












Découvrir le thème SE STABILISER

Thème 3 La pratique permet de s'équilibrer sur les plans physique ou énergétique, ou encore de se conforter, de persévérer, de stabiliser les émotions et de maintenir le stress à un niveau optimal. **Ce que je ressens avant (global, musculaire et mental), RESSENTIS VISÉS, ce que je ressens après**

Ressenti global	CONFORT/INCONFORT		TENSION/RELACHEMENT		CHALEUR/FRAICHEUR		BIEN ETRE/MAL ETRE	
Les ressentis sont associés aux effets recherchés selon le thème d’entrainement, il n’y pas de graduation indiquant une valeur meilleure qu’une autre. L’enjeu est de reduire l’écart entre les effets recherchés et les ressentis <u>ou</u> de comprendre pourquoi il existe un écart.								
Plan corporel musculaire	Je me sens tonique	J’ai des parties de mon corps qui sont éveillées	Je me sens souple ou équilibré	Je me sens détendu, confortable, stable	Je sens des parties du corps en tension	J’ai des douleurs	Je me sens épuisé	
Plan mental	J’ai la pêche pour poursuivre les activités de la journée	Je me sens concentré(e) sur un objectif à suivre	Je suis calme	Je me sens positif	Je me sens endormi	Je n’ai envie de rien	Je suis démotivé, je me sens mal	
Plan cardio respiratoire	Conscience et contrôle du souffle et de l’impact sur le mental	Conscience du souffle et de l’énergie associée	Conscience d’une respiration contrôlée, lente et ample, sensations de chaleur/fraicheur	Conscience d’une respiration aisée, contrôlée et différente sur l’expiration et l’inspiration	Conscience globale d’une respiration, aisée	Respiration courte, saccadée, non contrôlée	Pas de conscience de ma respiration	
Plan émotionnel (échelle de Steiner et Perry L’A.B.C. des émotions : Développer son intelligence émotionnelle, 2000)	Interactivité Je témoigne aisément de mes émotions et recueille sans jugement celles des autres	Empathie Je suis conscient de mes émotions et de celles des autres	Causalité Je distingue mes émotions et j’identifie ce qui en est la cause	Différenciation Je mets des mots sur ce que je ressens. Je distingue mes émotions entre la colère, la tristesse, la peur, la joie et également entre l’amour, la honte, la jalousie, l’envie	Expérience primaire Je suis conscient que des émotions fondamentales viennent et peuvent être envahissantes, mais je ne peux pas les identifier clairement	Sensations physiques Je ressens physiquement mais je ne sais pas faire le lien avec les émotions	Engourdissement Je ne ressens pas d’émotions	

Nom de la séance : **LA DANSE DU GUERRIER**

Choisi ton thème	S'apaiser	Se stimuler	Se stabiliser
Ressentis visés (voir grille)			
Début de séance : LA MONTAGNE ET POSE DUNE INTENTION		Indiquer la séquence de respiration et ou de visualisation choisie ou l'intention : S'ANCER DANS LA SOL, TROUVER SES RACINES ET SE FIXER UN BUT POUR LA JOURNÉE	
1 : famille : LA MONTAGNE 	2 : 1 SALUTATION AU SOLEIL jusqu'au chien tête en bas	3 : CHIEN TÊTE EN BAS 	4 : CHIEN A 3 PATTES 
5 RESPI PLACER ATTENTION ET INTENTION Cg entre appuis, bassin rétroversion, alignement vertébral, épaules relâchées	1 RESPI/POSTURE (voir échauffement) CR = respiration fluide	5 RESPI L'essentiel se situe dans les épaules, il est possible de plier les jambes	5 RESPI Replacer pied au sol sous le CG pour être équilibré avant de lever la jambe libre
5 : GUERRIER 1 	6 : GUERRIER 2 	7 : GUERRIER RENVERSÉ 	8 : GRAND ANGLE 
5 RESPI Jambe avant genou au-dessus du pied, jambe arrière légèrement décalée pour être stable	5 RESPI Regarder « à travers les doigts », conserver jambe avant fléchie, buste droit	5 RESPI Ouverture de l'épaule, regard vers le haut si possible	5 RESPI Regard vers la main si possible, conserver jambe avant fléchie
6 : DEMI LUNE 	6 : LA DEESSE 	7 : ARBRE 	8 : SHIVA QUI DANSE 
5 RESPI Regard vers le haut, jouer sur hauteur de la main au sol (brique)	5 RESPI Ouverture des hanches, pieds et genoux alignés vers 45°	5 RESPI Regard fixé, jouer sur hauteur et position de la jambe libre et des mains	5 RESPI Jouer sur hauteur jambe et cambrure selon possibilités

1 CYCLE SUR 5 RESPI À DROITE, PUIS IDEM À GAUCHE, PUIS A DROITE SUR 1 RESPI ET IDEM À GAUCHE

CR = stable et respi fluide

Fin de séance pranayama LA MONTAGNE ATTENTON ET INTENTION	
--	--

Ressenti (voir grille)

+ Quelle posture me permet d'atteindre les ressentis visés :

--	--	--	--

Mes pistes d'ajustement :

INCONFORT	RESPIRATION	Écart / effets recherchés	Autre...
-----------	-------------	---------------------------	----------

Prévision de modification de la séance :

Choix posture	Ordre posture	Niveau de posture	Nombre répétitions	Durée de maintien des postures	Enchaînement	Temps de repos ou posture de transition	Fin de séance (pranayama, relaxation, médication)