



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Titre : Pratique d'hiver anti-froid pour les adolescents

Objectif : réchauffer le corps et recharger les batteries

Public : 13/18 ans

Lieu : atelier de yoga au collège/au lycée ou en ville

Matériel : tapis de yoga

Moment : le matin avant de démarrer sa journée

Durée : 50 min

I. Automassage pour faire circuler l'énergie dans le corps

En position assis sur le sol

Replier le genou gauche et poser le pied gauche sur la cuisse droite. Fermer le poing droit et tapoter vigoureusement la plante de votre pied gauche. Placer ensuite votre pied au sol, jambe gauche pliée. Fermer les deux poings et tapoter sur le dessus et les côtés du pied, puis remonter des deux côtés de la cheville, du mollet, de la cuisse, toujours en tapotant énergiquement.

Faire la même chose à droite.

Tendre le bras gauche, paume ouverte vers le haut. Fermer le poing droit et tapoter l'intérieur de la main, du poignet et du bras jusqu'à l'épaule.

Faire la même chose du côté droit avec votre poing gauche.

Avec vos deux poings fermés, tapoter vos reins, puis vos flancs, en remontant vers les clavicules, puis le cou, les côtés du visage et enfin le dessus de votre tête.

II. Prise de conscience du souffle pour synchroniser le mouvement avec le souffle

En position allongée

Porter votre attention sur vos narines. Sentir le passage de l'air à chacune de vos inspirations et à chacune de vos expirations. Ne pas modifier l'amplitude respiratoire.

Rendre le souffle aussi agréable que possible en l'observant tranquillement.

III. La salutation au soleil

Lien avec la tradition : Surya namaskara

La salutation au soleil est un enchaînement de postures pratiqué dans le yoga. Il s'agit d'une salutation dans laquelle le pratiquant s'incline face au soleil levant.

La pratique de cet exercice dynamique est excellente pour les jeunes, car elle redonne le tonus perdu, tant sur le plan physique que mental. Cet exercice présente de nombreux bienfaits pour le corps, pour les organes internes et les glandes.

Par temps hivernal, Surya namaskara active la circulation sanguine, réchauffe les extrémités, renforce et stimule l'énergie du corps.

Préparation

Étirement des ischio-jambiers

À plat dos, jambes tendues et pieds en flexion. Étirer les jambes au maximum en poussant sur les talons.

Inspiration : monter les deux bras vers l'arrière.

Expiration : amener le genou gauche sur la poitrine, enserrer le tibia des deux mains (délicatement).

Inspiration : glisser les mains sous la cuisse gauche et lever la jambe à la verticale en poussant le talon vers le plafond (étirer l'arrière de la jambe avec précaution, ne pas forcer).

Expiration : replier la jambe contre la poitrine, placer le pied au sol et allonger la jambe.

Même chose avec le genou droit et la jambe droite.

Même chose avec les deux genoux et les deux jambes.

Retour à la position allongée.

2 fois.

Petite bascule, pour passer en position assise, puis debout.

Étirement du dos

Debout, dos droit, pieds joints fermement au sol le sommet de la tête poussé vers le ciel (menton légèrement rentré, yeux ouverts), les doigts croisés, paumes orientées vers l'extérieur. Les épaules basses et détendues.



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

Inspiration : monter les bras par l'avant vers le haut, étirer le dos en poussant les paumes des mains et le sommet de la tête vers le haut.

Expiration : décroiser les doigts et ramener les bras le long du corps par les côtés. 3 fois.

Variante

En inspirant monter les bras par l'avant vers le haut, étirer le dos en poussant les paumes des mains et le sommet de la tête vers le haut.

Expiration : fléchir les bras et placer le dos des mains sur le sommet de la tête. Amener les coudes vers l'arrière en resserrant les omoplates.

Inspiration : monter les bras.

Expiration : décroiser les doigts et ramener les bras le long du corps par les côtés. 3 fois.

Posture face en haut

Position debout, pieds réunis et parallèles, jambes tendues, doigts croisés derrière le dos, paumes vers le haut, yeux ouverts.

Inspiration : rapprocher les omoplates, thorax en extension, bras tendus vers l'arrière.

Expiration : relâcher

3 fois.

Flexion avant

Inspiration : monter les bras par l'avant.

Expiration : relâcher le buste vers l'avant très doucement.

Inspiration : replacer la CV et la tête dans l'axe du corps.

3 fois.

La salutation au soleil

Position 1 : la posture de salutation

Debout, pieds joints, joindre les mains devant la poitrine.

Position 2 : la posture des bras vers le ciel

Inspiration : lever les bras au-dessus de la tête, bras séparés d'une largeur d'épaules.

Se pencher légèrement en arrière (tête et partie supérieure du tronc).

Position 3 : la posture des mains aux pieds

Expiration : se pencher en avant jusqu'à ce que les doigts ou mains touchent le sol.

Ne pas forcer. Garder les jambes tendues.

Position 4 : la posture équestre

Inspiration : allonger la jambe droite en arrière, genou au sol. Mains placées de chaque côté du pied gauche.

Position 5 : la posture de la montagne

Expiration : tendre le genou gauche, glisser le pied gauche à côté du pied droit. Monter les fessiers et placer la tête entre les bras. Le corps prend la forme d'un angle. Bras et jambes tendus. Talons au sol si possible.

Position 6 : La salutation des huit points

Fin de l'expiration : poser au sol les deux genoux, la poitrine et le menton (ou le front). Hanches et abdomen légèrement soulevés au-dessus du sol. Mains de chaque côté de la poitrine.

Position 7 : la posture du cobra

Inspiration : tendre les bras et redresser le buste jusqu'à la taille, en creusant le dos.

Position 8 : la posture de la montagne

Expiration.

Position 9 : la posture équestre

Inspiration.

Position 10 : la posture des mains aux pieds

Expiration.

Position 11 : la posture des bras vers le ciel

Inspiration.

Position 12 : la posture de salutation

Expiration.



Pratiquer 2 cycles.

Puis rester quelques instants en posture debout pour un moment de ressenti durant lequel le souffle et les battements du cœur vont revenir à leur rythme de repos.

Relaxation



Assis, dos droit, sans raideur, les yeux clos.

Sentez bien tout votre corps, sentez bien le contact de vos fessiers sur le sol, sentez votre dos et tête droite, vos épaules souples, bras et mains relâchés. Sentez l'air qui entre et sort de vos narines...

Sentez que vous êtes à l'aise...

Maintenant, vous imaginez un soleil chaud et lumineux qui réchauffe votre abdomen... À chaque inspiration, votre abdomen se gonfle d'énergie et chaque expiration, il se détend... Le soleil vous envoie ses plus précieux rayons et grâce à eux vous allez vous relaxer et être emplis d'énergie...

Vous sentez un rayon de soleil qui réchauffe votre main droite... Un autre rayon réchauffe votre main gauche...

Les rayons de ce magnifique soleil réchauffent maintenant votre pied droit... Votre pied gauche... Vos jambes... Vos bras... Votre dos... Votre poitrine... Votre cou... Votre tête... et tout votre corps...

Vous sentez une douce chaleur envahir tout votre corps. Tout votre corps est ensoleillé, à la fois détendu et plein de vitalité, de chaleur, d'énergie...

Gardez en vous l'image du soleil, sa chaleur, son énergie... que vous retrouverez chaque fois que vous le désirez...



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Reprenez conscience de votre respiration naturelle...

Sentez bien tout votre corps...

Reprenez conscience de la pièce dans laquelle vous vous trouvez...

Laissez venir les bâillements, les soupirs, les étirements. Ouvrez les yeux.

Sylvie VILOTTA

RYE France