



La voie du corps, de l'énergie et de l'esprit

Explorez tout votre potentiel à travers les trois dimensions de l'être

Carnet de bord hebdomadaire 1^{er} Trimestre

La Voie du Corps, de l'Énergie et de l'Esprit

Voici votre carnet de bord ! Ce document est là pour vous accompagner tout au long de votre formation. Remplissez-le, annotez-le et suivez vos changements mois après mois.

Chaque semaine est construite avec :

Un rappel du thème mensuel

Un objectif d'intégration

Les questions spécifiques

Une mini-section "prise de conscience & intégration"

Mois 1 – Se poser dans le corps

Intention du mois : ralentir, revenir à soi, retrouver l’ancrage.

Semaine 1 – Ralentir et sentir

Objectif : Prendre conscience des automatismes de vitesse et du besoin de ralentissement.

Questions :

À quels moments ai-je pris conscience d’aller trop vite ?

Mon souffle a-t-il changé en cours de semaine ?

Ai-je pu ralentir sans culpabiliser ?

Semaine 2 – Stabilité intérieure

Objectif : Observer l'alignement et la stabilité corporelle.

Questions :

Mon alignement est-il constant ?

Où ai-je ressenti du relâchement ?

Ai-je ressenti une stabilité intérieure ?

Quelle émotion a émergé lors de la méditation ?

Semaine 3 – Présence dans le mouvement

Objectif : Approfondir la conscience dans la marche et l'immobilité.

Questions :

Comment est-ce que je marche quand je suis présent ?

Quelles zones de mon corps sont les plus présentes ?

Suis-je à l'aise dans le silence et l'immobilité ?

Ai-je pu être en relation avec mon environnement sans tension ?

Semaine 4 – Rituels d’ancrage

Objectif : Consolider la conscience corporelle au fil des jours.

Questions :

Ai-je commencé mes journées en conscience ?

Quel effet a eu le rituel du matin sur mon énergie ?

Qu’est-ce que j’ai appris en observant mon corps chaque soir ?

Une habitude nouvelle émerge-t-elle dans mon quotidien ?

Mois 2 – Se stabiliser intérieurement

Intention du mois : créer un espace de sécurité intérieure.

Semaine 5 – Affiner la perception sensorielle

Objectif : Observer comment le corps perçoit son environnement.

Questions :

Quels sont les sens les plus présents pour moi ?

Quelles zones sont les plus faciles à ressentir ?

Comment les sensations ont-elles évolué au fil des jours ?

Cela influence-t-il ma façon d'interagir avec l'environnement ?

Semaine 6 – Énergie en mouvement

Objectif : Percevoir l'impact des mouvements et secousses internes.

Questions :

Quelle sensation avant et après les mouvements visualisés ?

Qu'ai-je observé pendant les secousses du corps (physique, énergétique, émotionnelle, mentale)

Quelles émotions ont été transformées ou apaisées cette semaine ?

Quel moment de la journée est idéal pour pratiquer ?

Semaine 7 – Lenteur et régulation

Objectif : Habiter le temps lent comme outil de régulation.

Questions :

Quelle partie du corps m'a semblé la plus fluide ? La plus figée ?

Est-ce que je parviens à ralentir sans tension mentale ?

Qu'est-ce que la lenteur m'a permis de découvrir en moi ?

Ai-je perçu une différence d'énergie avant/après les mouvements ?

Semaine 8 – Soins par le toucher

Objectif : Éveiller la mémoire corporelle par l'automassage.

Questions :

Quelles zones ont le plus réagi au toucher ?

Quelle sensation revient le plus souvent pendant l'automassage ?

Comment ce contact modifie-t-il ma relation à mon corps ?

Y a-t-il une partie de mon corps que j'ai redécouverte cette semaine ?

Mois 3 – Écouter les messages du corps

Intention du mois : affiner l'écoute subtile et la respiration.

Semaine 9 – Observer le souffle

Objectif : Apprendre à lire l'état intérieur à travers la respiration.

Questions :

Comment puis-je évaluer ma respiration ?

Est-ce que je peux facilement influencer ma respiration ?

Mon souffle est-il libre, limité, saccadé ?

Que révèle mon souffle de mon état du moment ?

Semaine 10 – Ouvrir le thorax

Objectif : Libérer l'espace intérieur en lien avec le souffle.

Questions :

Qu'est-ce qui s'ouvre en moi lorsque je respire librement ?

Mon thorax est-il mobile ou verrouillé ?

Quelles émotions sont liées à mon diaphragme ?

Le souffle change-t-il mon rapport à l'espace autour de moi ?

Semaine 11 – Explorer la respiration consciente

Objectif : Comprendre les effets subtils du souffle.

Questions :

Quel impact a la résonance du son des poumons ?

Quand je suis tendu, où se bloque le souffle ?

La respiration dynamique est-elle plus facile ?

Est-ce que la rétention du souffle influence mon mental ?

Quelle qualité de présence m'apporte la respiration consciente ?

Semaine 12 – Le souffle de vie

Objectif : Ressentir le souffle comme un pont vers plus vaste.

Questions :

Est-ce que je me sens plus vivant après ces pratiques ?

Quelle image, mot ou sensation évoque pour moi le souffle de vie ?

Le souffle m'ouvre-t-il à quelque chose de plus vaste ?

Suis-je capable de faire confiance à ce qui respire à travers moi ?
