

CRÉER UNE SÉANCE ÉQUILBRÉE OU GÉNÉRALE

Une séance équilibrée ou générale est créée en plaçant les postures par catégories et selon un ordre précis et préalablement déterminé :

- Centration
- Court échauffement
- 2 à 3 postures debout (stimule le système nerveux)
- 2 à 3 postures d'extension arrière (stimule le système nerveux)
- 2 à 3 postures de torsion (régularise le système nerveux et le système endocrinien)
- Postures de flexion avant : si on en place plusieurs, on termine toujours par une flexion avant symétrique. Cela permet de replacer le corps dans l'axe et elle sert de contre-posture pour détendre le système nerveux.
- Récupération et inversions si désirées et adaptées à la pratique

Une séance équilibrée permet de pratiquer les catégories de postures sans toutefois explorer en profondeur chacune d'elles. C'est une pratique générale qui regroupent autant de la force et de l'endurance (postures debout), de la souplesse (toutes les catégories), des mouvements d'ouverture et de fermeture (flexions/ extensions) et des rotations (torsions).

L'ordre des postures est établi en fonction de la stimulation du système nerveux : on active le corps en stimulant le système nerveux sympathique pour ensuite l'équilibrer ou le détendre en stimulant le système nerveux parasympathique.

Puisque ce type de séance est composée d'un grand nombre de postures, l'échauffement est très court et les répétitions de chaque posture ne sont pas nombreuses. La nature des postures choisies (difficulté et adaptations) et l'effort demandé doivent être toujours conscients et ajustés pour avoir une intensité adéquate. C'est par l'observation et le ressenti des sensations corporelles et de la respiration que l'intensité doit être dosée.

La notion de progression graduelle s'applique donc dans le choix des postures c'est-à-dire de la plus facile vers la plus exigeante. Des postures de neutralisation peuvent aussi être proposées au besoin.

Différents thèmes peuvent être explorés :

- Le rapport à la gravité : debout, assis, allongé et inversé
- Les parties du corps : bassin, hanches, jambes, tronc, bras etc...

- Les plans dans l'espace : le devant du corps et/ou l'arrière du corps, le haut et/ou le bas du corps, le côté droit et/ou le côté gauche du corps
- Les sensations ressenties dans les espaces respiratoires (cavité thoracique et abdominale)

Il est à noter qu'aucune phase de contre-posture n'est prévue puisque la séance permet de pratiquer toutes les catégories de postures et qu'elle se termine par des flexions avant, postures qui régularise le système nerveux. Une contre-posture peut toutefois être suggérée selon les besoins des élèves.

La phase de récupération termine une séance équilibrée. Le choix des postures dépend du type de postures pratiquées durant la séance. Les postures doivent rencontrer l'objectif visé et doivent être cohérentes et harmonieuses les unes par rapport aux autres. L'ajout de postures inversées peut aussi être inclus avant le Savasana. Le choix des inversions et les variations proposées tiendront compte des capacités des élèves.

Une séance équilibrée est un bon choix de séance pour un professeur qui désire présenter une variété de postures ou pour évaluer la condition physique et/ou l'expérience de ses élèves.

Voici un exemple d'une séance équilibrée :

Centration :

Baddha Konasana ou Supta Baddha Konasana

Échauffement :

Supta Padangustasana I et II

Adho Mukha Svanasana

Intensité :

Utthita Trikonasana

Virabhadrasana B

Salabhasana

Setu Bandha

Upavistha konasana en torsion

Jathara Parivartanasana

Janu Sirsasana

Paschimottanasana

Récupération :

Setu Bandha supporté ou Salamba Sarvangasana supportée avec la chaise

Savasana