

INTRODUCTION: ENSEIGNER LE YOGA

LES CINQ POINTS DU YOGA

Le yoga est souvent appelé exercice physique. En tant que professeur de yoga, il est de votre devoir d'informer les gens sur la véritable signification et le but du yoga. Cela peut être facilement expliqué en divisant le yoga en cinq points :

- 1 Exercice Adapté (Asanas)
- 2 Une bonne respiration
3. Une bonne relaxation (Shavasana)
4. Régime alimentaire approprié (Végétarien)
5. Pensée Positive et Méditation (Dhyan).

LA STRUCTURE DE BASE D'UN COURS DE YOGA ARHANTA SE COMPOSE DES ÉLÉMENTS SUIVANTS:

- Relaxation initiale
- Chant de OM
- Pranayama
- Exercices d'Échauffement
- Asanas
- Relaxation Finale
- Chant de OM
- Questions et réponses

ÉLÉMENTS IMPORTANT POUR UN COURS DE YOGA

- Commencer et finir le cours en chantant OM. Cela aide à se relaxer et à apaiser le mental.
- Porter toujours l'uniforme de professeur. Cela aide à créer une impression de professionnalisme.
- Ponctualité: il est très important de commencer et de finir le cours à l'heure.
- Le studio/la salle de yoga doit être propre, bien ventilée et bien éclairée.
- Vous pouvez brûler de l'encens léger dans la pièce avant que les élèves arrivent.
- Demander aux élèves de ne pas manger pendant au moins deux heures avant le cours.
- Les élèves doivent ôter leurs chaussures et les laisser en dehors de la salle de classe.
- Les étudiants qui portent des lunettes doivent les retirer pour les postures d'inversions et les postures d'équilibre.

A SE RAPPELER:

- Soyez positif, à l'écoute et patient.
- Assurez-vous de parler lentement et clairement. Il est important que les élèves vous comprennent bien.
- Pendant le cours, marchez dans la salle pour vérifier et corriger les élèves. Ne faites pas les asanas vous-mêmes.
- Poussez seulement s'ils veulent être poussés. Soyez à l'écoute des élèves, ayez connaissance de leurs objectifs au préalable.
- Montrez les asanas clairement mais pas trop longtemps, laissez les apprendre en faisant et en vous suivant.
- Parlez aux élèves pendant au moins deux à cinq minutes après le cours, demandez s'ils ont des questions.
- Aidez et encouragez les élèves à essayer au moins chacune des postures même s'ils pensent que c'est très difficile pour eux mais n'insistez pas s'ils ne sont pas prêts à essayer.
- Rappelez continuellement aux élèves de respirer pendant le cours.
- N'oubliez pas de faire Shavasana entre les asanas.
- Dites aux élèves que le yoga n'est pas une compétition mais une pratique personnelle. Les élèves ne doivent pas se comparer les uns aux autres ; au contraire, ils doivent rester concentrés sur eux-mêmes uniquement.
- Quand un nouvel élève rejoint le cours, demandez lui de vous informer des éventuelles blessures ou douleurs qu'il a et son but dans l'apprentissage du yoga.
- Rappelez continuellement aux élèves de se concentrer sur leur respiration et de se détendre dans la posture.
- Ne critiquez jamais les élèves. Appréciez toujours avec sincérité chaque amélioration.

STRUCTURE D'UN COURS POUR DÉBUTANTS

CLASSE 1

Relaxation Initiale
OM
5 Points du Yoga
Shavasana
Respiration Abdominale #
Respiration Yogique complète #
Levers de Jambes Simple #
Levers de Jambes Double #
Posture sur les Épaules #
Charrue #
Poisson #
Relaxation Finale
OM

CLASSE 3

Relaxation Initiale
OM
Respiration Yogique complète
+ Anulom Vilom #
Salutation au Soleil #
Levers de Jambes Simple
Levers de Jambes Double #
Posture sur les Épaules #
Charrue #
+ Pont
+ Posture des Quatre Vents
Poisson #
+ Tête de Vache
Pince Avant
Plan Incliné
+ Crocodile
+ Cobra #
+ Cobra Etendu#
+ Demi Sauterelle #
+ Sauterelle Entière #
+ Triangle
+ Arbre
Relaxation Finale
OM

+ New Exercise
Relaxation ensuite

CLASSE 2

Relaxation Initiale
OM
+ Kapalbhathi #
+ Salutation au Soleil #
Levers de Jambes Simple #
Levers de Jambes Double #
Posture sur les Épaules #
Charrue #
Poisson #
+ Pince Avant
+ Plan Incliné
+ Relaxation Finale
OM

CLASSE 4

Relaxation Initiale
OM
Kapalbhathi
Anulom Vilom #
Salutation au Soleil #
Levers de Jambes Double #
+ Posture de l'Enfant
+ Dauphin #
+ Posture sur les Épaules #
Charrue #
Pont #
Poisson #
Pince Avant
Plan Incliné
Cobra #
Demi Sauterelle #
Sauterelle Entière #
+ Arc #
+ Demi Torsion
+ Corbeau
Triangle
+ Montagne
Relaxation Finale
OM



CLASSE 1: SCHEMA

1. Relaxation Initiale (5 minutes)
2. OM (3 times)
3. Shavasana (30 secondes) - Démonstration
4. Respiration Abdominale (6 fois)- Démonstration
5. Respiration Yogique Complète (6 fois)- Démonstration
6. Relaxation (30 secondes)
7. Levers de Jambes simples (6 fois) - Démonstration
8. Relaxation (30 secondes)
9. Levers de Jambes Double (6 fois) - Démonstration
10. Relaxation (30 secondes)
11. Postures sur les Épaules / Sarvangasana (60 secondes) - Démonstration
12. Relaxation (30 secondes)
13. Charrue / Halasana (30 secondes) – Démonstration
14. Relaxation (30 secondes)
15. Poisson / Matsyasana (30 secondes) - Démonstration
16. Relaxation Finale (Environ. 15 min)
17. OM (3 fois)
18. Questions / Réponses



IMPORTANCE DE LA RELAXATION

La relaxation joue un rôle important dans un cours de yoga. Aucun cours de yoga n'est complet sans une relaxation initiale et finale. Lors de l'enseignement des asanas, il est important de détendre les élèves à intervalles égaux pendant le cours. Concentrez-vous sur la relaxation au début, à la fin, pendant les asanas également. Il est important que les élèves se détendent au moins 5 à 10 minutes au début du cours. Cela les aide à sortir de leur état mental antérieur et les prépare pour un bon départ.

Il est nécessaire de pratiquer une relaxation d'au moins 10 à 15 minutes à la fin du cours également. Chaque asana travaille et stimule différentes parties et organes. Cela aide à relâcher la pression créée par l'asana. Cela libère également le stress du corps et de l'esprit créé par l'activité physique et mentale pendant le cours de yoga.

En outre, faites de la relaxation entre les postures à intervalles réguliers car cela aide le rythme cardiaque à revenir à la normale et à éliminer l'acide lactique des muscles et des articulations.

Commencez le cours par au moins cinq minutes de relaxation initiale pour permettre aux élèves de se détendre et de prendre conscience de leur corps et du nouvel environnement.

Demandez aux élèves d'essayer d'apporter toute leur attention à leur respiration, de lâcher le contrôle de leur corps et de laisser leur corps se détendre complètement sur le sol.

SHAVASANA (POSTURE DU CADAVRE)

- Allongé sur le dos; le nez face au plafond.
- Jambes tendues et relâchées.
- Pieds largeur du tapis.
- Les orteils sont détendus et tournés vers l'extérieur.
- Bras écartés.
- Mains relâchées avec les paumes vers le haut et les doigts détendus.
- Les yeux sont fermés.
- Le corps entier est complètement détendu et lourd sur le sol.
- Le mental est concentré sur le souffle.
- La respiration est douce et abdominale.

Relaxez-vous et détendez le corps sur le sol. Relaxez pieds, hanches, colonne vertébrale et épaules. Relâchez les tensions du cou en faisant rouler doucement la tête d'un côté puis de l'autre. Respirez lentement et profondément.

RELAXATION: ENTRE LES ASANAS

Demandez aux élèves de s'allonger en Shavasana et de respirer lentement et naturellement. Demandez-leur de visualiser qu'ils respirent par la partie du corps où ils ressentent des tensions ou de l'inconfort.

S'il s'agit de débutants, le professeur doit répéter ces instructions à chaque fois que les élèves font Shavasana.

EXERCICES DE RESPIRATION

RESPIRATION ABDOMINALE

La façon la plus naturelle de respirer est la respiration abdominale. Assurez-vous d'enseigner à vos élèves comment respirer par le ventre correctement. Demandez-leur de s'asseoir en tailleur et de placer une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Ainsi quand ils respirent, seul l'abdomen doit gonfler et bouger vers l'avant, sans aucun mouvement de la poitrine. Pratiquez cela un instant jusqu'à ce qu'ils le comprennent bien.

RESPIRATION YOGIQUE COMPLETE

Dans la respiration complète, on prend une profonde inspiration pour remplir l'abdomen, la cage thoracique et la région de la gorge. Pour commencer, tout d'abord, asseyez vous en tailleur et placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Inspirez lentement, sentez l'abdomen se remplir d'abord, puis la poitrine et enfin sentez l'air jusqu'à la base de la gorge. En expirant, expulser l'air de l'abdomen puis de la poitrine. Pratiquez cela quelques minutes et assurez-vous que les élèves comprennent les différences entre la respiration abdominale et la respiration yogique complète.

LEVERS DE JAMBES

Les levers de jambes sont très utiles pour renforcer le psoas, ainsi que les muscles abdominaux et lombaires. Lors de la pratique des levers de jambes; il est important que les élèves aient une bonne position de départ, ils doivent garder le dos appuyé au sol, le cou et les épaules doivent être détendus, le menton contre la poitrine. Gardez vos jambes droites; soulevez-les uniquement jusqu'au point où vos hanches sont toujours sur le sol.

LEVERS DE JAMBES SIMPLES

Cet exercice aide les élèves à coordonner leurs mouvements avec la respiration et à créer une prise de conscience dans les muscles abdominaux

1. Rapprochez les pieds, placez vos mains à plat sur le sol à vos côtés ou sous les hanches, paumes vers le bas.
2. Inspirez et levez la jambe droite à 90 degrés, en gardant le genou droit et le pied fléchi, et abaissez lentement la jambe
3. Répétez avec la jambe gauche. Répétez trois à six fois, tout en changeant les jambes.

LEVERS DE JAMBES DOUBLE

Instructions

- Allongé sur le dos, pieds ensemble et flexe.
- Les bras sur les côtés, paumes de mains face au sol.
- Les mains sont soit le long des hanches soit sous les hanches pour un soutien supplémentaire..
- Gardez le dos à plat sur le tapis, la nuque allongée et le menton légèrement rentré.
- Soulevez vos deux jambes jusqu'à ce qu'elles soient presque perpendiculaires au sol et abaissez-les doucement (uniquement dans la mesure où vous pouvez encore garder le contrôle de votre abdomen et le bas de votre dos relativement à plat contre le sol).

POSTURE SUR LES ÉPAULES – SARVANGASANA

La posture sur les épaules fait travailler toutes les parties du corps, mais l'accent principal est mis sur la glande thyroïde.

INSTRUCTIONS DE BASE



1. Allongé sur le dos, pieds ensemble et bras le long du corps.



2. En gardant la tête et le cou au sol,, inspirez en levant les deux jambes ensemble à 90 degrés.



3. Lorsque vous soulevez vos hanches vers le plafond, placez vos mains sur vos hanches et avancez les vers vos omoplates.

Soulevez vos hanches aussi haut que vous le pouvez, en amenant votre poitrine vers votre menton. Soutenez votre dos avec vos mains et assurez-vous que vos pieds se placent juste au-dessus de la tête.



4. Tenez la posture 60 secondes

- Respirez profondément dans cette position. Concentrez-vous sur la région de la gorge. Commencez par maintenir cette position pendant au moins 30 secondes, en augmentant lentement le temps jusqu'à trois minutes. Les élèves doivent essayer de redresser le dos autant que possible. Si nécessaire, rapprochez les mains des épaules et rapprochez un peu les coudes.

5. Pour sortir de la pose, baissez légèrement vos jambes vers votre tête et placez vos mains sur le sol. Tout en gardant la tête au sol, utilisez vos mains comme des freins et déroulez lentement.

Avantages après une pratique régulière de manière stable et confortable dans le cadre d'un programme équilibré d'asana de yoga :

- Stimule le chakra de la gorge et stimule donc vos glandes thyroïde et parathyroïde, améliorant leur fonctionnement général et équilibrant ainsi le métabolisme, la digestion et la production d'insuline.
- Ralentit votre rythme cardiaque et abaisse la tension artérielle, ce qui permet à votre cœur de se reposer et de réduire la tension sur votre cœur.
- Active votre système nerveux parasympathique, assurant le bon fonctionnement de tous les processus tels que la digestion et l'élimination ainsi que l'équilibre hormonal.
- Améliore le retour veineux du sang de vos jambes et est donc très bénéfique pour les varices et les hémorroïdes.
- Encourage la respiration abdominale profonde (parce que l'utilisation de la partie supérieure des poumons est limitée), augmentant ainsi l'efficacité de chaque respiration.
- Améliore la digestion et guérit la constipation car il libère la compression gravitationnelle sur le côlon.
- Procure un massage doux à la région du cœur et des poumons.
- Renforce les muscles profonds, les jambes, les fesses et le bas du dos.
- Augmente la force du haut du corps et des bras.

Les contre-indications

- Hypertension
- Problèmes Cardiovasculaires
- Problèmes de nuque
- Problèmes d'Épaules
- Chirurgie récente ou inflammation de la région de la tête (par exemple, oreilles, yeux, nez)
- Arthrite ou ostéoporose
- Lésions Cérébrales
- Problèmes du bas du dos et de la colonne vertébrale (par exemple, douleur chronique, hernie discale, sciatique, instabilité de l'articulation SI)
- Migraine aiguë ou mal de tête
- Asthme ou autres troubles respiratoires (Ne maintenez que pendant de courtes durées. Ne faites pas la posture si cela cause trop d'inconfort, de nausées ou d'essoufflement.)

POSTURE DE LA CHARRUE– HALASANA

La pose de charrue donne un étirement intense à toute la colonne vertébrale, les fessiers et les ischio-jambiers.

INSTRUCTIONS DE BASE



1. Allongez-vous sur le dos, avec vos pieds ensemble et les bras à côté de votre corps. Garder la tête et le cou sur le sol, inspirez en levant les deux jambes pour 90 degrés.

Lorsque vous soulevez vos hanches vers le plafond, placez vos mains sur vos hanches et avancez vos mains vers votre omoplates.



2. Lorsque vos jambes commencent à se soulever, descendez-les vers la tête. Placez lentement vos pieds sur le sol derrière la tête. Gardez les genoux droits, les pieds joints, et les pieds fléchis.

- Si vos orteils peuvent toucher le sol confortablement, vous pouvez verrouiller vos mains sur le sol sous le dos. Garder les genoux droits, repoussez doucement vos talons et respirez uniformément.

3. Pour sortir de la pose, placez vos mains sur le sol et utilisez-les comme freins, pliez légèrement les genoux et déroulez lentement

le dos sur le sol.

Indices d'alignement importants:

- Les genoux doivent rester droits si possible.
- Regardez droit vers le plafond; ne tournez pas la tête.
- Les hanches sont idéalement juste au-dessus de vos épaules.
- Les omoplates sont tirées l'une vers l'autre pour relâcher la pression sur votre cou.

Avantages après une pratique régulière de manière stable et confortable dans le cadre d'un programme équilibré d'asana de yoga :

- Stimule le chakra de la gorge et stimule donc les glandes thyroïde et parathyroïde, améliorant leur fonctionnement global.
- Ralentit le rythme cardiaque et abaisse la tension artérielle, permettant ainsi au cœur de se reposer.
- Active le système nerveux parasympathique, assurant le bon fonctionnement de tous les processus internes tels que la digestion, l'élimination, etc.
- Améliore l'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone dans les poumons en utilisant activement la partie inférieure des poumons.
- Améliore la digestion et guérit la constipation en relâchant la compression gravitationnelle sur le côlon.
- Renforce les muscles profonds du tronc.
- Augmente la force du haut du corps et des bras.
- Libère les tensions dans toute la colonne vertébrale, en particulier le bas du dos et la région cervicale.
- Étire les ischio-jambiers et les fessiers.
- Crée de la flexibilité dans les articulations des épaules.
- Masse tous les organes viscéraux par compression et, à la libération de la pose, inonde les organes de sang frais et riche en nutriments.

POSTURE DU POISSON – MATSYASANA

Le poisson peut également être fait immédiatement après la posture sur les épaules. Il soulage toute congestion et crampes qui pourraient avoir été causées par la posture sur les épaules. En contre-pose à celle-ci, la pose du poisson donne un étirement vers l'arrière aux régions cervicales et thoraciques de la colonne vertébrale. La poitrine est grande ouverte ; la respiration profonde est encouragée et améliorée.

BASIC INSTRUCTIONS



1. Allongé sur le dos, jambes et pieds ensemble. Placez vos mains sous les hanches, paumes face au sol et les coudes légèrement ouverts.



Arhanta Yoga



2. Inspirez, regardez vos pieds, et amenez le poids du corps sur vos coudes. Fermez vos coudes autant que vous le pouvez.

3. Inspirez, ouvrez la poitrine, et renversez la tête en arrière jusqu'à ce que le sommet de la tête repose sur le sol. Prenez de profondes inspirations, ouvrez vos poumons et votre poitrine.

- Assurez-vous que vos mains soient plus basses que vos hanches. Si vos mains sont trop hautes ou trop basses, l'alignement de toute la posture sera incorrect.
- Assurez-vous que votre tête pose bien sur le sol. Ne vous reposez pas sur la tête. Votre tête doit toucher doucement le sol, mais le poids doit être uniquement sur les coudes.
- Gardez pieds et jambes détendus.
- Ouvrez votre poitrine autant que possible. Inspirez aussi profondément que possible, profitant du fait que la poitrine est grande ouverte.

4. Pour sortir, inspirez et levez la tête pour regarder vers vos pieds. Expirez et relaxez-vous en Shavasana.

Avantages après une pratique régulière de manière stable et confortable dans le cadre d'un programme équilibré d'asana de yoga :

- Stimule le chakra du cœur et donc le cœur, les poumons, et les glandes du thymus et de la lymphe, très bénéfique pour stimuler le système immunitaire.
- Stimule les glandes thyroïde et parathyroïde.
- Encourage la respiration abdominale et diaphragmatique profonde et étire les intercostaux, renforçant ainsi les poumons et augmentant leur capacité, ce qui se traduit par de meilleures performances sportives et une meilleure gestion des conditions respiratoires telles que l'asthme et les spasmes dans les bronches.
- Détend les muscles du haut du dos et du cou.
- Renforce et tonifie les muscles des bras et du haut du dos.
- Inverse la compression causée par la posture sur les épaules, étirant les régions thoracique et lombaire de votre colonne vertébrale dans la direction opposée.

Contre-indications



- Problèmes de cou
- Maux de tête aigus
- Hypertension