PROGRAMME D'UN MOIS CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE

Ce programme vous aidera à :

- Établir votre pratique de Yoga si vous souffrez de fatigue chronique
- Vous sentir moins fatigué dans la journée
- Récupérer l'énergie et soigner le corps de l'intérieur
- Retrouver plus de paix d'esprit

Lisez l'article complet sur :

YOGA CONTRE LA FATIGUE CHRONIQUE

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNE GÉNÉRALE ----------3
LES STYLES DE PRATIQUE----------4
SEMAINE 1 ----------5
SEMAINE 2 ----------6
SEMAINE 3 ----------7
SEMAINE 4 ----------8
SI VOUS MANQUEZ DE TEMPS ----------9
COMPRENDRE VATA DOSHA ----------10

CONSIGNE GÉNÉRALE

- Tout au long de ce programme, restez à l'écoute de votre corps et de votre mental. Ce programme est un guide. Cela ne signifie pas qu'il faut le suivre à la lettre.
- Même quand vous avez l'impression que vous pourriez faire beaucoup plus, suivez les consignes pour la durée. Quand on souffre de fatigue chronique, il vaut mieux en faire moins, mais plusieurs fois, que faire trop d'un coup.
- Sauf en cas de pathologie existante (dans ce cas-là, consultez un professionnel de santé), le programme devrait commencer à aider à partir de la deuxième semaine.
- Ajoutez les rituels simples à votre hygiène de vie comme : éteindre les écrans 1h avant d'aller au lit, ne pas allumer les écrans au moins 1h après le réveil, boire quelques gorgés d'eau tiède au réveil, et un massage des pieds et des mains avant de se coucher. Ils vont énormément aider à retrouver un sommeil récupérateur.
- Si vous n'êtes pas très matinal, inversez la pratique du matin avec la pratique avant de déjeuner.
- Si vous manquez de temps à 17h, vous pouvez faire la pratique avant de dîner.

LES STYLES DE PRATIQUE

PRATIQUE	CONSIGNES
POSTURALE (MENTAL)	Des mouvements lents et posés. Prenez le temps de ressentir la terre avec vos pieds et vos mains.
POSTURALE (DIGESTIF)	Si vous avez des douleurs dans les lombaires, pensez à les soutenir durant cette pratique. Gardez l'attention sur votre expiration en priorité.
POSTURALE (CAGE THORACIQUE)	Durant cette pratique, l'axe principale est la inspiration. Ajoutez les exercices de renforcement du haut du dos avec quelques postures de Yoga comme le cobra et le demi-pont.
RESPIRATION CONSCIENTE	L'objectif de cet exercice est simplement d'amener l'attention sur le fait que vous inspirez et expirez. Asseyez-vous confortablement et simplement portez l'attention sur le souffle.
TRAVAIL SUR LE SOUFFLE	Travaillez les 3 parties des poumons séparément pour démarrer.
PRANAYAMA	Pratique conseillée : *surya bhedana*, *viloma pranayama* et *ujjayi pranayama*.
CONSCIENCE DU GOÛT	Dégustez un fruit et portez l'attention sur les différentes saveurs qui se manifestent.
MÉDITATION (SOMMEIL)	Vous trouverez un exemple de ce style de méditation ici.
CONSCIENCE DU CORPS	Portez l'attention sur les ressentis des divers membres du corps l'un après l'autre.
KAYA STHAIRYAM	Vous trouverez un exemple de ce style de méditation ici.

Terminez les pratiques posturales avec 2-3 minutes de respiration abdominale dans la posture du cadavre. Si vous ne savez pas comment faire un style de pratique, je posterai des vidéos pour chacune d'entre elles au fur et à mesure. Vous les trouverez dans l'article sur la fatigue chronique.

SEMAINE 1

JOUR	MATIN - 10 à 15mn	AVANT DÉJEUNER 5mn	17H - 10mn	NUIT - 10mn
LUNDI	POSTURALE (MENTAL)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MARDI	POSTURALE (DIGESTIF)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MERCREDI	POSTURALE (MENTAL)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
JEUDI	POSTURALE (DIGESTIF)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
VENDREDI	POSTURALE (MENTAL)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
SAMEDI	POSTURALE (DIGESTIF)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
DIMANCHE	Travail sur le souffle	Respiration consciente	Repos	Méditation (sommeil)

SEMAINE 2

JOUR	MATIN - 15mn	AVANT DÉJEUNER - 5mn	17H - 10mn	NUIT - 10mn
LUNDI	Posturale (mental)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MARDI	Posturale (digestif)	Conscience du goût	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MERCREDI	Posturale (cage thoracique)	Respiration consciente	Pranayama	Conscience du corps
JEUDI	Posturale (mental)	Conscience du goût	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
VENDREDI	Posturale (digestif)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
SAMEDI	Posturale (cage thoracique)	Conscience du goût	Pranayama	Conscience du corps
DIMANCHE	Travail sur le souffle	Respiration consciente	Repos	Méditation (sommeil)

SEMAINE 3

JOUR	MATIN - 15mn	AVANT DÉJEUNER - 5mn	17H - 10mn	NUIT - 10mn
LUNDI	Posturale (mental)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MARDI	Posturale (digestif)	Conscience du goût	Pranayama	Conscience du corps
MERCREDI	Posturale (cage thoracique)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Kaya Sthairyam
JEUDI	Posturale (mental)	Conscience du goût	Pranayama	Méditation (sommeil)
VENDREDI	Posturale (digestif)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Conscience du corps
SAMEDI	Posturale (cage thoracique)	Conscience du goût	Pranayama	Kaya Sthairyam
DIMANCHE	Travail sur le souffle	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)

SEMAINE 4

JOUR	MATIN - 20mn	AVANT DÉJEUNER - 5mn	17H - 10mn	NUIT - 10mn
LUNDI	Aum + Posturale (mental)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)
MARDI	Aum + Posturale (digestif)	Conscience du goût	Pranayama	Conscience du corps
MERCREDI	Aum + Posturale (cage thoracique)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Kaya Sthairyam
JEUDI	Aum + Posturale (mental)	Conscience du goût	Pranayama	Méditation (sommeil)
VENDREDI	Aum + Posturale (digestif)	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Conscience du corps
SAMEDI	Aum + Posturale (cage thoracique)	Conscience du goût	Pranayama	Kaya Sthairyam
DIMANCHE	Aum + Travail sur le souffle	Respiration consciente	Travail sur le souffle	Méditation (sommeil)

SI VOUS MANQUEZ DE TEMPS

JOUR	MATIN - 20mn	AVANT DÉJEUNER - 5mn	NUIT - 10mn
LUNDI	Postural (mental)	Respiration consciente	Méditation (sommeil)
MARDI	Travail sur le souffle	Conscience du goût	Conscience du corps
MERCREDI	Postural (digestif)	Respiration consciente	Kaya Sthairyam
JEUDI	Travail sur le souffle	Conscience du goût	Méditation (sommeil)
VENDREDI	Postural mental	Respiration consciente	Conscience du corps
SAMEDI	Travail sur le souffle	Conscience du goût	Kaya Sthairyam
DIMANCHE	Travail sur le souffle	Respiration consciente	Méditation (sommeil)

COMPRENDRE VATA DOSHA

Une des trois bio-énergies du corps, Vata Dosha s'occupe de tout ce qui est mouvement dans notre organisme. Que ce soit la respiration, le mouvement des yeux, le fait d'entendre un son, ou encore réfléchir, ce sont tous des exemples des fonctions dont Vata Dosha est responsable.

L'aggravation de Vata Dosha est une des causes principales de la fatigue chronique. D'autres effets de cette aggravation peuvent être l'hypersensibilité, l'hyper-activité, les forts hauts et bas émotionnels, un système immunitaire déficient ou encore des problèmes digestifs.

Ce programme a pour objectif d'aider le pratiquant à équilibrer Vata Dosha afin d'enlever la fatigue chronique. Si vous souhaitez approfondir ce sujet et trouver d'autres pratiques pour apaiser ce dosha, je vais bientôt lancer un programme qui se concentre sur Vata Dosha.

Vous trouverez plus de détails sur le programme ici.