NOM :

Date :

THÈME :

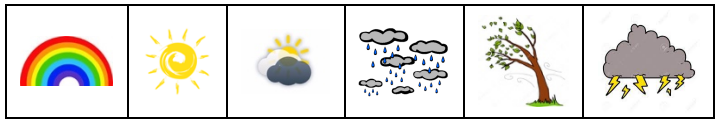
M'APAISER	ME STIMULER	ME STABILISER

Projet personnel (Intention)

Se dynamiser en recherchant une mobilisation musculaire intense et stabilisée

Conseil du jour : rester à l'écoute de son corps et de son ressenti, respecter ses limites et accepter de ne pas faire parfaitement les postures. La respiration profonde et consciente avec le « son » corrigera automatiquement l'alignement interne et aidera le corps à devenir léger et fort.

Ma MÉTÉO intérieure



Phrase à méditer : "Le Yoga ne change pas seulement la façon dont nous voyons les choses, il transforme la personne qui voit." Sri B.K.S Iyengar

Rappel des règles de la pratique : je m'aime tel que je suis, je m'accepte et je fais de mon mieux.

RESSENTI AVANT

INCONFORT - CONFORT	↔
TENSION - RELACHEMENT	↔
CHALEUR- FRAICHEUR	↔
MAL ETRE - BIEN ETRE	↔

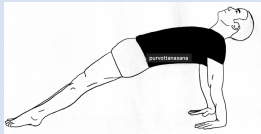
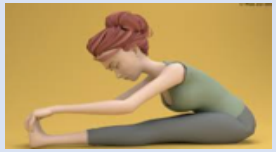
LES EFFETS RECHERCHÉS

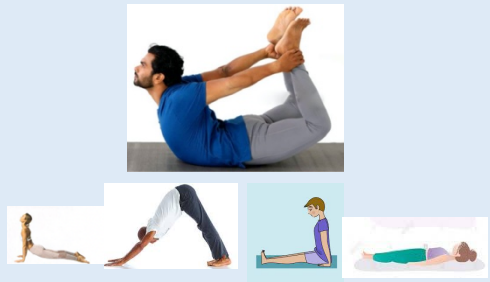
Sur le plan Respiratoire	J'ai conscience de mon souffle, de son contrôle et de l'impact sur mon mental	J'ai conscience de mon souffle et de l'énergie associée (Chaleur par ex)	J'ai conscience d'une respiration contrôlée Insp/Exp, ample et rythmée	J'ai conscience d'une respiration aisée et différente entre l'expiration et l'inspiration	J'ai conscience d'une respiration globale, aisée	J'ai une respiration parfois courte, saccadée, non contrôlée	Je n'ai pas encore conscience de ma respiration
Sur le plan Musculaire	Je me sens tonique, énergisé	Je me sens réveillé, alerte	Je me sens souple, léger	Je me sens détendu, relâché	Je me sens contracté localement	Je me sens tendu, j'ai des douleurs	Je me sens lourd, épuisé
Sur le plan Mental	Je me sens actif, j'ai envie d'agir	Je me sens concentré sur un objectif à suivre	Je me sens calme, en sécurité, serein	Je me sens positif	Je me sens engourdi	Je me sens fatigué, anesthésié	Je me sens démotivé, en difficulté
Sur le plan émotionnel	(Voir liste A. SHERMAN)						

Nature et choix des postures (P)	Type de respiration (R)associée	Nombre de respirations (N)	Nombre de répétitions (r)	Durée de maintien des postures (D)	Temps de repos ou **posture de transition**	Modalité de pratique	Ordre des postures	Contre-Postures	Variation et adaptation du niveau des postures	Fin de séance (pranayama, relaxation, méditation)

Entrée dans la séance : RAC lentes 5’ et focalisées sur poignets/épaules/colonne/hanche. Respiration debout en pyramide inversée (pause à l’inspi) + visualisation (lumière feu..)
2 Salutations A avec respiration ujjayi et regard et 2 salutations B pour stimuler.

Postures debout et flexions arrières	Respi nez + Inspir=Expir	5	1	5 respirations (sauf contre posture 10 et fin chandelle 10-20)	Transition Vinyasa au sol entre les bras ou sur le côté	Statique + vinyasa	Debout /sol	pascimottanasana	Briques, sangle	Savasana + (yoga nidra)

1 : Posture debout « Chaise » **Utkatasana**	**2 :** Posture debout « Guerrier 1 » **Virabhadrasana A**	**3 :** Posture debout « Danseur » **Natarajasana**	**4 :** Transition pour aller au sol en « salutation A » et s’asseoir après chien tête en bas
R / N / r / D / 5 respirations	5 respirations à D + 5 respirations à G	5 respirations à D + 5 respirations à G	Dynamique
Et/ou CE : coudes fléchis si besoin	Je me sens stable et ancré dans le sol	Je me sens fort/forte et grand(e)	Je peux poser mes genoux si besoin
5 : Posture du « Bâton » **Dandasana**	**6 :** Posture de la « Planche Inversée » **Purvottanasana** 	**7 :** Posture de la « Sauterelle » **Salabhasana**	**8 :** Posture du « Chameau » **Ustrasana**
5 respirations	5 respirations	5 respirations	5 respirations
Bas du dos droit. Suivie d’un vinyasa	Suivie d’un vinyasa qui s’arrête à chien tête en bas-planche-chaturanga et plat ventre	Suivi chien Haut/bas pose des genoux	Suivie de chaturanga, chien Haut/bas et plat ventre (opt° Balasana en contre-posture)
9 : Posture de « l’Arc » **Dhanurasana** suivi de chien tête en haut –chien tête en bas-passer à travers les bras /s’asseoir/allonger	**10 :**Posture du ½ Pont **Ardha setu bandhasana** ou Pont **Urdhva danurasana**	**11 :** Contre-posture « Pince » **Pascimottanasana** 	**12 :** Posture de la « chandelle » **Salamba Sarvangasana** ou «sur la tête» **Sirsasana**

			
5 respirations	5 respirations X 3 répétitions	10 respirations + suivie d'un vinyasa puis s'allonger	15 à 20 respirations. Maintenir le bassin avec les mains
Suivie chien Haut/bas, s'asseoir, s'allonger	Vinyasa	Je suis ancré(e) dans le sol avec mon bassin .	Remonter debout via salutation A et redescendre pour s'allonger
Fin de séance (savasana, pranayama, relaxation, méditation) : Remplir la fiche de ressenti + habituellement Savasana 5' (variante coussin sous les genoux)			

BILAN :

☐ fait avant relaxation ☐ fait après relaxation

J'ai atteint les effets recherchés (ENTOURER à nouveau dans le tableau pour comparer) ?

OUI	NON	Partiellement	Lesquels ?

Quelle(s) posture(s) me permet d'atteindre les effets recherchés :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Quelle(s) posture(s) ne me permet pas d'atteindre les effets recherchés :

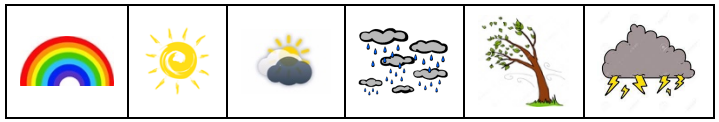
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

MON RESSENTI APRÈS
INCONFORT- CONFORT ↔
TENSION- RELACHEMENT ↔
CHALEUR - FRAICHEUR ↔
MAL ETRE - BIEN ETRE ↔

Auto-évaluation				
	I	F	S	TBM

Respiration	Non contrôlée	Insp/Exp contrôlées au début des mouvements	Insp/Exp contrôlées et amples	Insp/Exp guident le mouvement
Regard	Aléatoire	Placé sur quelques postures et pas toujours au bon endroit	Placé au bon endroit sur la majorité des postures	Placé au bon endroit du début à la fin des postures
Attention à soi	Déconcentré, silence impossible	Concentration et silence partiels	Concentration et silence pour ne pas gêner la pratique	Concentration et silence pour être à l'écoute de soi
Postures	Alignement et équilibre aléatoire	Aligné et équilibré sur les postures simples	Aligné et équilibré sur la majorité des postures	Aligné et équilibré sur les postures

Ma MÉTÉO intérieure à l'issue de la séance



Remarques :

Ma pensée du jour :

Mes pistes d'ajustement (paramètres ciblés aujourd'hui) :

Nature et choix des postures (P)	Type de respiration (R)associée	Nombre de respirations (N)	Nombre de répétitions (r)	Durée de maintien des postures (D)	Temps de repos ou posture de transition	Modalité de pratique	Ordre des postures	Contre-Postures	Variation et adaptation du niveau des postures	Fin de séance (pranayama, relaxation, méditation)