

BULLE  
DE  
YOGA

Ancrage

Préparation  
à  
l'évaluation

Pensées  
positives

## NIYAMA

« Eliminer les tensions, se nettoyer »

Debout. Les secousses...puis sautiller sur place en relâchant le haut du corps

## PRANAYAMA



« Respirer EN CONSCIENCE »

En dynamique

Insp

Exp

Exp

Insp

## DHARANA

« Se concentrer »

Assis ou debout en fonction du lieu et de l'activité.

Fixez la consigne ou la phrase forte écrite au tableau durant 30".  
Fermez de nouveau les yeux quelques secondes.

Ensuite frottez-vous les mains contre les cuisses puis paumes contre paume.

## YAMA « Vivre ensemble »

Assis en cercle, les yeux fermés ou mi-clos. Dos droit. Son du bol. Laissez apparaître un sourire sur les lèvres, dites-vous mentalement un petite phrase positive puis envoyez celle-ci à toutes les personnes du groupe. Son du bol. Etirement assis tous ensemble (haut, latéral, torsion, devant).

## ASANA

« Se mettre en posture juste »

En statique



## PRATHYAHARA

« Savoir se relaxer »



Son du bol. Retrait des sens, rotation rapide de la conscience dans le corps, observation de la respiration de bas en haut.

Sentez votre front et la zone entre les sourcils. Faites apparaître dans votre espace mental derrière vos yeux un écran de cinéma où vous allez faire apparaître être les images suivantes ( faites vivre mentalement la situation d'évaluation, ici exemple pour un devoir en classe).

Visualisez-vous assis devant votre table. Vous êtes calme et détendu. Vous recevez le sujet, vous êtes confiant car vous savez que vous vous êtes bien préparé, vous lisez doucement les questions. Tout vous paraît clair. Vous prenez une grande inspiration et votre stylo. Puis vous commencer à répondre sans précipitation. Arrêter toute visualisation. Rotation de la conscience dans le corps. Conscience de la respiration. Retour vers les sens extérieurs. Son du bol. Ouvrez les yeux.