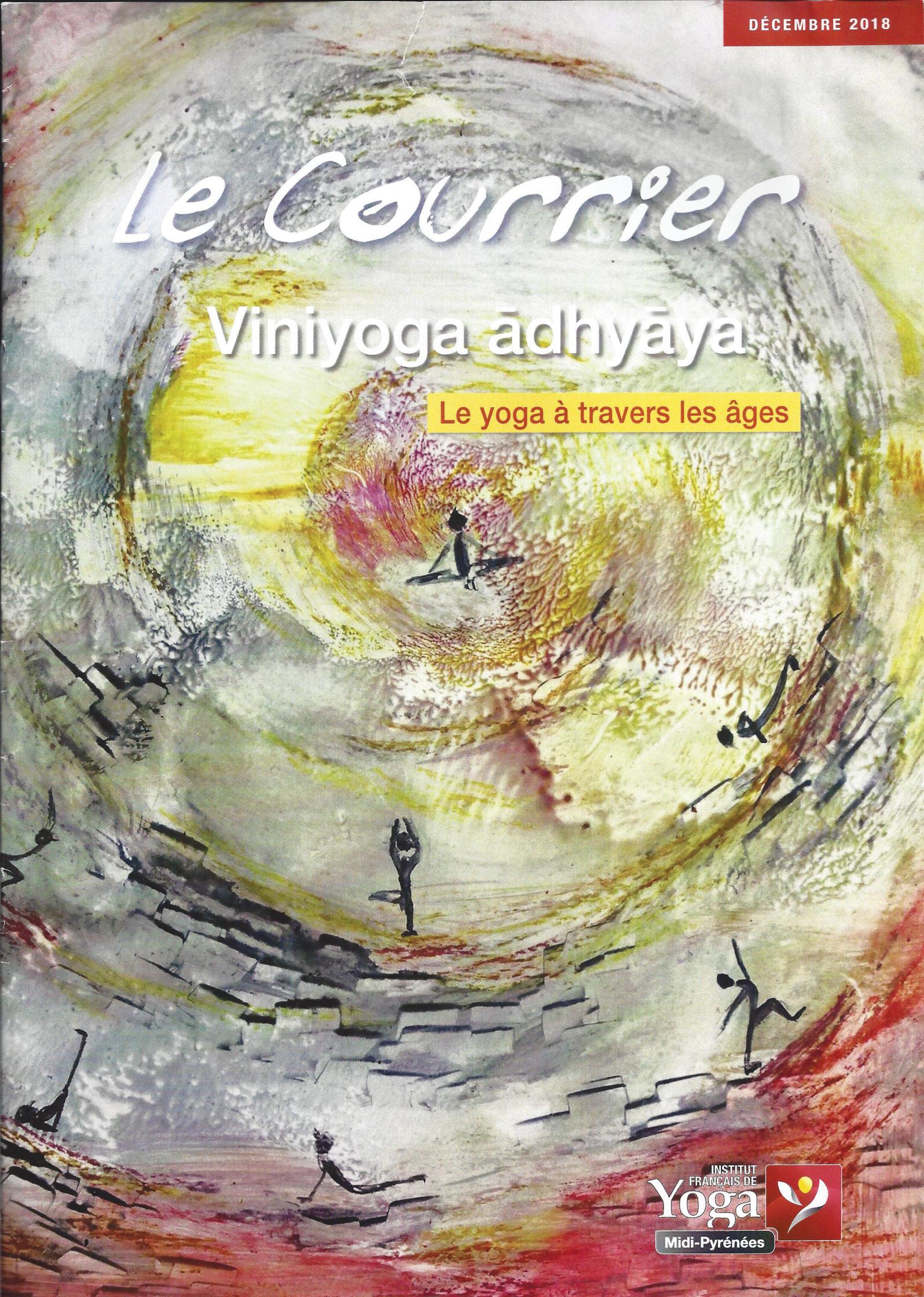


Le Courrier

Viniyoga ādhyāya

Le yoga à travers les âges





Une atmosphère ludique avant tout



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 de croissance. D'après 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,

YS III.24 : *baleṣu hasti-balādīni*
Je m'imprègne de la force de l'éléphant



en prenant appui sur le Yoga Sūtra 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.

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.

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.

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. Almora ou sur d'autres supports.

Asana : la séquence de *vinyāsa* de postures.



Le nom des postures est chanté par les enfants en sanskrit, le professeur 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.

Dans cette séquence, il est important de prendre en compte la progression graduelle des séances et d'introduire les trois façons de guider les *vinyāsas* (*prathama*, enseigner une posture à la fois / *Madhyama*, combinaison de plusieurs *asanas* / *Uttama*, introduction de la notion de respiration dans la posture, ici adaptée aux enfants).

Pranayama / Pratyahara : la respiration, un temps de pause pour observer son souffle en posture de *savāsana* et commencer à se détendre avec le jeu du « combien je respire ». Donner un top départ avec le bol chantant et demander aux enfants de compter combien de fois ils respirent naturellement (pendant 15 secondes). Recommencer et leur demander de faire le plus de respirations sur le même laps de temps. Repasser par la première étape. Puis, leur demander de faire le moins de respirations possibles. Repasser par la première étape. Au cours des séances augmenter ce laps de temps.

Bhavana : le jeu de l'imagination. En position d'assise, dans le jeu du « beau dos », les enfants font l'effort de se tenir 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 jambes, les bras, le buste, la tête. Jouer là aussi sur les différentes tonalités et par la suite, leur proposer de fermer les yeux.

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 compter lentement dans leur tête jusqu'à 20. Faire progresser ce temps par la suite. Dans cette séquence, les enfants à partir de 8 ans complètent le mandala du yoga de leur séance en fonction du temps restant.

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

Otilia Moreira



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