

Yoga: Conseils pour les enseignants

Il n'est pas indispensable de pratiquer régulièrement le yoga ou d'être enseignant de yoga pour proposer quelques postures à ses élèves. Grâce aux mesures suivantes, la leçon peut devenir divertissante et sûre pour tous!

Exécution

- Pour les enseignants, il est primordial de connaître l'exécution correcte des mouvements avant la première leçon. Certaines postures de yoga ressemblent à des formes de gymnastique connues, d'autres par contre sont complètement différentes. C'est pourquoi l'enseignant a tout intérêt à bien se préparer.
- Les descriptions des postures proposent souvent des variantes plus simples ou plus complexes qui permettent aussi d'obtenir des résultats au niveau physique et énergétique. Souvent, la qualité d'exécution est meilleure avec la variante plus facile.
- Pour les postures que l'on réalise des deux côtés, il est possible d'effectuer deux ou trois postures du même côté (pied droit devant par exemple) avant de changer la position des pieds (plus difficile), ou alors de réaliser chaque posture du côté droit, puis du côté gauche avant de passer à la posture suivante (plus facile).
- Une des particularités du yoga est le soin porté à la santé de la colonne vertébrale avec ses courbures naturelles. Chaque posture veille à l'allonger et non à la comprimer.
- En cours de séance, si les élèves sont essoufflés, l'enseignant peut intégrer la posture de l'enfant ou du chien tête en bas en leur demandant de respirer profondément. L'une des particularités du yoga par rapport aux autres formes de gymnastique consiste justement à introduire des pauses destinées à reporter son attention sur la respiration et sur les effets bénéfiques de la pratique.
- Les jeunes filles en plein cycle menstruel doivent éviter les inversions et les flexions vers l'arrière (par exemple la roue). Dans ce cas, choisir les variantes plus faciles.



Respiration

Même sans connaissance approfondie du yoga, l'enseignant peut souligner l'importance de la respiration durant la leçon ou la partie de leçon consacrée au yoga. Il testera d'abord sur lui-même les effets d'une respiration abdominale profonde et consciente. On peut le faire tout en marchant ou durant une autre activité. Les effets calmants et régénérateurs sont vite perceptibles. Avec cette expérience personnelle, il sera plus facile de transmettre aux élèves l'importance de la respiration.

Matériel

La pratique du yoga nécessite peu de matériel: de petits tapis (type «Airex» disponibles dans toute salle de sport par exemple), éventuellement des cordes à sauter, des serviettes, couvertures ou tissus. Comme appui, utiliser des blocs de yoga ou d'autres objets (cônes, bouteilles PET, médecine-balls). Pour certaines postures, on peut aussi recourir aux couvercles de caisson ou aux bancs suédois retournés (pour plusieurs élèves).

Habillement

Pour les leçons qui incluent une séquence de yoga, demander aux élèves d'emmener une serviette ou un linge et des vêtements confortables. En outre, les élèves se mettront à pieds nus afin de mieux activer la voûte plantaire, de faciliter l'équilibre et la force nécessaires aux postures et de laisser enfin une certaine liberté aux pieds habituellement enfermés dans des chaussures.

Salutation au soleil

Comme échauffement pour une leçon centrée exclusivement sur le yoga ou intégrant de petites séquences, il est judicieux de commencer par quelques répétitions de la salutation au soleil, la séquence de yoga certainement la plus connue. La salutation au soleil traditionnelle se compose de 12 postures répétées deux fois avec un accent porté sur la respiration. Pour les débutants, le focus est mis sur une exécution correcte de chaque posture. L'objectif est de pouvoir enchaîner toute la séquence de mouvements de manière fluide et harmonieuse.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO