

LE YOGA POUR ENFANT UNE ATMOSPHÈRE LUDIQUE AVANT TOUT

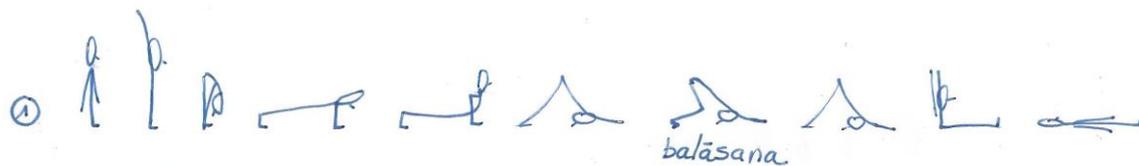
OTILIA MOREIRA, PROFESSEUR DE YOGA
MEMBRE DE LA VINYOGA FONDATION FRANCE
anime des formations pour enseigner le yoga aux enfants
www.yoga-vers-soi.fr

L'enfant évolue dans le monde qui l'entoure à travers le jeu, c'est sa manière de le comprendre et de l'appivoiser. C'est dans ce cadre que j'enseigne le yoga aux enfants depuis 2006, en tenant compte de leurs besoins.

D'après l'enseignement qui m'a été transmis, mon expérience et mes recherches, le format de cours qui fonctionne le mieux est celui construit à partir du mandala du yoga dont je vous livre une « séance type » pour les enfants entre 6 et 11 ans. Le thème choisi est la force, en prenant appui sur le Yoga Sûtra de Patañjali : *YS III.24* : *baleṣu hasti-balādīni* - l'identification à un animal donne ses qualités comme la force pour l'éléphant.

Je me sers de ce mandala comme trame de construction de séance en reprenant les six membres du yoga de *Patañjali* adaptés aux enfants. En fonction des *guṇas* présents dans le groupe d'enfants, l'ordre peut être modifié.

1. **YAMA** : vivre ensemble, installer un rituel du « bonjour »
Un enfant fait une posture (ou un geste) de son choix et les autres enfants la reproduisent en lui disant « bonjour » avec son prénom.
2. **NIYAMA** : prendre soin de soi, tout en jouant, échauffer son corps par le **jeu de la course de postures**. Les enfants courent en posture de *Tadāsana* avec ses variantes (bras le long du corps, bras vers le haut, mains jointes, sur un pied, sur la pointe des pieds...). Un enfant pourra aussi proposer une posture inventée.
3. **PRATYAHARA** : concentration, lecture d'un conte
Pour illustrer mon propos, l'histoire de Ganesh, appelé aussi Ganapati peut être contée. Vous la trouverez dans « La mythologie indoue, tome II *Śiva* » de V. Filliozat, Ed. *Agāmat* ou « Dieux et déesses de l'Inde » de S. Guillerme, Ed. Alhora.
4. **ASANA** : La séquence de vinyāsa de postures



③ marche de l'éléphant

Détail de la marche de l'éléphant : avancer une main, puis un pied, l'autre main, l'autre pied. Intensification : marcher à reculons.

Dans cette séquence, il est important de prendre en compte l'enfant individuellement et de vérifier qu'il applique bien les consignes de cette marche. C'est un temps où toute l'attention du groupe lui est donnée. Pour développer l'estime de soi, chacun est applaudi après sa démonstration de marche.

Dans une démarche globale, il faudra prévoir la progression graduelle des séances et introduire les trois façons de guider les *vinyāsas* :

- *PRATHAMA*, enseigner une posture à la fois
- *MADHYAMA*, combinaison de plusieurs *āsanas*
- *UTTAMA*, introduction de la notion de respiration dans la posture, ici adaptée aux enfants avec les sons.

Le nom des postures est chanté par les enfants en sanskrit, je varie les tonalités (voix très forte, normale, chuchotée, mentale), les rythmes (rapide, lent), les répétitions (une ou plusieurs). **Différents jeux** peuvent servir de prétexte pour expérimenter les postures.

5. **PRANAYAMA** : jeu pour développer une qualité. Les enfants se tiennent assis, dos droit, ils ouvrent les bras et imaginent qu'ils prennent la force de l'éléphant ; ensuite, en chantant :

« GANA - NA - A - GANAPATI »

ils la déposent sur leurs pieds. Ils poursuivent cette gestuelle avec les genoux, hanches, bras, poitrine et tête. Je joue aussi sur les différentes tonalités de voix pour aller jusqu'au murmures et par la suite, leur proposer de fermer les yeux.

6. **PRATYAHARA** : jeu de l'imagination. Allongés sur le dos (bien qu'ils préfèrent sur le ventre !), leur demander d'imaginer qu'un éléphant vient de s'asperger d'eau avec sa trompe pour se rafraîchir et que sans le faire exprès, une goutte se déposer sur une main, elle glisse sur le poignet, le coude, le bras, l'épaule. Et puis, une autre goutte se pose sur l'autre main, le poignet, le coude, le bras, l'épaule. Une autre goutte encore, atterri sur le front, une paupière, l'autre paupière, une joue, l'autre joue, le bout du nez, le menton. Elle glisse jusque sur le ventre et va se poser sur le nombril. Leur demander de garder quelques instants cette goutte et observer la respiration à cet endroit.

7. **DHARANA** : la concentration, le jeu de la posture de mains. En position d'assise, yeux fermés, les enfants prennent la *mudrā* de la force (illustration tirée du livre de G. Hirschi, Les mudras, Ed. le courrier du livre). Je leur demande de lentement prendre de l'air et de tirer les coudes en répétant mentalement « je m'imprègne de la force de l'éléphant ». Puis, relâcher. Faire 3 fois et changer de sens les mains ensuite.



Un rituel de FIN pour clôturer la séance de yoga avec le jeu le mot du jour : « **FORCE** »



Je prends
la force



Je la mets dans
mes pensées



Je prends
la force



Je la mets dans
mon ventre



Je prends
la force



Je la mets dans
mon cœur



Et je la partage
tout autour de moi



Namaste