

1. CONSTRUIRE « YAMA » : travail sur le plan relationnel visant à améliorer le comportement à l'égard des autres

La pratique du yoga permet aux élèves de devenir **partenaires**, de pratiquer et de s'engager dans les rôles **d'observateur et de conseil**. Ils peuvent **s'entraider dans la conception de leurs séances** par un échange de connaissances et d'expériences. Ils peuvent également s'aider dans la pratique en **observant la prise de posture, les appuis, les forces engagées et les directions de celles-ci, le respect du concept de la posture, la sortie de posture**. Ils peuvent indiquer, ou faire ressentir, à leur partenaire les ajustements à réaliser pour respecter le concept de la posture. Enfin, Ils peuvent éventuellement proposer des adaptations, ou variations de la posture.

J'OBSERVE pour CONSEILLER	I	F	S	TBM
Prise de posture + sortie de posture Entrée et sortie de la posture Fluidité	Non-respect de l'intégrité physique	Dans le respect de l'intégrité physique, avec ajustements et déséquilibres	Dans le respect de l'intégrité physique, avec quelques ajustements	Dans le respect de l'intégrité physique et de façon fluide
Appuis Position /stabilité Forces engagées Direction des forces	Appuis instables et approximatifs	Appuis justes et parfois instables	Appuis justes et ancrés	Appuis justes et ancrés contribuant à l'activation et à l'orientation des forces
Regard Ciblé Intérieur	Distract Dans toutes les directions	Ciblé pendant le mouvement et distract durant le maintien de la posture	Ciblé tout au long de la posture	Ciblé et imperturbable
Respect de la posture (de référence ou adaptée) Alignement en référence aux postures visées	Alignements aléatoires	Alignements respectés dans quelques postures	Alignements respectés dans la majorité des postures	Alignements respectés dans la majorité des postures et constants sur la séance
Respiration Consciente et organisée	Inconsciente et anarchique	Consciente et coordonnée sur quelques mouvements	Consciente et suit la plupart des mouvements	Consciente et induit le mouvement