

YOGA



Groupe ressource - Académie de Limoges - 2021

Codes couleurs pour se repérer

- Bleu foncé : Textes officiels
- Rouge foncé : Philosophie du Yoga et apports culturels
- Violet : Concepts clés
- Bleu clair : Références scientifiques et professionnelles
- **Bleu** : Thème APAISER
- **Orange** : Thème STIMULER
- **Vert** : Thème STABILISER



Définition et origines

➤ Liens avec les objectifs en

EPS

Le yoga est une pratique **physique, mentale et spirituelle**, née en Inde, faisant partie intégrante d'une vision globale de la santé prise en charge par la médecine traditionnelle indienne nommée **AYURVEDA**.

Cette activité vise à **unir le corps (posture, équilibre, souplesse) et l'esprit**, notamment par la **respiration** et la **prise de conscience du corps**. Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un **bien être physique et mental**. Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes fondateurs se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

On trouve les premières références sur le yoga dans les **yoga Sutra de Patanjali écrit environ 200 ans avant notre ère**. Dans cet ouvrage on comprend le fondement de la philosophie du yoga et son application possible dans toutes les sphères de notre vie.

(Yoga Sutra – Patanjali – Ed. Albin Michel, traduction de Françoise Mazet, 1991)

**« Yoga » du sanskrit «
jug »
signifie « unir » ou « lier
», symbolise ainsi
l'union du corps et de
l'esprit**

« Le but du yoga, tel qu'il a été le plus souvent assimilé en Occident, est la quête d'un état d'**harmonie**, d'unité de **corps et d'esprit** (...). Le yoga est donc essentiellement compris comme une voie de **développement personnel, physique et mental**. »

T.O LEGT - 2019

Les dérives d'un yoga scolaire serait de faire du yoga une pratique devant répondre à la tentation de faire des élèves plus « sages », plus « dociles », plus « efficaces », plus « performants »

...

Le yoga doit rester avant tout une pratique qui libère, qui **émancipe**, en réalisant l'union du mental, du corps et de l'esprit.

La pratique du Yoga est indissociable de la
RESPIRATION.

- Elle se fait principalement par le nez.
- Elle est coordonnée au mouvement.
- Elle induit le mouvement.
- Elle est un indicateur de réussite.

La pratique du Yoga est indissociable d'une
INTENTION.

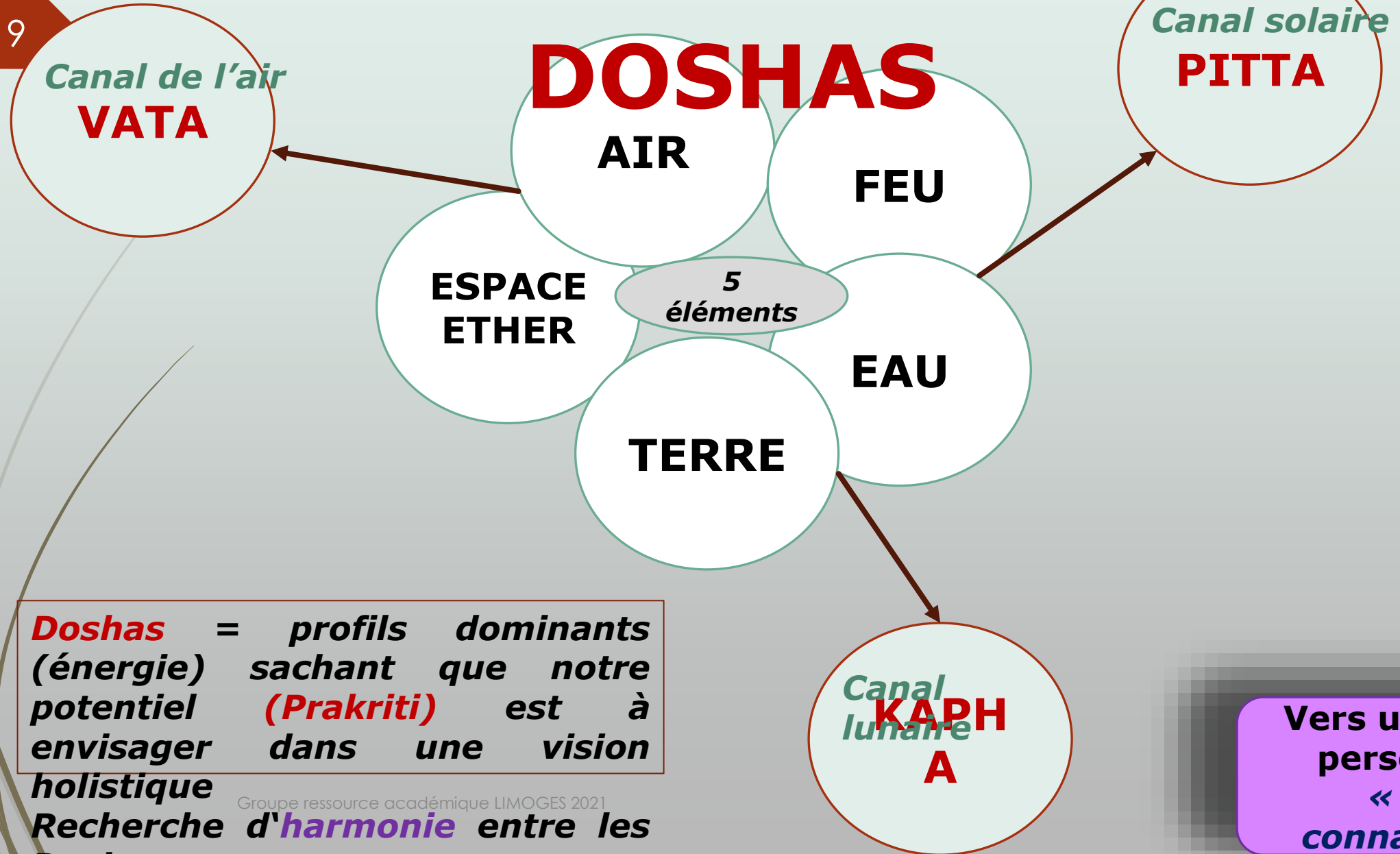
- Elle est Physique ET mentale
- Elle n'est pas une volonté de reproduction de formes.
- Un thème d'entraînement peut conduire à différentes intentions.
- Une même posture peut, selon les paramètres utilisés, répondre à plusieurs intentions.

Philosophie Ayurveda-Yoga

- **Liens avec les 3 thèmes d'entraînement**

3

9



Doshas = profils dominants (énergie) sachant que notre potentiel (**Prakriti**) est à envisager dans une vision holistique
Recherche d'**harmonie** entre les Doshas

Groupe ressource académique LIMOGES 2021

Vers un profil personnel
« **Se connaître** »

DOSHAS

VATA

PITTA

Notre patrimoine génétique =
PRAKRITI

est décliné selon 7 profils
potentiellement déséquilibrés ou
altérés (**Vikriti**).

L'équilibre tend vers l'harmonie
entre les trois **Doshas** sachant
que nous en avons un ou deux qui
dominent, et un ou deux plus

TEST en
annexe



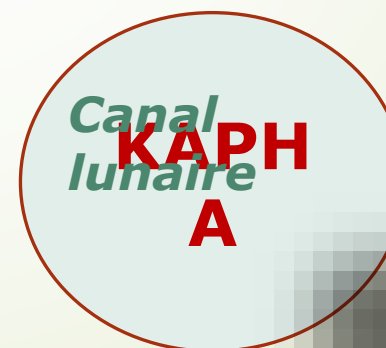
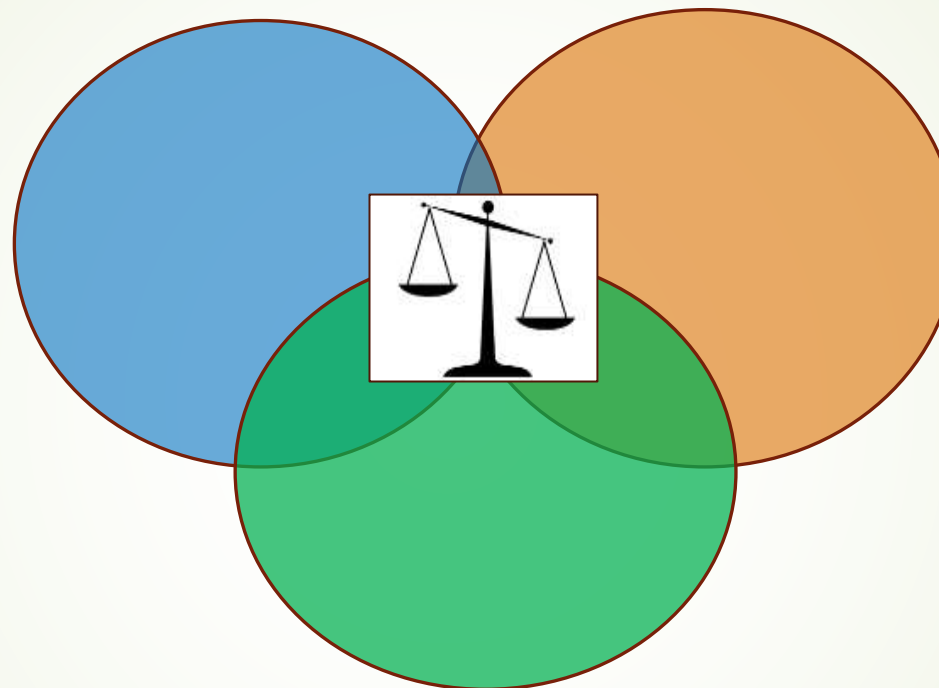
Brimhana = renforcer les
points faibles
Laghana =
diminuer les points forts
excessifs tout en les
exploitant

Groupe ressource académique LIMOGES 2021

KAPHA

Vers un **PROJET**
PERSONNEL

3 DOSHAS



Brimhana = renforcer les points faibles
Langhana = diminuer les points forts excessifs tout en les exploitant

Groupe ressource académique LIMOGES 2021

Vers un PROJET
PERSONNEL

THÈMES VERS UN projet personnel	APAISER	STIMULER	STABILISER
	PAIX, PROGRESSIVITÉ, DÉTOX, CALME, ÉTIREMENT	DYNAMISME, LÉGERETÉ, FLEXIBILITÉ	FORCE, STABILITÉ, ÉQUILIBRE, ANCRAGE, ENDURANCE
	Vers le silence (physique et mental)	Vers la stimulation et l'énergie	Vers la digestion (physique et mentale)
Besoins prioritaires du thème	Lâcher-prise, calme, attention aux sensations, plaisir sans résultat, reconnaissance, contre- postures, postures assises, expiration contrôlée, mouvements statiques.	Postures dynamiques, enchaînements flexion/extension/équilibre, transpiration, activation du cœur, motivation.	Échauffement plus lent notamment articulaire, renforcement dans le calme et la douceur, bienveillance et non jugement, yoga doux et dynamique sans excès, mouvements fluides et dynamiques modérés avec des pauses, encouragements.
LIEN AVEC LES TO	« La pratique permet de se reposer, de récupérer, ou de se calmer, d'abaisser le niveau d'énergie, ou encore de se tranquilliser, de reconnaître et accepter les émotions et d'apaiser le stress négatif. »	« La pratique permet de se tonifier, de se renforcer, ou de se vitaliser, de faire le plein d'énergie, ou encore de s'affirmer, de retrouver confiance en soi et détermination ». »	« La pratique permet de s'équilibrer sur les plans physique ou énergétique, ou encore de se conforter, de persévérer, de stabiliser les émotions et de maintenir le stress à un niveau optimal »

R. LANGEVIN et N. FERRON, *Yoga et Ayurveda*, Ed. Leduc, 2021
 C. Campagnac-Morette, *Prévention du stress par le Yoga*, Ed. Daiphane, 2005-2021
 M. C. HIRSCHL, *Yoga pour tous, à tout âge*, ED' macro, 2016

THÈMES VERS UN projet personnel	APAISER	STIMULER	STABILISER
	PAIX, PROGRESSIVITÉ, DÉTOX, CALME, ÉTIREMENT	DYNAMISME, LÉGERETÉ, FLEXIBILITÉ	FORCE, STABILITÉ, ÉQUILIBRE, ANCRAGE, ENDURANCE
	Vers le silence (physique et mental)	Vers la stimulation et l'énergie	Vers la digestion (physique et mentale)
Principaux EFFETS recherché S (physique, mental +	PHY : respiration aisée, fraîcheur ventre, muscles relâchés, souples. MEN : calme, détendu, silencieux. ÉMO : en paix, plein de vie.	PHY : respiration consciente, légèreté, réveillé, dynamisé. MEN : positif, clair, vigilant. ÉMO : en lien, en joie.	PHY : respiration plus ample, équilibré, réveillé, en alerte. MEN : concentré sur un objectif, en sécurité, serein, positif.
Rappel de l'état d'esprit de la pratique : être bienveillant envers soi-même, respecter ses limites, ne pas se juger, ne pas se comparer			



M. B. ROSENBERG, La communication non violente au quotidien, Ed. Jouvence, 2003-2017

Voir ANNEXE liste des émotions : A. SCHERMAN – Communication non violente et bienveillante

Toutes les ressources sont disponibles en PDF © 2021

**Vers un PROJET
PERSONNEL**

THÈMES VERS UN projet personnel	APAISER	STIMULER	STABILISER
	PAIX, PROGRESSIVITÉ, DÉTOX, CALME, ÉTIREMENT	DYNAMISME, LÉGERETÉ, FLEXIBILITÉ	FORCE, STABILITÉ, ÉQUILIBRE, ANCRAGE, ENDURANCE
	Vers le silence (physique et mental)	Vers la stimulation et l'énergie	Vers la digestion (physique et mentale)
INTENTIONS ENVISAGEABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver plus facilement le sommeil. • Recharger ses batteries. • Soulager son dos ou son ventre. • Gérer sa colère. • Se détendre après un travail sur des écrans. • Calmer son mental. • Assouplir mes hanches ou mes jambes. • Digérer. • Relâcher les tensions inutiles. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre son envol. • Détoxifier après des excès • Renforcer mes bras, mes Abdos-Cuisses-Fessiers.. • Me dynamiser. • Faire circuler l'énergie. • Ouvrir son cœur. • Sentir le feu intérieur. • Se défouler. • Positiver. • Trouver la joie. • Vibrer. • Me rebooster. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • S'ancrer. • Se dérouiller. • Retrouver la mobilité du dos. • Se connecter avec la terre. • Pardonner. • Trouver la fluidité articulaire. • Affronter des moments difficiles. • Renforcer les muscles profonds. • Se centrer sur soi. • S' équilibrer. • Faire silence. • ...

Les 3 thèmes d'entraînement

➤ ³ Liens avec la logique du CA5

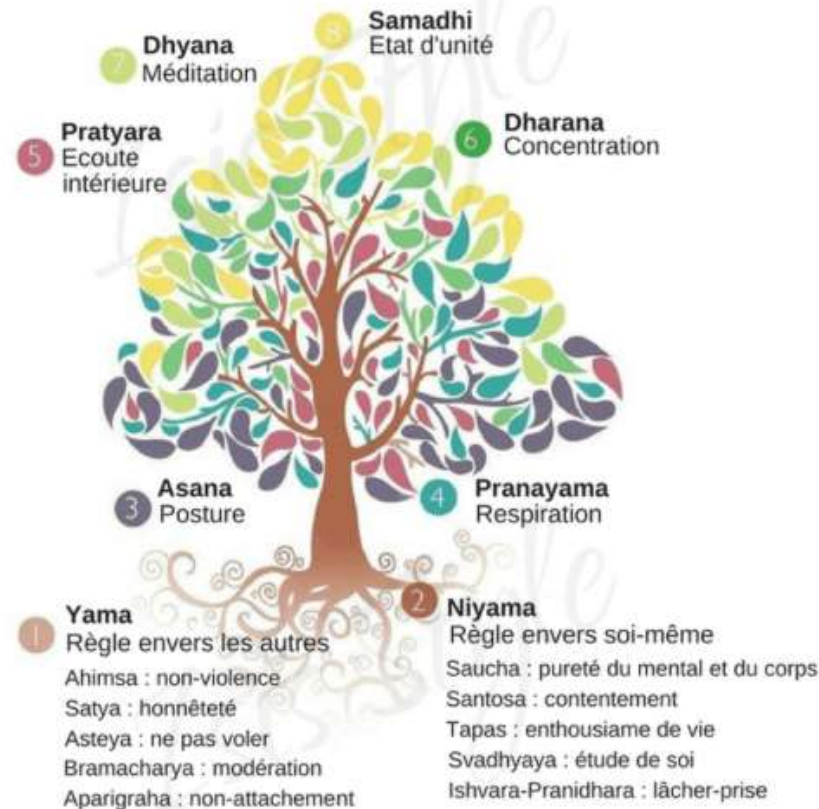
1. S'engager pour obtenir les **effets recherchés** selon son **projet personnel**, en faisant des **choix de paramètres** d'entraînement cohérents avec le **thème** retenu.

2. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir **en fonction des effets recherchés**.

Les 8 piliers du Yoga

➤ Liens avec la pratique en EPS

Les 8 piliers du yoga - Patanjali



8 piliers qui guident
la pratique pour
répondre aux
incontournables du
CA5

1. **Yama** : travail sur le plan relationnel visant à améliorer le comportement à l'égard des autres.
2. **Niyama** : travail sur le plan personnel visant à améliorer l'attitude à l'égard de soi-même.
3. **Asana** : travail sur le plan physique visant à se tenir fermement et de façon stable dans la posture.
4. **Pranayama** : travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler.
5. **Pratyahara** : travail sur le plan sensori-moteur visant à se séparer de la perception sensorielle.
6. **Dharana** : travail sur le plan mental visant à la concentration.
7. **Dhyana** : travail sur le plan psychique visant à la méditation.
8. **Samadhi** : travail sur le plan spirituel visant à une contemplation permettant de percevoir objets et événements hors de toute projection personnelle.

Rôles sociaux

CONCEVOIR
Projet personnel,
Thème, Réguler
Connaissances/corps
Carnet de suivi
ANALYSER

PRODUIRE
Motricité spécifique,
Conditions d'entrée,
de sortie et de
récupération.
Répétition et
persévérance.
Paramètres.

**Etat complet de bien
être physique, mental et
émotionnel**



9 éléments prioritaires pour atteindre

18

ces AFL :

Vivre une expérience de YOGI

1. Développer une **motricité spécifique** pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique.
2. S'appuyer sur des **connaissances relatives au corps humain** et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement.
3. Connaître et moduler différents **paramètres d'entraînement** (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un **projet personnel et un thème d'entraînement retenu**.
4. Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour **personnaliser et réguler** une séquence de travail.
5. **Se mettre en condition** pour s'engager dans l'effort choisi et **récupérer** de celui-ci.
6. **Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement** définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés.

1. Rôles sociaux (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 pratique et de s'engager dans les rôles **d'observateur et de conseiller**. 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. »

Voir fiche
d'observation

L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement. L'élève est évalué dans le rôle d'observateur et de conseiller de son partenaire de pratique.

2. Concevoir et Analyser pour un projet personnel (**Niyama**) : travail sur le plan personnel visant à améliorer l'attitude à l'égard de soi-même

Rappel de l'état d'esprit de la pratique : être bienveillant envers soi-même, respecter ses limites, ne pas se juger ni se comparer

Un rituel : La météo intérieure



Cf. Carnet d'entraînement et grille de ressentis (ci-après)

➔ **L'AFL2** s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'élève est évalué en tant que pratiquant **lucide et éclairé** capable de faire évoluer sa pratique par l'utilisation d'un **carnet de suivi** (d'entraînement). Les postures réalisées, les **sensations et ressentis** éprouvés permettent à l'élève **d'ajuster sa pratique de séance en séance par rapport à son projet**.

RESSENTI AVANT

INCONFORT - CONFORT



TENSION - RELACHEMENT



CHALEUR- FRAICHEUR



MAL ETRE - BIEN ETRE



Grille de ressentis

LES EFFETS RECHERCHÉS

	LES EFFETS RECHERCHÉS						
Sur le plan respiratoire	J'ai conscience de mon souffle, de son contrôle et de l'impact sur mon mental	J'ai conscience de mon souffle et de l'énergie associée (Chaleur par ex)	J'ai conscience d'une respiration contrôlée Insp/Exp, ample et rythmée	J'ai conscience d'une respiration aisée et différente entre l'expiration et l'inspiration	J'ai conscience d'une respiration globale, aisée	J'ai une respiration parfois courte, saccadée, non contrôlée	Je n'ai pas encore conscience de ma respiration
Sur le plan musculaire	Je me sens tonique, énergisé	Je me sens réveillé, alerte	Je me sens souple, léger	Je me sens détendu, relâché	Je me sens contracté localement	Je me sens tendu, j'ai des douleurs	Je me sens lourd, épuisé
Sur le plan mental	Je me sens actif, j'ai envie d'agir	Je me sens concentré sur un objectif à suivre	Je me sens calme, en sécurité, serein	Je me sens positif	Je me sens engourdi	Je me sens fatigué, anesthésié	Je me sens démotivé, en difficulté
Sur le plan émotionnel	(Voir liste A. SCHERMAN)						

MON RESSENTI APRÈS

INCONFORT- CONFORT



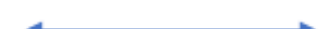
TENSION - RELACHEMENT



CHALEUR - FRAICHEUR



MAL ETRE - BIEN ETRE



Conception et régulation de la séance

Type de respiration (R) associée	Modalité de pratique	Nature et choix des postures (P)	Variation et adaptation du niveau des postures	Nombre de respirations (N) Durée de maintien des postures (D)	Nombre de répétitions (r)	Temps de repos ou posture de transition	Ordre des postures	Contre-Postures après quelle posture ou quand ?	Fin de séance (pranayama , relaxation, méditation)

Préciser durée de séance (30' à 45') nombre de postures environ...


3. Concevoir et produire (Asana) : travail sur le plan physique visant à se tenir fermement et de façon stable dans la posture

Pour **concevoir** sa prestation, l'élève s'appuie sur son **carnet de suivi** à chaque séance. Il conçoit et présente à chaque fois par écrit et de façon détaillée son **projet de séance**.

Il précise **les paramètres** : l'ordre des postures ; la nature des postures (en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre) ; les modalités de pratique (statique, dynamique, mixte, enchaînement) ; le nombre de répétitions, de respirations ou la durée de pratique d'une posture ; les contre-postures ; les temps de repos ; le contrôle de la respiration (*pranayama*).

Le jour du CCF, l'élève présente par écrit et de façon détaillée son projet de séance : le thème de pratique, les postures choisies, les paramètres utilisés personnellement ainsi que les justifications de ses choix. Il **réalise** ensuite sa séance.

A l'issue de sa pratique, il évalue les éventuels écarts entre le projet et sa réalisation ; il **analyse** sa prestation, par écrit, à partir des **sensations éprouvées** (confort/inconfort, chaleur, tension/relâchement, ...) et de son **ressenti**. Cela lui permet d'éventuellement envisager et justifier les modifications de la séance suivante. Il envisage éventuellement des modifications. Il justifie ses choix et décisions.



L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en prenant en compte le niveau d'engagement, la qualité de la réalisation des postures et la cohérence des choix par rapport au projet. L'élève est évalué en tant que **pratiquant concepteur** de sa pratique.

Voir Tableaux des postures



Voir Tableaux des paramètres

25	APAISER	STIMULER	STABILISER
Effets recherchés rappels	PHY : respiration aisée, fraîcheur ventre, muscles relâchés, souples. MEN : Calme, détendu, silencieux.	PHY : Respiration consciente, légèreté, réveillé, dynamisé, créer de la chaleur et transpiration MEN : positif, clair, vigilant.	PHY : Respiration plus ample, équilibré, réveillé, en alerte. MEN : concentré sur un objectif, en sécurité, serein, positif
Respiration d'entrée de séance (Pranayama)	Expirations>Inspirations (ex : 4 temps INSP/6 temps EXP) ; Respiration par la bouche lors de l'expiration <u>Exemple</u> : SHEETALI OU PYRAMIDE	Respiration active, dynamique et intense ; expirer profondément et activement pour créer de la chaleur ; Inspirations>Expirations (ex : 6 temps INSP/4 temps EXP) <u>Exemple</u> : BHASTRIKA ; UJJAYI	Respiration calme et profonde, respiration pour gérer stress, respiration abdominale, INSP aussi longue qu'EXP ; posture avec tenue longue de la respiration. <u>Exemple</u> : respiration alternée ANOLUMA VILOMA ; cohérence cardiaque
Postures préparatoires (= échauffement)	Rotations articulations progressive, calme et doux, max 50% de ses possibilités pour une séance à 80%. Chat/Vache doucement. Salutation au soleil doucement sans aller à fond dans les postures	Rotations articulations en insistant sur les étirements latéraux debout et rotations du haut du corps ; Salutation au soleil longtemps ; mini séries debout (Cf. routines Ashtanga)	Rotations articulations (Cf. KinStretch), chat/vache, rotations bassins et hanches en chat ou debout. Salutation soleil A et/ou B regard centré sur abdomen et sol avec pauses posture enfant sur un rythme lent
Modalités de pratique	Mixte (posture dynamique puis statique) ou uniquement statique ou mini-enchaînement de 3 à 4 postures dynamiques terminées par une statique.	Postures dynamiques et/ou enchaînement (vinyasa)	Toutes mais si enchaînement dynamique alors court et avec pauses
NB : - dynamique : la posture est réalisée sur un ou deux cycles respiratoires ; - statique : la posture est maintenue sur plusieurs cycles respiratoires ; - mixte : la posture est réalisée sur un mode dynamique puis progressivement statique ; - enchaînée : les postures se succèdent sur un mode dynamique.			
Nature des postures	FLEXIONS AVANT ; POSTURES INVERSÉES ; masser organes internes via des TORSIONS ; étirement du ventre ;	FLEXIONS ARRIERE ; + de postures DEBOUT qu'au SOL ; + de flexion arrière qu'en avant ; dégager la poitrine ; utiliser la force ;	Lentement et avec douceur FLEXION vers l'avant et l'arrière en alternance et complémentarité abdomen/dos ; EQUILIBRES ; TORSIONS ; Sollicitation bassin et abdomen, relâcher tensions dans les hanches, bas du dos et sacrum ; conjuguer étirement et force
Postures principales et variations (niveau de la posture)	VOIR TABLEAU DES ASANAS AVEC CODE +++		
Nombre de respirations ou durée de la posture	Vers 5 à X R (ou minutes) dans les postures notamment de flexion avant	Vers 1R / posture ou 1/2 R / posture sur les postures enchaînées	Vers 3 à 5R / posture statique
Nombre de répétitions	1 X mais longue	1 à 3 X par posture ou enchaînement	1 à 3 X de chaque côté
Temps de repos ou posture de transition	Temps de repos pas nécessaire, posture enfant en transition	Après les postures intenses, en contre-posture, entre les mini-séquences pour boire par exemple	Installer des pauses notamment une en milieu de séance (enfant par ex)
Ordre des postures	Sol/Debout/sol	alterner postures actives enchaînées et postures maintenues, stabilisées	alterner à droite et à gauche, debout/sol/debout
Contre-postures	Contre-postures immédiatement après des postures intenses courtes	contre posture immédiatement après flexion arrière ou inversée	contre-postures de la famille complémentaire à la posture, pas forcément tout de suite après
Pranayama de fin de pratique	Méditation sans occulter les émotions, recentrer sur le ressenti, fixer des images blanches et bleues (paysages naturels, mer, neige, lac...) + poèmes	Pranayama dynamisant et Méditation active (en marchant pas ex), fixer des images de couleurs vives (feu, soleil, herbe coupée, ciel bleu...) + chant	Pranayama et/ou Relaxation, éviter les visualisations aériennes, fixer des images qui ancrent dans des tons jaunes et ocres (ex : plage, champs de fleurs...) + jouer sur

Voir Echauffements (Conditions d'entrée)



kinstrech Capsule vidéo

Articulations prioritaires si manque de temps = poignets, épaules, hanches

Salutations au soleil A et B

- Vidéo = VOIR
- Faire en écoutant consignes globales + respiration
- Faire en écoutant repères sensations (possibilité avec bandeau sur les yeux ou yeux fermés)
- Faire à 2 avec observateur outillé



4. Concevoir et Produire – Respirer (Pranayama) : travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler

Le pranayama est un moment à part entière de la séance. Les différentes techniques de pranayama visent le contrôle du souffle, d'une respiration lente et ample pour améliorer l'apport d'oxygène à l'organisme, faire circuler l'énergie vitale (Prana) dans le corps et permettre l'éveil de la conscience. La coordination de l'inspiration et de l'expiration favorise la focalisation mentale et constitue une préparation importante à la concentration et à la méditation.

C'est le souffle qui initie le mouvement.

NOTE : ne pas oublier de distinguer les exercices respiratoires en échauffement de la respiration de séance (ujjayi ou yogique ou pyramide...)

Bénéfices d'une respiration consciente :

- régule la pression sanguine et le rythme respiratoire
- améliore les fonctions cardiaques
- stimule le foie, l'estomac et les intestins améliorant la digestion
- effet sur la circulation sanguine et l'oxygénation du sang
- stimule le système nerveux parasympathique (anti-stress)
- régule le sommeil

Annexe – Tableau des principaux pranayama



Voir tableau
pranayama

Ref - « c'est pas sorcier » la respiration et les effets du tabac <https://www.youtube.com/watch?v=drSiOImp7N4>

Les merveilles du poumon <https://www.youtube.com/watch?v=LLRxRcslFnQ>

Etude scientifique Quartz <https://qz.com/1132986/neuroscientists-have-identified-how-exactly-a-deep-breath-changes-your-mind/>

Journal of Physiology <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jn.00551.2017>

<https://journals.physiology.org/doi/pdf/10.1152/jn.00551.2017>

5. Produire - répétition et persévérance (Pratyahara) : travail sur le plan sensori-moteur visant à se séparer de la perception sensorielle

Auto-évaluation				
	I	F	S	TBM
Respiration	Non contrôlée	Insp/Exp contrôlées au début des mouvements	Insp/Exp contrôlées et amples	Insp/Exp rythmées/postures et profondes
Regard	Aléatoire	Placé sur quelques postures et pas toujours au bon endroit	Placé au bon endroit sur la majorité des postures	Placé au bon endroit du début à la fin des postures
Attention à soi	Déconcentré, silence impossible	Concentration et silence partiel	Concentration et silence pour ne pas gêner la pratique	Concentration et silence pour être à l'écoute de soi
Posture	Alignement et équilibre aléatoire	Aligné et équilibré sur les postures simples	Aligné et équilibré sur la majorité des postures	Aligné et équilibré sur les postures

+ co-observation (YAMA)

6. Produire (Dharana) : travail sur le plan mental visant à la concentration

L'objectif des postures est de développer assez de fermeté et de souplesse mentale et corporelle pour arriver à rester assis confortablement et paisiblement pendant la pratique de respirations (pranayama), les périodes de concentration (dharana) et de méditation (dhyana) sans être perturbé.

S'avoir S'ASSEOIR et aussi exploiter SAVASANA sous différentes formes (annexes)

Annexe – Savoir s'associer

Fiche outil

Annexe – SAVASANA

Fiche outil

7. Dhyana : travail sur le plan psychique visant à la méditation

Méditation mais aussi relaxations diverses (Cf. PPT)



Ppt relaxation à ajouter ?
+ stage AEEPS ?
Formation de
proximité(EPLE ?)
Méditation fiches outils ?

Annexe - Différents types de Yoga

Il existe plusieurs styles de yoga et chacun met l'accent sur un aspect spécifique de cette pratique. Il est important de trouver le style de yoga qui nous convient le mieux, cela dépend beaucoup de notre potentiel. Il est préférable, pour bénéficier des bienfaits des yogas dynamiques, d'être en bonne santé générale et d'avoir une certaine condition physique, sinon il devient difficile de suivre le rythme, ce qui génère un risque de blessures. Pour ceux qui ont des problèmes de dos et qui ne sont pas sportifs il faut se tourner vers un yoga moins dynamique ou l'on prend le temps de bien expliquer les postures comme l'Iyengar et le hatha. Même si les **postures** classiques ont fait leurs preuves et demeurent les mêmes depuis des millénaires, le hatha-yoga continue d'évoluer et a pris différentes formes, surtout au cours du XXe siècle. Chacun des styles de **yoga** combine les postures, les exercices respiratoires et la méditation d'une façon plus ou moins énergique ou douce, animée ou calme. Voici les yogas plus courants en Occident.

- **Hatha Yoga** désigne toutes les pratiques de yoga postural et aussi une pratique à part entière. On pratique ici différentes postures sans les enchaîner et beaucoup de prânâyâma.
- **Vinyasa Yoga** consiste à enchaîner les postures assez rapidement. Elles peuvent varier en intensité, la rapidité et le thème.
- **Yin Yoga** consiste à rester longtemps dans les postures, et y est associé une dimension méditative
- **Ashtanga** caractérise la synchronisation de la respiration avec des enchaînements rapides de postures de plus en plus exigeantes. Cela élève considérablement le métabolisme et la température corporelle. L'Ashtanga est excellent pour l'endurance. Aux États-Unis on en a conçu une forme particulièrement dynamique appelée *Power*

Ces 4 types de Yoga sont des supports possibles de la pratique en EPS (toujours les mêmes afin de pouvoir le faire seul). Chaque posture doit être apprise et après c'est le mental qui permet d'évoluer.

Annexe – D'autres types de Yoga



- **Yoga Nidra** pratique qui vise à explorer son inconscient par la conscience. Pratique pendant laquelle on reste allongé pendant toute la séance et où l'on est simplement guidé par la voix de l'instructeur.
- **Anusara.** Une nouvelle forme de yoga créée en 1997 par John Friend. Elle s'est rapidement popularisée ,et est aujourd'hui présente dans 70 pays. Sa philosophie de base est de célébrer le coeur et de voir le bon dans chaque personne et chaque chose.
- **Iyengar.** Cours disciplinés et rigoureux où l'on insiste sur l'alignement des membres et, surtout, de la colonne vertébrale; très orienté vers la santé. Aucune connotation spirituelle, mais l'aspect méditatif est présent.
- **Kripalu.** Une danse du corps, de l'esprit et de l'énergie, avec une insistance sur les techniques respiratoires. Favoriserait particulièrement les systèmes cardiovasculaire, digestif et nerveux.
- **Kundalini.** Vise avant tout à éveiller la *kundalini*, l'énergie originelle curative. L'approche travaille sur la conscience méditative à travers des enchaînements de postures.
- **Sivananda** ou **Vedanta.** Les cours sont donnés par l'organisation Sivananda, dans ses propres centres. On insiste sur la pensée positive, la méditation, la respiration, la relaxation et l'alimentation. Aspect spirituel très présent.
- **Sudarshan Kriya.** Cette forme de yoga a été créée par Sri Sri Ravi Shankar au début des années 1980. Aujourd'hui présente dans plus de 140 pays, elle mise fortement sur la respiration pour rééquilibrer le corps et l'esprit.



LES 3 DOSHAS	PITTA
	Canal solaire
Caractéristiques	Dynamisme/énergie/courage Efficacité dans l'action
Siège (point clé)	MILIEU du CORPS (intestin grêle, estomac, foie)
Points forts	Vivacité ; intensité ; passion ; expression ; confiance ; leadership ; perfectionnisme ; précision ; résistance
Points faibles	Manque de bienveillance ; pression constante ; colérique ; dureté envers soi-même (trop exigeant) ; fatigue non respectée (en faire trop) ; agitation
Température	Fortes chaleurs mal tolérées ; froid utile
Risques majeurs	Ne pas savoir s'arrêter à temps ; tendance aux crampes et contractures par excès d'acidité ; risques pour les tendons dans les postures intenses ; limiter excès de chaleur en postures renversées



LES 3 DOSHAS	KHAPA
	Canal Lunaire
Caractéristiques	Stabilité/ tolérance/tranquillité Pilier solide
Siège (point clé)	POITRINE (haut du corps, cœur)
Points forts	Force ; peu sensible au stress ; minutie ; fiabilité ; générosité ; endurance
Points faibles	Manque de flexibilité ; lourdeurs ; paresse ou manque de motivation ; lenteur dans la mise en mouvement ; difficulté à pardonner
Température	Grand froid et humidité mal vécus ; chaleur tolérée
Risques majeurs	Reste dans son confort ; passivité ; abandon ; blessures articulaire/poids



LES 3 DOSHAS	VATA
	Canal de l'air
Caractéristiques	Mobilité/flexibilité/vitesse Enthousiasme - rayonnement
Siège (point clé)	ABDOMEN (Intestin, cavité pelvienne, cuisses) + oreille interne
Points forts	Flexibilité ; vitesse ; mobilité ; sensibilité ; curiosité ; communication ; activité ; tactile
Points faibles	Manque d'endurance (fatigue vite) ; manque de confiance ; manque d'ancrage ; mémoire fluctuante ; sommeil perturbé ; anxiété ; nervosité ; sentiment d'insécurité
Température	Froid et vents mal vécus ; chaleur appréciée
Risques majeurs	Recherche de la performance ; comparaison avec les autres ; Non-respect de ses limites et de sa vulnérabilité ; Fragilité tendons et os

Test : quel est votre DOSHA principal !



39

Pour chaque question il est possible de cocher 1, 2 ou 3 réponses.

Le test est faisable par tous sauf pour les personnes qui souffrent d'une maladie chronique, il est alors préférable de faire un test plus complet avec un thérapeute.

Si vous hésitez entre 2 réponses vous êtes invité à repenser à votre enfance car votre Prakriti (constitution) vous est donnée à votre naissance et varie finalement peu avec l'âge.

Répondez aux questions de manière spontanée sans trop réfléchir, avec honnêteté et sans jugement de valeur.

Dissimuler ou tricher est inutile même si au détour d'une question nous pouvons découvrir ou confirmer des aspects de nous-même qui nous déplaisent. Chaque constitution possède ses forces et ses faiblesses ! Ne cherchez pas à être quelqu'un d'autre, il s'agit d'accepter nos propres tendances et veillez à ce qu'elles ne soient pas excessives afin d'éviter un déséquilibre préjudiciable.

- 1. Votre silhouette :** (a) svelte, fine, ossature frêle (b) bien proportionnée, allure sportive mais facilité à prendre du poids (c) robuste, os épais, tendance à l'embonpoint, difficulté à perdre du poids
- 2. Votre peau :** (a) fine et sèche (b) sensible, sujette aux inflammations. Claire et douce, vous avez quelques tâches de rousseurs ou grains de beauté. (c) épaisse et à tendance grasse.
- 3. Vos cheveux :** (a) secs et sujets aux pellicules. Fragiles et cassants, vous avez certainement les pointes fourchues. Particulièrement fins, ils sont ternes et s'emmêlent facilement. Vos cheveux sont châtain à bruns. (b) fins et peu abondants, souvent raides et sujets à un excès de sébum. Doux et soyeux, ils sont cependant sujets aux cheveux blancs précoces voire à une calvitie précoce. Vos cheveux sont blonds ou roux (c) Épais, frisés ou ondulés, vos cheveux sont forts et brillants. Votre cuir chevelu est ni trop sec, ni trop gras. Vos cheveux sont bruns ou très foncés.
- 4. Vos yeux :** (a) petits et enfoncés, de couleur marron foncé (b) de forme moyenne à grande et de couleur grise, bleue ou noisette (c) bleus ou marrons, petits et brillants
- 5. Votre sueur :** (a) abondante et odorante (b) modérément abondante, odeur agréable (c) rare et sans odeur
- 6. Votre sommeil :** léger et facilement perturbé, tendance à l'insomnie, lève tôt (b) court et profond, long et profond, vous avez besoin de peu de sommeil (c) vous aimez les grasses matinées avec tendance à trop dormir
- 7. Votre appétit :** (a) instable, facilement perturbé par le stress ou les changements de rythmes (b) Bon appétit mais il vous arrive de sauter des repas (c) très bon appétit vous aimez manger régulièrement
- 8. Votre mémoire :** (a) bonne à court terme mais vous oubliez aussi facilement (b) vous apprenez vite, bonne mémoire avec quelques oublis passages (c) vous apprenez lentement mais retenir longtemps
- 9. Votre activité mentale :** (a) créative, imaginative, vive mais parfois sans aller au bout des actes (b) affairée, ambitieuse, précise et critique (c) calme et patiente, stable voir conservatrice
- 10. Votre rythme :** a) rapide et assez actif (b) rapide tendance à l'hyperactivité ou à la double tâche (c) lent ou peu actif
- 11. Votre manière de vous exprimer :** a) expression fluide, aisance pour parler (b) élocution claire et précise, voix plutôt forte, bon orateur (c) voix agréable, parle peu mais de manière opportune
- 12. Vos réactions face au stress :** a) nervosité, anxiété (b) colère, impatience, impulsivité (c) calme, patience
- 13. Votre tendance comportementale :** a) enthousiaste, aime le changement, parfois impulsif (b) calme, stable, patient (c) autres, calme, assez possessif
- 14. Vos croyances :** a) fluctuantes selon les périodes ou les gens (b) fortes et déterminantes (c) faibles et changeantes

Majorité nette de (a) VATA - (b) PITTA - (c) KAPHA
2 doshas égalitaires et 1 plus faible = constitution mixte
3 doshas équilibrés = tridoshique (très rare)



Annexe – Tableau des émotions

JOIE	PLEIN DE VIE	EN LIEN	EN PAIX	SURPRIS	TRISTESSE	COLÈRE	PEUR	TENSIONS	CONFUSION	INCONFORT	DEGOUT
Heureux	Tonique	Tendre	Tranquille	Étonné	Peiné	Agacé	Inquiet	Nerveux	Perplexe	Trop chaud	Écœuré
Content	Vivifié	Plein d'amitié	Calme	Curieux	Navré	Fâché	Soucieux	Agité	Hésitant	Trop froid	Amer
Gai	Fortifié	Plein d'amour	Posé	Intrigué	Déçu	Énervé	Craintif	Crispé	Partagé	En sueur	Plein de ressentiment
Réjoui	Alerte	Affectueux	Relaxé	Stupéfait	Frustré	Irrité	Timoré	Bloqué	Troublé	A l'étroit	Rebuté
De bonne humeur	Réveillé	Enflammé	Décontracté	Frappé	Découragé	Froissé	Effarouché	Impatient	Embrouillé	Gêné	Révulsé
Amusé	Pétillant	Reconnaissant	Satisfait	Interloqué	Déprimé	Contrarié	Intimidé	Stressé	Tiraillé	Mal à l'aise	Plein de répulsion
Excité	Curieux	Plein de gratitude	Confiant	Sidéré	Dépité	Heurté	Plein d'appréhensions	Sous-pression	Déchiré	Fragile	
Ravi	Plein d'énergie	Chaud au cœur	Réconforté	Consterné	Désabusé	En rogne	Plein de trac	Débordé	Écartelé	Vulnérable	
Enchanté	Gonflé à bloc	Sensible	Rassuré	Ahuri	Démoralisé	Emporté	Tremblant	Submergé	Perdu	Dérangé	
Enthousiaste	Plein d'élan	Réceptif	Serein	Étourdi	Mélancolique	Mécontent	Sur ses gardes		Déboussolé	Embarrassé	
Rayonnant	Plein d'entrain	Inspiré	Déterminé	Décontenancé	Malheureux	A bout	En alerte		Dérouté	Chamboulé	
Radieux	Plein de courage	Compatissant	Présent	Bouleversé	Abattu	Furieux	Méfiant		Désorienté	Malade	
Comblé	Impatient	Touché	Attentif	Déstabilisé	Affligé	Exaspéré	Sur la réserve		Déconcerté	Souffrant	
Épanoui	Libre	Séduit	Ancré	En état de choc	Résigné	Hors de soi	Paniqué		Désemparé	Fiévreux	
En extase	Libéré	Intéressé	Disponible	Atterré	En détresse	Enragé	Figé			Blessé	
Léger	Métamorphosé	Passionné	En Harmonie	Abasourdi	Désespéré	D'humeur massacrante	Tétanisé			Préoccupé	
Hilare	Encouragé	Fasciné	Stable	Bluffé	D'humeur sombre	Excédé	Angoissé				
Espiègle	Stimulé	Vibrant	Centré	Médusé	Morose	Ulcéré	Anxieux				



Biblio
1 binome

- Bibliographie
- Outils de conception
- Séquence exemple
- Séances exemple type/ thème « dont 2 vécues en stage)
- Exemple SA ?
- Fiche apsa ?????
- @