

1



CONSTRUIRE SON COURS DE YIN

2 STRUCTURE DE COURS: 1ère PARTIE: L'ÉCHAUFFEMENT

ACCUEIL

PRÉSENTATION

REPÈRE DES NOUVEAUX

CHOSSES À SIGNALER

MATERIEL

SE PLACER ASSIS (ou autre) ET OPTIONNER L'ASSISE

DEFINITION ET THÈME

ASSISE

ANCRAGE

PRANAYAMA (là ou en fin de cours)

MÉDITATION (ici ou à la fin du cours)

AUM OU AUTRE

SANKALPA

MOBILISATION

A VOTRE CONVENANCE/ FACULTATIF



3

STRUCTURE DE COURS: 2ème PARTIE CORPS DE SÉANCE: LES FONDAMENTAUX

LE CORPS DANS SA GLOBALITE

AUTOUR DES 3 PLANS DE LA COLONNE VERTEBRALE:

- FRONTAL: INCLINAISON
- SAGITAL: FLEXION ET EXTENSION
- TRANSVERSAL: ROTATION

AUTOUR DES DIFFERENTES CEINTURES:

- SCAPULAIRE
- PELVIENNE

L'IMPORTANCE DES EXTREMITES

- DOIGTS
- ORTEILS

AUTOUR DES FASCIAS, MERIDIENS...



4

STRUCTURE DE COURS: 2ème PARTIE CORPS DE SÉANCE: LES THEMATIQUES

UNE ZONE DU CORPS OU UNE PARTIE DU CORPS

MEMBRE INF, MEMBRE SUP, LA COLONNE VERTEBRALE,
LES HANCHES...

LES ORGANES ET MERIDIENS

CŒUR, INTESTIN GRELE/ PERICARDE, TRIPLE RECHAUFFEUR
ESTOMAC, RATE
VESSIE, REINS
POUMONS, GROS INTESTIN
VESICULE BILIAIRE, FOIE

FOCUS SUR UN OU LES ELEMENTS

TERRE, METAL, EAU, BOIS, FEU (associés ou pas aux méridiens)

FOCUS SUR UN OU LES CHAKRAS

MULADHARA, SVADHISTANA, MANIPURA, ANAHATA, VISHUDA, AJNA,
SAHASRARA

LES SAISONS ET INTER SAISONS

EN THEME POETIQUE OU A RELIER AUX MERIDIENS OU ELEMENTS

LES THEMES YOGIQUES (branches du yoga)

YAMAS, NYAMAS, DEVELOPPER SA SPIRITUALITE...

LES EMOTIONS

UNE CITATION, UN MANTRA



5

STRUCTURE DE COURS: 2ème PARTIE CORPS DE SÉANCE: LES ENCHAINEMENTS DE POSTURES

LINEAIRE

LES POSTURES SE SUCCEDENT LES UNES A LA SUITE DES AUTRES ET DIRECTEMENT A DROITE ET A GAUCHE SI ELLES SONT UNILATERALES.

« FLOW »

ON ENCHAINE UN GROUPE DE POSTURES D'UN CÔTÉ ET ON LE REFAIT DE L'AUTRE.

SI DES POSTURES SONT BILATERALES ON PEUT LEUR APPORTER UNE VARIANTE AU SECOND TOUR.

MIXTE

C'EST LE FAIT DE CRÉER UN OU PLUSIEURS MINI FLOWS AVEC DES POSTURES UNILATERALES QUE L'ON SEPRE AVEC DES POSTURES BILATERALES ENSEIGNEES DE FACON LINEAIRE.



6

STRUCTURE DE COURS: 2ème PARTIE CORPS DE SÉANCE: AU COEUR DES POSTURES

ENTRER DANS LA POSTURE

SANS PRECIPITATION, GUIDER LA POSITION INITIALE A PARTIR DE LAQUELLE ENTRER DANS LA POSTURE;
PUIS GUIDER AVEC LA RESPIRATION LA DIRECTION DANS LAQUELLE ALLER JUSQU'AU PREMIER SIGNE DE RESSENTI.

SOUTENIR LA POSTURES AVEC LE MATERIEL ADEQUAT

PROPOSER TOUT UN TAS DE VARIANTES POUR SOUTENIR LA POSTURE DANS LE BON DEGRE DE RESSENTI (THE GOLDILOCK POSITION) (60 A 70%)
BLOCS, PLAID, COUVERTURE, BOLSTER, COUSSIN, CHAISE, CANAPE, TAPIS, SANGLE...

SOUTENIR LA PARTIE DU CORPS CONCERNEE OU D'AUTRES PARTIES DU CORPS QUI SE RETROUVENT AUSSI EN TENSION, COMPRESSION OU TORSION.

AVOIR LE SOUTIEN NECESSAIRE PERMET DE RELACHER TOUS LES MUSCLES QUI NE SERVENT PAS LA POSTURE.

RESTER DANS LA POSTURE (SLIDES DEDIES P9 à P12)

SORTIR DE LA POSTURE

SANS PRECIPITATION A NOUVEAU, ET EN UTILISANT LA RESPIRATION AVEC POSSIBILITE D'UN LONG SOUPIR.

GUIDER LES TRANSITIONS VERS LE REBOUND/RAISONNANCE OU D'AUTRES POSTURES

CONTRE POSTURE OU PAS

CRÉER UNE POSTURE ANTAGONISTE A CE QUI VIENT D'ETRE SOUS TENSION.

REBOUND/RAISONNANCE OU PAS

RELACHER TOUT LE CORPS POUR LAISSER CIRCULER LE QI/L'ENERGIE:
POSE DE L'ENFANT, SAVASANA , ASSIS RELACHE, CHIEN TETE EN BAS



STRUCTURE DE COURS: 2ème PARTIE CORPS DE SÉANCE: AU COEUR DES POSTURES

RAPPEL DES PRINCIPES

- LE BRAS DE LEVIER/ L'ANGLE OPTIMAL:
SENSATIONS D'ÉTIREMENT, COMPRESSION OU TORSION
QUI DOIVENT ÊTRE SUPPORTABLES
(60 A 70% DE LA CAPACITÉ MAXIMALE) POUR:
- RELACHER TOUS LES MUSCLES QUI NE SERVENT PAS LA
POSTURE
- S'IMMOBILISER (EN VISANT LA RELAXATION)
- RESTER UN LONG MOMENT (MINI 2' UNE FOIS INSTALLÉ
POUR ATTEINDRE LES FASCIAS)



8 STRUCTURE DE COURS: 3ème PARTIE: RELAXATION ET RETOUR A L'ASSISE

PRANAYAMA (FACULTATIF)

PENTACLE/SAVASANA

SE DÉPOSER EN UTILISANT LE MATERIEL

RESPIRER

S'IMMOBILISER

RELAXATION GUIDÉE OU NON

UNE PARTIE GUIDÉE ET UNE PARTIE EN SILENCE

RETOUR A L'ASSISE

RETOUR À L'INITIAL

(MEDITATION ICI OU MEME AVANT PENTACLE)

CONSTAT DE RESSENTI FINAL

GRATITUDE

AUM OU AUTRE

PRISE DE CONGE

REMERCIER

PROJETER À LA PROCHAINE SÉANCE

ANNONCE DU PROCHAIN THÈME OU MAINTIEN DU THÈME

SE RENDRE DISPONIBLE POUR D'ÉVENTUELLES QUESTIONS





LES PHASES D'ENSEIGNEMENT

PHASE 1: LA MISE EN PLACE

LE BUT DE CETTE PHASE EST DE PRATIQUER EN TOUTE SECURITE



1) LES CONSIGNES DE POSITION DE BASE

Concises
Claires
Sans phrase : citer les parties du corps

2) LES CONSIGNES D'EXECUTION

Guidée par la respiration :
« inspirez faites-ci/ expirez faites-ça »
Nom du mouvement (anglais/français/ sanskrit)
Verbes d'action à l'impératif
Partie du corps et direction
Vouvoyer le groupe
(tutoyer pour la correction individuelle à distance
Éviter le « je » car on leur parle de leur propre corps/pour éviter le côté nombriliste)
Connectée au moment présent
(éviter les tournures avec « on va » « on va venir... » qui projettent au futur et empêchent l'action)

3) LES CONSIGNES D'ALIGNEMENTS

En yin il n'y a pas d'alignement ou très peu.

Si l'on en donne c'est souvent dans un soucis de stabiliser la posture.

4) MATERIEL ET ACCESSOIRE

Soutenir la zone principale mais aussi les zones annexes (tête, cheville, pieds, genoux...)

Proposer un maximum d'idées pour que tout le monde y trouve son compte.

LE BUT DE CETTE PHASE EST DE RESENTIR LES POSTURES



1) LE RETOUR A LA RESPIRATION

Le but du Yoga est de respirer dans les postures.

Si l'on respire c'est que tout va bien.

Retour vers une respiration profonde, ou alors intégrer un pranayama qui active le système para sympathique au cœur même de la posture.

2) LE RESENTI

Augmenter la conscience/le schéma corporel(le).

Expliquer ou questionner les parties du corps sous tension, sous compression.

Les citer.

3) LES IMAGES

Elles permettent à chacun de visualiser la posture et de se l'approprier.

4) L'AUGMENTATION DE LA CONSCIENCE CORPORELLE

Utiliser :

Le body scan des parties sous tension/ compression.

Le body scan des zones à relâcher.

La visualisation autour des muscles, des os , des fascias, des méridiens, des cellules...

Le silence

PHASE 3: LES CONSIGNES SPECIFIQUES YOGA

LE BUT DE CETTE PHASE EST D'EXPLORER LES DIFFERENTS « CORPS YOGIQUES »



1) LES CONSIGNES ENERGETIQUES

Au travers de la respiration et une fois la posture physique acquise, faire prendre conscience de la circulation du Qi, des Vayus...

Faire de même dans les phases de raisonnement/rebound

2) LES CONSIGNES EMOTIONNELLES

Augmenter la conscience émotionnelle, être capable de reconnaître les émotions qui nous traversent pour pouvoir les accueillir, prendre de la distance et ne pas devenir l'émotion.

3) LES CONSIGNES SPIRITUELLES

Elles permettent à chacun d'avoir accès à sa spiritualité et chacun à son niveau, en proposant ou suggérant uniquement.

4) LES THEMATIQUES DU YOGA

Le retour au Sankalpa, au thème donné (lié aux branches du Yoga, aux chakras ou autre...).

Les Koshas.

Les mantras, l'auto-suggestion, lectures...

Le silence pour l'introspection.

- ELLES PERMETTENT DE PROPOSER UN CHOIX DE NIVEAU DE PRATIQUE/ DE VERSION DE LA POSTURE, EN TENANT COMPTE DU NIVEAU D'EXÉCUTION, DE LA SOUPLESSE ET DE LA FORCE DE CHACUN.
- FACILITANTES OU INTENSIFIANTES, ELLES AGISSENT SUR :
 - L'AMPLITUDE DU MOUVEMENT.
 - LA FORCE DES BRAS DE LEVIER.
 - LA STABILITÉ.
- ELLES INTERVIENNENT DÈS QUE L'ON EN A BESOIN A PARTIR DE LA MISE EN PLACE.



- A LA BASE C'EST A VOUS DE DEFINIR CHAQUE DUREE DES DIFFERENTES PARTIES DU COURS.
- POUR LES POSTURES
 - TIMER L'ENTREE DANS LA POSTURE.
 - TIMER LES OPTIONS LIEES AU MATERIEL.
 - TIMER LE TEMPS D'IMMOBILITE.
 - TIMER LA SORTIE ET LE REBOUND/RAISONNANCE.
 - TIMER LA TRANSITION.
- PENTACLE: UTILISER UN MINIMUM DE 5' DEDANS.
- UTILISER UN TIMER

