

<http://madame.lefigaro.fr/>

<http://madame.lefigaro.fr/enfants/enquetes/6-lecole-du-bien-etre/1>

semaine du 20 novembre 2006

L'école du bien-être



Courtesy Les Editions de l'homme

Très prisé des mamans stars de Hollywood, le yoga pour enfants est devenu furieusement tendance. Pourtant, depuis des décennies, nombre de professeurs enseignent patiemment cette pratique complète et sans égal pour le développement des plus jeunes.

Par Sibylle Grandchamp

Assise en position du lotus, votre petite dernière respire une fleur imaginaire les yeux mi-clos, tandis que sa voisine de tapis s'installe dans la posture du chat. Bienvenue dans le monde merveilleux du yoga pour enfants, où deux bras tendus en l'air incarnent l'arbre, et où la chandelle peut aisément se métamorphoser en tortue. « Le jeu permet d'expérimenter une situation en tâtonnant, en faisant des erreurs, explique Jacques Choque (1), l'auteur français spécialiste en la matière. Ce n'est pas la quantité d'exercices qui compte, c'est la qualité d'attention apportée aux gestes. Les mouvements lents favorisent le contrôle du travail, empêchent tout traumatisme, et permettent aux enfants d'être présents dans leur corps "ici et maintenant". »

Trouver son propre rythme, apprendre à respirer, à canaliser son énergie : désormais, ce programme zen n'est plus seulement réservé à l'adulte stressé. Le yoga, vieux comme le *Kamasutra*, est devenu furieusement tendance auprès des jeunes depuis que les grandes stars de Hollywood enseignent les *Pranayamas* (exercices de respiration) à leurs enfants. Une réjouissance pour tous ces professeurs et éducateurs, qui, depuis des décennies, vantent les mérites d'une pratique aussi bénéfique sur le plan physique que psychique, en parfaite harmonie avec les différents besoins liés à la croissance des enfants. Le yoga « éduque le corps et la pensée, apporte des valeurs humaines indispensables à la vie en société et à la vie personnelle », raconte Maryam Askari, du centre Anjaliom, qui a dû faire la chasse aux paparazzi dans la cour de son immeuble quand elle a dispensé des cours à l'actrice Angelina Jolie et son fiston, Maddox, lors de leur dernier séjour à Paris.



Courtesy Les Editions de l'homme

L'école du bien-être

« Invitation à la pause consciente »

« Beaucoup de gens pensent que le yoga est un dogme, alors qu'il s'occupe du bien-être de chacun », explique Micheline Flak, coauteure des *Enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation* (2) et présidente de l'association RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation). Outre son efficacité au niveau de la coordination motrice générale, du renforcement musculaire et de la souplesse, on sait aujourd'hui que cette méthode ancestrale donne des clés pour mieux se connaître, via la respiration et la recherche de son propre « espace » corporel. Les résultats sont particulièrement probants chez les adolescents, souvent en proie au doute ou submergés par leurs émotions. « L'emballement mental est l'une des causes de la violence. Les enfants ont besoin d'une maîtrise d'eux-mêmes. Ordinateur, télé, iPod... ils sont matraqués du matin au soir ! C'est comme un moteur de voiture ou un sportif de haut niveau qui ne chercherait que la performance : le cerveau s'échauffe ! Le yoga repose la machine humaine. »

Marie-Andrée Baillon, fondatrice de l'association Respyrs (Recherche éducation santé, pratique du yoga, réalisation de soi) parle d'une « invitation à la pause consciente ». « Les enfants ont des emplois du temps de PDG... Ils passent de l'école, "la vraie", à l'école de danse, de musique, de sport, dans une conformité liée aux divers apprentissages. Certains ne s'investissent dans aucune activité, d'autres sont "hors d'eux", ou au contraire trop à l'intérieur d'eux-mêmes, ou même complètement ailleurs... » En reliant le mouvement à la pensée, le yoga « sollicite un équilibre de ces extrêmes », poursuit cette passionnée convaincue, qui a réussi à mettre en place un cycle complet et obligatoire en cours d'éducation physique et sportive dans une classe de 1^{re} S, au lycée Jacquard à Caudry, dans l'académie de Lille. « La prise de conscience de son propre corps fait désormais partie des projets de l'Éducation nationale. Mais tout dépend du bon vouloir du recteur : il y a encore des réticences. »



Courtesy Les Editions de l'homme

L'école du bien-être

Des élèves moins tendus, plus attentifs

Le yoga à l'école ? Le projet n'est pas nouveau. Micheline Flak l'a lancé il y a trente ans, en pionnière. Lorsqu'elle inaugure un cours de yoga au lycée Condorcet à Paris, en 1973, parents et professeurs en constatent rapidement les bienfaits : les élèves sont moins tendus, plus attentifs et retrouvent confiance en eux. Depuis, ces techniques ont fait leurs preuves, notamment dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture chez les petits.

Depuis plusieurs années, cette vénérable dame, hautement respectée dans le milieu, organise, par le biais du RYE, des stages en France et à l'étranger pour que les professeurs puissent enseigner des postures simples à tout moment de la journée (relaxation des poignets ou musculation des yeux après une interrogation écrite, exercices de concentration avant d'entrer en classe...). En Amérique du Sud, au Brésil et même en Inde, cette formule rencontre un franc succès. Une école pilote vient d'ailleurs de s'ouvrir à Santiago du Chili, où la pratique est entièrement intégrée au cursus scolaire. En France, les occasions sont encore rares où l'on pousse chaises et tables à l'intérieur de la salle de classe pour prendre la posture de Vishnu. Pourtant, reprend Micheline Flak, « tous les enfants devraient faire du yoga. Je vous le dis : nous faisons une œuvre de salut public ! » À quand les salutations au soleil en famille avant de passer à table ?

Pour aller plus loin...

Fédération inter-enseignement de hatha yoga (FIDHY) www.fidhy.asso.fr Association Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE) : <http://rye.free.fr> Recherche éducation santé, pratique du yoga, réalisation de soi (Respyrs) : www.respyrs.fr.tc

À lire :

(1) *Stretching et yoga pour les enfants*, de Jacques Choque (éd. Amphora), 2005, 21 €.

(2) *Des enfants qui réussissent – Le yoga dans l'éducation*, de Micheline Flak et Jacques Coulon (éd. Desclée de Brouwer), 1993.

Et aussi :

Yogito, un yoga pour l'enfant, de Martine Giammarinaro et Dominique Lamure (Les Éditions de L'Homme), 2005, 18,50 €.

Enseignez-lui les yogas du bonheur, de Mariane Kohler (éd. Médecis), 2004, 22,50 €.

Le yoga, le bébé et la tortue – Introduction au yoga dans l'eau, de Loredana Hamoniaux (éd. Dervy), 2005, 18,50 €.