

Petits yogis : un cadeau pour la vie



Dans un monde où le temps file à vitesse grand V et où le virtuel prend de plus en plus de place, il devient urgent de s'arrêter et de se reconnecter. Pour cela, le yoga et la méditation constituent des outils précieux à destination des grands... comme des petits !



▲ *En famille ou en cours, le yoga ouvre la voie vers l'équilibre.*

« J'ai appris à respirer », raconte Léonore, 6 ans. « Je me tiens mieux depuis que je fais du yoga », explique Maud, 9 ans. « Je gère mieux mon stress et je m'endors facilement », conclut Astrée, 9 ans, avec des mots d'adulte. Ces élèves qui pratiquent le yoga ressentent très vite à quel point cette activité leur fait du bien ! « C'est très compliqué de se détacher du mental. Il y a beaucoup à faire pour harmoniser le corps et l'esprit », explique Nathalie de Clerval, leur professeur de yoga qui enseigne au studio Casa yoga, à Paris, en école publique et en crèche. Meilleur sommeil, moins de stress et d'agitation, plus grande capacité de concentration et de créativité : les apports du yoga sont considérables... et prouvés. Une étude neuroscientifique américaine¹ parue en janvier 2015 démontre l'augmentation des capacités de mémorisation à long terme des personnes pratiquant le yoga. Un outil précieux, vous dit-on !

UNE PRATIQUE CRÉATIVE ET ÉVOLUTIVE

La pratique du yoga entre 6 et 12 ans évolue beaucoup. À 6 ans, les enfants intègrent rapidement les postures et aiment en découvrir de nouvelles. Naturellement, sans avoir besoin d'insister, ils refont les exercices à la maison. À cet âge-là, les postures enseignées s'inspirent beaucoup des animaux : le chien tête en bas, le poisson, le dauphin, l'aigle... À partir de 8 ans, la pratique devient plus formelle et comprend davantage d'exercices de respiration

ET SI VOUS PRATIQUÉZ LE YOGA EN FAMILLE À LA MAISON ?

Vous pratiquez régulièrement – ou non – et vous souhaitez partager ce moment avec votre enfant à la maison. Voici quelques conseils extraits du livre *Le Yoga de Kika*, d'Ulrika Dezé.

1. Créez un environnement favorable : un endroit calme et au chaud, une lumière douce et une musique apaisante, une tenue confortable, un tapis pour ne pas glisser, une couverture et un masque de yoga pour la relaxation...

2. Découpez votre séance en 3 étapes :

• **Revenir au calme**

Le papillon : assis sur le sol, dos droit et jambes allongées devant soi, fléchir les genoux, placer les plantes des pieds l'une contre l'autre, puis monter et descendre doucement les genoux en tenant les pieds avec les mains. À répéter 5 à 10 fois en respirant calmement.

• **Faire le plein d'énergie**

Le singe : debout, buste penché en avant, jambes légèrement écartées et pliées, relâcher la tête et les bras et faire de petits bonds.

• **Se relaxer**

Le ballon : allongé sur le dos et les yeux fermés, inspirer « en gonflant le ventre comme un ballon ». Pour aider votre enfant à prendre conscience du ventre qui se gonfle à l'inspiration, vous pouvez lui poser une peluche sur le ventre. Pendant ce temps calme, vous pouvez aussi lui raconter une histoire relaxante qui l'aidera à s'évader. Pour revenir tranquillement à la réalité, proposer à chacun de bouger ses mains et ses pieds, d'ouvrir les yeux, de s'asseoir, puis de se relever doucement.

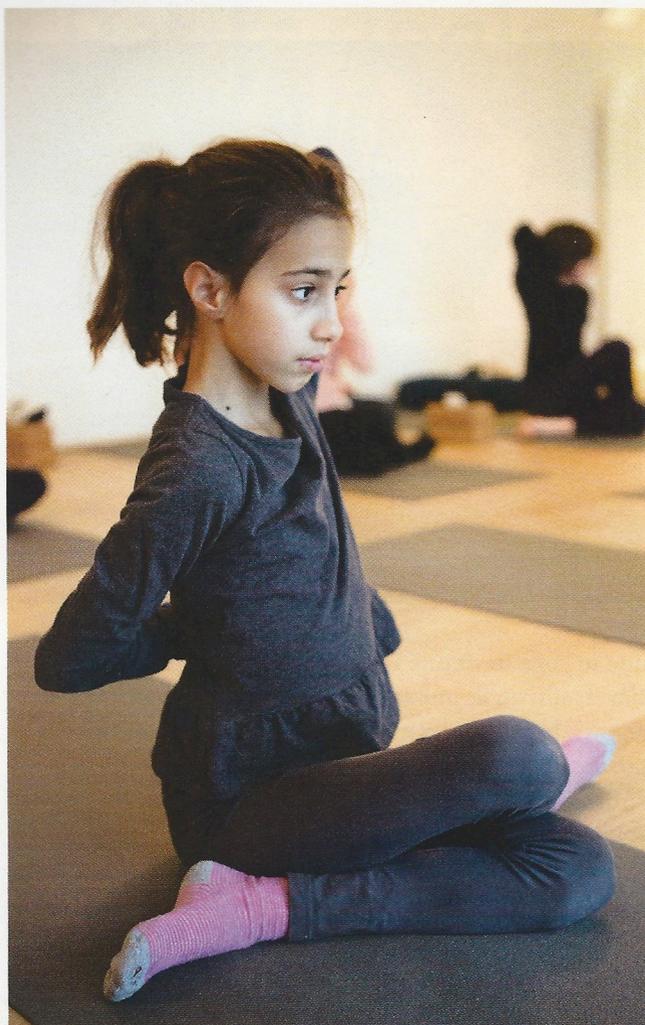


que le yoga devienne un réflexe quotidien pour ses élèves, afin qu'ils puissent le partager avec leur entourage : « Je plante des graines et j'espère qu'elles vont porter leurs fruits. » Après une séance, les enfants éprouvent souvent le désir de partager ce qu'ils apprennent avec leur famille et leurs copains. Apolline (8 ans) fait des salutations au soleil le matin toute seule parce que ça lui fait « drôlement du bien ». Avec sa maman Andréa qui pratique aussi le yoga et son petit frère Achille (4 ans), ils imitent le bruit des animaux ou ferment les yeux ensemble le soir pour se recentrer avant de se coucher. « Ce sont des moments magiques de ressourcement... et de rire! », témoigne Andréa.

DES TECHNIQUES ADAPTÉES AUX ENFANTS

« Le yoga pour enfants réclame des techniques spécifiques qui respectent le développement physique, psychique et émotionnel du jeune yogi », explique Sophie Flak, présidente de l'association RYE (lire encadré page 35). Par exemple, parce que la respiration est encore compliquée à gérer à cet âge-là, « on leur demande plutôt d'imiter l'abeille qui fait "bzzz" ». La pratique s'adapte à l'enfant tout en respectant une discipline bien claire. Le RYE a donc élaboré une méthode pour le monde scolaire qui se base sur les principes millénaires du yoga : le vivre-ensemble, l'hygiène personnelle, une bonne position du corps, la respiration, la détente et la concentration. ●●●

et de méditation en pleine conscience. « Les exercices de yoga sont comme des gammes de piano : il faut les répéter régulièrement, quand on en ressent le besoin, bien sûr. L'idéal ? Quinze minutes une fois par jour. J'encourage les enfants à apprécier l'effort et la répétition », explique Ulrika Dezé, professeur de yoga et créatrice du programme Yogamini, qui propose des ateliers et des formations professionnalisantes aux techniques spécifiques du yoga pour enfants. Ulrika Dezé souhaite



••• Au fur et à mesure des séances, des exercices de méditation sont introduits, car les deux pratiques sont complémentaires pour être en posture ici et maintenant. Ces temps de pleine conscience sont plus difficiles à mettre en œuvre, car les enfants doivent se concentrer, garder le silence et respirer. Ulrika Dezé demande d'ailleurs aux parents de veiller à ne pas les surcharger d'activités et à leur accorder des moments où ils sont seuls avec eux-mêmes : ils peuvent alors rêver, faire des projets, envoyer des messages d'amitié à des amis, s'ennuyer parfois... « On se rend compte qu'ils prennent vite goût à ces moments. Quand je leur dis "On débranche tout", ils adorent ! », poursuit-elle.

DIS, COMMENT ON MÉDITE ?

« Là, tout de suite, c'est l'orage. » ; « Aujourd'hui, grand soleil. » ; « Ça picote dans mon ventre. », expriment les élèves de Joëlle Poupier, qui propose des programmes de méditation pour les enfants et leurs parents. Chaque début de séance commence par l'exercice de la « météo intérieure ». Accompagnés du bol tibétain qui émet un son vibrant s'atténuant doucement quand on tape dessus, les enfants reviennent au calme et font le point en images sur ce qu'ils ressentent au moment présent, dans leur corps et dans leur tête. À la fin de la séance, le même exercice est pratiqué pour observer l'évolution des émotions. « La pleine conscience permet de comprendre son monde intérieur et celui des autres, et aide à mieux gérer ses émotions. Apprendre à être contre-balance la surstimulation à laquelle nos enfants sont soumis en permanence », explique Joëlle Poupier. Charles, 11 ans, médite depuis que sa maman Caroline s'y est mise il y a un an. « Même si nous le laissons totalement libre de pratiquer ou non, la méditation est très importante pour lui », raconte Caroline. Le matin ou le soir, il rejoint ses parents dans le salon pendant les temps de méditation. « Il a besoin de sentir notre présence, de partager ce moment avec nous. » Il s'assied en position du lotus, ferme les yeux et observe ce qui se passe en lui. Bien sûr, sa méditation a des hauts et

EXERCICES DE MÉDITATION TOUT SIMPLES

- Donner de la valeur à chaque mouvement, instant, sensation... Par exemple : marcher lentement et apprécier chaque pas qui résonne sur le sol ; déguster une figue le plus doucement possible en observant le plaisir qu'apporte chaque bouchée gorgée de sucre et de soleil ; humer les mille et une odeurs qu'exhale la forêt après la pluie...
- L'oiseau moqueur : cet exercice permet de faire taire la petite voix négative qui dit « Tu es nul », « Tu n'y arriveras pas », « Personne ne t'aime ». On transforme cette pensée parasite en oiseau. On dessine cet oiseau, on le sent sur l'épaule, on le voit, on touche ses plumes douces ou piquantes. Dès que l'oiseau vient, on le repère, on y prête attention. Puis on utilise l'effaceur magique pour qu'il s'en aille.

LE YOGA À LA RESCOURSSE DES ÉCOLES

Créée en 1978 et agréée par le ministère de l'Éducation nationale depuis 2013, l'association RYE – Recherche sur le yoga dans l'éducation – encourage la pratique du yoga en milieu scolaire. Cela se met en place très progressivement dans des établissements ou même certaines académies, comme celle de Bordeaux. « Cet agrément change tout, car il reconnaît les atouts pédagogiques du yoga. Même si cela relève encore d'initiatives isolées, il n'y a désormais aucun frein à la pratique en milieu scolaire », précise la présidente de l'association. Depuis sa création, le RYE a formé plus de 7 000 enseignants et éducateurs en France et 70 000 élèves pratiqueraient régulièrement le yoga. Les formations proposées aux enseignants sont dispensées par des professeurs de yoga qui respectent la charte élaborée par l'association.

Le yoga est praticable à tous les âges, même si certaines postures sont adaptées pour les plus jeunes.

des bas ; parfois, il ne tient pas cinq minutes ou il s'endort. Si ces exercices l'aident beaucoup à se concentrer à l'école, ce n'est pas pour cette raison qu'il les pratique. « J'ai besoin de devenir positif et d'envoyer de bonnes ondes à tout le monde ! », explique Charles. De temps en temps, le petit dernier, Jonathan, 6 ans, se joint à eux. Il demande à toute la famille de se taire pour l'aider à se concentrer et peut rester silencieux, le sourire aux lèvres, pendant plusieurs minutes. « Même notre fils Étienne, 9 ans, qui n'est pas attiré par la méditation, nous pose beaucoup de questions et nous avons des discussions très profondes autour de la pratique et de sa dimension spirituelle, essentielle pour nous. C'est extraordinaire de partager cela en famille ! », s'enthousiasme Caroline.

¹ Un résumé de l'étude sur ce site : thehawnfoundation.org/research

