

Le Yoga des sorcières

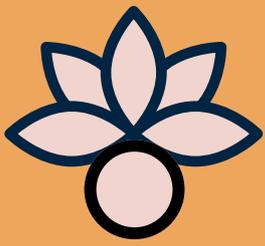


*Comment rééquilibrer
le Chakra de la Gorge
grâce au yoga?*

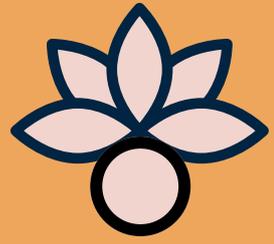


By Question des Qi Libres

2024.10



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

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

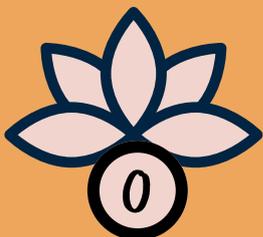
C'est parti les Yogi !!!





Les asanas du yoga

Chakra de la Gorge



Echauffement



Posture de la Chandelle
(Sarvāṅgāsana)



Posture du Chameau
(Ustrasana)



Posture de la Charrue
(Halāsana)



Posture du Chat/Vache
(Marjariasana /
Bidālāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture du Poisson
(Matsyasana)



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

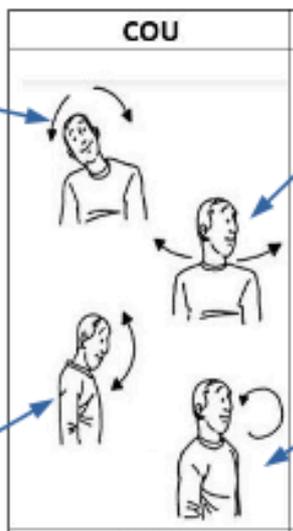
1. Mouvement latéral de la tête

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)

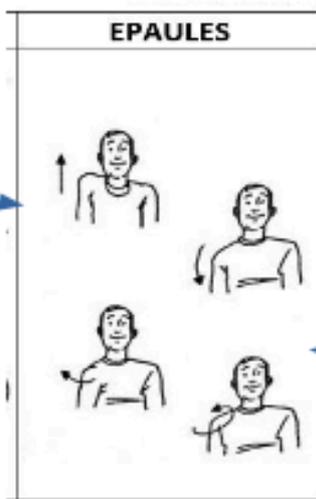
4. Mouvement circulaire de la tête

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



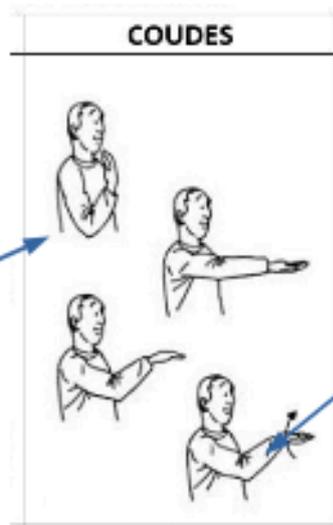
3 / Les coudes

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 .

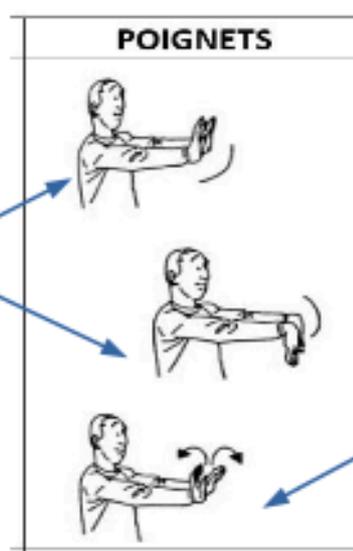
Revenir à la position
initiale.

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).



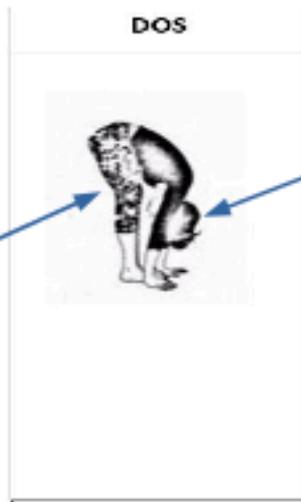
Exercices d'échauffement



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

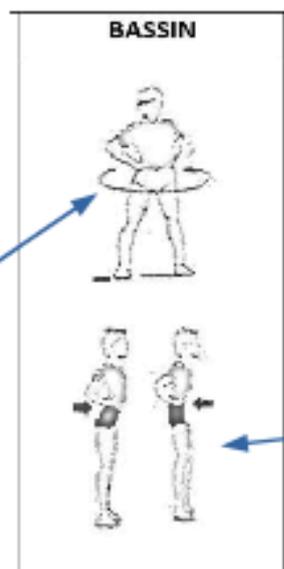
6/ Le bassin

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

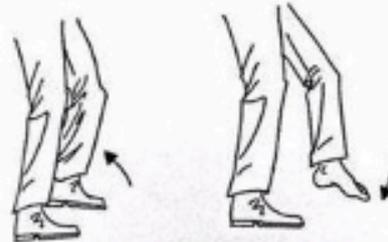
1. Flexion / Extension

Mouvement de flexion les orteils montent vers le ciel

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

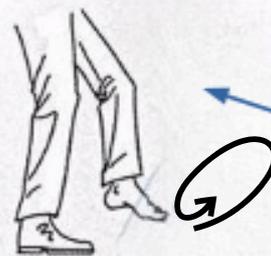
X10 pour chaque cheville

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 de la Gorge !

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.



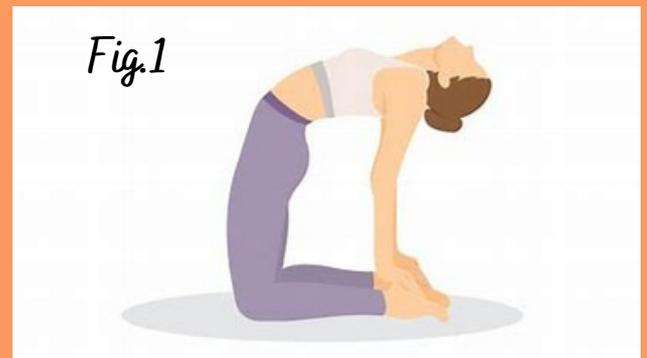


Posture du Chameau (Ustrasana)



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

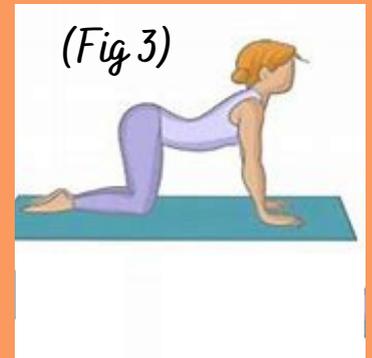


Posture du Chat/Vache (Marjariasana / Bidālāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ le Chameau, sortir de la posture du Chameau en redressant le buste puis adopter la posture 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 Poisson (Matsyasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture du Chat/vache en posant les fessiers sur les talons. (Fig.1) Puis allongez vous sur le dos. (Fig.2)
- Sur une inspiration, appuyez vous sur vos coudes et soulever le coeur vers le ciel tête en arrière. (Fig.3)
- Le regard vers l'arrière.
- Tenez la posture le temps indiqué.



Durée de la posture :

5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la Chandelle (Sarvāṅgāsana)



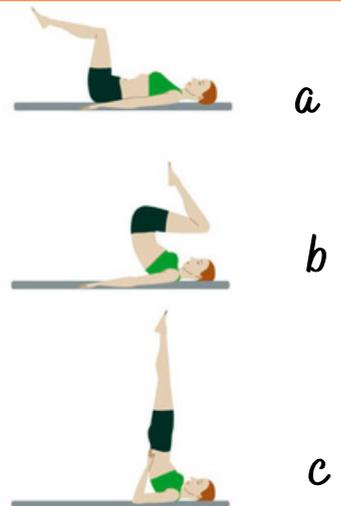
Description de la posture :

- Sortir de la posture du poisson en revenant dans la posture allongée. (Fig.1)
- Sur une inspiration, remonter les genoux à 90° (Fig.2a). Puis remonter les fessiers vers le haut, les genoux au dessus de la tête (Fig.2b).
- Dans une expiration, lever les jambes au dessus de la tête. (Fig.2c)
- Les jambes sont tendues, les pieds en pointe. Les épaules bien à plat et les coudes bien à plat sur le tapis, les mains soutiennent les lombaires.

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

Entre 10 et 15 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la Charrue (Halāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Posture de la Chandelle (Fig.1)
- Sur une inspiration, ramener les genoux vers le front. (Fig.2)
- Dans une expiration, basculer les jambes vers l'arrière.
- Les jambes sont tendues (Fig.3a) ou légèrement pliées (Fig.3b), les pieds en pointe ou fléchis sur le sol. Les épaules bien à plat.
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Fig.1



Fig.2



Fig.3a



Fig.3b



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Contre-indications

- Pas pendant les règles (si abondantes).
- Hypotension artérielle (pression sanguine trop basse).
- Hypertension ou maladie du cœur (contre-indication relative).
- Arthrose cervicale (contre-indication relative).



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Relaxation

Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture de la charrue en pliant les genoux sur le front puis poser 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



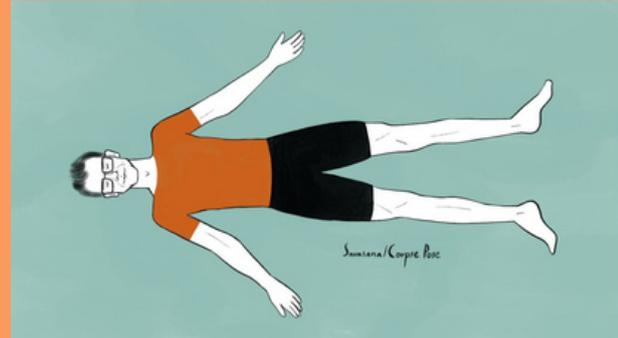
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



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