

Yoga au lycée - 1^e séquence

Cycle de 7 leçons – classe de 1^e

Objectif général du cycle

Améliorer la conscience corporelle, la gestion du stress et l'équilibre émotionnel tout en développant des capacités à s'apaiser et à se dynamiser.

Leçon 1 : Écoute de soi et bases du yoga

Objectifs :

- Découvrir les principes fondamentaux du yoga : Ahimsa, respiration, postures de base.
- Explorer la respiration en lien à diverses postures : lâcher prise induit par l'enseignant.

1. Activité YAMA (10'-15')

Objectif :

- Faire prendre conscience de l'importance de respecter ses limites physiques et celles des autres.

Introduction (5 ')

Discussion guidée sur le concept d'Ahimsa : la non-violence, la non-nuisance, le respect des limites.

L'enseignant pose des questions ouvertes :

- Qu'est-ce que la non-violence pour vous ?
- Comment peut-elle s'appliquer dans une séance de yoga ?

Pratique (10') : Exercice de sensibilisation en binôme.

L'un des élèves guide doucement l'autre dans une posture d'étirement (ex : étirement du dos assis)

L'élève « guide » ajuste sans forcer et demande régulièrement à son partenaire : « Est-ce confortable ? » (Puis alterner les rôles)

Rappel clé : Écoute active et bienveillance mutuelle.

2. **Situation 1 : Pause 2'-3' (à répéter à chaque séance)**

- Position assise libre et confortable, à genoux, contre un appui, en tailleur, en lotus, en ½ lotus, avec ou sans coussin.
- Silence
- Immobilité
- Dos droit, étiré vers le haut

3. **Situation 2 : Echauffement (à répéter à chaque séance)**

Synchronisation souffle/mouvement/conscience :

- Faire tourner les articulations en inspirant dans un sens puis en expirant dans l'autre sens.
- Du proximal au distal pour le haut du corps.
- Du distal au proximal pour le bas du corps.

Automassages : agir sur les fluctuations du mental en synchronisant mouvement/respiration, côté droit/côté gauche (voir Annexe)

4. **POSTURES**

• **POSTURES DEBOUT** : LE PALMIER

Objectif 1 : l'ancrage

Les yeux fermés, prendre conscience des appuis avant/arrière/droit/gauche, les deux pieds ensemble.

Objectif 2 : conscience de son état de corps

Posture, respiration, mouvement, tonicité et relâchement (tension sans tension)

- LE TRIANGLE avec variation de plans.
- LA SALUTATION AU SOLEIL, décomposée pour chaque posture.
- **POSTURES SUR LE DOS** : LA LIBERATION
- **POSTURES ASSISES** : LA MONTAGNE, L'OISEAU CELESTE
- **POSTURE INVERSEE** : LA CHANDELLE, adaptée contre le mur
- **POSTURES EN TORSION** : LE CROCODILE

5. **Remplissage Carnet d'entraînement** : début d'élaboration d'un lexique.

6. **Respiration** : Respiration abdominale (avec pose des mains)

7. **Relaxation guidée** : Visualisation de la vague

Position initiale : allongé en Savasana, les bras légèrement écartés du corps, les paumes tournées vers le ciel. Fermez les yeux et relâchez complètement votre corps sur le tapis.

Visualisation

- Imaginez que vous êtes allongé sur une plage calme.
- Visualisez une vague douce qui monte sur le sable à chaque inspiration, puis redescend lentement dans l'océan à chaque expiration.
- Sentez cette vague masser votre corps, du sommet de la tête jusqu'aux pieds ou l'inverse.

Respiration guidée : voir en annexe

- Inspirez profondément sur 4 temps, en imaginant la vague qui monte vers le rivage et nettoie toutes vos tensions.
- Si vous êtes à l'aise vous pouvez retenir votre souffle pendant une pause douce.
- Expirez lentement sur 6 temps, en visualisant la vague repartir dans l'océan, emportant avec elle toute fatigue, tout stress négatif, tous soucis.
- Si vous êtes à l'aise vous pouvez retenir tranquillement votre souffle pendant une pause douce, pour sentir le calme mieux s'installer.

Prolongation

- Continuez ce cycle pendant plusieurs minutes, en vous concentrant uniquement sur la vague et le souffle.
- Laissez votre esprit, se synchroniser avec ce rythme apaisant.

Retour progressif

- Revenez doucement à la conscience de votre corps en sentant les contacts du corps avec le sol, en prenant une profonde respiration.
- Puis bouger légèrement les doigts et les orteils.
- Prenez quelques instants pour apprécier le calme.
- Puis ouvrir les yeux et se redresser lentement.

Compétences visées :

- Comprendre l'importance du souffle.
- Ressentir les effets de la respiration consciente.
- S'installer dans des postures simples.