

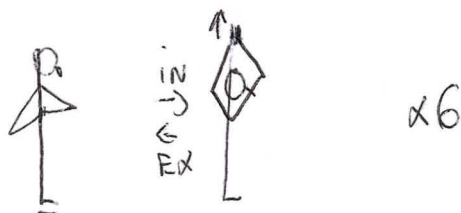
MA BOITE A OUTILS YOGIQUES

Chaque posture de yoga a des bienfaits au niveau de mon corps, de mon souffle et peut également m'aider dans ma vie de tous les jours.

Parfois il m'arrive :

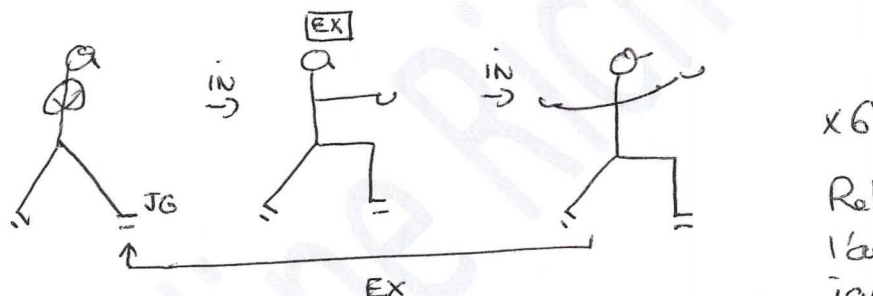
✓ D'être timide:

✚ Grâce à la **posture de la montagne**, je peux gagner de la confiance en moi et me sentir solide comme un roc.



« Ressens la force, la stabilité et la grandeur en toi »

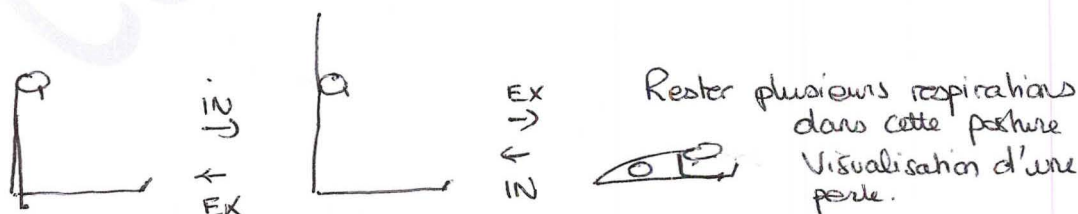
✚ Grâce à la **posture du héros**, je me sens invincible, aussi fort que mon héros préféré.



Refaire l'exercice de l'autre côté, avec la jambe droite à l'avant

✓ D'être en colère:

✚ Grâce à la **posture de l'huître**, je peux ressentir la chaleur à l'intérieur de moi, ma respiration s'apaise et je retrouve mon calme...



Reste plusieurs respirations dans cette posture
Visualisation d'une perle.

« Imagine une belle perle de la couleur de ton choix à l'intérieur de toi. Cette perle t'apporte le calme, la détente et dissipera ta colère. Cette perle est à toi et c'est le trésor de ton huître. Ouvre ta coquille et tu retrouveras ta bonne humeur. »

✓ D'être anxieux, inquiet ou même d'avoir peur :

✚ Grâce à une bonne respiration, **une respiration complète** jusqu'au bas du ventre, mon souffle s'allonge et ma peur disparaît peu à peu.



Mains posées sur la poitrine
GR
IN, la poitrine se gonfle
EX, la poitrine s'abaisse.



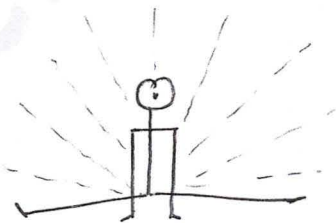
Mains posées sur le ventre
GR
IN, le ventre se gonfle légèrement
EX, le ventre "se dégonfle"

✚ Je peux également faire **le chien tête en bas :**

Cette posture est une posture inversée, ma tête est plus basse que mon ventre. Dans cette posture qui me met dans une position atypique (généralement ma tête est au dessus de mon ventre), je peux voir les choses sous un autre angle. Après tout ce qui me fait peur, si je réfléchis bien et si je prends un peu de recul, n'est peut-être pas si terrible...



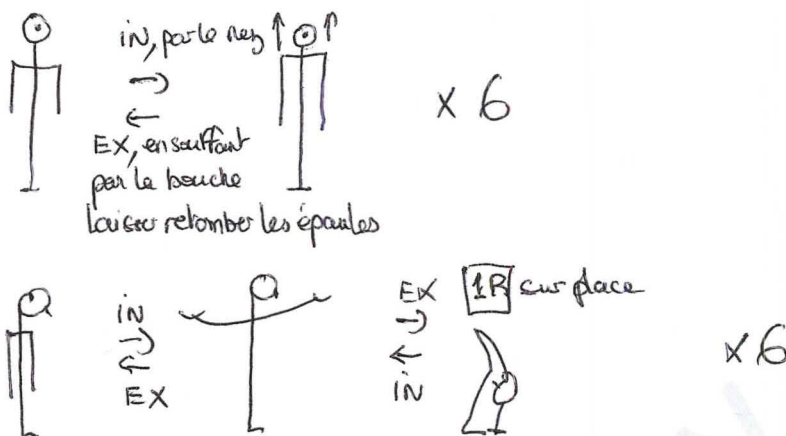
✚ Je peux également faire **la posture du paon.**



« Dans cette posture imagine le beau plumage d'un paon qui fait la roue »

✓ De me sentir fatigué :

- ✚ Grâce certaines postures, je peux relâcher les tensions au niveau des mâchoires, des épaules...



- ✚ Je peux également masser mes mains, mes pieds avec une huile qui sent bon. Un bon **auto-massage** redonne de l'énergie et élimine les tensions.

Pour les mains :

- ✓ Commencer en se frottant les mains l'une contre l'autre
- ✓ Avec la main droite, étirer doucement un à un les doigts de la main gauche. Faire la même chose avec la main gauche.
- ✓ Avec le bout des doigts de la main droite, exercer de petites pressions le long des os sur le dessus de la main gauche. Idem pour l'autre main.
- ✓ Avec le pouce masser la paume de ma main opposée en dessinant des petits cercles.
- ✓ Finir en massant les 2 poignets.

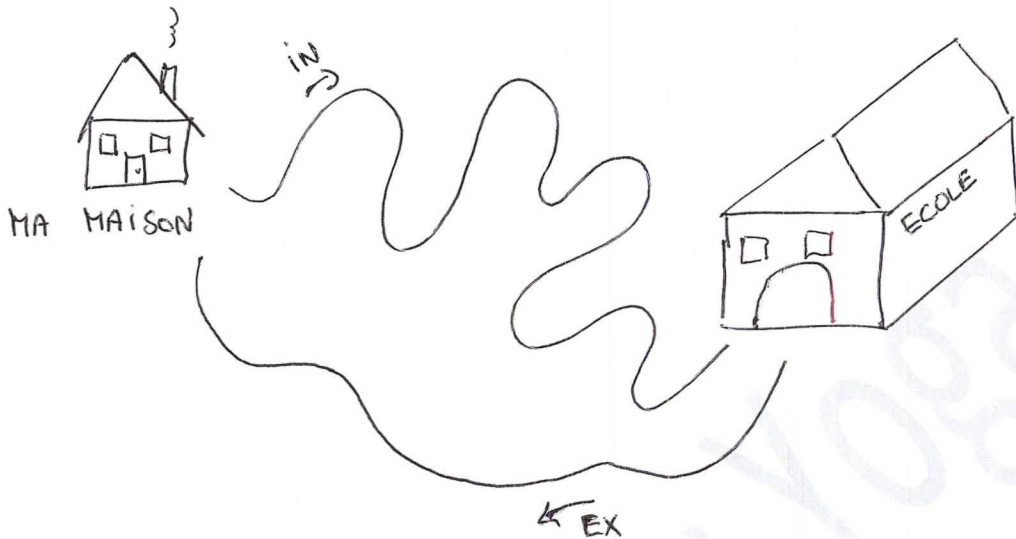
Pour les pieds :

- ✓ Caresser l'ensemble du pied droit, depuis la cheville jusqu'aux orteils.
- ✓ Insister un moment sur les orteils. Les masser un à un, stimuler l'espace entre eux, les étirer légèrement.
- ✓ Puis comme pour les mains tapoter du bout des doigts les os sur le dessus du pied. Faire de même sur les arrêtes interne et externe du pied.
- ✓ Masser l'ensemble du dessous du pied avec le pouce, en dessinant des petits cercles. Insister sur le creux du pied.
- ✓ Terminer en caressant l'ensemble du pied en remontant jusqu'à la cheville.

Faire la même chose pour l'autre pied.

- ✚ Je peux également faire un exercice respiratoire qui **favorise l'IN** pour me redonner de l'énergie

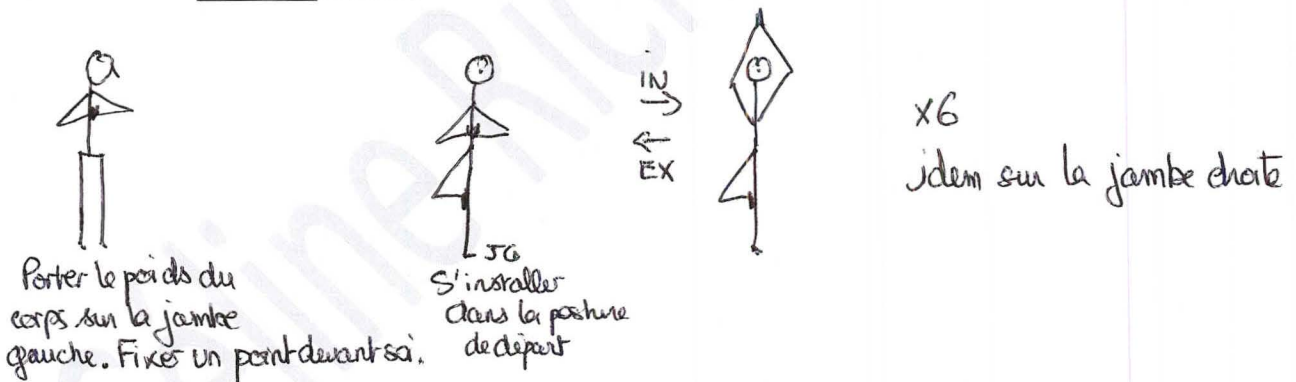
Exemple : trajet maison/école



- ✓ D'avoir du mal à me concentrer pour faire mes devoirs :

- ✚ **Les postures d'équilibre** me permettent de retrouver de la concentration.

Exemple : l'arbre



- ✚ Exercice des triangles (visualisation):

Assis, les mains posées sur les genoux. Le dos bien droit. Je ferme les yeux.

Je vais essayer de visualiser un triangle (1).

Les 3 sommets de ce triangle sont le sommet de ma tête, mon genou gauche et mon genou droit.

Puis je vais essayé de visualiser un autre triangle (2), dont les sommets sont mon épaule gauche, mon épaule droite et mon nombril.

Puis, je vais essayer de visualiser ces 2 triangles en même temps.

Une fois l'exercice terminé, je m'étire, je baille, si j'en éprouve le besoin et je me mets à mes devoirs...



Triangle (1)

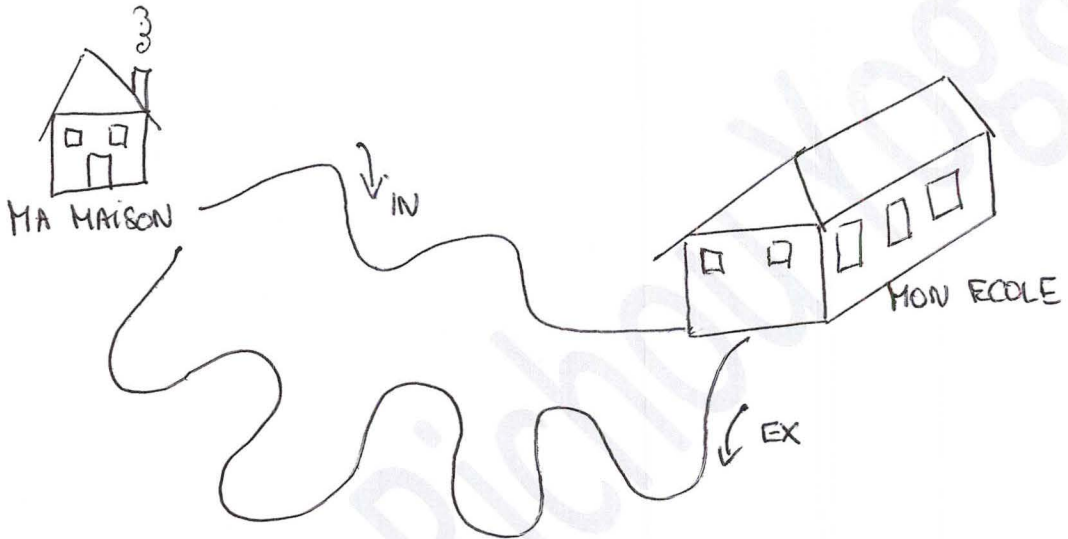


Triangle (2)

✓ **D'avoir parfois du mal à m'endormir**

✚ Je peux faire des exercices respiratoires qui vont **favoriser l'EX** :

Exemple : trajet maison/ école



✚ **Exercice de comptage (visualisation):**

Allongé, les yeux fermés.

Je compte dans ma tête de 0 à 10, et j'essaie en même temps d'écrire sur mon petit tableau intérieur chaque chiffre. Je refais le même exercice de 10 à 0.

A répéter jusqu'à ce que le marchand de sable arrive...