

Mémoire pour l'obtention du CQP « Enseigner le YOGA »

Sabrina Ouazzani

SESSION DE JUIN 2024



Table of Contents

INTRODUCTION	3
1- ÉCHAUFFEMENT	6
A- MISE EN PLACE	6
B- ÉCHAUFFEMENT DU HAUT DU CORPS.....	6
<i>Échauffement des bras, des épaules et du haut du dos</i>	6
<i>Échauffement du cou et de la colonne</i>	7
<i>Échauffement des coudes et des poignets</i>	8
C- ÉCHAUFFEMENT DU BAS DU CORPS	9
2- ASANAS DU COURS	10
A- SEQUENCE DE COURS	10
<i>Salutation au soleil détaillée</i>	10
<i>Guerrier 2</i>	13
B- RETOUR AU CALME	15
3- PARCOURS DE PROGRESSION	17
SEANCE 1	20
<i>Mi-Septembre</i>	20
SEANCE 2, INTRODUCTION A LA DEESSE	21
<i>Fin Septembre</i>	21
SEANCE 3, INTRODUCTION A LA CHAISE.....	21
<i>Début Octobre</i>	21
SÉANCE 4, INTRODUCTION AU PIGEON.....	22
<i>Deuxième semaine Octobre</i>	22
SEANCE 5, CHAISE/PIGEON	23
<i>Troisième semaine Octobre</i>	23
SÉANCE 6, CHAISE EN TORSION, GRAND ANGLE C	24
<i>Fin Octobre</i>	24
SÉANCE 7 : CHAISE, GUERRIER 2 ET INTRODUCTION GUERRIER 1.....	25
<i>Début Novembre</i>	25
SÉANCE 8 : CHAISE, GUERRIER 2 ET GUERRIER 2 INVERSÉ.....	26
<i>Deuxième semaine Novembre, introduction postures ouvertures du cœur</i>	26
SÉANCE 9 : GUERRIER 2, INTRODUCTION TRIANGLE	27
<i>Troisième semaine Novembre, introduction postures ouvertures du cœur</i>	27
SÉANCE 10 : GUERRIER 2, DEESSE AVEC OUVERTURE, TRIANGLE	28
<i>Fin Novembre, introduction postures ouvertures du cœur</i>	28
SÉANCE 11 : GUERRIER 2, TRIANGLE, GUERRIER 1, POISSON	29
<i>Première semaine de Décembre, introduction postures ouvertures du cœur</i>	29

SEANCE 12 : MOBILITE DE LA COLONNE, HANCHES ET OUVERTURES DU CŒUR.....	30
<i>Deuxième semaine de Décembre, introduction postures ouvertures du cœur, il s'agit de la dernière séance avant les vacances de Noël.....</i>	<i>30</i>

Introduction

Séance de Yoga Vinyasa doux

Ce mémoire présente l'animation d'une première séance de Yoga Vinyasa doux en cours collectif de 20 min pour un groupe d'élèves adultes débutant.e.s, sans situation de handicap ni de grossesse. Le proto-persona du public cible est une femme active de 45 ans qui se lance pour la première fois dans le Yoga avec une inscription en début d'année scolaire.

La séance présentée en vidéo et détaillée dans ce manuscrit sera composée de 10min de début de cours : méditation avec scan corporel, échauffements préparant à la séquence de cours ; puis de 10 min de corps de cours comprenant les asanas de la séquence de cours.

Dans la partie « Parcours de progression » j'enrichis la séance pour une durée d'1h, format classique de cours hebdomadaire.

En cas de changement de situation avec un.e élève en situation de handicap/blessure qui arriverait en cours d'année ou de femme enceinte/post-partum, des adaptations spécifiques seraient proposées. Notamment en ne sollicitant plus la ou les parties du corps blessées. Par exemple, en cas de douleurs aux épaules, proposer un dauphin avec briques et coussins plutôt qu'un chien tête en bas, ou un travail du dos dans la posture de l'enfant en relâchant les bras le long du corps si la blessure à l'épaule est importante. Concernant la condition de la femme enceinte, on ne lui proposera pas de tensions de la sangle abdominale ni d'appuis sur le ventre au sol. Par exemple, remplacer le cobra par un chien-vache.

La séance présentée est principalement composée d'une adaptation de la salutation au soleil, qui, dans une logique de progression, est nécessaire à travailler pour la poursuite de cours de yoga Vinyasa, ainsi que d'une transition vers l'introduction au guerrier 2, une posture également incontournable dans le yoga Vinyasa, en particulier parce que ses placements sont clés pour beaucoup d'autres postures. Nous mettrons l'accent sur la compréhension de certains mécanismes de base des asanas : respiration et poids du corps.

Le parcours de progression dans lequel s'inscrit cette première séance contient au total douze séances permettant de travailler principalement des postures d'ancrage énergisantes adaptées à la rentrée d'Automne.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Sabrina Ouazzani, j'ai 33 ans et je suis certifiée Yoga Alliance en Yoga Vinyasa depuis Juin 2023 et Yoga Danse depuis Octobre 2023, par Krazy Challenges.

J'enseigne le Yoga à Paris, à Chamonix (pendant les saisons) et en ligne sous le nom YogaAvecSabrina. À Paris, mon enseignement s'organise au travers d'une salle de kiné et d'une salle de yoga que je loue pour proposer des cours de Yoga doux, Yoga dynamique et de Yoga danse à de petits groupes de débutantes, tous ces cours étant basé sur du Yoga Vinyasa. J'enseigne également dans une salle de sport en créneau régulier de Yoga Vinyasa suivi de méditation. Le public est alors constitué d'un noyau d'élèves pratiquant le Yoga depuis de nombreuses années, enrichi de quelques nouveaux intégrant le groupe de temps en temps, et autour duquel gravitent quelques élèves de passage. J'organise dans cette même salle de sport des stages ponctuels de « Yoga danse ». J'effectue en parallèle des remplacements dans des salles de sport, dans des groupes mixtes intégrant des élèves avancés, intermédiaires et débutants. J'anime par ailleurs ponctuellement des séances de Yoga en entreprise pour un espace de coworking, à un public mixte de débutants et de pratiquants réguliers. J'ai aussi travaillé ces derniers mois avec un organisme qui propose du Yoga parent-enfants pour les 18-24 mois.

Dans mes cours adultes en petits effectifs, je personnalise complètement le fil de la séance en instaurant une discussion permanente et en corrigeant les élèves en temps réel. Dans mes cours collectifs en salle de sport, avec des effectifs de plus de 20 élèves, je choisis des temps pour passer dans les rangs afin de corriger quelques élèves, associés à des moments-clés de la séance. Je questionne régulièrement « la salle » sur leurs ressentis afin d'encourager les élèves à s'exprimer et en retour pouvoir leur proposer une variante personnalisée si besoin. J'adapte constamment mes démonstrations et mes explications à ce que j'observe.

Comment je suis venue au Yoga

C'est à travers des échauffements de Bollywood et d'un stage de danse avec Bhavna Pani (lors du passage du spectacle Bharati à Montpellier) qu'il y a une douzaine d'années, je découvre le yoga et la culture indienne à Montpellier. Je continue avec la pratique du Kathak à Paris entre 2016 et 2018.

Je m'inscris aussi à cette période en école de danse à des cours grand public de modern jazz et de contemporain, où j'apprends le soir, de manière intensive (plus de 10 heures par semaine) à danser. Le yoga devient une routine que j'intègre à cette pratique quotidienne de la danse. Je pratique alors aussi la méditation de pleine conscience quotidiennement, mais je ne relie alors pas encore méditation et yoga « physique ».

J'arrête la danse intensive en 2018 et je découvre le yoga en tant que discipline à part entière. Je vais plutôt à des cours de Hatha yoga, dont j'apprécie le côté traditionnel indien et les aspects spirituels. Je prends alors conscience que le yoga n'est pas qu'asanas et concentration, mais aussi souffle et méditation. Et je décide d'en faire une pratique personnelle. J'évolue vers le Vinyasa en 2020, le lien entre mouvement et souffle dans les flows m'évoquant la danse.

Fin 2022 je découvre sur Internet le site de « Yoga danse » et je franchis le pas de m'inscrire pour une double certification Vinyasa et Yoga danse, ces deux disciplines représentant mes deux liens à l'univers du yoga.

Sources et vision

Aujourd'hui, je cherche à transmettre du bien-être et un Yoga en harmonie avec le souffle, dans le respect du corps de chacun et chacune.

Dans cette optique, outre les livrets de formation de Krazy Challenges que je consulte encore régulièrement pour les fiches détaillées des postures, que je trouve complètes vis-à-vis de nombreux autres supports, les lectures principales sur lesquelles je m'appuie régulièrement pour construire mes cours sont :

- [Yoga sans dégâts - Méthode Gasquet](#), Bernadette de Gasquet
- [Anatomie pour le mouvement](#), Blandine Calais-Germain
- [Anatomie pour le yoga](#), Blandine Calais-Germain
- [Pranayama](#), André Van Lysbeth

Ces ouvrages me permettent de détailler pas à pas les postures et les exercices de souffle à un public non initié tout en préservant leurs articulations (et les miennes !) et en travaillant sur la justesse du placement et son ressenti dans le corps. Cela me donne également des idées pour proposer, ou même improviser en direct, des variantes personnalisées à l'état de mes élèves du moment.

J'effectue aussi une veille Instagram quotidienne, via mon compte @yogaavecabrina. Je partage d'ailleurs dans mes stories les réels que je trouve intéressants pour mes élèves. J'apprécie en particulier les comptes de :

- @vickyloboyoga pour ses très jolis flows et sa fluidité,
- @yogaronde (Claire, avec qui j'ai pris des cours de Hatha) pour sa vision inclusive du Yoga et ses nombreuses propositions d'adaptation,
- @davidandjelenayoga pour leurs démonstrations posturales très pédagogiques issues de l'Ashtanga.

1- Échauffement

A- Mise en place

Après une brève méditation en posture du tailleur (sukhasana) d'une durée approximative de 3 minutes, comprenant notamment un scan corporel, qui permet, outre la détente des élèves et une transition entre l'extérieur et le cours de Yoga, de commencer à travailler les muscles stabilisateurs du dos, l'étirement des hanches, des genoux et des chevilles, nous commençons un échauffement à proprement parler.

Pour cela les élèves commencent par quitter délicatement la posture du tailleur pour s'asseoir en bâton (dandasana) en positionnant les paumes de mains de chaque côté de leurs hanches (légèrement en retrait si possible et bras fléchis pour favoriser l'étirement des épaules et des biceps sans forcer sur les articulations) et secouer leurs jambes contre le tapis pour les détendre.

Ensuite, les élèves reprennent une posture de tailleur en inversant le croisement des jambes, afin de maintenir une symétrie dans les étirements et le travail du corps.

B- Échauffement du haut du corps

Nous allons désormais nous concentrer sur les échauffements du haut du corps.

Échauffement des bras, des épaules et du haut du dos

Inspiration, tout en gardant le dos droit et le sommet du crâne vers le ciel pour continuer d'étirer la colonne et activer les stabilisateurs du dos, les élèves lèvent les bras le plus haut possible, les paumes de main se touchent en « Namaskar Mudra ».

Expiration, les élèves pressent les paumes de main l'une contre l'autre en relâchant les épaules et en maintenant les bras en hauteur.

Recommencer deux autres fois. La dernière fois, descendre les mains au niveau du cœur en expirant doucement et incliner le menton à la poitrine.

Inspiration, les élèves sont amenés à redresser la tête doucement au rythme de leur inspiration.

Expiration, les élèves lâchent les mains, détendent les coudes, les épaules, les mains se posent sur les genoux, les paumes de mains viennent s'ouvrir vers le ciel en signe d'accueil et de gratitude.

Quelques deux ou trois cycles de respiration sont proposés à l'élèves pour écouter les mouvements de sa poitrine et de son ventre.

Inspiration, les élèves amènent les épaules vers les oreilles de manière exagérée.

Expiration, les élèves relâchent d'un coup les épaules, les coudes et les poignets sont totalement relâchés.

Recommencer deux autres fois.

Cet échauffement permet de préparer le corps d'élèves débutant.e.s aux postures de la salutation au soleil impliquant le travail des bras, des épaules et du haut du dos comme la planche et le chien tête en bas. Il permet également de commencer à activer les bras, qui seront fortement sollicités dans le guerrier 2.

Échauffement du cou et de la colonne

Cet échauffement permet de préparer le corps d'élèves débutant.e.s aux postures de la salutation au soleil impliquant le travail du cou et de la colonne comme l'enroulé que l'on fera travailler pour descendre en pince, la pince elle-même et de protéger le cou des élèves en cas de mauvaise réalisation de certaines postures (angle droit, chien tête en bas, où l'on voit fréquemment des élèves relever la tête à tort, notamment pour regarder l'enseignant.e).

Inspiration, les élèves se tiennent le dos droit, le sommet du crâne vers le ciel. C'est la position neutre. Les élèves sont avertis d'aller doucement, de ne pas exagérer le mouvement et de revenir en position neutre si cela tire trop, les étirements du cou pouvant être délicats pour les personnes souffrant de pathologies aux cervicales (hernies discales, tassements etc.).

Expiration, les élèves regardent leur nombril en baissant la tête doucement, au rythme de leur expiration. L'expression « menton-poitrine » pour décrire ce mouvement est introduite une deuxième fois.

Inspiration, position neutre de la tête qui se relève doucement au rythme de leur inspiration.

Expiration, les élèves regardent le ciel en levant doucement la tête, au rythme de leur expiration. Les élèves sont avertis de ne pas « casser » la nuque.

Recommencer deux autres fois et terminer en position neutre en inspiration.

Une expiration de détente est proposée, puis inspiration, les élèves amènent la tête en avant en gardant le corps immobile, expiration, retour en arrière en exagérant le « double-menton » doucement au rythme de l'expiration.

Recommencer deux autres fois. À la dernière expiration, terminer en position neutre.

Les élèves sont ensuite amenés à détendre leurs jambes et les secouer contre le sol avant de se relever à leur rythme de manière non codifiée, en les laissant chercher leurs « chemins du corps » pour terminer debout, les pieds parallèles et écartés à largeur de bassin. Le choix de cet écart de pieds en position neutre provient d'une volonté de ne pas sursolliciter les

articulations des genoux, comme c'est le cas pour les personnes avec les genoux « en X » dans la position traditionnelle des gros orteils qui se touchent et des talons qui s'écartent. Un écart plus grand que la largeur du bassin peut être proposé pour avoir un meilleur centre de gravité aux personnes qui ne se sentiraient pas à l'aise avec l'écart largeur des hanches.

Une fois debout, on amène les élèves à travailler un premier enroulé de la colonne, de la manière suivante.

Inspiration, les élèves les bras vers le ciel en passant par les côtés et viennent presser leurs paumes de mains en Namaskar Mudra et regarder leurs pouces.

Expiration, les élèves descendent les mains à la poitrine et suivent la descente des doigts du regard jusqu'à se retrouver la tête inclinée en « menton-poitrine ».

Inspiration, les élèves restent immobiles en essayant d'étirer leur colonne et leur nuque enroulée vers le haut, expiration les élèves plient les genoux, relâchent les mains et viennent enrouler le haut du dos, le milieu du dos et le bas du dos jusqu'à venir déposer le ventre sur les cuisses et les paumes de mains au sol, doigts écartés, la tête relâchée, en général en position proche de l'accroupi, avec un poids du corps sur les orteils.

Inspiration, les élèves laissent les mains relâchées pendre et se relèvent doucement en gardant le menton à la poitrine et en commençant par déplier légèrement les genoux, décoller le ventre des cuisses, dérouler le bas du dos, le milieu du dos puis le haut du dos, et enfin la tête en dernier.

Expiration, les élèves sont encouragés à relâcher leurs épaules en les secouant légèrement.

Échauffement des coudes et des poignets

Cet échauffement permet de préparer le corps d'élèves débutant.e.s aux postures de la salutation au soleil impliquant un appui sur les poignets, zone souvent sensible pour les débutant.e.s non pratiquants d'autres sports, ainsi qu'un travail musculaire de fléchissement du coude, comme on le retrouvera dans la planche, la posture du bâton à 4 membres (chaturanga dandasana), le cobra/chien tête en haut ou le chien tête en bas.

Sans codifier la respiration, les élèves sont amenés à joindre leurs doigts et leurs coudes puis à effectuer 10 rotations des poignets joints dans un sens puis 10 dans l'autre.

Les rotations terminées, les élèves relâchent les mains et secouent leurs poignets.

Les élèves attrapent ensuite leur coude droit avec la main gauche.

Inspiration, les élèves étirent leur dos bien droit, le sommet du crâne va vers le ciel et l'avant-bras droit se redresse, paume tournée vers soit. C'est la position neutre pour cet échauffement.

Expiration, les élèves étendent l'avant-bras en avant en l'étirant jusqu'au bout des doigts, paume de main vers le ciel.

Inspiration, position neutre.

Expiration, les élèves font basculer la main droite sous l'avant-bras gauche et viennent étirer l'avant-bras droit jusqu'au bout des doigts.

Inspiration, retour à la position neutre en effectuant le chemin inverse.

Recommencer ce cycle quatre fois à droite puis changer le côté et effectuer cet échauffement pendant cinq cycles à gauche.

C- Échauffement du bas du corps

Cette partie des échauffements sera rapide car la salutation au soleil elle-même contribuera à préparer le bas du corps à la réalisation de la posture du guerrier 2. L'échauffement consiste alors à activer les chevilles en posture debout ainsi que les fléchisseurs des orteils qui seront activés dans la planche (kumbhakasana) et la transition entre cobra/chien tête en haut et chien tête en bas.

Sans codifier la respiration, mais sur les hanches, les élèves effectuent 10 rotations de la cheville droite dans un sens, puis 10 rotations de la cheville droite dans l'autre sens.

Recommencer avec la cheville gauche avec 10 rotations pour chacun des deux sens.

Les rotations terminées, les élèves sont invités à fermer les yeux, mais sur les hanches ou au niveau du cœur, paumes de mains jointes en Namaskar Mudra.

Inspiration, les élèves montent en appui quart de pointe ou demi-pointe à droite, le pied gauche reste au sol.

Expiration, reposer le pied droit.

Inspiration, les élèves montent en appui quart de pointe ou demi-pointe à gauche, le pied droit reste au sol.

Expiration, reposer le pied gauche.

Recommencer pendant quatre cycles de respirations (4 expirations), accentuer le poids du corps sur le côté en quart de pointe ou demi-pointe à chaque inspiration. Pour les élèves en quart de pointe, tenter à chaque inspiration d'emmener un peu plus le talon vers le ciel pour se rapprocher de la demi-pointe.

Une vidéo de 10 minutes présentant ce début de cours sera fournie.

2- ASANAS du cours

Le cours et le retour au calme sont organisés comme suit. Les asanas du flow du cours sont présentés dans la vidéo associée à ce rapport.

Asanas de la séquence de cours (5 min)	Asanas du retour au calme (5 min)
Salutation au Soleil	Genoux-poitrine
Guerrier 2 D	Bébé heureux
Transition	Savasana
Guerrier 2 G	Assise en Tailleur et Ohm

A- Séquence de cours

Le cours commence par dire bonjour aux élèves et leur demander s'il y a des blessures, des douleurs ou une grossesse à me signaler discrètement pendant que tout le monde finit de s'installer. Je propose d'ores et déjà aux élèves de se munir d'une ou deux briques au cas où et d'un petit coussin pour ceux/celles qui le souhaitent.

J'introduis la structure du cours puis la première consigne d'adaptabilité, à savoir : « Le yoga n'est pas censé vous provoquer de douleurs, seulement parfois une forte sensation d'étirement ou de travail des muscles, cela ne doit pas faire mal. Si vous avez mal quelque part, relâchez immédiatement la posture et détendez-vous sur le tapis en posture de l'enfant ». Je mime la posture puis je les encourage à interrompre le flow pour me poser des questions ou signaler quelque chose quand ils ou elles le souhaitent.

Salutation au soleil détaillée

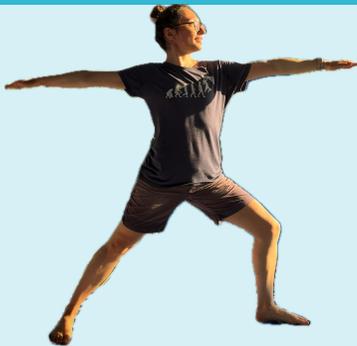
Asana	Illustration	Explications en scan corporel	Adaptations
Montagne (Inspiration, plusieurs cycles se terminant par expiration)		Inspiration mains qui se lèvent, étirement vers le ciel, paumes de mains se touchent. Sommet du crâne qui s'étire vers le ciel. Expiration, descendre les mains à la poitrine ou le long du corps, paumes ouvertes vers le ciel. Relâcher les épaules.	Regarder ou pas ses doigts (selon cervicales), possibilité de regarder devant soi. Bonus concentration : penser au point entre les deux sourcils. Vérifier si épaules et coudes

		Temps pour poser intention de la pratique sur 2 expirations	complètement relâchés en les secouant légèrement
Pince (Expiration ou plusieurs cycles en terminant par expiration)		Même enroulé qu'échauffement qui commence à inspiration puis expiration en descendant doucement. Venir déposer le ventre sur les cuisses, genoux pliés. Paumes dans le sol, doigts écartés. Regard entre les genoux, tête relâchée. Poids du corps sur les orteils, le corps bascule à l'avant, on se retient de basculer avec les doigts dans le sol.	Insister plier les genoux pour garder la qualité de bascule du bassin. Possibilité de poser les mains sur une brique. Si habitués : déplier doucement les jambes, prendre ses coudes entre ses mains ou entourer ses mollets avec ses bras. Insister de terminer la posture mains au sol, doigts écartés, avec appui plus intense sur pouce + index.
Angle droit (Inspiration)		Inspiration, on vient étirer le dos droit vers l'avant en regardant devant soi, les bras restent détendus. Les genoux peuvent rester pliés.	Variante : on pose les mains sur les cuisses et on appuie avec les paumes pour venir étirer le dos.
Planche avec transfert vers l'avant (Bloque + Inspiration)		Un pied en arrière puis l'autre. Gainage fessiers+abdos Inspiration : gonfle le haut du dos en appuyant sur les paumes. Poitrine va vers le bout des doigts (on avance le poids du corps vers l'avant).	Genoux au sol possibles. Vérifier alignement épaules+poignets (avant transfert poitrine). Insister gainage fessiers et abdos (nombril vers le haut et vers la colonne) tout du long.

<p>Bâton à 4 membres (Expiration)</p>		<p>Coudes le long du corps. Expiration : La poitrine descend se poser entre les mains. Encore, on serre bien fessiers, nombril aspiré vers le haut et rentré contre la colonne.</p>	<p>Variante : On pose d'abord les genoux puis la poitrine, sans lâcher le gainage et en gardant bien les coudes le long du corps.</p>
<p>Dos/Cobra/Chien tête en haut</p>		<p>On va travailler successivement trois options, afin de laisser le choix à l'élève de son option.</p> <p>Option 1 : On positionne les paumes de main au niveau des épaules. Inspiration, on serre le fessier très fort et on décolle les mains et le haut du corps pour travailler le dos. Expiration, on relâche.</p> <p>Option 2 : Mains au niveau de la poitrine et coudes le long du corps (position d'arrivée du chaturanga), on serre le fessier très fort et à l'inspiration, on appuie sur ses mains, coudes fléchis, pour venir décoller le buste et ouvrir la poitrine, pubis bien ancré dans le sol. On regarde devant soi ou vers le ciel. Expiration, on relâche. C'est le cobra.</p> <p>Option 3 : Mains en-dessous de la poitrine, au niveau des côtes, on serre le fessier très fort et à l'inspiration on prend appui sur ses cou-de-pieds et ses mains pour ouvrir la poitrine en décollant le pubis et les genoux du sol.</p>	
<p>Chien tête en bas (5 cycles de respiration)</p>		<p>Expiration, on crochète les orteils et on amène les fesses vers l'arrière et vers le haut en poussant dans les mains. Tête relâchée, on regarde entre ses genoux ou on regarde son nombril. Inspiration, on permet de relâcher un peu la posture en pliant plus</p>	<p>Insister garder les genoux pliés. On se concentre sur la repousse des mains, doigts écartés dans le sol, et faire travailler ses épaules, qui s'éloignent des oreilles. Biceps enroulés vers l'intérieur. Inspiration, on peut poser genoux au</p>

		<p>les genoux par exemple.</p> <p>Expiration, on accentue l'étirement du dos encore un peu plus.</p> <p>Au total, réaliser 5 cycles inspiration/expiration.</p>	<p>sol et repartir à l'expiration</p> <p>Habitués : pédaler doucement sur Inspiration pour déplier un genou puis l'autre.</p>
Transition marche vers Pince (Inspiration)		<p>À la 6ème inspiration, on se met sur la pointe des pieds pour laisser de l'espace pour les jambes sous le ventre.</p> <p>Expiration, on regarde devant soi et on marche vers ses mains.</p>	<p>Arrondir le dos si on le souhaite.</p> <p>Habitués : sauter vers les mains.</p>
Pince	--	On se repositionne en pince en insistant sur une expiration profonde.	Idem pince
Angle droit	--	idem	Idem angle droit
Montagne et mains Namaskar Mudra	--	idem	Idem montagne

Guerrier 2

Asana	Illustration	Explications en scan corporel	Adaptations
Guerrier 2 gauche		<p>Depuis la montagne, inspiration, ouvrir la jambe droite vers l'arrière du tapis en posant le pied perpendiculaire à l'autre. Expiration, plier le genou gauche à l'avant. Inspiration lever les bras pour les étirer à</p>	<p>Attention, vérifier l'alignement genou-cheville à 90 degrés. Ancrer le gros orteil gauche et la tranche externe du pied droit pour provoquer une rotation externe des cuisses.</p> <p>Vérification de l'alignement des</p>

		<p>l'horizontale. Expiration, relâcher les épaules et venir regarder le bout de ses doigts à gauche.</p>	<p>hanches qui doivent rester fixes et alignées avec les jambes, et non pas tourner avec la tête comme on le voit fréquemment. Si problèmes de cervicale, garder la tête dans l'axe du buste. Si douleurs aux épaules, mettre les mains sur les hanches. Possibilité de choisir l'écart entre les deux jambes et donc l'intensité de la posture : plus l'écart est grand et plus le travail musculaire sera conséquent (notamment pour le quadriceps gauche).</p>
<p>Transition droite à gauche</p>		<p>Inspiration, on ramène le pied gauche parallèle et on continue d'étirer ses bras en regardant devant soi.</p>	
<p>Guerrier 2 droite</p>		<p>Inspiration, ouvrir la jambe gauche vers l'arrière du tapis en posant le pied perpendiculaire à l'autre. Expiration, plier le genou droit à l'avant. Inspiration lever les bras pour les étirer à l'horizontale. Expiration, relâcher les épaules et venir</p>	<p>Mêmes adaptations que pour le guerrier 2 gauche mais à droite.</p>

regarder le bout de ses doigts à droite.

B- Retour au calme

Asana	Illustration	Explications en scan corporel	Adaptations
Genoux-poitrine		<p>On s'allonge sur le dos. Inspiration, on attrape ses genoux avec les mains liées et on les rapproche de la poitrine en ancrant ses épaules dans le sol. Expiration, on relâche légèrement la pression. Recommencer 4 fois.</p>	<p>Possibilité d'écarter les genoux de part et d'autre de la poitrine pour dégager le ventre.</p>
Bébé heureux		<p>Depuis la posture précédente, écarter les jambes pliées et passer les coudes à l'intérieur des jambes, appuyés sur les creux des genoux et attraper la tranche externe des pieds ou des chevilles. Inspirer, tendre doucement une jambe, expirer, relâcher. Alternier les jambes sur quelques cycles de respiration.</p>	<p>Attraper l'arrière de ses genoux ou de ses mollets.</p>
Méditation guidée en Savasana, scan corporel		<p>Relâcher les jambes dans le tapis, légèrement écartées. Relâcher les bras le long du corps, légèrement écartés, paumes de main tournées vers le ciel. Inspirer gonfler la poitrine. Expirer, relâcher les épaules dans le sol, sentir le haut du dos qui s'enfonce dans le tapis. Puis inspirations et à chaque expiration, balayage corporel d'une partie du corps que l'on va relâcher</p>	<p>Possibilité de mettre un coussin sous les genoux ou sous la nuque pour favoriser la relaxation.</p>

		<p>dans le tapis et sentir s'alourdir : visage, arrière du crâne, épaules/coudes/poignets, haut du dos, milieu du dos, bas du dos, hanches/fessiers, cuisses, genoux, tibias/mollets, chevilles, talons/plante des pieds/orteils.</p>	
<p>Bascule sur la gauche</p>		<p>Les yeux fermés, inspiration, on roule sur son côté gauche. Expiration, jambes repliées vers la poitrine. 2 cycles de respirations pour écouter ventre qui se gonfle et se dégonfle. Balayage corporel rapide côté gauche (contacts avec le sol).</p>	<p>Insister côté gauche (femmes enceintes, reflux gastriques).</p>
<p>Tailleur et chant Ohm</p>	 <p>(élèves pratiquant le Ohm en fin d'un cours Outdoor à la montagne en Juin 2023)</p>	<p>Les yeux restent fermés. Inspiration, s'asseoir en tailleur en expirant doucement. Inspiration, étirement du bas de la colonne, milieu de la colonne, haut du dos, nuque et sommet du crâne vers le ciel. Expiration, Mains sur les genoux, paumes ouvertes vers le ciel Inspiration on monte les bras vers le ciel, les paumes de mains se rejoignent. Bloquer la respiration, annonce qu'on va chanter aum en relâchant épaules et coudes et descendant les mains. Expiration : Aum. Ouvrir les yeux doucement et se pencher vers le sol, les mains jointes : « Namaste, merci pour le cours »</p>	<p>Genoux légèrement pliés devant soit si le tailleur tire au niveau de genoux. Possibilité de s'asseoir sur une brique ou un petit coussin pour faciliter la bascule du bassin et garder le dos droit. Garder les mains au niveau de la poitrine si les épaules tirent trop en fin de séance plutôt que de les lever. Possibilité de ne pas chanter.</p>

3- Parcours de progression

Cette séance s'inscrit dans un parcours de progression qui commence à la rentrée de Septembre et se termine aux vacances de Noël. Le parcours s'adresse à un groupe mixte contenant des débutant.e.s ainsi que des personnes déjà pratiquantes du Yoga, qui chercheraient à asseoir leurs bases en Yoga Vinyasa en travaillant leur souffle et leurs placements plutôt que la rapidité d'exécution des séquences. Ces séances conviennent donc à des cours de « Yoga doux » tous niveaux, pas seulement au public cible de femme active de 40-50 ans.

La rentrée de Septembre en France métropolitaine étant associée à la saison de l'Automne, une évocation de l'énergie « Vata » dans la culture de l'Ayurvéda pourra être faite et associée aux postures d'ancrages énergisantes proposées (guerriers, déesse, chaise) ainsi qu'aux temps de concentration. Dans l'Ayurvéda, Vata est une énergie prédominante en Automne, énergie qui, à l'excès, pourrait entraîner des ruminations, des difficultés à s'endormir ou à se concentrer, mais aussi des difficultés à s'adapter aux baisses des températures. Des postures d'ancrage, énergisantes ou amenant à travailler la concentration sont préconisées pour aider les élèves à équilibrer ces aspects.

Par soucis d'adaptabilité à la météo qui peut se montrer changeante, voici un récapitulatif des 4 types de saisons et de leurs énergies traditionnellement associées, ainsi que des propositions pour les équilibrer à travers des familles de postures. Ces propositions sont personnelles et s'inscrivent dans une logique de faire travailler différentes parties du corps en adéquation avec les températures extérieures et l'ambiance globale des saisons. Sans s'étendre plus sur l'Ayurvéda, sujet qui est abordé ici seulement à titre de saupoudrage de culture générale autour du Yoga, cela permet de donner un thème clair de travail aux élèves pour plusieurs séances, y compris dans leur potentielle pratique personnelle et d'amener une progression vers de mêmes familles de postures pendant plusieurs séances consécutives.

Les douze séances présentées dans la suite sont calibrées pour des cours d'une durée d'1h, une fois par semaine, ou répétés plusieurs fois dans la semaine avec des variations.

Exemple de variations d'un cours répété plusieurs fois dans la semaine : En cas de répétition dans un groupe avec des élèves qui viennent plusieurs fois par semaine, la méditation de début peut être changée en transformant légèrement le thème du jour, on peut dans une même semaine aborder les réussites de projets passés ou une projection vers un nouveau projet ou encore dédier des projets positifs à des personnes de son choix ; on peut également proposer selon les séances un guerrier 2 en mouvement dans le souffle avec le haut du corps, un guerrier 2 se concentrant sur l'ancrage dans le gros orteil de devant et la tranche externe du pied de derrière, ou encore un guerrier deux avec un focus sur le placement des hanches et des bras.

Tableau 1 Saisons ayurvédiques et exemples de postures

Saison	Automne	Début Hiver	Fin Hiver/Printemps	Été
Énergie en excès (doshas)	Vata	Pitta	Kapha	Pitta
Conséquences	Ruminations, insomnies, sécheresse/difficultés d'adaptation au froid, troubles de la concentration.	Colère, impatience, inflammations, mauvaise respiration	Ralentissement, prise de poids, difficultés d'adaptation au froid, troubles de la respiration	Sensibilité à la chaleur, colère, impatience
Équilibre recherché	Travail de l'ancrage physique et mental, postures énergisantes.	Travail de respiration, libération des voies respiratoires, ancrage physique et mental	Détox et libération des voies respiratoires, libération des émotions	Postures de détente et de refroidissement
Exemples de types postures	Guerriers, « squats », temps de concentration et de méditations.	Pranayamas, salutations au soleil, ouvertures du cœur, équilibres, gainage	Pranayamas, salutations au soleil sautées, ouvertures du cœur/torsions, gainage, ouverture des hanches	Salutations à la Lune, temps de méditations allongés, stretching, ouvertures du cœur, inspiration en serrant les dents.

En introduisant le triangle (trikonasana) et le poisson (matsyendrasana), les séances amènent progressivement vers la saison d'Hiver jusqu'à Mi-Décembre. Dans une nouvelle progression qui commencerait après les vacances de Noël en Janvier, les ouvertures de poitrine seraient à l'honneur, ainsi que des postures d'équilibre et de concentration (comme l'arbre) et un travail de respiration plus approfondi (pranayamas, dont l'introduction à la respiration Ujayi et Nadhi Shodana).



Figure 1 Posture du triangle avec appui sur le pied de devant, une variante impliquant une brique derrière le pied de devant sera également proposée.

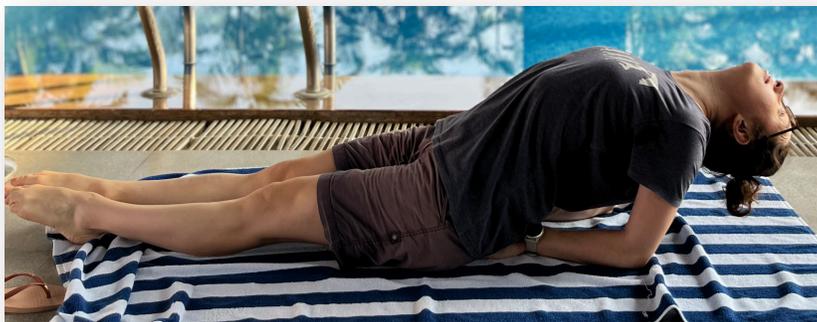


Figure 2 Posture du poisson avec jambes droites. Une variante avec deux briques sous les épaules sera proposée afin d'amener au travail du relâchement de la tête. Possibilité de travailler avec les jambes en demi-lotus.

Détaillons désormais les douze séances qui composent le parcours de progression de la rentrée d'Automne. Chaque séquence de cours (flow) est à répéter entre 1 et 3 fois selon le niveau des élèves et le temps passé à expliquer. Dans la suite D signifiera « effectuer la posture côté droit » et G signifiera « effectuer la posture côté gauche ».

Séance 1

Mi-Septembre

Elle reprend celle présentée dans ce mémoire, adaptée pour une durée d'1h :

- en allongeant la méditation de début à 10 minutes.
- En effectuant trois fois les salutations au soleil : une fois doucement en détaillant chacune des postures, une fois un peu plus rapidement en détaillant l'essentiel, une fois très rapidement avec un asana par inspiration/expiration, sauf pour chien tête-en-bas qui reste maintenu pendant cinq expirations, en proposant éventuellement de sauter le retour du chien tête-en-bas vers la pince (selon le niveau des élèves du groupe).
- En complétant le retour au calme par un papillon couché avant le genoux-poitrine (apanasana), afin de commencer à travailler l'ouverture des hanches de façon passive tout en apportant un focus sur la sensation d'ancrage des épaules et du haut du dos dans le sol.
- En terminant par une plus longue méditation en savasana avec un premier balayage corporel de différentes parties du corps : front, arrière du crâne, épaules, coudes, haut du dos, bas du dos, arrière des jambes, chevilles, orteils.

Séance 2, Introduction à la déesse

Fin Septembre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « Je me dédie ma pratique »	Montagne	Bateau	Papillon couché
Poignets/coudes	Guerrier 2 Droite	Papillon assis	Genoux-Poitrine
Chevilles	Déesse		Bébé heureux
Salutation au Soleil *3	Guerrier 2 Gauche		Méditation en Savasana
	Déesse		
	Montagne		

Séance 3, Introduction à la chaise

Début Octobre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « Projets positifs »	Montagne	Posture du bâton (et pince couchée)	Papillon couché
Poignets/coudes	Chaise	Papillon assis	Genoux-Poitrine
Chevilles	Pince		Bébé heureux
Salutation au Soleil *3	Planche puis revenir en Pince		Méditation en Savasana
	Chaise		
	Montagne		

Séance 4, Introduction au pigeon

Deuxième semaine Octobre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « Dédier sa pratique à quelqu'un »	Montagne	Bâton (et pince couchée)	Genoux-Poitrine
Poignets/coudes	Pince	Papillon assis	Torsion couchée D/G
Chevilles	Planche		Bébé heureux
Salutation au Soleil *3	Chien tête en bas lève jambe droite		Savasana
	Pigeon avec jambe droite devant		
	Planche		
	Chien tête en bas lève jambe gauche		
	Pigeon avec jambe gauche devant		
	Planche		
	Pince et déroulé		
	Montagne		

Séance 5, chaise/pigeon

Troisième semaine Octobre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « Joie »	Montagne	Étirement quadriceps debout D et G (équilibre)	Genoux-Poitrine
Poignets/coudes	Chaise	Posture de la tête au genou D	Torsion couchée D/G
Chevilles	Planche	Posture de la tête au genou G	Bébé heureux
Salutation au Soleil *3	Chien tête en bas lève jambe droite		Savasana
	Pigeon avec jambe droite devant		
	Planche		
	Chien tête en bas lève jambe gauche		
	Pigeon avec jambe gauche devant		
	Planche		
	Chaise		
	Montagne		

Séance 6, chaise en torsion, grand angle C

Fin Octobre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleux, méditation « chose importante pour vous »	Montagne	Table main D jambe G tendues	Genoux-Poitrine
Poignets/coudes	Chaise	Table main G jambe D tendues	Torsion couchée D/G
Chevilles	Chaise Torsion DG	Demi-chandelle	Bébé heureux
Salutation au Soleil *3	Chaise		Savasana
	Pince		
	Grand angle C		
	Déroulé dos droit		
	Déesse		

Séance 7 : chaise, guerrier 2 et introduction guerrier 1

Début Novembre

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage taille, méditation « bienveillance »	Montagne	Bateau	Genoux-poitrine
Poignets/coudes	Chaise	Demi-chandelle	Savasana
Chevilles	Guerrier 2 D	Allongé.e dos, jambe G allongée sol, étire jambe D ciel en flex	
Salutation au Soleil *3	Guerrier 1 D	Allongé.e dos, jambe D allongée sol, étire jambe G ciel en flex	
	Chaise		
	Guerrier 2 G		
	Guerrier 1 G		
	Chaise		
	Montagne		

Séance 8 : chaise, guerrier 2 et guerrier 2 inversé

Deuxième semaine Novembre, introduction postures ouvertures du cœur

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage taille, méditation « paix »	Montagne	Bateau	Genoux-poitrine, bras ouverts en cactus dans le sol
Poignets/coudes	Chaise	Demi-chandelle	Savasana
Chevilles	Guerrier 2 D		
Salutation au Soleil *3	Guerrier 2 D inversé		
	Chaise		
	Guerrier 2 G		
	Guerrier 2 G inversé		
	Chaise		
	Montagne		

Séance 9 : guerrier 2, introduction Triangle

Troisième semaine Novembre, introduction postures ouvertures du cœur

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleux, méditation « ouverture »	Montagne	Planche	Genoux-poitrine, bras ouverts en cactus dans le sol à l'expiration
Poignets/coudes	Chaise	Planche latérale D	Savasana
Chevilles	Guerrier 2 D	Enfant	
Salutation au Soleil *3	Triangle	Planche	
	Grand angle C	Planche latérale G	
	Guerrier 2 G	Enfant	
	Triangle		
	Grand angle C		
	Chaise		
	Montagne		

Séance 10 : guerrier 2, Déesse avec ouverture, triangle

Fin Novembre, introduction postures ouvertures du cœur

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « acceptation »	Montagne	Papillon assis	Papillon allongé
Poignets/coudes	Chaise		Genoux-poitrine
Chevilles	Guerrier 2 D		Savasana
Salutation au Soleil *3	Triangle		
	Déesse		
	Guerrier 2 G		
	Triangle		
	Déesse		
	Chaise		
	Montagne		

Séance 11 : Guerrier 2, triangle, guerrier 1, poisson

Première semaine de Décembre, introduction postures ouvertures du cœur

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Posture complémentaire, abdos ou stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « accueil »	Montagne	Papillon assis	Genoux-poitrine
Poignets/coudes	Guerrier 2 D	Poisson	Torsion couchée D/G avec bras cactus
Chevilles	Triangle		Savasana
Salutation au Soleil *3	Guerrier 2 D		
	Guerrier 1 D		
	Pince		
	Guerrier 1 G		
	Guerrier 2 G		
	Triangle		
	Guerrier 2 G		
	Montagne		

Séance 12 : mobilité de la colonne, hanches et ouvertures du cœur

Deuxième semaine de Décembre, introduction postures ouvertures du cœur, il s'agit de la dernière séance avant les vacances de Noël.

Méditation et Échauffement	Séquence du cours	Abdos Stretching	Retour au calme
Centrage tailleur, méditation « partage »	Montagne	Demi-pont (avec ou sans brique)	Genoux-poitrine
Poignets/coudes	Enroulé colonne	Demi-chandelle	Torsion couchée D/G avec bras cactus
Chevilles	Chien tête en bas lève jambe droite	Poisson	Savasana
Salutation au Soleil *3	Pigeon avec jambe droite devant		
	Chien tête en bas lève jambe gauche		
	Pigeon avec jambe gauche devant		
	Pince rapide et déroulé colonne		
	Montagne		