

## SEANCE DE YOGA POUR ENFANT 6 -11 ANS

### LA FORCE DE L'ÉLEPHANT

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 essentiel de croissance.

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. Je vous y décris ma pédagogie tout en vous apportant des conseils.

Le thème choisi est celui de la force, 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. Il est très important de saisir l'énergie du groupe et de partir de là où les enfants en sont. Si c'est l'agitation qui domine, je vais commencer par la course de postures, si c'est la fatigue, j'opterai pour le conte.

Quoi qu'il en soit, j'ai observé l'importance de structurer une séance :

- par un rituel de début et un rituel de fin,
- par un rythme que je donne à la séance en alternant les activités proposées et un temps d'immobilité totale (quelques secondes suffisent),
- en me basant sur les six premiers membres des Yoga Sūtra de Patañjali, comme suit :

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.

**PUIS** : immobilité totale quelques instants...



### 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. Almora.

Je vous en livre une version :

## CONTE DE GANESHA :

Il y a très longtemps, le Dieu Shiva était parti loin pour se battre avec les autres Dieux, laissant sa femme, la Déesse Parvati, seule à la maison. Un jour, Parvati avait besoin de quelqu'un pour garder la maison pendant qu'elle prenait son bain. Elle utilisa ses pouvoirs magiques pour créer un fils qu'elle appela Ganesh. Elle lui demanda de surveiller la porte et de ne laisser entrer personne. Ganesh accepta avec enthousiasme et monta la garde.

Pendant que Parvati était toujours dans son bain, Shiva rentra de son voyage et voulut entrer chez lui. Ganesh, suivant les instructions strictes de sa mère, refusa de le laisser passer.

- "C'est ma propre maison," cria Shiva en colère. Shiva portait une simple peau d'animal et était couvert de cendres. Ganesh le prit pour un mendiant et lui demanda de partir.
- "La moitié du monde m'appartient," cria Shiva, "même si j'ai l'air d'un homme à moitié nu."
- "Alors," répondit calmement Ganesh, "allez errer dans votre moitié du monde. Je suis le fils de Shiva et je garde la maison de ma mère."
- "Je connais mes propres fils," s'énerma Shiva, "et vous n'êtes pas l'un d'eux." Furieux, Shiva coupa la tête de Ganesh.

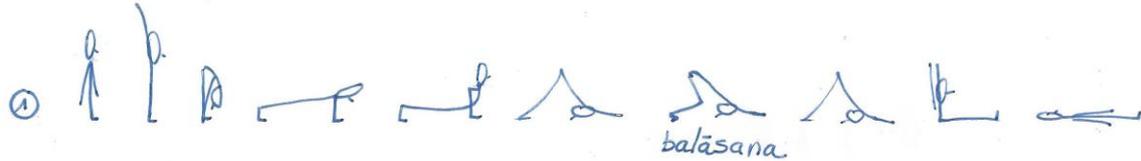
Entendant le bruit, Parvati accourut et, voyant son fils sans tête, gronda Shiva pour l'avoir laissée seule et pour ne pas avoir reconnu son propre fils !

Pour se faire pardonner, Shiva promit de ramener Ganesh à la vie en lui donnant la tête de la première créature qu'il trouverait dormant avec la tête tournée vers le nord. Il envoya ses soldats à la recherche de cette créature, et ils trouvèrent un éléphant endormi de cette façon.

Shiva plaça alors la tête de l'éléphant sur le corps de Ganesh, qui revint à la vie. Mais Parvati n'était toujours pas totalement satisfaite. Elle voulait que Ganesh soit honoré. Alors Shiva décréta que, dorénavant, avant de commencer n'importe quelle entreprise ou tâche, les gens devraient adorer le Dieu Ganesh. Et c'est ainsi que Ganesh est devenu le Dieu à la tête d'éléphant.

Prendre un temps d'échange avec les enfants.

#### 4. **ASANA** : La séquence de vinyāsa de postures



#### ③ marche de l'éléphant

Détail de la marche de l'éléphant. Demander si un enfant veut bien faire une démonstration de la marche. Je le guide de la manière suivante :

- avancer main gauche, pied droit, main droite, pied gauche.
- Lui demander d'insister sur les appuis car un éléphant c'est lourd ! et de faire plus de bruit. Les enfants trouvent cela amusant !
- pour intensifier : mêmes consignes mais 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, chaque enfant est applaudi après sa démonstration de marche.

La pédagogie d'enseignement des postures que j'adopte est tout d'abord celle de *MADHYAMA* : combinaison de plusieurs *āsanas*, puis celle de *PRATHAMA* : enseigner une posture à la fois. Par la suite, *UTTAMA*, introduction de la notion de respiration dans la posture, sera proposée ultérieurement aux enfants avec des sons.

Pour guider le vinyāsa de postures 1 et 2, je propose aux enfants de chanter le nom des postures en sanskrit :

1. SAMASTHITI - TADASANA - UTTANASANA - CATURANGA DANDASANA - URDHVA MUKHA SVANASANA - ADO MUKHA SVANASANA - BALASANA - ADO MUKHA SVANASANA - DANDASANA - SAVASANA
2. VAJRASANA - VAJRASANA DEBOUT - VAJRASANA COUCHE - CAKRAVAKASANA - ADO MUKHA SVANASANA - BALASANA - ADO MUKHA SVANASANA - CAKRAVAKASANA - VAJRASANA COUCHE - VAJRASANA DEBOUT - VAJRASANA

Dans ce vinyāsa, le chemin aller est identique au chemin retour.

Ces enchainements sont proposés plusieurs fois, je varie les tonalités : voix très forte, voire criée (cela surprend les enfants et les amuse), voix haute, voix normale, chuchotée, mentale).

Pour les stimuler, les rythmes peuvent aussi variés (très rapide, rapide, lent).

**PUIS** : immobilité totale  
quelques instants...



### 5. **PRANAYAMA** : Bien respirer

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 déposent cette force symboliquement sur leurs pieds. Ils poursuivent cette gestuelle : sur les genoux, les hanches, les bras, la poitrine et la tête.

Je joue là aussi sur les différentes tonalités de voix pour aller jusqu'aux murmures et par la suite, leur proposer de fermer les yeux.

### 6. **DHARANA** : la concentration

Je leur propose une hasta mudrā (posture de main) : **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.



Pour la séance suivante, je leur proposerai le **jeu de l'imagination**.

Allongés sur le dos, je leur demande 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.

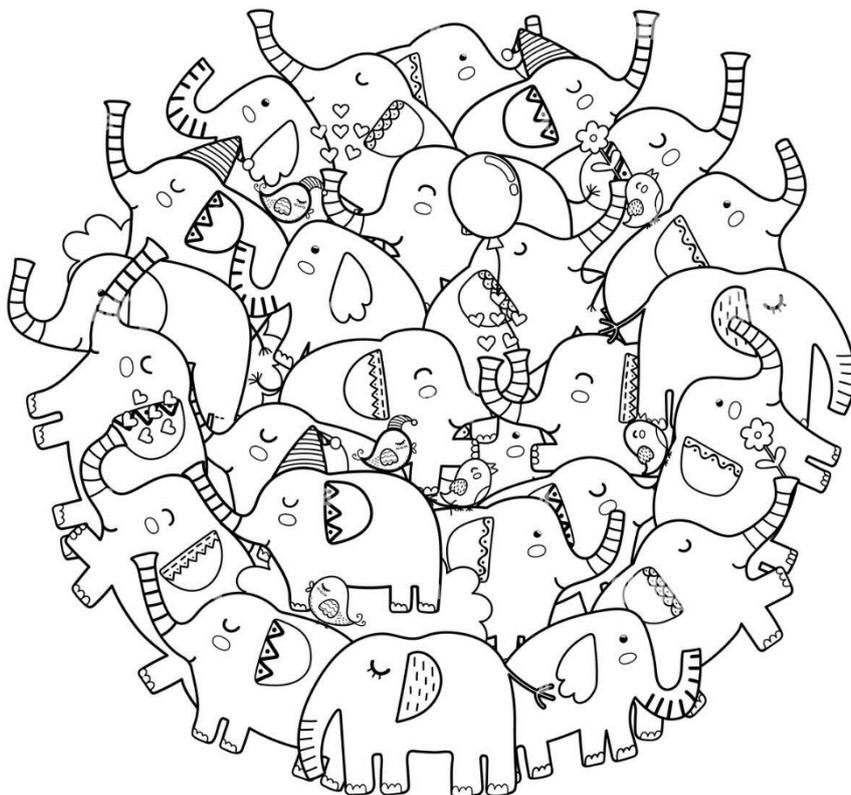
Je leur demander ensuite de garder quelques instants cette goutte et observer la respiration à cet endroit.

Dans cette séquence, les enfants à partir de 8 ans complètent le mandala du yoga de leur séance en fonction du temps restant (voir ci-après). Les plus jeunes pourront colorier un mandala d'éléphant ou une représentation de Ganesha.

Ils garderont ainsi  
une trace de la séance.



Vu sur [Mandala-Colorier.com](http://Mandala-Colorier.com)



**RITUEL DE FIN** : nous clôturons la séance avec le jeu « le mot du jour » : FORCE

Je demande aux enfants quelle qualité pourrait illustrer cette séance, si le cours est cohérent, un enfant (ou plusieurs !) propose toujours une réponse pertinente.



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

# LE MANDALA DU YOGA

