

Le bien-être jusque dans les baskets



LA MENOPAUSE PARTIE 2
LE YOGA QUI APAISE LA MENOPAUSE

Février 2023



By Question des Qi Libres

N°4.2

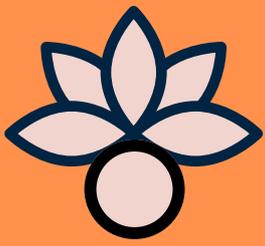
Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour le deuxième volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : La ménopause.

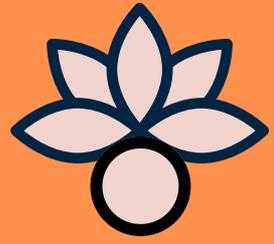
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui apaisent les maux engendrés par le ménopause.

C'est parti les Yogi !!!





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

Les asanas du yoga Ménopause



Posture
Grand angle debout
(Prasarita padottanasana)



Posture de l'enfant
(Balasana)



Posture Chat et Vache
(Marjariasana &
Bidalasana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture Fente
(Pariivrtta
Sanchalanasana)



Quitter la posture du
repos du guerrier
(Savasana)



Posture du Cobra (Sphynx)
(Bhujangasana)

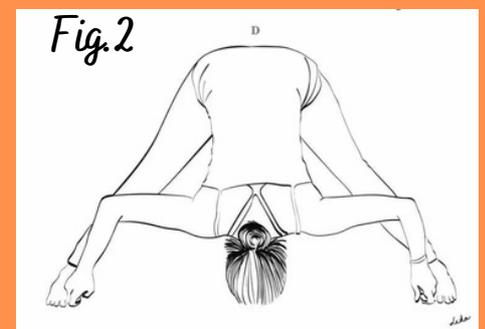
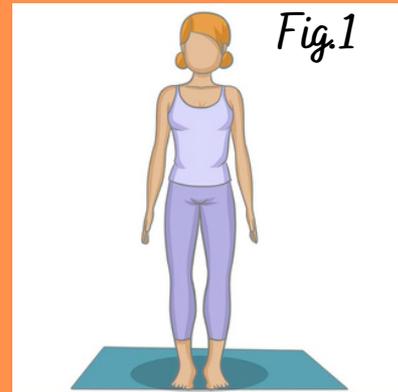


Posture Grand angle debout (Prasarita padottanasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Tandasana - posture de la montagne (Fig.1)
- Ecartez les jambes au delà de la largeur des épaules, gros orteils légèrement vers l'intérieur
- Dans une inspiration, basculer le buste vers l'avant en gardant la colonne vertébrale et la nuque longue.
- Placez les mains sur le sol de chaque côté des oreilles. (Fig.2)
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- abaissent la pression artérielle, la fréquence cardiaque et l'activité mentale



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

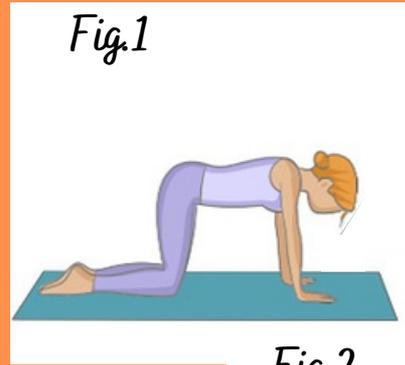


Posture Chat et Vache (Marjariasana - Bidhalasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Grand angle debout
- Revenir progressivement dans la posture de la montagne et mettez vous à 4 pattes mains à plat sur le tapis. (Fig.1)
- Débuter par la posture du chat (Fig.2).
Dans une inspiration, poussez sur les mains en arrondissant le dos et les épaules.
- Tenez la posture le temps indiqué.
- Enchaînez avec la posture de la vache (Fig.3)
Dans une inspiration, cambrez le dos, le nombril vers le sol, épaules ouvertes, les omoplates se touchent
- Tenez la posture le temps indiqué



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Cette posture permet de masser les articulations et les tissus autour de la colonne vertébrale, en les gardant doux, souples et jeunes.



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture Fente (Pariivrtta Sanchalanasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : 4 pattes (Fig.1)
- Dans une inspiration, avancez le pied droit, entre les mains, afin d'aligner le talon avec des deux mains. La cheville doit être dans l'alignement du genou.
- Redressez le torse en position verticale et placez les mains sur les hanches ou sur la cuisse. Le genou Gauche et le plat du pied Gauche doivent toucher le sol. (Fig.2)
- Dans une expiration, revenez dans la posture de départ (Fig.1)
- Dans une inspiration reprenez le point 2 et 3 en avançant le pied Gauche.
- Tenez la posture de chaque coté le temps indiqué.



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Cette posture permet de libérer le souffle et ainsi que la tension refoulée.



Durée de la posture :

Entre 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture Cobra (Bhujangasana)



Description de la posture :

- Posture de départ La Fente avant (Fig.1).
- Dans une inspiration ramenez les mains sur le sol, puis dans une expiration adopter la posture de la table. Fig.2
- Inspirez de nouveau, puis dans une expiration allonger vous sur le ventre, les mains posées de chaque côté de la poitrine et le dessus des pieds bien ancré dans le sol. Fig.3
- Inspirez puis expirer en poussant légèrement sur les mains en soulevant le cœur. Nuque longue, épaules basses et les omoplate serrés. Regard vers l'avant. Fig.4
- Tenez la posture



Fig.1



Fig.2

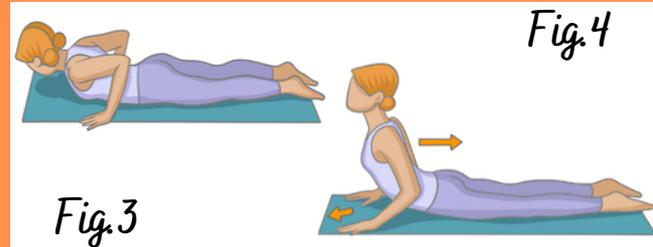


Fig.3

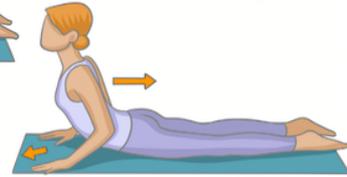


Fig.4



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- étirent et renforcent la colonne vertébrale,
- ouvrent la poitrine,
- renforcent le système digestif,
- favorisent la flexibilité de la hanche,
- améliorent la posture,
- dynamisent le corps,
- soulagent les émotions négatives,
- favorisent le courage.



Durée de la posture :

Entre 5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture de l'enfant (Balasana)



Description de la posture :

- Revenir dans la posture de la table.
Inspirer (Fig.1)
- Puis dans une expiration, poussez le fessier vers les talons en avançant les bras loin devant* de façon à ce que le front touche le sol. (Fig 2)
- En fonction de votre souplesse, il se peut que le front ne touche pas le sol. Dans ce cas utiliser une brique de Yoga ou un coussin

*Variante : Les bras peuvent être mis le long des tibias (Fig3)



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- étire l'intérieur des cuisses la colonne vertébrale,
- stimule l'avant des cuisses,
- calme et refroidit le système nerveux,
- rajeunit la région pelvienne.



Durée de la posture :

Minimum 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

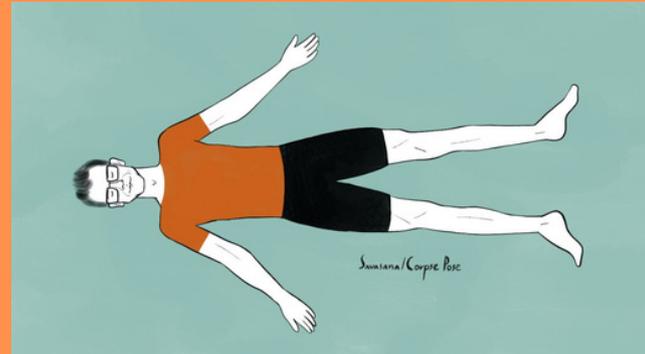


Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture de l'enfant
- Allongez -vous sur le dos en déroulant lentement la colonne sur le sol comme suit : dos, fessier, pieds et enfin allonger les jambes une par une.
- Tous les membres doivent être relâchés
- Tenez la posture pour la durée indiquée sur la fiche



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Relaxation



Durée de la posture :

Minimum 5 min



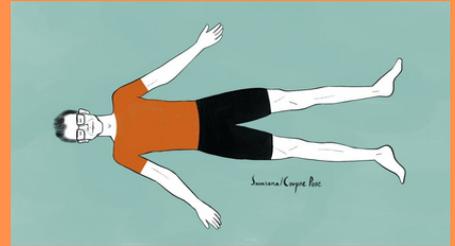
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



Description de la posture :

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

- *Tournez vous sur un le coté gauche*
- *Poser la main droite à plat sur le tapis au niveau de la poitrine et pousser pour vous redresser.*
- *Caler votre coude gauche et redressez le tronc en vous aidant de 2 mains afin d'être en position assise.*
- *Mettez vous en suite accroupis*
- *Puis redressez vous en commençant par pousser sur les jambes et terminer en relevant le buste en déroulant la colonne lentement.*



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Relaxation



Durée de la posture :

Prenez votre temps

*Notre rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.
Nous nous retrouverons le mois prochain pour d'autres aventures*

NAMASTE!!!!

