

Le Yoga des sorcières



*Comment rééquilibrer
le Chakra du 3ème Oeil
grâce au yoga?*



By Question des Qi Libres

2024.11



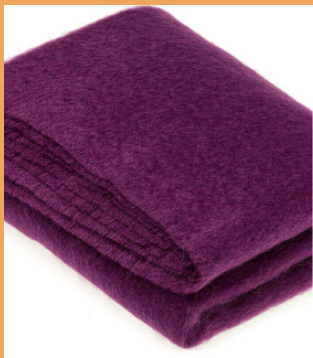
Matériel nécessaire



*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 sixième volet de notre rubrique "Le bien-être jusque dans les baskets" : Le Yoga des Sorcières : Comment rééquilibrer le Chakra du 3ème œil avec le yoga?.

Nous allons découvrir les asanas (postures) de Yoga qui vont vous permettre de rééquilibrer votre Chakras du 3ème œil(Ajna).

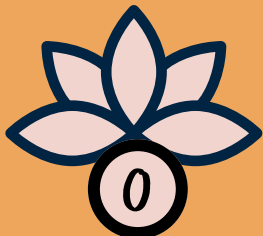
C'est parti les Yogi !!!





Les asanas du yoga

Chakra du 3ème œil



Echauffement



Posture du Lotus
(Padmasana)



Posture du Chien tête en bas
(Adho mukha s'vānāsana)



Posture des jambes au mur
(Viparita Karani)



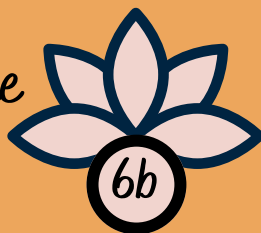
Posture de l'enfant
(Bālāsana)



Posture du repos
du guerrier
(Savasana)



Posture de la Tête de Vache
(Gomukhāsana)



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

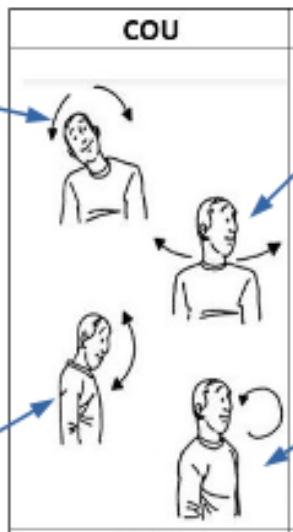
Pencher la tête de gauche à droite lentement . (X5 mouvements)

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)

COU



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

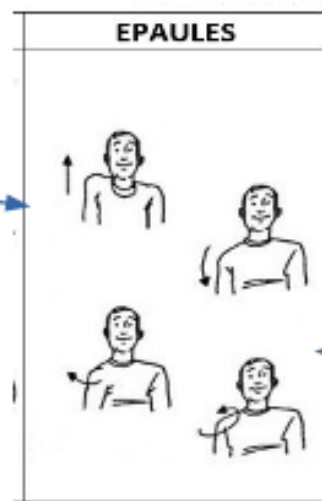
Décrire un cercle avec la tête dans un sens puis dans l'autre. (X5 mouvements)

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)

EPAULES



2. Mouvement circulaire des épaules

Enrouler les épaules vers l'avant (x10 rotations) puis vers l'arrière (x 10 rotations)



Exercices d'échauffement



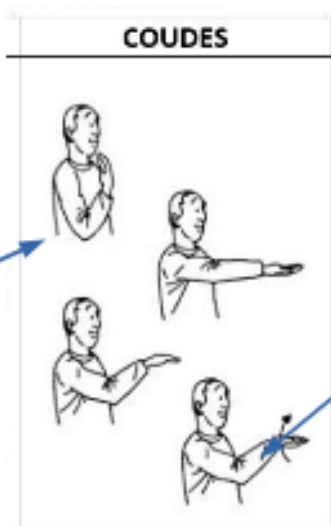
3 / Les coudes

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.

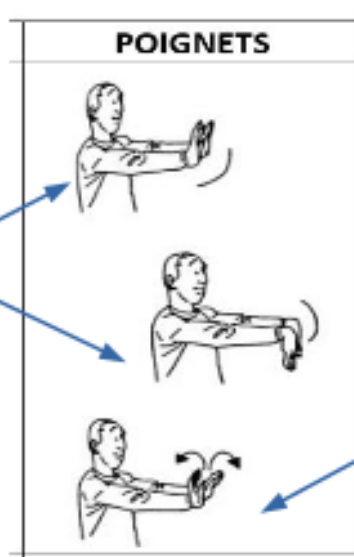
Revenir à la position
initiale.

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).



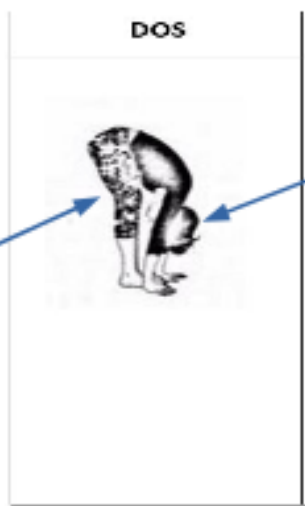
Exercices d'échauffement



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

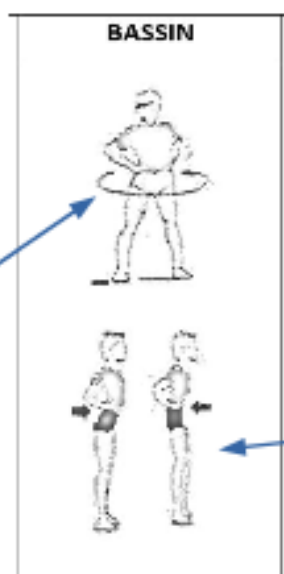
6/ Le bassin

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.



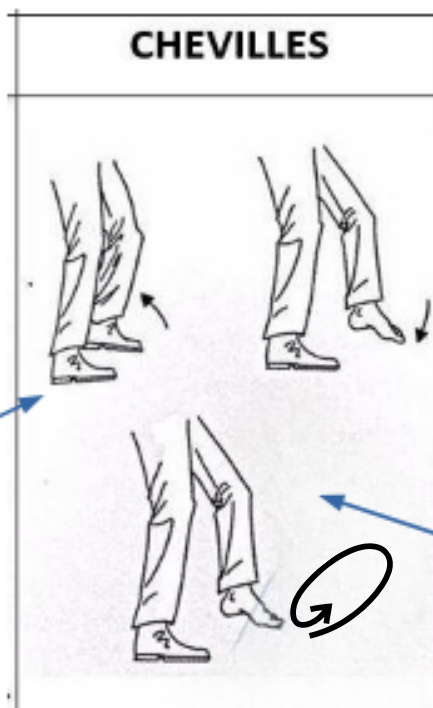
8/Chevilles

1. Flexion / Extention

Mouvement de flexion les orteils montent vers le ciel

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

X10 pour chaque 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 du 3ème œil !

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 Chien tête en bas (Adho mukha s'vānāsana)

Postures inversées



Description de la posture :

- Posture de départ : Posture de la planche (Fig.1)
- Dans une expiration, poussez les fessiers vers le haut. (Fig.2)
- Dos plat, épaules loin des oreilles, jambes tendues ou légèrement pliées.
- Le regard vers les genoux ou entre les pieds
- 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 de l'enfant (Bālāsana)



Description de la posture :

- Posture de départ le Chien tête en bas, sortir de la posture du Chien tête en bas en pliant les genoux pour venir dans la posture à quatre pattes. (Fig.1)
- Dans une Inspiration, pousser les fessiers vers l'arrière et les poser sur les talons. (Fig.2)
- Puis sur une expiration tendrez les bras le plus loin possible vers l'avant du tapis. (Fig.2)
- Puis dès que nécessaire rabattre les bras le long du corps (Fig.3*)
- Tenez la posture le temps indiqué.

Variante: Pour ceux qui ont des difficultés à garder les bras en extension privilégier la posture de la Figure n°3.



Fig.1



Fig.2

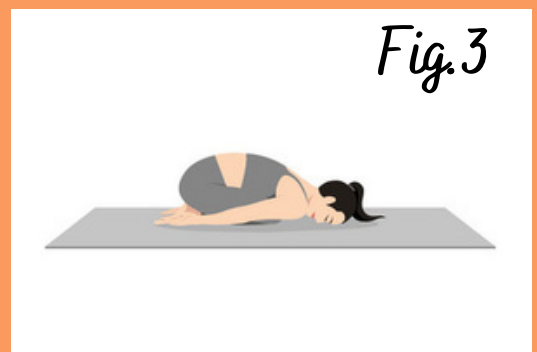


Fig.3



Durée de la posture :

Fig.2 et Fig.3 : autant que nécessaire*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture de la Tête de Vache (Gomukhāsana)

Postures au Sol



Description de la posture :

- Posture de départ : Sortir de la posture de l'enfant en redressant le buste. Puis asseyez vous en tailleur sur le tapis les bras de chaque côté du tapis. (Fig.1)
- Sur une inspiration, rapprochez les genoux de façon à ce qu'ils soient l'un sur l'autre (Fig.2) le talon gauche doit être au plus proche du fessier droit et le talon droit au plus proche du fessier gauche.
- Dans une expiration, le bras droit passe au dessus de la tête pour aller chercher le bras gauche qui lui passe derrière le dos (Fig.3). Les mains se rejoignent au niveau des omoplates. Si vous n'y arrivez pas ne forcer pas, cela viendra avec de l'entraînement.
- Le torse est redressé, les épaules sont basses et la nuque est longue
- Le regard vers l'avant.
- Tenez la posture le temps indiqué.
- Recommencez de l'autre côté

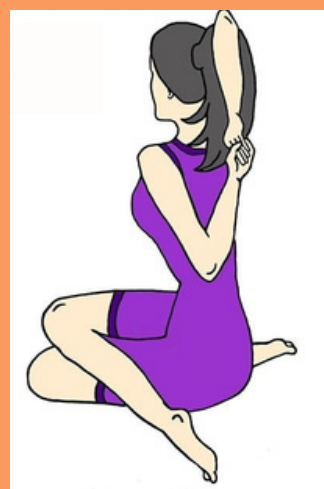
Fig.1



Fig.2



Fig.3



Durée de la posture :

Entre 5 et 10 respirations*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture du Lotus (Padmasana)



Description de la posture :

- Sortir de la posture de la tête de vache.
(Fig.1) Desserrez les genoux pour revenir en position sur tailleur puis ramenez les bras vers l'avant mains posées sur les genoux, paumes vers le ciel. (Fig.2)
- Adopter le Mudra Shunya ou Shuni mudra : le pouce et le majeur de chaque main se rejoignent.
- La colonne bien droite, les épaules basses
- Pour les plus confirmés, les pieds se situeront au niveau de l'aîne opposée, plante du pied vers le ciel. (Fig.3)
- Tenez la posture le temps indiqué.



Fig.1



Fig.2



Fig.3



Durée de la posture :

Autant que nécessaire*

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Posture des jambes au mur (Viparita Karani)

Postures allongées



Description de la posture :

- Posture de départ : Posture du lotus. (Fig.1)
décroisez les jambes et allongez vous sur le dos.
(Fig.2)
- Sur une inspiration,, ramener les genoux vers la poitrine.
- Sur une expiration, tendez les jambes, de façon à former un angle droit. Les épaules bien à plat et les bras le long du corps (Fig.3).
- Tenez la posture le temps indiqué sur la fiche.
- Si vous avez des difficultés pour garder les jambes en tension vous pouvez vous aider d'un mur : fessier coller au mur talons en appuies sur le mur.

Fig.1



Fig.2



Fig.3



Durée de la posture :

Autant de temps que nécessaire *

*1 respiration = 1 inspiration + 1 expiration



Rythme respiratoire :

Respirer normalement



Relaxation

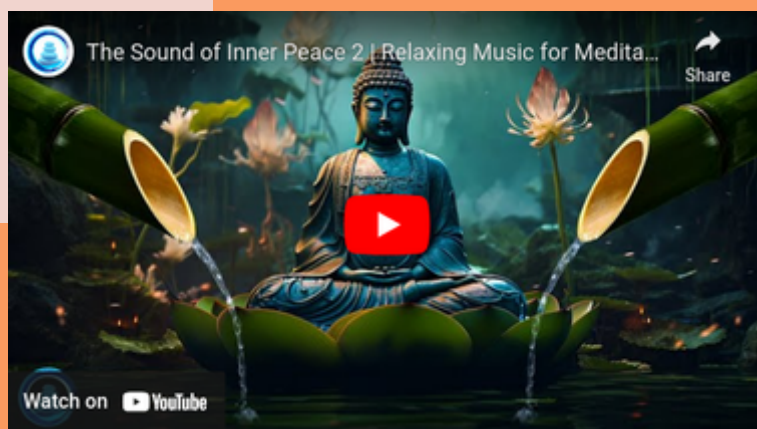
Postures allongées

Posture du repos du guerrier (Savasana)



Description de la posture :

- Sortez de la posture des jambes au mur en pliant les genoux sur la poitrine puis poser 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



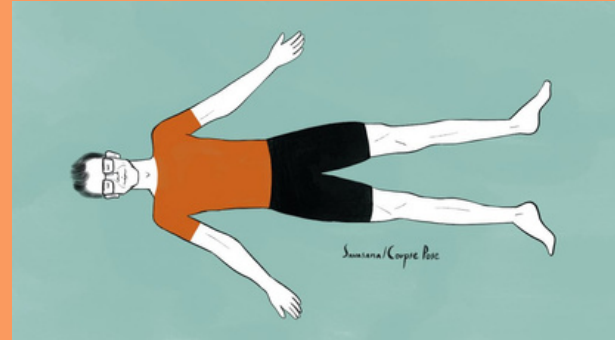
Quitter la posture du repos du guerrier en fin de séance



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