

Le Yoga des sorcières



*Comment rééquilibrer
le Chakra Sacré
grâce au yoga?*

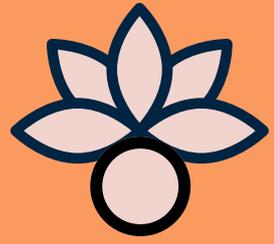


By Question des Qi Libres

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

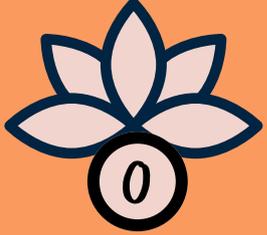
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui vont vous permettre de rééquilibrer votre Chakras Sacré.

C'est parti les Yogi !!!

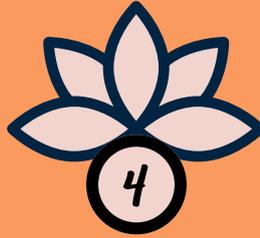




Les asanas du yoga Chakra Sacré



Echauffement



Posture du Pince assis
(Pascimottānasana)



Posture du Triangle
(Utthita trikonāsana)



Posture de l'angle fermé incliné
(Supta Baddha Konasana)



Posture de la Déesse
(Durgāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture du Guerrier II
(Virāsana)



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

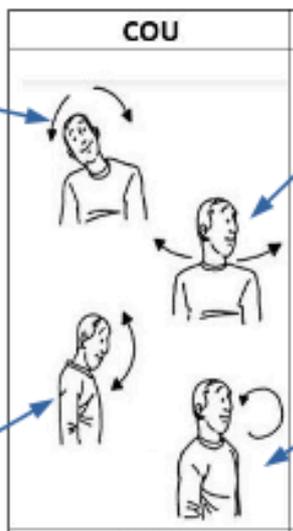
1. Mouvement latéral de la tête

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)

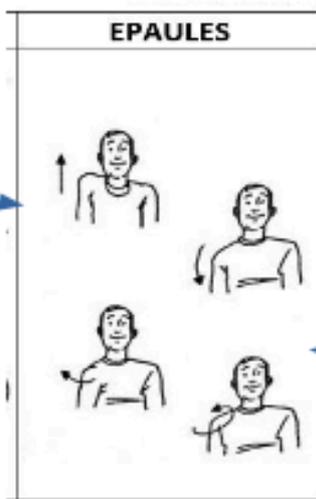
4. Mouvement circulaire de la tête

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



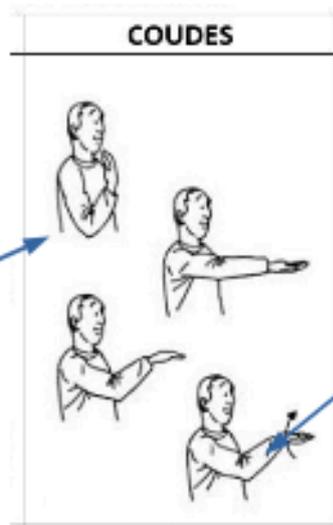
3 / Les coudes

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 .

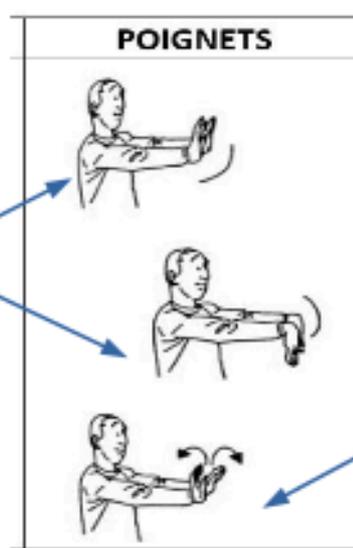
Revenir à la position
initiale.

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).



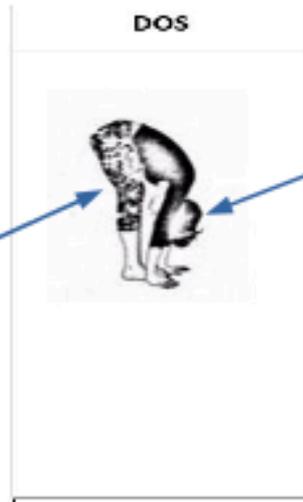
Exercices d'échauffement



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

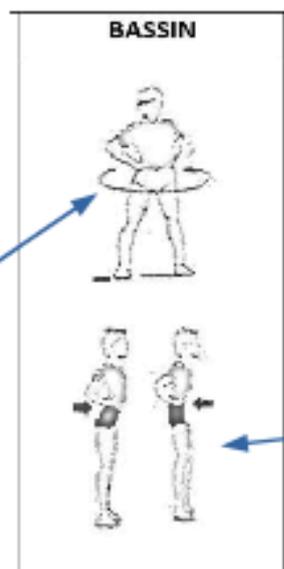
6/ Le bassin

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.



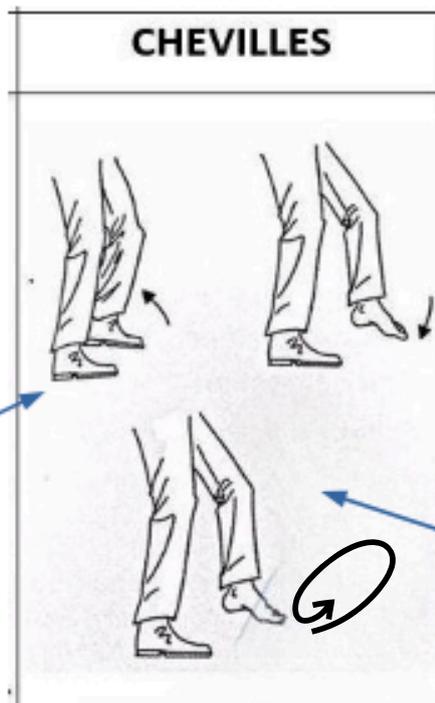
8/Chevilles

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



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 Sacré !

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 Triangle (Utthita trikonāsana)



Description de la posture :

- *Posture de départ : Positionnez vous à l'arrière de votre tapis dans la posture Tandasana, posture de la montagne (Fig.1)*
- *Les pieds dans le prolongement des hanches. Bras le long du corps.*
- *Sur une inspiration, écarter les jambes, le pied droit pointe du pied vers l'avant, il doit être parallèle au tapis (//). Tandis que Le pied gauche reste perpendiculaire au tapis. Expirer.*
- *Sur une deuxième inspiration basculer le bassin vers l'avant. (Fig.2)*
- *Garder le buste dans le même axe que la jambe avant orienté vers le coté tout en partant vers l'avant.*
- *Bras droit vers le bas et bras gauche vers le haut.*
- *Le regard vers le haut*
- *Tenez la posture le temps indiqué.*
- *Revenez lentement à la posture de départ puis recommencez le procédé pour le coté gauche.*

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

*Entre 5 respirations**

**1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration*



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



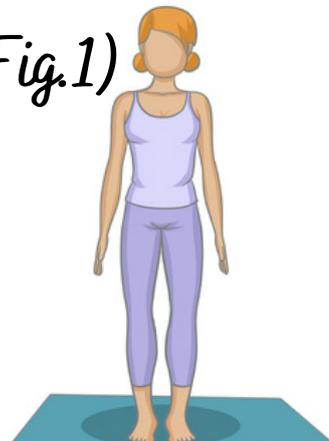
Posture de la Déesse (Utkata konasana)



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, positionner les jambes ouvertes de 2 fois la largeur des épaules, les pieds ouverts à 45° (en canard).
- Sur l'expiration fléchissez les genoux et poussez le fessier vers l'arrière. (Fig.2)
- Montez les bras en Cactus , coudes dans l'alignement des épaules, avant-bras parallèles à la tête, doigts pointés vers le ciel.
- Tenez la posture le temps indiqué.

(Fig.1)



(Fig.2)



Durée de la posture :

6 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement

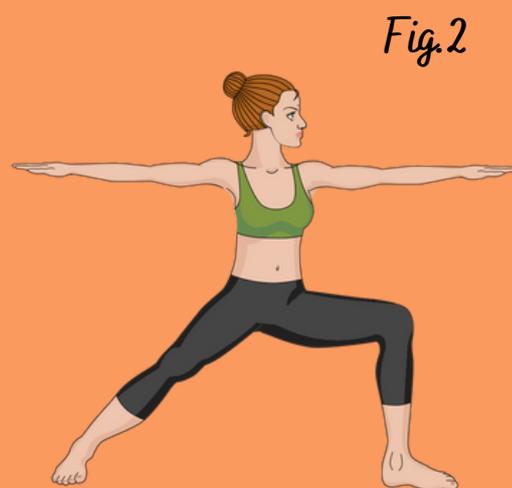
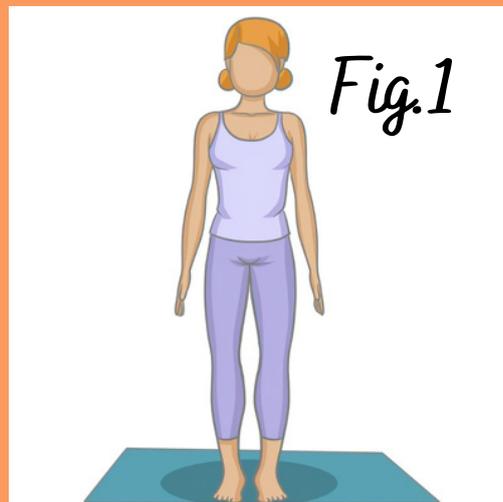


Posture du Guerrier II (Virabhadrasana II)



Description de la posture :

- Posture de départ : sortir de Utkata konasana, posture de la Déesse pour revenir à Tandasana, posture de la montagne (Fig.1) en tendant les jambes puis en ramenant 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 pliez le genou gauche afin qu'il soit dans l'alignement de la cheville. Tournez le regard dans le prolongement de la main gauche
- Tendez les bras de chaque côté du corps dans l'axe des épaules, paumes des mains tournées vers le sol. (Fig.2)
- 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

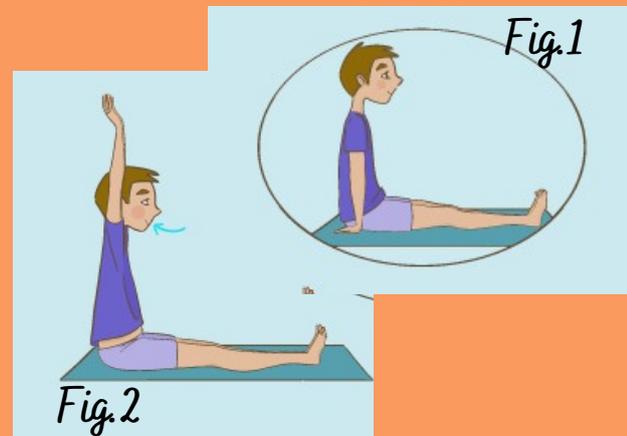


Posture du pince assis (Pascimottanasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : sortir de la posture du Guerrier II en tendant les jambes et ramener les pieds dans le prolongement des hanches pour revenir à Tandasana, posture de la montagne (Fig.0) puis mettez vous dans la position assise.
- Tendez les jambes devant vous, pieds flexe, 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.



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de l'angle fermé incliné (Supta Baddha Konasana)



Description de la posture :

- Sortir de la posture du Pince assis en redressant le buste.
- Basculer le buste en arrière pour vous allonger sur le dos, les plantes des pieds l'une contre l'autre, genoux écartés de chaque côté du bassin. bras en cactus (coudes dans l'alignement des épaules) (Fig.1)
- Possibilité de caler la tête (Fig.2) et/ou les lombaires. (Fig.3) avec des coussins.
- Tenez la posture le temps indiqué

Fig.1

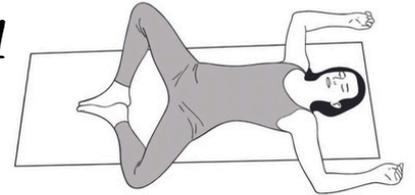


Fig.2

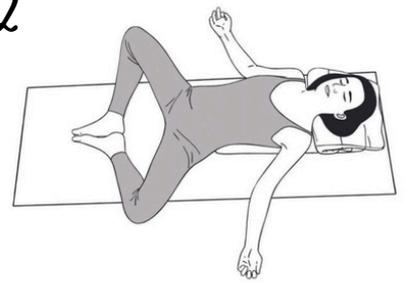
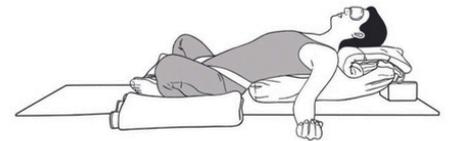


Fig.3



Durée de la posture :

5 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Relaxation

Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture de l'angle fermé en allongeant les jambes devant vous une après l'autre. Ainsi que les bras le long du corps.
- 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



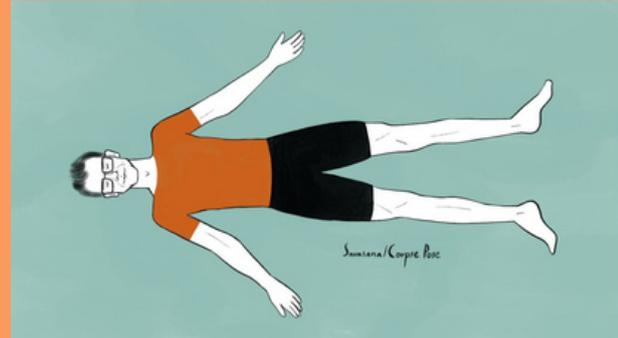
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



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