

BULLES
DE
YOGA

MEMORISATION

Début
de cours

NIYAMA

« Eliminer les tensions, se nettoyer »

Debout en cercle. L'enseignant compte de 1 à 10. L'élève contracte progressivement tout son corps. Décompte l'élève relâche doucement tous les muscles contractés pour arriver à une détente totale et se laisser porter uniquement par les pieds sur le sol.

Pendant
le cours



PRANAYAMA

« Respirer EN CONSCIENCE »

Une carte mentale ou vocabulaire...au tableau. L'élève va regarder et mémoriser. Lorsqu'il est prêt, il expire et ferme les yeux pour visualiser mentalement la carte. Il ouvre les yeux et inspire pour vérifier. Il répète l'opération autant de fois que nécessaire.

Fin de
cours

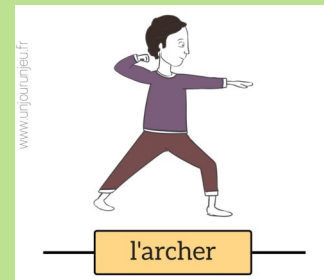
YAMA « Vivre ensemble »

Assis en cercle, dos droit, les yeux fermés ou mi-clos. Son du bol. Observation de la respiration. Réactivation du cours précédent: mentalement revivre un point important du dernier cours ou les blocs, la chorégraphie... (l'enseignant peut guider en utilisant des mots clés...) Son du bol. Echanges.

ASANA

« Se mettre en posture juste »

L'élève vise du regard et de la main une consigne ou un objectif écrit sur le tableau. Il se la répète mentalement en alternant les côtés avec la respiration. Expiration posture debout neutre, inspiration posture de l'archer.



PRATHYAHARA

« Savoir se relaxer »

Son du bol. Retrait des sens, rotation rapide de la conscience dans le corps, observation de la respiration de bas en haut.

Sentez votre front et la zone entre les sourcils. Faites apparaître dans votre espace mental derrière vos yeux un écran de cinéma où vous allez faire apparaître être les images suivantes.

Faites revivre ici un moment important de la séance, exemple avec un cycle de yoga.

Revivez pleinement une posture de yoga de votre choix: l'entrée dans la posture, la posture elle-même, la respiration dans celle-ci, la sortie et l'écoute des sensations.

Arrêter toute visualisation. Rotation de la conscience dans le corps. Conscience de la respiration. Retour vers les sens extérieurs. Son du bol. Ouvrez les yeux.

