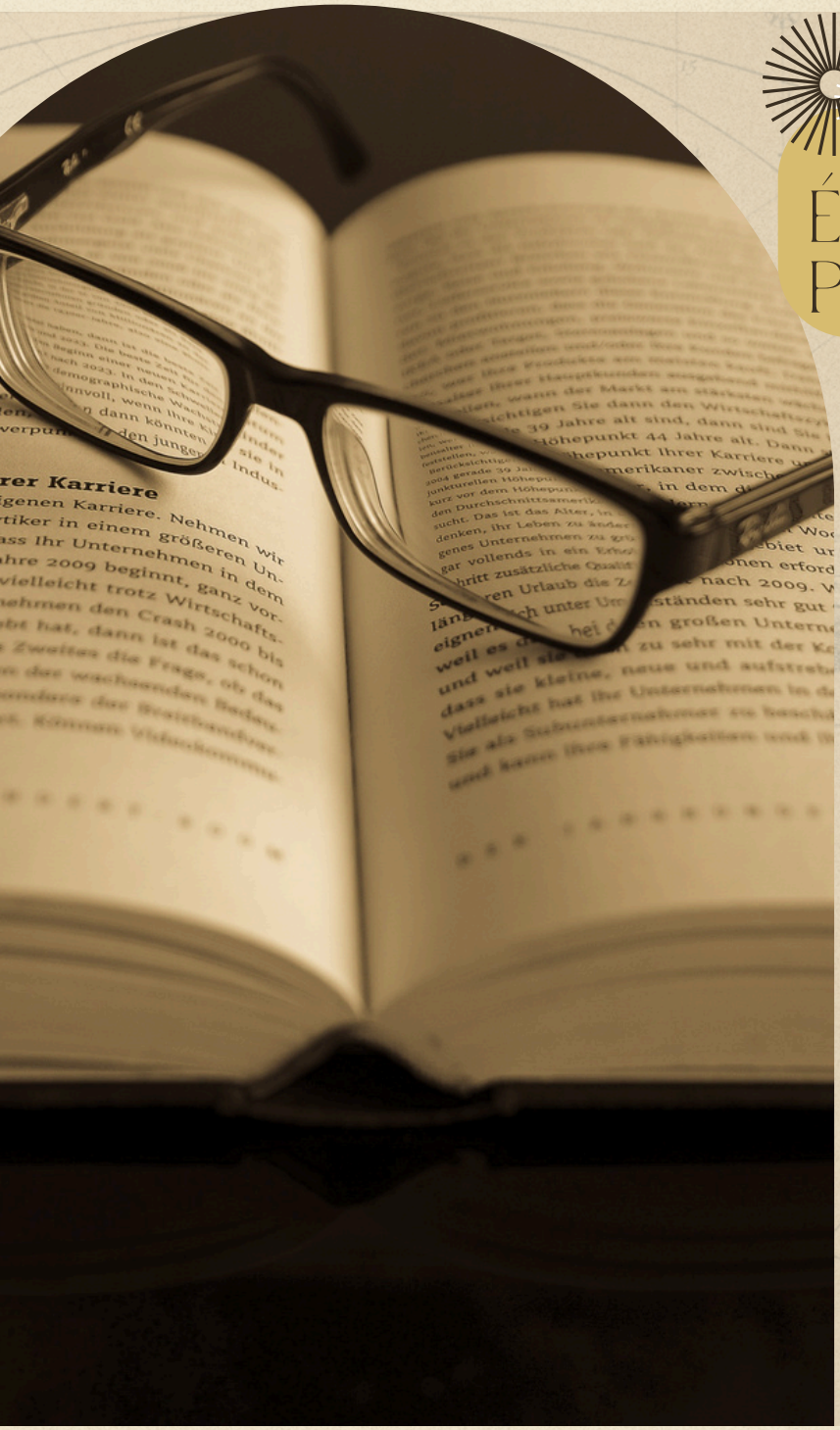

ÉLÉMENTS DE PÉDAGOGIE

Voici une série d'éléments de pédagogie préalables à l'enseignement du yoga.

SEBASTIEN DUPONT

LES INDISPENSABLES

2023

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

1. Blessures et sécurité durant le cours

Le sujet de la sécurité dans les postures sera abordé plus avant dans la suite de ce manuel, mais il nous apparaît primordial de donner quelques indications générales :

➢ La formation Yoga Systema vous rendra apte à enseigner le haṭhayoga en toute sécurité. Ne doutez pas de vos capacités ! Il est cependant **très conseillé de prendre une assurance responsabilité civile professionnelle**, qui vous couvrira en cas de problème. Cette assurance peut même prendre en charge une cessation temporaire d'activité suite à un sinistre dans vos locaux. Elle coûte **entre 200 et 300 euros par an**.

➢ L'erreur assez courante chez les jeunes enseignants est de considérer que vous devez « prouver » vos compétences en enseignant des postures difficiles. C'est tout le contraire : **assurez vos premiers cours en enseignant des choses simples, que vous maîtrisez bien** et dans lesquelles personne ne se fera mal. Vous montrerez ainsi aux élèves que vous êtes digne de confiance. En plus, les débutants en yoga se disent déjà que cette discipline est peut-être trop difficile pour eux... Inutile de les conforter dans cette idée !

➢ Donnez à vos nouveaux élèves les trois règles pour ne jamais se faire mal :

1. **Respecter attentivement les consignes du professeur.** Et si vous avez un doute n'hésitez pas à redemander.

2. **Ne faites rien trop rapidement**. L'avantage du yoga par rapport au sport est qu'on peut et DOIT tout faire doucement.

3. **Écoutez votre corps !** La douleur, ou l'inconfort sont des messages qu'il faut savoir entendre. Relâchez un peu la posture, utilisez des blocs, sangles ou tout support mis à votre disposition.

➢ Que demander aux élèves avant un cours de yoga ? Si vous avez votre propre structure, il est nécessaire de **faire remplir à vos élèves un questionnaire de ce type :**

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

Questionnaire d'aide à la pratique – Section Yoga.

Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant. Grâce à vos réponses, il sera possible de mieux adapter le cours aux besoins des élèves. Ce questionnaire est aussi l'opportunité pour vous de faire le point sur votre parcours et vos attentes.
C'est pourquoi il vous est demandé de ***bien vouloir remplir ce questionnaire et de l'apporter au 1er cours.***

PRENOM ET NOM : **Age :**
Mail : **N° Tél :**

1. Avez-vous une expérience du yoga ? Si oui, combien de temps ?

2. Quel type de métier exercez-vous? (travail de bureau, manuel, nombreux déplacements en voiture, voyages, etc.)

3. Pratiquez-vous une activité sportive régulière ? Si oui, laquelle? A quelle fréquence?

4. Si vous êtes une femme, êtes-vous enceinte ? Si oui, de combien ?

5. Certaines postures amélioreront ou devront être évitées dans certains cas. Merci d'entourer si vous souffrez :
   a) d'hypertension b) maladie du cœur c) maladie respiratoire d) migraine
   e) problèmes de cou f) déviation de la colonne g) hernie h) sciatique i) Autre, précisez :

6. Ressentez-vous régulièrement des douleurs musculaires ou articulaires dans certaines parties de votre corps ?

   Si oui, le(s)quel(s) :

7. Avez-vous d'autres douleurs physiques, en relation ou non avec une maladie et/ou une intervention chirurgicale ? Si oui, lesquelles ?

8. Quelles sont vos attentes par rapport au Yoga ?

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

Si vous travaillez en tant qu'employé pour une structure déjà constituée, voici la marche à suivre :

➢ Face à un groupe que vous ne connaissez pas, ou au sein duquel se trouvent de nouveaux élèves, **ne posez pas de questions trop intimes concernant la santé des participants** ; surtout s'ils ne se connaissent pas, ils ne vous diront pas tout en présence des autres.

➢ Demandez simplement, et individuellement, s'il n'y a pas trop de monde :

Avez-vous des **problèmes de genoux/colonne vertébrale /nuque, du glaucome, ou quelque chose de spécial qui peut limiter vos mouvements ?** Si vous avez des réponses positives, adaptez le cours en conséquence, comme expliqué ultérieurement dans ce manuel. Sachez que si certains de vos élèves ont de sérieux problèmes de santé, ils ont déjà reçu des consignes de leur médecin ou chirurgien. Précisez bien sûr qu'ils ne doivent pas forcer et vous informent s'ils ressentent un inconfort.

En résumé, ne posez pas trop de questions oralement face à un groupe. Vous ne ferez qu'apporter de l'anxiété. Posez les questions cruciales, et donnez les précautions d'usage pour une pratique saine et sûre. Vous n'êtes pas là pour vous rassurer, mais pour rassurer !

2. Les cours « multi-niveaux »

Il y a quelques décennies encore, les cours de yoga se faisaient en petits groupes, divisés en niveaux. De nos jours, la mode n'est plus à ce type de subdivision, mais aux cours à intitulés divers et accrocheurs : Hatha Flow, Power Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Jivan mukti, Bikram, etc. Vous devez comprendre que, le plus souvent, **tous ces cours sont « tous niveaux »**, c'est à dire que vous allez faire cohabiter dans un même cours des physiologies et des niveaux de pratique très différents. L'intérêt pour l'école de yoga est principalement financier : permettre au plus grand nombre de gens d'assister au plus grand nombre de cours possible, tout simplement ! Si vous décidez de monter votre propre structure, vous pourrez opter pour un autre business model. En attendant, il vous faudra faire avec.

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

Trois challenges vous attendent :

➢ Votre cours doit être **intéressant** pour tout le monde

➢ Votre cours doit être **accessible** à tout le monde

➢ Votre cours doit **proposer une progression** au fil des semaines et parfois des années, tout en laissant la porte ouverte aux débutants.

Contrairement aux apparences, ce n'est pas la quadrature du cercle, et il est tout à fait possible de faire un bon cours tous niveaux.

Tout d'abord, et comme nous le répéterons encore souvent, **il ne faut pas faire un cours trop dur en terme d'effort physique ou de souplesse**. Donnez la priorité au groupe. Il faut que tout le monde suive, et **que personne n'ait l'impression que ce cours n'est pas pour lui.** De plus, les élèves plus souples ou plus forts apprécient également de pouvoir tout faire. Ils sentiront alors leur supériorité physique, et tout le monde sera content !

Nous détaillerons plus tard tout ce qui concerne l'utilisation des blocs sangles etc., mais de manière générale, avant de débuter un cours tous niveaux dont vous ne connaissez pas la plupart des participants, prenez l'habitude de dire les choses suivantes :

➢ **Ne forcez pas dans les postures,** vous ne devez pas ressentir de douleur.

➢ **N'hésitez-pas à posez un genou à terre** dans les postures «debout ». (guerrier et autres).

➢ Dans les « planches », **faites la posture de l'enfant si vous fatiguez.**

➢ Ne vous découragez pas si vous trouvez le cours difficile. **Laissez-vous cinq cours pour que votre corps et votre mental s'habituent à la pratique.** Vous ne serez pas déçus ! ... et bien sûr, pour le pranayama :

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

➢ Restez dans votre zone de confort. **Jamais de sensation de manquer de souffle !**

➢ Si vous avez la tête qui tourne, **ralentissez et faites moins de cycles** (Bhastrikā , Kapālabhāti , Mūrccha).

➢ Si vous ressentez de la nervosité ou de la fatigue, **couchez-vous sur le dos en śavāsana** .

Pour résumer, énoncez clairement la « règle des 80% », qui doit également être la votre pour votre pratique personnelle : **Dans toute pratique de yoga, ne soyez jamais à plus de 80% de vos capacités maximum.**

Cette introduction étant faite, vous pouvez commencer votre cours.

Dans un cours aux élèves très différents, voici quelques règles de base :

1. Préparez des alternatives pour les élèves pas assez souples ou forts pour effectuer la posture finale. Les pratiquants du yoga aiment beaucoup qu'on leur propose une façon plus facile de faire la posture. Votre ennemi doit être l'impression chez certains élèves que « le yoga, c'est trop dur », ou « trop compliqué ». Utilisez les blocs, sangles et couvertures si vous en avez, sans modération !

2. Préparez des variations plus avancées pour toutes les postures qui peuvent en comporter. Il faut aussi que les élèves plus expérimentés aient « à manger », et se sentent un peu challengés physiquement, mais encore une fois, priorité au fait que tout le monde puisse faire la posture. Ne faites pas un cours pour impressionner les « bons ». Les cours de yoga les plus populaires ne sont pas les plus exigeants physiquement, cf la chaîne YouTube Yoga with Adriene, qui totalise actuellement plus de 8 millions d'abonnés, et qui propose un yoga très doux et sans aucune difficulté physique. Inversement, les cours très impressionnants physiquement, en vidéo, n'attirent que les « badauds » du web... Ce qui est vrai sur les grands nombres (en vidéo) se vérifie aussi dans la salle de yoga.

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

3. Ne laissez pas trop longtemps les élèves que vous ne connaissez pas bien sans activité. Pas de méditation trop longue, pas de prāṇāyāma interminable. Le cours doit être vivant, et sans être hyperactif (ou hyperactive), vous devez montrer que les choses avancent. Outre la difficulté physique à rester longtemps dans les positions pour les débutants, dont la position assise, n'oubliez-pas que le mental d'un débutant fonctionne sur un mode très rapide, et il ne faut pas heurter ce mental de front avec une pratique trop statique. Sinon, l'agacement, voire l'énervement viendra !

4. Alors...Comment faire progresser un tel groupe au fil des semaines, et des mois ? La réponse est simple : **petit à petit, un noyau de « fidèles »va se créer**. Ne soyez pas trop pressés, cela peut prendre 6 mois. Quand de nouveaux élèves viendront se greffer sur votre groupe, il « prendront le train en marche » volontiers, et ils seront portés par l'énergie du groupe, et l'ambiance que vous aurez su créer. Le cours restera accessible aux débutants, il sera facile d'expliquer aux nouveaux que d'ici quelques cours ils seront capables de faire aussi bien que les autres. Pour résumer : Dans un cours tous niveaux, vous devez y aller tout doucement tant que votre groupe n'est pas constitué, et donner la priorité à la cohésion du groupe. Par la suite, quand 80% de vos élèves sont des habitués, vous pouvez monter un peu en puissance, sans exagérer. Les nouveaux venus s'adapteront

3. Les cours particuliers

Dans l'exercice de votre activité, vous aurez à jongler entre les cours de groupe et les cours privés (pour une seule personne). Ici la marche à suivre est assez différente : **vous pouvez, et devez passer plus de temps, surtout lors du premier cours, à définir les capacités, limitations et objectifs de votre élève. Prenez l'habitude de prendre un petit carnet, et notez ce que la personne vous dit sur elle-même, sur ses problèmes physiques etc.** C'est très apprécié et...très utile, pour ne pas poser plusieurs fois les mêmes questions. Sauf si vous avez une mémoire hors du commun, quand vous aurez beaucoup d'élèves, vous ne pourrez pas tout retenir de ce que vous disent les gens d'une semaine, et parfois d'un mois à l'autre.

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

Le cours privé est une occasion de donner à l'élève un enseignement personnalisé, vraiment adapté à ses besoins du moment, et il n'est pas rare qu'une vraie amitié naisse entre le professeur et l'élève, au fil des mois et années de pratique. Les cours privés étant plus onéreux, vous aurez affaire à des personnes issues de couches plus aisées, voire très aisées de la société. Au début, il peut être parfois un peu intimidant pour un jeune professeur de yoga de se retrouver face à un chef d'entreprise, au ton directif et presque autoritaire, mais **avec l'habitude, vous apprendrez à ne voir sur le tapis qu'un être humain, avec ses problèmes, ses points forts et points faibles, et ce hiatus culturel disparaîtra.** En général, dans un cours privé, **le temps passe moins vite que dans un cours de groupe**. Préparez bien votre cours, pour ne pas finir à « faire du sur-place » la dernière demie-heure, surtout si c'est un cours de 90 minutes... Corrigez physiquement l'élève. Ne restez pas sur votre tapis comme on le fait parfois dans un cours de groupe. L'élève de cours privé s'attend à une prestation V.I.P ! Sans trop en faire, montrez que vous êtes investi dans ce cours.

4. Parler à un groupe

1. Le charisme

Pas de doute : il y a les bons et les mauvais orateurs, mais, bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de devenir un tribun ou un grand gourou pour enseigner le yoga, et même à des groupes très importants ! Ce que veut ressentir l'immense majorité des élèves, ce sont les choses suivantes : **calme, clarté et sécurité.** Faites confiance à votre charisme naturel, tout le monde en possède un.

Les gens sans charisme sont simplement ceux qui étouffent leur vraie nature, par timidité. . Regardez les enfants : chacun d'entre eux exprime quelque chose de particulier, sans filtre, et c'est seulement par la suite qu'il «apprennent » à s'auto-juger et au final, développent des complexes. Bien sûr, la civilisation exige que nous ne nous comportions pas comme des enfants, car la société serait invivable, mais inspirons-nous d'eux pour cette capacité à être pleinement naturels.

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

Laissez votre vraie nature s'exprimer. Cela ne veut pas dire se mettre à crier, ou à danser pendant le cours de yoga, ou faire des choses insensées, mais simplement être vous-mêmes, un peu comme quand nous répétons une phrase seul, face à un miroir. Nous nous trouvons très convaincants, n'est-ce pas ? Pourquoi cette belle assurance disparaît-elle face au groupe ? Avec l'habitude, vous prendrez plus d'assurance, mais attention : vous pouvez aussi vous enkyster dans votre manque de confiance en vous, et il n'est pas sûr que le temps fera tout à votre place...

Durant notre formation Yoga Systema, vous avez pu commencer à explorer votre monde intérieur notamment par l'hypnose. Continuez ! La quête de vous-même n'est jamais terminée, et la recherche psychologique est une aide considérable. En effet. il faut apprendre à nous aimer nous-mêmes, et la route est parfois longue. Quand vous êtes face à un groupe, il se passe un phénomène étrange : vous vous retrouvez face à l'image que vous vous faites de vous-mêmes.

Les personnes en face agissent comme un révélateur de l'idée que vous vous faites de votre propre voix, de vos mouvements, et au final de tout votre être. C'est à la fois très intéressant et déstabilisant ; plus moyen de tricher. Si vous vous voyez comme nul(le), incapable, minable etc. C'est cette image que vous allez voir, et...envoyer ! Avec le temps, et les remarques positives de vos élèves, cette attitude va changer, et **vous apprendrez à vous aimer dans votre rôle de professeur de yoga**, mais soyez conscients dès le début qu'il vous faudra vous confronter à ce personnage fantomatique du « moi nul » qui est une illusion mortifère.

A évacuer au plus vite ! Observez bien les gens charismatiques. Le résultat de vos observations sera que le charisme est toujours relié à une impression de naturel. L'auditeur ou le spectateur a l'impression que l'orateur est « 100% lui (ou elle) même », sans faux-semblant.

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

D'ailleurs, pour en revenir aux enfants, ils sont tous charismatiques et il n'est pas rare qu'ils fassent de très bons acteurs ! Pour les professeurs de yoga, il en est de même. Le but est de se sentir à la maison en donnant votre cours, et alors, vous parlerez, marcherez, agirez naturellement. Ne cherchez pas à vous construire un personnage de sage ou de yogi avant l'heure. Vos élèves n'attendent pas cela et l'être humain est très bon pour débusquer la triche.

Il y a deux types de personnages charismatiques, même si, comme toujours dans la nature humaine, les tendances se mélangent dans des proportions diverses:

➢ **Les gens persuadés qu'ils sont des êtres supérieurs et vivent en conséquence**. Principalement gouvernés par l'ego, ils emmènent, pour ne parler que du yoga, leurs très nombreux disciples dans la mauvaise direction. Sur le plan psychologique, il endossent le rôle du père ou de la mère, pour infantiliser les élèves. Les grandes stars sont souvent comme cela...pas les grands sages !

➢ **Les gens qui ne pensent pas à ce que vont penser les autres, et qui sont pleinement investis dans leur tâche.** Il attirent de nombreuses personnes, mais jamais par la violence ou la manipulation. S'ils semblent émettre une impression de puissance, leur ego n'en est pas la cause. On peut dire que la puissance divine agit à travers eux. Ils s'effacent devant l'action. C'est d 'ailleurs le sens du karma-yoga .

Efforçons-nous donc d'appartenir à cette deuxième catégorie !

2. Soyez sûr de ce que vous dites

Le contenu de votre cours est important, et nous y reviendrons en détail dans ce manuel. Cependant, sachez qu'une grande part de l'efficacité de votre cours viendra de la façon dont vous le donnez. Même si vous n'êtes pas certain à 100 % que le choix d'une posture est le meilleur au moment où vous la faites faire, même si vous réalisez que vous avez oublié une variation, il ne faut pas que vos élèves vous sentent hésitant(e).

Vous la ferez plus tard !

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

Le rythme du cours ne doit pas être brisé par vos erreurs. Nous en faisons tous. Restez donc calme et posé(e). **À ce sujet, les professeurs débutants parlent souvent trop vite.**
C'est un processus naturel : face à un stress, donc un danger, notre système nerveux accélère, et notre débit de parole a tendance à se faire plus rapide, comme si on voulait « sauver sa peau » !

Pourtant, et surtout quand vous n'êtes pas très sûr de vous, il faut au contraire ralentir, articuler, se laisser le temps. Les postures de relaxations intermédiaires, et typiquement la posture de l'enfant seront pour vous une occasion de souffler, et de reprendre votre cours en main, si vous ne savez plus trop où vous en êtes...N'hésitez pas à en rajouter une ou deux durant votre cours, les élèves s'attendent à un cours de yoga, pas à un marathon de postures non-stop, et vous n'avez aucune obligation de vitesse, bien au contraire.

3. Préférez une voix grave.

Même si votre voix naturelle est plutôt aigüe, placez-vous dans le bas de votre tessiture. Une voix grave rassure, sécurise, surtout pendant la relaxation. C'est une habitude à prendre, vous aurez votre « voix de professeur de yoga », et avec l'expérience, vous n'y penserez même plus.

4. Prenez une respiration ou deux entre les phrases.

Le but n'est pas de « tout dire » et de « ne rien oublier », mais d'emmener les élèves vers la méditation. Certains professeurs disent très peu de choses pendant les cours, ça n'est pas un problème. Je n'ai jamais entendu un élève reprocher à un professeur de yoga de ne pas assez parler, ou de ne pas parler assez vite !

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

5. Parlez à tout le monde.

N'oubliez pas les élèves qui se font discrets, qui se mettent au fond de la salle. N'hésitez pas à vous déplacer, à aller corriger tout le monde, à regarder tout le monde quand vous parlez. Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler longtemps face à un groupe en début de cours, rien ne vous y oblige. Vous pourrez donner toutes vos explications durant le cours, ou vous pourrez guider la relaxation à la fin. Même si une petite introduction est appréciée, elle n'est pas obligatoire, et vous pouvez entrer directement dans la pratique, en « mettant » vos élèves en śavāsana . Petit conseil : si vous n'aimez pas parler en début de pratique, mettez de la musique. Les élèves entreront dans la salle, et se coucheront sur le dos en attendant le début de vos instructions. C'est une façon très agréable et appréciée de débuter un cours.

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