

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 3 : Renforcement et ancrage

Objectif :

- Explorer les notions de stabilité et d'ancrage.

1. Activité YAMA (15')

Objectif :

Encourager la non-comparaison et valoriser sa singularité.

Introduction (5')

Discussion : « Pourquoi comparons-nous nos performances à celles des autres ? ».

L'enseignant explique qu'Asteya, non-vol, valorisation de son unicité, consiste à apprécier ce que l'on a sans envier autrui.

Pratique (10')

- Chaque élève choisit une posture qu'il trouve confortable et dans laquelle il se sent bien.
- Ils pratiquent cette posture individuellement, sans chercher à observer les autres.
- Discussion finale : Qu'avez-vous ressenti en vous concentrant sur vous-même ?

Variante : Activité interactive

Jeu de binômes où chaque élève exprime une qualité qu'il apprécie chez son partenaire, sans comparaison ni jugement.

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

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

4. POSTURES

- LE GUERRIER I
- LE TRIANGLE
- L'OISEAU CELESTE
- L'ARBRE avec importance du regard fixe sur un point devant soi.

5. Respiration

Pranayama à 3 niveaux : abdominal, thoracique, claviculaire.

6. **Relaxation** : Visualisation d'un arbre et de ses racines pour renforcer l'ancrage.

Position initiale : Assis ou allongé, les yeux fermés, le dos droit ou reposé sur le tapis.

- Imaginez que vos pieds (ou vos hanches) se transforment en racines puissantes qui s'enfoncent profondément dans le sol. Ces racines puisent de l'énergie et de la stabilité.
- Votre colonne vertébrale s'élève comme un tronc solide, et vos bras deviennent des branches légères qui s'étendent vers le ciel (Sthira & Sukha = ferme et souple)

Respiration guidée

- Inspirez en visualisant l'énergie monter des racines jusqu'à votre colonne vertébrale.
- Retenez le souffle un instant pour sentir cette énergie vous ancrer.
- Expirez en diffusant cette force dans tout votre corps, comme si les branches s'étendaient plus loin.

Retour progressif

- Revenez doucement à la conscience de votre corps.
- Sentez-vous fort et ancré (enraciné)
- Puis bougez lentement.

Compétences visées

- Renforcer les muscles profonds tout en maintenant l'équilibre.
- Se concentrer sur la stabilité posturale.