



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## Aie confiance... crois-en toi !

### Objectifs

Exécuter une pratique simple qui favorise l'ouverture  
Améliorer la communication et la confiance en soi au sein d'un groupe

*Public (âge) :* ados – groupe

*Lieu :* salle de classe ou de yoga

*Matériel :* chaises et tapis, papier/crayons

*Moment :* au printemps, à tout moment de la journée

*Durée :* 15 minutes

*Préparation et précautions :* le groupe est censé avoir déjà expérimenté ensemble quelques cours de yoga

### Déroulement :

#### **YAMA** : vivre ensemble

Les exercices d'improvisation montrent l'importance de l'attitude du corps avec, par exemple l'exercice intitulé « les quatre attitudes ». Il s'agit de créer en groupe une statue commune exprimant avec le corps et le visage :

1/ l'attaque

2/ la fuite

3/ le repli

4/ l'affirmation de soi est la plus travaillée : ancrée dans le sol, épaules détendues, poitrine ouverte mais pas en avant, visage de face (léger recul du cou), regard simple et franc.

Les élèves présentent leurs statues aux autres qui devinent l'attitude représentée.

#### **NIYAMA** : purifier et lubrifier les articulations

Les exercices concernant la conscience du bassin et de la colonne vertébrale : étirements latéraux, rotations, flexions et enroulements, extensions ; ouverture de la cage thoracique pour développer la confiance.

#### **ASANA**

**Le chandelier** : posture de départ, debout, pieds à plat, parallèles entre eux

- placer les bras en forme de chandelier, bras à l'horizontale largement ouverts de chaque côté du corps, avant-bras à la verticale perpendiculaires aux bras, paumes de mains face à face

- inspirer en décollant les talons du sol, expirer dans l'immobilité

- à l'inverse pour revenir à la posture de départ, expirer en replaçant les talons au contact du sol, inspirer dans l'immobilité

Une des difficultés est d'ouvrir la cage thoracique en tirant les coudes vers l'arrière. En effet, beaucoup ne savent pas ce qu'est une respiration complète. Il est important de faire prendre conscience du bien-être que procure une respiration à pleins poumons en lien avec le travail sur la confiance.

# RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION



**Le héros** : posture de départ, debout ancré dans le sol, faire un grand pas, le pied avant se place dans l'axe et le pied arrière légèrement ouvert, le bassin reste bien de face. Le regard se porte juste au-dessus de la ligne d'horizon :

- le mouvement peut être décliné en nombreuses variantes, ici les bras s'élèvent par devant durant toute l'inspiration pendant que la jambe avant se plie, s'ensuit un court temps de pause
- ramener les bras le long du corps pendant l'expiration en retrouvant la position de départ les deux jambes tendues

Faire ce mouvement 4 ou 5 fois et revenir en posture debout pour ressentir les effets avant de reprendre le même travail de l'autre côté.

## PRANAYAMA

S'allonger sur le tapis, la prise de conscience de la respiration naturelle, du mouvement respiratoire dans l'abdomen lorsqu'on est allongé sur le sol est facilitée lorsqu'on place successivement les mains sur les trois étages en remontant : abdomen, sous-poitrine, clavicules, trois respirations en chaque lieu.

## RELAXATION

Toujours allongé au sol, commencer par sentir les points d'appuis du corps sur le sol de bas en haut, en ressentant les parties principales : pieds, jambes, bassin, mains, bras, épaules, le dos de bas en haut, la tête.

S'imaginer ensuite gambader dans un pré, se laisser légèrement emporter dans la pente douce, prendre le temps de goûter le vent, les sons, les couleurs du paysage, y croiser un petit animal familier... et un court moment de silence... avant de revenir aux sensations du corps et à la présence dans la salle, entouré des autres...

Il est conseillé de ménager une transition en fin relaxation, en mettant une musique douce par exemple et en anticipant la proposition qui suivra, ici feuille et crayons pour dessiner ou décrire leur paysage.

*Lien avec le yoga traditionnel :*

Le chandelier appartient typiquement au yoga traditionnel égyptien enseigné par Babakar Khane. Le héros est une posture mythique qui fait référence aux héros des grandes épopées.