

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 2 : Coordination souffle-mouvement-pensée

Objectifs

- Intégrer la synchronisation entre souffle et mouvement.
- Prendre des repères sur soi grâce à la prise de conscience des sensations internes en lien avec le tonus musculaire, la FC et la respiration.

1. Activité YAMA (10'-15')

Objectif :

Apprendre à s'écouter et verbaliser ses ressentis sans jugement.

Introduction (5')

Présentation du concept de Satya, « Être vrai envers soi-même ».

Posez la question : « Comment être honnête avec nous-mêmes dans une pratique corporelle ? ».

Pratique (10')

- En position assise, chaque élève ferme les yeux et observe sa respiration naturelle pendant 2 minutes.
- Ensuite, ils notent un mot décrivant leur ressenti (par exemple : calme, tendu, neutre) sur sa feuille de suivi.
- Partage facultatif avec le groupe pour encourager l'authenticité et la non-comparaison.

Variante : Chaque élève écrit une émotion ou sensation actuelle sur un papier anonymement, les papiers sont lus à voix haute pour observer la diversité des ressentis.

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 sens et en expirant dans l'autre.
- 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 vidéo)

4. **POSTURES**

- **POSTURES DEBOUT** : LE SINGE, LE PALMIER, LE TRIANGLE
- LA SALUTATION AU SOLEIL jusqu'à LE CHAT
- **POSTURE INVERSEE** : LA CHANDELLE adaptée contre le mur
- **POSTURES SUR LE DOS** : LE CROCODILE
- SAVASANA : ou passer par une phase transition en position assise (chaise ou sol) pour la pratique de la respiration.

5. **Respiration**

Respiration thoracique, inspiration/expiration dynamique c'est-à-dire image de la locomotive à vapeur (voir annexe 1)

6. **Relaxation** : Sensation de flux dans le corps

Position initiale

- Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement, les yeux fermés. Relâchez les épaules et laissez tout votre corps se détendre.

Visualisation

- Imaginez que chaque inspiration apporte une sensation de calme et de bien-être qui entre par vos narines et descend jusqu'à votre abdomen.
- À chaque expiration, cette sensation se diffuse progressivement dans tout votre corps, relâchant les éventuelles tensions.

Respiration guidée

- Inspirez profondément sur 3 temps, en ressentant cette sensation se propager jusqu'à votre poitrine.
- Retenez légèrement le souffle, en percevant un moment de calme dans votre poitrine.
- Expirez lentement sur 5 temps, en imaginant cette sensation de relâchement se propager à tout votre corps.

Retour progressif

- Ramenez doucement votre attention à votre corps en bougeant légèrement les doigts et les orteils.
- Étirez-vous si besoin avant d'ouvrir les yeux.

Compétences visées :

- Coordonner respiration et mouvements simples.
- Ressentir l'importance du souffle sur la fluidité des mouvements.