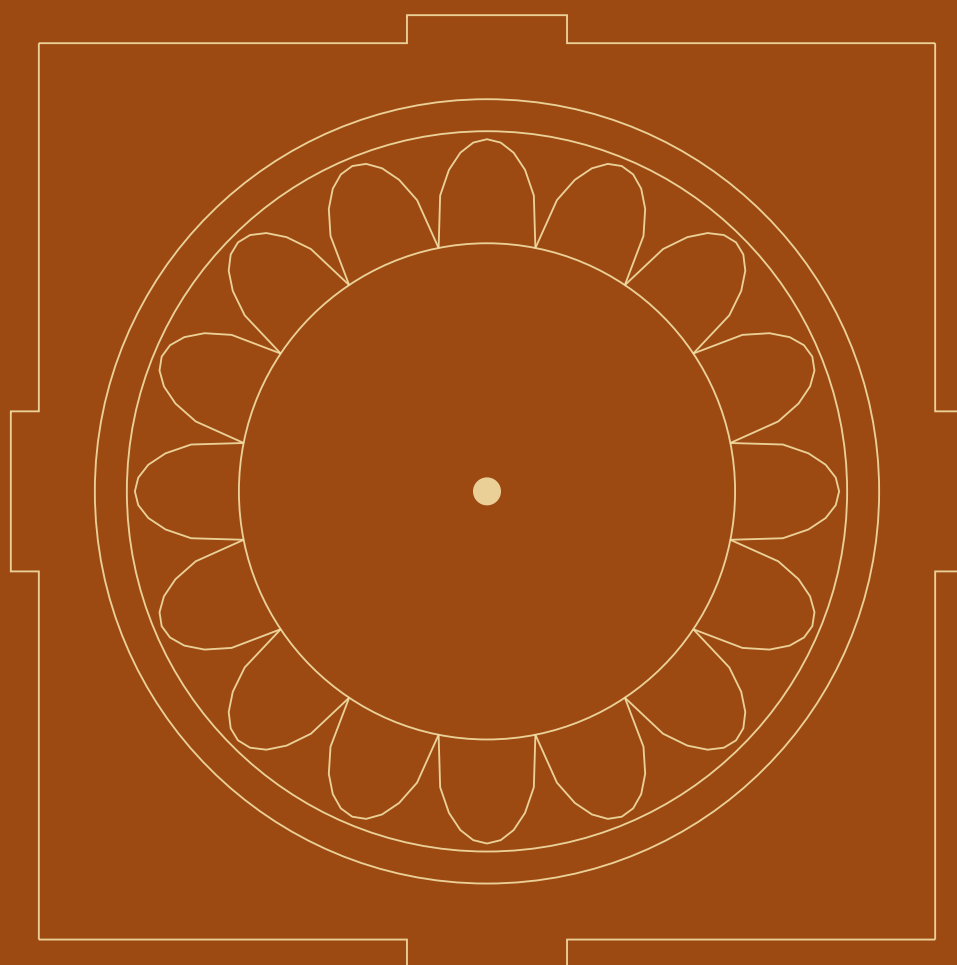


PRATIQUE

# 24 plans de cours de yoga : un programme de six mois

*Vingt-quatre séances de 60 et 75 minutes en quatre cycles, chacune avec un thème, une intention, une séquence minutée, une pratique du souffle et un sūtra de Patañjali en sanskrit*



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

---

# Sommaire

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Avant de commencer                                   | 4  |
| Les quatre cycles                                    | 4  |
| Lire un sūtra en cours                               | 5  |
| La sécurité, pour chaque plan                        | 5  |
| Utiliser un plan                                     | 6  |
| Cycle 1. Les fondations (semaines 1 à 6, 60 minutes) | 7  |
| Plan 1. Arriver                                      | 7  |
| Plan 2. Les pieds et le sol                          | 8  |
| Plan 3. Le souffle guide                             | 9  |
| Plan 4. La colonne dans six directions               | 11 |
| Plan 5. Jambes fortes, visage doux                   | 12 |
| Plan 6. Longtemps, sans interruption                 | 13 |



# Avant de commencer

Ce livre réunit vingt-quatre plans de cours, écrits pour être enseignés une fois par semaine pendant six mois. Ils s'enchaînent : chaque cycle de six séances prépare le suivant, et la dernière séance referme l'ensemble. Vous pouvez aussi prendre un plan isolément.

Chaque plan donne :

- un **thème** et une **intention** qui se disent en une phrase ;
- le **matériel** nécessaire ;
- une **séquence minutée**, minute par minute, avec ce qu'il faut dire ou surveiller ;
- une **pratique du souffle** adaptée à la séance ;
- **ce qu'il faut surveiller** dans la salle ;
- un **sūtra** de Patañjali, en devanāgarī et en translittération, avec ses mots et une traduction, et une phrase à dire au groupe ;
- une ligne pour vos **notes** après le cours.

Les nombres entre parenthèses renvoient aux fiches de L'atlas des asanas et des 84 cartes des asanas : (21) est Tādāsana, (84) est Śavāsana. Les plans appliquent les méthodes de L'art de construire et guider une séance : l'arc d'une séance, les familles et les contre-postures, trois niveaux en une phrase, le souffle avant le mouvement. Ce livre contient ses propres six séances et six plans ; les vingt-quatre plans de celui-ci sont d'autres séances, organisées en programme.

## Les quatre cycles

| Cycle                     | Semaines | Durée  | Ce qu'il construit                                                     |
|---------------------------|----------|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 1. Les fondations         | 1-6      | 60 min | L'appui, le souffle, la colonne, une première salutation au soleil     |
| 2. Debout et en équilibre | 7-12     | 60 min | Les familles debout, l'équilibre, la sangle abdominale et les bras     |
| 3. L'ouverture            | 13-18    | 75 min | Les hanches, les extensions, les torsions, les épaules                 |
| 4. Vers l'intérieur       | 19-24    | 75 min | Les flexions avant, le repos, l'expiration longue, l'immobilité assise |

L'ordre suit la logique que donne la Haṭhayogapradīpikā pour la pratique du haṭha : d'abord les postures, ensuite le souffle et les autres pratiques (HYP 1.58, GRETIL). Au fil des six mois, les séances donnent un peu moins de temps aux postures et un peu plus au souffle et à l'immobilité, sans jamais abandonner ni l'un ni l'autre.

## Lire un sūtra en cours

Chaque plan cite un sūtra tiré de notre livre Les Yoga Sutras de Patañjali, sutra par sutra, dont le sanskrit a été vérifié sur l'édition numérique GRETIL (texte de l'Ānandāśrama, 1904) et dont la traduction est la nôtre. Dites le sanskrit une fois, lentement, ou pas du tout si vous n'êtes pas prêt. Lisez la traduction. Dites la phrase proposée, ou la vôtre. Pas de sermon : laissez le groupe faire le reste. Si vos élèves ne veulent pas de philosophie, gardez la phrase et laissez le sanskrit.

## La sécurité, pour chaque plan

Ces plans sont écrits pour des adultes en bonne santé générale, dans un groupe mixte. Ce ne sont pas des séances de thérapie, et ils ne remplacent pas votre formation.

- Avant chaque cours, demandez au groupe si quelqu'un a une blessure, est enceinte, a de l'hypertension, un problème cardiaque, un glaucome, un problème de dos, de cou, de genou ou de poignet, ou une opération récente, et proposez d'en parler à part, discrètement.
- Proposez trois niveaux pour chaque posture : la forme la plus facile n'est pas une forme au rabais.
- Aucune posture sur la tête, chandelle ou charrue dans ces plans. Le chien tête en bas (64), que L'atlas des asanas range parmi les inversions, n'est tenu que quelques respirations ; la seule véritable inversion est Viparīta Karaṇī (65), jambes contre le mur ou sur une chaise. Les élèves qui ont un glaucome, un décollement de rétine, une hypertension non contrôlée, une maladie cardiaque ou un antécédent d'AVC s'abstiennent de Viparīta Karaṇī et gardent la tête au-dessus du cœur dans les autres postures (Bālāsana plutôt qu'un long chien tête en bas, mains sur une brique haute dans les flexions avant debout) ; pendant la grossesse, Viparīta Karaṇī seulement avec un avis médical. Une revue de 76 cas publiés d'incidents a trouvé que la posture sur la tête, la chandelle, le lotus et le souffle forcé étaient les pratiques les plus souvent citées (Cramer et al., 2013).
- Pas de rétention du souffle, pas de kapālabhāti, pas de bhastrikā : ces techniques demandent un enseignement individuel et un entretien préalable. Les pratiques de souffle proposées ici sont le souffle naturel, ujjāyī, l'expiration longue, nāḍī śodhana sans rétention et bhrāmarī.
- Ce ne sont pas des cours prénataux. Une élève enceinte a d'abord besoin de l'accord de son médecin ou de sa sage-femme. En cours : pas de position à plat ventre (cobra, sauterelle, arc), pas de torsion fermée (tournez à l'opposé du ventre), pas d'extension profonde, pas de gainage intense (Nāvāsana, planche) ni d'équilibre sur les bras ; après les premiers mois, pas de pont ni de longs moments allongée sur le dos (elle se repose plutôt sur le côté gauche), comme le conseille aussi le NCCIH.
- Arrêtez tout élève qui ressent une douleur dans la poitrine, un essoufflement soudain, un malaise ou un mal de tête brutal et intense, et appelez le numéro d'urgence de votre pays.

La douleur est un signal pour sortir d'une posture, pas pour la forcer. Dites-le à chaque cours, dans les cinq premières minutes.

## Utiliser un plan

1. Lisez-le la veille. Pratiquez-le une fois vous-même, au rythme du cours.
2. Adaptez la séquence au groupe que vous avez : la note « plus court », à la fin de chaque plan, dit quoi retirer d'abord quand le temps manque.
3. Enseignez-le. Tenez les minutages avec souplesse : une séance est vivante, et vos élèves donnent le rythme.
4. Écrivez trois lignes de notes le soir même : ce qui a marché, ce qui n'a pas marché, ce que vous changerez.

# Cycle I. Les fondations (semaines 1 à 6, 60 minutes)

Ce cycle enseigne l'appui, le souffle et la colonne avant tout le reste. Un nouveau groupe apprend où sont ses pieds, comment le souffle fait bouger le ventre et les côtes, et une salutation au soleil simple. Gardez un rythme lent et peu de mots.

## Plan I. Arriver

### 60 minutes · semaine 1 · débutants et groupes mixtes

- **Thème** : commencer.
- **Intention** : « Arriver ici, dans ce corps, avec ce souffle. »
- **Matériel** : tapis, couverture pliée, brique ou gros livre.

| Temps       | Pratique                                                                                           | Guidage                                                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00-5:00   | Allongé sur le dos, genoux pliés, mains sur le ventre                                              | Accueil ; demandez les blessures. « Laissez le souffle soulever vos mains ; il n'y a rien d'autre à faire. » |
| 5:00-10:00  | Assis sur une couverture, Sukhāsana (4) ; observation du souffle                                   | Où sentez-vous le souffle : le nez, la poitrine, le ventre ? Ne changez rien.                                |
| 10:00-15:00 | Mārjārāsana (51), le chat et la vache, 8 tours ; Bālāsana (43)                                     | Le souffle donne la vitesse : la poitrine s'ouvre avec l'inspiration, le dos s'arrondit avec l'expiration.   |
| 15:00-20:00 | Adho Mukha Śvānāsana (64), genoux pliés, 3 respirations, trois fois                                | Doigts écartés, genoux aussi pliés que nécessaire. Repos en Bālāsana entre chaque.                           |
| 20:00-26:00 | Tāḍāsana (21) : pieds, jambes, colonne, sommet du crâne ; bras qui montent avec le souffle, 6 fois | Construisez la posture depuis le sol.                                                                        |
| 26:00-34:00 | Virābhadrāsana II (29), puis Trikoṇāsana (26) avec une brique, de chaque côté                      | Genou avant dans l'axe du deuxième orteil. Dans le triangle, la longueur compte plus que la profondeur.      |
| 34:00-38:00 | À plat ventre : Makarāsana (80), 1 minute ; Bhujāṅgāsana (45), bas, deux fois ; Bālāsana (43)      | Ne montez que tant que le bas du dos est à l'aise.                                                           |
| 38:00-43:00 | Daṇḍāsana (19), 5 respirations ; Baddha Koṇāsana (18) sur une couverture                           | Asseyez-vous sur le bord de la couverture pour que le bassin puisse basculer vers l'avant.                   |
| 43:00-47:00 | Sur le dos : Apānāsana (81) ; Jaṭhara Parivartanāsana (63), genoux pliés, de chaque côté           | Les deux épaules restent au sol ; les genoux ne descendent que jusque-là.                                    |
| 47:00-49:00 | Souffle naturel, puis quelques expirations plus longues                                            | Allongé ou assis.                                                                                            |
| 49:00-58:00 | Śavāsana (84), 9 minutes                                                                           | Une couverture pour ceux qui se refroidissent vite.                                                          |
| 58:00-60:00 | Remonter par le côté, s'asseoir, sūtra, clôture                                                    | Remerciez le groupe ; annoncez la semaine suivante.                                                          |

- **Souffle** : souffle naturel, puis des expirations un peu plus longues que les inspirations, sans forcer.
- **À surveiller** : les élèves qui bloquent le souffle en levant les bras en Tāḍāsana ; les genoux qui rentrent vers l'intérieur en Virabhadraśana II.

**Sūtra** : YS 1.1

अथ योगानुशासनम् ॥

atha yogānuśāsanam

atha : maintenant, ici commence · yoga : le yoga · anuśāsanam : l'enseignement, l'instruction (anu- : à la suite de, dans la lignée de ; śāśana : instruction)

**Traduction.** Maintenant, l'enseignement du yoga.

**En une phrase pour le groupe** : « Le premier mot du texte est "maintenant" : pas plus tard, quand vous serez plus souple, maintenant. »

**Plus court** : supprimez Baddha Koṇāsana et le souffle avant Śavāsana ; Śavāsana 6 minutes.

**Notes après le cours :**

---



---



---



---

## Plan 2. Les pieds et le sol

60 minutes · semaine 2 · débutants et groupes mixtes

- **Thème** : l'équilibre entre deux côtés.
- **Intention** : « Trouver le milieu entre trop et pas assez. »
- **Matériel** : tapis, un mur, une brique.

| Temps       | Pratique                                                                                                                        | Guidage                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00-4:00   | Assis, centrage ; demandez les blessures                                                                                        | Une phrase d'intention.                                                           |
| 4:00-9:00   | Debout : sentir les quatre coins de chaque pied ; se balancer d'avant en arrière, d'un côté à l'autre, puis s'arrêter au milieu | « Où est le milieu aujourd'hui ? »                                                |
| 9:00-14:00  | Mārjārāsana (51) ; Adho Mukha Śvānāsana (64), 3 respirations, deux fois                                                         |                                                                                   |
| 14:00-20:00 | Tāḍāsana (21) ; monter sur la pointe des pieds et redescendre, 8 fois ; bras qui montent                                        | Lentement. Les talons se posent en douceur.                                       |
| 20:00-27:00 | Vṛkṣāsana (22) près du mur, de chaque côté, deux fois                                                                           | Pied sur la cheville, le mollet ou l'intérieur de la cuisse, jamais sur le genou. |

| Temps       | Pratique                                                                                | Guidage                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 27:00-34:00 | Utkāṣana (23), 5 respirations ; Uttānāsana (40) genoux pliés ; dérouler                 | Le poids dans les talons en Utkāṣana. |
| 34:00-40:00 | Virābhadrāsana II (29) et Pārśvakoṇāsana (27), avant-bras sur la cuisse, de chaque côté |                                       |
| 40:00-44:00 | Assis : Baddha Koṇāsana (18) sur une couverture                                         | Les genoux vont où ils vont.          |
| 44:00-48:00 | Sur le dos : Supta Pādāṅguṣṭhāsana (42) avec une sangle, de chaque côté                 | Jambe au sol tendue ou pliée.         |
| 48:00-51:00 | Jaṭhara Parivartanāsana (63), genoux pliés, de chaque côté                              |                                       |
| 51:00-58:00 | Śavāsana (84)                                                                           |                                       |
| 58:00-60:00 | S'asseoir, sūtra, clôture                                                               |                                       |

- **Souffle** : respiration égale, 4 temps à l'inspiration, 4 à l'expiration, 2 minutes avant Śavāsana.
- **À surveiller** : le pied d'appui qui se crispe en Vṛkṣāsana ; proposez les orteils au sol, le talon contre la cheville.

**Sūtra** : YS 2.48

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥

tato dvandvānabhighātaḥ

tataḥ : alors · dvandva : les paires d'opposés · anabhighātaḥ : absence d'assaut, de trouble

**Traduction.** Alors on n'est plus troublé par les paires d'opposés.

**En une phrase** : « Quand on se tient au milieu, les poussées des deux côtés cessent de nous renverser. »

**Plus court** : supprimez Supta Pādāṅguṣṭhāsana.

**Notes après le cours** :

## Plan 3. Le souffle guide

60 minutes · semaine 3 · débutants et groupes mixtes

- **Thème** : le souffle avant le mouvement.
- **Intention** : « Laisser le souffle commencer chaque mouvement. »
- **Matériel** : tapis, couverture.

| Temps       | Pratique                                                                                                          | Guidage                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 0:00-6:00   | Allongé sur le dos : mains sur les côtes basses, puis sur le ventre                                               | « Sentez les côtes s'élargir sur les côtés. »                                    |
| 6:00-10:00  | Assis : ujjāyī, doux, 10 respirations                                                                             | Un son léger dans la gorge, comme un murmure bouche fermée.                      |
| 10:00-15:00 | Mārjārāsana (51), inspirez pour ouvrir, expirez pour arrondir, 8 tours                                            | Le mouvement commence après le souffle.                                          |
| 15:00-28:00 | Salutation au soleil, forme simple : deux tours guidés lentement, puis quatre sur les seules consignes de souffle | Genoux au sol au lieu de Caturaṅga (71).                                         |
| 28:00-33:00 | Vīrabhadrāsana I (28), de chaque côté ; Tāḍāsana (21)                                                             | Bassin de face autant que c'est confortable ; le talon arrière peut se soulever. |
| 33:00-38:00 | Bhujāṅgāsana (45), 3 fois avec le souffle ; Śalabhāsana (46), une jambe à la fois ; Bālāsana (43)                 | Montez à l'inspiration, redescendez à l'expiration.                              |
| 38:00-43:00 | Paścimottānāsana (35), genoux pliés, ventre vers les cuisses                                                      | Pliez un peu plus à chaque expiration.                                           |
| 43:00-46:00 | Setu Bandha (52), 3 montées avec le souffle                                                                       |                                                                                  |
| 46:00-50:00 | Nāḍī śodhana sans rétention, 5 tours                                                                              | Voir « Souffle » ci-dessous.                                                     |
| 50:00-58:00 | Śavāsana (84)                                                                                                     |                                                                                  |
| 58:00-60:00 | S'asseoir, sūtra, clôture                                                                                         |                                                                                  |

- **Souffle** : nāḍī śodhana sans rétention, 5 tours : le pouce droit ferme la narine droite, inspirez à gauche ; l'annulaire ferme la gauche, expirez à droite ; inspirez à droite ; expirez à gauche. C'est un tour.
- **À surveiller** : les élèves qui bougent d'abord et rattrapent le souffle ensuite ; ralentissez votre voix au rythme du groupe.

**Sūtra** : YS 2.49

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

tasmin sati : cela étant acquis · śvāsa : inspiration · praśvāsayoḥ : et expiration · gati : flux, mouvement · vicchedaḥ : interruption, coupure · prāṇāyāmaḥ : régulation du souffle

**Traduction.** Cela étant acquis, le prāṇāyāma est l'interruption du flux de l'inspiration et de l'expiration.

**En une phrase** : « Patañjali parle du souffle après la posture : aujourd'hui, la posture est la porte d'entrée du souffle. »

**Plus court** : quatre tours de salutation au soleil.

**Notes après le cours** :

## Plan 4. La colonne dans six directions

60 minutes · semaine 4 · débutants et groupes mixtes

- **Thème** : la pratique et le lâcher-prise.
- **Intention** : « Bouger avec soin, et lâcher le résultat. »
- **Matériel** : tapis, brique, couverture.

| Temps       | Pratique                                                                                                                  | Guidage                                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 0:00-5:00   | Assis, centrage ; demandez les blessures, surtout au dos                                                                  |                                                            |
| 5:00-12:00  | Assis : s'allonger (bras en haut) ; se pencher en avant ; se cambrer ; s'incliner de chaque côté ; tourner de chaque côté | Six directions, trois respirations chacune. Petit et lent. |
| 12:00-17:00 | Mārjārāsana (51) avec inclinaisons latérales à quatre pattes, « la queue sur le côté »                                    |                                                            |
| 17:00-27:00 | Salutation au soleil, 4 tours                                                                                             | Seulement les consignes de souffle, après le premier tour. |
| 27:00-34:00 | Trikoṇāsana (26), de chaque côté (inclinaison) ; Pārśvottānāsana (31), mains sur des briques (flexion avant)              |                                                            |
| 34:00-39:00 | À plat ventre : Śalabhāsana (46), deux fois ; Bālāsana (43)                                                               | Extension ; contre-posture.                                |
| 39:00-44:00 | Torsion assise : Bharadvājāsana (58) ou une torsion simple en tailleur, de chaque côté                                    | Grandissez à l'inspiration, tournez à l'expiration.        |
| 44:00-48:00 | Jānu Śīrṣāsana (36), de chaque côté                                                                                       |                                                            |
| 48:00-50:00 | Apānāsana (81), en se berçant                                                                                             |                                                            |
| 50:00-58:00 | Śavāsana (84)                                                                                                             |                                                            |
| 58:00-60:00 | S'asseoir, sūtra, clôture                                                                                                 |                                                            |

- **Souffle** : expiration longue, 4 temps à l'inspiration, 6 à l'expiration, 2 minutes avant Śavāsana.
- **À surveiller** : la torsion qui part du cou ; guidez la rotation d'abord depuis le ventre et les côtes, la tête en dernier.

**Sūtra** : YS 1.12

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

abhyāsavairāgyābhyāṃ tannirodhaḥ

abhyāsa : la pratique · vairāgyābhyām : et par le non-attachement (dual instrumental) · tat : leur ·

nirodhaḥ : apaisement

**Traduction.** Leur apaisement vient de la pratique et du non-attachement.

**En une phrase :** « Pratiquez chaque direction pleinement, et lâchez l'idée d'aller loin. »

**Plus court :** deux tours de salutation au soleil ; supprimez Jānu Śīrṣāsana.

**Notes après le cours :**

## Plan 5. Jambes fortes, visage doux

60 minutes • semaine 5 • groupes mixtes

- **Thème :** la juste chaleur.
- **Intention :** « Faire l'effort, garder le visage doux. »
- **Matériel :** tapis, brique, un mur.

| Temps       | Pratique                                                                                | Guidage                                                |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 0:00-5:00   | Assis, centrage                                                                         | L'intention à voix haute.                              |
| 5:00-10:00  | Mārjārāsana (51) ; Adho Mukha Śvānāsana (64) ; fente basse, de chaque côté              |                                                        |
| 10:00-22:00 | Salutation au soleil, 6 tours                                                           | À partir du 4e tour : tenir Adho Mukha 5 respirations. |
| 22:00-27:00 | Utkāṣana (23), 5 respirations, deux fois                                                | « Jambes fortes. Votre mâchoire est-elle détendue ? »  |
| 27:00-35:00 | Virābhadrāsana II (29), puis Pārśvakoṇāsana (27), puis Trikoṇāsana (26), de chaque côté | Un seul mouvement entre chaque posture.                |
| 35:00-39:00 | Prasārita Pādottānāsana (32), mains sur des briques ; Tāḍāsana (21)                     | Remontez le dos long.                                  |
| 39:00-43:00 | Nāvāsana (20), genoux pliés, 3 fois 3 respirations                                      | Mains derrière les cuisses si besoin.                  |
| 43:00-47:00 | Setu Bandha (52), 3 montées ; Apānāsana (81)                                            |                                                        |
| 47:00-50:00 | Jaṭhara Parivartanāsana (63), de chaque côté                                            |                                                        |
| 50:00-58:00 | Śavāsana (84)                                                                           |                                                        |
| 58:00-60:00 | S'asseoir, sūtra, clôture                                                               |                                                        |

- **Souffle :** ujjāyī dans les postures debout ; souffle naturel au sol.
- **À surveiller :** le souffle bloqué en Utkāṣana et en Nāvāsana ; raccourcissez les tenues plutôt que de

perdre le souffle.

**Sūtra :** YS 2.43

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥

kāyendriyasiddhir aśuddhikṣayāt tapasaḥ

kāya : corps · indriya : sens · siddhiḥ : perfection · aśuddhi-kṣayāt : par la destruction de l'impureté · tapasaḥ : par la discipline

**Traduction.** Par la discipline, l'impureté est détruite et le corps et les sens se perfectionnent.

**En une phrase :** « Tapas veut dire chaleur : assez d'effort pour changer quelque chose, pas au point de se brûler. »

**Plus court :** quatre tours de salutation au soleil ; supprimez Prasārita Pādottānāsana.

**Notes après le cours :**

## Plan 6. Longtemps, sans interruption

60 minutes · semaine 6 · bilan du cycle 1

- **Thème :** une pratique régulière dans la durée.
- **Intention :** « Refaire ce que vous savez, avec une attention neuve. »
- **Matériel :** tapis, brique, couverture.

| Temps       | Pratique                                                                   | Guidage                                                             |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 0:00-5:00   | Allongé, mains sur les côtes et le ventre (plan 3)                         |                                                                     |
| 5:00-10:00  | Assis, la colonne dans six directions (plan 4)                             |                                                                     |
| 10:00-15:00 | Mārjārāsana (51) ; Adho Mukha Śvānāsana (64)                               |                                                                     |
| 15:00-27:00 | Salutation au soleil, 6 tours, les deux derniers en silence                | Laissez le groupe suivre son propre souffle.                        |
| 27:00-35:00 | Vṛkṣāsana (22) ; Vīrabhadrāsana II (29) ; Trikoṇāsana (26), de chaque côté | Les mêmes postures qu'aux semaines 1 et 2. Qu'est-ce qui a changé ? |
| 35:00-40:00 | Bhujāṅgāsana (45) ; Śalabhāsana (46) ; Bālāsana (43)                       |                                                                     |
| 40:00-44:00 | Paścimottānāsana (35), genoux pliés                                        |                                                                     |
| 44:00-47:00 | Apānāsana (81) ; Jaṭhara Parivartanāsana (63)                              |                                                                     |
| 47:00-50:00 | Nāḍī śodhana sans rétention, 5 tours                                       |                                                                     |

| Temps       | Pratique                                                         | Guidage |
|-------------|------------------------------------------------------------------|---------|
| 50:00-58:00 | Śavāsana (84)                                                    |         |
| 58:00-60:00 | S'asseoir, sūtra ; demandez à chacun un mot sur les six semaines |         |

- **Souffle** : nāḍī śodhana, 5 tours.
- **À surveiller** : les élèves qui vont désormais plus loin que leur corps ne le permet, parce que les postures leur sont familières.

**Sūtra** : YS 1.14

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

saḥ : elle (la pratique) · tu : mais, en vérité · dīrgha-kāla : longtemps · nairantarya : sans interruption · satkāra : avec respect, dévotion · āsevitaḥ : cultivée, entretenue · dṛḍha-bhūmiḥ : fermement établie

**Traduction.** Elle s'établit fermement lorsqu'elle est cultivée longtemps, sans interruption et avec dévotion.

**En une phrase** : « La pratique s'affermir avec le temps, la régularité et le soin : six semaines, c'est un début. »

**Plus court** : quatre tours de salutation au soleil ; supprimez Paścimottānāsana.

**Notes après le cours** :

---



---



---



---

---

## Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

**Le livre complet compte 43 pages.**

Le retrouver ici :

<https://yogide.com/fr/livres/24-plans-de-cours-de-yoga-un-programme-de-six-mois/>

Païement unique, PDF immédiat.