

INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'alignement et pourquoi ajuste-t-on ?

De nombreux professeurs de yoga sont obsédés par l'idée d'alignement. Cependant le fait d'être trop concentré sur la forme extérieure et sur l'esthétique de la posture nous aveugle au fait de guider l'élève de la manière la plus bénéfique pour lui. Nous pouvons même dans le pire des cas en arriver à blesser l'élève.

La règle de base de ce cours est que l'alignement ne correspond pas à une figure fixe. L'alignement est la position idéale dans laquelle un individu peut faire une posture, en se concentrant sur les zones cibles tout en évitant des tensions inutiles sur d'autres parties du corps.

Ainsi, l'alignement dans une posture dépendra exclusivement de la personne. La posture aura une apparence et fournira des sensations très différentes à chacun de nous, en fonction de la forme de notre squelette, en fonction de notre flexibilité et en fonction également de facteurs non physiques tels que l'expérience et la motivation.

Dans ce cours, nous nous concentrerons sur les questions suivantes :

- Quels sont les alignements suggérés pour une posture ?
- Quelles sont les zones musculo-squelettiques ciblées pour une posture ?
- Comment pouvons-nous ajuster pour que l'élève soit plus à l'aise et puisse mieux accéder à la posture ?

Souvent, les étudiants qui se focalisent sur une représentation mentale d'une posture parfaite et d'un alignement parfait se stressent et ont tendance à solliciter d'autres zones du corps au lieu de travailler sur la zone cible.

Il est donc très important d'identifier ce sur quoi nous travaillons, puis d'examiner les capacités de l'élève et ensuite d'ajuster ou de modifier en conséquence.

Nous corrigeons donc pour aider l'élève à travailler sur la zone cible désignée.

Une autre raison de corriger est de pouvoir aider l'étudiant à se sentir plus à l'aise et plus confiant dans la posture. C'est le cas par exemple lorsque nous aidons quelqu'un à entrer en Trépied. Nous l'aidons à développer son aisance et sa confiance dans la posture.

Le but de l'ajustement en yoga ne devrait jamais être associé au fait de rendre l'élève plus beau dans la posture, ni de rendre la posture plus esthétique ou plus comme celle d'un livre.

Nous devons nous rappeler que les asanas sont fonctionnels. En tant qu'enseignant, nous devons d'abord connaître les avantages des asanas, ensuite nous devons estimer si les postures doivent être ajustées ou modifiées pour l'élève.

***Remarque complémentaire :** Les asanas ont également une action sur le corps interne incluant les glandes et les organes. Ils affectent également notre corpsénergétique (astral) et notre corps spirituel.*

Cependant, afin aller droit au but dans ce cours, nous ne parlerons que du corps musculo-squelettique. De cette façon, lorsque nous affirmons que la zone cible d'une posture sont les ischio-jambiers et l'aine, volontairement, nous nous concentrons uniquement sur les tissus musculaires concernés.

Dans le livre Hatha Yoga for Teachers & Practitioners vous trouverez l'explication complète de la manière dont les asanas affectent notre corps interne en engendrant des bienfaits durables sur la santé.

Lignes directrices pour des ajustements efficaces et sûrs

Les ajustements sont très importants car lorsque vous corrigez correctement, vous aidez l'élève. Cependant si vous corrigez l'élève de manière incorrecte, vous pouvez créer des blessures ou des tensions.

Attention cependant au fait que les corrections, modifications ou ajustements doivent être effectués avec beaucoup de douceur. Nous ne voulons pas pousser l'étudiant. Nous voulons juste aider et guider l'étudiant.

1. Toucher

La manière dont vous touchez l'élève est importante. Nous utilisons différentes techniques de toucher.

1.1. Les mains en lame (le tranchant de la main)

Tout d'abord, les mains en lame. Avec le tranchant de la main, vous pouvez soutenir et doucement mouvoir. De cette manière, vous ne saisissez pas l'élève. La main en lame est une manière de toucher professionnelle.

1.2. Les mains en coupelle

Ensuite, nous utilisons les mains en forme de coupelle. Avec les mains en coupelle, vous avez un peu plus d'adhérence. Vous pouvez presser et mouvoir.

Parfois vous avez besoin d'avoir un peu plus d'adhérence, alors, vous pouvez utiliser des mains en coupelle. Lorsque vous avez juste besoin de doucement guider un mouvement, vous utilisez des mains en lame.

1.3. Les mains en crochet

Les mains en crochet sont comme les mains en coupelle mais avec le pouce pointant vers le côté. Nous utilisons cette position de mains lorsque nous avons besoin d'un peu plus d'opposition ou lorsque nous devons donner des instructions plus claires.

1.4. Manière de toucher à éviter - Araignée / Mains de jazz

Nous n'utilisons jamais des mains en araignée. Les mains en araignée, où les doigts sont écartés et où l'on saisit le corps de l'élève, sont trop intimes et non professionnelles.

2. Permission

Lorsque vous corrigez un élève pour la première fois, vous devez lui demander la permission. « Puis-je vous corriger ? » Vous devez toujours demander la permission pour la toute première fois, car tous les élèves n'aiment pas être corrigés ou ajustés.

Observez également la fréquence à laquelle l'élève aime être corrigé. On dit que généralement dans des grandes classes il ne faut pas corriger plus de deux fois dans une même classe car sinon, l'élève pourrait se sentir dépassé. Il pourrait aussi imaginer qu'il exécute très mal les postures et n'arrive pas à réaliser les postures. Il pourrait alors douter du fait que le cours puisse lui convenir.

Par conséquent, nous suggérons de corriger chaque élève deux fois par classe. Et si l'élève est curieux et aime être plus corrigé, il demandera plus d'aide.

3. Espace personnel

Il est également très important de comprendre que chaque personne a sa propre définition de l'espace personnel. De manière générale, l'avant du corps est plus personnel que le côté ou l'arrière.

De cette manière, lorsque nous corrigeons, nous essayons toujours d'approcher l'élève soit par le côté, soit par l'arrière.

On évite de trop se rapprocher par l'avant de l'élève.

Nous évitons tout contact au niveau du visage et, il va de soi, tout contact au niveau de la poitrine et de l'aîne.

Parfois, nous devons nous approcher très près de l'élève parce qu'il faut le soutenir avec le corps entier. Dans ce cas, veillez à ne toucher qu'avec les parties neutres de votre corps.

Par exemple, si vous devez utiliser le devant de votre épaule, assurez-vous d'utiliser le devant de l'épaule et non votre poitrine.

Et, lorsque vous devez vous approcher de l'élève alors que vous donnez encore les instructions à la classe, assurez-vous de détourner votre visage, pour éviter de "crier" les instructions à l'oreille de l'élève.