'avant mains posées sur les genoux, paumes vers le ciel. (Fig.2)
- Adopter le Mudra Shunya ou Shuni mudra : le pouce et le majeur de chaque main se rejoignent.
- La colonne bien droite, les épaules basses
- Pour les plus confirmés, les pieds se situeront au niveau de l'aîne opposée, plante du pied vers le ciel. (Fig.3)
- Tenez la posture le temps indiqué.



Durée de la posture :

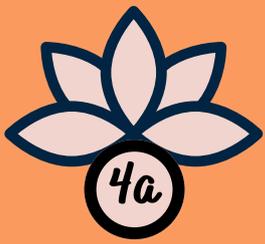
Autant que nécessaire*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Relaxation

Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture du lotus en dépliant les genoux. Installez vous en position allongée sur le dos puis tendre les jambes devant vous une après l'autre.
- Tous les membres doivent être relâchés
- Tenez la posture pour la durée indiquée sur la fiche
- Vous pouvez accompagner cette relaxation d'une musique douce :



Durée de la posture :

Minimum 5 min



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



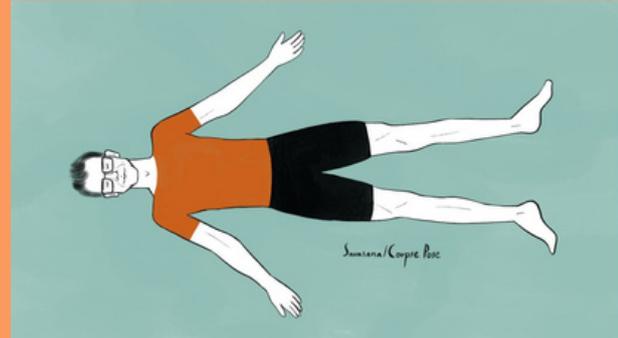
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



Description de la posture :

A la fin de la séance, pour quitter la posture du repos du guerrier :

- Tournez vous sur le côté où vous vous sentez le plus à votre aise.
- Poser la main libre à plat sur le tapis au niveau de la poitrine et pousser pour redresser le buste.
- Caler votre coude du bras opposé (proche du sol) sur le tapis et redressez le tronc en vous aidant de 2 mains afin d'être en position assise.
- Mettez vous en suite accroupis
- Enfin redressez vous en commençant par pousser sur les jambes et terminer en relevant le buste en déroulant la colonne lentement.



Durée de la posture :

Prenez votre temps



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Notre séance touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.

Nous nous retrouvons l'année prochaine pour d'autres aventures

NAMASTE!!!!



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



@coaching.questiondesqilibres



questiondesqilibres

Nouveau!



@questiondesqilibres-elle



<https://www.questiondesqilibres.fr>

Possibilité de téléchargement E-Book en PDF



By Question des Qi Libres