

Le bien-être jusque dans les baskets



**LE CYCLE MASCULIN PARTIE 2
LE YOGA QUI APAISE LES SYMPTÔMES DE
L'ANDROPOSE**

Mars 2023



By Question des Qi Libres

N°5.2

Bonjour la Communauté de Question des Qi Libres!

Nous nous retrouvons aujourd'hui pour le deuxième volet de notre rubrique "Le bien-être jusqu'à dans les baskets" : Le cycle masculin.

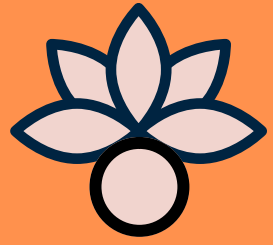
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui apaisent les maux engendrés par l'andropause.

C'est parti les Yogi !!!





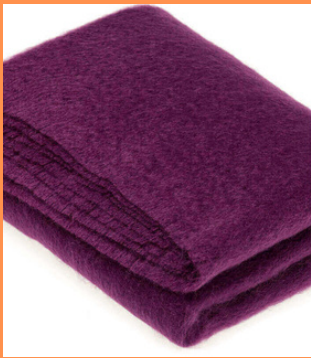
Matériel nécessaire



*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 du pigeon
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 de l'Andropause



Posture de la chaise
(Utkatāsana)



Posture du Demi- Pont
(Ardha setu bandhāsana)



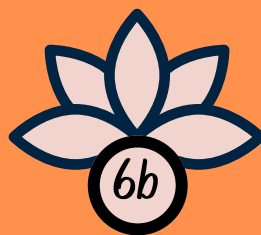
Posture Papillon
(Baddhakonāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture du Pigeon
(Eka pada kapotāsana)



Quitter la posture du
repos du guerrier
(Savasana)



Posture du Cobra (Sphynx)
(Bhujangasana)

****** Pensez à échauffer vos articulations avant d'entamer le programme



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 fléchissez les genoux et penchez le buste vers l'avant (Fig.2)
- Tenez la posture de chaque côté le temps indiqué.

Fig.1



Fig.2



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Stimule et renforce le bas du corps



Durée de la posture :

Entre 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture Papillon (Baddhakonāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Revenir à la posture de départ Tadasana (Fig1)
- Asseyez vous sur le sol : jambes pliées genoux vers l'extérieur et pieds joints (Fig2)
- Le dos droit, mains autour des pieds (Fig2)
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Fig.1



Fig.2



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Permet l'ouverture des hanches
- Soulage de dos
- stimule les systèmes nerveux et reproducteur (testostérone)



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



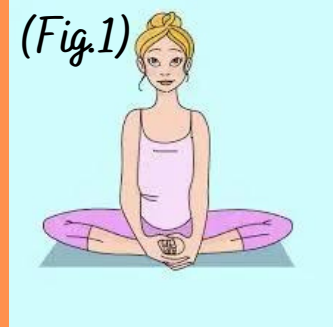
Posture du Pigeon (Eka pada kapotāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ papillon, Inspirer. (Fig.1)
- Dans une expiration, allonger la jambe gauche vers l'avant en gardant la jambe droite pliée.
- Inspirer, puis dans une expiration, passer la jambe gauche derrière vous.
- Vous êtes assis sur une fesse la jambe tendue derrière vous. (Fig.2)
- Le poids du corps centré bien centré et le regard vers l'avant.
- Tenez la posture le temps indiqué
- Recommencez pour l'autre jambe

Vous avez la possibilité de vous penchez vers l'avant bras tendus devant vous le front sur le sol (Fig.3)



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Bénéfique pour les tissus des hanches et du bassin
- améliore la santé du système reproducteur



Durée de la posture :

Minimum 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture Cobra (Bhujangasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Pigeon. Pour sortir de cette posture, poussez sur les mains pour adopter la posture de la Table (Fig.1)
- Inspirez, 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.2)
- 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.3)
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche



Fig.1

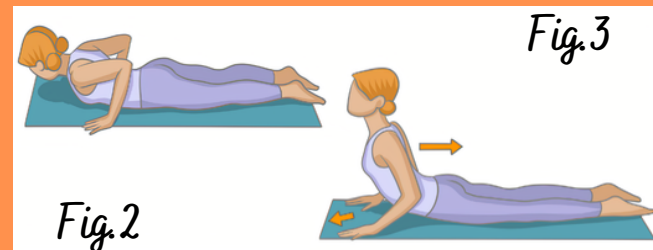


Fig.2

Fig.3



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Revigore les reins et le système nerveux
- Détoxifie le corps
- Améliore l'équilibre hormonal (testostérone)



Durée de la posture :

5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Posture du Demi- Pont (Ardha setu bandhāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Cobra Sortez de la posture en poussant sur les mains et les fessiers vers l'arrière (Fig.1)
- Asseyez vous jambes tendues devant vous, puis allongez vous sur le dos.
- Ramener les pieds vers les fessiers, les bras le long du buste. (Fig.2)
- Soulevez les fessiers et le buste en prenant appuie sur les épaules, les pieds. (Fig.3)
- Tenez la posture le temps indiqué



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Stimule le système endocrinien et nerveux



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



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



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

Relaxation



Durée de la posture :

Minimum 5 min



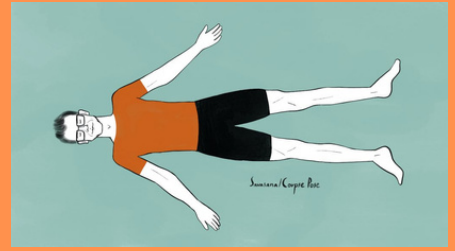
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



Description de la posture :

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

- Tournez vous sur un le côté 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!!!!

