

Présentation des séances et conditions de la pratique

Séquence de yoga proposée par Françoise Donneau du lycée Jeanne d'Arc de St Adresse

Ces contenus sont adaptés aux élèves du lycée ayant un vécu dans les activités de relaxation.

Sur le plan de la sécurité, il est indispensable d'avoir un observateur en mesure d'apporter des conseils de réajustement des postures (parent ou frère et sœur dans le même espace de confinement). Une autre condition est que la posture n'engendre pas de douleur quelconque.

Plus précisément, la durée de maintien de la posture doit aller de 10 secondes à 1 minute suivant les sensations perçues, sur la précision de la gestuelle de la posture et sur l'intériorisation pendant l'exécution de la posture (maintien du silence).

Il est possible d'imaginer une observation de l'élève exécutant en WhatsApp vidéo par un autre élève et que chacun remplisse une fiche mutuellement...

Commencer par un temps d'intériorisation assis 2' en tailleur, mains sur les genoux, lombaires redressés, yeux fermés en silence total et en immobilité et de lâcher toutes ses pensées, juste être dans l'instant présent et l'énergie du moment.

Enchaîner ensuite par 3 salutations au soleil pour échauffer le corps.

Lire et réaliser les postures proposées. Ne pas chercher la perfection, accepter d'être là où on en est dans l'amplitude, ne pas forcer mais bien suivre les consignes de placement et respirer pdt l'exécution. Tenir la posture entre 10" et 1', réaliser à gauche et à droite pour certaines postures. Fixer un point d'équilibre avec les yeux et exécuter dans le silence. Répéter 2,3,4 ou 5 fois selon l'envie, la motivation, la capacité physique.

S'auto-évaluer en remplissant la fiche travail

Terminer par un temps de relaxation et de travail sur la respiration, allongé au sol.