

NOM :

THÈME :

Date :

M'APAISER

ME STIMULER

ME STABILISER

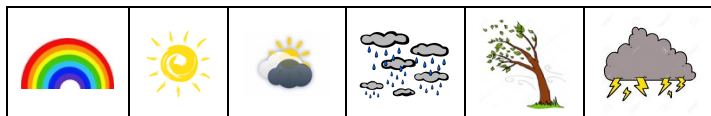
« YOGA des 7 VERTUES »

Trouver son doshas majeur, reconnecter corps et esprit.

Travail de la respiration pour ancrer et apaiser le mental.

Conseil du jour : L'École de médecine de l'université de Boston a montré qu'une séance de yoga par semaine permet d'améliorer le sommeil, de lutter contre l'anxiété et les stress car cette activité augmente la quantité du neurotransmetteur GABA. La consommation de vitamine B6 ainsi que les aliments riches en acide glutamique (graines de soja, cabillaud, fromage, amande, etc.) peut également influencer l'augmentation du taux de GABA dans l'organisme. (Info : c'est ce neurotransmetteur qui est ciblé quand on prend des antidépresseurs).

Ma MÉTÉO intérieure



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 Psychologique	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

Rappel des règles de la pratique : être bienveillant envers soi-même, ne pas se juger, respecter ses limites

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)
1 de chaque famille	Consciente INS = EXP	5R	1 tenue ou 5 cycles	5R	ENFANT	Statique et dynamique	Debout/sol	-	Brique et sangle	Relaxation courte méditation TRATAK

Entrée dans la séance : Respiration rythmée 4-4 (2-2 insp idem exp), puis double INSP> EXP. Échauffement debout début salutation au soleil puis SALUTATION À LA LUNE

1 : GUERRIER 2 COMPRÉHENSION 	2 : VAGUE CONFIANCE EN SOI  	3 : CIGOGNE FRUGALITÉ 	4 : CORBEAU FORCE 
5R <i>« Je suis fort, courageux et concentré, je suis capable de me comprendre moi-même pour mieux comprendre les autres »</i>	5 X Insp ouvre / expire fermeire <i>« J'ai pleinement confiance en moi, je peux faire chaque jour une petite chose difficile pour moi »</i>	5R en bas (ajouter brique) <i>« Je suis satisfait de ce que je peux faire et de ce que j'ai »</i>	5R rester sur pointe de pieds <i>« Même si c'est difficile je me dis que je peux y arriver un peu et me sentir fort »</i>
5 : L'ÉCHELLE DÉTACHEMENT (lâcher-prise) 	6 : ANGLE DOUBLE GRATITUDE 	7 : LE ½ PONT 	8 : ENFANT REPOS 
5 X Inspire monte / expire descend <i>« Mes mauvaises habitudes je suis prêt à m'en défaire »</i>	5R + sangle si besoin <i>Attention alignement colonne vertébrale, ischions au sol, INSP se grandir EXP torsion comme une « serviette essorée »</i>	5R D / 5R G <i>« Je suis rempli de confiance et concentré, attentif à ma force intérieure »</i>	5R <i>Variations : Brique sous front ou coudes, serviette sous genoux, priorité haut du dos</i>
Fin de séance (savasana, pranayama, relaxation, méditation) : savasana + relaxation COURTE du « scan corporel » et mini méditation ASSISE TRATAK (bougie)			

BILAN

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** :

--	--	--	--

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

--	--	--	--

Mes pistes d'ajustement (**paramètres**) :

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)
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------------	---	----------------------	--------------------	-----------------	--	---

Auto-évaluation				
	I	F	S	TBM
Respiration	Non contrôlée	Insp/Exp contrôlées au début des mouvements	Insp/Exp contrôlées et amples	Insp/Exp rythmées/postures et profondes
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

MON RESENTI APRÈS

INCONFORT- CONFORT



TENSION- RELACHEMENT



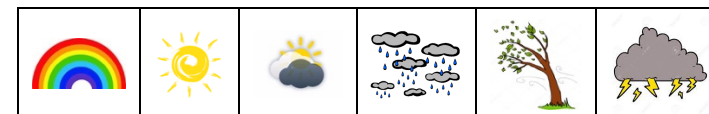
CHALEUR - FRAICHEUR



MAL ETRE - BIEN ETRE



Ma MÉTÉO intérieure à l'issue de la séance



Remarques

SALUTATION A LA LUNE

