

COMMENT ENSEIGNER - INTRODUCTION À L'ENSEIGNEMENT DU YIN YOGA

Définition d'un "professeur"

Un enseignant est quelqu'un qui aide les élèves à atteindre leurs objectifs. Toute personne désireuse d'aider les autres à atteindre leurs objectifs peut devenir enseignante.

Qualités d'un bon professeur

En tant que professeur de yoga, vous devrez développer quelques qualités. Certaines de ces qualités que vous possédez peut-être déjà alors que d'autres devront peut-être être développées. La bonne nouvelle est que toutes ces qualités peuvent être développées avec le temps.

Certaines des qualités importantes d'un enseignant (pas par ordre d'importance):

- Être Fiable
- Être patient
- Avoir le rôle de modèle
- Être communicatif
- Être Professionnel
- Être Responsable
- Être Ponctuel
- Avoir de l'humour
- Être Attentif
- Être Clair

En tant que professeur de yoga, vos responsabilités consistent à fournir des conseils et une atmosphère sécuritaire pour une pratique significative.

Comprendre vos élèves

Chaque élève est différent et unique en termes de capacités physiques, de motivation et de discipline. En tant qu'enseignant, vous devez comprendre ces différences fondamentales chez vos élèves. Cela vous aidera à mieux les guider.

Ajustement et soutien

En tant qu'enseignant, vous devez aider vos élèves à trouver l'alignement le plus approprié pour eux. Pour cela, vous pouvez ajuster la posture ou utiliser des accessoires pour fournir un soutien.

Yin Yoga Sutras fonctionnels de Paul Grilley

1. Le but des asanas de yoga est d'harmoniser le flux du chi dans notre corps. Ceci est accompli en agissant sur les 14 segments squelettiques et les 10 groupes myofasciaux.

Les 14 segments squelettiques sont : les orteils, le talus, le tibia, le fémur, le bassin, les lombaires, les thoraciques, les cervicales, les doigts, le poignet, le radius, le cubitus, l'humérus et la clavicule.

Les 10 groupes myofasciaux sont : l'aine, le quadriceps, les fléchisseurs de la hanche, les fessiers, les ischio-jambiers, le thoraco-lombar, les cervicaux, le rectus abdominis, les obliques et les scapulaires.

2. Lorsque vous apprenez à voir le corps comme 14 segments squelettiques déplacés par 10 groupes myofasciaux, vous pourrez facilement adapter, à chaque élève, les sept asanas archétypaux.
3. Les sept archétypes sont : le lacet, la selle, la chenille, la libellule, la torsion, le chien (Yang) et le dragon. (Yang).
4. Dans une approche fonctionnelle du Yin Yoga, il n'y a pas de pose parfaite. Chaque manière de poser les mains et les pieds peut aider ou inhiber notre capacité à agir sur les zones cibles. La manière la plus efficace d'effectuer la posture varie d'une personne à l'autre.
5. Dans chaque corps, la forme des os varie. Ce qui est facile pour un squelette peut être impossible pour un autre.

Les trois contraintes sont la tension, la contraction et la compression.

La flexibilité fait référence à l'extensibilité (capacité à s'étirer) des groupes myofasciaux, des ligaments, des capsules articulaires et des disques.

La compression est l'amplitude maximale de mouvement.

Alignement versus zones cibles

Selon Paul Grilley, il n'y a pas d'alignement optimal. Chaque corps est unique et différent en termes de structure osseuse et d'amplitude de mouvement. La principale cause de blessures dans les cours de yoga est l'obsession aveugle pour les alignements.

Paul suggère de se concentrer sur les zones cibles plutôt que sur les alignements.

La règle des 80 %

Cette règle doit être régulièrement rappelée aux élèves. Cette règle dit que pour étirer les tissus yin plus profonds, l'étudiant ne doit pas dépasser 80% de sa capacité dans la posture. S'il va trop loin, la pression ira aux muscles yang et peut entraîner des blessures. Par conséquent, l'utilisation d'accessoires est fortement encouragée dans les cours de yin.

Les 3 Zones

En Yin Yoga, nous ne voulons pas pousser l'étudiant trop loin dans la posture car cela peut entraîner des blessures. On leur demande de réfléchir aux trois zones de confort :

- Rouge - Dans la zone rouge, l'étudiant ressent une douleur aiguë et attend de sortir de la pose.
- Orange – Dans la zone orange, l'élève ressent une gêne mais peut rester dans la pose pendant toute la durée.
- Vert - Dans la zone verte, l'élève ne ressent aucune gêne.

Le Yin Yoga est efficace si vous êtes dans la zone orange pendant toute la durée d'une pose. Être dans la zone rouge signifie inviter les blessures et être dans la zone verte signifie que vous ne n'agissez pas efficacement sur vos tissus et que vous perdez votre temps (à l'exclusion de la relaxation mentale que vous éprouveriez probablement). Lorsque vous enseignez le Yin Yoga, assurez-vous de rappeler régulièrement à vos élèves ces trois zones tout au long du cours, en particulier lors des poses difficiles.

Rebond, effet rétroactif « Mini régénération »

Les asanas créent des tensions, des contractions et des compressions. Ces contraintes modifient l'équilibre gel/sol dans le fascia. Lorsqu'on quitte un asana, il y a un fort rééquilibrage du chi et des fluides. Ces mouvements de rééquilibrage sont appelés « rebond, effet rétroactif ». Le rebond peut être vécu à plusieurs niveaux :

- Les sensations physiques comme la chaleur, la pression ou le mouvement fluide.
- Les émotions comme la tristesse, le soulagement, le chagrin ou le contentement.
- Les expériences profondes comme la perspicacité, le calme ou l'acceptation.

La période de rebond peut être de 30 secondes à 10 minutes. Les positions les plus faciles pour se sentir régénérer sont :

- Posture du cadavre
- Posture du Crocodile
- Posture de l'enfant

Respirer en Yin Yoga

Pendant les poses de Yin Yoga, nous maintenons une respiration facile et détendue.

Comment enseigner de manière fonctionnelle ?

1. Identifier les zones cibles à travailler.
2. Proposer des postures de variation aux postures principales ou archétypes.
3. Mentionnez les zones où la douleur ne devrait pas être ressentie.
4. Montrez comment utiliser les membres supérieurs ou le haut du corps comme supports pour augmenter ou diminuer la tension dans les zones cibles.
5. Montrer l'utilisation d'accessoires pour augmenter ou diminuer la tension.
6. Demandez aux élèves leur ressenti sur les ajustements.

Enseigner en toute sécurité

1. Il n'y a pas d'exercice sans risque.
2. Même les pratiquants expérimentés se blessent parfois en faisant des mouvements familiers.
3. Soyez prudent et soulagez toujours l'élève en lui proposant des accessoires ou des variantes pour réduire les tensions superflues.
4. Si un étudiant ne parvient pas à détendre ses muscles, alors l'asana doit être changé ou modifié.
5. Il n'est pas nécessaire d'aller à une amplitude de mouvement de 100 %. Même une tension légère peut apporter un important rebond.

Guider les niveaux de conscience fonctionnelle

1. Corps physique : Parlez des zones cibles, des tissus et du rebond, effet rétroactif.
2. Corps astral : Parlez d'émotions, de pensées, lisez de la poésie, jouez de la musique
3. Corps causal : parler de philosophie, de spiritualité, de pleine conscience

Utilisation d'accessoires

L'utilisation d'accessoires est très bénéfique dans les cours de Yin Yoga. S'ils sont utilisés correctement, les accessoires peuvent nous aider à :

- Augmenter la tension de la posture
- Diminuer la tension de la posture
- Rendre une posture plus confortable
- Se détendre dans une posture
- Rendre une certaine posture plus accessible/faisable

Différents accessoires

- Coussins, zafus
- Briques
- Bolsters
- Ceintures / Sangles
- Couvertures, plaids



Mise en garde

- N'abusez pas de l'utilisation des accessoires.
- Le but de l'accessoire n'est pas d'enlever l'entièreté de la tension sur la zone cible.
- Le placement de l'accessoire est crucial pour fournir le support approprié.