

# Le Yoga des sorcières

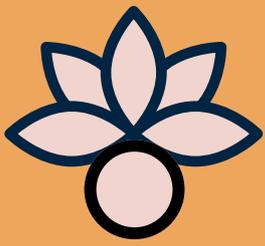


*Comment rééquilibrer  
le Chakra du Cœur  
grâce au yoga?*

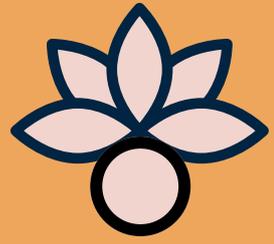


*By Question des Qi Libres*

*2024.09*



## 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!

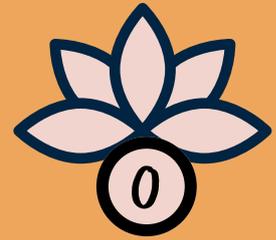
Nous nous retrouvons aujourd'hui pour la partie 2 du quatrième volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : Le Yoga des Sorcières : Comment rééquilibrer le Chakra du Cœur avec le yoga?.

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

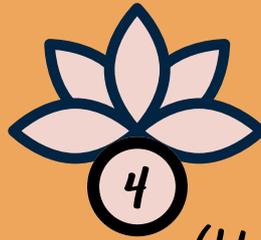
C'est parti les Yogi !!!



# Les asanas du yoga Chakra du Cœur



Echauffement



Posture du Chien tête  
en haut

(Urdhva Mukha svanasana)



Posture du Chameau  
(Ustrasana)



Posture du pont  
(Setu bandasana)



Posture du Cobra  
(Bhujangasana)



Posture du repos  
du guerrier  
(Savasana)



Posture du Chat/Vache  
(Marjariasana /  
Bidālāsana)



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

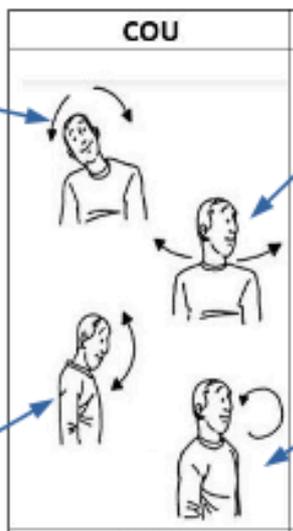
### 1. Mouvement latéral de la tête

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)

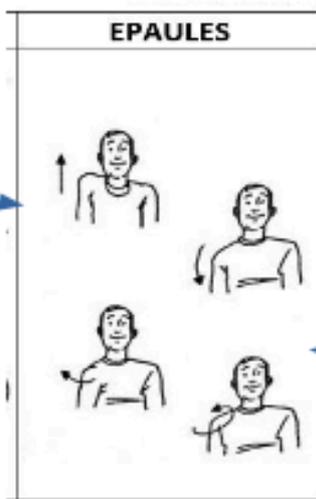
### 4. Mouvement circulaire de la tête

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



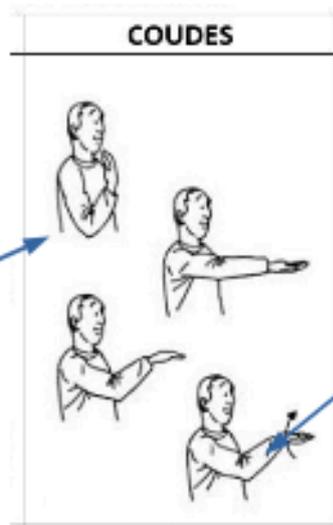
## 3 / Les coudes

### 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 .

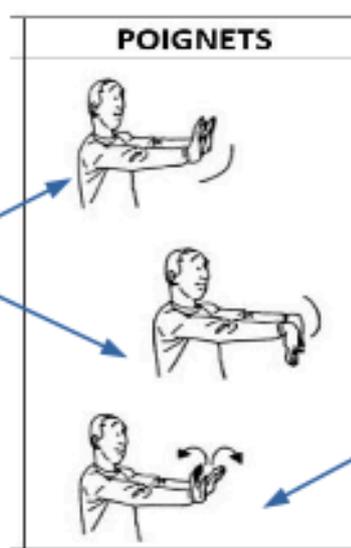
Revenir à la position  
initiale.

## 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).



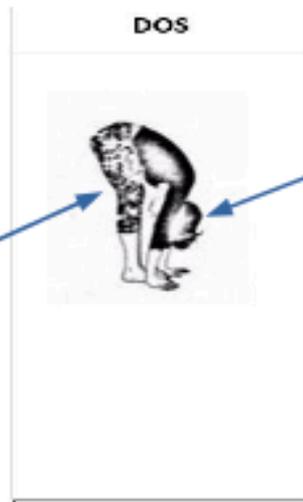
# Exercices d'échauffement



## 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

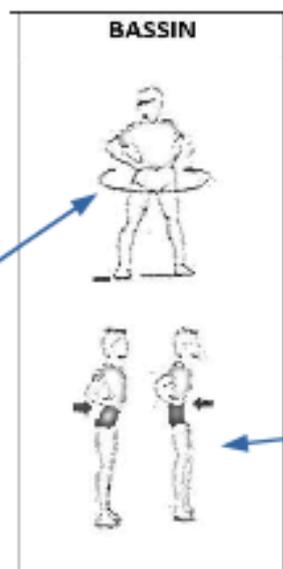
## 6/ Le bassin

**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

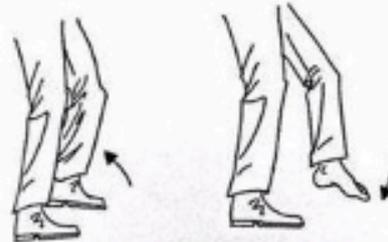
### 1. Flexion / Extension

Mouvement de flexion les orteils montent vers le ciel

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

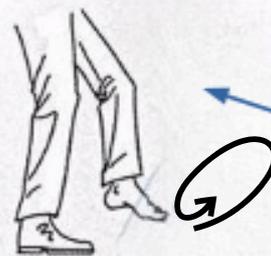
X10 pour chaque cheville

### 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 du Cœur !*

*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 du Chameau (Ustrasana)



### Description de la posture :

- *Posture de départ : A genoux : les genoux ouverts dans le prolongement des hanches, les bras le long du corps. Les tibias au sol et pieds fléchis ou pointés (selon votre aisance).*
- *Sur une inspiration, aspirer le nombril, diriger petit à petit le cœur vers le plafond. Ouvrez les épaules vers l'arrière*
- *Dans un expiration, tendez les bras vers l'arrière, les mains doivent toucher les talons. (Fig.1)*
- *Tenez la posture le temps indiqué.*



*Durée de la posture :*

*Entre 5 et 10 respirations\**

*\*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration.*



*Rythme respiratoire :*

*Respirer normalement*



## Posture du Cobra (Bhujangasana)



### Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture du Chameau en redressant lentement le buste. Puis mettez vous à quatre pattes (Fig.1)
- Sur une inspiration, allongez vous sur le ventre, les mains posées de chaque côté de la poitrine, le dessus des pieds bien ancrés dans le sol. (Fig.2)
- Sur une expiration, poussez légèrement sur les mains pour soulever le cœur. (Fig.3)
- La nuque longue, les épaules basses
- Le regard vers l'avant.
- Tenez la posture le temps indiqué.



Durée de la posture :

Entre 5 respirations\*

\*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

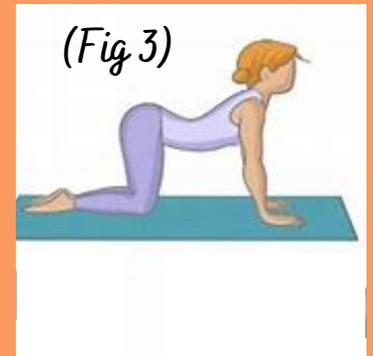


# Posture du Chat/Vache (Marjariasana / Bidālāsana)



## Description de la posture :

- Posture de départ le Cobra, sortir de la posture du Cobra en revenant à quatre pattes. (Fig.1)
- Dans une Inspiration, arrondissez le dos comme les chat. (Fig.2)
- Puis sur une expiration creusez les lombaires comme la vache. (Fig.3)
- Répétez cet enchaînement 5 à 10 respirations
- Tenez la posture le temps indiqué.



Durée de la posture :

1 respiration par enchaînement\*

\*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



## Posture du Chien tête en bas (Adho mukha s'vānāsana)



### Description de la posture :

- Posture de départ : Revenir dans la posture à quatre pattes (Fig.1)
- Sur une inspiration, allongez vous sur le ventre, les mains posées de chaque côté de la poitrine à la largeur des épaules, les pieds à la largeur des hanches. Les coudes serrés vers le buste (Fig.2)
- Dans une expiration, poussez sur les mains les bras sont tendus, les épaules sont loin des oreilles. Les jambes se décollent du sol, mais les genoux restent au sol. (Fig.3)
- Les cuisses, les abdos et les fessiers sont engagés (serrés). Les épaules sont tirées vers l'arrière et les omoplates se touchent
- Le regard légèrement vers le haut.
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Durée de la posture :

Entre 5 respirations \*

\*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration.



Si vous souffrez de douleurs lombaires, privilégier la posture du

Cobras



2



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



## Posture du Demi- Pont (Ardha setu bandhāsana)



### Description de la posture :

- Sortir de la posture du chien tête en haut en revenant à la posture de départ à quatre pattes. (Fig.1)
- Asseyez vous sur le sol, puis basculer le buste en arrière pour vous allonger sur le dos, bras le long du corps (Fig.2)
- Les pieds à plat, ouverts de la largeur du bassin.
- Soulevez les fessiers et le buste en prenant appui sur les épaules, les pieds. (Fig.3)  
(Vous pouvez vous aider d'une brique de yoga maintenu entre les genoux).
- Tenez la posture le temps indiqué



Durée de la posture :

5 respirations\*

\*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 demi pont en posant les fessiers sur le sol, 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



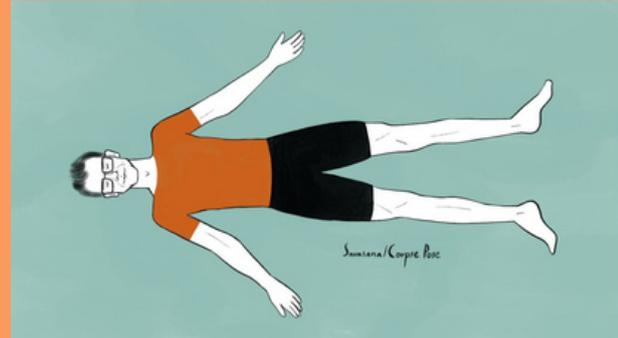
## Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



### 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 retrouverons le mois prochain 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*