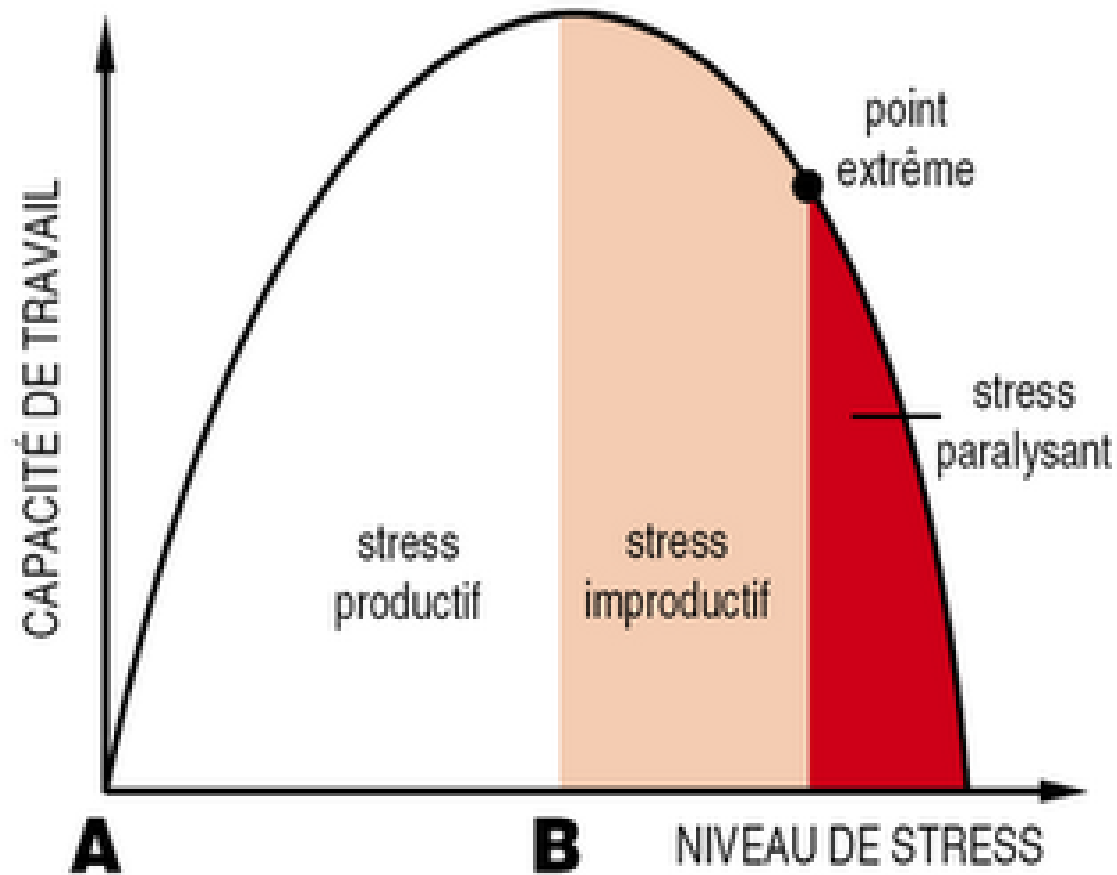


Yoga Vision 

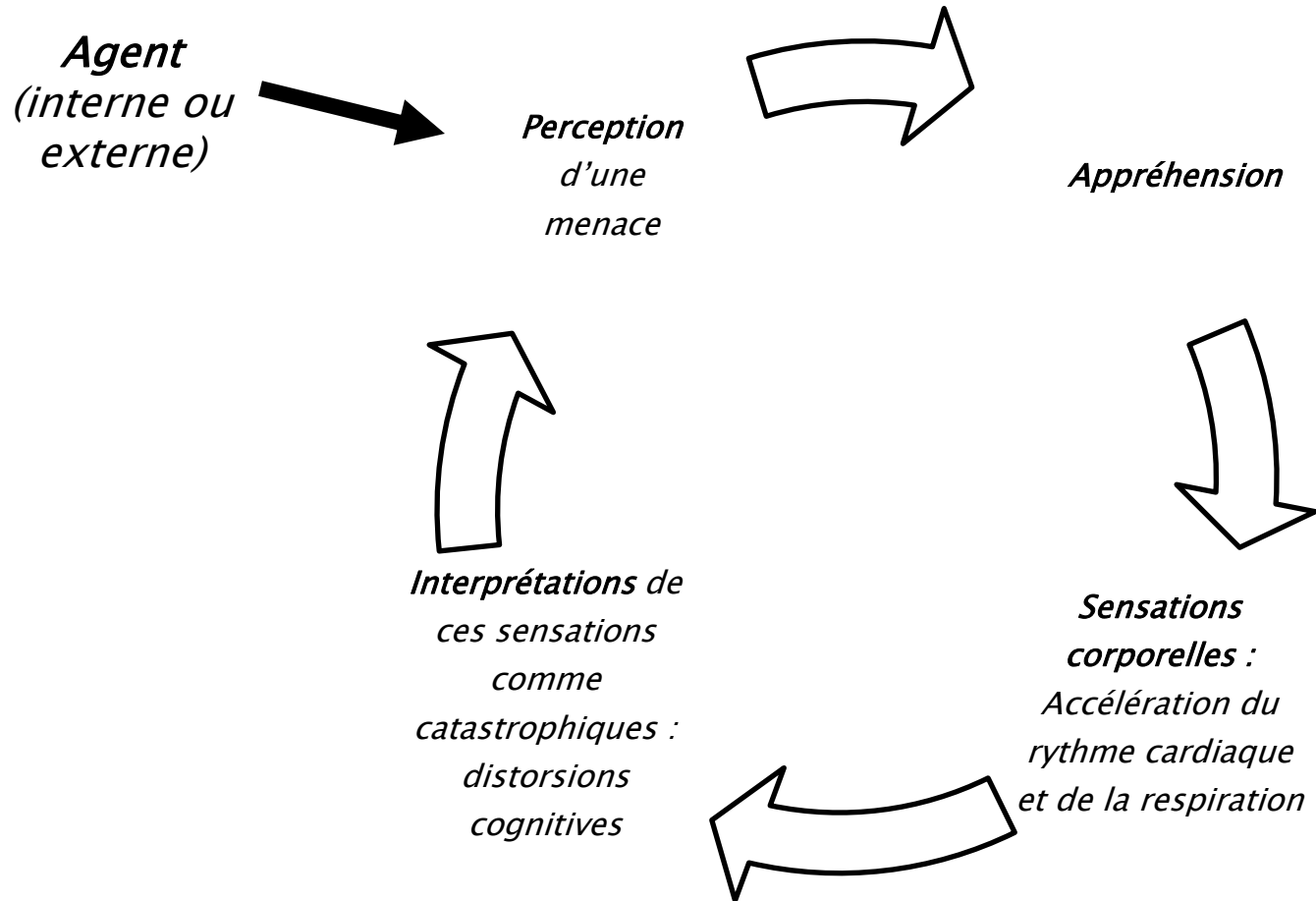
Gestion du stress

8 septembre 2015

Niveau de stress et capacité de travail



Spirale de la panique



(modèle de Clark, 1986)

Mes gros stress

Quel sont mes gros stress ?

Listez les en quelques mots



Stress et ayurvéda

Vatta – Éléments air – espace

Principe : le mouvement

Symptômes de stress : Anxiété, dispersion, manque d'énergie

Exercice de yoga : Posture de l'enfant; tournez les hanches et ancrez les pieds comme un arbre

Respiration « chant des abeilles »

Pitta – Éléments feu – eau

Principe : l'énergie motrice

Symptômes de stress : Irritabilité, colère, impatience

Exercice de yoga : Torsion en flexion; flexion vers l'avant

Respiration « relâchement de la mâchoire »

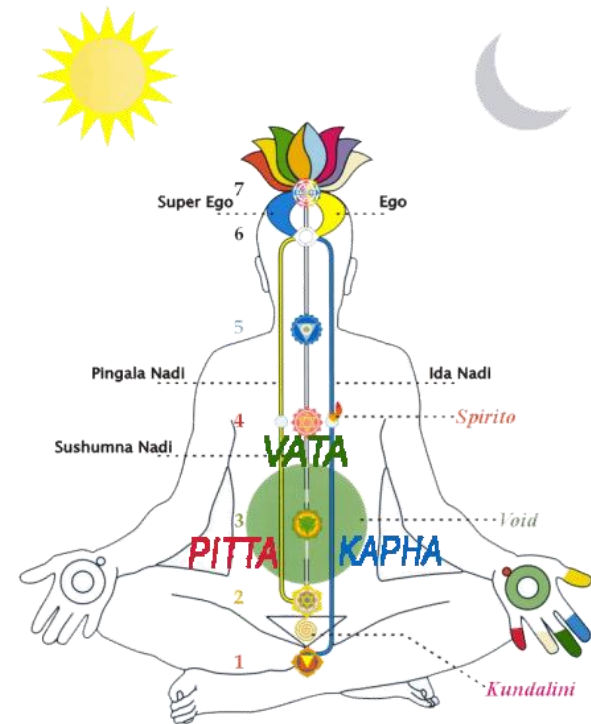
Kapha – Éléments terre – eau

Principe : la stabilité, la structure

Symptômes de stress : Immobilité, inertie, lassitude

Exercice de yoga : Flexion vers l'arrière; guerrier inversé;

Respiration du « feu »



Pensées automatique et alternatives

| Situation | Pensée automatique | Pensée alternative |
|-----------|--------------------|--------------------|
| | | |

Méditation de l'espace

1. Concentrez vous sur la respiration; calme et stabilité
2. Pensez à une situation de stress
3. Respirez en sentant les mouvements du corps du bas vers le haut et du haut vers le bas. Sentez l'espace en vous et autour de vous.
4. Dites à votre corps qu'il peut être cool
5. Revoyez la situation de stress



But, destination

**BUT
DESTINATION**

AGIR

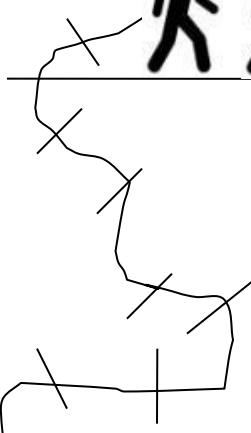
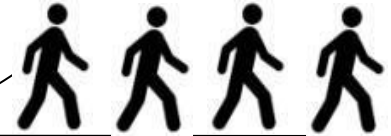
DECIDER

**COMPRENDRE
VOIR**

**REVER
IMAGINER
PENSER**

SUCCES

PREMIER PAS



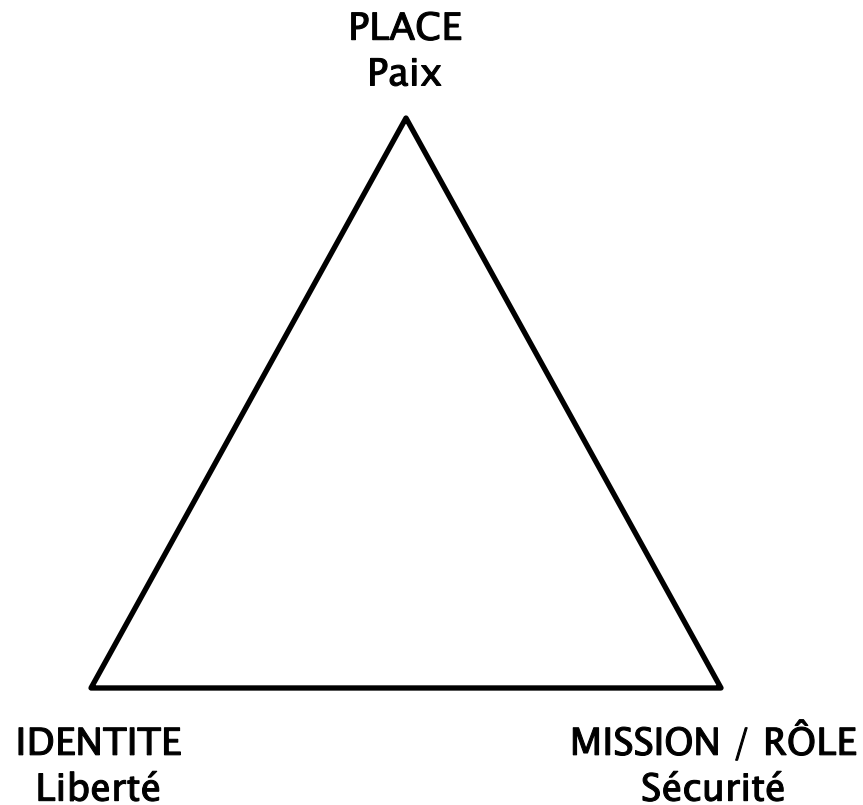
Le projet qui me tient le plus à coeur



Quel est le projet qui me tient le plus à cœur ?

Décrivez le en quelques mots

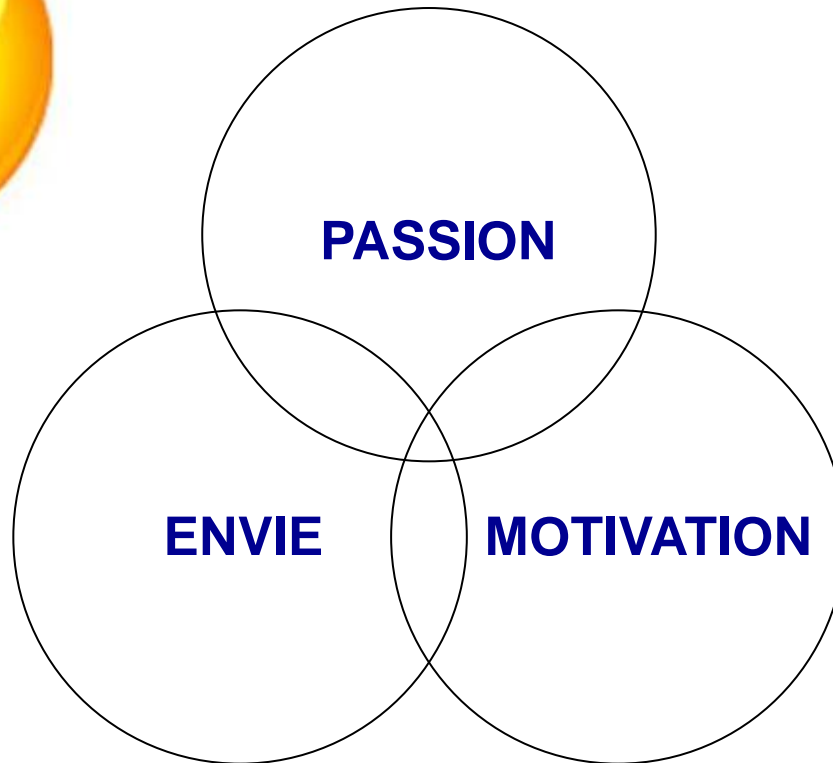
Identité – Place – Mission/Rôle



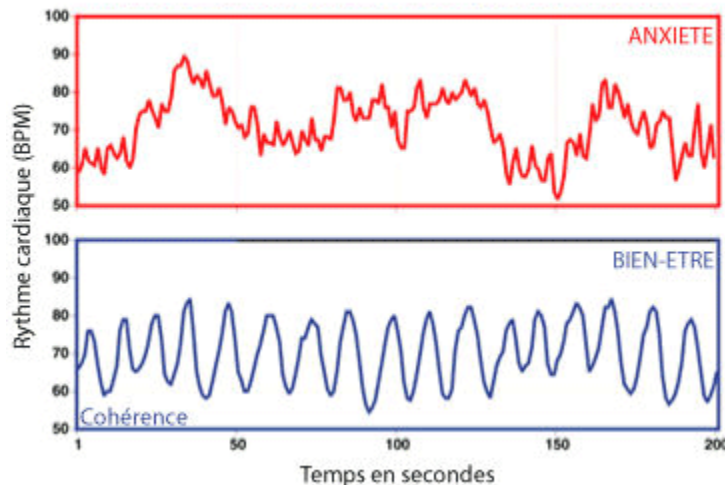
Mes qualités



Faire bien chaque jour



Cohérence cardiaque



La méthode pour retrouver sa **cohérence cardiaque** est à la fois simple et rapide. Elle est constituée par 4 étapes :

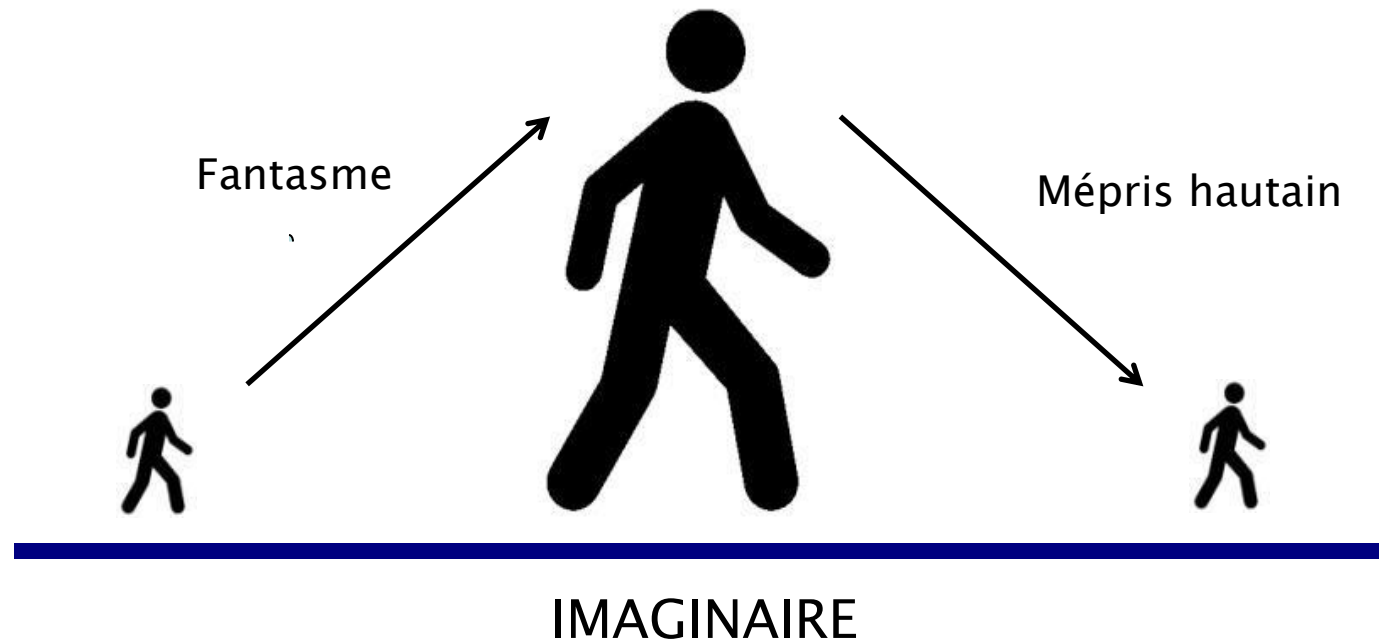
1. Identifiez en vous les "symptômes du stress", comme l'agacement, des tics, une certaine nervosité, un dialogue avec soi...
2. Sollicitez le coeur, en focalisant votre attention sur la zone qui l'entoure ou, pour vous aider, en posant la main sur le cœur.
3. Respirez "par" le coeur, en adoptant un rythme de respiration régulier (5s/ 5s) et en imaginant que votre coeur se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.
4. Evoquer un souvenir positif, qui génère en vous une émotion agréable et forte (un "élan du coeur") et revivez le le plus intensément possible en imagination.

(Ces 4 premières étapes permettent de générer une variabilité du rythme cardiaque cohérente, utilisable ensuite pour modifier notre manière de réagir à une situation ou un évènement stressant).

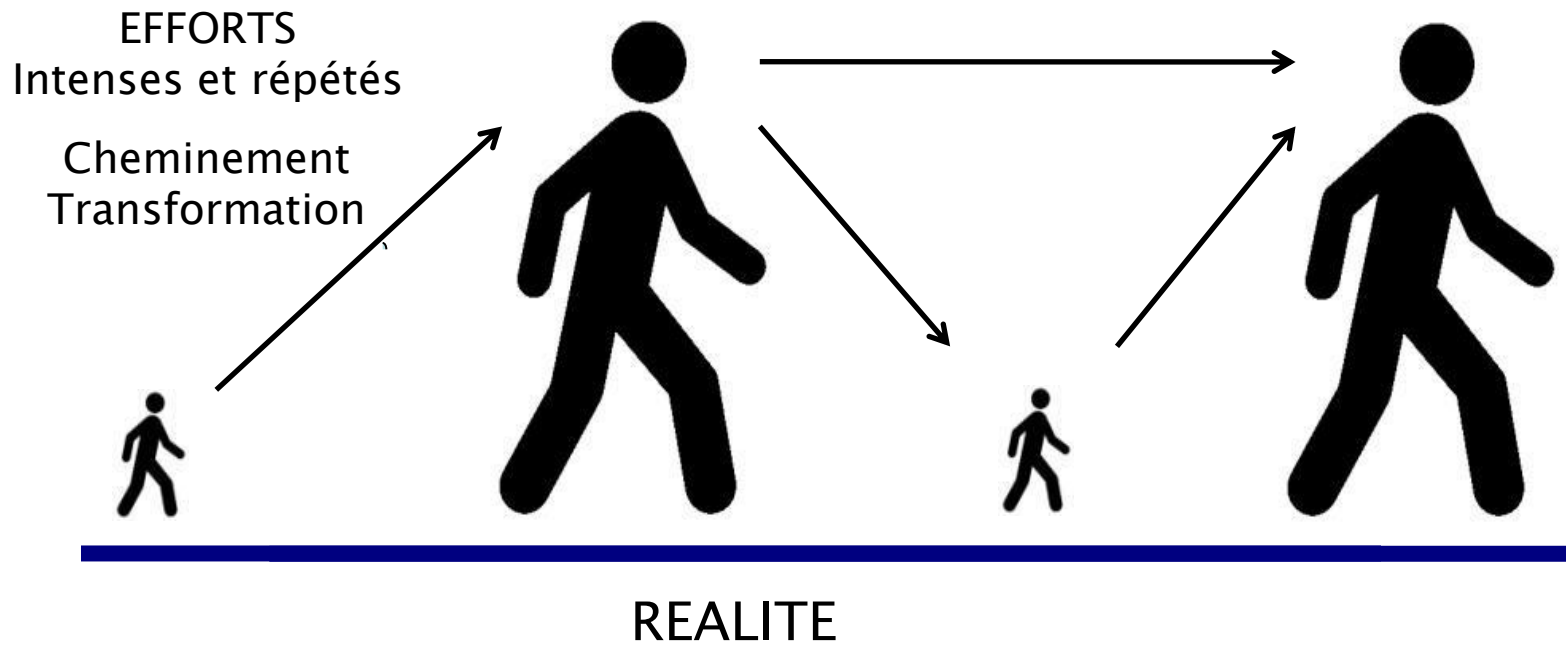
Guide visuel

<http://www.youtube.com/watch?v=mRbAYFUSrZ4>

Soif d'existence – Imaginaire



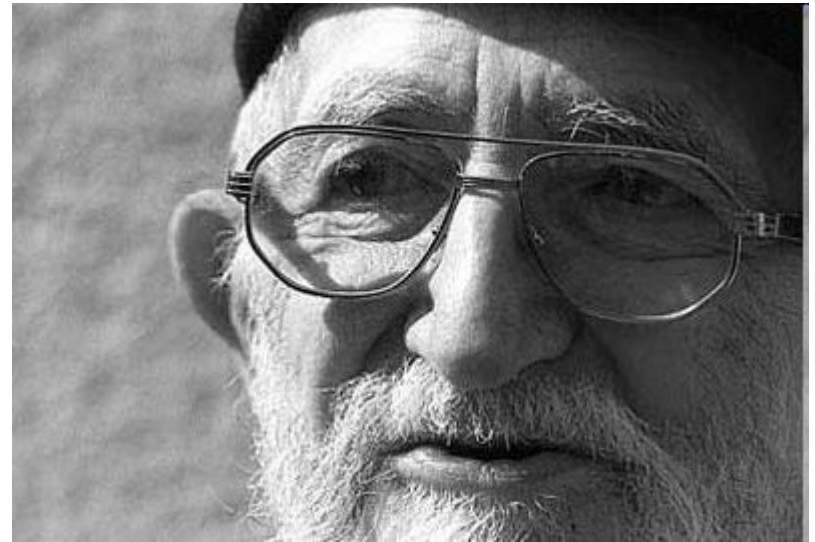
Soif d'existence – Réalité



Avec un nouveau regard

"Il a regardé chaque chiffonnier avec ce regard de fraternité, de solidarité, de tendresse. [...] Tout à coup, quelqu'un les regardait avec respect, comme des hommes. Et ça je l'ai jamais, jamais, jamais oublié. [...] Et je l'ai fait."

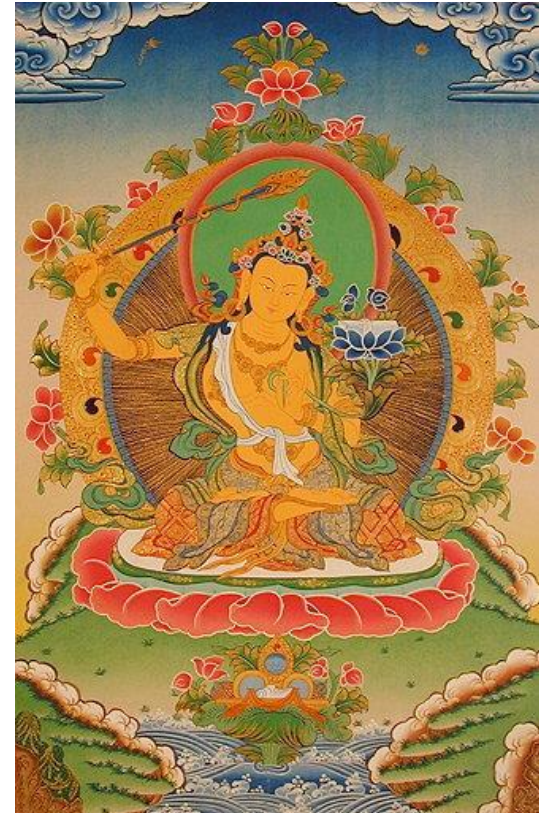
Soeur Emmanuelle à propos de l'Abbé



Extrait de l'émission Vivement Dimanche
<http://fr.youtube.com/watch?v=r5GIDp6m0wU>

Méditation du coeur

- Portez votre attention au coeur et à la respiration
- Poser la main sur le cœur puis visualisez :
 - Première porte, nous entrons dans un espace dans lequel nous rencontrons les qualités du cœur de ressentir les sensations, les émotions de nous et des autres
 - Deuxième porte, plus profondément, les qualités du coeur de différencier sans jugement et de comprendre
 - Troisième porte, espace de lumière et d'amour infini
- Du centre du coeur irradie de l'amour, il touche, protège.
- Souvenez vous d'un souvenir dans le passé ou vous avez aimé ou été aimé avec ce même amour.
- Pensez à une situation de stress. Votre coeur envoi de l'amour et de la compréhension et nous dit que nous ne sommes pas seul.



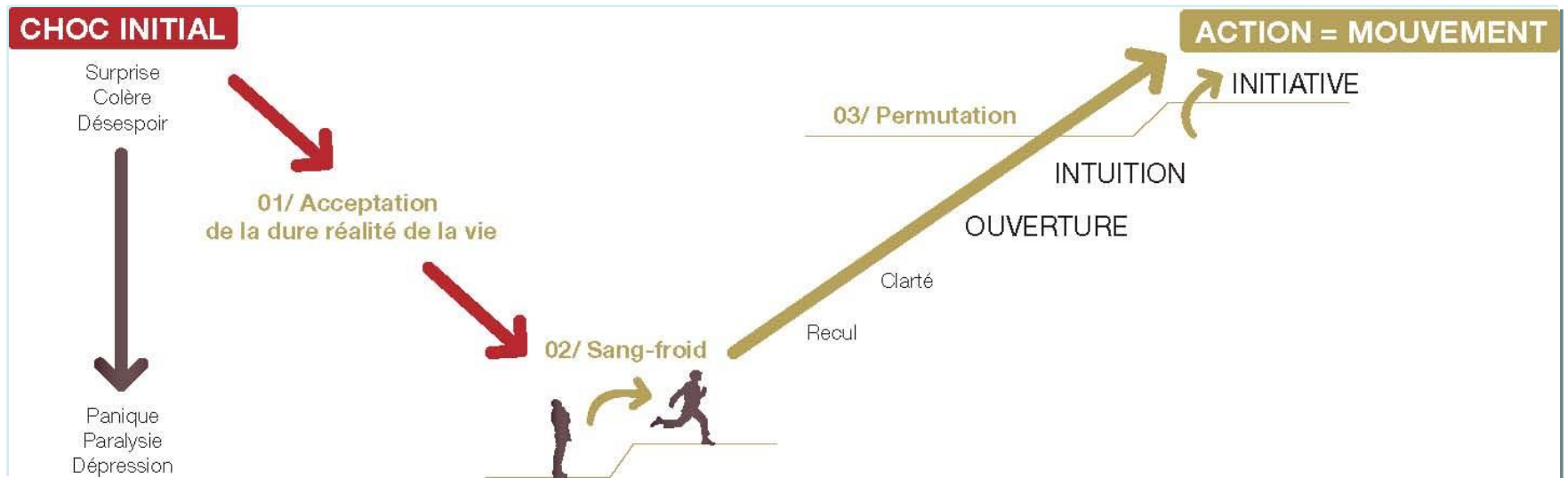
Ancrage

Quel est votre ancrage positif ?

Décrivez le en quelques mots

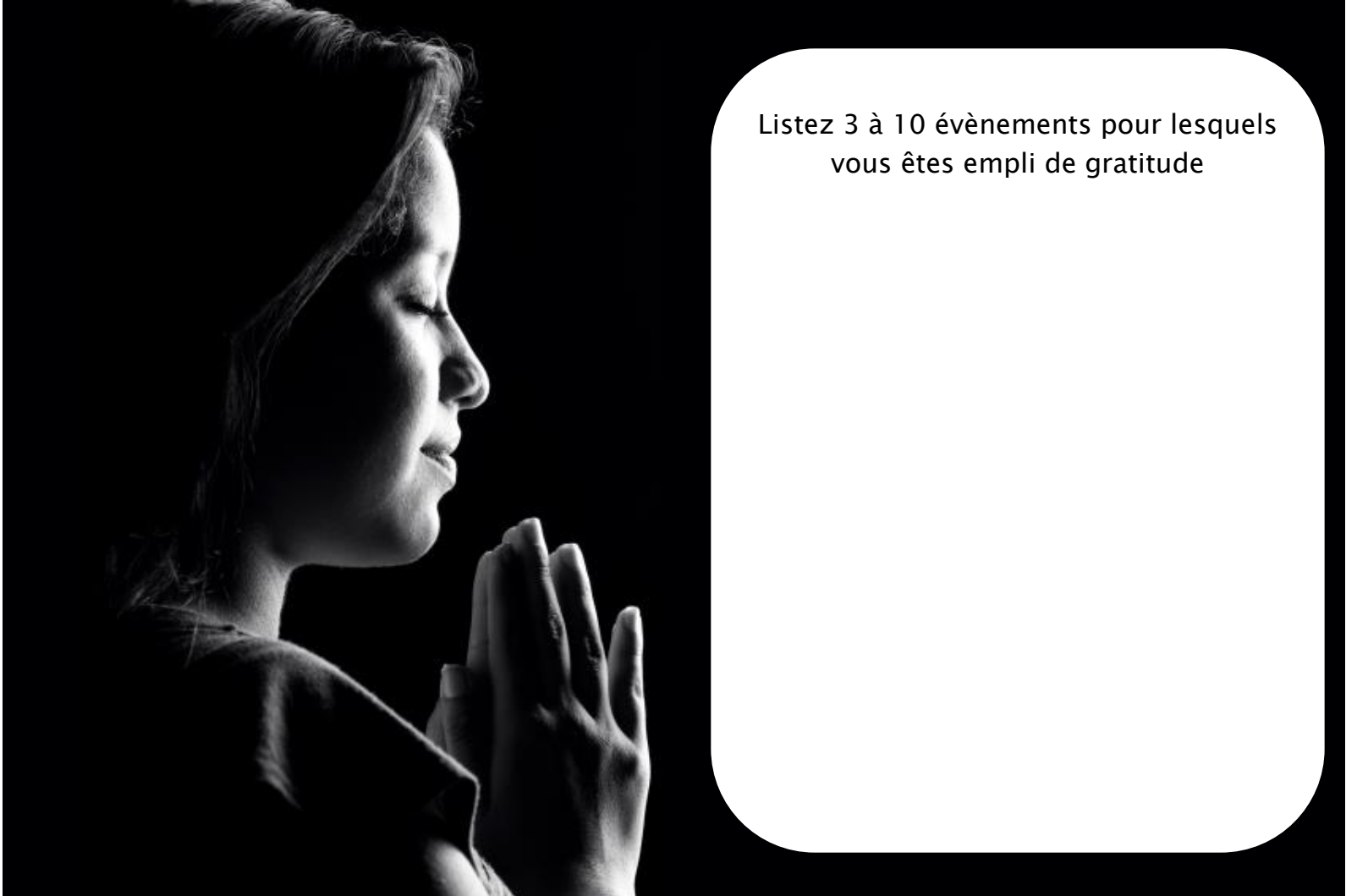


Quickmove



Source : Lorey

Gratitude



Listez 3 à 10 évènements pour lesquels
vous êtes emplis de gratitude

Pratique quotidienne – Joie

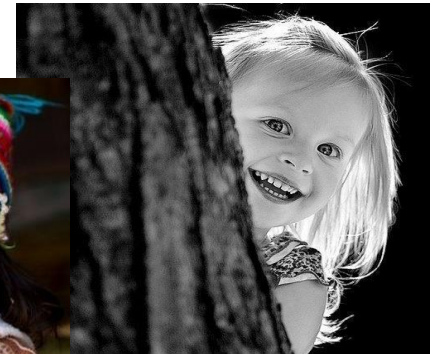
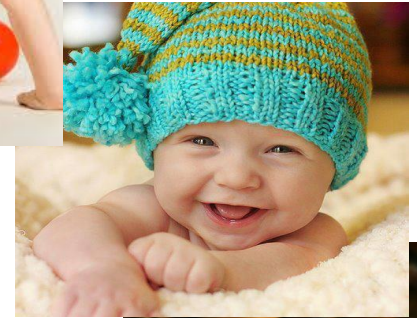
Gratitude

3 fois par jour avant le repas ou au moment du repas, pensez à un évènement pour lequel vous êtes plein de gratitude

Chaque soir, listez 3 à 10 évènements pour lesquels vous êtes plein de gratitude

Sourire

Souriez 20 mn par jour. Souriez aux gens, à vous-même dans le miroir, dans le métro, sur le parcours au travail ou vers la maison, dans chaque circonstance possible. Et ce même si vous êtes seul ou que vos interlocuteurs ne sourient pas eux même.



Pratique quotidienne – Calme et clarté

Salutation au soleil

Pour se réveiller, s'échauffer et se centrer, faites 3 à 5 salutations au soleil avant la méditation



Méditation

10 à 20 mn de pratique quotidienne

La méditation sur la respiration consiste à rester continuellement présents à notre souffle, sans l'oublier ni nous laisser distraire.

Des que nous nous rendons compte que notre concentrations s'est perdue, reprenons-la simplement, sans surenchérir par du regret ou de la culpabilité. Retournons simplement au souffle.

Contact

Ricarda et Eric Langevin
Tél. : 06 66 55 98 38
YOGA VISION
contact [AT] yoga-vision.org
www.yoga-vision.org

