



DM:

Prénom:

Petite histoire du yoga et finalité:

Le mot « yoga » vient du sanskrit « jug » et signifie « unir » ou « lier », symbolisant ainsi l'union du corps et de l'esprit. Pratique ancestrale indienne, datant d'au moins 1500 ans avant J-C, le yoga est indissociable d'une approche globale de la vie, de la santé. Si on retrouve des traces du yoga dans les différents textes fondateurs de l'Inde (« Veda », « Upanisad », « Mahabharata », « Bhagavad Gita »), cette discipline était avant tout pratiquée et véhiculée par les brahmanes, individus en charge de la transmission du savoir. Le yoga est décrit par Patanjali dans le « Yoga-Sutra » établi environ entre 200 ans avant J-C et 500 ans après J-C. Cette suite de 195 aphorismes codifie le Raja Yoga (Yoga Royal).

Le but du yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. Le problème abordé est donc celui de l'orientation du mental, de son apaisement en canalisant les perturbations afin de contribuer à l'émergence d'un esprit clair. Pour cela, il faut s'investir dans la pratique des 8 membres du yoga (Ashtanga Yoga) qui constituent les fondements de la pratique :

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.

Les différentes formes de pratiques culturelles

Le yoga est porté à la connaissance des occidentaux notamment lors des conférences données par Swami Vivekananda à Chicago en 1893. Les yogas contemporains trouvent leur origine commune dans l'école de yoga créée par Sri Krishnamacharya à Mysore en 1924. Ce dernier est considéré comme le père du yoga moderne. Le yoga se développe alors rapidement en Occident, essentiellement sous forme de yogas posturaux dérivés du Hatha Yoga. Celui-ci est introduit en France vers 1935 par Félix Guyot, Maryse Choisy, puis un peu plus tard par Sri Mahesh Ghattradyal ou André van Lysebeth. Dès lors, plusieurs approches verront le jour, dont : le Bikram Yoga (chaleur); le Sivananda Yoga, initié; le Satyananda Yoga; l'Iyengar Yoga (matériel); l'Ashtanga Yoga; le Viniyoga. Cette forme de pratique sera développée par son fils, T.K.V. Desikachar, ainsi que par de nombreux enseignants en Occident. Aujourd'hui les formes de pratiques occidentales fleurissent, comme le Power Yoga, le Yin yoga, le Fly Yoga, le Goat Yoga... 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 supplantant une cessation des activités du mental. Le yoga est donc essentiellement compris comme une voie de développement personnel, physique et mental. En septembre 2014, certainement inspiré par la définition de la santé proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé (« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »), M. Modi, Premier ministre indien, rappelant au monde entier l'origine indienne de cette discipline, a profité de sa présence à la tribune des Nations unies pour faire la promotion du yoga et demander l'instauration d'une journée mondiale du yoga. « Reconnaissant que le yoga offre une approche globale de la santé et du bien-être », « notant qu'il importe que les individus et les populations fassent des choix plus sains et adoptent un mode de vie permettant de rester en bonne santé ». Les Nations Unies ont proclamé le 21 juin, « **Journée internationale du yoga** ».

La pratique scolaire

C'est l'occasion d'accéder à une pratique de santé (physique, mentale et sociale) millénaire, née en Inde mais désormais largement diffusée et pratiquée en Occident.

Il ne s'agit pas en EPS de transmettre un yoga « intégral », le Raja Yoga ancestral, mais bien plus « l'esprit du yoga ». La mise en œuvre d'un yoga scolaire ne doit pas trahir le yoga ancestral mais en permettre la divulgation. La pratique doit au moins proposer de s'investir dans un travail sur le plan physique (asana), dans un travail sur le plan respiratoire (pranayama), voire dans un travail mental de concentration (dharana) ou de méditation (dhyana). ... Le yoga doit rester avant tout une pratique qui libère, qui émancipe, en réalisant l'union du mental, du corps et de l'esprit.

Les principes retenus pour une bonne pratique

- 1 - S'écouter: observer et ressentir;
- 2 - Ne pas se juger; ne pas juger les autres;
- 3 - Pas de compétition avec soi-même et avec les autres;
- 4 - Adapter les postures à ses possibilités;
- 5 - Le souffle déclenche le mouvement;
- 6 - L'effort mais pas l'inconfort.

La structure de la séance de Yoga en EPS



YAMA: accueillir et vivre ensemble

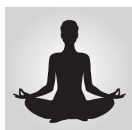
NIYAMA: lâcher les tensions



ASANAS: se mettre en bonne posture



debout, sur le dos, inversé, sur le ventre, à genoux ou assis



PRANAYAMA: bien respirer

PRATHYARA: se relaxer



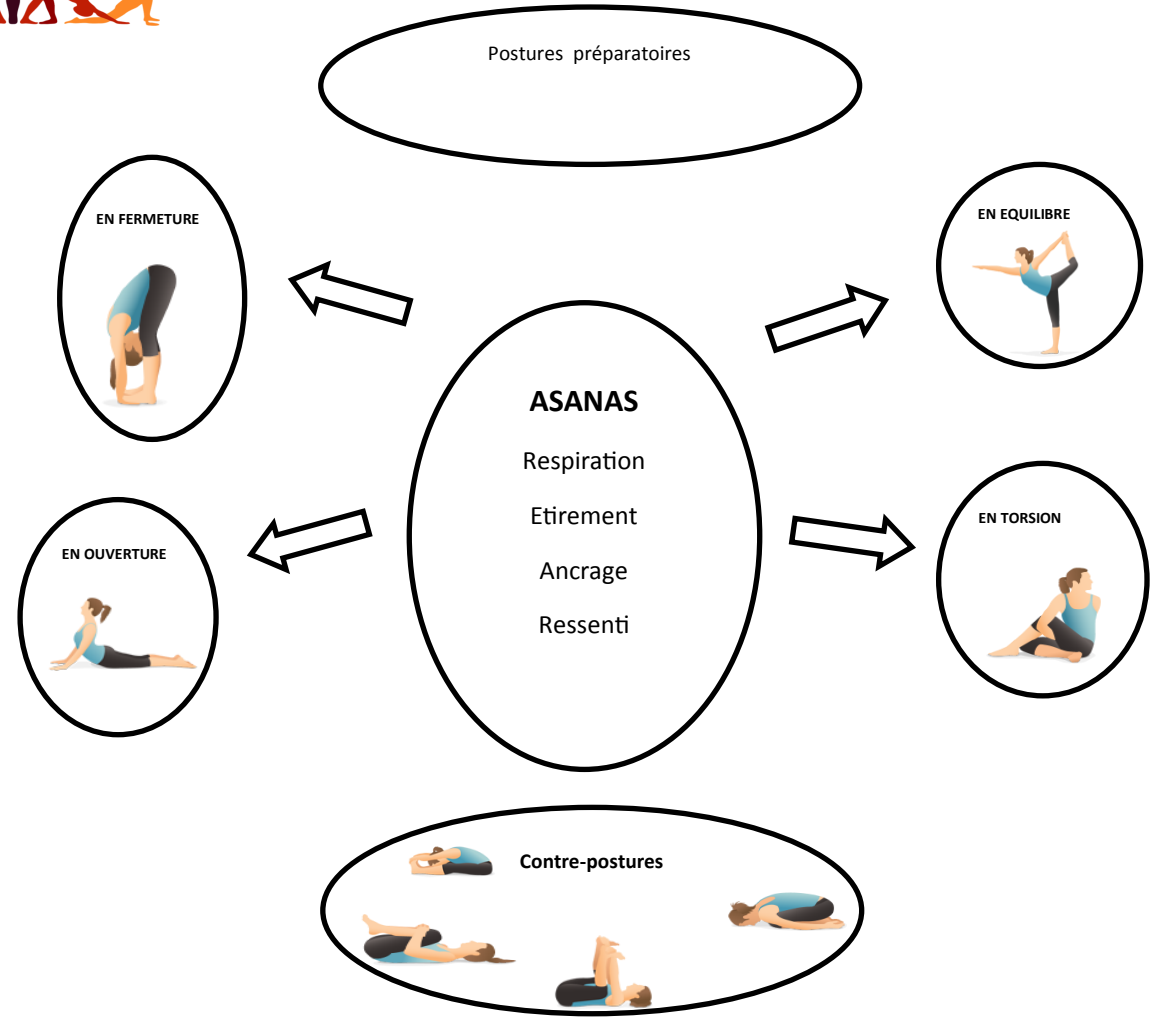
Les formes de pratique

Les postures peuvent être réalisées de différentes façons :

- - 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

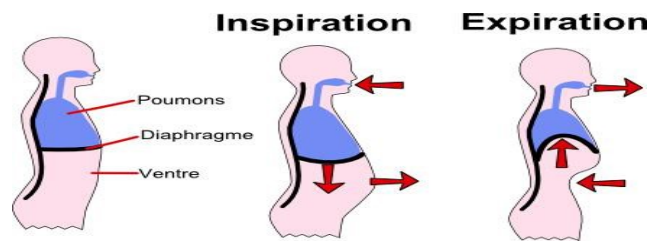


Les postures: les Asanas



La respiration: les Pranayamas

Les poumons sont les seuls organes sur lesquels nous pouvons agir volontairement. La prise de conscience et le contrôle de la respiration ont un impact sur l'ensemble de l'organisme. Les différentes techniques de pranayama favorisent une respiration lente et ample améliorant l'apport d'oxygène à l'organisme et la circulation de l'énergie vitale (prana) dans le corps. La coordination de l'inspiration et de l'expiration favorisent la focalisation mentale et constituent une préparation importante à la concentration et à la méditation. Les pranayamas sollicitent la souplesse du diaphragme, un muscle transversal du buste. Celui-ci a tendance à se bloquer avec le stress, l'angoisse ou un choc émotionnel.



La relaxation



Allongé sur le dos, les yeux fermés, le corps va récupérer en activant le système parasympathique. Les ondes alphas vont envahir notre cerveau, elles apparaissent juste avant l'endormissement et notre mental se met en pause. La relaxation favorise l'action et la production d'endorphines, ces hormones du bonheur. Elle permet un détachement du monde extérieur, c'est un état de conscience modifié. On se retrouve dans un monde d'images et d'impressions sensorielles, on a l'impression d'être chez soi dans son corps.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

La pratique est construite autour d'un thème s'adressant aux plans physique, énergétique ou mental. On distingue les trois types de thème suivants :

- **Thème 1 : S'apaiser.** La pratique permet de se reposer, de récupérer, ou de se calmer, d'abaisser le niveau d'énergie, ou encore de se tranquilliser, de contenir les émotions et le stress négatifs.
- **Thème 2 : Se stimuler.** 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.
- **Thème 3 : Se stabiliser.** 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.

Pour produire les effets attendus liés au thème choisi, la pratique est construite en jouant sur différents paramètres : - l'ordre des postures et les positions : debout, couché sur le dos, inversé, couché sur le ventre, assis ; - la nature des postures : en ouverture, en fermeture, en torsion, en ouverture latérale, en équilibre ; - les postures principales et préparatoires ; - les entrées et sorties de posture ; - les appuis, force et direction ; - la respiration associée ; - les contre-postures ; - les modalités de pratique : statique, dynamique, mixte, enchaînement ; - le nombre de répétitions, de respirations ; la durée de pratique d'une posture ; les temps de repos ; - les variations et adaptations ; - le pranayama de fin de pratique.

ORGANISATION DU CYCLE DE YOGA

Les séances sont d'abord menés par l'enseignant puis progressivement vous devenez concepteur de votre pratique. Chaque élève s'inscrit dans **un projet personnel** en choisissant parmi les trois thèmes de pratique proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme. Pour concevoir ses séances, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consigné dans son carnet de suivi à chaque séance.

Il conçoit et réalise entièrement les 3 dernières séances. Il présente à chaque fois par écrit et de façon détaillée son projet en début de séance.

Il précise : 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*). A chaque fois l'enseignant guide l'élève par une correction de celle-ci afin d'aider à la réalisation de la prochaine.

L'EVALUATION:

Les élèves préparent et réalisent l'épreuve à deux : un pratiquant, un observateur-conseiller (les deux sont évalués) mais **l'évaluation est individuelle**. Ils doivent concevoir et réaliser une séance de 30' (hors échauffement) composée d'au moins 8 postures (*asana*) et d'un *pranayama*. Pour concevoir sa prestation, l'élève s'appuie sur les éléments qu'il a consigné dans son carnet de suivi durant le cycle et sur les conseils donnés sur les dernières préparations de séances.

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.

Toutes les 3', un son donne le signal pour changer de postures.

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.