Règlement : Yoga

Bibliothèque BRK-EPS

Garantir une pratique sécurisée et efficace du yoga en respectant les principes de posture, de respiration et de concentration.

Règles Générales

Définition de la Pratique

Le yoga est une discipline visant à harmoniser le corps et l'esprit à travers des postures (asanas), des techniques de respiration (pranayama) et de la méditation.

Respect du Silence et de la Concentration

Pendant la séance, le silence est encouragé pour favoriser la concentration et la détente.

Écoute de Son Corps

Ne jamais forcer une posture, respecter ses limites physiques et adapter les mouvements si nécessaire.

Progression en Douceur

Les postures doivent être réalisées progressivement en respectant l'ordre d'apprentissage et en évitant les mouvements brusques.

Sécurité et Préparation

Échauffement Obligatoire

Un échauffement doux des articulations et des muscles est essentiel pour préparer le corps aux postures.

Tenue Adaptée

Porter une tenue souple et confortable permettant une liberté totale des mouvements.

Utilisation d'un Tapis de Yoga

Un tapis antidérapant est recommandé pour éviter les glissements et assurer la stabilité.

Hydratation et Alimentation

Pratiquer de préférence à jeun ou après un repas léger, et s'hydrater après la séance.

Exécution des Postures

Alignement Correct du Corps

Respecter les alignements anatomiques pour éviter les blessures et maximiser les bienfaits des postures.

Respiration Profonde et Contrôlée

Coordonner chaque mouvement avec une respiration lente et profonde pour favoriser la détente.

Tenue des Postures

Maintenir chaque posture entre 5 et 10 respirations, sans tension excessive.

Sortie de Posture Progressive

Revenir lentement à la position initiale pour éviter les vertiges ou les tensions musculaires.

Respect du Cadre et de la Philosophie

Bienveillance et Respect des Autres

Respecter l'espace et la pratique des autres participants en maintenant une atmosphère calme et harmonieuse.

Pratique Régulière

S'entraîner régulièrement pour améliorer sa souplesse, sa force et sa concentration.

Éviter la Comparaison

Chaque corps étant différent, il est essentiel de progresser à son propre rythme sans chercher à imiter les autres.

Méditation et Relaxation Finale

Terminer chaque séance par une phase de relaxation pour apaiser l'esprit et intégrer les bienfaits de la pratique.

Infractions et Précautions

Postures Mal Réalisées

Toute posture exécutée avec un mauvais alignement peut entraîner des douleurs ou des blessures.

Forcer un Étirement

Ne jamais aller au-delà de ses capacités sous peine de risquer une blessure musculaire ou articulaire.

Interruption de la Séance

Sauf raison médicale, il est préférable de terminer la séance pour bénéficier pleinement des bienfaits du yoga.

Manque de Concentration

Éviter toute distraction (téléphone, discussions) pendant la séance pour rester pleinement dans l'instant présent.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.