

Yoga Bali

Cahier du participant



Avant-propos

Ce cahier a été développé dans le cadre d'un projet de recherche doctoral évaluant l'efficacité et la faisabilité du programme de yoga Bali-TSA. Il vise à fournir aux participants le plus d'information possible sur le déroulement du programme.

L'objectif est de procurer un sentiment de prévisibilité aux participants ayant un trouble du spectre de l'autisme en leur présentant le programme à l'aide de cet appui visuel. De plus, ce cahier fournit une description des thèmes éducatifs abordés lors du programme de yoga.

Développé par Marie-Joelle Beaudoin, 2021

Nom : _____

Identifiant : _____

Les séances à l'université sont à 11h au 100, rue Sherbrooke Ouest, Montréal, Métro place des arts

Début : 2 octobre à 11h

Les capsules vidéos pour faire du yoga à la maison
sont disponibles après chaque séance au :
www.projetyogabali.com



Déroulement



Les séances à l'université

5 minutes : Présentation d'un thème éducatif et discussion en groupe

5 minutes : Échauffement

40 minutes : Postures de yoga

10 minutes : Relaxation



Les séances à la maison :

15 minutes : échauffement et postures

5 minutes : relaxation

******Les séances à la maison sont recommandées et optionnelles.

Octobre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

2

11h,
UQAM



9

11h,
UQAM



16

11h,
UQAM



23

11h,
UQAM



30

11h,
UQAM



Novembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

6

11h,
UQAM



13

11h,
UQAM



20

11h,
UQAM



27



Décembre

04



Yoga à la maison

Quelle(s) journée(s) allez-vous faire du yoga à la maison ?

Dans quelle pièce allez-vous faire du yoga à la maison ?

À quelle heure allez-vous faire du yoga à la maison ?

Qu'est-ce qui rendrait cela difficile de faire du yoga à la maison ?

Qu'est-ce qui rendrait cela facile de faire du yoga à la maison ?

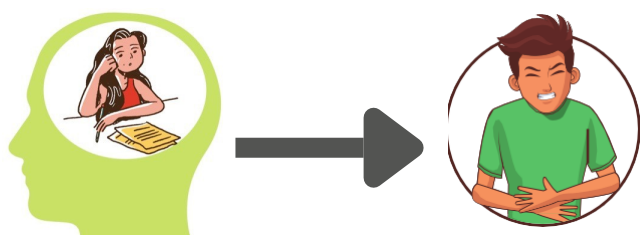
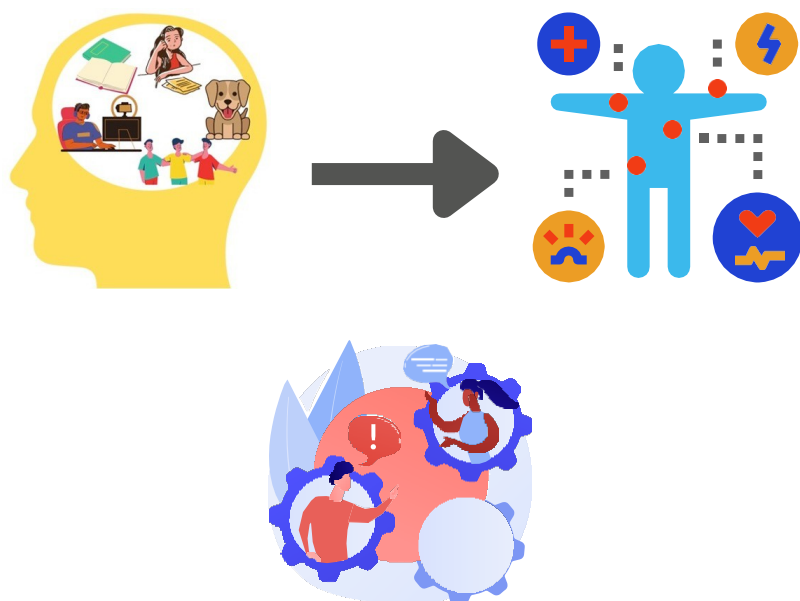
Quel est votre type de respiration ?



L'anxiété

L'anxiété est une émotion normale. On vit de l'anxiété quand on est inquiet que quelque chose de réel ou d'imaginé arrive (exemple : échouer un examen).

L'anxiété vient de nos pensées. On la ressent dans notre corps et on l'observe dans nos comportements.



Lorsqu'elle devient envahissante, elle peut entraîner des effets désagréables comme des maux de ventre.

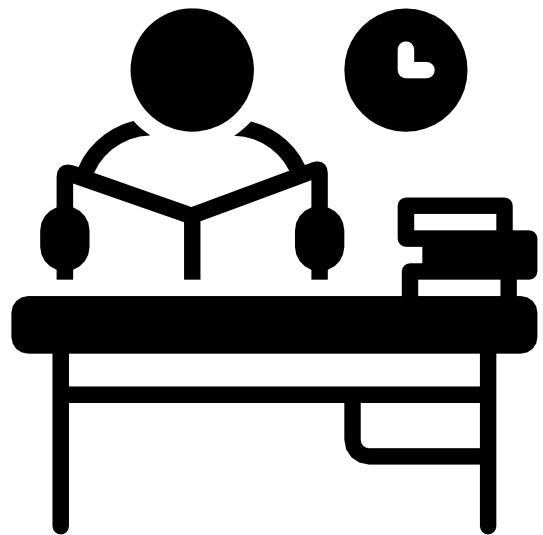
Le yoga peut nous relaxer quand on est trop anxieux. Ce relaxer aide à diminuer les effets désagréables de l'anxiété (exemple : le mal de ventre).



L'attention

L'attention est une fonction cognitive qui nous permet de nous concentrer pour faire toutes nos tâches tous les jours, comme écouter notre prof en classe.

On peut être attentif pendant plusieurs minutes. On peut aussi utiliser notre attention pour faire deux choses en même temps ou trouver quelque chose.



Une personne peut avoir de la difficulté à rester attentive pendant longtemps.
Est-ce que ça t'arrive parfois ?

Une personne peut avoir de la difficulté à porter attention à deux choses à la fois.
Est-ce que ça vous arrive parfois ?

Le yoga peut aider à se concentrer. Quand tu fais du yoga, tu dois porter attention aux consignes, à tes mouvements et à ta respiration. Ça te pratique à être attentif, à te concentrer.



La respiration consciente

La respiration consciente est une technique de concentration qu'on utilise lorsqu'on fait du yoga. On peut aussi l'utiliser dans la vie de tous les jours pour se calmer ou se détendre.

La respiration (son rythme, son intensité, etc.) reflète souvent nos émotions. Nous baillons quand nous sommes fatigués ou nous expirons fort lorsque nous sommes soulagés ou heureux.



inspire
expire

La respiration peut servir à être attentif et à gérer son anxiété. On peut prendre une grande inspiration, la garder 3-4 secondes, puis l'expirer lentement.

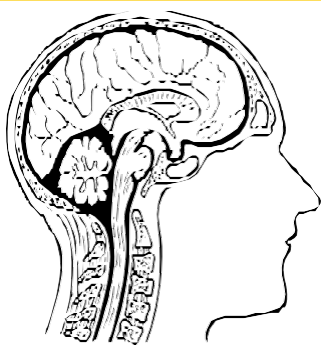
Dans la vie de tous les jours, on ne réalise pas lorsqu'on respire. En faisant du yoga, on essaie d'en prendre conscience, d'être attentif à notre inspiration et notre expiration.



La présence attentive

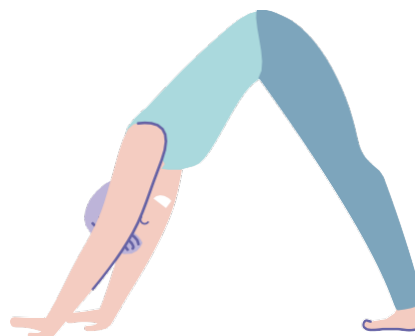
La présence attentive est une technique de concentration qui permet de porter son attention au le moment présent avec curiosité et en étant calme, à la place de penser à ce que nous devons faire plus tard.

Le but de se concentrer sur le moment présent est de se diminuer son anxiété. On peut choisir de planifier notre journée de demain et le faire en se concentrant sur le moment présent.



Cette technique augmente l'efficacité de notre cerveau. On peut l'utiliser pour gérer notre anxiété par exemple. On peut aussi l'utiliser lorsqu'on fait un examen, pour rester attentif

Dans le yoga, nous utilisons beaucoup la présence attentive. Nous nous concentrons sur notre respiration et les sensations dans notre corps pour rester connecter au moment présent.



Faire le yoga seul

Pour faire le yoga seul, on peut utiliser les 4 techniques que nous avons apprises ensemble.

1

La respiration
consciente

2

La présence
attentive

3

Les postures

4

La relaxation

