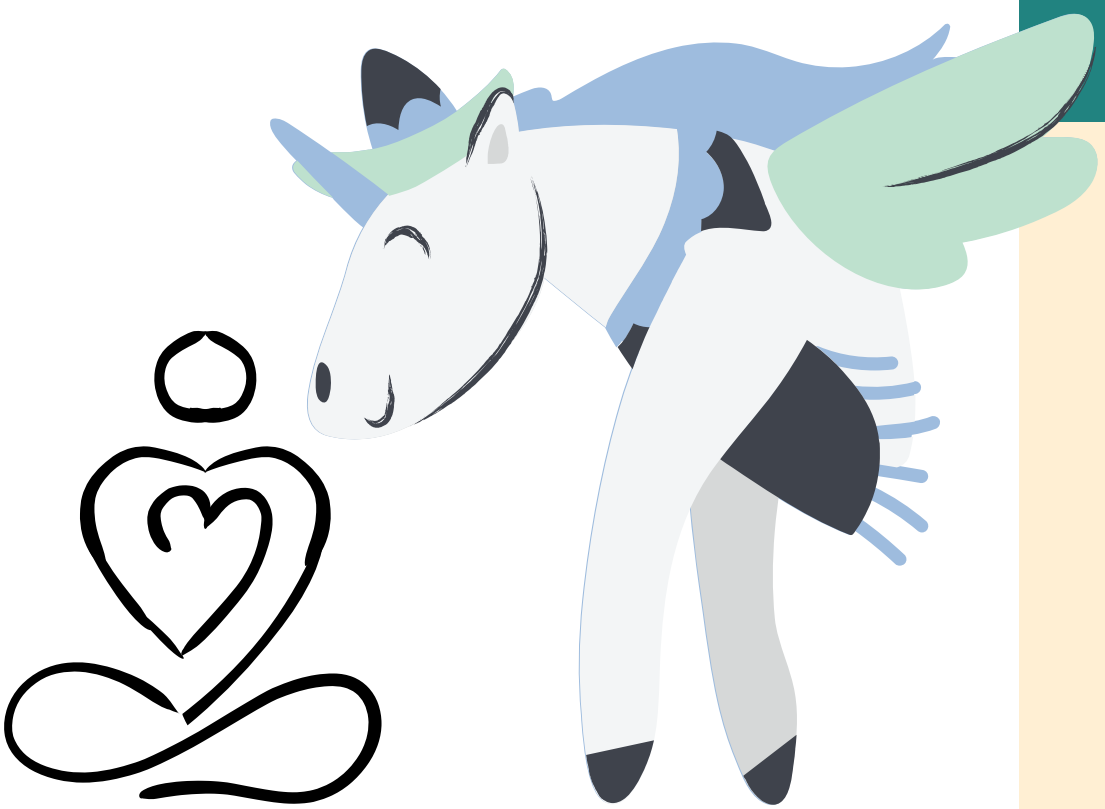
Cavalier Zen

CARNET DE SUIVI



Bienvenue !

Merci d'avoir participé au stage "cavalier zen"



Vous trouverez dans ce workbook les différents exercices que nous avons réalisés pendant le stage.

Je vous conseille de faire ces exercices régulièrement.

N'hésitez pas à m'envoyer un message si vous avez des questions.

La sérénité, c'est accepter ce que l'on ne peut pas changer, avoir le courage de changer ce que l'on peut, et la sagesse de distinguer les deux.

MARC AURÈLE

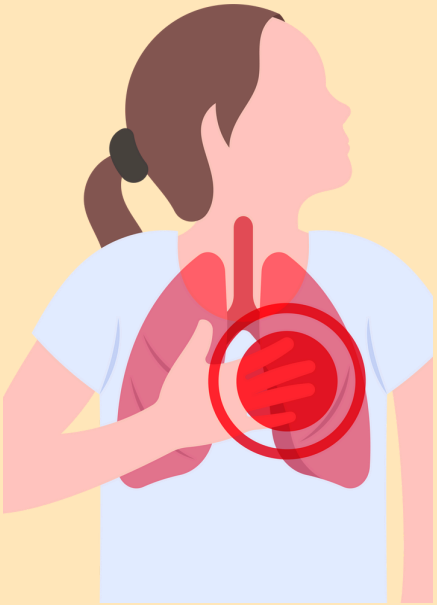
Respiration abdominale conscience



Elle va calmer le système nerveux et réduire la tension.

Asseyez-vous ou tenez-vous debout confortablement. Posez une main sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez en sentant votre ventre se gonfler. Expirez doucement par la bouche en sentant votre ventre se dégonfler. Répétez 5 fois.

Cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque utilise un exercice de respiration contrôlée pour influencer positivement notre cœur, notre cerveau et tout notre système nerveux.

6 respirations par minutes (5 sec inspire - 5 sec expire) pendant 5 minutes.

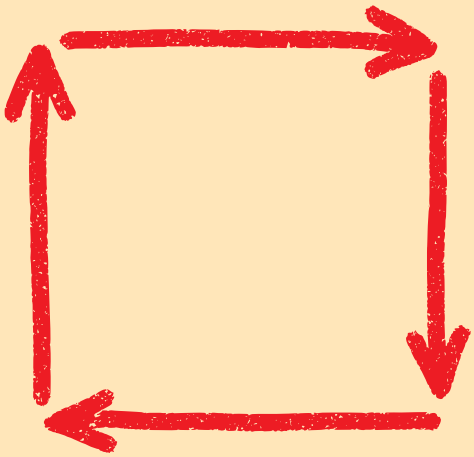
Applications gratuites sur le téléphone : respirelax ou kardia



Respiration 4/7

Cette respiration est souvent qualifiée de "tranquillisant naturel" en raison de son effet puissant sur la détente profonde et l'endormissement.

- Inspirez doucement par le nez sur 4 secondes.
- Expirez lentement et complètement par la bouche sur 7 secondes.



Respiration carrée

La respiration carrée, très utilisée pour la concentration et la stabilisation, consiste à égaliser les quatre phases de la respiration :

- Inspirez sur un temps donné (par exemple, 5 secondes).
- Retenez votre souffle, poumons pleins (sur 5 secondes).
- Expirez sur le même temps (sur 5 secondes).
- Retenez votre souffle, poumons vides (sur 5 secondes).



Météo intérieure

Plusieurs fois dans la journée, faites de courtes « Pauses Météo » :

1. Posez-vous la question : « Quelle est ma météo intérieure, ici et maintenant ? »
   - Quelles sensations physiques dominent ? (Tensions, légèreté, lourdeur...)
   - Quelles émotions sont présentes ? (Apaisement, impatience, joie...)
   - Quel est le rythme de ma respiration ?
2. Acceptation : Accueillez simplement ce que vous trouvez. C'est juste un état passager.



Créez votre mantra positif

Cela va renforcer la confiance en vous et remplacer les pensées négatives par un état d'esprit positif.

Choisissez une affirmation courte, positive et au présent qui résonne avec vous. Exemples : 'Je suis calme', 'Je suis serein(e) et confiant(e)', 'Je monte avec aisance et joie', 'Je suis connectée à mon cheval'. Répétez ce mantra mentalement plusieurs fois avant de monter, en vous imprégnant de sa force.

Exercices sophro dynamique

Position debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur du bassin.

Bonjour à son dos

- Prendre une grande inspiration
- Se pencher en avant en expirant en laissant bien tomber les bras
- Remonter lentement en déroulant le dos

Tra-Tac

- A l'inspire, lever le bras à l'horizontal devant soi à hauteur des yeux, main fermée et pouce tourné vers le haut.
- Fixer le regard sur la base du pouce.
- Bloquer la respiration et approcher doucement le pouce des yeux jusqu'à toucher le front et fermer les yeux
- Expirer et laisser descendre le bras

Dire oui

- Inspirer et bloquer la respiration
- Faire aller la tête en arrière et en avant (comme pour dire "oui") 3 fois
- Expirer

Dire non

- Inspirer et bloquer la respiration
- Tourner la tête de gauche à droite (comme pour dire "non") 3 fois
- Expirer

Pompage des épaules

- Inspirer et bloquer la respiration
- Pomper plusieurs fois avec les épaules
- Expirer

Exercices sophro dynamique

Avant-bras 1

Prendre une grande inspiration en levant les bras à l'horizontale
Bloquer la respiration
Ramener les mains paumes ouvertes vers les épaules 3x
Expirer et laisser redescendre les bras

Avant-bras 2

Prendre une grande inspiration
Bloquer la respiration
Ramener les mains paumes ouvertes vers les épaules 3x
Expirer

Scan corporel

Scanner votre corps pour voir si il y a des tensions et les laisser partir avec l'aide de la respiration.

Vous trouverez un scan corporel en scannant le QR code sinon vous en trouverez plein sur Youtube.

Vous pouvez également cliquer sur ce lien :
Scan corporel

Relaxations

Vous trouverez sur le lien ci-dessous plusieurs relaxations qui ont été faites pendant le stage.

- Sophronisation en position debout
- Sophronisation de base
- Relaxation avec le vent

J'ajouterai des nouvelles relaxations au fil du temps.

https://www.cavalierzen.be/kitdesurvie/

Noter le positif

Après chaque séance, noter (soit par écrit, soit mentalement) les 3 meilleurs moments de la séance.

Cela vous permettra de mettre l'accent sur le positif et ne pas voir que le négatif. Vous verrez aussi qu'il y a toujours quelque chose de positif dans une séance.

Si vous rencontrez des difficultés avec certains exercices, n'hésitez pas à revenir vers moi pour me poser toutes vos questions.

La régularité est importante. En répétant vos exercices favoris, vous installez une routine et votre corps réagira plus vite.

Si vous ne devez retenir qu'une seule chose, c'est de RESPIRER. C'est votre meilleur outil pour vous détendre: on l'a toujours à portée de mains et c'est le moins cher 😁.

Et surtout : amusez-vous! Prenez plaisir avec votre cheval. Passez du temps avec lui sans rien faire. Cela vous permettra de prendre un moment pour vous en bonne compagnie.

Au plaisir de vous revoir!

Lidia







"Apprenez à écouter ce que votre cheval murmure à votre oreille."

ELISABETH DE CORBIGNY

Vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux

Facebook :
https://www.facebook.com/lidia.fontaine.equitationethologique

Instagram :
https://www.instagram.com/cavalierzen_chevalheureux/

Site internet :
www.cavalierzen.be