Le Yoga des sorcières

Comment rééquilibrer le Chakra Plexus Solaire grâce au yoga?

By Question des Qi Libres

2024.08

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 troisième volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : Le Yoga des Sorcières : Comment rééquilibrer le Chakra du Plexus Solaire avec le yoga?.
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui vont vous permettre de rééquilibrer votre Chakras du Plexus Solaire.
C'est parti les Yogi !!!

Les asanas du yoga Chakra du Plexus Solaire

0 Echauffement

1 Posture du Guerrier I (Virãbhadrasana)

2 Posture du Triangle inversé (Parivrtta trikonãsana)

3 Posture de la Planche (Phalakãsana)

4 Posture du Chien tête en bas (Adho mukha s'vãnãsana)

5 Posture de l'arc (Dhanurãsana)

6a Posture du repos du guerrier (Savasana)

6b 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 demander et surtout de ne pas se faire mal (Claquage, élongation, déchirure...).

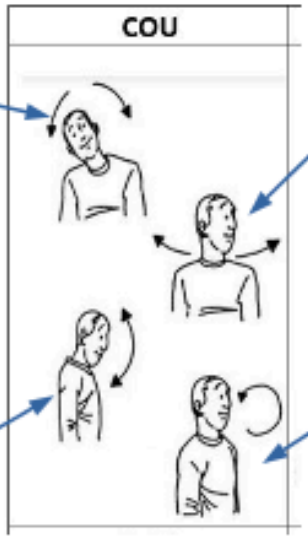
On échauffe la totalité du corps peu importe si l'on cible ou non les zones à travailler.

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



2. Mouvement du NON

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

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)

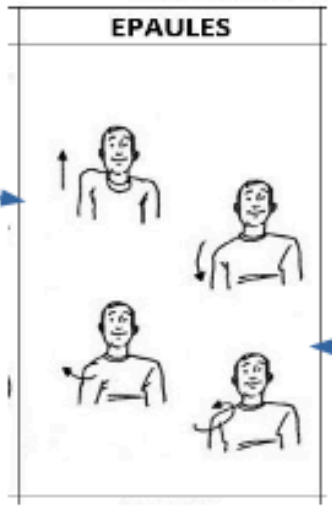
4. Mouvement circulaire de la tête

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

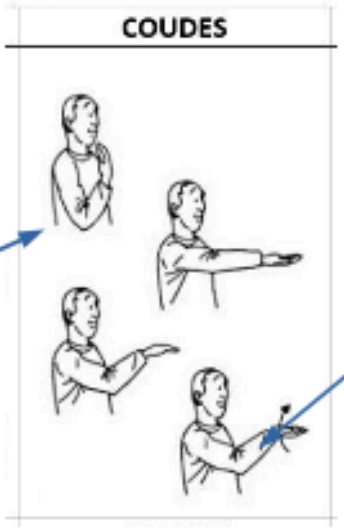
3 /Les coudes

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 accoue 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 accoue paume de la main tournée vers le sol .

Rotation de la main paume vers le ciel.

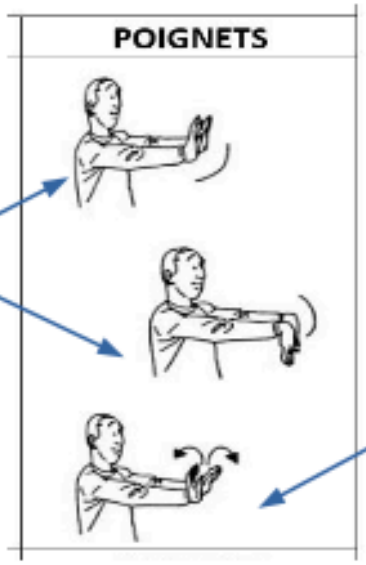
Revenir à la position initiale.

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.

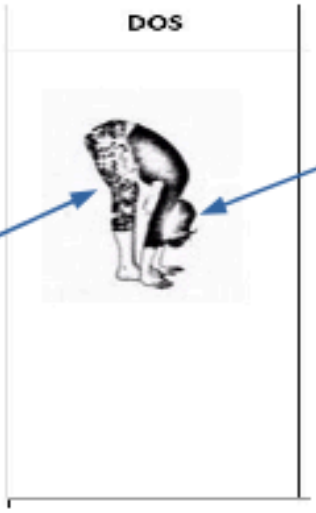
Tourner vos poignets dans un sens (X10 rotations) puis dans l'autre (X10 rotations).

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

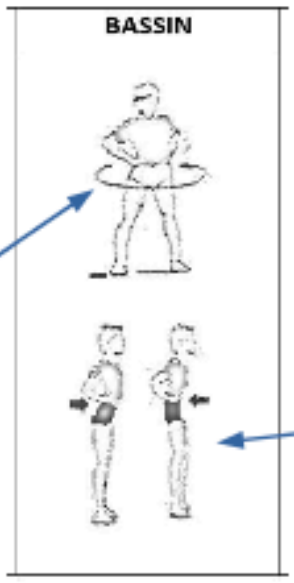
6/ Le bassin

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.

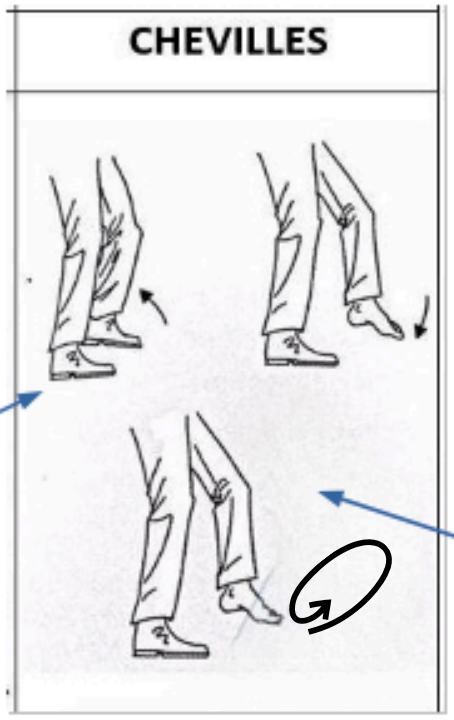
8/Chevilles

1. Flexion / Extention

Mouvement de flexion les orteils montent vers le ciel

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

X10 pour chaque chevilles



2. Rotation

Mouvement circulaire de ma cheville soit X5 vers le 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 Plexus Solaire !
Avant de débuter 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.

1

Posture du Guerrier I (Virabhadrasana I)

Description de la posture :

- Posture de départ : Tandasana, posture de la montagne (Fig.1) positionner les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps. .
- Sur une inspiration, reculer le pied droit à l'arrière du tapis (1 m) et pivoter le pied à 90°. La jambe droite à l'arrière doit être tendue.
- Puis plier le genou gauche afin qu'il soit dans l'alignement de la cheville.
- Dans un expiration, tendez les bras au dessus de la tête, paumes des mains en prière. (Fig.2)
- Bassin et épaules orientés vers l'avant. le regard loin devant (horizon)
- Tenez la posture le temps indiqué.
- Revenir à Tandasana, puis changer de jambe en suivant les mêmes étapes.

Fig.1

Fig.2

Durée de la posture :

10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

2

Posture du Triangle inversé (Parivrtta trikonãsana)

Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture du Guerrier I pour revenir à la posture de la Montagne. Reculer vers l'arrière du tapis et positionnez vous dans la posture de la montagne (Fig.1)
- Les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps.
- Sur une inspiration, écarter les jambes, les pieds pointe vers l'avant, ils doivent être parallèles au tapis (//).
- Sur une expiration basculer le bassin vers l'avant. La main droite doit toucher la cheville gauche (Fig.2)
- Garder le buste parallèle au tapis (//)
- Bras gauche vers le haut dans le prolongement de l'épaule.
- Le regard vers l'arrière
- Tenez la posture le temps indiqué.
- Revenez lentement à la posture de départ puis recommencez le procédé pour l'autre coté.

Fig.1

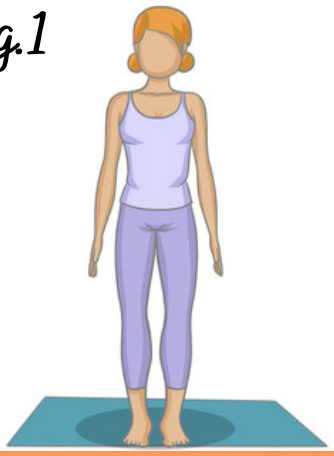


Fig.2

Durée de la posture :

Entre 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

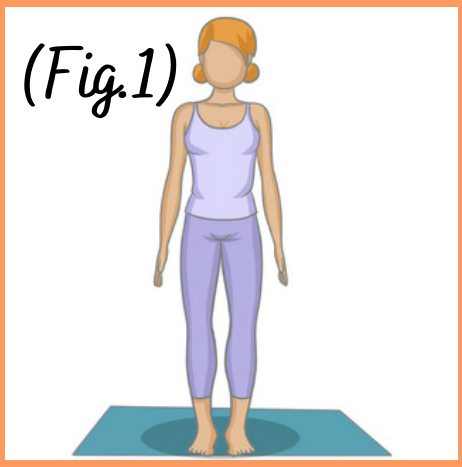
3

Posture de la Planche (Phalakãsana)

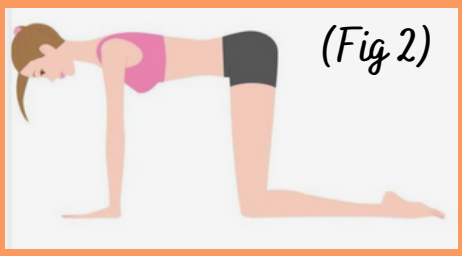
Description de la posture :

- Posture de départ le Triangle, Sortir de la posture du Triangle en redressant lentement le buste puis en ramenant les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps pour revenir en Tandasana posture de la montagne. (Fig.1)
- Dans une Inspiration, mettez vous dans la posture de la table (4 pattes). (Fig.2)
- Sur l'expiration tendre les jambes une après l'autre vers l'arrière. (Fig.3)
- Les bras dans l'alignement des épaules les mains bien à plat sur le tapis, la nuque dans le prolongement de la colonne, les pieds dans l'axe des hanches
- Tenez la posture le temps indiqué.

(Fig.1)



(Fig 2)



(Fig 3)

Durée de la posture :

6 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

4

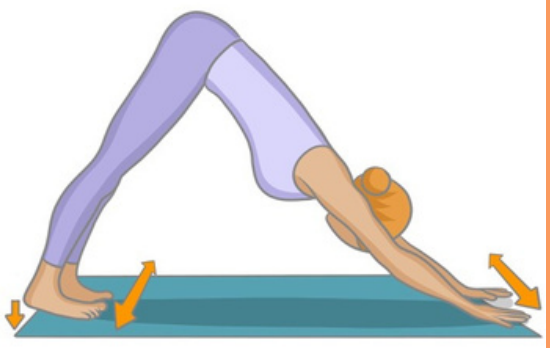
Posture du Chien tête en bas
(Adho mukha s'vãnãsana)

Description de la posture :

- Posture de départ : Posture de la planche (Fig.1)
- Dans une expiration, poussez les fessiers vers le haut. (Fig.2)
- Dos plat, épaules loin des oreilles, jambes tendues ou légèrement pliées.
- Le regard vers les genoux ou entre les pieds
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Fig.1

Fig.2



Durée de la posture :

Entre 5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

5

Posture de l'arc (Dhanurãsana)

Description de la posture :

- Sortir de la posture du chien tête en bas en repassant par la posture de départ la Planche. (Fig.1)
- Puis allongez vous sur le ventre en posant dans un premier temps les genoux puis les coudes.
- Dans une inspiration, soulevez les jambes et attraper les chevilles avec les mains. (Fig.2)
- Tenez la posture le temps indiqué

Fig.1

Fig.2

Durée de la posture :

Entre 3 et 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

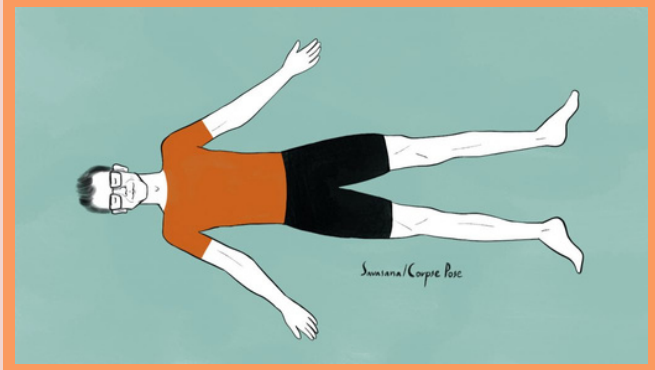
6a

Relaxation

Posture du repos du guerrier (Savasana)

Description de la posture :

- Sortez de la posture de l'arc en relâchant les jambes une après l'autre puis basculer sur le dos.
- 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 :



YouTube
Enjoy the videos and music you love, upload original content, and share it all with friends, family, and the world on YouTube.
youtube.com

Durée de la posture :

Minimum 5 min

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

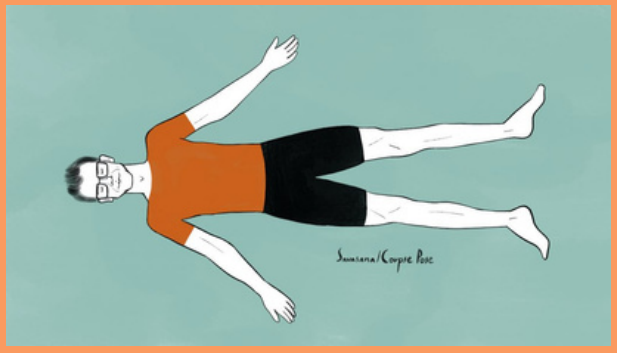
6b

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 coté 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 powez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :

@coaching.questiondesqilibres

Nouveau !

questiondesqilibres

@questiondesqilibres·elle

https://www.questiondesqilibres.fr

Possibilité de téléchargement E-Book en PDF

By Question des Qi Libres