

YOGA - LEXIQUE

- **Yoga :**
 - ✓ Synchronisation souffle et mouvement en conscience.
 - ✓ Permet de sortir d'un geste automatique pour entrer dans une action consciente et régulée qui entraîne :
 - ✓ Une coordination intentionnelle entre respiration et action motrice
 - ✓ Un engagement corporel réfléchi
 - ✓ Un levier pour améliorer la concentration, la précision du geste et de la gestion de l'effort
- **Hatha yoga :** Yoga traditionnel complet. Atha signifiant fort et énergétique ; Yoga de l'unité soleil, lune/ Yoga de l'effort physique. C'est la pratique des postures
 - ✓ **Asana :** posture de yoga, dans la tradition, l'asana est une posture Confortable, Immobile et Stable : C.I.F
 - ✓ **Shavasana :** posture du cadavre, position allongée sur le dos, bras le long du corps, paumes de main tournées vers le ciel. C'est l'asana du yoga nidra favorisant le relâchement profond tout en restant conscient.
- **Mudra :** geste spécifique réalisé avec les mains et les doigts. En EPS, il est utilisé comme outil de focalisation de l'attention et de concentration.
- **Prana :** respiration, énergie vitale. En EPS, il renvoie au rôle central de la respiration dans la régulation physiologique et attentionnelle.
- **Pranayama :** régulation et contrôle du souffle dans le but de maîtriser l'activité mentale. En EPS, il est utilisé pour :
 - ✓ Gérer l'effort
 - ✓ Favoriser l'apaisement ou la dynamisation
 - ✓ Améliorer la concentration
- **Drishti :** point de fixation du regard. Dans la tradition du yoga, Drishti consiste à fixer un point volontairement (devant soi, au sol, sur une partie de son corps) afin de stabiliser l'attention et la posture. En EPS, il s'agit plus que de regarder mais plutôt poser son regard pour éviter la dispersion mentale, c'est :
 - ✓ Un outil d'équilibre (postures debout, appuis unipodaux)
 - ✓ Un repère intentionnel
 - ✓ Un moyen de réduire les perturbations extérieures. Il permet de relier posture/respiration/concentration.
- **Sankalpa :** dans le yoga est le pouvoir de l'intention. Cette petite chose que vous allez prendre soin de faire mûrir en vous et de formuler pour ne faire plus qu'un avec elle et jusqu'à en être intimement convaincu. Sankalpa est une phrase positive qui décrit ce que l'on souhaite voir s'incarner dans notre vie. Vous devez formuler votre intention avec simplicité, positivité et conviction.
Préférer, par exemple : « J'ai confiance en moi » plutôt que « je veux avoir confiance en moi » C'est une graine que vous plantez en vous, une notion qui va germer jusqu'à devenir réalité et modeler votre vie. En EPS, il correspond à la mise en projet personnelle favorisant l'engagement et la motivation.

- **Yoga nidra** : Technique de relaxation méditative issue de pratiques tantriques anciennes, qui consiste à avoir le corps en sommeil tandis que la conscience en éveil chemine au plus profond d'elle-même. La conscience reste donc éveillée.
En EPS, il est utilisé comme un temps de clôture de séance, favorisant la récupération, intégration des ressentis et stabilisation émotionnelle.
- **Les YAMAS** : ils constituent un cadre éducatif permettant de sécuriser la pratique, développer l'autonomie, favoriser l'analyse des ressentis et installer un climat de confiance propice aux apprentissages.
 - ✓ **Ahimsa** : Principe de non-violence et de bienveillance. En pratique : synchroniser souffle et mouvement en conscience, sans forcer, dans le respect de soi et des autres.
En EPS, cela se traduit par la gestion raisonnée de l'engagement corporel :
 - Respecter ses limites
 - Prévenir les blessures
 - Adopter une attitude bienveillante envers ses partenaires
 - Les autres YAMAS sont : Satya / Asteya / Brahmacharya / Aparigraha
- **Les NIYAMAS** : Règles de relation à soi et d'engagement personnel. En EPS, ils soutiennent l'autonomie, la persévérance et la capacité à progresser. Saucha / Santosha / Tapas / Svadhyaya / Ishvara Pranidhana
- **Les GUNAS** : dans la tradition du yoga, les Gunas désignent les trois grandes qualités ou états fondamentaux qui caractérisent le fonctionnement du corps et de l'esprit. Ils sont toujours présents, en proportions variables, le yoga vise à observer et réguler ces états, afin de favoriser un fonctionnement plus équilibré :
 - ✓ **Tamas** : inertie, lourdeur, fatigue, manque d'élan
 - ✓ **Rajas** : agitation, excitation, tension, dispersion
 - ✓ **Sattva** : équilibre, clarté, stabilité, disponibilité intérieure
- En EPS, les **Gunas** peuvent être compris comme des états de disponibilité corporelle et attentionnelle :
 - ✓ Tamas : élève peu engagé, fatigué, passif
 - ✓ Rajas : élève trop agité, précipité, difficulté à se réguler
 - ✓ Sattva : élève disponible, concentré, engagé de façon juste
- L'objectif n'est pas de juger ces états, mais d'aider l'élève à identifier son état du moment et à adapter sa pratique (rythme, intensité, respiration). Ces états sont à l'origine des trois thèmes proposés dans le cadre de la CA 5 : s'apaiser / se dynamiser / s'équilibrer
- **Les BANDHAS** : les bandhas sont des verrous ou des engagements musculaires conscients, utilisés pour stabiliser le corps, soutenir la posture et orienter l'énergie. Les 3 principaux bandhas sont :
 - ✓ Mula Bandha : engagement du plancher pelvien
 - ✓ Uddiyana Bandha : engagement de la sangle abdominale profonde
 - ✓ Jalandhara Bandha : engagement de la région cervicale et de la nuque
- Ils ne sont pas recherchés comme des contractions fortes, mais comme des engagements fins, conscients et régulés.
- En EPS, ils peuvent être compris comme :
 - ✓ Un engagement des muscles profonds
 - ✓ Une stabilisation du centre du corps
 - ✓ Un moyen de protéger la colonne vertébrale et d'améliorer l'équilibre