

Construire une séance

La réforme des rythmes éducatifs est l'occasion de revisiter une série de principes qui globalement caractérisent le yoga pour enfant. Les intervenants au titre du yoga auront tout intérêt à tenir compte de ce qui distingue le yoga pour les enfants, du yoga pour les grands.

Micheline Flak

Des principes de précautions

1. Postures

La grande majorité des postures sont bénéfiques aux enfants. Cependant, certaines conditions doivent être respectées en fonction de l'état de santé et de l'âge. D'une manière générale, il est recommandé de ne pas forcer les mouvements et de ne pas faire tenir les postures longtemps. La durée d'une posture ne doit pas excéder le temps d'une respiration (inspir, expir). En effet, si un étirement modéré des ligaments, associé à telle ou telle articulation, agit favorablement sur le cartilage de conjugaison, permettant une bonne croissance des os en longueur, en revanche, des postures trop maintenues vont à l'encontre de ce processus.

2. Respiration

Pas d'exercices de manipulation du souffle à l'école avant la puberté. Un tout petit respire bien naturellement. Ensuite le stress environnant contamine la respiration. Et dès l'âge de six, sept ans, des inversions du mouvement spontané du diaphragme deviennent fréquentes. Le professeur de techniques R.Y.E. sait rééduquer ce dysfonctionnement. Par des méthodes simples, il développe chez

l'enfant une prise de conscience de la juste manière de respirer. Apprendre à respirer est à la portée de l'enfant et il saura se rééduquer lui-même.

Déjà, la simple observation du souffle le modifie dans le sens d'un ralentissement. Si la respiration ralentit, le cœur s'apaise, le cerveau aussi. L'anxiété diminue par un effet physiologique. Le retour à l'observation du souffle diminue l'impact des émotions et est à lui seul un profond exercice de calme. On peut habituer les enfants à le faire chaque fois qu'ils en ont l'occasion. Les enfants ont plaisir à sentir qu'ils respirent tous ensemble et sont sensibles au silence de la classe qui s'ensuit.

3. Relaxation

Les exercices de relaxation sont vécus avec plaisir par la plupart des jeunes.

- L'expérience fait état cependant de cas où la relaxation fait surgir des résistances. Celles-ci se manifestent par un surcroît d'agitation intérieure, effet paradoxal dû peut-être à des refoulements d'anxiété dans les zones profondes de la psyché, celles-là même d'ailleurs que la détente va toucher.

- Chez les enfants, la capacité de plonger dans ces régions habituelle-

ment ignorées de la conscience rationnelle, va de pair avec un sens inné du lâcher prise.

La durée de la relaxation n'excédera pas 6 à 8 minutes. Au delà, on risque souvent de constater un retour difficile et une sensation d'endormissement, peu compatible avec le travail.

- On devra donc veiller à préparer la sortie de la relaxation avec soin. Je préconise que les livres et cahiers témoins de la leçon du jour soient placés sur la table préalablement à la séance.

On veillera bien à évoquer l'environnement et le contexte d'apprentissage avant d'ouvrir les yeux. Le travail demandé sera grandement facilité par cette mise en situation.

4. Concentration

La capacité d'attention est en baisse notoire. Patanjali n'avait sans doute pas prévu les jeux vidéo, les téléphones portables et la royauté des écrans. Pour résister aux chants des sirènes, Ulysse s'était fait attacher à un mât du navire et s'était mis de la cire dans les oreilles. Un appareillage contre la tentation est hors-jeu dans le contexte familial et social. On parle beaucoup des effets néfastes de la TV sur les capacités de concentration et

d'écoute. Mais on n'a pas assez réfléchi aux moyens possibles de contrecarrer les effets de cette technologie qui fonce à toute allure. Comment éviter que les jeunes n'en subissent les influences ? Chaque génération est redevable de ses caractéristiques à l'environnement qui a servi de cadre à sa croissance. L'attention focalisée ne peut pas être de même nature aujourd'hui qu'elle l'était hier. Sans a priori, essayons d'apporter les correctifs que le yoga nous propose. Autrefois, on considérait que le silence était l'accompagnement requis par la concentration. Aujourd'hui, le bruit est partout et donc l'attention est divisée, happée par des flots de musique, de paroles ; ceci pour l'écoute, porte d'entrée la plus importante de la connaissance. Il en est de même pour les yeux assaillis d'images et de néons, sollicités par les appâts de "la pieuvre publicitaire".

Reconstruire l'attention en inventant une pédagogie adaptée à ce constat est la tâche de l'éducateur d'aujourd'hui.

Quelques exemples

1- Entraîner la double ou triple attention auditive

- Ecouter les bruits ambiants
- Raconter une histoire et donner à faire en même temps une multiplication
- Faire lire à haute voix par 2 personnes, deux textes différents et demander aux élèves d'en écouter un seul et d'en donner un compte-rendu ensuite.

2- Entraîner l'attention visuelle

par les étapes précises de *tratak*, technique anti-zapping par excellence voir p11.

3- Entraîner à l'élargissement de la conscience.

Le mandala ci-dessous représente l'enfant au centre, dans sa chambre cercle (1), dans sa maison (2), dans son quartier (3), dans sa ville (4), dans son pays (5), sur la Terre (6), et dans le cosmos (7).■



L'échelle de Patanjali

L'échelle de Patanjali structure les contenus techniques du yoga en classe en distinguant les "degrés à gravir pour atteindre la perfection de soi-même".

1. Vivre ensemble (*Yama*)

Faire connaissance et se situer dans un groupe avec ses 5 sens

2. Éliminer les toxines (*Niyama*)

Solliciter les articulations des membres supérieurs.

3. Se mettre en bonne posture (*Asana*)

Dos redressé, bassin placé, respiration complète. Favorise l'enracinement, l'ouverture, la confiance par la prise de conscience des haubans de la colonne vertébrale.

4. Respirer (*Pranayama*)

Percevoir les 3 étages respiratoires (abdominale, thoracique, claviculaire). Développer l'estime de soi, découvrir le calme en soi

5. Se relaxer, se détendre (*Pratyahara*)

Recharger les batteries : permettre au mental de revitaliser le corps. Augmenter la puissance de travail.

6. Se concentrer (*Dharana*)

Cibler un objectif, se déterminer à agir, lâcher prise, faire confiance.