

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 6 : Force et dynamisme

Objectifs :

- Se mettre en projet avec 3 parties : prise de conscience – postures – relaxation.
- Développer la force physique et le dynamisme mental pour une meilleure confiance en soi.

1. Activité YAMA (10'-15')

Objectif

Intégrer Ahimsa de façon approfondie, le respect des autres, la bienveillance dans une pratique partagée.

Introduction (5')

Discussion sur l'application d'Ahimsa dans les interactions humaines.

Pratique (10')

- Travail en binôme : Chaque élève aide son partenaire à ajuster une posture tout en demandant régulièrement : « Est-ce confortable ? ».
- Ils terminent par une réflexion sur l'importance du feedback bienveillant.

Variante : Chaque élève propose un ajustement ou une consigne bienveillante à un partenaire dans une posture.

2. POSTURES

- LA PLANCHE FACIALE, LA PLANCHE COSTALE sur un bras LA PLANCHE DORSALE.
- LA MONTAGNE
- LA GUIRLANDE
- LE GUERRIER II

3. **Respiration** : Kapalabhati (respiration dynamique).

4. **Relaxation** : Visualisation d'une flamme intérieure pour dynamiser et renforcer.

Position initiale : Assis confortablement ou allongé en Savasana, les yeux fermés. Relâchez les épaules et détendez votre visage.

Visualisation

- Imaginez une petite flamme vive au centre de votre abdomen.
- Cette flamme représente votre énergie vitale.
- Avec chaque inspiration, visualisez la flamme grandir et la chaleur se diffuser.
- Avec chaque expiration, sentez sa chaleur se diffuser dans tout votre corps, vous apportant force et vitalité.

Respiration guidée

- Inspirez profondément sur 6 sec., en visualisant la flamme qui s'intensifie et éclaire tout votre abdomen.
- Retenez votre souffle pendant 4 sec. pour concentrer cette énergie.
- Expirez sur 8 sec. en laissant la chaleur se propager dans tout votre corps.

Prolongation

- Continuez ce cycle pendant 5 à 7 minutes.
- À chaque inspiration, sentez-vous revitalisé.
- À chaque expiration, laissez cette énergie se stabiliser et renforcer votre corps.

Retour progressif

- Bougez doucement vos doigts et vos orteils.
- Puis ouvrez les yeux lentement.
- Prenez un moment pour ressentir cette force intérieure avant de vous redresser.

Compétences visées

- Travailler la force et l'endurance dans les postures.
- Dynamiser le corps et l'esprit.