CONSTRUIRE UN COURS DE YOGA

“āsanaṃ kumbhakaścitraṃ mudrādi karaṇaṃ tathā atha nādānusandhānam abhyāsānukrameṇa tu”

“Les postures, les différents kumbhakas, les mudrās, et l’écoute du son intérieur constituent la séquence de la pratique.”

Haṭhapradīpikā III, 3

Ce document constitue un “plan d’action” général pour construire un cours de yoga. Il ne prend pas en compte les besoin spécifiques (femmes enceintes, handicaps, limitations physiques etc.).
Selon cette citation de la *haṭhapradīpikā*, il faut donc commencer par les postures, puis le prāṇāyāma, suivi des mudrās et de la méditation.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

2023

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

1. Types de cours (pouvant se “panacher”)

a. Cours physique

- Physique/dynamique (répétitif ou série des 14)
- Physique statique (postures tenues peut être basé sur la série des 14)

b. Cours d’étirements

- “Marathon des étirements”: nombreuses postures (prévoir 75 mn minimum)
- Postures d’étirement tenues (dans le style Yin Yoga)

c. Cours méditatif (traditionnel)

- Postures anciennes
- Postures inversées, prāṇāyāma, bandhas, mudrās, méditation

2. Construction du cours

Pour chaque cours, dans un souci d’équilibre, il faut retrouver les éléments suivants. Les sections h et i ne sont pas obligatoire pour l’équilibre de la séance, mais du point de vue spirituel, ce sont les plus importantes:

a. Échauffement couché, assis ou debout
Les autres sections peuvent être enseignées dans un autre ordre. Éviter de commencer par les flexions arrière.
b. Postures d'équilibre
c. Ouvertures des hanches
d. Flexions avant
e. Flexions latérales
f. Torsions
g. Flexions arrière (pas plus de 2 sans contre-posture)
(h. Postures inversées)
(i. Prāṇāyāma)
j. Śavāsana/méditation

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite