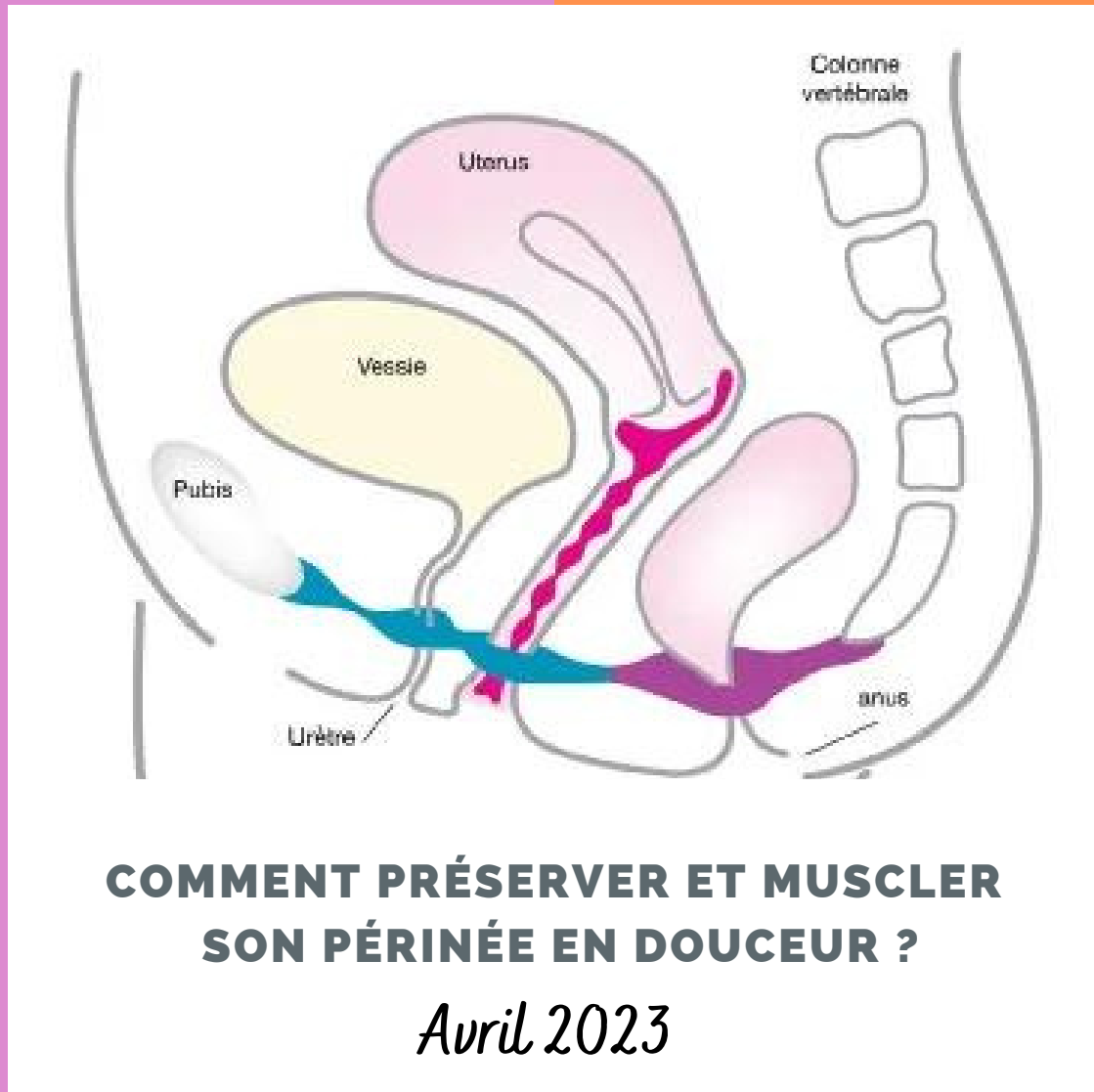


Le bien-être jusque dans les baskets



By Question des Qi Libres

N°6.2

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" : Prendre soin de son périnée.

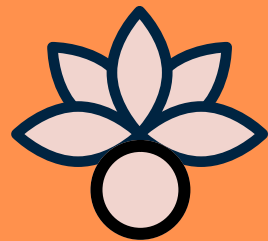
Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui permettent de préserver et muscler son périnée en douceur.

C'est parti les Yogi !!!





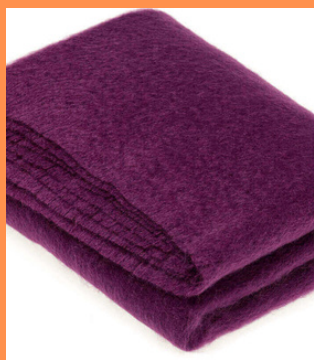
Matériel nécessaire



*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 du périnée



Posture de la chaise
(Utkatāsana)



Posture Papillon
(Baddhakonāsana)



Posture du Guerrier II
(Virabhadrasana II)



Posture de la Barque
(Navāsana)



Posture de la Déesse
(Utkata konasana)



Posture du Demi- Pont
(Ardha setu bandhāsana)



Posture de la Guirlande
(Malasana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture de la Fente basse
(Anjaneyasana)

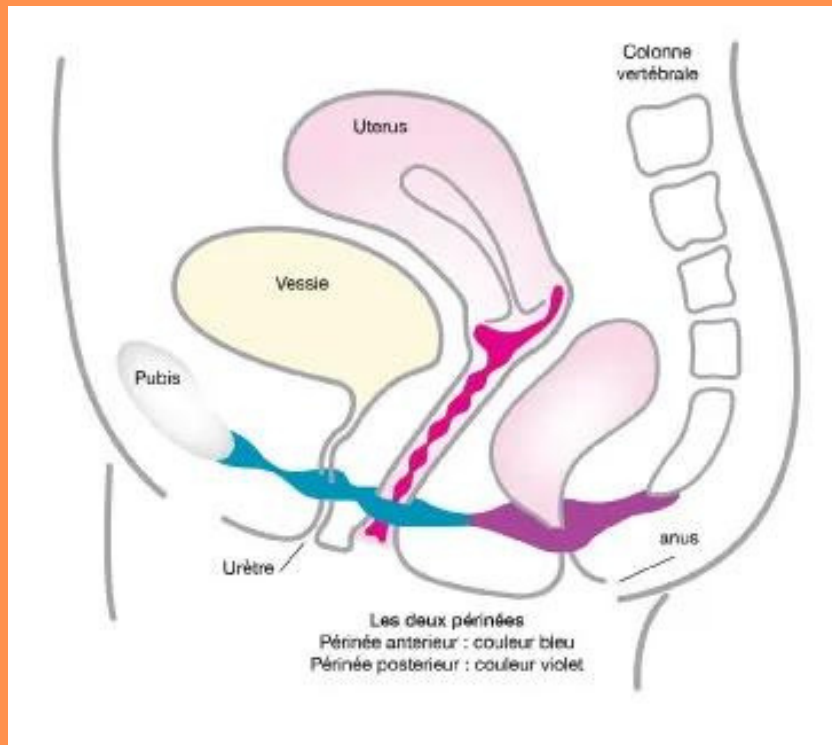


Quitter la posture du
repos du guerrier
(Savasana)

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



Les bienfaits des postures



Les postures proposées ont pour but de:

- *Renforcer le bas du dos*
- *Favoriser l'ouverture des hanches*
- *Renforcer les mollets*
- *Raffermer des abdominaux*

Elles permettent également de raffermir le périnée afin de prévenir :

- *Faciliter l'accouchement et les désagréments post accouchement,*
- *limiter les descentes d'organes (prolapsus),*
- *limiter les fuites urinaires et les problèmes d'incontinences,*
- *accroître votre plaisir pendant les rapports sexuels.*



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



Durée de la posture :

Entre 5 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 Utkatāsana, posture de la chaise pour revenir à Tandasana, posture de la montagne (Fig.1)
- 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 de chaque côté le temps indiqué.
- Revenir à Tandasana, puis changer de jambe en suivant les mêmes étapes.



Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



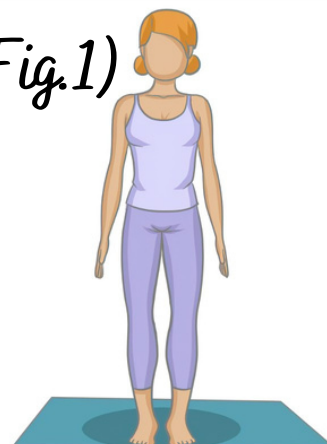
Posture de la Déesse (Utkata konasana)



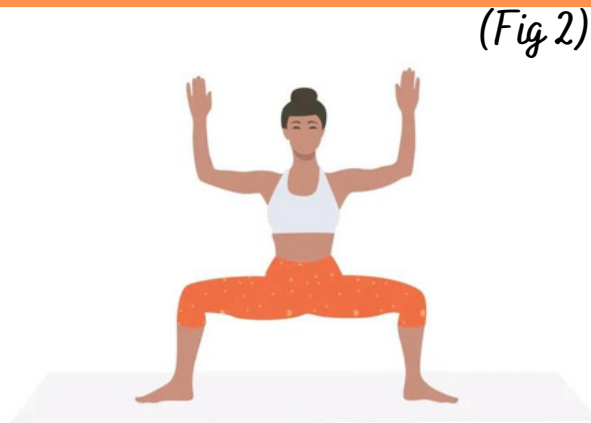
Description de la posture :

- Posture de départ Guerrier 2, Sortir de la posture du guerrier 2 en ramenant la jambe gauche au même niveau que la jambe droite pour revenir en Tandasana posture de la montagne. (Fig.1)
- Les jambes ouvertes de 2 fois la largeur des épaules, les pieds ouverts à 45° (en canard).
- Inspirez, puis sur l'expiration fléchissez les genoux et poussez le fessier vers l'arrière pour venir en cavalier (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 de la Guirlande (Malasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture de la déesse en vous redressant lentement et en ramenant l'ouverture des jambes légèrement plus large que les hanches, les bras le long du corps. (Fig.1)
- Inspirez, puis dans l'expiration fléchissez les genoux en poussant le fessier vers l'arrière et vers le sol pour vous accroupir. Les cuisses et les genoux ouverts sur le côté. Les pieds à plat sur le sol orientés à 45°. (Fig.2)
- Placez les mains en prière devant la poitrine, les coudes vers l'intérieur des genoux.
- Tirez la colonne vers le ciel
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche



Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la Fente basse (Anjaneyasana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture de la guirlande en vous mettant directement à 4 pattes. (Fig.1)
- Les genoux ouverts de la largeur des hanches, les mains dans l'alignement des épaules, les genoux dans l'alignement des hanches. Dos droit.
- Dans une inspiration, avancer le pied droit à l'avant du tapis entre les 2 mains. Le genou droit doit être aligné avec la cheville droite puis faire glisser le genou gauche vers l'arrière du tapis pour descendre le bassin le plus possible vers le sol.
- Dos droit, mains sur la cuisse droite, le dos étiré vers le ciel
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche
- Revenir à 4 pattes puis passer à la jambe gauche en suivant les mêmes étapes

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

5 à 10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture Papillon (Baddhakonāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture de la fente basse en revenant à 4 pattes (Fig1)
- Asseyez vous en tailleur, plantes des pieds l'une contre l'autre, les talons au plus prêt du bassin. (Fig2)
- Le dos droit, mains autour des pieds (Fig2)
- Sur une inspiration étirez la colonne vers le ciel, puis dans une expiration, penchez le buste vers l'avant les coudes ouverts vers les genoux afin de maintenir l'ouverture des hanches.
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

10 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la Barque (Navāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture du papillon (Fig1)
- Pliez les jambes, ouverture à la largeur des hanches, plantes des pieds posées à plat sur le sol, dos droit.
- Inspirez en tendant les bras devant vous de part et d'autre des genoux, paumes des mains orientées vers l'intérieur. (Fig2)
- Dans une expiration, basculez le bassin en arrière pour soulever les pieds afin de placer les mollets parallèles au sol.
- Trouvez votre équilibre.
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.

Fig.1



Fig.2



Durée de la posture :

5 respirations *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration.



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture du Demi- Pont (Ardha setu bandhāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ : La Barque. Sortez de la posture en posant les pieds sur le sol. (Fig.1)
- 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)
- Tenez la posture le temps indiqué



Fig.1



Fig.2



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 rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.
Nous nous retrouverons le mois prochain pour d'autres aventures*

NAMASTE!!!!

