

NOM :

Date :

THÈME :

M'APAIER

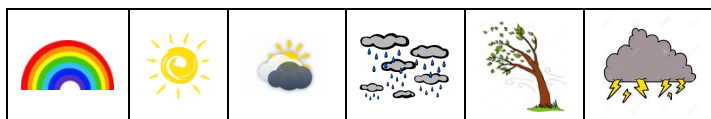
ME STIMULER

ME STABILISER

Projet personnel (Intention)

Relâcher les tensions inutiles. Soulager et relâcher les muscles du haut du corps. Calmer le mental

Ma MÉTÉO intérieure



Conseil du jour : travailler régulièrement sa respiration nous aide à détendre les muscles (notamment ceux du cou et des épaules), permet une meilleure oxygénation du sang et des organes, et renforce nos défenses immunitaires.

RESSENTI AVANT

INCONFORT - CONFORT



TENSION - RELACHEMENT



CHALEUR- FRAICHEUR



MAL ETRE - BIEN ETRE








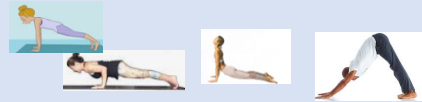


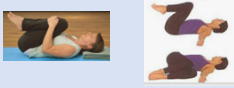



LES EFFETS RECHERCHÉS

| 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) |
|----------------------------------|---|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|---|----------------------|--------------------|-----------------|--|---|
| Flexion avant, + torsion | Pyramide avec pause fin exp + Respi nez | 5 | 1 | 5R | CHIEN TETE EN BAS Enfant | Statique ou flow | Sol/debout/sol | | Sangle, brique, option sur chaturanga | Savasana + relaxation courte |

Entrée dans la séance : Pranayama respiration pyramidale avec pause sur fin EXP, assis puis debout, sollicitation articulaire 5', 1 salutation A lente observée avec CR = respiration qui initie le mouvement, coordonnée au mvt et regard placé - Puis une seconde salutation A guidée, après chien tête en bas, se positionner en posture assise.

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 : Posture assise SUKHASANA  | 2 : DEMI TORSION assise  | 3 : CHAT-VACHE  | 4 : transition chien tête en bas  |
| 5 respi à D / 5 respi à G | 5 respi à D 5 respi à G | 5 respi | 5 respi |
| Mettre doigts au sol de chaque côté du bassin. Inspi tirer bras gauche tendu vers le ciel Expi s'incliner vers la main posée au sol en regardant vers son coude (rester sur place inspi se grandir expi s'incliner) | De la posture assise en bâton, dos droit. Plier jambe droite et poser son pied à plat de l'autre côté de son genou. Inspirer en levant son bras gauche vers le ciel et à l'expiration, pivoter (passer le coude à l'extérieur de la jambe pliée) Se grandir sur les inspir et pivoter sur les expir regard vers l'épaule arr | Inspi - Ouvrir les épaules et les omoplates à l'inspi- Regard vers le ciel / Expi Ramener le haut de son dos vers le ciel – regard vers nombril ... dos neutre | Paumes ancrées dans le sol, fléchir cheville, ancrer orteil dans le sol, Inspi et reculer bassin vers le ciel Plier alternativement jambe Voire garder les jambes fléchies en cas de douleur lombaire Passage par fente pour se positionner |
| 5 : POSTURE DES PIEDS ECARTES  | 6 : transition avec option  | 7 : POSTURE DES PIEDS ECARTES  | 8 : transition avec option  |
| 5 respi | 1 respi | 5 respi | 5 respi |
| Pieds sous les mains, mains sur hanches Inspi ouvrir cœur, se grandir, expi plonger en avant jambes tendues Relâcher mains vers le sol, regard vers l'arr. | Passage en fente puis chien tête en bas Option : planche - chaturanga-chien tête en haut | Inspi mains sur hanches, se grandir, expi croiser doigts à l'arr du dos Inspi se grandir, expi, relâcher buste vers l'avant en relâchant paumes de mains vers l'arr et le sol - Variable : sangle | Option : planche - chaturanga-chien tête en haut |
| 9 : POSTURE DE L'ENFANT  | 10 : DEMI-PONT  | 11 : Posture de relâchement CROCODILE sur le dos (genoux sur poitrine) ou torsion  | 12 : jambes en l'air  |
| 5 respi | 5 répétitions | 5 respi D – 5 respi G ou 5 cercles D puis G | 5 respi |
| Passage en chat puis diamant, Inspirer, se grandir / Expirer et faire glisser main vers l'avant Relâcher front au sol, relâcher bras, épaule, nuque, laisser le bas dos se relâcher vers le sol Variable = brique sur front ou sous les fessiers / bras le long du corps ou vers l'avant | Inspi Soulever bassin vers le ciel, ouvrir sternum, amener les bras tendus derrière la tête Expi descendre vertèbre par vertèbre en ramenant les bras | → De la posture demi pont, inspi et soulever légèrement son bassin pour le ramener vers la gauche, inspi et relâchez jambes pliées vers D regard opp → Masser bas du dos, mains posées sur genoux pour accompagner le mouvement / inspi débiter le cercle puis expi terminer le cercle | Variables : avec brique, contre le mur Placer jambes vers le ciel sans effort Ventre relâcher |
| Fin de séance (savasana, pranayama, relaxation, méditation) : Savasana (avec proposition de variantes) + relaxation 5' | | | |



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



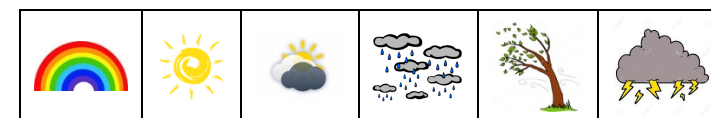
CHALEUR - FRAICHEUR



MAL ETRE - BIEN ETRE



Ma MÉTÉO intérieure à l'issue de la séance



Remarques :