Gestes techniques : Yoga

Bibliothèque BRK-EPS

Améliorer la mobilité articulaire, la concentration, la détente, l’équilibre physique et mental.

Préparation et sécurité

Éveil corporel et mise en condition

Préparer corps et esprit à la séance.

1. Respiration profonde, mobilisation en douceur (nuque, épaules, hanches).
2. Présence et ancrage par la prise de conscience du souffle.
3. Débuter assis, allongé ou en posture de l’enfant (Balasana).

Installation et matériel

Créer un espace calme, adapté à la relaxation.

1. Tapis antidérapant posé à plat.
2. Tenue souple, coussin éventuellement.
3. Prévoir plaid ou support pour relaxation finale.

Techniques et postures (Asanas)

Enchaînement de base

Soleil, salutations, postures d’ouverture.

1. Salutation au soleil (Surya Namaskar), 3 à 6 répétitions.
2. Posture du guerrier, arbre, triangle, etc.
3. Travail du souffle en lien avec le mouvement.

Postures d’équilibre et assouplissement

Mobilité, souplesse, stabilité.

1. Arbre (Vrikshasana), triangle (Trikonasana), pince (Uttanasana).
2. Étirer la colonne, ouvrir la cage thoracique.
3. Tenue de posture 3 à 10 respirations.

Détente et relaxation

Retour au calme, apaisement du mental.

1. Posture allongée (Savasana) ou assise.
2. Respiration guidée (cohérence cardiaque, pleine conscience).
3. Étirements doux et retour progressif à l’environnement.

Organisation des séances

Structuration

Varier l’intensité et l’intention de la pratique.

1. Séances orientées gainage, assouplissement ou relaxation.
2. Alterner postures dynamiques et statiques.
3. Adapter la durée aux besoins du groupe/individu.

Adaptation individuelle

Respecter ses limites, adapter/moduler chaque posture.

1. Utilisation de briques, sangles ou coussin.
2. Sortir de la posture si inconfort ou douleur.
3. Privilégier la qualité de respiration au nombre de postures.

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