

Les vertus du yoga à l'école...

Le yoga à l'école a fait sa rentrée officielle dans le cadre de [la réforme des rythmes scolaires par l'obtention de l'agrément en mai 2013](#). Son but est d'« enseigner autrement pour favoriser les facultés d'apprentissage chez l'élève », selon **Micheline Flak**. Découvrons ses bienfaits sur les petits écoliers.

1 - Qu'est-ce-que le Yoga ?

Le mot **YOGA** trouve ses racines dans le sanscrit « YUG » qui veut dire **joindre, unir**. C'est une aide pratique pour la vie, qui amène sérénité et sentiment d'unicité avec son environnement. **Il renforce et assouplit le corps, apporte stabilité émotionnelle et clarté d'esprit.**

Pour atteindre cet état d'être et d'esprit, le Yoga utilise **différentes techniques**: **des postures** d'origine très ancienne, **le contrôle de la respiration** et **la méditation**.

Très largement pratiqué en Inde, parfois même à des fins thérapeutiques dans certaines cliniques, le Yoga fait aujourd'hui l'objet d'un réel engouement en Occident. Et s'il contribue à l'épanouissement de millions d'adultes à travers le Monde, il peut aussi apporter un réel bien-être chez nos enfants.

2 - **Yoga à l'école** : focus sur **Micheline Flak, créatrice de l'initiative**

Micheline Flak était professeur d'anglais, et a appris le yoga avec un maître indien.

Elle en ressentait un si grand bien-être, qu'elle l'introduisit dans ses cours, et ses élèves furent enthousiastes, davantage attentifs, heureux d'apprendre.

Aussi, **Micheline Flak** pensa qu'apporter le yoga à la pédagogie scolaire augmenterait l'apprentissage. Elle créa l'association **RYE**, (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), **reconnue par le ministère de l'Éducation nationale**.

C'est le seul institut français qui est spécialisé dans les techniques de yoga à l'école.

Le yoga du RYE forme les enseignants (qui pratiquent déjà le yoga) selon la psychologie des enfants et leur individualité afin qu'ils aient confiance en eux et qu'il y ait « beaucoup de vivre ensemble ».

3 - Apprendre en s'amusant : les bienfaits du yoga à l'école

Un enfant qui vient dans un centre de yoga vient de lui-même dans un endroit adapté. À l'école, l'enfant n'a pas choisi, et ce n'est pas un cours ordinaire.

Les enfants savourent de pouvoir **apprendre par le jeu**. Par exemple, ils fixent chaque mot inscrit au tableau, puis ferment les paupières, rouvrent les yeux, et écrivent sur une ardoise. Ce jeu est en fait l'une des techniques de yoga transmise par le RYE.

Les enfants font « Tratak » en regardant fixement un point durant une minute. C'est un « exercice ancestral de concentration qui focalise le mental sur un point. »(M. Fak).

Le yoga a un **fil conducteur avec l'éducation** en favorisant :

- **l'observation ;**
- **la mémorisation ;**
- **la concentration.**

Le yoga stimule les zones cérébrales de l'apprentissage. Les écoliers dispersés par les écrans « posent » leur attention et s'apaisent grâce à :

- **des étirements ;**
- **la respiration ;**
- **la relaxation.**

4 - Yoga à l'école : **respiration**

La respiration se trouve au centre du yoga et est **en lien immédiat avec les émotions et le système nerveux**. Un enfant qui sait contrôler sa respiration **contrôle son mental et ses émotions**.

À l'école, stress, bruit, longues journées intenses sur-activent le système sympathique de l'élève. La respiration calme instantanément le système sympathique, apaise, détend, enlève la nervosité qui entrave l'écolier pour apprendre et retenir.

5 - Yoga à l'école : des enfants heureux d'être présents

Les enseignants font souvent le constat que leurs élèves arrivent à l'école avec des maux de tête ou de ventre, du stress...

Hors le yoga a une action « étonnante » (expression de P. Garaude) : les enfants sont en confiance, et se laissent aller, se sentant en sécurité, et ont le goût de l'apprentissage et de la découverte.

Le professeur veille :

- à stimuler la capacité d'écoute de l'autre, et la relation entre chacun, par des exercices d'écoute ;
- à faire découvrir à l'enfant la conscience de son corps par des postures, ce qui aide beaucoup les élèves qui présentent des troubles de la motricité ;
- à ce que les enfants soient de mieux en mieux « dans leur peau et dans leur tête » pour se sentir bien à l'école.

Bon à savoir : le yoga existe depuis très longtemps dans les écoles du Canada, du Brésil, d'Israël... En outre, la méditation à l'école se pratique aux Pays-Bas.

5 - En quoi le Yoga peut-il aider nos enfants ?

A une époque où les enfants sont attirés par la télévision, l'ordinateur et les consoles de jeux vidéo, certains problèmes physiques font leur apparition très tôt : affections du dos, surcharge pondérale etc...

Or, par le biais d'un Yoga adapté aux enfants, il est justement possible d'améliorer leur concentration et leur assurance, tout en éveillant la conscience qu'ils ont d'eux-même et de leur environnement. L'enfant, plus

serein, découvre aussi son corps et ses limites. Il s'accepte mieux, tel qu'il est, là où il est.

6 - Comment enseigner le Yoga aux enfants ?

Le Yoga s'appréhende avec l'enfant sous forme de jeux. Certaines postures pouvant être représentées par un animal, on peut lui demander d'imiter le lion, le chat, le chien, le papillon, la grenouille etc...A travers les animaux, le déguisement et la nature, on peut ainsi aider l'enfant à découvrir son corps et à exprimer ses émotions. Quelques minutes de respiration lente et profonde et de méditation, allongé, les yeux fermés, permettront aussi de l'apaiser et de le recentrer sur lui-même.

Ce sont des techniques simples qui peuvent être pratiquées au sein de la famille, dans de nombreux contextes. Par exemple, on pourrait demander à un enfant qui aurait du mal à faire ses devoirs de méditer quelques minutes. Il s'agit de recentrer son énergie, jusque-là dispersée dans la frustration et la colère. Il pourrait ensuite reprendre son travail avec davantage de concentration...

Les applications sont nombreuses, sous peu que l'on connaisse ces outils simples et qu'on les transmette à l'enfant pour lui permettre de mieux contrôler son corps et ses émotions.

Il existe aussi de nombreux livres. Pour n'en citer que quelques-uns :

- "Le petit yoga des petits pour bien dormir" chez Gallimard Jeunesse.
- "Le yoga des petits" de Rebecca Whitford et Martina Selway
- "Stretching et Yoga pour les enfants" de Jacques Choque
- "Le Yoga pour femmes enceintes" aux éditions Marabout

Eline Snel
**CALME
ET ATTENTIF**
COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



La méditation
pour les enfants...
avec leurs parents.



Calme et attentif comme une grenouille n'est pas un livre comme les autres. Les enfants peuvent, comme leurs parents, apprendre à méditer. Un CD interactif qui permet de détendre chacun, même les plus petits : quelle aubaine ! Après un développement rapide aux États-Unis, cette méthode arrive enfin en France. On y découvre des exercices à faire au quotidien qui permettent de mieux maîtriser sa vie et de profiter pleinement de chaque instant.