

Yoga avec les enfants, yoga à l'école...

Marie-José Mathieu

Depuis 1973, grâce au travail de pionnier effectué par Micheline Flack, le yoga est entré à l'école. Nombreux sont les enseignants du Primaire ou du Secondaire ou de l'Enseignement Supérieur qui ont introduit dans leurs méthodes d'apprentissage l'esprit et certaines techniques du yoga. Des enseignants de yoga depuis bien longtemps ont entr'ouvert les portes de l'école, plus ou moins bien accueillis d'ailleurs par les inspecteurs de l'Éducation Nationale.

En juillet 2013, le RYE créé par Micheline Flack, a obtenu l'agrément du Ministère de l'Éducation Nationale et forme de nombreux enseignants aux techniques de yoga dans l'éducation et aux techniques de relaxation applicables aux milieux scolaires et éducatifs.

Une étape nouvelle a été franchie depuis la rentrée 2013 avec la réforme des rythmes scolaires. À l'initiative des maires de nombreuses communes, des enseignants de yoga ont été sollicités pour intervenir dans le cadre des TAP (temps d'activités périscolaires). C'est une aventure avec toutes les joies et les difficultés que cela peut représenter. *Infos Yoga*

De nombreux ouvrages se proposent comme source d'inspiration et de réflexion sur ce qui peut être proposé aux enfants en yoga.

Voyages en Yoga pour les enfants petits et grands de Nathalie Héraut en est un exemple.

Elle y propose, sous forme de jeux, avec des consignes précises d'utilisation, 3 itinéraires ou 3 thématiques :

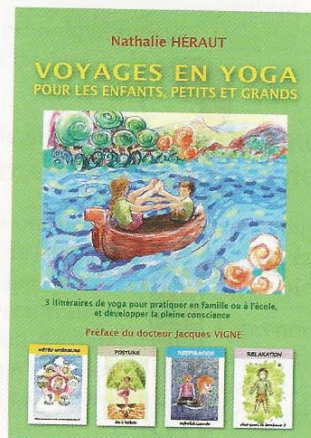
- Les 4 cailloux du bonheur ou comment j'équilibre différents pôles en moi
- L'île magique ou comment je retrouve des ressources intérieures
- La roue des émotions ou comment j'appivoise les tourbillons émotionnels

APPEL aux lecteurs

Nous proposons à ceux qui s'y sont lancés de parler de leur expérience et des questions que cela soulève, a pu soulever... Ceci, dans un esprit d'échange et de partage.

→ Envoyez-nous quelques lignes ou plus, en n'oubliant pas de préciser le contexte et les conditions de votre intervention (relation avec le projet d'école, avec les enseignants, les parents...). Les photos et illustrations (libres de droits) sont bienvenues !

Merci d'avance. Contact : infosyogamj@orange.fr



VOYAGES EN YOGA POUR LES ENFANTS, PETITS ET GRANDS

Nathalie Héraut

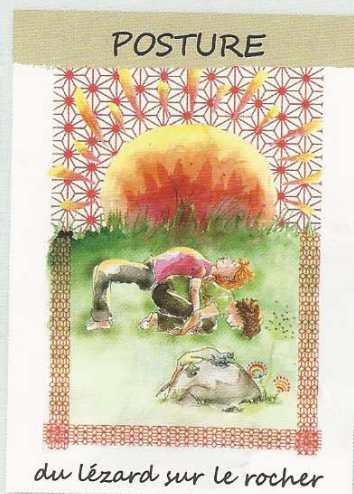
Préface du Dr Jacques Vigne.

Illustrations de Céline Barrère et Stéphane Bourret.

Ouvrage auto-édité.

À commander sur
www.air-eau.net

25 €



Carte Recto Verso - Illustrations Céline Barrère

Posture du lézard sur un rocher (Itinéraire l'île magique p 17)

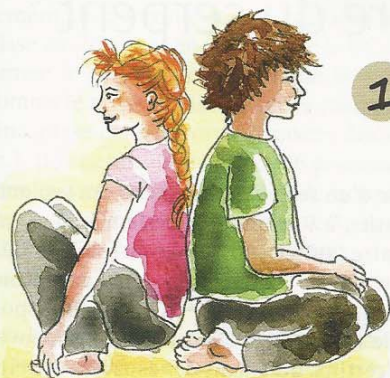
L'itinéraire conduit sur une île et propose la rencontre avec des végétaux, des minéraux, des animaux.

La posture du lézard sur un rocher se pratique à deux, de même gabarit, le parent fait le rocher et l'enfant le lézard, ou un enfant plus grand fait le rocher, et un plus petit le lézard.

Lorsque les enfants comprennent le truc et s'abandonnent sur le dos de leur partenaire, c'est l'une des postures favorites des enfants qu'ils réclament souvent... L'essayer c'est l'adopter !

elle encourage la coopération et le respect mutuel pour que le partenaire ne bascule pas : le rocher doit être très vigilant lorsqu'il se place, pour embarquer le petit lézard qui doit... faire confiance et se lâcher vers l'arrière, en complète ouverture et détente !

Le lézard sur le rocher



- 1 Celui qui va devenir rocher récupère les bras de celui qui va devenir lézard.

- 2 Le rocher descend poser son front au sol en expirant, et le lézard se laisse aller sur le dos du rocher, tête posée entre les omoplates, les pieds restant au sol si la taille de l'enfant le permet.

Avec un enfant de 3 ans environ dont les pieds décollent, le rocher doit rester vigilant sur le risque de bascule de l'enfant d'un côté ou de l'autre, les petits adorent se placer ainsi mais ne se rendent pas compte du risque !



Respirer ainsi ensemble quelques fois, dans la symbolique du lézard qui se chauffe au soleil.

- 4 Retour en sens inverse.



Le lézard : « *Qu'il est bon de se chauffer au soleil et sur un rocher chaud* »
 Le rocher : « *Il est bien chaud et doux ce lézard !* »

CARTE RECTO VERSO - Illustrations de Céline Barrère - www.air-eau.net

Commentaire

Emile Lozevis, enseignant de yoga (intervenant dans une école de Séné dans le Morbihan, dans le cadre des Temps d'Activités Périscolaires).

« J'ai proposé cette posture à des groupes d'enfants de 6 à 13 ans. Les plus jeunes se sont montrés « plus partants », en particulier pour imaginer un lézard, que les plus âgés qu'il a fallu convaincre. Mais tous ont aimé au bout du compte.

Ils ont apprécié la sensation physique du dos liée au fait de se reposer sur l'autre, dans une courbe à l'envers.

Ils ont aimé le déficit de se détendre sur le dos de quelqu'un.

Ils ont trouvé intéressant d'affronter le risque, la peur. Ils ne pensaient pas qu'ils pourraient faire ça. »