

Le Yoga des sorcières



*Comment les rééquilibrer le
Chakra racine grâce au yoga?*



By Question des Qi Libres

2024.03



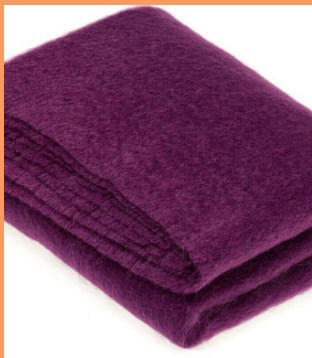
Matériel nécessaire



*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 le deuxième volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : Le Yoga des Sorcières : Comment rééquilibrer le Chakra Racine avec le yoga?.

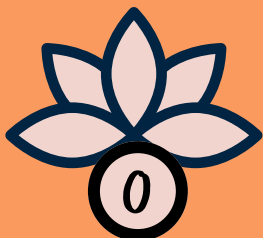
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui vont vous permettre de rééquilibrer votre Chakras Racine.

C'est parti les Yogi !!!





Les asanas du yoga Chakra Racine



Echauffement



Posture du Guerrier II
(Virabhadrasana II)



Posture de la
montagne
(Tandassana)



Posture du Demi- Pont
(Ardha setu bandhāsana)



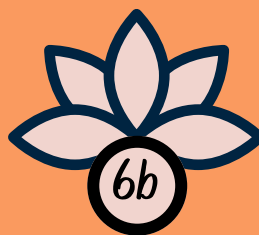
Posture de la chaise
(Utkatāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture du Pince debout
(Uttanasana)



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

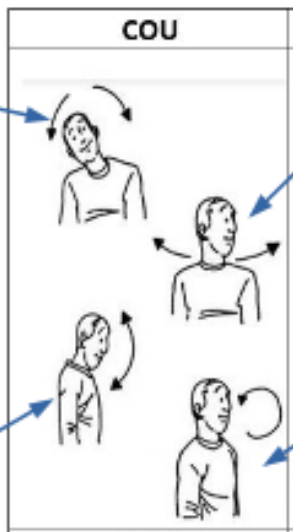
Pencher la tête de gauche à droite lentement . (X5 mouvements)

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)

COU



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

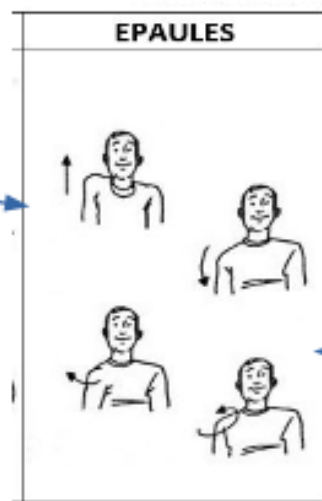
Décrire un cercle avec la tête dans un sens puis dans l'autre. (X5 mouvements)

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)

EPAULES



2. Mouvement circulaire des épaules

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



Exercices d'échauffement



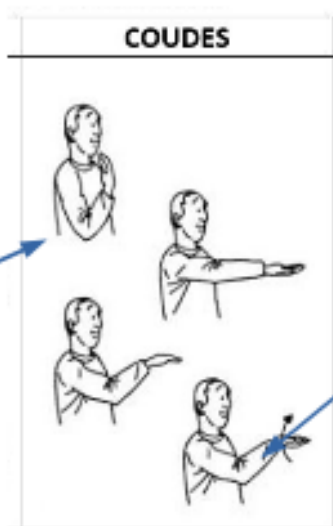
3 / Les coudes

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.

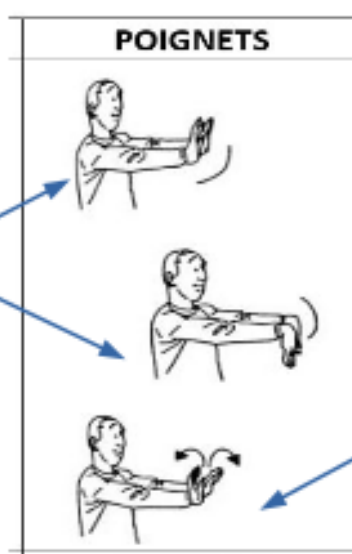
Revenir à la position
initiale.

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

DOS



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

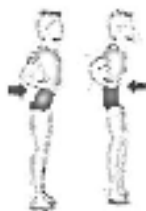
1. Mouvement circulaire du bassin

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.

BASSIN



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.



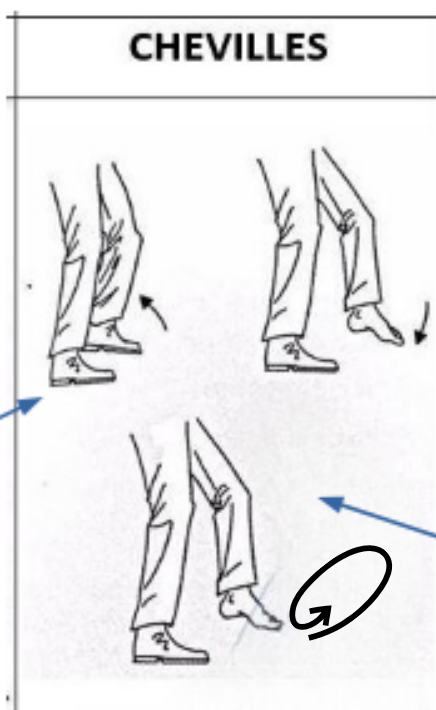
8/Chevilles

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 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 yoga de votre choix !

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 la montagne (Tandasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Tandasana, posture de la montagne (Fig.1)
- Les pieds dans le prolongement des hanches.
- Bras le long du corps
- Tenez la posture le temps indiqué.

Fig.1



Durée de la posture :

Entre 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la chaise (Utkatāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Tandasana, posture de la montagne (Fig.1)
- Les pieds dans le prolongement des hanches.
- Dans une inspiration, levez les bras au dessus de la tête, puis expirez en fléchissant les genoux et penchez le buste vers l'avant (Fig.2)
- Tenez la posture de chaque côté le temps indiqué.

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

Entre 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture pince debout (Uttanasana)

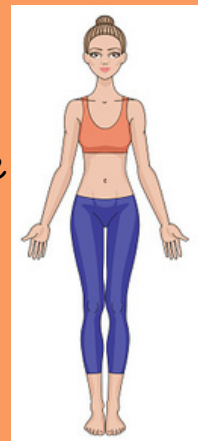


Description de la posture :

- Sortez de la posture de la chaise, revenez dans la posture de départ : la montagne (Tandasana). fig.1. Pieds écartés de la largeur des hanches.
- Pliez légèrement les jambes. Inspirer.
- Puis dans une expiration, penchez vous vers l'avant, coccyx étirer vers l'arrière, dos droit
- Les mains posées sur les genoux ou les tibias. Tout dépend de votre souplesse
- Tenez la posture

1

posture de la montagne



2

posture du pince debout



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Permet d'étirer

- arrière genoux
- mollets
- dos



Durée de la posture :

Entre 5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

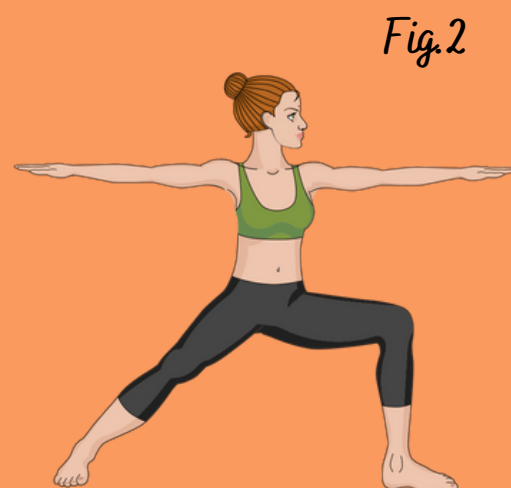
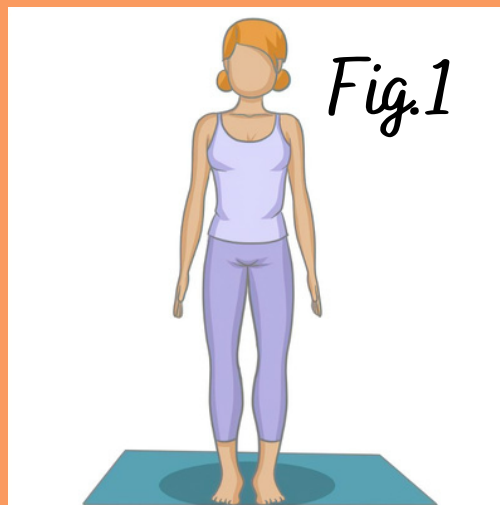


Posture du Guerrier II (Virabhadrasana II)



Description de la posture :

- Posture de départ : sortir de Uttanasana, posture du pince debout pour revenir à Tandasana, posture de la montagne (Fig.1) en déroulant lentement la colonne vertébrale.
- Sur une inspiration, reculer le pied droit à l'arrière du tapis (1 m) et pivoter le pied à 90°. La jambe arrière doit être tendue.
- Tendez les bras de chaque côté du corps dans l'axe des épaules, paumes des mains tournées vers le sol. (Fig.2)
- Puis pliez le genou gauche afin qu'il soit dans l'alignement de la cheville. Tournez le regard dans le prolongement de la main gauche
- Tenez la posture le temps indiqué.
- Revenir à Tandasana, puis changer de jambe en suivant les mêmes étapes.



Durée de la posture :

10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture du Demi- Pont (Ardha setu bandhāsana)



Description de la posture :

- Sortir de la posture du Guerrier II en revenant à la posture de départ Tandasana (posture de la montagne)
- Asseyez vous sur le sol, puis basculer le buste en arrière pour vous allonger sur le dos, bras le long du corps (Fig.1)
- Les pieds à plat, ouvert de la largeur du bassin.
- Soulevez les fessiers et le buste en prenant appui sur les épaules, les pieds. (Fig.2) (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

Postures allongées

Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture du demi-pont en allongeant les jambes devant vous une par une.
- Tous les membres doivent être relâchés
- Tenez la posture pour la durée indiquée sur la fiche



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 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.



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