



MA FORMATION

## Chapitre 2 cours 2

# Construire une séance de Yoga

*Diplôme de Professeur de Yoga*



## Chapitre 2 / cours 2 - Construire une séance de Yoga

### I - Qu'est-ce que le Yoga ?

Yoga signifie « **YUJ** » en sanskrit, soit Union. C'est l'**union du corps et de l'esprit**.

En tant que professeur il est important de marquer la différence entre le corps physique d'aspect extérieur et le corps subtil qui lui est plus intérieur.

C'est le professeur qui, par son attitude, son intention va amener les élèves dans une pratique introspective et crée la **magie du yoga**.



#### ✓ On enseigne ce que l'on pratique

D'où l'importance de garder du temps pour sa pratique personnelle. C'est en pratiquant que l'on expérimente ce que l'on va ensuite pouvoir transmettre. C'est parce que l'on est soi-même passé par les mêmes difficultés, les mêmes ressentis dans les postures que l'on peut accompagner au mieux nos élèves dans leur pratique.

Construire sa séance en partant d'un thème est l'élément principal pour créer un univers et amener du sens à la pratique.

Les **Asanas** (ou postures) sont la structure qui permet de mettre son corps en mouvement. La **respiration est le lien entre ce corps physique et le le corps subtil**. Les deux sont indissociables pour amener la méditation en mouvement.



## II - L'UTILISATION DES CONSIGNES

On distingue 3 types de consignes :

### 1) Verbes d'action

Les premières sont les verbes d'action.

Pour ce type, les consignes sont :

- très courtes
- pas de phrases
- claires et concises
- dirigées vers le corps physique.  
Par exemple : « épaules au-dessus des poignets »  
« genou sous les hanches »



### 2) Connexions énergétiques

Le deuxième type de consigne sera plus axé vers des connexions énergétiques, avec l'utilisation d'images et le focus sur des ressentis. Par exemple :

- « sentez l'énergie de la terre sous vos pieds »
- « sentez l'ancrage sous vos mains »
- « ouvrez votre cœur »



### 3) Liens

La troisième famille de consignes concerne « les liens ».

Les liens sont un pont entre les aspects physiques et énergétiques.

✚ Astuce : Utiliser des phrases dans lesquelles vont apparaître ces deux aspects.

Par exemple : « En gardant les épaules alignées, sentez l'enracinement de vos mains dans le sol »

La séance doit être **homogène** : des ouvertures au niveau des hanches, des hanches neutres, des torsions de la colonne vertébrale, des flexions / extensions, des torsions et ouvertures au niveau des épaules,

#### ➤ Ouvertures / Neutre / Torsions / Flexions / Extensions

L'objectif est d'apporter à chaque élève ce qu'il est venu chercher, tout comme un ensemble d'épices qui va apporter du goût à un plat :

- L'aspect physique
- L'aspect spirituel
- L'aspect visuel, kinesthésique, auditif

Un professeur attentif à ses élèves va apporter un panel d'informations, de postures et de précisions dans ses consignes afin de **répondre aux différents besoins des élèves**. Il va semer des graines dans les corps & esprits qui germeront quand l'élève sera prêt à les accueillir.

En étant **ouvert et varié** dans ses séances on permet à tous types de personnes de s'épanouir dans le cours.

### III - Ecrire sa séance

Dans un premier temps sur votre tapis : expérimenter ce que vous voulez transmettre dans votre corps puis l'écrire pour voir si l'ensemble paraît homogène. **Ecrire sa séance** : il est important de préparer la séance.

#### On distingue quatre parties quand on prépare une séance :

##### A – 1<sup>ère</sup> partie - Introduction : thème + focus

La première partie est consacrée à l'introduction & l'échauffement.

Dans cette partie, on amène les élèves dans une bulle et les oriente dans leur pratique. On garde un temps pour une **présentation du thème** et du **focus** avec une méditation légère. Lors cette méditation vous allez entrer dans cette bulle : chanter le « **OM** » en proposant aux élèves de vous suivre oralement ou en intérieur.

C'est la partie de l'échauffement musculaire : les **salutations au soleil** et autres échauffements qui peuvent convenir dans cette partie.

C'est aussi le moment de travailler des **postures debout** mêlant des **ouvertures de hanches**, des **équilibres**, des **torsions** afin d'amener plusieurs plans dans la colonne vertébrale et dans le bassin.

C'est dans cette partie de séance que vous allez parler des fondations des postures de base, de l'alignement pour avoir des élèves ancrés et investis dans leur pratique.

##### ⇒ **La trame de la 1<sup>ère</sup> partie :**

- Présentation thème+focus
- Méditation légère + OM
- Salutations soleil
- Ouvertures de hanches / Hanches neutres / équilibre/torsions
- Rappel fondations : aligner



##### B – 2<sup>nd</sup>e partie - INVERSIONS/ARM-BALANCE/CORE-TRAINING/ OUV HANCHES

Dans la seconde partie du cours les élèves sont échauffés. Le corps est prêt à accueillir d'autres postures et aller un peu plus loin. C'est cette partie où l'on peut placer des **inversions**, des « **arms balance** » : des **équilibres** sur les mains ou sur les avant-bras ; le **core training** : le travail des abdominaux ; et les **ouvertures de hanches** plus poussées.

On n'est pas obligé de tout placer, mais c'est dans cette partie que vous pouvez aller plus loin dans votre demande. Le corps est échauffé il peut se recentrer, aller chercher l'énergie au fond de lui. Cette partie on va rappeler le thème de la séance, à exprimer au souvenir des élèves :

- pourquoi les élèves font cette pratique ? quelle est l'intention ?
- quel est le focus de cette séance ?

##### ⇒ **les choix de postures de la 2<sup>nd</sup>e partie :**

- Core-training
- Arm-balance
- > Ouvertures de hanches
- > Torsions
- > Inversions

### C – 3<sup>ème</sup> partie - QUAD STRETCH / BACK-BENDS

La troisième partie va être plus focalisée sur les énergies, sur ce que l'on ressent. C'est pour cela que l'on peut placer des **étirements quadriceps plus poussés, des ouvertures de cœur, une extension de la colonne vertébrale...** C'est le moment où l'on est le plus réceptif.

Pour les postures lorsque l'on approche de la fin de séance, on reste plus longtemps. Le professeur est plus silencieux, accompagne la respiration et l'introspection.

Les **ouvertures de cœur vont libérer des émotions**, c'est l'intention en approchant de la fin de séance : après avoir libéré beaucoup d'énergie, on a plutôt envie d'aller se ressourcer dans une relaxation.

✓ **Focus personnel** : sentir

⇒ **les choix de postures de la 3<sup>ème</sup> partie :**

- Étirements quadriceps
- Back-bends (cobra, arc, pont, chameau...)



### D – 4<sup>ème</sup> partie - SOL (ouvertures de hanches, flexions avant, torsions) / RELAXATION/ MEDITATION

La dernière partie sera dédiée au **sol**, aux **ouvertures de hanches** assises et flexions avant, aux **torsions** qui vont apaiser le système nerveux et amener plus de calme dans cette fin de séance.

Ce **retour au calme** avant la relaxation finale est important pour replacer les élèves, les ré-aligner dans une détente pour être prêts à accueillir cette détente qui vient en fin de séance. C'est le moment où vous allez **amener du silence**. Vous allez relâcher complètement les muscles et demandez aux élèves de s'abandonner, de se **relâcher**.



Cette posture de relaxation dite **Shavasana** est importante. Vous aurez certainement des élèves qui voudront partir avant. C'est important en tant que professeur, tout comme on explique le hom, on explique ce Shavasana.

Durant ce Shavasana le corps se relâche et c'est à ce moment-là qu'il digère toutes les émotions toutes les informations qu'il a parcouru durant cette pratique. **3 à 5 minutes minimum** qui vont permettre aux élèves de ressortir de leurs pratiques régénérés.

En fin de relaxation, vous allez amener les élèves à revenir dans une **posture assise** ; une posture dite de **méditation** ; et à se recentrer les yeux fermés, à repenser à leur pratique, à repenser à **l'intention qu'ils ont placé en début de séance**. Les élèves ont peut-être dédié cette pratique à quelqu'un ou à eux-mêmes. Ils se recentrent ensuite en clôturant cette bulle par le **chant du OM**.

✓ **Focus personnel** : Calme, digérer

⇒ **les choix de postures de la 4<sup>ème</sup> partie :**

- Postures assises
- Torsions assises
- Relaxation
- Ouvertures de hanches assis
- Flexions avant
- Méditation



**E – Récapitulatif – écrire sa séance**

INTRO (thème + focus) ECHAUFFEMENT (salutations soleil) POSTURES DEBOUT	INVERSIONS/ARM-BALANCE/CORE-TRAINING/ OUV HANCHES	QUAD STRETCH/ BACK-BENDS	SOL (ouv hanches, flexions avant, torsions) RELAXATION/ MEDITATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation thème+focus</li> <li>• Méditation légère + OM</li> <li>• Salutations soleil</li> <li>• Ouv hanches/ Hanches neutres/ équilibre/torsions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Core-training</li> <li>• Ouv hanches</li> <li>• Arma-balances</li> <li>• Torsions</li> <li>• Inversions</li> <li>→ Le corps est échauffé, c'est dans cette partie que l'on peut aller chercher l'énergie au fond de soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etirements quadriceps</li> <li>• Back-bends</li> <li>→ Le moment où l'on est le plus réceptif, postures qui tendent vers la fin de séance, on reste plus longtemps, ouvertures de cœur pour libérer les émotions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postures assises</li> <li>• Ouv hanches assis</li> <li>• Torsions assises</li> <li>• Flexions avant</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Méditation</li> <li>→ Retour au calme avant la relaxation finale puis méditation pour clôturer la pratique.</li> </ul>
→ Rappel FONDATIONS (aligner)	→ Rappel THEME (recentrer)	→ Focus PERSO (sentir)	→ CALME (Digérer)