

PRATIQUE

L'art de construire et guider une séance

Construire une séance selon la logique des textes, la guider par des mots clairs et le souffle, enseigner à un groupe mixte en sécurité : six séances minute par minute, 40 phrases-types, 50 noms sanskrits à prononcer



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
Comment utiliser ce livre	5
Chapitre 1. La logique d'une séance : ce que dit la tradition	6
L'ordre fait partie de la pratique	6
Ce que dit la Haṭhayogapradīpikā	6
Ce qu'ajoute Patañjali	7
Comment sont construits les cours traditionnels en Inde	7
L'arc commun	7
Cinq principes à retenir	8
À vous	8

Avant de commencer

Tôt le matin à Rishikesh, avant l'ouverture des cafés, on entend les cours avant de les voir. Une voix monte d'un toit ou d'une salle d'ashram : quelques mots, un long silence, puis quelques mots encore. Quand le cours est bon, la voix disparaît presque. Les élèves ne suivent plus une personne, ils suivent leur souffle, et les mots arrivent simplement au moment où l'on en a besoin.

C'est cet art que ce livre enseigne. Connaître les postures est une compétence. Les placer dans un ordre qui a du sens pour un corps, et guider une salle à travers cet ordre avec des mots clairs, bienveillants et bien placés, en est une autre. La plupart des formations y consacrent quelques jours. La plupart des jeunes enseignants découvrent, dès leur premier cours, que le plus difficile n'est pas quoi enseigner, mais comment le dire, et quand se taire.

Ce livre fait trois choses.

1. **Il donne la logique d'une séance.** Ce que disent les textes classiques sur l'ordre de la pratique, comment sont construits les cours traditionnels en Inde, et les principes simples qui permettent de bâtir les vôtres : du simple au complexe, la préparation avant le sommet, les contre-postures après, une vraie descente, un vrai repos.
2. **Il donne les mots.** La grammaire d'une consigne, les verbes qui fonctionnent, l'art de caler les mots sur le souffle, de corriger sans toucher, de proposer trois niveaux d'une même posture en une phrase, et 40 phrases prêtes à l'emploi en français et en anglais.
3. **Il donne de quoi enseigner la semaine prochaine.** Six séances écrites minute par minute, six plans de cours construits chacun autour d'un sūtra vérifié en sanskrit, une fiche imprimable de prononciation des 50 noms sanskrits que vous direz le plus souvent, et une grille pour évaluer vos propres enregistrements.

Il repose sur des règles claires.

Aucune certification n'est promise. Ce livre n'est pas une formation et ne donne aucune heure valable auprès d'un registre ou d'un diplôme. C'est un compagnon pour celles et ceux qui vont se former, qui viennent de se former, ou qui guident déjà des proches. Notre guide Choisir sa formation de professeur de yoga 200 h traite des cadres, des écoles et des certificats ; nous ne le répétons pas ici.

Les textes sont cités exactement. Les versets sanskrits sont donnés en devanāgarī et en translittération IAST, vérifiés sur les éditions numériques de GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages). Toutes les traductions sont les nôtres. Les noms de postures et leurs sens suivent notre Atlas des asanas (L'atlas des asanas : 84 postures classiques en sanskrit), pour que les deux livres parlent la même langue.

Les affirmations de sécurité sont sourcées ou formulées avec prudence. Quand nous énonçons un fait sur les blessures ou les risques, nous citons l'étude, vérifiée sur PubMed, et disons ce qu'elle montre et ce qu'elle ne montre pas. Quand les preuves sont minces, nous donnons une pratique prudente plutôt que des chiffres.

Ce livre n'est pas un avis médical et ne fait pas de vous un thérapeute. Un cours collectif s'adresse à des personnes en état de le suivre. Quand un élève vous parle d'une maladie, d'une grossesse, d'une opération récente, d'un problème cardiaque ou de tension, d'un glaucome, d'ostéoporose ou d'une blessure du dos, demandez-lui de consulter son médecin avant de pratiquer et de vous dire ce qui lui a été conseillé. Arrêtez toute personne qui signale une douleur dans la poitrine, un essoufflement inhabituel, un vertige, un mal de tête brutal et intense, un engourdissement ou une douleur vive, et appelez les secours si nécessaire : 15 ou 112 en France, 112 en Belgique, 144 en Suisse, 911 au Canada.

Comment utiliser ce livre

- **Vous allez commencer une formation** : lisez les chapitres 1 à 3 et le chapitre 5. Vous arriverez avec un cadre où tout ce que vous apprendrez trouvera sa place.
- **Vous préparez vos premiers cours** : allez directement au chapitre 4 (six séances prêtes à enseigner) et au chapitre 13 (six plans de cours), et gardez sous la main le chapitre 11 (40 phrases) et le chapitre 12 (prononciation).
- **Vous enseignez déjà** : enregistrez un cours cette semaine et utilisez la grille du chapitre 14. Relisez ensuite les chapitres 5, 7 et 9.
- **Vous guidez des proches** : commencez par les séances douces du chapitre 4 (débutants, chaise, matin, soir) et par le chapitre 8 sur les groupes mixtes. Restez simple, restez prudent.

Chapitre I. La logique d'une séance : ce que dit la tradition

L'ordre fait partie de la pratique

En sanskrit, le mot pour une suite ou une progression est krama (क्रम), « pas, ordre ». Une séance n'est pas une playlist de postures. C'est un chemin orienté : du dehors vers le dedans, du mouvement vers l'immobilité, des mille choses que fait un corps vers la seule sur laquelle l'esprit peut se poser. Les textes classiques du haṭha yoga le disent très clairement, et ils le disent en termes d'ordre.

Ce que dit la Haṭhayogapradīpikā

La Haṭhayogapradīpikā (HYP), compilée par Svātmārāma et généralement datée du XVe siècle, donne tout le programme du haṭha yoga en un seul verset. Dans la numérotation du texte numérique de GRETEL, qui pour cette partie coïncide avec la traduction anglaise de Pancham Sinh (1914, domaine public), c'est le verset 1.58 :

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा । अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥

āsanaṃ kumbhakaṃ citraṃ mudrākhyāṃ karaṇaṃ tathā / atha nādānusandhānam abhyāsānukramo haṭhe

Notre traduction. « La posture, les diverses rétentions du souffle, la pratique appelée mudrā, puis la concentration sur le son intérieur : tel est l'ordre de la pratique dans le haṭha. »

Le mot qui compte pour l'enseignant est anukrama (अनुक्रम), « succession, l'ordre dans lequel une chose suit l'autre ». La posture vient d'abord parce qu'elle prépare le corps à s'asseoir et à respirer ; le souffle vient ensuite parce qu'il prépare l'esprit ; puis viennent les pratiques plus subtiles. Les quatre chapitres du texte suivent exactement cet ordre.

Le verset qui précède, 1.57, rend explicite le lien entre posture et souffle :

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः । अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनीक्रियाम् ॥

evam āsana-bandheṣu yogīndro vigata-śramaḥ / abhyasen nāḍikā-śuddhiṃ mudrādi-pavanī-kriyām

Notre traduction. « Ainsi, lorsque le maître yogi est libéré de la fatigue dans les postures et les verrous, qu'il pratique la purification des canaux, les mudrā et les pratiques du souffle. »

Remarquez vigata-śramaḥ, « la fatigue partie ». Le texte ne demande pas un corps épuisé avant le souffle ; il demande un corps à l'aise. Pour qui construit une séance, la consigne est précise : les postures doivent laisser l'élève capable de s'asseoir confortablement et de respirer calmement, pas essoufflé et tremblant.

Ce qu'ajoute Patañjali

Les Yoga Sūtra de Patañjali parlent peu des postures, mais ce qu'ils en disent définit la cible de toute séquence. L'āsana est sthirasukham (YS 2.46) : stable et aisé à la fois. On y parvient par le relâchement de l'effort et par l'absorption dans l'infini (YS 2.47), et il en découle que les paires d'opposés, comme le chaud et le froid, n'assaillent plus (YS 2.48). Une bonne séquence rend possible, à sa fin, une assise stable et aisée. Nous retrouverons ces sūtra dans les plans de cours du chapitre 13.

Comment sont construits les cours traditionnels en Inde

Il n'existe pas un « cours indien ». Les lignées diffèrent et doivent être présentées dans leurs propres termes. Trois exemples publiés montrent ce qu'elles partagent.

- **La lignée Sivananda** publie un ordre fixe de douze postures de base : posture sur la tête, chandelle, charrue, poisson, flexion avant assise, cobra, sauterelle, arc, demi-torsion, corbeau ou paon, flexion avant debout et triangle. Un de ses ashrams décrit un cours type en quatre parties, dans cet ordre : exercices respiratoires, échauffements dont les salutations au soleil, les douze postures avec relaxation entre elles, puis une relaxation finale profonde (sivananda.org ; sivanandabahamas.org, consultés le 17 octobre 2026). Les inversions y viennent tôt dans la partie posturale : la chandelle et la charrue sont suivies du poisson, que la lignée enseigne comme leur contre-posture.
- **La Bihar School of Yoga**, à Munger, ouvre la partie posturale de son manuel Asana Pranayama Mudra Bandha, publié pour la première fois en 1969 à partir de l'enseignement de Swami Satyananda Saraswati, par la série pavanamuktāsana pour débutants (écrite Pawanmuktasana par l'école) : des mouvements doux de chaque articulation, des orteils vers le haut, avant toute posture classique.
- **L'enseignement de T. Krishnamacharya** (1888-1989), à Mysore puis à Chennai, a donné naissance à plusieurs styles qui lient souffle et mouvement. Dans la forme transmise par son fils T. K. V. Desikachar et par son élève Srivatsa Ramaswami, l'idée de vinyāsa krama (विन्यासक्रम), à peu près « la disposition ordonnée des étapes », désigne une pratique construite pas à pas vers un but, puis pas à pas pour en revenir, adaptée à la personne. Nous résumons cette idée d'après leurs livres publiés sans citer de formule unique ; les détails varient d'un élève de Krishnamacharya à l'autre.

Dans beaucoup de cours à Rishikesh, comme ailleurs en Inde, la séance s'ouvre et se ferme par un court chant ou quelques om, et se termine souvent assis plutôt qu'allongé. Ce n'est pas une règle partout : suivez vos propres enseignants.

L'arc commun

Retirez les différences, et le même arc apparaît. Dessinez-le comme une colline.

1. **L'arrivée** : l'élève entre dans la salle et dans son corps.
2. **Le centrage** : quelques minutes d'immobilité et de souffle pour rassembler l'attention.
3. **L'échauffement** : articulations et colonne, doucement, dans toutes les directions.
4. **La montée** : postures debout ou salutations, qui apportent chaleur, force et concentration.
5. **Le sommet** : le moment le plus exigeant, préparé par tout ce qui précède.

6. **Les contre-postures** : elles ramènent le corps vers le neutre.
7. **La descente** : postures assises et allongées, plus lentes, plus fraîches.
8. **Le repos** : śavāsana, allongé, immobile.
9. **Le retour** : s'asseoir, respirer, peut-être un chant ou un silence, et partir.

La Haṭhayogapradīpikā décrit śavāsana au verset 1.34 (GRETIL ; 1.34 chez Pancham Sinh) : « S'allonger à plat sur le dos sur le sol, comme un cadavre : c'est śavāsana. Śavāsana ôte la fatigue et repose l'esprit » (notre traduction). Nous gardons cette description telle quelle : c'est la parole du texte, pas une affirmation clinique.

Cinq principes à retenir

1. **Du simple au complexe.** Chaque posture prépare la suivante. Un élève ne doit jamais rencontrer une exigence que rien n'a préparée.
2. **Du grand au fin.** Commencez par de grands mouvements faciles ; finissez par les subtils : souffle, sensation, immobilité.
3. **À chaque effort son contre-effort.** Après une flexion arrière forte, neutralisez ; après une torsion d'un côté, l'autre côté ; après une inversion, le repos.
4. **Le sommet, puis la descente.** Le sommet n'est pas à la fin. Gardez au moins un tiers de la séance pour redescendre et se reposer.
5. **La séance finit dans l'immobilité.** Quel que soit le style, un cours sans quelques minutes de vrai repos a sauté ce que les textes placent en premier.

À vous

Prenez un cours suivi récemment. Dessinez la colline et placez-y chaque partie de ce cours. Où était le sommet ? Y avait-il une vraie descente ? Combien de minutes de repos ?

L'arrivée :

Le sommet :

Le repos (minutes) :

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 54 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.