Le bien-être jusque dans les baskets

LE CYCLE FÉMININ PARTIE 2
LE YOGA BALANCE

Janvier 2023

By Question des Qi Libres

N°3.2

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

Contre-indications:
Qui ne doit PAS pratiquer le yoga hormonal?

Il existe plusieurs contre-indications au yoga hormonal

- Grossesse: les femmes enceintes ne devraient pratiquer qu'un **yoga spécial pour la grossesse.**
- Cancer du sein hormono-dépendant, avant ou après chirurgie.
- Endométriose avancée - le yoga hormonal réactive la production hormonale, ce qui peut aggraver l'endométriose, il est donc préférable de demander un avis médical au préalable, et si la patiente est autorisé, ne jamais faire de postures inversées.
- Après chirurgie esthétique ou réparatrice du sein - seulement avec l'aval d'un médecin.
- Patientes avec trouble psychiatrique - surtout lorsqu'elles sont traitées avec des médicaments, et dans tous les cas après avis médical. Nous travaillons de façon dynamique et stimulons de nombreuses glandes, cela peut être dangereux pour elles.
- Hypertension artérielle, maladie cardiaque, hernie, ulcère gastrique, épilepsie, vertige, saignements de nez importants, rétine détachée, glaucome, chirurgie abdominale récente et toute personne à risque d'accident vasculaire cérébral.
- L'hyperthyroïdie.

Si vous vous trouvez dans une des situations citées ci-dessus veuillez consulter votre médecin ou oncologue avant d'entamer toutes pratiques sportives que ce soit

Les asanas du yoga hormonal

1. Posture de l'enfant (Balasana)
2. Posture Cobra (Bhujangasana)
3. Posture du Lapin (Sasangasana)
4. Demi-pince (Janu sirsasana)
5. Posture du pince assis (Pascimottanasana)
6. Posture de la charrue (Halasana)
7a. Posture du repos du guerrier (Savasana)
7b. Quitter la posture du repos du guerrier (Savasana)

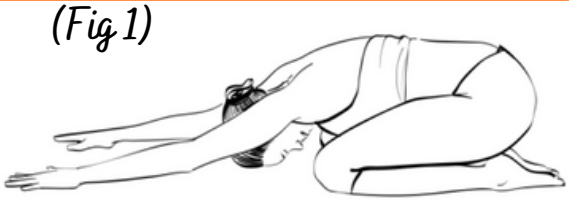
Posture de l'enfant (Balasana)

Description de la posture :

- Mettez vous 4 pattes. Inspirer
- 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 1)
- 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 (Fig2)

(Fig 1)



(Fig 2)

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Calme les glandes surrénales
- Stimule l'hypophyse + système nerveux

Durée de la posture :

Minimum 5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

2

Posture du Lapin (Sasangasana)

Description de la posture :

- Posture de départ : Balasana Fig.1
- Dans une inspiration, ramenez les mains à plat sur le sol au niveau des oreilles.
- Puis dans une expiration, pousser sur les mains pour redresser le buste comme sur la Fig2
- Inspirez de nouveau, redressez vous sur les genoux et levez les bras vers le ciel.
- Dans une expiration, basculez le buste vers l'avant la tête appuyée contre les genoux et les bras tendus vers les pieds de chaque coté du corps Fig.3
- Tenez la posture pour la durée indiquée sur la fiche

Fig.1

Fig.2

Fig.3

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Stimule la thyroïde et Parathyroïde
- Aide en cas de dépression

Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Posture Cobra (Bhujangasana)

3

Description de la posture :

- Posture de départ Sasangasana (posture du Lapin) Fig.1.
- Dans une inspiration ramenez les mains sur le sol au niveau des oreilles, puis redressez vous lentement dans une expiration pour 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 coté de la poitrine et le dessus des pieds bien ancré dans le sol. Fig3
- 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.4

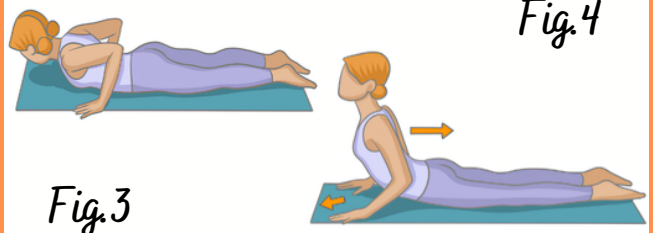


Fig.3

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Stimule les ovaires

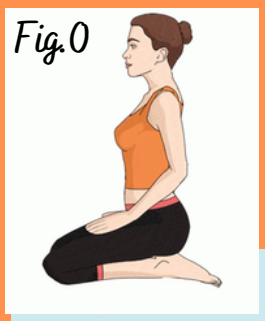
Durée de la posture :

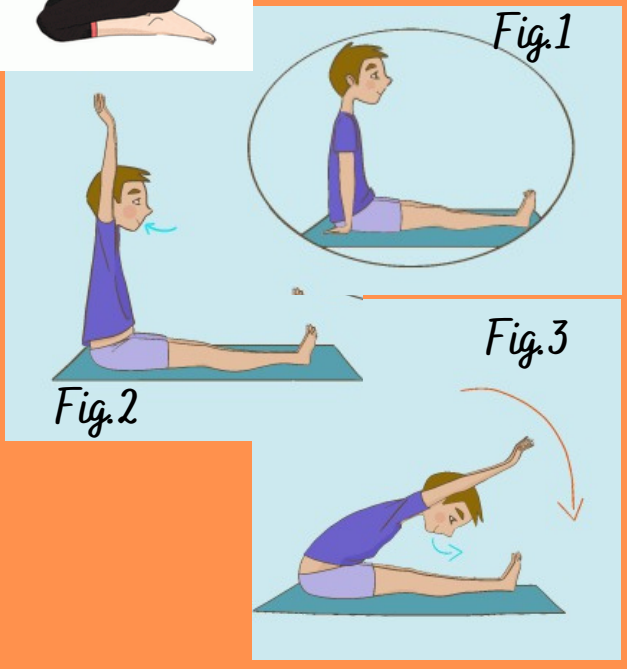
Entre 5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

4

Posture du pince assis (Pascimottanasana)





Description de la posture :

- Sortir de la posture du cobra : Inspirez puis pousser sur les bras, pliez les genoux et ramenez le fessier sur les talons Fig.0
- Asseyez vous, puis tendez les jambes devant vous pieds flexes, mains à plat de chaque côté des hanches. (Fig.1)
- Dans une inspiration, étirez la colonne vers le haut, les bras tendus au dessus de la tête. (Fig.2)
- Dans une expiration, relâchez et basculer légèrement le buste vers l'avant (Fig.3)
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Stimule les ovaires

Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations *

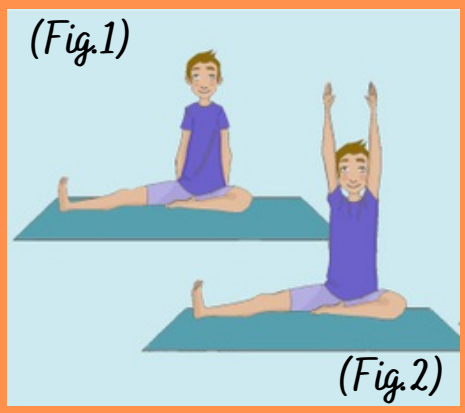
*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

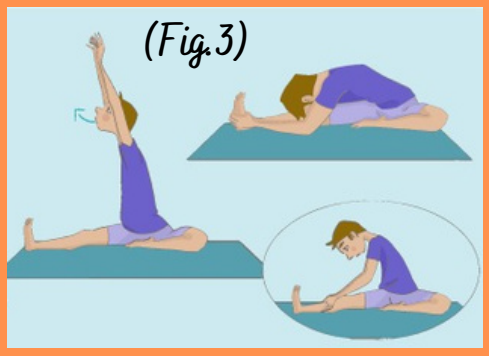
5

Demi-pince (Janu sirsasana)

Description de la posture :

- Restez dans la posture du pince assis (Fiche 4)
- La jambe droite tendue en ouverture pied flexe, ramenez le genou gauche vers la poitrine, puis ouvrez la hanche gauche en basculant le genou sur le coté (Fig.1)
- Dans une inspiration Levez les bras vers le ciel. (Fig.2)
- Puis à l'expiration, torsion du buste vers la droite et decendre la tête sur le genou (Fig.3)
- Tenez la posture pour la durée indiquée sur la fiche et recommencé coté gauche





Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Aide au maintien de la glycémie dans le sang
- Stimule le thymus, thyroïde, reins, Pancréas

Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

Posture de la charrue (Halasana)

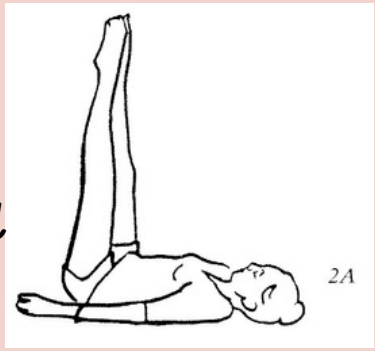
6

Description de la posture :

- Posture de départ : demi-pince assis
- Tendez la jambe pliez et allongez vous sur le dos
- Bras le long du corps, amenez les genoux vers vous puis décollez du sol les fessiers puis le dos jambes tendus vers le ciel. Fig1
- Envoyez les pieds vers l'arrière et pliez les genoux sur le visage.
- Tenez la position pour la durée indiquée plus bas.

Fig1

***Variante à utiliser lors des menstruations ou en cas de problème cervical**



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

Bienfaits de la posture :

- Stimule le pancréas

Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations de chaque côté *

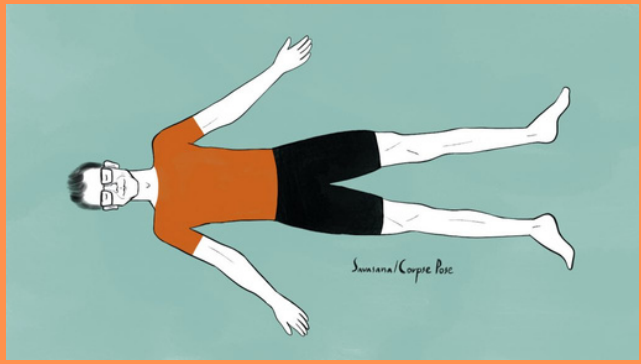
*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration

7a

Posture du repos du guerrier (Savasana)

Description de la posture :

- Revenez doucement dans la position allongez 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 :

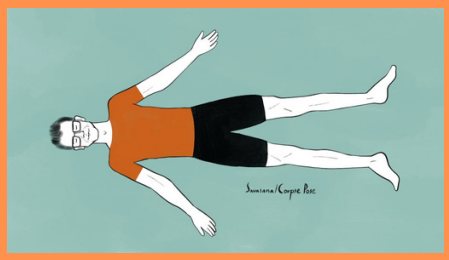
Relaxation

Durée de la posture :

Minimum 5 min

7b

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 :

Minimum 5 min