



40ans

**LIVRET
ANNIVERSAIRE**

*Nous dédions cet ouvrage
à toutes celles et ceux qui ont participé
et contribuent inlassablement
à la diffusion du yoga dans l'éducation.
Soyez très chaleureusement remerciés.*



SOMMAIRE

- 7 INTRODUCTION
- 9 PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION
- 11 LA CHARTE DU RYE
POUR DIFFUSER LE YOGA ET LA RELAXATION DANS L'ÉDUCATION
- 13 LE YOGA À L'ÉCOLE
MICHELINE FLAK, FONDATRICE DU RYE
- 20 L'ÉCHELLE DE PATAÑJALI
LES SIX MEMBRES UTILISÉS AVEC LES ENFANTS
- 21 L'ÉCHELLE DE PATAÑJALI APPLIQUÉE AU YOGA DANS L'ÉDUCATION
JACQUES DE COULON
- 22 • YAMA, LE YOGA POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE ET MIEUX VIVRE ENSEMBLE
- 26 • NIYAMA, LE YOGA COMME DISCIPLINE DE VIE
- 30 • ASANA, LE YOGA POUR PRENDRE CORPS
- 34 • PRANAYAMA, LE YOGA POUR RESPIRER LA JOIE DE VIVRE
- 38 • PRATYAHARA, LE YOGA POUR DÉVELOPPER SON INTÉRIORITÉ
- 43 • DHARANA, LE YOGA POUR SE CONCENTRER
- 48 LE RYE : CULTURE DU LIEN, PRINCIPE DE LAÏCITÉ
ABDENNOUR BIDAR



BIENVENUE !

Les 40 ans du RYE marquent une étape importante pour notre association. L'aventure a commencé dans les années 1970 au collège Condorcet à Paris, où Micheline Flak – enseignante d'anglais et professeure de yoga – eut l'idée de faire pratiquer des exercices de yoga à ses élèves. Constatant leurs effets positifs sur l'attention et le climat de classe, Micheline Flak crée le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) en 1978, avec pour ambition d'adapter le yoga au milieu scolaire.

Année après année, une solide équipe composée d'enseignants, de chercheurs, de philosophes, de pédiatres, de professeurs de yoga... mettra au point les « techniques RYE ». Des exercices adaptés au contexte de l'école, à tous les âges de la maternelle à l'université, et ce dans le strict respect de la laïcité. Dans le même temps, le RYE transmet, inlassablement, aux enseignants mais aussi aux autres professionnels du champ éducatif, les techniques mises au point. En 2013, l'agrément octroyé au RYE par le ministère de l'Éducation nationale au titre de son concours à l'enseignement public constitue une superbe reconnaissance.

En 40 ans, grâce aux personnes formées au fil du temps, les pratiques du RYE ont accompagné des centaines de milliers de jeunes, agissant à deux niveaux : d'une part elles favorisent les capacités d'attention et de mémorisation, d'autre

part elles améliorent l'estime de soi et le vivre ensemble. Le projet s'est également étendu dans le monde, puisque l'EURYE, fondé en 2000, fédère aujourd'hui onze RYE en Europe et en Amérique du Sud.

Nous mesurons le chemin parcouru avec joie et surtout avec une immense fierté. Pour célébrer dignement ces 40 ans, nous avons lancé la première **Semaine du yoga dans l'éducation** qui a eu lieu du 5 au 11 février. Nos adhérents, stagiaires et plus généralement toutes les personnes formées par le RYE, ont été invités à faire découvrir les techniques de yoga, de relaxation et de méditation en classe et en atelier. Cette semaine a été un grand succès avec la participation de 6 pays, l'organisation de centaines d'actions sur tout le territoire et de nombreux échanges de plus de 150 000 personnes sur les réseaux sociaux.

Afin de poursuivre la célébration de notre anniversaire, nous avons le plaisir de vous offrir ce recueil qui témoigne de la vivacité et de la réflexion toujours féconde du RYE au service de la réussite à l'école et dans la vie.

Amitiés,
L'équipe du RYE

Le RYE est agréé
par le ministère
de l'Éducation
nationale depuis
2013



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

L'association RYE¹ a pour objet d'adapter des techniques issues du yoga et de la relaxation aux besoins éducatifs dans le strict respect du principe de laïcité² tel qu'il figure notamment dans le Code de l'éducation (art L141-4 et L141-5-1) et dans la Charte de la laïcité à l'École.

Cette association a été créée en 1978 par Micheline Flak, professeure agrégée d'anglais et docteur en Lettres Américaines. En 1973, en poste au collège Condorcet à Paris, elle propose d'introduire des techniques de yoga adaptées à son enseignement de l'anglais dans le cadre d'un projet pédagogique soutenu par la Principale de l'établissement, Madame Andrée Buisine.

En 1983, le RYE intervient dans le programme académique de formation des maîtres (MAFPEN). Par la suite, l'association propose régulièrement des stages de formation, inscrits dans différents Plans Académiques de Formation.

À partir de 1984, l'association organise plusieurs congrès, notamment au centre international de pédagogie à Sèvres (C.I.E.P.), sur les thèmes de « La pédagogie différenciée », « Le cerveau et les apprentissages », « Médecine et éducation », « Savoir faire attention » auxquels participent des personnalités telles que Philippe Meirieu, Antoine de la Garanderie, André de Peretti³, Antoine Prost, Hélène Trocmé...

En 1985 paraît l'ouvrage régulièrement réédité de Micheline Flak et Jacques de Coulon⁴ : « Des enfants qui réussissent ».

Parallèlement, des branches du RYE se développent à l'étranger (Brésil, Italie, Belgique...) et se structurent au sein de l'EURYE (European Union of RYE) en 2000. Aujourd'hui, le RYE est présent dans dix pays.

L'expérience acquise sur le terrain de l'école depuis 1978 montre que les exercices utilisés en classe et en établissement :

- stimulent les facultés d'apprentissage en augmentant l'attention, la concentration et la mémorisation
- exercent une action positive sur le climat scolaire en améliorant le vivre ensemble, en favorisant l'estime de soi et la gestion des états émotionnels.

C'est pourquoi les actions menées par le RYE lui ont valu de recevoir l'agrément de l'Éducation nationale en juillet 2013. L'agrément a ensuite été renouvelé en 2018 pour 5 ans.

Depuis 2014, le RYE organise ses formations en région – Bordeaux, Évian, Grenoble, Le Gosier en Guadeloupe, Lille, Marseille, Rennes, Saint-Denis de la Réunion, Saint-Raphaël et Wimille. Des projets sont en cours d'élaboration pour intervenir prochainement en Nouvelle-Calédonie et dans la région Bourgogne Franche-Comté.

L'année 2018 est une année particulière pour le RYE qui célèbre ses 40 ans. En cette année anniversaire, le RYE compte plus de 600 adhérents et organise 80 week-ends de formation et deux stages résidentiels. L'équipe est composée de 2 salariées, 6 membres du comité de pilotage, 5 membres du comité pédagogique, 20 formateurs, 10 futurs formateurs en cours de formation et de bénévoles qui apportent tous leur aide précieuse dans la diffusion du yoga dans l'éducation.

¹ Annexe 1 – Dossier de présentation du RYE

² Annexe 2 – Charte du RYE

³ Annexe 3 – L'école de l'espérance, André de Peretti, colloque RYE 1994

⁴ Manuel du yoga à l'école, Micheline Flak et Jacques de Coulon, Ed. Payot 2016



LA CHARTE DU RYE

POUR DIFFUSER LE YOGA ET LA RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

La charte du RYE donne un cadre précis à la transmission du yoga et de la relaxation aux enfants et adolescents, et garantit le principe de la laïcité.

— 1 —

Le RYE forme des éducateurs aux techniques de yoga adaptées aux enfants et adolescents d'âge scolaire.

— 2 —

Le RYE dispense des formations qui favorisent la concentration, l'apprentissage, le bien vivre ensemble, la conquête de l'autonomie et l'estime de soi des élèves.

— 3 —

Le RYE travaille dans le strict respect du principe de laïcité tel qu'il figure dans l'article premier de la Constitution de la V^e République et dans la Charte de la laïcité à l'école.

— 4 —

Les formations mises au point par le RYE s'adressent à la personne dans sa globalité, intellect et corps ayant partie liée dans l'éducation.

— 5 —

Les exercices tiennent compte du développement anatomique et cognitif des élèves. Ils sont présentés de façon progressive, ludique pour les plus jeunes ; leur durée est adaptée aux différents âges des élèves.

— 6 —

Aucune rétention de souffle n'est introduite dans les séances ; le travail sur la respiration consiste essentiellement en la prise de conscience du souffle.

— 7 —

Les transitions entre activité et yoga ou relaxation doivent être soigneusement ménagées et intégrer des prolongements en lien avec l'apprentissage prévu.

— 8 —

Les formations insistent sur l'importance de l'attention à apporter aux élèves pendant la conduite des exercices de yoga postural et de relaxation.

— 9 —

Les personnes habilitées par le RYE maintiennent une pratique de yoga régulière, en accord avec la pédagogie du RYE, fondée sur l'expérience, et s'engagent à respecter les principes éthiques et déontologiques de l'enseignement.

LE YOGA À L'ÉCOLE

MICHELINE FLAK, FONDATRICE DU RYE



Micheline Flak,
fondatrice du RYE,
docteur en Lettres nord-américaines,
formatrice de formateurs,
traductrice,
éditrice.



L'anniversaire des 40 ans du RYE célèbre la parution de son acte de naissance dans le *Journal officiel* de février 1978. Le yoga à l'époque n'était pas très répandu. Il obtient aujourd'hui ses lettres de noblesse. Je me réjouis de ce que, forte de l'agrément donné au RYE par le ministère de l'Éducation nationale, l'équipe en charge s'attelle avec brio à promouvoir le potentiel immense de notre association. Il fallait au départ être doué de vision ou d'innocence – notre enthousiasme de pionniers était un mélange des deux – pour deviner l'impact que nous allions exercer sur un public croissant d'éducateurs éclairés.

Au commencement

Nous ne partions pas à l'aveuglette. La déclaration à la préfecture de Paris était le résultat d'une longue période de probation. Nous n'avions guère perdu de temps à théoriser. Deux choses comptaient : la portée du yoga d'une part et de l'autre sa présence durable, à travers nous, sur le terrain institutionnel. Notez que j'ai bravement effectué dans l'Éducation nationale tout le temps alloué à ma fonction de professeure d'anglais. J'aurais pu, à la suite de la formation que je m'étais donnée, en sortir pour devenir enseignante de yoga. Une

option que beaucoup choisissent aujourd'hui, me dit-on, afin de gagner leur vie autrement tout en persévérant hors institution dans leur projet initial. Il m'a semblé que ma démarche perdrait en crédibilité si je n'avais plus l'occasion jour après jour, sur le terrain, de tester l'inédit. Avec le recul, je crois que j'ai eu raison, avec nombre de mes collègues semblablement motivés, de demeurer sur la proue du navire au lieu de chercher sur la terre ferme une existence plus tranquille.

Le groupe modeste que j'avais réuni n'avait dans sa besace aucun livre, aucun précédent sur quoi s'appuyer. Rien que le ressenti et l'observation. Situation bien différente de celle d'aujourd'hui, où les ouvrages et vidéos de yoga pour les jeunes – également pour chiens et chats ! – foisonnent sur les étagères des libraires et les annonces de YouTube. Le livre précurseur *Des enfants qui réussissent*¹, que Jacques de Coulon et moi avons publié en 1985, est apparu comme un ovni. En nous appuyant sur l'échelle de Patañjali, nous mettions en lien la tradition des temps anciens avec la modernité la plus surprenante : l'arrivée du yoga dans la classe. Les médias l'ont vite repérée.

¹ Micheline Flak et Jacques de Coulon, *Des enfants qui réussissent*, traduit en anglais, espagnol, portugais et actuellement accessible en livre de poche sous le titre *Le Manuel du yoga à l'école* (Payot, 2016).

Un caricaturiste de *Paris Match* illustrait un article sur cette nouveauté en montrant d'un trait de plume les élèves en lotus, pouces et index joints, flottant au-dessus de leurs tables ! Tandis que nous, solides au poste, les pieds bien plantés sur terre, nous affirmions que des éducateurs dûment entraînés devaient apprendre aux jeunes à vivre ensemble, à faire attention à leur corps, à leurs émotions, à leurs pensées, en bref les amener à prendre soin d'eux-mêmes, des autres et de leur environnement. La majorité des journalistes, saisis par l'originalité de notre position, n'hésitaient pas à venir nous voir in situ. Ils repartaient ébahis de la manière dont enfants et adolescents parlaient du bienfait des exercices sur l'humeur de la classe. Nos archives attestent de la sympathie des éditorialistes français et étrangers découvrant notre action à l'œuvre dans les écoles.

“ Nous affirmions que des éducateurs dûment entraînés devaient apprendre aux jeunes à vivre ensemble, à faire attention à leur corps, à leurs émotions, à leurs pensées, en bref les amener à prendre soin d'eux-mêmes, des autres et de leur environnement. ”

Naissance du yoga scolaire

Le véritable événement fondateur de notre recherche a eu lieu en 1973. Il s'est manifesté pour moi avec la force d'une révélation, lorsque j'ai constaté dans une classe de cinquième le besoin impératif de relaxation. Tel est le point d'origine dont le RYE vit encore. C'est pourquoi je tiens à le rapporter ici en détail.

Un jour de mai en fin de matinée, j'allais entamer la leçon quand, voyant les élèves agités, énervés, fatigués, je leur ai dit de mettre les coudes sur la table et les mains sur les yeux pour se reposer. Imaginez leur étonnement. Ils m'ont tout de même suivie et le silence s'est instauré. J'ai saisi cette rare opportunité pour leur lire lentement la leçon du jour et leur demander d'en répéter chaque phrase dans leur tête. Je leur ai annoncé que j'allais leur poser des questions sur ce texte et qu'ils y répondraient mentalement afin que plus tard, une fois la relaxation terminée, ils puissent

répondre à haute voix à ces mêmes questions. En effet, la pause achevée, j'ai vu se dresser une forêt de doigts levés. Les yeux brillants, ils voulaient tous être interrogés. Le bruit ambiant du quartier d'affaires où est situé le collège Condorcet ne gênait en rien le goût d'apprendre. L'innovation pédagogique assortie de repos était amorcée. On a terminé la séance par quelques étirements. Les enfants étaient ravis. Restait à convaincre les parents.



Exercice de relaxation entre tables et chaises. Les livres sont ouverts à la page de la leçon. Collège Condorcet, 1980.

Certains sont venus me dire que je n'étais pas payée par l'État « pour enseigner la gymnastique ». J'ai pris en compte cette plainte et je me suis mise à donner aux élèves les directives yogiques en langue anglaise. Ils sont vite devenus imbattables sur le nom des différentes parties du corps : cou, poignets, omoplates, mollets, rien ne leur échappait ! Avec le temps, les parents, rassurés, comprenaient que la détente, et non la contrainte, était le socle de l'apprentissage.

Critiques et encouragements



Forum à Condorcet en 1977 avec parents, professeurs, élèves et, derrière la table (de gauche à droite) : Micheline Flak, Denis Girard, Andrée Buisine et une collègue, Jeannette Molleron.

Il va sans dire que dans sa trajectoire le RYE a rencontré des obstacles, l'accompagnement normal

de toute innovation. Nous avons souvent échangé avec ceux qui critiquaient notre approche. Le RYE s'est toujours trouvé enrichi des débats qui ont eu lieu à des moments divers de son essor. Pour garder le cap, je me répétais la phrase de l'inspecteur Denis Girard prononcée à Condorcet en 1977 : « Le mouvement est lancé, il est irréversible. »

De plus, j'avais l'appui de la personne admirable qu'était Mme Andrée Buisine, principale du collège Condorcet. Grâce à elle ont eu lieu sur place des colloques et des forums qui ont attiré beaucoup de monde. Nous avons été appelés à organiser des formations au Centre international d'études pédagogiques, que dirigeait à Sèvres



Stage de formation aux techniques RYE au collège Condorcet (Forum de pédagogie différenciée, mars 1984). Micheline Flak (à droite) dirige la séance.

l'Inspectrice de la vie scolaire Mme Jeannine Feneuille. Le RYE doit aussi beaucoup à M. André de Peretti², qui vient de nous quitter à l'âge de 102 ans. Bien que ne pratiquant pas le yoga, il tenait notre expérience en haute estime. Son ouverture d'esprit lui faisait voir la place qui était la nôtre dans une *pédagogie différenciée* dont

² André de Peretti, docteur ès lettres et sciences humaines, polytechnicien, pédagogue, fut conseiller auprès du ministère de l'Éducation. La Commission de Peretti a été en 1982 à l'origine des MAFFPEN (Mission académique de formation des personnels de l'Éducation nationale), intégrés en 1998 aux IUFM.

³ Le docteur H. R. Nagendra est un consultant expert en yoga, notamment auprès du Premier ministre indien. Il est membre du National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS), spécialiste de yoga thérapie et d'ayurveda.

il était le tenant. Autre appui, les jeunes, avec leurs réactions spontanées, ont toujours été nos meilleurs relais. Une fois rentrés chez eux, ils parlaient de leur vécu en classe à leurs parents, leurs grands-parents, leurs sœurs, leurs frères, leurs copains. C'est ainsi que de par le monde, par petites touches, le yoga continue sa marche dans la société, soutenu par des résonances familiales, sociétales, multiculturelles.

La reconnaissance officielle conférée à notre association n'a pas échappé à l'attention de l'Inde, le pays du yoga. En décembre 2014, j'étais invitée à Kaivalyadham (près de Bombay) à un colloque international sur le thème du yoga à l'école. Lorsque j'ai relaté la trajectoire du RYE en France, le docteur H. R. Nagendra³, président de la plénière où j'intervenais, a bien noté que l'expérience fondatrice de 1973 à Paris marquait d'une pierre blanche le lancement d'un mouvement mondial.

“ L'expérience fondatrice de 1973 à Paris marquait d'une pierre blanche le lancement d'un mouvement mondial. ”

Une nouvelle branche du yoga

Au tout début de notre recherche, nous nous réunissions une fois par semaine pour faire le point sur nos expériences intramuros et nos diverses trouvailles. Notre créativité en éveil amenait un changement de perception. Surgissait, à la faveur des exercices que nous inventions, une toute nouvelle branche du yoga ajustée à la conscience contemporaine. Le RYE s'est toujours soucieux d'adapter ses méthodes aux divers niveaux d'apprentissage, d'où le bon accueil des jeunes à nos approches. On admire le fait que l'existence immémoriale de notre discipline apparaisse aux générations montantes avec la fraîcheur du « vierge, du vivace et du bel aujourd'hui ».

Le groupe du RYE n'aurait jamais déclenché ce vaste intérêt des petits et des grands sans notre étude assidue de la pratique et de la philosophie du yoga. Il nous apparaissait important d'en traduire les principes tout en respectant les exigences de la communauté éducative. L'Éducation nationale s'efforce elle aussi d'évoluer et n'est pas fermée à l'écoute de concepts universels longtemps oubliés. Par exemple celui des opposés complémentaires.

Les principes de base

Selon le yoga, il existe deux instances fondamentales : *ida* et *pingala*, mieux connues sous le nom chinois de *yin* et *yang*, qui, présentes dans le monde extérieur et intérieur, cherchent sous des dehors opposés à se rejoindre pour agir de concert.

Toutes les formes de yoga – et elles sont légion – se fondent sur la recherche de l'harmonie, de l'équilibre, de l'alignement de ces deux forces inhérentes à la vie. La science avancée nous dit qu'un rayon lumineux est à la fois une onde et une particule. Ainsi de l'antique tradition qui nous conseille d'affronter et d'apprivoiser des contradictions irréductibles pour parvenir à les dépasser.

Le yoga, maître du savoir-respirer

L'icône de cette loi de la vie sur terre qui gouverne l'alternance de la nuit et du jour est la respiration, et particulièrement l'exercice fameux de la *respiration alternée*. Elle s'effectue par le ressenti du passage de l'air dans une narine puis dans l'autre, mais aussi par les mouvements rythmés des bras et des jambes ou, à la faveur de l'immobilité corporelle, en bougeant le regard à droite puis à gauche. J'ai toujours été sensible à l'importance de la respiration, une optique rare dans l'éducation occidentale, cependant que la majorité des disciplines asiatiques telles que tai chi, qi gong, shiatsu, zen, karaté et bien d'autres l'intègrent dans leur enseignement. Le yoga au sens large n'est pas qu'indien. Il inclut ces traditions. Il est universel. Mes recherches portant sur d'autres civilisations m'en ont convaincue.

La prise de conscience du souffle est essentielle à la santé physique et mentale. La Charte du RYE précise qu'aucune rétention n'est à introduire. Avant l'âge de 17-18 ans, les enfants et les adolescents sont formés à observer leur expir et leur inspir aux différents étages du corps, un au-

thentique exercice d'attention qui met chacun en phase avec son intériorité. C'est le premier pas du savoir-respirer, la reconnaissance d'un acte vital qui affecte et engage toutes les fonctions de la personne. L'attention portée à la respiration naturelle et spontanée se prête à toutes sortes de jeux dès l'école maternelle.



Une classe d'école maternelle à Saint-Malo en 1980. La séance est dirigée par Jeanne Bouvet.

“ Le yoga au sens large n'est pas qu'indien. Il est universel. ”

La plupart des gens ne respirent pas bien. Le défaut incombe le plus souvent à l'absence d'un mouvement rythmique du diaphragme, source de troubles en rapport avec le stress et l'anxiété. Le simple fait d'ôter les tensions à ce niveau améliore le fonctionnement organique tout en réduisant l'afflux des émotions négatives. Le calme augmente lorsque le rythme inspire-expir s'harmonise par le seul fait qu'on l'observe. Pourquoi se battre contre le mental quand il suffit d'une simple autorégulation pour aller mieux ?



Apprendre à respirer en classe de quatrième avec Micheline Flak. Collège Condorcet, 1981.



Ils étaient affaissés. À l'injonction *English quick*, lancée à l'improviste, ils se redressent ! Collège Condorcet, 1981.

J'entraînais également les élèves à redresser le dos alors qu'ils étaient affaissés pendant un travail fort sérieux de puzzle anglais. Observez leur dos droit après un mot de rappel que je viens de leur lancer. La position rectifiée de la colonne vertébrale favorise l'ouverture de la cage thoracique, un atout de plus pour respirer large.

Une fois avertis des blocages, les élèves se rééduquent eux-mêmes, en classe ou à la maison, que ce soit dans la journée ou avant de s'endormir, et ils constatent un regain de leur tonus corporel lié au retour de la joie de vivre. Pas de hiatus dans cette entité qu'est le corps-mental. Toute leçon devrait être précédée de semblables ajustements respiratoires. Même par-delà l'école, nos décisions d'adultes y gagneraient en justesse.

L'appui de la science



Une posture de balancement inversée qui irrigue tout le haut du corps. Collège Condorcet, 1981.

Les livres d'Antonio Damasio⁴, grande figure des neurosciences, corroborent le fait que le cerveau

⁴ Antonio Damasio a récemment publié *L'Ordre étrange des choses. La Vie, les Sentiments et la Fabrique de la culture* (Odile Jacob, 2017).

TÉMOIGNAGE

D'UN ANCIEN ÉLÈVE
DE MISS FLAK



Pierre Hédrich, peintre, dessinateur, écrivain, journaliste, professeur de yoga et ancien élève de Micheline Flak au collège Condorcet.

J'étais un collégien de 13-14 ans quand Miss Flak, notre professeur d'anglais de cinquième, nous proposa des exercices de yoga en début de classe. Je ne connaissais rien à cette technique orientale. J'ai suivi ces premiers cours avec amusement. Et puis j'y ai découvert un vrai bien-être. Pour la première fois, on me faisait prendre conscience de mon corps et de ma respiration. Nous trouvions Miss Flak différente des autres profs : ses séances de yoga, espaces de détente dans notre emploi du temps laborieux de collégiens, nous la rendaient sympathique. Je me rends compte aujourd'hui, à plus de cinquante ans, que ces cours de yoga ont été fondateurs dans mon existence. L'écoute de ses propres perceptions est une porte ouverte vers la réalisation de soi. Comment être dans le monde et savoir écouter l'autre si on ne s'est pas écouté soi-même ? Au fil de la vie, je suis moi-même devenu professeur de yoga ; j'ai pratiqué le tai chi et je continue le travail sur moi à la faveur de stages réguliers. Si je suis devenu peintre, écrivain, journaliste, c'est peut-être que, très jeune, j'ai eu la conscience du potentiel qui sommeillait en moi. Et le yoga de Miss Flak n'y est pas étranger.

Pierre Hédrich



Le mandala dessiné dans le cahier aide chaque élève à mémoriser sa leçon. Collège Condorcet, 1981.

réagit aux circonstances externes, même minimes, de notre vie quotidienne, comme aux pensées et aux sentiments qui le traversent. On comprend qu'il réclame plus d'oxygène que les autres organes. D'où la nécessité d'aérer souvent la classe... et la tête. Certaines pratiques répondent à ce but. On les fait suivre d'un moment de détente, et l'intellect s'éclaircit. Les étapes de Patañjali nous invitent à gravir les échelons vers la faculté essentielle à l'apprentissage qu'est la concentration. On la favorise en fixant les yeux sur le point-centre d'une figure géométrique.

Dans *Le Manuel du yoga à l'école*, on lira avec profit le chapitre intitulé « Le mandala : un guide aussi vieux que le monde », qui a déclenché son usage à l'école. Après quoi, il s'est répandu comme un feu de paille dans tous les secteurs de la société, hôpitaux, entreprises, institutions diverses...

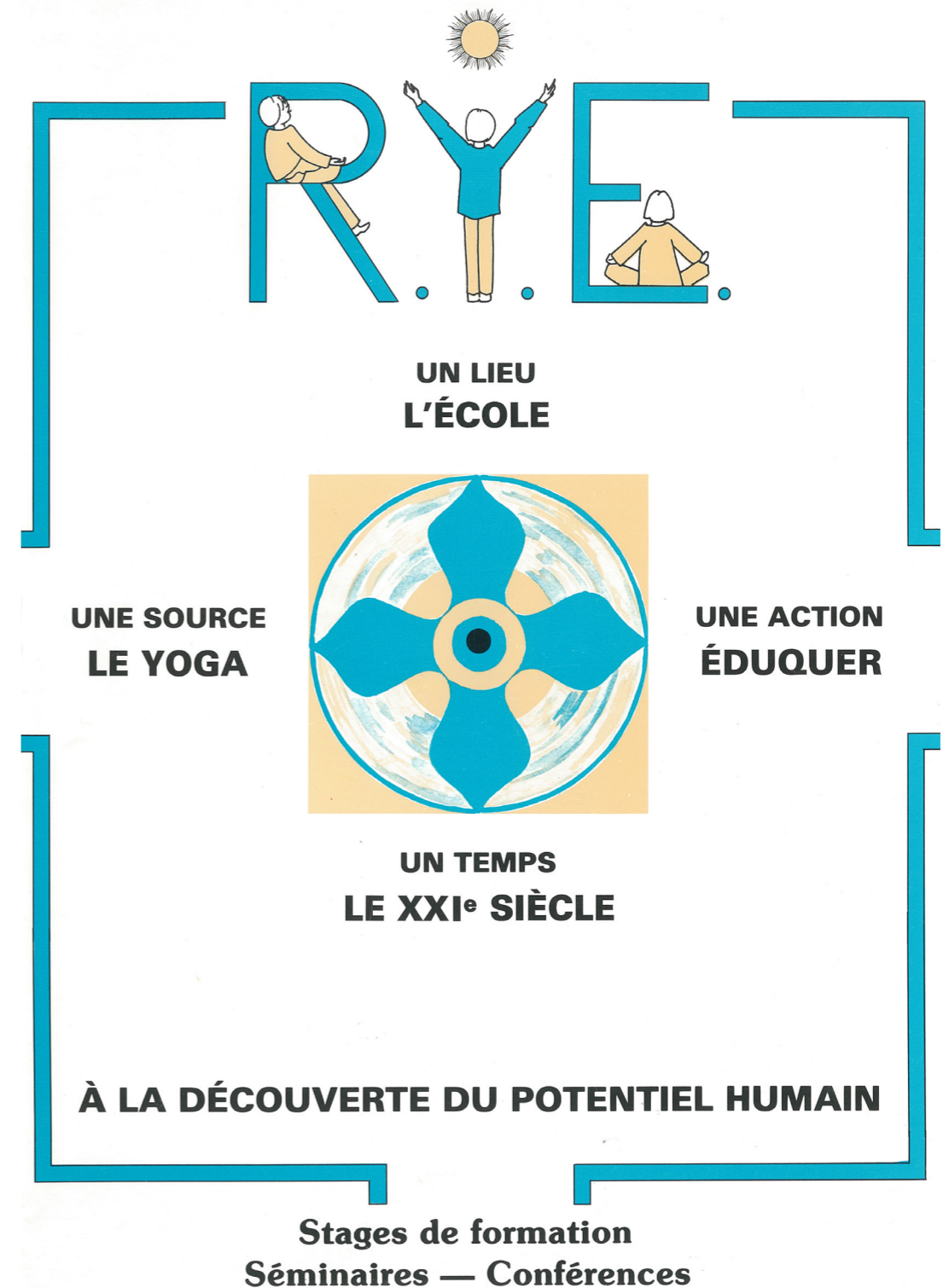
“ L'écoute de ses propres perceptions est une porte ouverte vers la réalisation de soi. Comment être dans le monde et savoir écouter l'autre si on ne s'est pas écouté soi-même ? ”

Pierre Hédrich,
ancien élève de Miss Flak

La pratique régulière d'une discipline nous fait ressentir que l'insistance du système éducatif sur l'évaluation normative du QI a fait son temps. Formé (ou enfermé) dans la perspective d'acquiescer une profession ? L'enfant mérite mieux ! Il n'est pas qu'intellect. Entre le physique et le mental, pas de hiatus. Par l'éducation, on ouvre la voie à des aspirations supérieures, on développe la vision claire que notre nature humaine, corps et âme ensemble, est éminemment perfectible.

Tous les enfants vont à l'école, la pratique du yoga se diffuse dans l'enthousiasme. Les petits d'autrefois, devenus plus conscients des lois de la vie que leurs aînés, sont déjà aux commandes. Il appartient à la rayonnante équipe internationale du RYE d'augmenter le nombre de ses formateurs afin de garantir l'émergence de plus en plus grande d'êtres humains ouverts et généreux.

LE PREMIER LOGO DE L'ASSOCIATION



L'ÉCHELLE DE PATAÑJALI

LES SIX MEMBRES UTILISÉS AVEC LES ENFANTS

1



Yama

Vivre ensemble

2



Niyama

Éliminer les tensions

3



Asana

Se mettre en bonne posture

4



Pranayama

Bien respirer

5



Pratyahara

Savoir se relaxer

6



Dharana

Se concentrer

L'ÉCHELLE DE PATAÑJALI

APPLIQUÉE AU YOGA DANS L'ÉDUCATION

JACQUES DE COULON



Ancien recteur en Suisse, philosophe et auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels *Le manuel du yoga à l'école* – co-écrit avec Micheline Flak – et *Le manuel de la méditation au collège et au lycée*, Jacques de Coulon participe activement à la diffusion du yoga dans l'éducation depuis la fondation du RYE à laquelle il a contribué en 1978.

Au RYE, nous nous basons sur les six premiers échelons de l'échelle de Patañjali dans les *Yoga-Sutras*. Mais qui est Patañjali ? On ne sait pas exactement quand il a vécu. Certains en font un contemporain du Bouddha vers 400 ans avant J.-C. alors que d'autres le situent au II^e ou III^e siècle de notre ère. Toujours est-il que Patañjali apparaît comme le codificateur du yoga qui existait bien avant lui. Ses *Yoga-Sutras* sont un chef-d'œuvre de concision qui est surtout un manuel pratique décrivant un protocole d'expériences à réaliser.

Patañjali peut être comparé à un explorateur. Il nous expose un itinéraire précis à refaire après lui pour parvenir dans telle contrée. Laquelle ? Celle de la liberté et de l'épanouissement de soi. À la différence des voyageurs géographes, il nous fait découvrir des paysages intérieurs, des états de conscience. Pour Swami Satyananda, le yoga de Patañjali fait partie du *raja-yoga* qui « constitue la science du mental ». Et d'ajouter : « Au lieu d'explorer le monde extérieur comme s'y emploient les autres sciences, ce yoga s'occupe d'explorer le monde intérieur. C'est la science de la discipline mentale ». Patañjali a donc cartographié la science du yoga.

Je tiens à préciser ici que j'ai découvert le yoga avec un maître égyptien (il n'employait pas ce mot) et que les étapes proposées correspondaient parfaitement à celles de Patañjali, ce qui prouve l'universalité du yoga, comme de toute science.

Le yoga se définit ici comme *une science expérimentale de la conscience* avec une méthode pratique. Le but ? Développer pleinement nos potentialités en nous libérant des conditionnements et en élargissant notre conscience. Bref, il s'agit de « devenir progressivement ce que nous sommes » en acquérant des compétences précieuses comme la maîtrise des émotions, la concentration ou la coopération avec autrui.

“ Le yoga se définit ici comme une science expérimentale de la conscience avec une méthode pratique. Le but ? Développer pleinement nos potentialités en nous libérant des conditionnements et en élargissant notre conscience. ”

La traduction des *yoga-Sutras* qui suivent provient de deux ouvrages :

- Swami Satyananda, *Propos sur la liberté, les Yoga-sutras de Patañjali* ; Paris, Satyanandashram (nombreuses rééditions).
- Françoise Mazet (traduction et commentaires) : *Yoga-sutras*, Paris, Albin Michel, 1991 (nombreuses rééditions).

1.

YAMA

LE YOGA POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE ET MIEUX VIVRE ENSEMBLE



Bon voyage !
Jacques de Coulon

On oublie parfois que la première étape des Yoga-Sutras de Patañjali est l'ouverture à l'autre. Le yoga se situe donc aux antipodes du nombrilisme et de l'enfermement dans un cocon, fût-il celui du bien-être. Pour le yogi, la vraie joie s'enracine dans la relation avec autrui et le premier échelon de Patañjali se nomme *Yama*. Françoise Mazet traduit ce terme par « règles de vie dans la relation aux autres » et Swami Satyananda par « règles morales envers l'autre ». Il ne s'agit bien sûr pas ici de principes rigides à apprendre par cœur ni de doses de « moraline » qu'on ferait ingurgiter aux jeunes mais bien de pratiques de yoga.

“ Pour le yogi, la vraie joie s'enracine dans la relation avec autrui. ”

Dans le livre écrit avec Micheline Flak, *Le Manuel du yoga à l'école*, nous avons intitulé notre premier chapitre « Vivre ensemble » pour désigner *Yama*. À notre époque de l'individualisme triomphant où beaucoup s'isolent dans la bulle des cybermondes, voire dans une bulle financière pour s'enrichir, il nous apparaît capital d'apprendre à mieux vivre ensemble. À cet égard, le yoga s'avère très précieux, notamment lorsqu'il est enseigné aux plus jeunes pour faire émerger leur altruisme, cette faculté innée trop souvent recouverte par la chape de plomb des pulsions égoïstes attisées par notre système marchand qui pousse à tout s'approprier.

La première des règles, c'est *Ahimsa*, la non-violence. Elle contient toutes les autres, précise Patañjali, et elle implique trois apprentissages majeurs : la distanciation par rapport aux impulsions, l'écoute et l'acceptation d'autrui dans sa différence. Commençons par la prise de recul ! Le philosophe Hegel définit la violence primaire comme l'incapacité de mettre une distance, même minime, entre une pulsion agressive et sa réalisation. Le langage populaire le dit bien : « Je vois rouge » en me prenant pour un taureau fonçant sur le chiffon agité ou « je monte sur mes grands chevaux » oubliant ma place de cocher, en retrait. Par exemple, énervé par la parole blessante d'un camarade, je réagis au quart de tour en le gratifiant d'un coup de poing.

Le sage stoïcien Epictète, dans son *Manuel*, nous donne un remède contre la tyrannie d'une pulsion, parfois violente : « Ne te laisse pas emporter par elle, écrit-il. Mais diffère d'agir et obtiens de toi quelque délai. » Oui mais comment l'introduire concrètement, ce délai ? En se sermonnant ou en discourant intérieurement sur la nocivité de la violence ? Irréaliste ! Par contre, le yoga nous propose plusieurs voies praticables pour enrayer la spirale de la violence impulsive, comme l'observation du souffle ou de l'espace frontal. J'ai enseigné cette méthode durant des années à mes élèves et je la pratique sur moi-même, par exemple lors d'une discussion animée où j'ai tendance à réagir du tac au tac pour tacler l'autre en l'interrompant par des paroles non maîtrisées. Dans ces circonstances, lorsque je me sens bouillir, j'essaie d'observer ma respiration en suivant un ou deux va-et-vient de l'air. Ou alors je ressens l'espace de mon front qui correspond aux lobes préfrontaux du cerveau, notre tableau de bord. L'effet est immédiat : l'eau ne déborde plus de la marmite et la réponse à l'interlocuteur, légèrement différée sera moins agressive, plus efficace.

“ Le yoga s'avère très précieux, notamment lorsqu'il est enseigné aux plus jeunes pour faire émerger leur altruisme. ”

“ **Le yoga nous propose plusieurs voies praticables pour enrayer la spirale de la violence impulsive, comme l’observation du souffle ou de l’espace frontal.** ”

Cette faculté de distanciation ne s’improvise pas. Elle s’entraîne quotidiennement. Un autre antidote à la violence est le fameux exercice du « stop » pour provoquer le rappel de soi préconisé par Gurdjieff. À différents moments d’un cours, notamment de sport, le professeur prononce le mot « stop » et les élèves s’immobilisent en prenant conscience de ce qu’ils font et de ce à quoi ils pensent. Maintenant. Ce rappel provoque forcément une prise de recul en débranchant l’élève de l’immédiat. Il s’élève quelques instants sur sa montagne intérieure, court-circuitant les impulsions (peut-être violentes) en train de naître dans la vallée.

La non-violence suppose aussi une bonne capacité d’écoute. Or pour écouter vraiment l’autre, il faut se libérer de l’agitation mentale où les pensées (désir de briller, de dominer, regrets, voire rancœurs) tourbillonnent en nous étourdissant. Le simple fait de revenir dans le corps en l’habitant et de naviguer un moment sur le souffle pacifiera l’esprit. Ensuite on lira un texte devant la classe après avoir demandé aux élèves de fermer les yeux pour être tout ouïe. Enfin l’enseignant invitera quelqu’un à venir résumer le contenu du texte. J’ai aussi souvent fait pratiquer dans mes cours l’art du dialogue qui implique une bonne écoute et la possibilité de se mettre à la place de l’autre. Je propose aux élèves un sujet controversé, par exemple l’assistance au suicide en fin de vie. Chacun prend le temps de réfléchir puis deux élèves, l’un plutôt favorable et l’autre plutôt contre, débattent devant les autres. Mais au préalable, avant d’exposer un argument, chacun des deux élèves doit reformuler brièvement ce qui vient d’être développé par son interlocuteur. Impossible d’y parvenir sans écoute !

Quant à l’acceptation de l’autre dans sa différence, elle s’entraîne d’abord dans l’observation de la

diversité des ressentis. Prenons l’exercice du « moulin » où l’élève fait tourner son bras comme l’aile d’un moulin autour de l’épaule, dans le plan du corps et en rythmant son mouvement sur le souffle. Cette pratique s’accomplit en pleine conscience et l’essentiel se situe juste après le geste, dans le ressenti. On demande aux élèves de formuler leurs sensations. L’un dira : « Mon bras est plus frais, plus léger qu’avant ». Un autre le contredira : « Non, je trouve qu’il est plus chaud et un peu plus lourd. » Qui a raison ? Les deux ! En écoutant la variété des ressentis, les élèves se rendront compte que suite à un même mouvement, il y a plusieurs vécus. C’est en constatant cette diversité concrètement et physiquement qu’on préparera nos élèves à mieux accepter les divergences de points de vue et d’opinions. Elles deviennent alors une richesse plutôt qu’une source de confrontations débouchant souvent sur la violence.

Vivre ensemble présuppose aussi la croissance de la solidarité, une valeur que certains jettent aujourd’hui aux oubliettes au profit d’un darwinisme social vecteur d’exclusion. Or la solidarité ne se décrète pas par l’État et ne prend pas forme par la magie de beaux discours philosophiques. Elle s’apprend concrètement, dès le plus jeune âge. Je dirais même plus : elle s’incarne dans des attitudes corporelles précises (réaliser des mouvements ensemble, respirer ensemble...). En guise de conclusion, je vous propose la pratique en cercle du « vase du pharaon » qui vaut mille théories sur la solidarité et qui s’énonce ainsi pour les élèves :

- Mettez-vous en cercle puis, les bras le long du corps, fermez doucement les yeux et ressentez la plante de vos pieds sur le sol. Vous êtes tous reliés à la grande sphère de la Terre, au-dessous de vous. Elle est votre pôle terre. Vous pouvez maintenant vous balancer légèrement en vivant les variations de la pression sous vos pieds mais surtout en réalisant que vous êtes tous reliés aux autres par le sol.
- En gardant les yeux clos, donnez-vous la main de façon à former un collier et respirez ensemble de la façon suivante : inspirez dans votre bras droit en remontant du bout des doigts jusqu’à l’épaule... Gardez un court instant le souffle dans votre cœur... Expirez par le bras gauche

en descendant de l’épaule vers les doigts de la main... Et l’on recommence ce circuit respiratoire en partant de la main droite. (L’enseignant fait pratiquer trois passages main droite / main gauche dans le sens des aiguilles d’une montre, tout le monde respirant en même temps). Après ces trois respirations, prenez conscience du courant d’énergie qui vous traverse et qui relie toutes les personnes du cercle.

- Nous allons vivre maintenant le « vase du pharaon ». Détachez vos mains de vos camarades et placez-les paume contre paume sur la poitrine... Inspirez profondément... En expirant et en laissant les paumes l’une contre l’autre, levez les bras en flèche vers le ciel jusqu’à ce qu’ils soient tendus... Inspirez lentement tout en ouvrant les bras en V, comme pour dessiner un vase au-dessus de votre tête... En gardant les poumons pleins, croisez les avant-bras sur la poitrine et fermez les poings pour conserver un bref moment l’énergie venue des hauteurs dans votre cœur... Expirez en ouvrant les mains, les bras et les yeux vers le sol, au centre du cercle.
- Refaites encore deux fois le « vase du pharaon » puis sentez votre union avec les autres. N’êtes-vous pas les cellules différentes d’un plus grand corps ou les perles d’un unique collier ?

N.B. : on peut aussi marquer le milieu de ce mandala humain par un objet, un bouquet de fleurs ou une bougie, par exemple.

Cet exercice que j’ai appris dans l’école de Hamid Bey est l’une des bases du yoga égyptien et correspond parfaitement aux *Yamas* de Patañjali. Bonne pratique !



2.

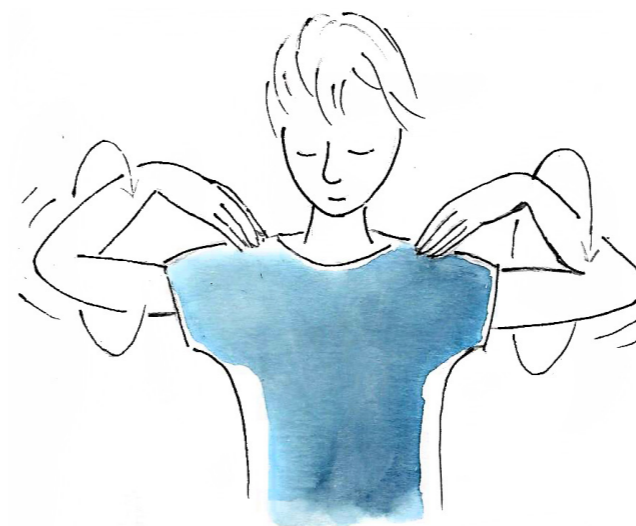
NIYAMA

LE YOGA COMME DISCIPLINE DE VIE



Au nombre de cinq, les *Niyamas* constituent la deuxième étape des *Yoga-Sutras* de Patañjali. On les traduit par « règles de vie » ou « observances pour soi-même ». Dans le *Manuel du yoga à l'école* écrit avec Micheline Flak nous avons intitulé notre chapitre 2 ainsi : Éliminez toxines et pensées négatives ! La règle de base sous-tendant les quatre autres, c'est *tapah*, la « pratique intense » qui implique un travail régulier sur soi. « Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théories » répétait Shivananda, le Maître de Swami Satyananda. Cet entraînement quotidien est aussi valable pour le yoga à l'école. Au RYE, nous ne préconisons pas simplement des recettes applicables en certaines circonstances. Nous proposons une constance dans la pratique, seule condition pour vraiment progresser. Outre *tapah*, les *Niyamas* comprennent quatre autres volets : la propreté ou purification (*shaucha*), la connaissance de soi (*svādhyāya*), le contentement (*santosha*) et l'abandon à un modèle plus grand que nous (*īshvarapranidhāna*). En une phrase, il s'agit de se désencombrer pour mieux se connaître et réorienter positivement sa vie en cessant de nous cramponner à notre ego. Vaste programme ! Comment l'exercer dans l'éducation ?

“ Il s'agit de se désencombrer pour mieux se connaître et réorienter positivement sa vie en cessant de nous cramponner à notre ego. ”



Les grands nettoyages : se désencombrer

Shaucha qui se traduit par « propreté » ou « pureté » concerne à la fois le corps et le mental. Sur le plan physique on dégraissera les articulations, comme disent les sportifs, mais en pleine conscience. Tel est le but des *pawanamuktasanas* (rotations des poignets, des épaules, des chevilles...) que l'on trouve dans nos livres de yoga et que nous avons nommés « les nettoyages de la maison ».

Sur le plan mental, on se débarrassera des obsessions et des fausses opinions, bref de tout ce qui empêche notre esprit de « souffler où il veut ». C'est aussi la première démarche de René Descartes dans ses *Méditations* : « Une fois dans ma vie, écrit-il, il fallait me défaire de toutes les opinions que j'avais reçues. » Plotin, lui, nous compare à un bloc informe dans lequel nous sommes appelés à sculpter notre statue : « Fais comme le sculpteur ; il enlève, il gratte, il polit jusqu'à ce qu'un beau visage apparaisse. Toi aussi enlève ce qui est de trop. ».

Je demande souvent à mes élèves quel est concrètement ce superflu qui les encombre et les empêche de trouver leur vraie forme. Tchouang-tseu se sert d'une autre image : celle du miroir, symbole de notre esprit, qu'il faut nettoyer car il est taché. À quoi correspondent ces taches ? Ensuite, pour atteindre la sérénité (la « sagesse du miroir » disent les Tibétains), on prend conscience que « le miroir n'est pas affecté par les formes qu'il reflète. » Tout comme notre esprit ! Le yoga dégage en nous un ciel intérieur, une source cristalline de conscience qui n'est pas troublée par les vicissitudes extérieures. Voici un exercice pour découvrir cette statue, ce miroir ou ce ciel. Il s'appelle « la respiration purifiante » :

1. Assis, dos droit et yeux clos, prenez conscience de tout votre corps dans l'espace, des pieds à la tête, puis de votre souffle au niveau du ventre.
2. Croisez les avant-bras sur la poitrine, main droite sur l'épaule gauche et vice-versa.
3. Inspirez par le nez en levant les coudes et les bras à l'horizontale, sans les décroiser.
4. Expirez par la bouche et par saccades en abaissant les bras, l'air jaillissant de votre plexus solaire où vous avez placé votre conscience. Refaites trois fois cette pratique.

5. Décroisez les bras, posez les mains à plat sur les cuisses et observez le va-et-vient de l'air dans les narines. Allongez maintenant le souffle en respirant toujours par le nez. À l'inspiration, vous vous remplissez d'une lumière blanche venue des hauteurs et que vous diffusez dans tout votre être, notamment dans votre cerveau. En expirant, vous expulsez de la fumée noire vers le bas. Elle représente vos pensées négatives, vos tracas et vos entraves que vous confiez à la grande sphère de la Terre pour les dissoudre. Répétez plusieurs fois cette respiration lente et douce. À la fin, visualisez votre voûte crânienne sous la forme d'un ciel d'azur sans nuages ou d'un firmament peuplé d'étoiles.
6. Reprenez conscience de votre corps avant d'ouvrir les yeux.

La connaissance de soi : trouver sa vraie identité

Svādhyāya, la connaissance de soi (ou du Soi) est la pratique de base du *jnana yoga* d'un grand Maître comme Ramana Maharshi. Ou des écoles grecques de sagesse. « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » était-il inscrit sur le fronton du temple de Delphes. Attention ! Il ne s'agit pas ici d'une connaissance conceptuelle ou intellectuelle mais bien d'une *pratique* précise qui commence par un dépassement des identités préfabriquées, comme le souligne Iskandar de Balkh si souvent cité par mon Maître Hamid Bey : « Tu prendras peu à peu conscience, par une pratique quotidienne, que ce que tu imagines être toi est en fait un amalgame de croyances qui t'ont été inculquées par d'autres : ce n'est pas toi. »

Le poète René Daumal lui fait écho : « Que suis-je ? Tu apprendras à rire ou à pleurer de tout ce que tu croyais être toi-même : ton aspect physique, ton humeur, ta position sociale, ton opinion, ton talent... ». Qui suis-je ? Telle était l'unique question inlassablement posée par Ramana Maharshi à ses interlocuteurs. Dans cette optique, voici un exercice que je pratique avec des adolescents :

1. Au centre d'une feuille blanche, notez la question « qui suis-je ? » ou simplement « je suis » puis au bout de flèches rayonnant autour de ce point d'ancrage, écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans ordre précis.
2. Passez en revue ce que vous avez inscrit, en visualisant chaque aspect de vous-même inté-

rieurement. Classez ensuite vos identités par catégories : les fonctions (présidente de classe, élève de troisième...), les appartenances à une collectivité (club, famille, pays, religion...), les qualités et défauts, les simples étiquettes comme le nom. Essayez ensuite de hiérarchiser ces identités par ordre d'importance : amie de X passe sans doute avant votre goût du chocolat.

3. À la fin, reposez-vous la question « qui suis-je ? ». Vous constaterez que vous êtes un composé unique d'appartenances et de rôles multiples que vous jouez. Vous êtes incontestablement PLUS que la somme de toutes ces identités endossées. Qui est ce PLUS ? Qui est le metteur en scène, le génie propre qui fait de vous ce que vous êtes : une personne unique ?

Pour Ramana Maharshi, en amont de ces rôles se trouve une source de présence et de conscience inaltérable. « Personne ne peut nier le fait qu'il est, affirme-t-il. Vos identités sont éphémères mais vous êtes éternels. Pouvez-vous imaginer un seul instant où vous n'êtes pas ? » C'est exactement à la même conclusion que parvient Descartes dans ses *Méditations* : « Je suis, j'existe, au-delà de toutes les illusions et vicissitudes ». Cette intuition de l'être se vit et s'expérimente au terme d'un inventaire des identités et d'un dépouillement. On peut faire ressentir cette source à nos élèves.

Le contentement : réorienter positivement sa vie

Santosha, le contentement, se réfère bien sûr à la pensée positive et à la pratique du *sankalpa*, cette courte résolution que l'on se répète dans le *yoga nidra* et qui est destinée à germer comme une graine pour transformer la vie. Nous en avons parlé au chapitre 2 de notre livre *Le Manuel du yoga à l'école*. J'aimerais ici me référer à deux écoles de yoga de Grèce antique : celle d'Epictète et celle d'Epicure.

Le stoïcien Epictète propose d'abord d'opérer un tri entre ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas. Les événements extérieurs comme le temps qu'il fait ne relèvent le plus souvent pas de moi. Par contre le jugement que je m'en fais et ma façon de réagir dépendent de moi. Face à la pluie, je peux soit me plaindre, soit au contraire

me réjouir de l'opportunité de rester chez moi pour lire. « Qu'est-ce qui est à toi ? demande Epictète. L'usage des représentations. » Et d'ajouter que « toute situation a deux prises, l'une par laquelle on peut la porter, l'autre non. » J'ai souvent enseigné cette méthode à mes élèves, par exemple lors de la préparation du bac.

1. Sur deux colonnes, notez à gauche ce qui dépend de vous (votre travail, la vision positive de l'examen à venir et de l'aisance avec laquelle vous traitez le sujet...) et à droite ce qui ne relève pas de vous (la question, l'humeur de l'examineur...).
2. Concentrez-vous sur la colonne de gauche puis, après avoir pris conscience de votre corps et de votre souffle, vivez pleinement et positivement sur la scène de l'esprit, votre cheminement jusqu'au bac puis le passage de l'épreuve. Sollicitez tous les sens intérieurs ! Vous vous voyez en train de réviser la matière avec un camarade qui vous stimule, vous entrez sereinement dans la salle d'examen, tirez une question que vous maîtrisez, enfin vous voici en train de recevoir votre précieux Diplôme... Bref, vous planifiez le terrain en vous comme le champion de ski qui descend la pente intérieurement en surmontant tous les obstacles avant de s'élancer réellement.

Epicure, lui, nous invite à une sobriété heureuse et à nous contenter de ce qu'on a. Pour y arriver, il nous pousse lui aussi à faire un tri entre trois types de désirs : les désirs *naturels et nécessaires* qui renvoient aux besoins vitaux (se nourrir, se cultiver...), les désirs *naturels mais non nécessaires* comme l'envie d'un repas raffiné et les désirs qui ne sont *ni naturels ni nécessaires* comme la cupidité sans limites ou le goût immodéré du pouvoir. D'où l'exercice suivant consistant à faire un tableau en trois colonnes correspondant aux trois sortes de désirs énoncés ci-dessus. Les élèves notent des exemples concrets dans chaque colonne. Puis ils se posent ces questions : quelle est la colonne la plus remplie ? Quel est le type de désir qui domine mon existence ? Ils visualisent ensuite les désirs vraiment naturels et nécessaires. En existe-t-il d'autres qu'ils pourraient développer ? Telle est la voie vers la simplicité.

Notons que *shaucha* (le nettoyage, le tri) précède *santosha* (le contentement), tant chez Epictète que chez Epicure.

Le lâcher-prise : s'abandonner à un modèle

Françoise Mazet qui présente les *Yoga-Sutras* aux éditions Albin Michel traduit *Īshvarapranidhāna* par « lâcher-prise ». Il s'agit d'un dépassement de l'ego qui s'agrippe à ses prises, d'une déposition du petit moi voulant faire sa place au soleil quitte à marcher sur autrui, comme le dit Emmanuel Levinas : « Il faut non pas se poser mais se déposer, faire un acte de déposition de la souveraineté par le moi ». S'abandonner, oui, mais à quoi ou à qui ? Toutes les traditions, y compris la culture républicaine laïque, soulignent l'importance des *modèles*. Les chrétiens ont leurs saints, les bouddhistes leurs bodhisattvas, les grecs et les républicains leurs héros. Nous voici appelés à marcher sur les traces de ces personnalités remarquables, voire à les prendre comme supports de méditation. « Fixe-toi dès à présent un modèle » nous conseille Epictète et « en chaque circonstance, demande-toi ce qu'il ferait. » Lui a choisi Socrate. Au XX^e siècle, le philosophe Henri Bergson, l'ami de Jean Jaurès, parle de « pédagogie de l'imprégnation ». On s'abandonnera au grand homme « en lui emboîtant le pas, en adoptant ses gestes et ses attitudes » précise Bergson. Au RYE, nous traduirons donc *Īshvarapranidhāna* par « abandon à un modèle ».

J'ai souvent pratiqué avec mes élèves cette identification au modèle. Chacun choisit le sien et certains peuvent être des personnes toutes simples : un grand-papa dévoué à sa famille, une tante infirmière ou un balayeur de rue poète. Dans un premier temps, l'élève se représente son modèle avec tous ses sens : il visualise son visage, ses gestes, écoute ses paroles, lui serre la main... Ensuite, il fusionne avec son modèle en se mettant à sa place et en agissant à travers lui. Cette pratique de l'admiration n'est-elle pas essentielle dans l'éducation ? Dans « admiration », nous retrouvons le mot « miroir ». L'élève s'élève en réfléchissant son modèle dans son miroir intérieur.

3.

ASANA

LE YOGA POUR PRENDRE CORPS



Retrouver son corps

Quand un projet « prend corps », il tend à se réaliser concrètement. De même la réalisation de soi passe par le corps qui, pour Spinoza, est l'expression de l'âme dans l'espace-temps : « L'âme et le corps sont une seule et même chose, tantôt conçue sous l'aspect de la pensée, tantôt sous celui de l'étendue » écrit le philosophe.

La personne devient ce qu'elle est par son corps. Coupée de lui, elle risque de rester à l'état de projet, désincarnée, flottant dans ses élucubrations mentales ou dans les cybermondes, sans « prendre corps ». D'où l'importance d'habiter pleinement son corps. Or aujourd'hui beaucoup de gens et particulièrement les jeunes passent des heures assis devant leurs écrans, entraînés dans des spirales virtuelles. Hyper-connectés technologiquement, les voici bel et bien déconnectés du réel, oublieux de leur corps. Dans nos écoles aussi, ils vivent à longueur de journée dans leur mental abreuvé de mathématiques, de sciences ou de langues, appelés à traiter moult informations.

“ La personne devient ce qu'elle est par son corps. Coupée de lui, elle risque de rester à l'état de projet, désincarnée, flottant dans ses élucubrations mentales ou dans les cybermondes, sans prendre corps. ”

Ce ne sont hélas pas les moments de sport une ou deux fois par semaine qui suffiront à combler ce déficit somatique. Le corps y est d'ailleurs souvent traité comme un simple objet. Dans notre système, le virtuel et l'intellectuel n'étouffent-ils pas le domaine corporel en le réduisant à la portion congrue ?

Se relier à la prise de terre pour ne pas perdre pied

Cet oubli du corps, nous l'avons dit, empêche l'élève d'être vraiment lui-même. Il enfle virtuellement et mentalement mais demeure en réalité entre

deux mondes, comme un avatar de lui-même. Pire, sans ce « pôle-terre » qu'est le corps, il court le risque de disjoncter, comme l'écrit très joliment Al Gore : « En l'absence de prise de terre, il existe un danger sérieux. De la même manière, un être humain qui n'est pas relié à la terre, corps et âme, fait peser une menace sur tout ce qu'il touche. » C'est exactement ce que l'on observe de nos jours : des planificateurs au mental hypertrophié considèrent le monde comme un terrain de jeu à manipuler et à exploiter outrageusement. La sauvegarde de l'environnement suppose une réhabilitation de la relation au corps.

Dans nos écoles, après des heures de sollicitation intellectuelle, l'esprit des élèves sature et leur tête risque d'exploser. Ils n'arriveront à se concentrer que s'ils reviennent dans leur corps. C'est là, grâce à leur prise de terre, qu'ils retrouveront l'énergie nécessaire pour rebondir et poursuivre leur but. Pensons à Antée, héros de la mythologie grecque ! Il était invincible tant qu'il touchait la Terre. Mais dès qu'il décollait, il devenait très vulnérable. Pour ne pas perdre pied à tous points de vue, apprenons à nous relier à notre « pôle-terre » par notre corps ! Il s'agit là d'un défi éducatif majeur.

“ Dans nos écoles, après des heures de sollicitation intellectuelle, l'esprit des élèves sature et leur tête risque d'exploser. Ils n'arriveront à se concentrer que s'ils reviennent dans leur corps. ”

Asana : développer une qualité par une posture corporelle

Yoga signifie étymologiquement « jonction ». Et d'abord avec le corps. Patañjali l'avait bien vu : on ne peut ni se concentrer, ni méditer sans passer préalablement par le corps. La troisième étape des *Yoga-Sutras*, c'est *asana*, mot qui veut dire « posture assise ». Ce n'est que plus tard que les *asanas* se sont élargies à toutes sortes de poses ou de mouvements inspirés de la nature et plus particulièrement des animaux : l'arbre, le chat, le cobra, la sauterelle...

« La posture sera à la fois ferme et confortable (*sthira et sukham*) » écrit Patañjali. Il s'agit de trouver un juste équilibre entre l'effort et la détente dans un état d'attention sans tension, en pleine conscience. On trouve d'innombrables *asanas* et beaucoup sont praticables en classe, comme nous l'avons montré dans notre *Manuel du yoga à l'école* dans le chapitre « Mettez-vous en bonne posture ! »

Le corps et l'esprit sont intimement liés, dans le yoga comme chez Spinoza. Le corps manifeste concrètement une disposition mentale et les tensions psychiques se répercutent sur le plan physique. Mais l'inverse est aussi vrai : en dénouant le corps, on détend l'esprit et en adoptant une posture corporelle, on induit l'attitude mentale correspondante. Par exemple, l'*asana* de la feuille pliée dite aussi de la lune (*Shashankasana*) est propice à la concentration et au recueillement, la posture de l'arbre (*Vriksasana*) développe l'équilibre intérieur et toute pratique d'assouplissement entraîne la souplesse d'esprit. Voici un exercice appris de mon maître égyptien pour faire grandir la confiance en soi en vue d'un avenir serein. Je l'ai souvent pratiqué avec mes élèves et il s'intitule « Le Pharaon » ou « L'Arbre de vie » :

1. Levez-vous et mettez-vous en position debout correcte. Les pieds sont parallèles, écartés à la largeur du corps.
2. Placez les mains contre les hanches et basculez le bassin en serrant les fessiers et en tournant légèrement les genoux vers l'extérieur. Sentez votre enracinement. Vous garderez cette position de bascule du bassin durant tout l'exercice.
3. Enlevez les mains du bassin, laissez les bras pendre le long du corps et tournez les paumes vers l'avant.
4. Redressez bien le dos, comme si un fil vous tirait vers le haut au-dessus de votre tête. Les épaules se trouvent en arrière, détendues. Rentrez un peu le menton pour que la nuque soit dans le prolongement du dos.
5. Réalisez la force de cette posture du pharaon debout et répétez plusieurs fois mentalement : « J'ai confiance en moi ».
6. Soyez maintenant un « arbre de vie » en respirant de la manière suivante :
 - Inspirez en allongeant le souffle, en serrant simultanément les poings et en ressentant

l'énergie (la sève) qui monte de la plante des pieds (de vos racines) jusqu'à la voûte crânienne. Tout le cerveau, le sommet de l'arbre, se retrouve irrigué de sève.

- Expirez en desserrant les poings et en redescendant vers la voûte plantaire.
 - Refaites plusieurs fois ce cycle respiratoire de montée de la sève.
7. Etirez les bras vers le ciel en montant sur la pointe des pieds puis détendez-vous.

Pour développer telle ou telle qualité, on demandera aux enfants quel animal ou quelle autre réalité dans la nature l'incarne le mieux. Ainsi, la souplesse sera reliée au chat, la force au lion, la solidité à la montagne... Ensuite on remarquera qu'une posture de yoga précise correspond à presque toutes ces aptitudes.

“ La posture sera à la fois ferme et confortable (*sthira et sukham*), écrit Patañjali.

Il s'agit de trouver un juste équilibre entre l'effort et la détente dans un état d'attention sans tension, en pleine conscience. ”



Comment introduire les asanas en classe ?

Les enfants et les adolescents ont besoin de bouger. Ils seraient vite lassés par de longues positions immobiles, à moins de les introduire sous forme de jeux, comme le célèbre exercice du « Stop ». L'enseignant détermine à l'avance trois ou quatre postures qu'il fait vivre aux élèves puis qu'il numérote, par exemple :

1. Le vase (bras en V).
2. L'archer vers la droite.
3. L'archer vers la gauche.
4. Le pharaon debout (voir supra).

Les élèves marchent ensuite dans la salle de classe et lorsque l'enseignant crie « Stop » suivi d'un numéro, chacun s'immobilise comme une statue après avoir pris la pose adéquate. Dans la position, tenue une dizaine de secondes, les enfants arrêtent aussi de penser en se concentrant sur le corps. Puis ils repartent.

Une autre façon d'introduire cette étape de Patañjali consiste à proposer un enchaînement de mouvements accompagnés du souffle et vécus en toute conscience. Cette alliance du geste, de la respiration et de la conscience permet d'habiter vraiment le corps. Le modèle de ces séries est la fameuse « salutation au soleil » (*Suryanamaskara*) de la tradition du yoga mais on peut la raccourcir ou l'adapter comme nous l'avons fait dans notre livre avec « La petite salutation au travail », voire avec « L'arbre qui pousse » dont il existe de nombreuses variantes.

“ En dénouant le corps, on détend l'esprit et en adoptant une posture corporelle, on induit l'attitude mentale correspondante. ”

En conclusion, il est capital d'entrecouper de longues leçons basées sur l'intellect par un travail corporel. À défaut, les élèves perdront vite pied. Déracinés, ils seront K.O. et sombreront sans doute dans un chaos mental. Ne l'oublions jamais : le corps est notre petite planète où nous nous ressourçons. Une petite planète, un microcosme à l'image de tout l'univers, le macrocosme, comme le dit l'antique texte de l'*Upanishad* : « Le feu devint parole et pénétra dans la bouche ; le Souffle universel (*Vayu*) devint souffle de vie (*Prana*) et pénétra les narines ; le Soleil devint vue et pénétra les yeux ; les herbes et les arbres devinrent poils et pénétrèrent la peau (*Aitareya Upanishad*, 1-2) ».

4.

PRANAYAMA

LE YOGA POUR RESPIRER LA JOIE DE VIVRE



Qu'est-ce que pranayama ?

Le quatrième échelon des *Yoga-Sutras* de Patañjali, c'est *pranayama*. On parle de respiration mais il s'agit de bien plus qu'une simple technique respiratoire. *Pranayama* s'explique de deux manières : soit il se compose de *prana* (souffle) puis de *yama* (maîtrise) et il signifie « contrôle du souffle ». Soit on divise le mot en *prana* (souffle) et *ayama* (extension) ce qui donne alors « allongement du souffle ». Swami Satyananda opère une synthèse entre ces deux sens et définit *pranayama* comme « l'allongement du souffle par une maîtrise ». Et de préciser le sens du terme *prana* : « Cela n'a presque rien à voir avec les poumons mais beaucoup avec le courant vital. » Dans notre ouvrage *Le Manuel du yoga à l'école*, Micheline Flak et moi avons intitulé cette étape « Le souffle, c'est la vie ». En disciplinant le souffle et en le fluidifiant, on obtient une meilleure qualité de vie. Et comment ? Par la respiration *consciente* car l'important, nous dit Patañjali, est la *conscience* du souffle. Le premier exercice que nous proposons aux élèves, consiste donc, comme l'écrit Patañjali, à « porter l'attention sur l'endroit où se place la respiration, sur son amplitude et son rythme pour obtenir un souffle allongé et subtil » (*Yoga-Sutras*, II.50).

Avoir du souffle et de l'inspiration

Pour bien comprendre la signification profonde du mot « souffle », traduction française de *prana*, je demande à mes élèves de rechercher des expressions en relation avec ce terme ou avec la respiration. Cet inventaire permet de réaliser que le souffle est d'abord relié à la vie : l'expression « jusqu'au dernier souffle » veut dire jusqu'à la fin de la vie et quand je suis « à bout de souffle », mes batteries sont à plat, me voilà sans énergie vitale.

Le souffle est aussi en rapport avec les émotions. Il peut être relié à l'anxiété : avant une échéance cruciale ou lorsque mon chat s'apprête à traverser une rue fréquentée, je « retiens mon souffle » et quand le danger est passé, je pousse un « soupir de soulagement ». Le souffle accompagne aussi des émotions positives. Ne parle-t-on pas d'une beauté « à couper le souffle » ? C'est époustouflant ! L'un de mes élèves avait d'ailleurs associé cet adjectif au souffle en écrivant « époussoufflant ». Jolie erreur, pleine de sens !

Enfin, le souffle fait aussi référence à la liberté de l'esprit qui, selon l'adage, « souffle où il veut ». Dans « respiration », on entend le mot latin *spiritus* qui signifie « esprit ». Quant à l'inspiration, elle renvoie aussi bien à l'inhalation de l'air dans les poumons qu'à la fécondité de l'esprit éclairé par de brillantes idées.

Si l'on tient compte de ces multiples facettes, on a raison de traduire *prana* par « souffle ». Dans la *Prashna Upanishad*, il est l'énergie vitale et spirituelle qui anime les êtres. « Tout est ancré dans le *prana* comme dans son moyeu les rayons d'une roue, proclame l'Upanishad. Le *prana* régit tout ; il est l'énergie créatrice de *brahman*, le principe suprême. » Et de le comparer à la reine des abeilles qui entraîne l'ensemble des autres abeilles (Les formes de vie, les fonctions vitales) lorsqu'elle prend son envol. Pratiquer *pranayama*, c'est donc pétrir l'élan vital et agir aussi sur le cerveau, comme l'écrit Swami Satyananda : « Le *pranayama* influence le système nerveux et par là le cerveau. »

Réguler le souffle pour maîtriser le mental

Quand votre mental est agité et soumis à toutes sortes de turbulences émotionnelles, vous constatez que votre respiration devient superficielle, rapide et saccadée. D'ailleurs, dès que vous en prenez conscience, elle tend à s'allonger et à se fluidifier, ce qui calme votre esprit. Les perturbations mentales se répercutent sur le plan respiratoire. Heureusement que l'inverse est aussi vrai : en harmonisant votre souffle, vous agissez sur l'esprit. Le contrôle des fluctuations de la respiration apaise les vagues du mental ce qui est la définition même du yoga selon Patañjali.

“ Les perturbations mentales se répercutent sur le plan respiratoire. Heureusement que l'inverse est aussi vrai : en harmonisant votre souffle, vous agissez sur l'esprit. ”

Cette corrélation entre le souffle et l'esprit fut remarquée dans toutes les traditions. Ainsi Grégoire Palamas, un grand saint de l'Eglise d'Orient, note : « Rien au monde n'est plus mobile que l'esprit. C'est pourquoi on recommande de contrôler le va-et-vient du souffle afin de maîtriser aussi l'esprit en veillant sur la respiration. » Cette méthode pratiquée notamment par les moines du Mont Athos vise à ramener au bercail le mental vagabond.

D'où cet exercice de base pour les élèves : à la suite de cours qui ont beaucoup sollicité leur mental, l'enseignant leur demande d'observer le va-et-vient du souffle puis de l'allonger légèrement en plaçant la conscience dans l'abdomen et en gardant le dos droit. Cet entraînement est aussi celui du *zazen*.

Les types de pranayama

La pratique fondamentale est l'*observation consciente* du souffle sans forcément modifier son amplitude. Nous distinguerons ensuite deux principales formes de travail sur le souffle : la respiration *complète* et la respiration *alternée*.

1. La **respiration complète** comprend trois niveaux : l'abdomen (respiration basse), le thorax (respiration médiane) et le nez (respiration haute). En un premier temps, l'élève apprend à vivre dans ces trois étages : il place d'abord ses mains sur l'abdomen et prend conscience du souffle à cet endroit ; le bas-ventre se gonfle légèrement comme un ballon à l'inspiration et diminue de volume sur l'expiration. Ensuite, les avant-bras repliés sur la poitrine et les coudes reposant sur les basses côtes, l'élève ressent le souffle dans la cage thoracique ; les côtes s'écartent lors de l'inspiration en s'ouvrant comme un parapluie puis se referment sur l'expiration. Enfin, l'élève prend conscience du souffle dans les narines où l'air monte vers le point entre les sourcils en inspirant et redescend vers la base du triangle nasal sur l'expiration. On peut placer l'index entre les sourcils pour mieux sentir le sommet du nez.

Dans un second temps, l'élève reliera ces trois étages en accomplissant une respiration complète proprement dite par l'allongement du souffle. Sur l'inspiration, il sentira d'abord l'abdomen se gonfler

puis les côtes s'ouvrir et enfin le souffle monter dans les narines jusqu'à l'espace frontal, dans la luminosité derrière les paupières closes. Sur l'expiration, il redescendra progressivement et consciemment pour « atterrir » finalement au fond du bassin, poumons vides. En résumé, la conscience monte du bas-ventre vers le sommet du crâne lors de l'inspiration et redescend sur l'expiration. La respiration est longue, lente et douce, sans saccades. On peut aussi accompagner cet « ascenseur du souffle » par des gestes comme dans l'exercice de « L'arbre qui pousse » décrit dans le *Manuel du yoga à l'école*. L'essentiel est l'*allongement conscient du souffle* qui relie le haut et le bas.



2. La **respiration alternée** réconcilie la droite et la gauche et s'opère en quatre temps : expiration sur le côté gauche ; inspiration à gauche ; expiration à droite ; inspiration à droite. Ces quatre phases constituent un cycle que l'on répétera plusieurs fois. La respiration alternée se décline de multiples façons : elle peut s'accomplir simplement dans les narines, même sans l'aide des doigts. Cette alternance respiratoire s'effectue aussi en s'accompagnant de gestes comme dans l'exemple suivant : assis dos droit, placez les paumes des mains en coque devant les yeux. L'espace frontal s'obscurcit. Inspirez dans la « chambre noire »

puis expirez vers le bas en dépliant l'avant-bras gauche en direction du sol. Inspirez en le repliant et en replaçant la paume de la main gauche sur l'œil gauche. Inspirez en ouvrant l'avant-bras droit puis inspirez en le refermant. Ceci constitue un cycle. Après en avoir accompli plusieurs, ressentez le souffle dans les deux narines en même temps et goûtez l'état d'équilibre obtenu. Ce type de respiration agit aussi sur les hémisphères cérébraux en améliorant leur « collaboration ».

Avec les élèves, on pratique aussi la *respiration purifiante* comme « Le vent qui chasse les nuages » (cf. chronique d'octobre 2016 : l'attention sans tension). On associe aussi le souffle à différents dessins comme par exemple :

a. La *ligne* pour préparer la respiration complète : sur une feuille blanche, tracez une longue droite verticale. Après avoir pris conscience du corps, expirez en fixant le regard sur le bas du trait. Inspirez doucement en suivant sans saccades la ligne de bas en haut. Expirez en redescendant. Et ainsi de suite.

b. Le *triangle isocèle* pour exercer la respiration alternée : après avoir dessiné un triangle isocèle, inspirez en plaçant le regard au sommet puis, sur l'expiration, suivez des yeux le côté gauche de haut en bas et sans à-coups. Remontez par la gauche vers la pointe du triangle en inspirant. Expirez le long du côté droit vers la base puis inspirez de nouveau à droite en revenant vers le sommet. Ceci correspond à un cycle.

c. La *spirale* : après avoir dessiné une spirale comme celle d'une coquille d'escargot et pris conscience de votre corps, inspirez en portant le regard sur l'extrémité extérieure de la figure. Expirez en suivant des yeux le tracé de la spirale jusqu'au centre puis inspirez dans le sens inverse, vers l'extérieur, jusqu'au bout du motif. Recommencez plusieurs fois ce mouvement de recentrage (expiration) et d'ouverture (inspiration).

Règles pour pratiquer pranayama à l'école

1. *Respecter une gradation en fonction de l'âge* : jusqu'à 7 ans, on ne donne pas de consigne de respiration. On l'induit par de petits jeux, comme souffler des bougies, imiter l'abeille... À partir de 8 ans on commence à donner des instructions

visant à synchroniser un mouvement simple avec la respiration, par exemple lever les bras en inspirant et les baisser en expirant ou *L'arbre qui pousse*. On respirera aussi ensemble en suivant par exemple le dessin d'une vague. La pleine synchronisation du mouvement et du souffle ne devient possible qu'à partir de la puberté. Elle permet des pratiques de *pranayama* en autonomie (par exemple respiration sur un triangle) et de synchroniser le souffle avec des *asanas* plus complexes comme *La salutation au soleil*.

2. *Respirer consciemment* : sans la conscience, *pranayama* n'existe pas. « Là où va la conscience, là va l'énergie » répétait Roger Clerc, mon professeur de yoga, citant les propos de la doctoresse Thérèse Brosse. Faites-en l'expérience ! Inspirez en vous concentrant sur votre pied droit et en visualisant une lumière brillante qui le remplit. Expirez, toujours en habitant le pied et en imaginant que toutes les tensions s'évaporent dans le sol. Répétez plusieurs fois l'exercice et comparez vos deux pieds ! Cette pratique peut s'effectuer en différents endroits du corps, notamment dans le cerveau. Le *prana* voyage avec la conscience sur le support du souffle. Avec les enfants, on commencera par une observation toute simple de la respiration à l'entrée des narines en prononçant mentalement « j'inspire » quand l'air entre et « j'expire » lorsqu'il ressort.

3. *Respirer sans rétention* : c'est le principe de fluidité qui permet de pacifier le mental et d'harmoniser notre être. La respiration sera douce et lente. Nous ne proposerons jamais aux jeunes, en particulier aux plus petits, de retenir leur souffle.

4. *Respirer par le nez* : c'est en passant par le nez que l'air est filtré et réchauffé. De plus il exerce une action bénéfique sur le cerveau. On ne respirera par la bouche que dans la respiration purifiante.

Notons enfin qu'une expiration allongée induit le calme. Pour conclure, je citerai un ami patron dans le domaine de l'édition qui me disait : « Quand je suis stressé, j'expire longuement dans les violettes humides ». Et de m'expliquer : « Je ne fais qu'appliquer ce vers de Rimbaud : *Expirez dans les violettes humides dont les aurores chargent les forêts*. » À vous d'essayer cet excellent *pranayama* qui s'avère à la fois relaxant et tonifiant ! Et rafraichissant... pour la mémoire.

5.

PRATYAHARA

LE YOGA POUR DÉVELOPPER
SON INTÉRIORITÉ



Le déficit d'intériorité, un problème majeur de notre temps

Quand j'ai commencé à pratiquer le yoga avec mes élèves il y a une quarantaine d'années, je pouvais leur demander à tous de fermer les yeux, même si beaucoup étaient dispersés. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Plusieurs éprouvent une réelle difficulté à rabattre leurs paupières comme s'ils craignaient de s'immerger dans leurs espaces intérieurs. Je ne les force pas. Mais cette réticence n'est-elle pas l'indice d'un éloignement, voire d'un oubli de l'intériorité ?

Notre époque se caractérise par une extraversion de plus en plus poussée, notamment chez les jeunes générations happées par les sollicitations extérieures et s'exilant vers les cybermondes via leurs écrans. Nous nous éloignons de plus en plus de nous-mêmes et nous nous laissons trop souvent formater par des images programmées par d'habiles manipulateurs alors que notre imaginaire demeure en friche. Hyperconnectés grâce aux nouvelles technologies, nous voici déconnectés de notre être profond. Il ne s'agit évidemment pas ici de rejeter les nouveaux moyens de communication mais bien de proposer un *rééquilibrage* pour que nos élèves apprennent non seulement à naviguer sur Internet mais aussi dans leurs espaces intérieurs. Le yoga les y aidera.

Le philosophe Emmanuel Levinas nous dit que l'humanité court à sa perte si l'être humain se laisse totalement identifier de l'extérieur, s'il devient une simple somme de données dans un *Big Data* piloté par un *Big Brother*. Comment résister à cet aplatissement de l'homme transformé en fantôme évanescents dans un univers de transparence absolue ? En cultivant son intériorité, en sauvegardant ce que Levinas appelle le « psychisme séparé », lieu de notre créativité personnelle qui ne se laisse pas englober dans un tout. Si nous abdiquons notre intériorité, nous risquons fort un jour d'être dépassés par la machine.

On observe aussi ce déficit d'intériorité lors des recherches que l'enseignant demande à ses élèves. Beaucoup se lancent sur le Net puis accumulent un tas d'informations qu'ils resservent telles quelles, sans les structurer. Ce faisant, ils ressemblent à

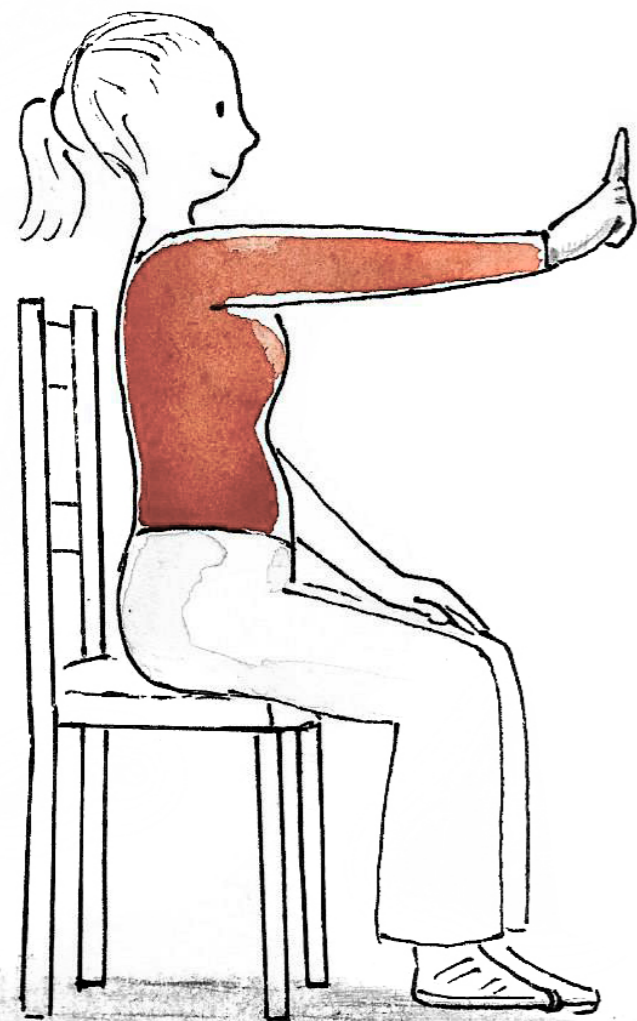
“ Hyperconnectés grâce aux nouvelles technologies, nous voici déconnectés de notre être profond.

Il ne s'agit évidemment pas ici de rejeter les nouveaux moyens de communication mais bien de proposer un *rééquilibrage* pour que nos élèves apprennent non seulement à naviguer sur Internet mais aussi dans leurs espaces intérieurs. ”

Nasrudin, le héros des récits d'Idries Shah : voulant bâtir sa propre maison, il prend conseil auprès de ses potes et achète tout ce qu'ils lui recommandent : briques, tuiles, poutres... Il entrepose l'ensemble pêle-mêle dans son jardin puis invite ses amis pour pendre la crémaillère. Devant leur étonnement, il s'exclame : « C'est curieux ! J'ai pourtant fait exactement ce que chacun d'entre vous m'avait dit de faire ! » Que lui manque-t-il ? Un architecte. C'est ce qui fait défaut à nombre de nos élèves : un architecte intérieur pour dessiner les plans du sujet traité dans l'atelier de leur esprit et pour guider leur investigation au lieu de se la laisser dicter par Monsieur Google mû par la seule rentabilité.

Le retrait des sens vers l'intérieur : pratyahara

Le cinquième échelon de Patañjali, *pratyahara*, apparaît comme le meilleur antidote contre cette carence d'intériorité que nous venons de décrire. *Pratyahara* est un terme sanscrit signifiant « le retrait ».



On déconnecte les sens de leurs objets extérieurs, matériels ou virtuels, pour les réorienter vers l'intérieur. « Une fois que l'on a retiré les sens de leurs objets respectifs, écrit Patañjali, ils suivent le mental, à l'intérieur » (*Yoga-Sutras*, II.54). Et d'ajouter : « Par là vient la plus haute maîtrise sur les organes sensoriels » (II.55). Swami Satyananda commente ainsi ces deux versets : « Les exercices de *pratyahara* ont tous pour but de purifier la perception sensorielle et de la tourner vers l'intérieur. » Il précise : « Impossible d'aller à *dharana* (la concentration) et à *dhyana* (la méditation) sans avoir traversé le champ de *pratyahara* (le retrait des sens). » Maîtriser l'empire des sens pour cultiver son intériorité : tel est le but de *pratyahara*.

Cette intériorisation progressive se produit évidemment dans le *yoga nidra* : après avoir habité l'intérieur de son corps (rotation de la conscience) puis son souffle, l'élève visualise des images mentales ou vit une histoire sur la scène de son esprit en utilisant ses sens intérieurs. Mais quels sont les tous premiers exercices à proposer, notamment lorsque certains se cabrent à l'idée de fermer les yeux ? Rappelons d'abord qu'il est contraire à l'esprit du yoga de les forcer ! Voici une pratique préliminaire pour tous et qui est une intériorisation du sens de la vue :

- Assis, redressez bien votre dos et prenez conscience de tout le corps dans l'espace de cette salle. Les yeux restent ouverts. Observez maintenant votre respiration.
- Levez votre index devant vous, à hauteur des yeux.
- Portez votre regard au loin, vers l'horizon derrière l'index. Détente : vos yeux embrassent tout l'espace à 180 degrés, de gauche à droite et de droite à gauche mais sans bouger les globes oculaires.
- Recentrez votre regard sur un point éloigné (par exemple, un point marqué préalablement au tableau noir).
- Fixez les yeux sur le bout de votre index puis respirez de la manière suivante : expirez en déplaçant le regard sur le point au loin puis inspirez en revenant sur l'index. Vivez quelques allers et retours entre ces deux plans visuels.
- Baissez l'index et fermez à moitié les yeux. Observez la frontière entre l'extérieur plus lumineux et l'intérieur plus ombre. Détente : les paupières sont décontractées et ne tremblent en principe pas. Vous les ouvrez plus ou moins.

- Fermez complètement l'œil droit tout en ouvrant le gauche. Placez la main droite en coque sur l'œil droit et remarquez la différence entre la droite et la gauche.
- Changez de côté (clôture à gauche, ouverture à droite).
- Et maintenant, ceux qui le désirent peuvent fermer les deux yeux et obscurcir encore plus leur espace frontal avec les mains. C'est la chambre noire.
- Reprenez conscience de votre corps, de votre souffle puis de votre environnement.

On notera qu'avec la pratique de ce type d'exercice, tous les élèves finissent par fermer naturellement les yeux. Mais comment aller plus loin et permettre aux jeunes d'évoluer dans l'espace mental, royaume de *pratyahara* ? En les faisant revivre intérieurement un mouvement exécuté d'abord à l'extérieur. Par exemple, ils pratiquent en un premier temps « l'arbre qui pousse », debout, avec leur corps physique : en inspirant, ils lèvent les bras vers le ciel et les redescendent sur l'expiration. Dans un deuxième temps, en position de détente, ils refont l'exercice avec leur « corps mental », ce corps dont ils se servent en rêve ou lors d'une rêverie : tout en inspirant réellement, ils se voient et se ressentent en train de s'étirer vers le haut, bien que leur corps physique soit au repos. Même chose en expirant et ainsi de suite. On respectera trois étapes dans l'apprentissage de *pratyahara* :

- *Intériorisation* progressive des sens, comme dans l'exemple de la vue ci-dessus.
- *Reproduction* à l'intérieur d'un mouvement ou d'une scène (par exemple une promenade de classe).
- *Création* d'une situation intérieure en utilisant la visualisation, le toucher intérieur, l'écoute et la parole mentales...

Notons enfin que *pratyahara* est lié à la détente puisqu'on se déconnecte du monde extérieur et de ses turbulences. C'est pourquoi, dans notre *Manuel du yoga à l'école*, nous avons intitulé cette étape « Gardez bon pied, bon œil par la relaxation ».

“ Mais comment aller plus loin et permettre aux jeunes d'évoluer dans l'espace mental, royaume de *pratyahara* ? En les faisant revivre intérieurement un mouvement exécuté d'abord à l'extérieur. ”

La conception des sens dans le yoga

Nous n'avons pas seulement 5 sens mais 20 ! On pense spontanément aux 5 sens de connaissance (*jnanendriya*) que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Mais le yoga y ajoute 5 sens d'action (*karmendriya*) : la parole, la locomotion ou la marche, la préhension ou l'acte de saisir par la main, l'excrétion et la faculté de reproduction ou génération. Total : 10.

Or chacun de ces 10 sens peut fonctionner aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur quand on rêve, lorsqu'on se souvient ou quand on imagine. Nous en sommes donc à 20 puisque les dix sens ont tous leur double à l'interne : intérieurement, je peux voir mon chat, entendre son miaulement, le caresser, lui parler, saisir une balle et la lui lancer, courir derrière lui... Tout cela sur la scène de mon esprit.

Qui suis-je ? Une source de conscience qui, à longueur de journée et de nuit (en rêve) se tourne comme un miroir vers les objets qu'elle perçoit ou manipule à travers les 20 canaux des sens. *Pratyahara* ferme les portes du monde extérieur pour m'ouvrir celles de mon royaume intérieur. Mais y suis-je vraiment roi ou suis-je en présence d'une jungle qui m'envahit et dans laquelle je me perds ? *Pratyahara* m'apprendra à régner sur mon intériorité.

Les sens intérieurs, clés de l'apprentissage

Le développement des sens intérieurs ouvre de nombreuses et vastes perspectives dans le domaine de l'apprentissage, notamment de l'assimilation du savoir. On peut s'en servir dans quasiment toutes les disciplines. Par exemple, on revivra intérieurement une scène historique, on dessinera un triangle rectangle puis on fera scintiller ses propriétés ou l'on écrira intérieurement une phrase dans la couleur de notre choix. En philosophie, je demande à mes élèves de se mettre à la place de Descartes, devant sa cheminée, dans leur espace intérieur, et de suivre sa démarche jusqu'à la certitude du *cogito*. L'essentiel est de tenir compte des étapes de Patañjali et de commencer par une prise de conscience du corps puis du souffle avant de travailler sur le plan mental.

“ Le développement des sens intérieurs ouvre de nombreuses et vastes perspectives dans le domaine de l'apprentissage, notamment de l'assimilation du savoir. ”

Les sens intérieurs n'ont pas le même lieu d'ancrage dans le cerveau que leurs homologues extérieurs. D'où cette loi : plus on utilise de sens (extérieurs et intérieurs) pour l'assimilation d'une matière, mieux elle sera apprise, chaque sens correspondant à une zone spécifique du cerveau. Voici un exercice d'apprentissage de vocabulaire anglais. L'élève a devant lui une liste à savoir. Après avoir lu les mots et les avoir éventuellement écrits, voire insérés dans des phrases, il suivra ces étapes décrites ici pour une classe :

- Yeux fermés, prenez conscience de votre corps, de votre souffle, puis reposez-vous dans l'espace frontal pour observer la luminosité filtrant à travers les paupières.
- Ouvrez les yeux et lisez le premier mot ou la première phrase. Refermez-les pour vous répéter mentalement l'expression tout en la visualisant. Par exemple, vous prononcerez intérieurement

« *The bird is flying in the sky* » tout en voyant un oiseau prendre son envol. Ne vous limitez pas au sens intérieur de la vue : il se peut que vous écoutiez le cri de l'oiseau ou que vous sentiez le vent marin fouetter vos joues s'il s'agit d'une mouette.

- Passez au mot suivant selon la même démarche : lecture les yeux ouverts puis prononciation intérieure couplée à une évocation mentale, les yeux clos.
- Après avoir passé en revue tous les termes, vous pouvez vous repasser la liste si vous estimez que le vocabulaire n'est pas encore acquis. Pour terminer, vous prendrez à nouveau conscience de votre respiration puis de votre corps.

Remarque : cet exercice présente *une* façon d'opérer mais il en existe évidemment bien d'autres. À chacun de trouver la méthode d'assimilation qui lui convient le mieux !

6.

DHARANA

LE YOGA POUR SE CONCENTRER



Le reflet de la lune sur les eaux calmes de la mer

Le sixième échelon de Patañjali se nomme *dharana*, mot traduit par « concentration ». Dans le Sutra III.1 décrivant cette étape, *dharana* est « la relation d'attention du mental à un secteur déterminé » (Françoise Mazet), « le fait de lier le mental en un lieu » (Swami Satyananda). Le faisceau de la conscience se fixe sur un objet. Dans « concentration » on entend « centre ». *Dharana* consiste à faire converger l'attention vers un centre d'intérêt. À ce moment-là, l'intensité de la perception s'accroît et devient un « concentré d'attention » comme on parlerait de « lait concentré » ou d'un « concentré de fruit ». C'est dans ce sens que nous avons intitulé cette étape « Rassemblez vos forces comme un rayon laser » dans le *Manuel du yoga à l'école*.

L'image du reflet de la lune sur la mer illustre bien la nature de la concentration. Les eaux représentent le mental et la lune la faculté d'attention. Si la mer est agitée, la lune se dispersera en une multitude de petites taches lumineuses, totalement désordonnées. Au contraire, si les vagues s'apaisent, on observera un magnifique disque lunaire : je serai concentré, en pleine possession de mes moyens, prêt à donner le meilleur de moi-même. Alors, je pourrai vraiment éclairer l'objet de mon choix, comme ce vocabulaire à apprendre, ce thème de recherche sur Internet ou cet interlocuteur qui me parle, l'éclairage se muant ici en écoute.

La métaphore de la lune sur l'eau nous montre une condition essentielle de la concentration : la détente. C'est en calmant les eaux agitées du mental que la « lune » de l'attention pourra se réfléchir parfaitement. La concentration n'advient pas dans la crispation, en serrant les mâchoires, en fronçant les sourcils et en se mettant sous pression. Elle apparaît sur les eaux paisibles de l'esprit et l'on parlera d'attention sans tensions.

Attention et concentration

Quel est le rapport entre l'attention et la concentration ? Pour le comprendre, nous ferons appel à Simone Weil qui distingue deux formes d'attention, la seconde présupposant la première :

1. L'attention *globale* ou *panoramique* : après m'être distancé des stimuli qui m'obsèdent en

montant au sommet de ma montagne intérieure, j'observe en *témoin* les diverses perceptions qui se présentent à ma conscience, sans me fixer sur quoi que ce soit. Cette pratique de « la conscience témoin » ralentit la cadence infernale des pensées et autres impressions qui déferlent sur moi. Les vagues du mental se calment.

2. L'attention *focalisée* ou *concentration* : l'esprit se fixe sur l'objet de son choix qu'il soit visuel, auditif, tactile, gustatif ou olfactif. Notons qu'il peut s'ancrer dans son centre d'intérêt par plusieurs canaux sensoriels.

Pour Simone Weil, ces deux types d'attention conduisent vers l'attention à l'autre. Dans cette perspective, la concentration est un cas particulier de l'attention.

Les étapes de la concentration

Dharana présuppose les échelons précédents de Patañjali, c'est-à-dire un travail sur le corps, le souffle et les sens. Comment se concentrer sur un thème précis si le corps bouge tout le temps ou si le souffle est court et saccadé ? Swami Satyananda insiste sur l'importance d'une préparation corporelle : « Parfois le débutant n'arrive pas à ramener son mental sur l'objet, écrit-il. Cela vient du fait que le corps physique n'est pas stable. Le moindre mouvement du corps fait battre le cœur plus vite, augmente le rythme de la respiration, d'où la perturbation. » Toute pratique de la concentration débutera donc par une prise de conscience du corps immobile puis par une brève observation du souffle avant de le stabiliser. La concentration comprend ainsi trois étapes :

1. *Stabilisation* du corps et du souffle.
2. *Distanciation* et *observation* correspondant à l'attention globale décrite ci-dessus : je remonte jusqu'à la source de ma conscience (sommet de ma « montagne intérieure ») et, de ce poste d'observation, je regarde passer le flux de mes perceptions, sans m'y attacher. Cette pratique s'accomplit dans la détente.
3. *Focalisation* : depuis ce « point source », je rassemble ma conscience en un seul faisceau et je la porte sur l'objet choisi.

Pour mieux saisir ces trois étapes, voici un exercice que j'ai régulièrement pratiqué en début de cours avec mes élèves qui ont au préalable ouvert leur livre à telle page :

Étape 1 : immobilisez-vous sur votre chaise après avoir redressé le dos et fermé les yeux. Prenez conscience de votre corps dans cette salle : pieds et sol, fessiers et chaise, mains, langue dans la bouche, tout le corps globalement. Observez quelques instants votre souffle dans les narines.

Étape 2 : détendez-vous dans l'espace frontal, la légère luminosité qui filtre à travers vos paupières. Prenez conscience du « lieu » d'où vous regardez cette luminosité puis observez toutes les perceptions qui se présentent à vous, sans vous y attacher.

Étape 3 : ouvrez les yeux et fixez votre attention sur la page devant vous. Lisez le texte...

N.B. : les étapes 1 et 2 ne durent que peu de temps : entre une et deux minutes. À l'étape 3, les élèves peuvent aussi faire converger leur attention sur un cercle de couleur (mandala) si le cours implique une sollicitation du sens de la vue ou alors sur un son, par exemple celui d'un bol tibétain, si c'est l'ouïe qui est requise.

Les différentes formes de concentration

La concentration est d'abord liée aux sens. Elle sera visuelle, auditive, tactile... et fera parfois appel à plusieurs sens simultanément ou successivement. Avant de se concentrer sur tel objet, il sera bon que l'élève prenne conscience du (ou des) sens mobilisé en priorité en la circonstance. Ce discernement est un exercice en soi.

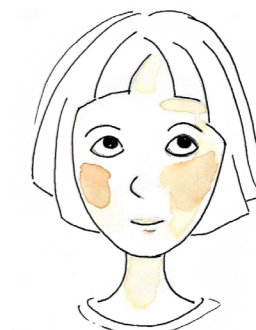
Ensuite la concentration sera externe ou interne. La conscience se fixe soit sur un objet extérieur, par exemple un arbre ou un schéma dessiné par l'enseignant, soit à l'intérieur sur une représentation mentale. On commencera en principe par exercer la concentration extérieure et les premières pratiques de concentration intérieure consisteront surtout à reproduire un objet préalablement vu ou entendu au dehors. Il existe trois degrés de concentration intérieure :

- L'*image rémanente* ou *phosphène* : par exemple, après avoir observé une bougie ou un cercle coloré, je fixe mon attention sur sa trace dans l'espace frontal après avoir fermé les yeux.

- L'*image mentale* : je me représente la bougie en pensée sur la scène de mon esprit.
- L'*idée* : je pense abstraitement au concept de bougie, en général. Je me penche sur sa définition universelle.



attention léthargique



attention fluctuante



attention attentive



attention parfaite

On distinguera aussi la *concentration réceptrice* où je reçois l'objet en le reflétant le plus fidèlement possible et la *concentration émettrice* où je le projette, soit extérieurement en dessinant ou en écrivant, soit intérieurement par la pensée. Ces deux formes de concentration sont complémentaires, la première précédant généralement la seconde. Ainsi je lis un texte (concentration réceptrice) avant de recréer mentalement à ma façon les scènes suggérées grâce à mon imagination (concentration émettrice).

“ On distinguera aussi la concentration réceptrice où je reçois l'objet en le reflétant le plus fidèlement possible et la concentration émettrice où je le projette, soit extérieurement en dessinant ou en écrivant, soit intérieurement par la pensée. ”

Enfin la concentration peut se porter sur un seul objet comme sur plusieurs à la fois : alors le faisceau de la conscience se démultiplie pour se focaliser sur deux choses, voire sur trois ! Il va de soi que nous commencerons par travailler la *concentration unique* puis des formes simples de *concentration multiple*. Exemple : se répéter un poème en écoutant ses sonorités tout en visualisant les images qu'il suscite. Un entraînement précis à la *concentration multiple* s'avère nécessaire aujourd'hui, à l'heure où de nombreux jeunes sont appelés à réaliser plusieurs tâches en même temps (*multitaskers*). On demandera par exemple aux élèves de recopier ou simplement de lire un texte, tout en rythmant leur respiration en comptant jusqu'à 2 sur l'inspiration et jusqu'à 3 sur l'expiration. Après l'exercice, ils devront résumer ce qu'ils ont lu.

La concentration à l'école : par quoi commencer ?

On débutera par des exercices de concentration réceptrice, sur un seul objet extérieur, en l'accueillant successivement avec tous les sens, comme dans la pratique qui suit, chaque élève ayant une pomme devant lui :

- Fermez un instant les yeux et ressentez tout votre corps puis votre respiration.
- Considérez la pomme qui se trouve face à

vous avec chaque sens successivement : vous regardez sa couleur et sa forme ; vous ressentez au toucher la texture de sa peau ainsi que de sa queue; vous humez son odeur ; vous la goûtez et vous écoutez les sons au moment où vous la croquez.

- Représentez-vous maintenant cette pomme mentalement. Vous revivez toutes les sensations qu'elle vous a procurées.
- Enfin, notez sur une feuille de papier tout ce que vous a inspiré cette pomme.

N.B : cet exercice s'inspire du conseil d'Arthur Rimbaud pour développer nos talents de poètes : « Nous avons seulement à ouvrir nos sens à la sensation, puis fixer avec des mots ce qu'ils ont reçu. Notre unique soin doit être d'entendre, de voir et de noter. »

Une autre pratique recommandée au débutant est le coloriage d'un *mandala*. Après avoir préparé des crayons de couleurs puis pris conscience du corps et du souffle, on colorie le motif en partant de la circonférence pour s'approcher progressivement du centre. En un deuxième temps, on peut fixer son regard sur le point central puis revoir la figure dans l'espace frontal (image rémanente) ou visualiser le mandala sur l'écran mental, en pensée. Les élèves peuvent aussi créer leur propre mandala dont ils se serviront au début du cours pour se recentrer (corps, souffle, fixation du centre, puis mandala intérieur).

On apprendra aussi à se concentrer sous forme de jeu, par exemple en se remémorant une suite de mots qui s'allonge de plus en plus...

Avec *Dharana* se terminent les étapes de Patañjali pratiquées au RYE. Et *dhyana*, la méditation proposée au septième échelon, me direz-vous ? Dans les *Yoga-Sutras*, la méditation (*dhyana*) n'est qu'un allongement et un approfondissement de *dharana* en « un flot ininterrompu du contenu de conscience », explique Patañjali (traduction Swami Satyananda). Dans le cadre scolaire, nous ne proposerons pas aux élèves de se concentrer durant de longues minutes (voire plus) sur un grain de riz, sans aucune pensée interférente. Cette ascèse risquerait de lasser et n'est pas adaptée à nos écoles.

Jacques de Coulon



LE RYE : CULTURE DU LIEN, PRINCIPE DE LAÏCITÉ

ABDENNOUR BIDAR



Normalien, agrégé et docteur en philosophie, auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels *Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui ?* et *Les Tisserands*, parus en 2016, **Abdennour Bidar** est inspecteur général de l'Éducation nationale, chargé de mission laïcité à la Dgesco (Direction générale de l'enseignement scolaire) du ministère de l'Éducation nationale et membre de l'Observatoire de la laïcité.

Parmi les principes énoncés par la Charte du RYE, deux me paraissent particulièrement importants pour l'École.

Le premier est l'idée de favoriser « la concentration, l'apprentissage, le bien vivre ensemble, la conquête de l'autonomie et l'estime de soi des élèves », autant de qualités de savoir être fondamentales. Culture du lien à soi, culture du lien à l'autre, telles sont les vertus sur lesquelles j'ai insisté moi-même dans *Les Tisserands*, en y ajoutant la culture du lien à la nature.

Construisons notre École, et notre société entière, comme écosystème de ce triple lien. C'est la condition, me semble-t-il, pour que chacun d'entre nous puisse s'épanouir et s'accomplir, tout en participant généreusement, amoureusement, à l'épanouissement général de la vie. Faute de cela, nous resterons dans un monde où les liens déchirés nous mettent en souffrance – aggravée en outre par la prolifération de « liens qui enchaînent » au lieu des « liens qui libèrent ».

Apprenons à nous nourrir de l'énergie qui circule dans ces liens de fraternité avec les autres mais aussi avec la nature et avec soi-même. Faute de quoi, notre individualité réduite à elle-même ne peut mener qu'une vie de frustration, qui s'épuise en vain dans la solitude et la lutte contre autrui. Moi l'être humain, je ne suis rien sans les autres. Soyons donc Tisserands et Tisserands de fraternité, pour un monde de paix, de justice, d'amour et de sens.

Ensuite, le RYE « travaille dans le strict respect du principe de laïcité tel qu'il figure dans l'article premier de la Constitution de la V^e République et dans la Charte de la laïcité à l'école ». Cela me paraît aussi décisif. À condition de préciser, bien sûr, que la laïcité n'est pas un principe antireligieux mais un outil au service de la concorde et de l'égalité entre « ceux qui croient au ciel et ceux qui n'y croient pas ».

En séparant les Églises et l'État le 9 décembre 1905, elle a permis l'émancipation de la liberté de conscience et d'expression de chacun – dans la limite du bon respect de la liberté, de l'égalité et de la fraternité – en enlevant tout pouvoir politique à la religion et en enlevant tout pouvoir religieux à l'État. Personne, dès lors, n'a rien à craindre pour sa liberté personnelle : il ne trouvera en face de lui, dans l'espace public, ni une religion ni un gouvernement qui auraient le droit de lui imposer ou de lui interdire quoi que ce soit en matière de conviction existentielle.

“ La laïcité n'est pas un principe antireligieux mais un outil au service de la concorde et de l'égalité entre ceux qui croient au ciel et ceux qui n'y croient pas. ”

Portons aujourd'hui la laïcité comme ce principe historiquement institué pour rendre ce service à nos libertés de conscience, que de les mettre toutes à égalité de droit, sans privilèges ni discriminations. C'est plus que jamais d'actualité dans notre société multiculturelle où chaque jour il s'agit de vivre avec la différence de l'autre en la percevant non pas comme une menace mais comme une richesse, une source d'interrogation critique sur ses propres convictions et l'opportunité d'un dialogue – selon une relation de respect, de tolérance, de reconnaissance mutuelle plénière entre visions du monde... et dans le souci de trouver peut-être ce qui nous rassemble alors même qu'à bien des égards nous ne nous ressemblons pas. Avec la conviction que ce qui nous rassemble, justement, est plus essentiel, plus précieux, que ce qui nous sépare. La diversité est dans notre monde le grand jeu de l'unité avec ses différents miroirs, et le nombre indéfini de ses propres visages. La fraternité avec l'autre naît de cette conscience du mystère de l'unité.

Merci donc au RYE de participer comme il le fait à l'éveil et au partage de la connaissance de ces principes et de la conscience de ces valeurs – ainsi que de leur mise en œuvre pour les faire vivre au quotidien, en nous et entre nous.

Nos vifs remerciements aux contributeurs de cet ouvrage :
Abdenour Bidar, Canard & Cie,
Jacques de Coulon, Micheline Flak,
Sophie Flak, Pierre Hédrich
et Caroline Provost.

RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

Le RYE est une association loi de 1901, fondée par des éducateurs pour des éducateurs. Elle est **agrée par le ministère de l'Éducation nationale** au titre de son concours à l'enseignement public. Depuis **40 ans**, les techniques RYE font leurs preuves auprès de milliers d'éducateurs, aussi bien en France qu'à l'étranger. Elles stimulent les facultés d'apprentissage en augmentant l'attention, la concentration et la mémorisation. Elles améliorent le vivre-ensemble en favorisant l'estime de soi et en aidant les enfants et les jeunes à gérer leurs états émotionnels.