

LE YOGA DES ENFANTS



Au même titre que l'adulte, l'enfant est confronté aux aléas et aux stress de la vie. Il lui faut construire son schéma corporel, travailler sa faculté d'attention, apprendre à canaliser son énergie, mais aussi parvenir à se détendre dans des moments de tension.

Un enfant a besoin de bouger. C'est là que réside l'harmonie de son développement. Le Yoga comme le sport lui offre un espace ludique dans lequel il aborde les postures comme un jeu qui lui fait découvrir les potentialités infinies de son corps. C'est une discipline qui peut être adaptée au niveau de chacun. Elle donne le goût de l'effort et de la persévérance. Elle donne confiance en soi et contribue au développement harmonieux de l'enfant.

Les objectifs du yoga pour les enfants sont ainsi les suivants :

- ❖ Aller à la rencontre de soi-même et des autres.
- ❖ Renforcer son corps et l'assouplir, mais aussi développer son équilibre, sa concentration et sa confiance en soi.
- ❖ Calmer ses émotions par des exercices simples de respiration et de relaxation.
- ❖ Travailler sur la confiance en l'autre au travers d'exercices à deux.
- ❖ Développer le respect, de soi-même comme des autres en apprenant à écouter son corps et respecter ses limites et percevoir et respecter aussi celles de son partenaire.
- ❖ Découvrir et explorer son corps dans des postures différentes du quotidien et introduire le début de l'écoute de soi.

Beaucoup de poses de Yoga tirent leur nom d'exemples pris dans la nature (la montagne, l'arbre, le lotus, etc.), dans les formes géométriques (le triangle, la roue, etc.), dans les constructions ou objets réalisés par l'homme (l'arc, le pont, la balançoire, etc.) et bien sûr, dans toutes les représentations animales (le chien, la vache, le crocodile, la grue, etc.). Mettant toute leur énergie à imiter les poses suggérées, les enfants prennent conscience de leur corps sans s'en apercevoir. Ils acquièrent des notions dans l'espace (la droite-la gauche/ le haut- le bas), se familiarisent avec les différentes parties de leur corps et de leurs positions (tendu, plié, écarté, serré, soulevé). Ils apprennent à s'observer et acquièrent équilibre, calme et concentration tout en s'amusant.

Le yoga des adolescents (13 à 18 ans)

Les cours de yoga qui s'adressent aux adolescents sont centrées autour du rapport qu'ils ont à leur propre corps. La puberté est un passage difficile pour nombre de jeunes et ils se retrouvent souvent incompris, désemparés et inquiets devant les changements qui s'opèrent en eux. Manquant d'outils pour gérer ce stress physiologique et émotionnel, ils réagissent souvent en se rejetant, se méprisant, se renfermant ou en se déchaînant violemment. Le Yoga offre à ces jeunes des clés pour comprendre ces moments difficiles et pour accepter leur corps dans cette phase transitoire de leur développement. Ils se renforcent et s'assouplissent de façon harmonieuse, se libérant ainsi de certaines tensions déjà présentes dans leur corps et leur tête. Ils apprennent aussi à dépasser certaines peurs irrationnelles en pratiquant des postures inhabituelles. Grâce au Yoga, ils acquièrent des outils nécessaires

pour leur réussite scolaire et sociale: la concentration, la confiance en soi, le calme, un équilibre mental et émotionnel.

PRESENTATION DES ASANAS (supplémentaires au cours de base)

La posture du lion - *Simhasana*

Augmente la vascularisation de la langue et de la gorge, améliore la voix et tonifie les muscles du visage et de la gorge. Stimule les yeux.



L'aigle - *Garudasana*

Tonifie la musculature des jambes et améliore la stabilité. Bon pour la concentration. Harmonise le mental, comme toutes les postures d'équilibre.



Posture de l'enfant (feuille pliée) - *Garbhasana*

Tranquillise le système nerveux et aide à réduire le stress. Étire gentiment le bas du dos, les hanches, les cuisses, les genoux et les talons. Calme l'esprit et les émotions. Détend la colonne vertébrale, les épaules, le cou. Stimule les organes internes. Augmente la flexibilité des hanches et des jambes.



Guerrier III - *Virabhadrasana III*

Tonifie et aide la contraction des organes abdominaux et rend les muscles des jambes plus robustes. Procure aplomb, équilibre, harmonie et force.





Voici deux articles très intéressants concernant le yoga des enfants :

HIPPOCRATE - Magazine de santé - Mardi 19 septembre 2006 à 14h00

Le yoga peut être utile aux écoliers stressés, déconcentrés ou affligés de maux de tête.

Pas facile de rester des journées entières assis sur une chaise quand on a 11 ans ! Pourtant, Jonah adore les maths. Mais après la troisième heure de cours, il a du mal à rester concentré. Jonah est scolarisé à l'école internationale de Munich. Il ne rentre jamais chez lui avant 16 heures. Sans oublier tous les devoirs à faire ! Mais aujourd'hui, c'est mercredi...

Et comme tous les mercredis, Jonah se rend à son cours de yoga en compagnie de son ami Jonas. Le plus âgé du groupe a 15 ans, le plus jeune en a 9. Tous ces enfants sont stressés à cause de l'école. Ils sont tendus, nerveux. Mais ils souffrent, avant tout, de troubles de la concentration. Le yoga peut s'avérer très utile aux écoliers stressés, déconcentrés ou affligés de maux de tête.

Pour l'animatrice Doris Iding, la maîtrise de la respiration constitue la clé de voûte des cours de yoga pour enfants: "La plupart des enfants se mettent très tôt à respirer de façon superficielle. A la naissance, l'enfant a généralement une respiration naturelle. Elle est ancrée profondément dans le bas-ventre. Mais les enfants sont exposés très tôt au stress et leur respiration devient, peu à peu, beaucoup plus superficielle : ils respirent uniquement avec le haut de la cage thoracique. On perd alors l'effet relaxant et décontractant."

Mais les enfants doivent avant tout s'amuser. C'est la raison pour laquelle les cours pour enfants sont beaucoup plus ludiques que les cours pour adultes. Les exercices ne portent pas de noms sanskrits. Ici, on préfère parler de "lion rugissant" ou de "fleur de lotus". Tous les noms sont inspirés de la nature. Cela a un impact très positif sur les enfants. Doris Iding a même remarqué que les enfants avaient gagné en assurance grâce au yoga, et qu'au bout de deux ou trois mois, ils arrivaient à obtenir de meilleurs résultats scolaires.

Les asanas, c'est-à-dire les postures de yoga, sont plutôt complexes pour des enfants. Mais, en raison de leur grande souplesse, ils ont généralement plus de facilité que les adultes à faire certains exercices. En revanche, ils tiennent moins longtemps.

Yoga des enfants : la sérénité à leur portée

Leurs journées ne sont pas toujours une partie de plaisir. Sollicités sans relâche par des programmes chargés, les enfants sont souvent surmenés, comme les adultes. Et, comme eux, ils ont besoin de se relaxer. A l'école ou à la maison, le yoga peut les y aider.

Entretien avec Micheline Flak

Chercheuse en sciences de l'éducation et formatrice pour l'Education nationale, elle a fondé, en 1978, Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE - T. : 01.47.70.09.29. Elle a écrit, avec Jacques de Coulon, "Des enfants qui réussissent" (Desclée de Brouwer, 1991).

Site Internet : rye.free.fr

Micheline Flak se bat depuis les années 1970 pour que le yoga franchisse les portes de l'école. Pari gagné aujourd'hui. Dans le cadre des IUFM (Instituts universitaires de formation des maîtres), de plus en plus d'élèves instituteurs bénéficient d'un enseignement du yoga.

Psychologies : Comment peut-on intégrer ces techniques dans la vie scolaire ?

Micheline Flak : Il existe deux manières de le faire. Soit un intervenant extérieur donne un cours (sur le temps scolaire ou à l'heure du déjeuner). Soit l'enseignant, formé au yoga, propose une pratique de quelques minutes avant de commencer la journée ou lorsqu'il sent ses élèves particulièrement tendus.

De quelle manière procède l'enseignant ?

Dans la classe, les enfants sont assis à leur place ou debout près de leur table, selon les exercices. La séance dure de cinq à vingt minutes. Elle se déroule en six étapes toujours identiques, qui correspondent au déroulé d'un cours de hatha yoga, même si nous n'utilisons pas les noms sanskrits !

Les enfants réagissent-ils bien ?

Ils adorent ! Plus ils sont petits, plus ils entrent vite dans les exercices, d'autant que ceux-ci ressemblent à des jeux. Les plus grands posent beaucoup de questions. Mais une fois qu'ils ont compris l'intérêt et en ont ressenti les bienfaits, ils sont tellement demandeurs que l'on doit les freiner...

Quels bénéfices en retirent-ils ?

Notre objectif est de développer leur attention. Mais une attention spontanée, naturelle, très différente de celle que l'on exige dans l'enseignement. Il s'agit de les aider à mieux apprendre, dans la détente, le plaisir, et non dans la contrainte. Je pars du principe que l'attention, ça se cultive. Nous sommes là pour leur permettre d'utiliser au mieux leurs

potentialités. Parents et professeurs remarquent qu'ils sont plus calmes, parlent moins fort et parviennent mieux à se concentrer.

Les parents peuvent-ils pratiquer avec leurs enfants ?

Il est possible de faire cinq minutes d'exercices le matin. Se dérouiller les articulations, sentir sa respiration sous ses doigts au niveau du diaphragme, faire l'arbre (debout, yeux clos, l'enfant sent ses pieds enracinés dans le sol, puis se balance doucement comme poussé par le vent), visualiser un événement attendu... On peut se relaxer, le soir, quand un apprentissage est difficile. Autant de moyens d'intégrer le yoga au quotidien sans surcharger les enfants.

Une séance type

Les séances se déroulent systématiquement en six étapes. Chacune a un objectif précis que les enfants cherchent à atteindre par des mouvements simples, explique Micheline Flak.

1. Apprendre à être attentif aux autres. Les enfants accomplissent des gestes en commun et pratiquent des respirations accordées, excellent moyen pour que l'instruction civique soit totalement intégrée.
2. Eliminer toxines et pensées négatives. Il s'agit de travailler à débloquer les articulations au niveau des pieds, des épaules, des mains, des doigts, du cou. Equilibrants, ces petits exercices calment autant qu'ils tonifient.
3. Se mettre en bonne posture, pour prendre conscience de son dos et le fortifier. Une "petite salutation au travail" a été mise au point, qui n'est pas sans rappeler la salutation au soleil connue des pratiquants du yoga. Puis les enfants apprennent à s'asseoir correctement, tout simplement. Les positions du corps ont un rapport direct avec le développement du cerveau.
4. Prendre le temps de respirer pour recharger ses batteries. Faire prendre conscience aux enfants qu'ils respirent est un enjeu essentiel à l'école. Et c'est plus complexe qu'il n'y paraît. En les entraînant à la respiration en triangle – ils alternent inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche, et inversement –, on leur permet de rééquilibrer les hémisphères cérébraux.
5. Se relaxer pour recentrer son énergie. Les pauses dans le temps pédagogique sont des moments privilégiés pour optimiser les capacités des élèves à assimiler les apprentissages. Par des exercices respiratoires et de relaxation, ils apprennent à se déconnecter des sollicitations extérieures et à se brancher sur leurs perceptions corporelles.
6. Rassembler ses forces pour revenir à la réalité. En l'aidant à se concentrer sur un point ou en pratiquant de petits exercices de visualisation, on stimule la créativité de l'enfant. On l'amène ainsi à un état de vigilance détendue qui lui permettra d'être plus efficace dans ses activités.

Le deuxième article a été trouvé sur ce site :

<http://yoga.eklablog.com/article-67273-yoga-pour-enfants.html>

Les enfants sont soumis au stress tout comme les adultes, ils souffrent des rythmes de la vie moderne, de l'éclatement des familles et du manque d'attention de la part des parents qui n'ont plus beaucoup de temps à leur consacrer.

Les jeunes sont aussi en but à la violence, à l'école ou dans la famille. Les abus en tout genre font beaucoup de dégâts. Les atteintes psychologiques ou morales entravent le développement de l'enfant aussi gravement que la violence physique. Et l'enfant doit ensuite grandir avec la trace négative qui s'est inscrite dans son esprit. Un parent peut créer ce genre de problème quand il fait comprendre à son enfant qu'il n'est pas assez intelligent ou lui dit constamment "Si tu fais ça, je ne t'aime plus" ou "Je n'ai pas le temps, va jouer".

Nous demandons beaucoup aux enfants et souvent, nous leur donnons bien peu...

Comment le yoga peut-il aider les enfants ?

La nature des jeunes est en général très saine. Le yoga leur permet de renouer avec leurs ressources propres et leur faculté d'aborder la vie de façon positive et créatrice.

A travers les postures, l'enfant renoue le lien avec son corps. Cela peut être fondamental pour tous ceux qui ont manqué de contacts affectifs dans leur plus jeune âge. Cela les aide aussi à construire leur schéma corporel et leur donne une bonne représentation du corps.

A travers la respiration, il retrouve son énergie qu'il apprend à mobiliser et à canaliser. Souvent, les enfants respirent mal, ils ont le nez bouché et n'utilisent pas bien la capacité pulmonaire. En rééduquant la respiration, les jeunes gagnent en dynamisme. Ils cultivent aussi la confiance en eux-mêmes et la faculté de mieux gérer leurs émotions.

A travers la relaxation et le yoga nidra, les enfants installent la tranquillité et peuvent pénétrer dans la profondeur de leur être. Leur nature profonde et leurs capacités psychiques peuvent alors s'exprimer et contrebalancer les manques ou les erreurs de l'éducation.

A travers les exercices de concentration, ils s'expérimentent sur le plan mental et constatent que leurs capacités sont là, à leur disposition, indépendamment du contexte familial et social dans lequel ils vivent.

Le yoga, une aide donnée aux enfants mais pas une finalité

Le yoga est une discipline qui va beaucoup aider les enfants mais ce n'est pas un but. Les jeunes doivent avant tout se construire et exprimer leurs qualités à l'extérieur. C'est pourquoi une séance de yoga pour enfants doit prévoir un temps d'expression orale ou une pratique du dessin et de la peinture. Cela permet aux jeunes de mettre des mots sur leur ressenti, d'objectiviser leur expérience qui resterait sans cela trop informelle et insaisissable.

"Être bien en soi et créer ensemble" est la devise des stages d'enfants organisés par le Centre de Yoga de l'Aube. Ces quelques mots reflètent exactement les besoins fondamentaux de la jeunesse d'aujourd'hui. Revenir à soi et retrouver un climat de paix et en même temps, aller vers les autres, apprendre à exister en tant qu'individu au sein d'un groupe, partager ses idées et sa créativité.

Le yoga, discipline de la non violence

Il n'y a pas de critères dans la pratique du yoga, rien n'est à réussir, il n'y a aucune compétition ni avec soi-même ni avec les autres. Cette base fondamentale du yoga joue un grand rôle dans la vie des enfants qui sont sans cesse soumis à des pressions par rapport à la réussite scolaire ou au besoin de s'affirmer par rapport aux autres.

L'enfant qui a du mal à exister en groupe y trouvera un moyen de devenir plus fort et plus indépendant. L'enfant qui est dominant ou violent se calmera et changera facilement son comportement car il renouera avec lui-même et apprendra à s'exprimer de façon positive.

Le yoga comme aide à l'enseignement

Dans ce domaine, toutes les expériences n'ont pas été faites ! Bien qu'il existe un mouvement pour introduire le yoga à l'école (R.Y.E.), il faut insister sur les bienfaits du yoga dans l'apprentissage scolaire. Avec le yoga, les capacités de concentration se développent de façon naturelle. De plus, le yoga faisant appel à la nature positive et ludique des enfants, il permet de relativiser la différence entre étude et amusement.

Le yoga nidra, technique de relaxation profonde mise au point par Swami Satyananda, peut aussi devenir un outil pédagogique. Cette technique a déjà été utilisée dans l'apprentissage des langues.

Le yoga, message de respect aux générations futures

Comment influencer sur la société qui est maintenant complètement dirigée par l'économie et le gain ? Il faut trouver un message d'espoir, un message dépourvu de tout endoctrinement, une lueur de paix pour les générations futures.

C'est aux enfants qu'appartient l'avenir ! Si nous aimons nos enfants, cessons tout d'abord de détruire notre planète et changeons notre mode de vie en conséquence. Puis donnons aux enfants les moyens d'être eux-mêmes, au milieu de tous les débordements du monde technologique actuel. Le yoga est un outil idéal, pour les adultes comme pour les enfants, il donne l'opportunité de se retrouver et d'exprimer vraiment ce que nous sommes.

BIBLIOGRAPHIE

1.) Site internet : <http://www.susankramer.com/yogafrancais.html>

10 postures de yoga pour + 3 méditations simples pour les enfants, très bien décrits et pouvant constituer une partie de votre leçon de gym.

- 2.) Chauvel Denise et Noret Christiane, (1991), « Apprenez à relaxer vos enfants », Editions Retz.
- 3.) Choque Jacques, (2000), « Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents », Editions Albin Michel.
- 4.) Martel Sophie, Tapin Marie-Hélène et Charbonneau Isabelle, « Yoganimo, le yoga des enfants », Editions Enfants Québec.

