

L'art d'enseigner le Yoga



Enseigner et/ou transmettre le Yoga

- Vivre le yoga au quotidien est recommandé pour bien transmettre la voie du Yoga.
- Le Yoga est bien plus que la pratique des postures, se rappeler les 8 membres du Yoga : Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.



Discipline et identification

- « **La discipline dans le contexte du yoga, est de se souvenir de qui nous sommes vraiment et de ne pas s'identifier à ce que nous ne sommes pas.** »₁.
- « Trouver le vrai Soi qui ne change pas... À l'inverse de toutes les techniques de développement personnel, le yoga ne s'intéresse pas à la personnalité et ne vise pas non plus à développer de nouvelles connaissances...son but est d'installer la **pleine conscience** dans le cœur de chacun et d'élargir notre façon de voir les choses. »₁
- Le ou la professeur-e de yoga n'offre pas de relation d'aide comme tel, il ne fait que susciter le rappel du Soi qui est toujours présent.

Le Yoga

- N'est pas de la gymnastique
- N'est pas de l'acrobatie
- N'est pas une pilule miracle
- N'est pas une religion
- **Peut s'adapter à chaque individu**
- **Favorise le mieux-être intérieur**
- **Favorise la discipline du corps et de l'esprit**
- **Veut dire union**



Préparation d'une séance d'Hatha Yoga

- Voir la séance de yoga comme une célébration de la vie où l'on voyage avec et dans ce temple sacré qu'est le corps.
- Au début, souvent l'enseignant est sécurisé avec un plan qui a été préparé d'avance, ce plan ne doit pas être figé, il doit s'adapter au moment présent et aux participant-e-s.
- Vérifier les adaptations possibles (voir les vidéos dans le Yoga Tool Box) lorsque vous préparez votre séance.
- Préparer un environnement sécuritaire et propre (coussin, sangle, foulard, balles).
- Créer une ambiance favorable à l'intériorisation (musique, couleur, odeur, image).
- Être centré-e avant la séance et/ou prévoir un moment de centration pendant la séance.
- Respirer avec vos participant-e-s ou votre groupe avant et pendant la séance afin de vous relier, de sentir l'énergie des personnes présentes et de répondre à leurs besoins.

Structure d'une séance type de Hatha Yoga

- Accueil des participants
- Préciser l'intention ou les objectifs de la séance
- Une intériorisation pour accueillir ce qui est sans jugement à tous les niveaux (physique, émotionnel, mental) en pleine conscience ou prise de conscience corporelle (détente)et/ ou pranayama.
- Réchauffement (salutation au soleil ou pawanmuktasana)
- Préparation à l'asana principal par des asanas facilitants la posture et ensuite contre-posture ou séance complète avec flexion avant, flexion arrière, flexion latérale, inversion, torsion, équilibre.
- Shavasana avec ou sans relaxation pour l'intégration ou yoga nidra ou méditation sont des fins possibles d'une séance de yoga.
- Le pranayama peut être intégré au début comme à la fin de la séance.
- Clôturer la séance, avec une respiration, une mudra ou un mantra.

Enseigner les asanas

- Débuter toujours avec les postures les plus simples puis aller vers les plus élaborées.
- Démonstration de la nouvelle posture, devant le ou les participant-e-s et de la contre-posture pour vous protéger et en même temps protéger le retour des participant-e-s lorsqu'ils effectueront la contre-posture.
- L'enchaînement des postures est un art, une danse inspirée où l'on retrouve la fluidité des mouvements **conscients**.
- **Éviter** les chutes de pression des participants en évitant de passer **rapidement ou trop souvent** d'une posture couchée à une posture debout.
- Éviter d'enseigner des postures que vous ne pratiquez pas.

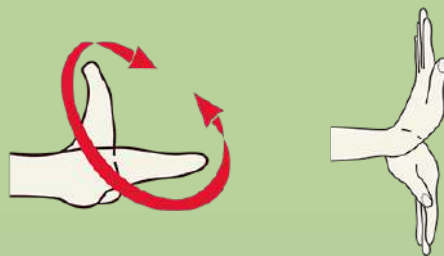
Enseigner les asanas

- **Écouter l'énergie** qui suit les paroles que vous venez d'émettre et ajuster votre **voix** ou les mots selon la réaction de vos participant-e-s ou de ce que vous désirez offrir à votre classe
- Pendant l'exécution des asanas par les participant-e-s
 - Donner les indications et l'explication pour s'installer dans la posture
 - Vous pouvez utiliser des images, des mots évocateurs pour appuyer l'intention de départ ou celle de l'asana et/ou soutenir l'abandon, développer la force ou la direction à suivre dans la posture.
 - Allonger, étirer, relâcher, déposer, permettez, s'abandonner, accompagner le souffle...
 - Montagne, vague, fleur, guerrier...
- Correction ou ajustement de la posture des participant-e-s
 - Verbalement (desserrez les mâchoires, relâchez vos épaules...)
 - Toucher (vérifier si vous avez la permission et entrer doucement avec amour dans les corps subtils de la personne avant de toucher le corps physique.
 - Si vous allez toucher le corps physique des participant-e-s, veuillez offrir de façon équitable votre attention à chacune et chacun (si vous ne touchez pas, vous pouvez mentionner, oui c'est bon Marie...)

Différentes familles d'asanas

Voir dans Yoga Tool Box

- Pawanmuktasana
- Postures debout
- Postures assises
- Ouvertures des hanches (pigeon, diamant, lotus...)
- Postures inversées (chandelle, postures sur la tête, charrue...)
- Postures d'équilibre (arbre, danseur, aigle)
- Torsion (assise, debout, couchée)
- Flexion avant
- Flexion arrière
- Flexion latérale



Séance de Yoga apaisante ou stimulante ?

Selon l'état de vos participant-e-s:

- **si l'énergie est électrique, stressée:** optez pour une séance apaisante avec des postures assises, flexions avant et un pranayama qui calme comme la respiration alternée ou brahmari.
- **si l'énergie est basse, état déprimé:** optez pour une séance stimulante avec des asanas debout, des flexions arrières, et un pranayama stimulant (kapalabathi).

Enseigner les asanas

- Pratique douce et progressive, toujours du plus simple au plus complexe des asanas.
- La séance a l'allure d'une courbe qui monte en intensité et qui descend tout comme la respiration abdominale.
- Rappeler
 - l'écoute du corps: la conscience corporelle
 - la pratique se fait sans compétition avec soi et avec les autres
 - insister sur la lenteur
 - la détente (l'abandon) du corps
 - la respiration tout au long de la séance.

Enseigner les asanas

- Explication des postures
- Démonstration
- Répétition de l'explication pendant que les participant-e-s prennent la posture.
- Aide au besoin
- Proposer des adaptations au besoin
- Veiller à la sécurité des participant-e-s (environnement physique, contre-indications).
- Rétroaction au besoin

Le-la professeur-e de yoga:

- Se relie au niveau du cœur à ses participant-e-s.
- Se rappelle que nous sommes tous et toutes relié-e-s.
- Communique clairement les consignes.
- Écoute, observe, **regarde** ses participant-e-s; garde le plus possible les **yeux ouverts** surtout pendant les postures. Ce n'est pas la séance du-la professeur-e c'est celle des participant-e-s. Donc on reste à l'affût des signes permettant de guider vers plus de paix intérieure.
- Est cohérent avec ses valeurs et sa profession.
- Reconnaît ses limites, fait preuve d'humilité.

Communication

Pour une bonne communication dans une classe de Yoga:

- **Présence** à soi et présence aux autres
- **Confiance** en soi et SOI (s'enlever du chemin et permettre au SOI de guider la séance)
- **L'écoute** par l'observation des mouvements effectués par les participant-e-s
- Rappel des consignes et du souffle ici maintenant.

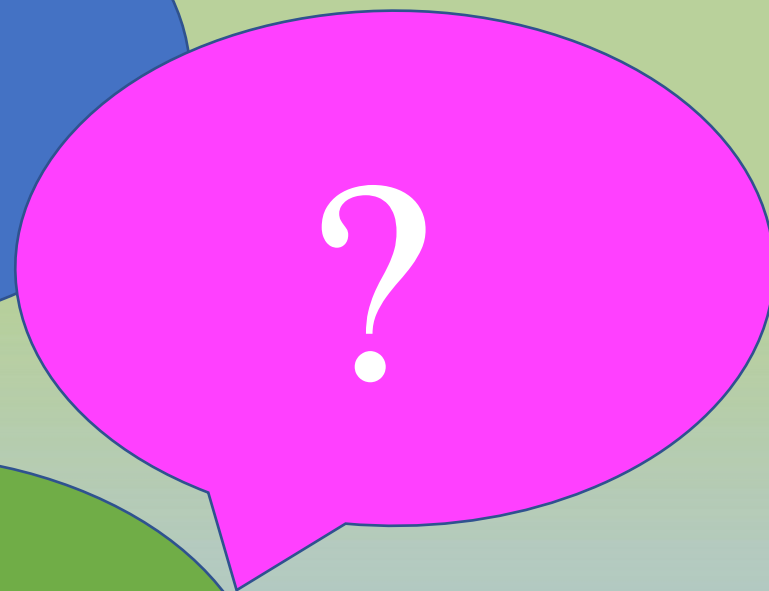
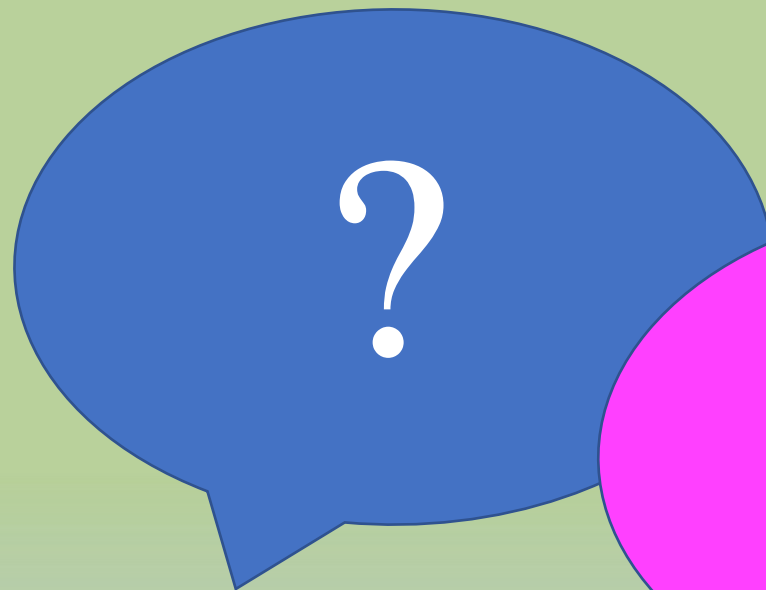
Pourquoi?

Comment?

Quand?

Où?

Combien?



Le Yoga

- Calme le système nerveux et diminue le stress.
- Lubrifie les fascias et permet leur bon fonctionnement.
- Augmente la souplesse.
- Active la circulation sanguine.
- Ouvre les articulations.
- Allonge et tonifie les muscles.
- Active la circulation d'énergie dans tout le corps.
- Tonifie les poumons.
- Améliore le fonctionnement des différents systèmes du corps.
- Favorise l'élimination et l'excrétion.
- Apaise.
- Améliore le sommeil.
- Favorise le mieux-être.



Pourquoi?



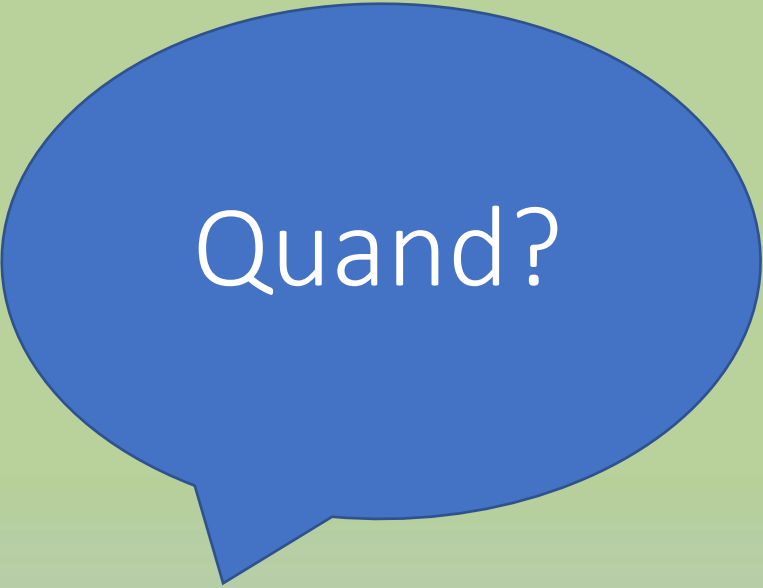
Comment?

Professeur-e

- Avec toutes ses connaissances
- Avec toute son expérience
- Avec amour
- Avec les consignes de sécurité
- Vêtements confortables
- À jeun est l'idéal.

Participant-e

- Avec ou sans tapis
- Idéalement avec des vêtements confortables
- Ouverture d'esprit afin d'explorer peut-être un espace inconnu.
- Éviter de manger avant une séance



Quand?

- Matin,
- Midi
- Soir
- Heure qui vous convient à jeun



Où

- Dehors
- À l'intérieur
- École
- Centre
- Bureau
- Salle
- À la maison
- En présence
- En ligne



Combien

- Variable
- Ce qui est juste pour vous.

Enseigner le Yoga

Swami Nishchalananda Saraswati

- « *Enseigner le Yoga* nous donne l'occasion de servir les autres (*seva* en sanskrit) sans attachement et sans attente. Le service est un aspect essentiel du yoga et fondamental dans l'éveil d'une plus haute conscience et dans l'avancée vers une réalisation plus profonde de l'esprit.
- Pour les personnes qui sont inspirées dans ce sens et qui possèdent les bases de yoga nécessaires à travers une bonne formation, *enseigner le Yoga* est un excellent moyen de suivre le chemin du *seva*. Cela nous met dans une position où nous pouvons vraiment aider les autres à améliorer la qualité de leur vie. *Enseigner le Yoga* nous met en relation avec les autres, à un degré plus profond et, quand cela est approprié, nous donne l'occasion de répondre à leurs besoins.
- *Enseigner le Yoga*, c'est donner de nous-même et partager notre expérience du yoga, avec humilité et respect, avec gratitude et bienveillance.
- *Enseigner le yoga*, c'est partager un espace sacré où nous pouvons faire l'expérience de l'intelligence et de la puissance universelles. »₂

Enseigner le Yoga

Texte de Swami Nishchalananda Saraswati

- « *Enseigner le yoga* nous donne aussi l'élan pour apprendre davantage au sujet du yoga et pour approfondir notre propre pratique. Nous sommes obligés d'élargir notre compréhension du yoga, de son vaste répertoire de pratiques et de développer la prise de conscience de leurs effets sur notre corps, sur notre esprit et sur nos émotions. C'est seulement si nous faisons cela que nous sommes prêts à partager ces pratiques avec les autres, de sorte que, guidés, eux aussi puissent découvrir les effets et les bénéfices des pratiques pour eux-mêmes.
- *Enseigner le yoga* nous oblige à approfondir nos propres perceptions, à ouvrir notre conscience profonde et créatrice à notre propre vérité intérieure, à développer une compréhension juste face à la vie, à ses joies et à ses défis. Sans cela, nous ne pouvons aider les autres à approfondir, à leur tour, leur propre compréhension.
- *Enseigner le yoga* peut être une expérience vitale aussi bien dans notre transformation personnelle et intime que dans celle de nos élèves.
- Enseigner le yoga, c'est développer notre intuition et notre sensibilité de manière à savoir ce qui est approprié pour un individu ou pour l'ensemble du groupe. Nous apprenons à sentir une situation et nous savons quand il est opportun d'offrir des conseils et un soutien, quand changer d'attitude, quand nous mettre en retrait et quand être silencieux...
- Enseigner le yoga, c'est avant tout transmettre de manière vivante ce que l'on a soi-même reçu et expérimenter au fil des années dans une pratique personnelle et sérieuse. »₂

Enseigner

Selon *Bernard Bouanchaud*

- «Enseigner, c'est faire en sorte que l'autre explore, découvre, apprenne de manière expérimentale et concrète. Conduire l'autre au seuil d'une découverte et, là, lui laisser l'espace et le temps de trouver seul. Accepter d'être seulement le révélateur de la connaissance que l'autre cache au fond de lui-même. »
- «Encourager, remettre en cause tout support, tout schéma mental d'une illusoire connaissance, toute satisfaction aveugle, afin de relancer, sans cesse, la recherche. »
- «Cette expérience profonde d'évolution intérieure vécue entre deux êtres laisse à chacun son rôle propre. L'un se gardant de toute illusion, peur ou faiblesse; l'autre demeurant dans le respect, sans aveuglement. »₂



Bibliographie

1. Jan Ahlund et Marshall Govindan (2013) *Le Kriya Yoga de Babaji, Approfondissez votre pratique*, Éditions de Babaji, 107p
2. Sansregret, L., Vésin, P. *Notes de cours de Padma Yoga*
3. Stephens, M. (2016). *L'enseignement du Yoga, les techniques et les bases*, France : Macro Éditions, 411p.