

Yoga pour les adolescents

Qu'est-ce que le yoga, vraiment ?

Pratique hindoue ancestrale, à la fois philosophie et discipline de vie, le yoga vise à unifier le corps et l'esprit (yoga = unir, lier) par la pratique régulière de techniques posturales, respiratoires, d'exercices de concentration et enfin de méditation. Le yoga peut être vu comme une valise pleine d'outils qui nous aident à lutter contre bien des maux actuels comme le stress, l'insomnie, l'angoisse, le mal être, le mal de dos et certaines maladies. Il est souvent utilisé comme support pour le coaching en développement personnel.

« *La santé est la vraie richesse. La paix de l'esprit est le vrai bonheur. Le yoga montre la voie.* » Swami Vishnudevananda

Le but du yoga



« **Yoga Chitta Vritti Nirodha** » Le Yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. C'est le 2^{ème} sutra des Yoga Sutras de Patanjali (3^{ème} s. av. J.-C.) texte majeur du yoga.

Calmer les vagues du mental, c'est ralentir le flux des pensées, prendre de la distance face aux événements, savoir les analyser posément sans forcément réagir.

Mafalda, par Quino

Patanjali donne un mode d'emploi pour parvenir à cet état de calme intérieur, c'est l'ashtanga yoga, le yoga des 8 voies. Chacune aide à maîtriser le corps et l'énergie de la pensée.

1 – Yama : les règles de vie dans la relation aux autres > Non-violence, vérité, honnêteté, modération (sagesse), désintéressement « *Si quelqu'un est installé dans la non-violence, autour de lui, l'hostilité disparaît.* » Yoga Sutra II35

2 - Niyama, les règles de vie dans la relation à soi-même > Pureté, contentement, ardeur, connaissance de soi, lâcher-prise « *Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie que propose le yoga* » Yoga Sutra II32

3 - Asana, la pratique des postures. « *Être fermement établi dans un espace heureux* » Yoga Sutra II46

4 - Pranayama, la pratique des respirations. « *Les mouvements de la respiration sont l'expiration, l'inspiration et la suspension. En portant l'attention sur l'endroit où se place le souffle, sur son amplitude et son rythme, on obtient un souffle allongé et subtil.* » Yoga Sutra II50

5 - Pratyahara, l'écoute intérieure, le retrait des sens. « *Quand le mental n'est plus identifié avec son champ d'expérience, il y a comme une réorientation de sens vers le Soi.* » Yoga Sutra II54

6 - Dharana, l'exercice de concentration. « *Dhâranâ, est la relation (fixation, lien) d'attention du mental à un secteur déterminé.* » Yoga Sutra III1

7 - Dhyana, la méditation, contemplation. « *Dhyâna, est le fait de maintenir une attention (conscience profonde) exclusive sur un seul point* » Yoga-Sutra III2

8 - Samadhi, l'état d'unité, fusion. « *Quand la conscience est en relation avec cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samadhi* » Yoga Sutra III3

Science et yoga

Très bref résumé des connaissances actuelles

Article paru dans Science & vie, juillet 2021

Des effets avérés contre le mal de dos

*"Il existe un très bon niveau de preuve que le yoga réduit la douleur et améliore le quotidien des personnes souffrant de lombalgie mieux que le parcours de soins habituel", rapporte Holger Cramer, de l'université de Duisburg-Essen (Allemagne), qui a mené une série de synthèses de la littérature scientifique sur les **effets du yoga**. Habituellement, pour les maux de dos, le médecin prescrit une thérapie chez le kiné et incite à pratiquer une activité physique. Le chercheur définit ainsi l'apport du yoga: "En renforçant la conscience de la posture corporelle, il **empêcherait les mauvaises postures** adoptées pour compenser la douleur de s'installer dans la durée, et de prolonger la pathologie." Quelques études font aussi état de bienfaits pour les maux de cou, et pour des maladies chroniques plus sérieuses (arthrose, fibromyalgie, arthrite rhumatoïde).*

Le pouvoir de la respiration

Par quels mécanismes le yoga peut-il surpasser le sport ? Alors qu'il est moins puissant en termes de cardio, son secret résiderait dans les exercices de respiration qui ouvrent toute séance de hatha yoga - le pranayama, en jargon yogi - et dans la phase de relaxation qui la clôt. »

Diverses expériences ont mis en évidence une activation du système nerveux parasympathique, et des voies nerveuses inhibitrices utilisant le neurotransmetteur GABA, schématise Holger Cramer. En cascade, cette inhibition a pour effet de ralentir le rythme cardiaque, de modérer la tension sanguine, de réduire le stress et même les marqueurs sanguins de l'inflammation (cytokines).

Ainsi, les effets du yoga apparaissent véritablement avec le **pranayama**.

Un régulateur de l'humeur

Comme sur les images transpirant le bien-être qui inondent la toile, les yogis en position du lotus sont-ils vraiment mieux dans leur tête ? Effectivement, en cas de symptômes dépressifs ou anxieux, *"il existe des preuves assez bonnes que le yoga améliore plus efficacement que le traitement habituel – psychothérapie et antidépresseurs – l'humeur des personnes qui, pour le reste, sont bien portantes,* indique Holger Cramer, et des preuves limitées qu'il fait mieux que l'aérobic ou les techniques de relaxation. Cependant, les études de qualité font défaut en cas de dépression majeure ou de trouble

Dans Blondieau Adeline (2019), p. 24

On comprend ainsi que le yoga aide chacun-e d'entre nous dans les domaines suivants :

- Perception de son propre corps : gains posturaux, musculaires et physiologiques
- Combattre le stress, les tensions, la pression
- Concentration et détermination « *Focus mind* »

En classe, le yoga peut être utilisé pour se calmer, se détendre ou se dynamiser.

Pour obtenir plus de calme : exercices de respiration

Pour mieux se concentrer : idem + exercices d'équilibre ou de visualisation

Pour détendre son corps et son esprit : pratique des postures

Avant de commencer, un aspect essentiel doit être expliqué. **Le yoga se pratique :**

- pour soi, sans aucune notion de compétition, de comparaison ou de classement
- dans le silence
- en recherchant stabilité et confort

Si un élève est récalcitrant à essayer, ne pas le forcer, mais exiger de sa part de rester calme et silencieux. Souvent, petit à petit, la crainte se dissipe...

Activités à proposer

Concentration

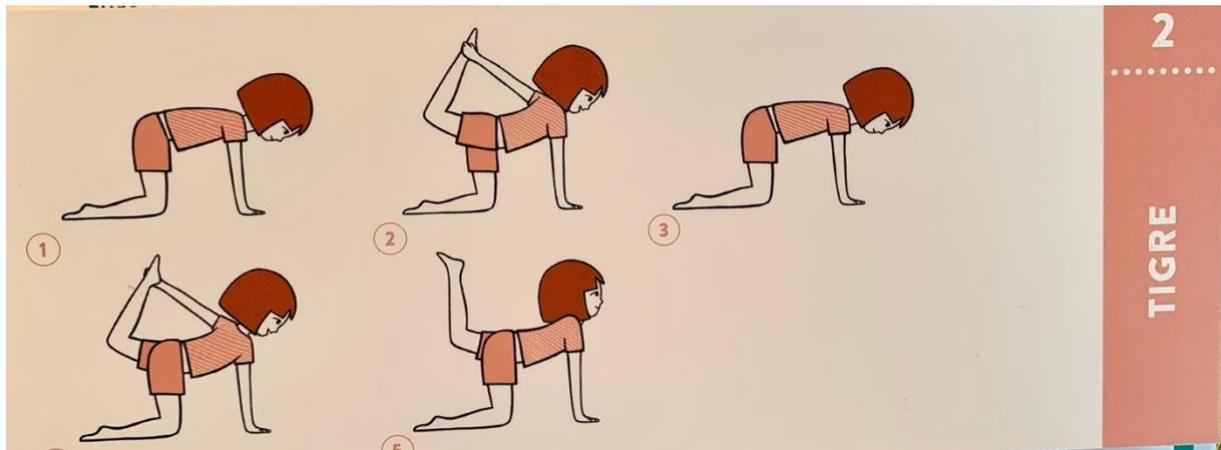
Toutes les postures d'équilibre peuvent être utilisées à cette fin. En voici 3 exemples :

- **L'arbre** – sur jambe droite puis gauche. Se concentrer sur l'appui du pied qui reste au sol. Fixer un point pour garder l'équilibre



- **Le tigre** – Placer les mains sous les épaules, les bras tendus à la verticale. En inspirant, soulever la jambe droite, et attraper le pied à choix avec la même main (plus simple) ou la main opposée (plus difficile). Bien laisser l'épaule s'ouvrir (= les

omoplates se rapprochent). Respirer 3x dans la posture puis reposer jambe et main. Idem à g.



➤ **Le dragon (ou guerrier 3)**

Inspire et lève les bras, sur l'expiration descendre lentement en contractant les muscles du ventre, des fesses et des jambes pour rester stable tout en soulevant la jambe gauche à l'horizontale. Respirer 3-5x dans la posture et revenir debout sur l'inspiration. Idem avec la j. dr.

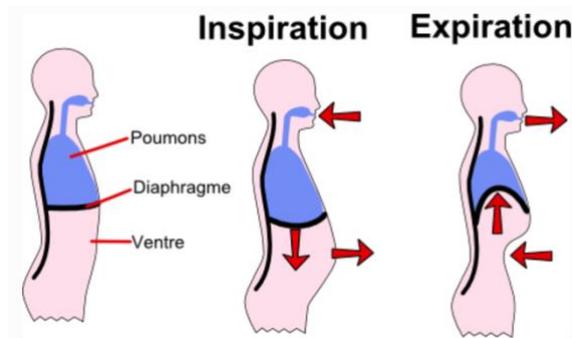


- **Visualisation – scan corporel** Les élèves ont les yeux fermés. Le prof décrit les parties du corps sur lesquelles les élèves portent leur attention. Le voyage débute au sommet du crâne, descend par la gauche en parcourant tout le corps via épaule gauche, bras gauche, flanc gauche, hanche gauche, extérieur jambe gauche, sous le pied, remonte par l'intérieur de la jambe gauche, puis redescend dans la jambe droite etc... (le prof énumère les zones du corps où poser son attention).

Respirations

La pratique de respirations permet de se détacher des pensées qui occupent notre esprit. C'est un (ou l'unique !!!) excellent point de départ avant de se mettre au travail afin d'être plus concentré sur la tâche.

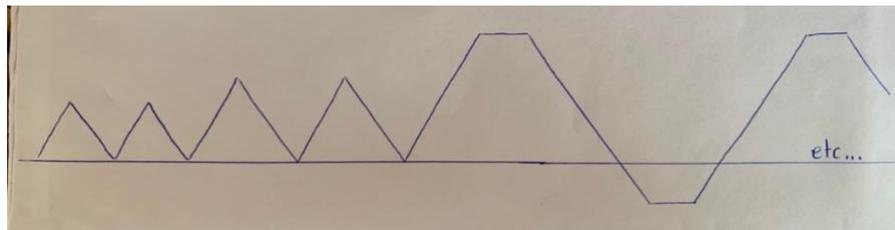
Avant de commencer, il est important d'expliquer ce qu'est le diaphragme et son rôle dans la respiration.



Le diaphragme est un muscle qui ressemble à une coupole séparant la cage thoracique de la cage abdominale. C'est LE muscle de la respiration, qui se contracte et s'abaisse lors de l'inspiration, et se relâche et remonte à l'expiration.

En cas de stress, de choc physique ou émotionnel, le diaphragme se contracte. On ressent une gêne dans le ventre (parfois un point de côté). Toute respiration profonde va amener un mieux-être.

- **Suivre la ligne respiratoire.** Dessiner un profil du type de celui-ci-dessous :



Les élèves inspirent sur la montée, expirent à la descente et retiennent leur souffle durant les plats. L'expiration est forcée en dessous de la ligne horizontale.

- **Respiration au carré.** On ajoute des rétentions du souffle à poumons pleins et poumons vides. Les temps d'inspiration, de retenue (à poumons pleins et vides) et d'expiration sont de même longueur (par ex : 4-4-4-4), pratiquer au minimum 1 minute.

- **Respiration profonde**

Être confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en sentant le ventre se gonfler, puis la poitrine se soulever. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir les bruits alentours. A terme, l'expiration devrait être plus longue que l'inspiration.

- **Cohérence cardiaque**

Règle des 3.6.5. = 3x / jour, pratiquer 6 cycles respiratoires par minute, durant 5 minutes. Assis le dos droit, inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes. Il a été prouvé scientifiquement que cette respiration déstresse car elle active le système nerveux parasympathique, et calme le système nerveux sympathique, ce qui se traduit par une baisse du taux de cortisol dans le sang (hormone du stress). Infos [ici](#)

Pour expirer lentement et profondément, les élèves peuvent imaginer qu'ils doivent faire vaciller une flamme d'une bougie sans l'éteindre.

- **La respiration alternée**

Les élèves inspirent par la narine droite en se bouchant la gauche avec le petit doigt, légère retenue, puis expirent par la gauche en se bouchant cette fois-ci la droite avec le pouce, légère retenue, et on recommence avec l'inspiration par la narine gauche, etc... minimum 1 minute

➤ **La respiration de l'abeille** (Attention, rires assurés ;-)

Assis ou debout, bouche fermée, yeux fermés. Inspirer lentement en produisant un son grâce au passage de l'air sur la voûte du palais. A l'expiration, produire également un son, semblable au bourdonnement d'une abeille. Se concentrer sur les vibrations dans la poitrine lors des expirations. Idem en se bouchant les oreilles. La difficulté est de rester concentré sur ses propres vibrations, et de ne pas écouter les bruits des autres...

Relaxations - visualisations

➤ **La relax éclair** (Choque, 2016)

Assis à sa table, les bras sont repliés, coudes sur la table, les mains l'une sur l'autre. Les élèves posent leur front ou une joue sur leurs mains. Dans cette position, tout en respirant calmement (par ex 5-5), ils observent leurs sensations corporelles, leurs pensées.

➤ **La potion magique** (Choque, 2016)

Dans une position de relaxation qui lui convient le mieux – couché sur le dos, le ventre le côté-, chaque élève imagine boire une potion magique qui va le rendre plus calme, plus détendu, et qui va également lui procurer force, courage et adresse.

« Ta respiration est calme... Tu imagines une gourde contenant une potion magique... Cette potion est de couleur verte... Tu peux sentir son parfum qui entre dans ton corps par le nez... Tu commences à boire cette potion magique... Elle se répand dans ta bouche... coule dans ta gorge... dans tes épaules... qui se détendent grâce à elle... dans tes bras... tes mains... Chacun de tes doigts devient tout bleu... Et la potion descend dans ta poitrine... Colore tes poumons qui laissent venir une longue expiration... Elle coule le long de ta colonne vertébrale... envahit tout ton dos... parcourt ton ventre qui se détend... coule à l'intérieur de tes cuisses... de tes genoux... de tes mollets... de tes pieds... Tu peux toujours sentir le parfum de cette potion magique.... Il entre dans ton nez... s'infiltrer dans tes joues... tes mâchoires.... Tes yeux... tes paupières ... ton front. Ton corps est maintenant entièrement relaxé... une douce lumière, chaude, l'entoure... Tu flottes dans cette lumière douce... Tu t'y sens léger comme si tu étais allongé sur un nuage ... Ton esprit est calme et tu sens que tu es fort et déterminé (...) Puis maintenant, en gardant cet état d'esprit tu respires plus profondément... tu peux bouger les extrémités de ton corps... les doigts, les orteils... tu peux bouger un peu plus, t'étirer et bailler fort... tu peux ouvrir les yeux et revenir ici et maintenant, prêt pour travailler.

➤ **Technique rapide d'introspection – centrage en 3 minutes**

Cela peut se faire assis à sa table, couché sur le dos, assis par terre.

But : se couper des sollicitations extérieures par la pratique de l'introspection.

1^{ère} phase : on ferme les yeux et on commence par observer sa respiration sans vouloir la modifier (sentez l'air frais sous le nez à l'inspiration, chaud à l'expiration ; ou concentrez-vous sur le mouvement de votre nombril qui part en avant (ou en haut) à l'inspiration, qui revient à sa place à l'expiration, ou poser ses mains sur le ventre, majeurs et index en contact, et sentir à l'inspiration que les doigts de chaque main s'écartent, puis se retrouvent en contact à la fin de l'expiration.

2^{ème} phase : Il s'agit d'observer mentalement son corps, en faisant un scan corporel pour percevoir toutes les sensations qui y sont liées (légèreté, lourdeur, compression, tension, détente, température etc..)

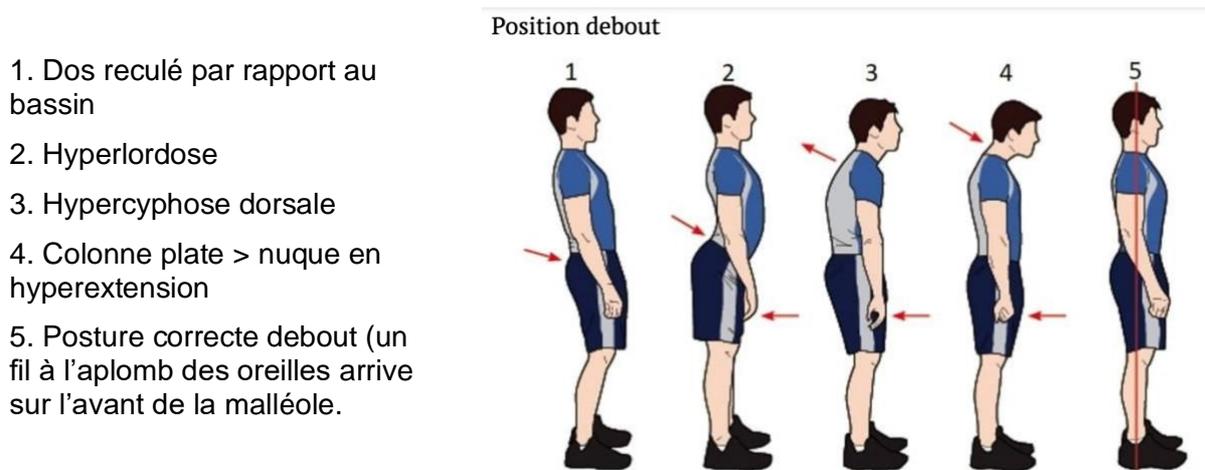
3^{ème} phase : Il faut observer sans juger ce qui se passe dans sa tête. Pour les élèves, on peut leur demander de découvrir quelle est leur météo intérieure : **images ici**. L'essentiel est de comprendre quelles émotions sont ressenties. Chaque fois qu'une pensée nous occupe la tête, l'imaginer sur une page d'un livre, tourner cette page et visualiser la page suivante qui est blanche. Dès qu'une nouvelle pensée vient, tourner à nouveau la page, ...

- Beau temps : le plaisir dans toutes ses nuances agréables : joie, satisfaction, contentement, bien-être
- Orageux : agacement, énervement, colère
- Pluie : tristesse, morosité, torpeur
- Grand vent: inquiétude, souci, angoisse, peur

L'idée est d'observer notre état mental du moment, d'en être conscient. Si l'élève parvient à observer ses émotions, c'est qu'il est capable de prendre de la distance... Cela signifie, petit à petit, qu'il n'est pas forcé de réagir directement face à une émotion, mais qu'il peut choisir sa réaction, consciemment...

Postures

Il est important que les élèves sachent ce qu'est une bonne posture.



<https://www.physioselect.ca/2019/03/05/la-posture-pour-les-nuls/>

La bonne posture doit être recherchée dans la pratique du yoga. On peut montrer ces images aux élèves et les encourager à s'observer les uns les autres, afin de déceler les petits défauts,

ou au contraire les bonnes postures. S'ils peuvent être conscients de cela à leur âge, ils pourront consciemment agir sur ces mauvaises postures.

10 postures bien décrites en 10 fiches didactiques :

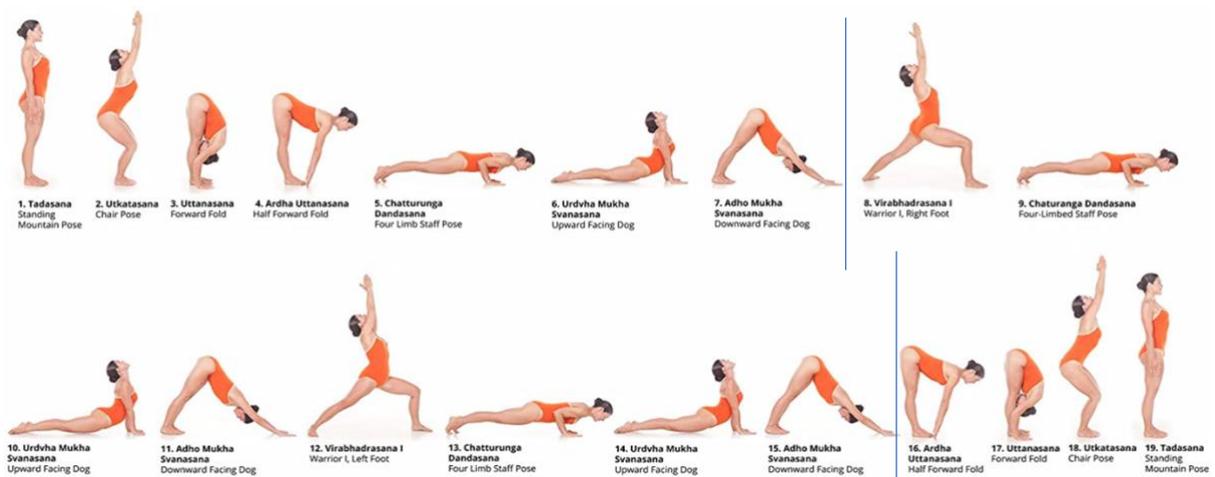
Mobilesport.ch > sports > yoga, comprenant **des fiches didactiques** de 10 postures bien détaillées

La salutation au soleil – version de base



VINAY (2018)

Variante version B



<https://www.etsy.com/fr/listing/227597861/salutations-au-soleil-a-b-yoga-poses>

Cette salutation au soleil est énergisante et réveille le corps et l'esprit. Elle assouplit et renforce le dos, les cuisses, les hanches et les épaules.

Entre les 2 traits bleus, on peut à choix pratiquer le guerrier 1, comme ci-dessus, ou le guerrier 3 (cf. fiche mobile.ch)

Yoga NIDRA

NIDRA = sommeil conscient

Au niveau physique, une séance de nidra réduit la fatigue et les tensions musculaires. L'esprit est apaisé, il peut ainsi mieux gérer les émotions et dissiper les pensées négatives. Au début et à la fin du nidra, chaque élève peut réciter intérieurement (et avec conviction) une phrase très courte à la forme affirmative, le **sankalpa** (qu'on traduit par "résolution" en français). C'est une pensée positive qui représente un idéal à atteindre. Tant qu'il ne se sera pas réalisé, il est déconseillé de changer de sankalpa. Certaines personnes gardent le même toute leur vie !

Préparation

Nous allons débiter notre séance de Yoga Nidra. Assurez-vous d'être parfaitement installé, sans aucune tension perceptible, sinon c'est le moment de se replacer plus agréablement. Assurez-vous que vos vêtements n'entravent pas votre respiration, qu'aucune partie ne vous comprime.

Vos jambes sont légèrement écartées, vos pieds retombent peut-être vers l'extérieur, vos jambes sont confortables. Vos bras sont un peu écartés de votre corps, les paumes dirigées vers le ciel. Vous n'avez aucune tension dans les épaules. Vous pouvez vous repositionner si ce n'est pas le cas. Votre nuque est allongée et non creusée, votre tête repose confortablement sur le sol. Assurez-vous une fois encore que vous êtes bien, afin qu'aucun mouvement, absolument aucun mouvement ne soit nécessaire durant la pratique de yoga nidra.

Fermez maintenant les yeux et vous les garderez fermés jusqu'à la fin. Inspirez... expirez... détendez-vous entièrement. Si vous n'êtes pas sûr d'être détendu, vous pouvez contracter tous vos muscles un instant, puis relâcher tout.

Inspirez profondément, et laissez partir vos soucis dans l'expiration, encore... sur chaque expiration la détente se fait plus profonde, votre corps est immobile, bien posé sur le sol.

Vous allez faire l'expérience d'une profonde détente dans votre corps, vous allez ressentir les sensations qui sont celles que vous avez juste avant de vous endormir, quand votre corps et votre esprit sont détendus. MAIS ICI et MAINTENANT, vous allez vous efforcer de rester éveillé. Prenez mentalement la résolution suivante : Je veux rester éveillé et attentif pendant toute la séance de yoga nidra.

Ecoutez ma voix, laissez-vous guider, sans intellectualiser car cela pourrait nuire à votre détente.

CALME, ... vous êtes calme. Votre corps est détendu et votre esprit est calme. Mettez simplement votre attention dans l'écoute de ma voix. ... Si des pensées viennent vous déranger, visualisez-les comme des nuages dans un ciel bleu, qui passent. Laissez-les passer.

Pratiquer Yoga nidra revient à débiter une plongée qui nous permet d'accéder au centre de nous-même, là où réside le soi profond, (l'Atman). Chaque fois que nous empruntons ce chemin, il nous devient plus familier, et nous en sommes apaisés grâce aux bienfaits qu'il nous procure. La paix, la sérénité, la douceur et la joie que cette pratique nous amène nous améliore profondément et transforme notre vision de la vie.

<p style="text-align: center;">+</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Relaxation sankalpa</p>	<p>Soyez vigilant et ayez la volonté de rester éveillé. Concentrez-vous sur votre corps, immobile, rien ne bouge. Percevez les points de contact avec le sol. ... Portez votre attention maintenant sur les bruits extérieurs, les bruits lointains, les bruits proches. Ne les analyser pas, ne faites que percevoir ces sons, ces différents bruits. Prenez conscience de tous les bruits à la fois.</p> <p>Je vous propose maintenant de répéter mentalement après moi la résolution suivante : « JE SUIS PRÊT POUR LE CHANGEMENT ET M'EN REJOUIS ». Répétez avec force et conviction en vous 3x cette résolution, <i>je suis prêt pour le changement et m'en réjouis</i>. 3x, à votre rythme.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Rotation de conscience</p>	<p>Portez votre attention maintenant sur les parties du corps que je vais énumérer, sans les bouger, mais essayez simplement de ressentir quelles sont les sensations, dans tout votre corps. Suivez bien mon rythme, même s'il vous semble rapide, et soyez vigilant et restez éveillé :</p> <p>Rotation des 61 points :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="411 898 587 943" style="text-align: center;"> <h3>61 Points</h3> </div> <div data-bbox="571 898 1023 1906" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="1114 770 1390 1854" style="width: 40%;"> <p>Débuter entre les 2 sourcils descendre à la gorge, bras droit, remonter épaule droite, gorge, bras gauche, remonter épaule gauche, haut du sternum, poitrine droite et gauche ventre, pubis,</p> <p>Restez éveillé !</p> <p>aine, jambe droite, aine, pubis, aine gauche, jambe gauche, bas du ventre, nombril, bas du sternum, sternum, point entre les 2 sourcils</p> <p>Restez éveillé !</p> <p>Détendez les traits de votre visage, votre mâchoire, vos joues les paupières, le front, les oreilles, le crâne.</p> <p>Tout votre corps est maintenant parfaitement détendu</p> </div> </div>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conscience respiration</p>	<p>Prenez conscience maintenant de votre respiration, sans en modifier le rythme. Ayez juste conscience de l'air qui entre par vos narines, et qui en ressort. ... Prenez conscience maintenant des mouvements liés votre respiration : prenez conscience que votre ventre se gonfle à l'inspiration, qu'il redescend à l'expiration. Suivez le mouvement de votre souffle sans en modifier ni le rythme ni l'amplitude.</p> <p>Vous allez maintenant compter vos respirations en débutant à 54, en vous concentrant sur votre nombril : mon nombril monte 54, mon nombril descend 54... mon nombril monte 53, mon nombril descend 53, mon nombril monte 52, mon nombril descend 52, continuez ainsi dans votre tête. Si vous perdez le compte, ce n'est pas grave, recommencez simplement au dernier chiffre dont vous vous souvenez</p> <p>Vous allez maintenant compter vos respirations en débutant à 41, en vous concentrant sur l'air froid qui pénètre dans vos narines à l'inspiration, et chaud à l'expiration: je sens l'air froid 41, je sens l'air chaud 41... je sens l'air froid 40, je sens l'air chaud 40, continuez ainsi dans votre tête...</p> <p>Restez éveillé !</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Sensations opposées</p>	<p>Laissez tomber le compte et l'observation de votre souffle. Ramenez maintenant votre conscience dans votre corps, sentez-le bien détendu et immobile. Concentrez-vous, intensifiez votre concentration et imaginez que votre corps devient lourd, ... très lourd, ... qu'il s'enfonce dans le sol. Ressentez cela dans votre jambe gauche, comme si elle était maintenant faite de marbre. Votre jambe droite maintenant est lourde, très lourde, elle aussi semble être faite de marbre. Pareil pour votre bras gauche ... lourd... votre bras droit, lourd aussi... Votre corps est fait de marbre, il s'enfonce pareillement dans le sol. Votre tête également. ...</p> <p>C'est une question de concentration, soyez vigilant et restez éveillé.</p> <p>Concentrez-vous bien maintenant pour développer la sensation inverse – la légèreté. Comme si votre corps, gentiment, devenait léger comme une plume. La jambe gauche d'abord, elle se transforme et devient légère, comme une bulle d'air, percevez une différence avec la jambe droite ... puis la jambe droite également devient légère. Vos jambes effleurent le sol. ... puis votre corps devient léger, comme s'il était en lévitation, il se fait aussi léger qu'une plume. Concentrez-vous bien pour ressentir votre corps entier maintenant devenir léger, comme s'il n'était qu'une enveloppe très fine, avec du vide à l'intérieur. Concentrez-vous pour parvenir à ressentir cette légèreté.</p> <p>Soyez vigilant de bien rester éveillé</p>

Visualisation	<p>Je vais maintenant nommer différents objets, différentes images. Concentrez-vous sur ces images, faites-en un tableau avec les couleurs et les odeurs dans votre tête. Vivez-les comme si vous en étiez le spectateur. ...</p> <p>Une mer tranquille au lever du jour. Un écran noir. Les lumières d'une ville de nuit. Une chaude soirée d'été. Une montagne enneigée. Un lac de montagne calme. Un champ de tournesols. Un figuier rempli de fruits. Le son d'une cloche de vache. L'horizon rose au lever du jour. Une île au milieu de l'océan. Une plage de sable blanc. ... Sentez le sable chaud sous vos pieds.</p> <p>Restez bien éveillé.</p> <p>Un immense chêne isolé. L'eau d'une fontaine qui coule. Un masque de carnaval. Des chevaux sauvages au galop. Un cactus en fleur. Une tempête de sable. Une rose rouge odorante. Une grotte sombre et fraîche. La flamme d'une bougie. La pleine lune. Le chant des oiseaux le matin. Un champ de lavande en fleurs.</p>
Espace intérieur	<p>Imaginez-vous maintenant dans une pièce fermée, dans laquelle vous êtes seul. Concentrez-vous maintenant sur l'espace situé derrière votre front ; dans le yoga cet espace s'appelle <i>chidakasha</i>. Il s'agit de votre espace intérieur, auquel vous seul avez accès. Il y a plusieurs façons de l'observer : regarder loin devant vous, le plus loin possible, soyez détendu mais attentif, comme si quelque chose allait vous arriver. Maintenant observer tout l'espace qui est en devant vous, augmenter votre champ de vision et prenez conscience de l'espace qui est sur les côtés, de l'espace loin sur les côtés et de l'espace derrière vous également, très loin aussi loin que possible. Prenez conscience de la totalité de l'espace de <i>chidakasha</i>, de son immensité et de sa profondeur. Au commencement, cet espace est vide rien ne se manifeste. Puis des formes, des images peut-être, des couleurs, même des pensées peuvent apparaître. Laissez faire.</p> <p>Soyez vigilant, restez éveillé !!</p> <p>Observez bien ce qui se présente à vous, ne bloquez rien, mais rester neutre, distant de ces images. Ne réagissez pas, laissez ces images passer. Vous en êtes le témoin attentif, attentif mais non concerné. Restez bien détendu, continuez d'observer. Si rien ne se manifeste à votre esprit prenez-en note, restez calme et tranquille dans cet espace qui vous appartient, soyez détendu.</p> <p>C'est le moment maintenant de répéter la résolution du début du yoga Nidra.</p> <p><i>Je suis prêt pour le changement et m'en réjouis</i> répétez-le trois fois avec force et conviction dans votre tête.</p>

Fin de la pratique	<p>Ramener votre attention à votre corps, sentez bien votre corps, tout votre corps, vos bras, vos jambes, votre torse, votre nuque, votre tête, l'entier de votre corps. Votre visage est détendu, il n'y a aucun pli, détendez la peau de votre front, celle de vos joues. Votre mâchoire est bien détendue. Vos paupières sont détendues. Tous les traits de votre visage sont détendus.</p> <p>Reprenez conscience maintenant de tout votre corps, sentez bien tous les points de contacts de votre corps avec le sol : vos talons, vos mollets, vos fesses, votre bassin, vos omoplates, vos épaules, l'arrière des bras, les coudes, les mains, tous les points de contacts de votre corps avec le sol.</p> <p>Prenez conscience maintenant de votre respiration, elle est calme et homogène. Et enfin prenez conscience de l'état mental dans lequel vous êtes. Percevez ces trois choses en même temps : votre corps, votre souffle, votre état mental.</p> <p>Prenez conscience de votre corps dans cette pièce, réintégrer l'espace ici et maintenant. Observer votre corps, votre souffle, et votre état mental ici et maintenant dans cette pièce.</p> <p>Bouger vos doigts les extrémités de votre corps vos chevilles, avec de petits mouvements, vos poignets, ... rien ne presse. Quand vous serez prêts, vous pourrez faire de plus grands mouvements, vous pouvez, si vous le souhaitez, vous étirer. Et puis quand vous en aurez envie vous pourrez ouvrir vos yeux.</p> <p>Cette séance de yoga Nidra est terminée.</p>
---------------------------	---

Sources

Ouvrages

Un manuel de base qui présente succinctement mais assez complètement le yoga, sa pratique et ses bienfaits :

PATINO COLL Mireia, **PORTAL** José, **SANCHEZ** Joana (2018), *Anatomie et yoga*, Editions Médicis

CHOQUE Jacques (2016), *Concentration et relaxation pour les enfants*, Albin Michel

- 100 exercices ludiques

BLONDIEAU Adeline (2019), *Le yoga des enfants*, Le courrier du livre

- Pratiquer en s'amusant, se relaxer facilement

VINAY Shobana R. (2018), *Le grand livre du yoga pour les enfants*, Mango

- 50 postures et une infinité de possibilités + approche des 5 éléments (feu, air, espace, terre, eau) et des mudras « yoga des mains »

VINAY Shobana R. (2017), *Mon imagier yoga*, Mango

- 30 postures ludiques de A à Z – sous forme de cartes

Internet

Mobilesport.ch > sports > yoga, comprenant des **fiches didactiques** de 10 postures bien détaillées (https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/02/Yoga_Fiches_Top_10.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=CeE65SVHNBg> Yoga Nidra par Cédric Michel (à écouter quand vous voulez faire une courte sieste... tentez de ne pas vous endormir ;-)

<https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre/coherence-cardiaque>
Explication de ce qu'est la cohérence cardiaque