



Sports Recommandés pour la stabilité émotionnelle

TYPE DE SPORT	BIENFAITS SPECIFIQUE	QUAND LE PRATIQUER
Marche consciente / randonnée	Ancrage, apaisement du système nerveux	Toute phase, surtout les bas
Yoga (doux ou Hatha)	Régulation émotionnelle, respiration, recentrage	Toute phase, sauf manie intense
Tai-chi / Qi Gong	Mouvement lent, calme mental, énergie équilibrée	Phases de stabilité ou d'anxiété
Natation (modérée)	Apaisante, régularité, faible impact	Stabilité ou légère dépression
Vélo doux	Endorphines, sans surcharge articulaire	Stabilité ou phase dépressive
Danse libre ou intuitive	Expression émotionnelle, plaisir, mouvement	Phases d'énergie haute maîtrisée
Course légère (jogging)	Stimulant doux, structurant, régule le sommeil	À surveiller en phase haute

Un corps en mouvement, c'est une humeur qui respire, Mais quand on vit avec une sensibilité bipolaire, le choix du sport et son rythme doivent t'apporter de l'apaisement pas de la surcharge,

Conseils et pratique

Préfère la régularité à l'intensité, note comment tu te sens avant et après ton activité, associe ton sport à une musique ou un lieu rassurant, adapte selon les saisons et les cycles intérieurs, écoute ton humeur pas la performance,