

Chapitre 2 cours 3

Encadrer une séance de Yoga

Diplôme de Professeur de Yoga



Chapitre 2 / cours 3 - Encadrer une séance de Yoga

I. Questionner le pratiquant

Vous allez d'abord accueillir l'adhérent et lui poser quelques questions. **Questionnez le pratiquant** pour s'adapter au mieux.

Les questions de base concernent notamment :

- ✓ ses **attentes du cours** : peut-être qu'il y aura un décalage entre ce qu'il imagine du yoga et l'image qu'il en a et la pratique.

Il vaut donc mieux poser les bases, lui demander ses attentes pour pouvoir le prévenir d'un éventuel décalage avec ce qui s'est imaginé et ce que sera réellement la séance.



- ✓ Le deuxième type de questions concerne les **pathologies éventuelles** : est-ce que le pratiquant a des problèmes de santé, des problèmes articulaires, des problèmes cardiaques ou tout autre problème ?
- ✓ L'idée aussi est d'établir une **relation de confiance** avec le pratiquant : vous devez être dans l'empathie, dans la bienveillance. Ce sont des qualités qui sont essentielles pour être professeur de yoga.
- ✓ Demandez également si les personnes sont à l'aise pour être **corrigées manuellement**, afin ne pas les mettre en difficulté. Expliquez que la séance est intense physiquement et mentalement.



II – Le cœur de séance

A- Accessoires

Si besoin, utilisez des accessoires : vous allez pouvoir utiliser des briques, des sangles, des coussins, des chaises ou même utiliser le mur.

B- Adaptations

La **posture doit s'adapter aux pratiquants** et pas l'inverse. C'est donc à vous de faire preuve d'adaptation avec votre pédagogie, votre bienveillance.

La posture doit être ferme mais l'élève doit être à l'aise dans la posture, ce qui nécessite un effort mental et une dose d'effort juste. Vous devez réussir à pousser votre adhérent sans que celui-ci se mette en danger.

L'adaptation est un élément très important. Vous allez pouvoir à tout moment conseiller à l'adhérent de récupérer en posture de l'enfant en **Balāsana** de manière à pouvoir reprendre ensuite les postures en sécurité **sans risque de blessure**.



C- Installation de posture"

Vous allez tout d'abord installer le pratiquant dans la posture en suivant ces 3 étapes :

- ✓ Première étape : jouer le **rôle de témoin**, montrer cette posture physiquement
- ✓ Deuxième étape, une fois dans la posture, **expliquer les alignements**
- ✓ Troisième étape, **guider la respiration** et compter chaque inspire chaque expire

D- Corrections

L'étape suivante est d'**observer** : Regarder en priorité s'il n'y a pas un pratiquant qui a **besoin de corrections** urgentes, un pratiquant qui est peut-être dans une position qui peut être dangereuse pour lui.

Vous allez aller vers ce pratiquant afin de le **replacer manuellement**. Vous pouvez replacer manuellement la personne avec un contact physique, après vous être assuré au préalable d'avoir son accord.

Vous allez continuer de **guider la respiration**, avant de revenir sur votre tapis en continuant à garder le rythme de la respiration. Vous allez aider les plus **confirmés à aller plus loin** dans la pratique, là encore manuellement. Vous pouvez aussi inviter un effort un peu plus intense juste avec l'intonation de votre voix (en parlant plus fort par exemple).

Vous replacez ensuite sur votre tapis pour reprendre votre **rôle témoin** et vous **rappelez les alignements** pour pouvoir affiner la posture et que les pratiquants puissent valider la posture.

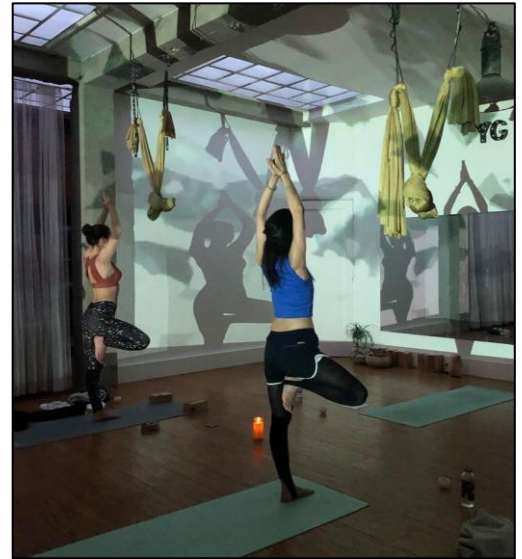
III- Fin de séance

1- Shavasana

Vous allez ensuite clôturer la séance par une relaxation en Shavasana, la **posture du cadavre**. Apportez une attention particulière à chacun, demandez si chacun est installé confortablement.

Vous pouvez alors inviter à mettre une couverture sur eux par exemple, à remettre leurs chaussettes.

Lors de la **relaxation**, vous pourrez apporter une petite attention avec un petit massage au niveau de la nuque ou au niveau des voûtes plantaires par exemple.



2- Réveil

Puis la dernière partie de votre séance : vous allez inviter les élèves avec **bienveillance** à se réveiller en douceur.

Peut-être s'allonger sur le côté, pour revenir doucement se replacer au bord de leur tapis en **demi-lotus**, en Ardha Padmasana.

Si un élève a des difficultés pour se placer en tailleur, invitez là à s'installer sur les genoux ou un rester allongé.

