

## Yoga et coronavirus

### Conseils et recommandations pour poursuivre la pratique du yoga

(version actualisée du 07.08.2020)

#### Les enseignant-e-s de yoga peuvent également soutenir les élèves en dehors de l'enseignement présentiel. Voici quelques suggestions :

##### Les enseignant-e-s peuvent :

- Construire et envoyer des **comptes rendus de séance** à ses élèves au format PDF. La transmission peut se faire soit via le mail, soit en mettant à disposition les séances sur le site internet de l'école et/ou sa page facebook.
- Construire et envoyer des **séances audio** en lien avec la méditation ou une proposition de travail respiratoire. La mise à disposition peut se faire via le mail, soit en mettant les sons à disposition sur le site internet de l'école et/ou sa page facebook.
- Construire et mettre à disposition des **séances de yoga en ligne**. C'est évidemment un gros travail pour les enseignant-e-s, mais cela apporte également beaucoup de joie. Les séances peuvent être accessibles gratuitement ou un système d'achat des séances en ligne peut être développé. Il est possible de recommander les sites web offrent ce type de prestations (Cf. chapitre « Sites proposant des séances en ligne »).
- **Se mettre à disposition des élèves** pour répondre à leurs questions, écouter leurs besoins, leurs observations en lien avec la pratique, etc. Ce lien peut s'établir soit via **le mail, le téléphone, par SMS, Skype, ou via des tchats**, etc. La mise à disposition de l'enseignant-e peut se faire d'une manière définie (disponibilités communiquées aux élèves, etc.) ou sans horaire particulier. Il est important que l'enseignant-e **soit vigilant-e par rapport à la limite de son engagement** d'autant plus s'il/elle doit assumer d'autres tâches en parallèle (accompagnement scolaire des enfants, gestion de la vie familiale, soutien aux personnes à risque, etc.).
- Privilégiez une **prise de contact proactive et personnelle** avec vos élèves issu-e-s des groupes à risque ou pour ceux/celles où vous avez le sentiment qu'ils/elles traversent avec difficulté cette période.
- Suggérer **une lecture inspirante** aux élèves (livre entier ou extrait de livres témoignage, etc.). Cela peut être une occasion d'initier les élèves aux livres fondateurs du yoga (Yoga sūtra, Bhagavad Gîtâ, etc.).

#### Orientation des séances de yoga

Si vous souhaitez orienter vos séances en lien avec la thématique du Covid-19, plusieurs orientations de pratiques peuvent être proposées à vos élèves, notamment :

##### Séances en lien avec **la stimulation du système immunitaire**

- Postures d'ouverture (pûrva) et de redressement (ouverture thoracique)
- Postures recommandées : *virabhadhrâsana*, *bhujangâsana*, *dhanurâsana*, *ushtrâsana*, etc.

- Respiration : allongement de l'inspiration + suspension poumons pleins
- Respiration : rythme (1 ;1 ;1,0) sauf contre-indication (hypertension artérielle, hyperthyroïdie, etc.)
- Jala neti : nettoyage du nez régulier avec un lota (petit arrosoir) ou utiliser du sérum physiologique ou un pulvérisateur d'eau de mer.

#### Séances visant à **calmer l'anxiété et/ou la sensation d'oppression**

- Posture de relaxation : shavâsana avec respirations lentes, profondes
- Postures : tadâsana, dandâsana, thataka mudra, badha konâsana
- Respiration
- Ujjayî anuloma
- Ujjayî pratiloma

## En bref

Cette période est une merveilleuse invitation à **favoriser l'autonomie de l'élève** et le développement d'**une pratique individuelle**.

- Le yoga ne se limite pas à la pratique des postures, mais chaque moment de la journée peut être vécu avec un regard yogique.
- Le yoga ne demande que très peu de place et quasi aucun équipement particulier. Si vous manquez d'accessoires à domicile, faites preuves de créativité et utilisez des couvertures, foulards, livres, etc.
- Pratiquez régulièrement et plutôt quelques minutes par jour plutôt qu'une heure, une fois par semaine.
- Ne vous mettez pas la pression avec des objectifs irréalistes et des postures incroyables.
- Privilégiez la simplicité et évitez de vous disperser dans de trop nombreuses propositions de pratique. En clair, privilégiez un objectif de pratique (une posture but, un type de respiration, etc.).
- Essayer de développer une routine et ritualiser votre pratique (2-3 enchaînements avant le petit-déjeuner, ou 5' de respiration avant d'aller se coucher, rester 5' en shavâsana avec observation du mental, etc.)
- Accordez-vous un jour de repos dans la semaine !
- Et surtout, soyez à l'écoute de votre corps, c'est votre meilleur enseignant !

## Outils pour le développement de séances de yoga en ligne ou rester en lien avec vos élèves

- Zoom
- Skype
- Hangout
- Webex
- Wemeet
- Youtube
- Facebook
- Sportsnow

## **Outils pour créer des comptes rendus de séance**

Si vous souhaitez profiter de cette période pour développer votre créativité et apporter une petite touche originale à la création de vos comptes rendus de séance, il existe toute une série d'outils permettant de faciliter le travail graphique et d'apprendre à esquisser une posture de yoga de façon simple et ludique :

- <https://www.yoganotes.net/fr/> (français)
- <https://www.yoganotes.net/de> (allemand)
- <https://www.yogapage.com> (français)
- <https://lebensflow.de/yogalehrer-aufgepasst-click-dir-deine-stunde-einfach-zusammen> (allemand)
- <https://www.clickflows.com/index.php?lang=de> (allemand)
- [https://www.rudolf-matzka.de/flexmax/index\\_de.htm](https://www.rudolf-matzka.de/flexmax/index_de.htm) (allemand)

## **Sites proposant des séances de yoga en ligne (gratuite ou payante)**

Il existe une abondance de sites et/ou d'applications de yoga proposant des séances en ligne. Devant la pléthore de cette offre, Yoga Suisse a choisi de ne pas faire de recommandations particulières et de laisser la liberté à chaque enseignant-e de recommander ou non un outil particulier à ses élèves. L'accès en ligne de cours de yoga offre l'immense avantage de continuer à être stimulé-e par un enseignement extérieur et de découvrir d'autres styles de yoga et d'enseignement. Toutefois, cela comporte également quelques faiblesses, notamment le fait que le cours ne soit pas adapté au niveau de la pratique de l'élève avec les risques de blessures éventuelles qui pourraient survenir, mais surtout le danger que l'abondance de l'offre proposée devienne une source de dispersion pour l'élève ce qui va à l'encontre des objectifs du yoga. Et qui plus est, il n'est pas toujours facile pour l'élève de trouver un cours en lien avec l'enseignement de sa lignée.

Berne, le 7 août 2020