

ENSEIGNER LE YOGA

DÉFINITION : LE YOGA EST UNE PRATIQUE ANCESTRALE MISE AU POINT EN INDE. ELLE CONSISTE EN LA RÉALISATION DE POSTURES ET D'EXERCICES DE RESPIRATION QUI ONT POUR BUT L'UNION DE L'ESPRIT, DU CORPS ET DU SOUFFLE. PLUS LARGEMENT, LE YOGA IMPLIQUE UN CERTAIN ART DE VIVRE ET UNE PHILOSOPHIE QUI TENDENT À UN BIEN-ÊTRE ET UNE HARMONIE GÉNÉRALE.



- ✓ Le Yoga peut être pratiqué à tout âge
- ✓ Son but est un développement harmonieux et une bonne santé du corps

HATHA YOGA
Pratique des ASANAS
(postures) pour vivre en
harmonie la
complémentarité du
physique et du mental.



ASANA
Posture corporelle stable et agréable.



PRANAYAMA
Régulation et contrôle du souffle dans le but
de maîtriser l'activité mentale.



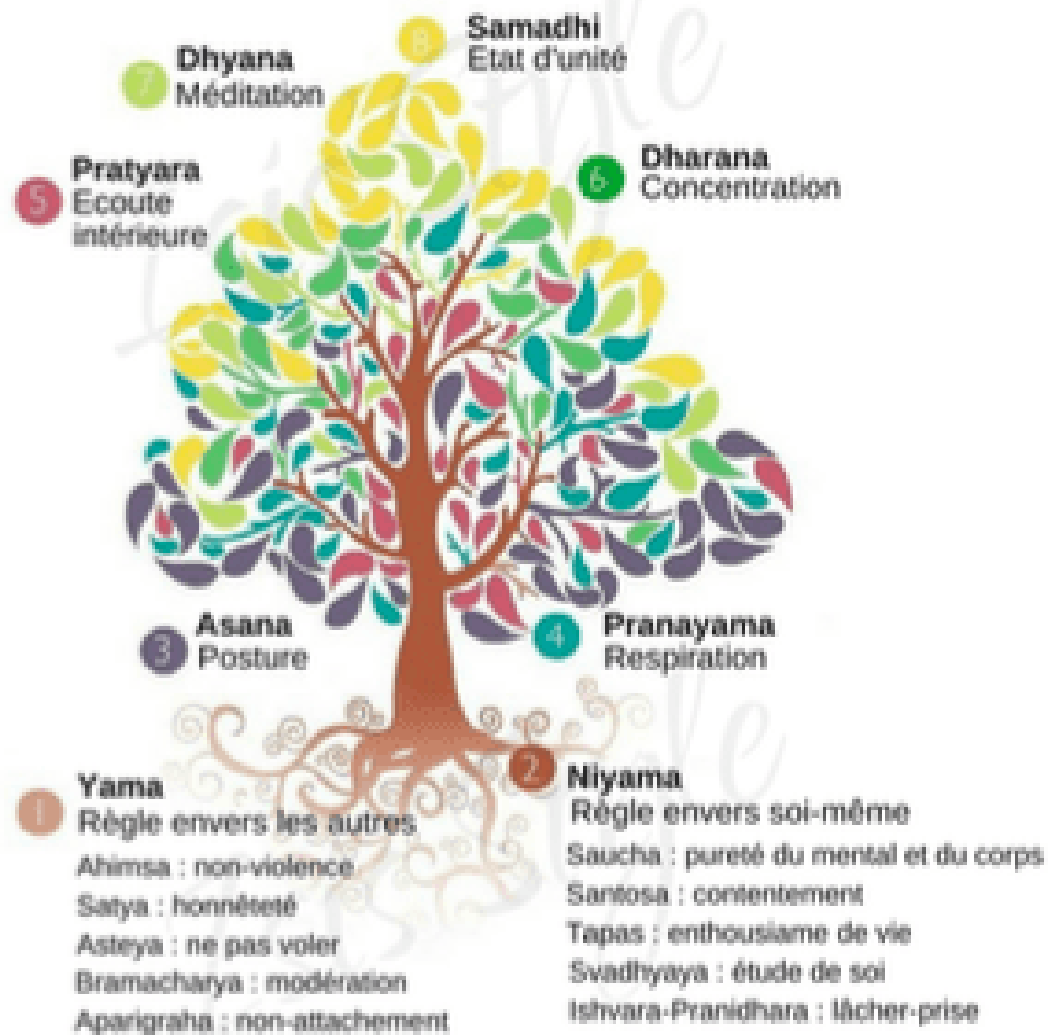
POURQUOI PRATIQUER LE YOGA ?

LES BIENFAITS : la pratique du Yoga permet :

- **De mieux respirer** : apprendre à respirer c'est apprendre à se poser, se purifier, à éliminer le stress
- **Prendre confiance en soi**
- **De s'assouplir** : les ados, en pleine transformation morphologique, manquent souvent de souplesse. Etre souple est une clé de la bonne santé.
- **De fortifier le dos** : la sédentarité provoquée par le confinement ainsi que la station prolongée assis devant un ordinateur peuvent provoquer des tensions dans le dos. De nombreuses postures permettent de dénouer , détendre ou muscler le dos.
- **D'améliorer sa posture et son équilibre** : le yoga est une activité de proprioception (lorsque le cerveau ajuste naturellement la position et les mouvements dans l'espace) particulièrement bénéfique aux ados dans une période de changements morphologiques (amélioration de la précision et de la maladresse)
- **De devenir zen** : apprendre à lâcher prise et à pratiquer pour soi uniquement
- **De tonifier sa silhouette** : acceptation de soi et sensibilité de l'image corporelle. Le Yoga fait travailler la totalité des muscles dans le corps de manière douce.
- **D'améliorer sa concentration** : on apprend à canaliser son énergie et à l'utiliser de manière positive et plus apaisée.

LES PILIERS DU YOGA

Les 8 piliers du yoga - Patanjali



L'ashtanga selon Patañjali (Philosophe Indien)

Ash veut dire *Huit* et Anga signifie *Membre*.

<https://instantdupapillon.info/atelier-philosophie-du-yoga-et-pratique/>

Qu'est-ce que le HATHA YOGA ?

- Le mot “yoga” vient du sanskrit “jug” et signifie “unir” ou “lier”, symbolisant ainsi l’union du corps et de l’esprit.
- Le terme "hatha" signifie vigueur , effort. En pratiquant, on vise à équilibrer les opposés par un développement et une harmonisation du corps et de l'esprit .
- C’est la pratique de positions corporelles réalisées avec une certaine douceur, selon les possibilités de chacun. Le yoga n’est pas un exercice physique répété de façon mécanique. En le pratiquant, il faut se rappeler que l’homme n’est pas seulement un corps mais un tout, c’est-à-dire un corps et un esprit (Shri MAHESH)
- C’est la synchronisation de 3 éléments : mouvement - respiration - pensée (Lionel COUDRON)
- Son but est de guider les élèves vers une meilleure gestion de leur énergie. Sur le corps : souplesse et tonicité. Sur le mental : concentration et créativité. Sur les émotions : calme, positivité et estime de soi (Micheline FLACK)

Thème “SE STABILISER”



Pour une 1e séquence, il est cohérent de choisir un seul des 3 thèmes de la 2e séquence. Les élèves pourront progressivement découvrir cette nouvelle apsa, expérimenter les familles de postures et les modalités de pratique en variant les différents paramètres.

➤ Pour rappel, en 2e séquence, les 3 thèmes sont :

- S'APAISER, avec des postures en fermeture, en torsion et une pratique dynamique, pour se reposer, récupérer, abaisser le niveau d'énergie, se tranquilliser et contenir ses émotions.
- SE STIMULER, avec des postures en ouverture, en équilibre et une pratique statique et des enchaînements, pour se tonifier, faire le plein d'énergie, s'affirmer et retrouver confiance en soi.
- SE STABILISER, avec des postures et des pratiques variées, pour s'équilibrer sur les plans physique et énergétique, se conforter, persévérer et stabiliser ses émotions.

eduscol.education.fr/ la pratique scolaire du yoga, décembre 2019

YOGA dans le programme d'EPS du lycée

- Objectifs généraux, l'EPS doit permettre à chaque élève de construire durablement sa santé :

En développant ses ressources, l'élève améliore son bien-être, construit une image et une estime de soi positives et éprouve le plaisir de pratiquer.

- Champs d'apprentissage 5 : réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Eléments prioritaires pour atteindre ces AFL : développer une motricité spécifique (postures), s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain (synchronisation de la respiration et attention particulière sur la CV), choisir des paramètres et les moduler (durée, répétition, complexité, adaptation, variante) en utilisant ses ressentis, répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions, en utilisant un carnet de pratique.

Échauffements en YOGA

- Mobilisation des différentes articulations (rotation, flexion, extension) en synchronisant le mouvement avec la respiration. Ex : flexion de la tête vers l'avant en expirant, extension vers le haut en inspirant, etc.
- Instaurer un sens : du bas vers le haut du corps pour se stimuler, et l'inverse pour s'apaiser.
- Auto-massages des principaux groupes musculaires : frottements, tapotements avec les mains, massage avec une balle de tennis.

Exercices/pratiques de respiration en YOGA, PRANAYAMA

1- Observer sa respiration naturelle, sans la modifier (posture assise ou allongée sur le dos)

Sentir l'air qui entre et qui sort par les 2 narines. Rester concentré sur cette sensation (30"-1')

Tout en étant immobile et le dos étiré, sentir les parties du corps qui bougent (ventre, côtes, poitrine)

Sentir sa respiration naturelle et la qualifier : superficielle/profonde, lente/rapide, durée de l'inspiration/durée de l'expiration.

2- TOUJOURS GARDER UNE RESPIRATION AGRÉABLE - Modifier légèrement sa respiration en allongeant la durée de l'expiration, en position immobile (en comptant mentalement) ou en marchant lentement (en comptant ses pas)

Allonger la durée de l'expiration pour s'apaiser (l'abeille, souffler sur une plume, etc)

Allonger la durée de l'inspiration pour se stimuler (l'oiseau, superman, etc)

Equilibrer la respiration : durée de l'inspiration = durée de l'expiration (la pyramide, l'étoile, etc)

3- Respirer profondément entre chaque posture, soupirer si besoin, afin de Relâcher le corps et Ressentir les nouvelles sensations corporelles (3"R")

Les enchaînements de postures en YOGA

➤ SYNCHRONISATION

Avec attention, les élèves apprennent à coordonner un mouvement à une respiration. La respiration guide le mouvement, non l'inverse.

➤ CONCENTRATION - MÉMORISATION

Par la répétition, les élèves apprennent un enchaînement de postures et progressent, ce qui contribue à améliorer l'estime de soi.

➤ PAUSE

Entre chaque enchaînement, les élèves apprennent à se détendre pour être à l'écoute de soi, accueillir les nouvelles sensations corporelles et peut-être un nouvel état d'esprit.

Les jeux/pratiques de vivre-ensemble YAMA

“YAMA, travail sur le plan relationnel visant à améliorer le comportement à l’égard des autres” Eduscol

- Pour se présenter au groupe-classe
- Pour communiquer aux autres par le corps
- Pour améliorer l’attention, la concentration et la mémorisation
- Pour créer une ambiance de classe positive
- Pour instaurer la joie, les sourires et les rires dans le déroulé du cours.

Ex : se présenter par un geste, se placer en ligne en fonction d’un critère (lieu de résidence, etc)

La relaxation en YOGA

C'est un moment d'apaisement, voire de méditation :

- Allongé sur un tapis, s'installer confortablement. Utiliser du matériel si besoin (plaid, coussinets pour les yeux)
- Relâcher tout le corps et sentir les contacts avec le tapis
- Ecouter tous les bruits qui nous entourent, puis être attentif au bruit de notre propre respiration, calme et régulière.
- Etre immobile et silencieux quelques instants (1'-10')
- Revenir progressivement : sentir les contacts, respirer profondément, bouger lentement et s'étirer agréablement. Partages possibles.

Ex : visualisations apaisantes et positives, philo fables, etc