

Initiation au yoga – Gaël Rebel

grebel73@gmail.com

06 72 91 41 61

1. Mise en pratique :

L'exercice du pouls

- en binôme : prendre le pouls de l'Autre
- reproduire le battement du pouls de manière sonore en tapant sur une table
- inverser
- prendre son propre pouls
- vidéo de Bernstein : comment faire sans chef d'orchestre : développer l'écoute : <https://www.diapasonmag.fr/actualite/videos/zapping-du-net-bernstein-dirige-sans-un-geste-19036>

question aux élèves : qu'est-ce que vous pouvez développer, sans parole pour ?

1. taper tous au même rythme dans les mains (variation de tempo)
2. vous asseoir dans une classe en silence : en duo en même temps, sur toute une rangée, dans tout l'espace classe : trouver des stratégies
3. eye contact et connexion énergétique : le lien énergétique qui unit ou sépare : jusqu'où aller au plus près ou au plus loin sans briser le lien énergétique

Exercice respiratoire de Ashtanga¹ :

Pouce-annulaire :

(expliquer le 4^e doigt non indépendant : cf. Schumann le virtuose qui s'est attaché une poulie à l'annulaire pour le bloquer afin d'améliorer sa dextérité. Les tendons de sa main furent paralysés ce qui mit fin à sa carrière de pianiste et le fit tomber en dépression)

Inspire expire en alternant d'une narine à l'autre.

Vinyasa (+ de flow)²

Tailleur, exploration de l'espace par les côtes

¹ forme traditionnel de Yoga : synchronisation de la respiration avec une série de postures. Un processus qui produit une chaleur interne intense permettant une purification et une élimination des toxines des muscles et des organes.

² Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie **synchronisation du mouvement sur la respiration**. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ». On définit donc le yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration. Le yoga vinyasa est issu du yoga Ashtanga. À la différence de l'Ashtanga, le yoga Vinyasa est plus libre et créatif.

Tailleur et position du chameau – inspire expire

4 pattes : cat et dos rond

Cat-dos rond-cat- chien tête en bas

Cat-dos rond-cat- chien tête en bas-planche (5 temps)- shaturanga (5 temps et bloquer 5 temps)-cobra-chien tête en bas

Cat-dos rond-cat- chien tête en bas-planche - shaturanga -cobra-chien tête en bas

5 respirations en chien tête en bas (racler la gorge)

pied droit en l'air-fente avant-redresser bras en l'air-fente arrière- guerrier 1-

inversion planche arrière-posture de l'arbre-croiser-retour jambe en équerre-torsion-main au sol et fente – planche- shaturanga-cobra-chien tête en bas

variantes :

équilibre côté droit – demi pont- glisser jambe en dessous – plier jambe –

tendre- descendre hanches –

autre côté

2. Pour aller plus loin :

travailler ouverture de hanche.

travailler pont

travailler inversion ou équilibre

travailler corbeau

travailler étirement

position de l'enfant

Expliciter les postures :

<http://www.federationyoga.qc.ca/page-postures.html>

<http://www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/posture-de-yoga-postures-yoga>

Retour au calme

De l'usage de l'encens

L'acro-yoga

le Hit yoga (les adresses) : extrême hit yoga : Fab Yoga (Fabrice Tyack)

l'Antigravity : Jonathan Canada

3. Un site de référence pour un usage en classe :

RYE : <https://www.rye-yoga.fr/>

Quelques exemples d'exercices simplifiés :

Le bâillement énergétique

Objectif : se calmer, se détendre

Fermer les poings. Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement. Cela provoque des séries de bâillements qui apportent la détente.

Contraction, décontraction

Objectif : prendre conscience des parties principales de son corps en les détendant point par point, jusqu'à la relaxation totale.

Allongé sur le sol, jambes et bras écartés, trouver un relâchement total.

S'étirer en contractant tout le corps sur l'inspir

Relâcher en expirant.

Recommencer l'exercice plusieurs fois.

Sentir tout son corps sur le sol, s'enfoncer dans le sol (comme une main dans le sable) et rester 5 minutes les yeux fermés.

L'exercice peut être décliné en isolant chaque partie du corps.

Des exercices à deux : construire une progression

- celui des écritures dans le dos
- jeu de l'aveugle avec ses variantes : celui qui conduit et celui qui est conduit
- jeu de la connexion énergétique :

L'auto massage

Auto massage du visage, des pieds, des jambes, et des autres parties du corps.

La répétition dans l'ordre permet une ritualisation de l'exercice. On s'appuie aussi sur des verbes d'actions: appuyer, masser, pétrir, caresser, effleurer, tapoter, frapper...

Un enfant remplace l'adulte quand le rituel est intégré.

Le point du stress à masser

Le massage à deux

dos à dos : point d'appui sur l'autre

dos à dos : Chacun agit sur le corps de l'autre, tour à tour. Celui qui est massé ferme les yeux pour se concentrer sur la sensation.

Ce travail à deux n'est pas toujours aisé avec les élèves. Le proposer quand on a déjà fait un travail individuel.

Exercice de visualisation sur lecture de texte méditatif en musique

Exercice de relâchement sur siège ou debout

Dérouler - enrouler

Se tenir droit

enrouler vertèbre après vertèbre : tête, dos, jusqu'à plaquer son ventre sur ses cuisses : relâcher tous les membres

Se relever lentement et lève la tête en tout dernier lieu

Il se passe du dossier de la chaise et baisse les omoplates

le ventre, ce qui permet une bascule du bassin : mouvement que l'on va retrouver dans tous les mouvements de yoga pratiqués : d'ouverture de bassin

Effets :

Le but de cet exercice est d'inciter les élèves à se tenir droit en classe et à la maison. Il conjugue la rigueur de l'alignement vertébral avec la détente du visage, des épaules et des bras. C'est aussi un excellent moyen de recentrage en cas de dispersion et de brouhaha.

Étirement droit- étirement gauche.

Position de départ : dos droit, aucun appui

Sur l'inspir, bien étirer tout le côté droit, depuis le fessier jusqu'au poignet. Sentir le buste qui s'allonge. La main peut s'arrondir.

Sur l'expir, se pencher vers la gauche

Prendre conscience quelques instants de la différence entre le côté qui vient d'être étiré et l'autre

Recommencer le même processus en se penchant du côté droit en veillant à lui donner la même durée d'exécution que du côté gauche.

Terminer par une prise de conscience de la respiration égale dans les deux poumons à la fois.

Effets :

Développement de la cage thoracique. Dégagement de l'énergie respiratoire en polarité droite-gauche. Approfondissement du souffle. Equilibration des systèmes sympathique et parasympathique

4. Un conseil : si vous voulez initier, pratiquer le yoga pour inventer vos propres exercices.