

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 5 : Gestion des émotions et dynamisation

Objectifs :

- Construire une série de 12 postures en passant par les différents niveaux : sol-milieu-debout en faisant le lien entre vitesse, concentration et respiration.
- Réguler ses émotions tout en dynamisant le corps et l'esprit, avec concentration sur soi.

1. Activité YAMA (10'-20')

Objectif :

- Découvrir Aparigraha, la non-possessivité, le lâcher-prise
- Apprendre à « tourner la page », à se détacher des résultats ou des attentes.

Introduction (5')

Discussion sur le concept de lâcher-prise, « Pourquoi est-il difficile de ne pas chercher à atteindre la perfection ? ».

Pratique (15')

- Méditation guidée : L'élève est invité à visualiser une feuille tombant lentement d'un arbre, symbolisant les attentes qu'il laisse aller.
- Il termine par écrire sur une feuille, une chose à laquelle il souhaite renoncer (par exemple : « Je veux arrêter de me comparer »).

Variante

En binôme, un élève guide un mouvement ou une posture tandis que l'autre se concentre uniquement sur la sensation, sans objectif de perfection.

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

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

4. **POSTURES**

- LE DEMI-PONT
- LA CHANDELLE
- L'ENFANT
- LE CROCODILE

5. **Respiration**

La respiration alternée, Nadi Shodhana et respiration énergisante.(voir ci-dessous)

6. **Relaxation** : Pratyahara, le retrait des sens et la gestion des émotions.

Position initiale : Allongé en Savasana ou assis confortablement avec le dos droit. Fermez les yeux et relâchez vos épaules.

Prise de conscience des sens : Commencez par amener votre attention sur vos cinq sens :

- Ecoutez les sons autour de vous.
- Sentez le contact de vos vêtements sur la peau.
- Ressentez la température de l'air.
- Sentez s'il y a une odeur, un parfum particulier autour de vous.
- Voyez si vous percevez la lumière qui filtre à travers vos paupières.
- Prenez conscience de ces stimuli sans chercher à les modifier et sans faire d'effort.

Visualisation : La Sphère (voir Annexe)

Imaginez une sphère lumineuse autour de vous, qui agit comme une barrière protectrice. Cette sphère vous isole progressivement des distractions extérieures, créant un espace intérieur calme et sécurisé, où vous pouvez être vous-même, où vous vous sentez en sécurité.

Respiration guidée

- Respiration alternée (Nadi Shodhana) :
 - Bouchez votre narine droite avec le pouce, inspirez lentement par la narine gauche sur 6 temps.
 - Bouchez la narine gauche avec l'annulaire, retenez votre souffle doucement sur 6 temps sans faire d'effort.
 - Expirez lentement par la narine droite sur 6 temps.
 - Répétez le cycle en alternant les narines pendant plusieurs minutes.

- Respiration énergisante :
 - Une fois le calme installé, réalisez quelques respirations dynamiques pour stimuler l'énergie.
 - Inspirez rapidement sur 2 temps (n secondes) et expirez avec force sur 3 temps (2n secondes).
 - Répétez pendant 30 secondes.

Prolongation et exploration émotionnelle

- Amenez votre attention sur une émotion que vous ressentez actuellement (calme, stress, excitation, etc.).
- Imaginez que cette émotion est un courant d'énergie qui circule librement dans votre corps.
- À chaque expiration, relâchez toute surcharge émotionnelle et laissez cette énergie se stabiliser dans votre cœur.

Retour progressif

- Prenez quelques respirations profondes.
- Revenez à la conscience des sensations corporelles.
- Puis ouvrez doucement les yeux.
- Prenez un instant pour noter les changements dans votre état émotionnel et mental.

Compétences visées

- Identifier et gérer ses émotions tout en stimulant son énergie.
- Relâcher les tensions mentales et physiques.