Catherine Blondiau

J'initie **mon enfant** au **yoga**

Postures, jeux et exercices **ludiques**

jouvence EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant

Petit Cahier d'exercices de Communication NonViolente® avec les enfants,
avec le Dr Anne van Stappen

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants,
Marie Poulhalec

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes,
Nicole Béguin

52 pauses créatives et ludiques pour les enfants, Marie Poulhalec

60 activités pour mes petits rois de la récup',
Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares

Acroyoga avec mon enfant, Julien Levy

J'accompagne les émotions de mon enfant, Soline Bourdeverre-Veyssiere

Mon enfant médite en pleine conscience, Ilios Kotsou et Candice Marro

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-221-6

Maquette et réalisaion de la couverture : Éditions Jouvence
Maquette intérieure : Frank Pitel
Mise en pages : Stéphane Angot
Images : AdobeStock.com : Couverture © Africa Studio, p. 10 © Leonid, p. 14 © VadimGuzhva, p. 29 © Jon Schulte, p. 34 © Svetlana Fedoseeva, p. 45 © rodnikovay, p. 159 © zeremskimilan, p. 161 © JenkoAtaman, p. 163 © surachetkhamsuk, p. 164 © teksomolika, p. 168 © Syda Productions, p. 173 © mellevaroy, p. 174 © Мария Кокулина, p. 184 © Leonid, p. 198 © tan4ikk, p. 206 © Alex, p. 209 © gstockstudio.

Dessins postures 1 à 47 : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 15

1 – Fondements du yoga *19*

1. De l'Orient à l'Occident 20
2. Définition du yoga 21
   - Clarté mentale 21
   - Expérience d'unité 22
   - L'arbre du yoga 26
3. La vie est changement 31
   - Impermanence 31
   - Souffrir ou surfer 32

2 – Yoga avec les enfants *35*

1. Les bienfaits 36
   - Prendre soin du corps 36
   - Intelligence émotionnelle 36
   - Entraîner son attention 36
   - Découvrir ses talents 36
   - Le lien au Vivant 37
   - Continuer à jouer et à rire 37
2. À quel âge ? 37
3. Le rythme 39
   - Diversité culturelle 39
   - Journée type 40
   - Rythme de la Nature 44
4. Yoga et intelligences multiples 45
   - Intelligence corporelle/kinesthésique 47
   - Intelligence musicale/rythmique 47
   - Intelligence intrapersonnelle 48
   - Intelligence interpersonnelle 48
   - Intelligence verbale/linguistique 49

Intelligence visuelle/spatiale 49
Intelligence logico-mathématique 50
Intelligence naturaliste 50

3 – La posture 51
1. Éléments essentiels de la posture 52
2. La posture par l'enfant 53
3. Vertus et postures 55
   Yama 56
   Niyama 60
4. Répertoire de postures 66
5. Jouer dans les postures 158

4 – La respiration 169
1. Dans les postures 170
2. Les jeux sur le souffle 171

5 – La relaxation 175
1. Les sens en yoga 176
   Moyen d'apaiser le mental 177
   Maîtrise des sens 178
   La relaxation 179
2. Relaxation avec les enfants 179
   Éléments essentiels pour les enfants 180
   Progression dans la conscience du corps 181
   Progression vers le subtil 182

6 – Pratiques au fil de la journée 185
1. Pratiques pour le matin 186
   Courtes pratiques du matin 187
   Longue séance du matin 188
   Rituels de départ à l'école 190
2. Temps d'empathie à l'arrivée à l'école 191

Avec des objets 192
Par le mime 192
Par le dessin 192
La pêche aux besoins 192
En musique 193
3. En cours de matinée 193
Transitions entre les apprentissages 193
Longue pratique en cours de matinée 196
4. Vers 13 h-14 h : repos et ressourcement 198
Histoires sensorielles 198
5. Se dynamiser 201
Respiration de l'abeille 201
Respire avec une huile essentielle 202
6. L'après-midi : pratiques au retour à la maison 203
Quelques postures apaisantes 203
7. Pratiques du soir 205
Postures 205
Respirations 205
Relaxations 209

Conclusion 221
Bibliographie 222
Notes de fin 223

Introduction

« J'ai beaucoup réfléchi à cela : notre vie, il faut la tailler, il faut lui donner une forme, laisser un peu venir la patine du temps, il faut transformer le rocher brut et le polir pour en faire quelque chose qui ressemble à une sculpture.
Moi, il y a des jours où je me prends pour Michel-Ange... »

Jade et les sacrés mystères de la vie,
François Garagnon

Et si nous faisions comme Jade, l'héroïne de François Garagnon ? Soyons Michel-Ange, Mozart, la Callas, de Vinci : sculptons, écrivons la symphonie de notre vie, chantons-la, créons, imaginons, dessinons et offrons à nos enfants l'atelier d'artistes dont ils rêvent et qui les verra s'épanouir et déployer leurs ailes.

Encore nous faut-il trouver les ressources pour accompagner les enfants sur ce chemin de découverte de soi. Or, pour beaucoup, nous n'avons pas reçu de cours à l'école sur le sujet !

Lors de ma formation d'enseignante en yoga, j'ai pris conscience que cette tradition indienne était bien plus qu'un travail postural et qu'elle pouvait être un réel fondement à la parentalité. S'il s'agit de spiritualité, le yoga n'est pas réservé aux maîtres qui se consacrent exclusivement à la méditation en dehors de la sphère familiale et sociale. Il est un réel **art de vivre** pour nous aussi, parents et éducateurs, autant pour prendre soin de soi que dans la relation à l'enfant.

Ce chemin n'est pas fléché, tel un sentier de grande randonnée balisé par des panneaux de bois indiquant la direction à prendre. En effet, la route est propre à chacun et elle n'est pas toujours un long fleuve tranquille.

À l'heure des nouvelles technologies, de l'intelligence artificielle, de la société de consommation, de l'hyperconnexion, des défis sociaux, climatiques et environnementaux et, aussi, des neurosciences et des découvertes sur le développement de l'enfant, le yoga reste plus que jamais d'actualité.

Ainsi, nous savons que le cerveau de l'enfant se développe mieux dans un climat empathique. Et si nous choisissions la non-violence, première racine du yoga, comme socle à la parentalité ? **Yoga, c'est offrir aux enfants, chaque jour, des temps de présence dans la tendresse du cœur.** Cela nous demande une démarche personnelle en tant qu'adulte et, souvent, de remettre en question notre propre éducation et notre mode de fonctionnement.

Les scientifiques ont également établi que l'enfant apprend mieux par le jeu et en passant par le corps. **Les postures, les salutations et les jeux sensoriels du yoga sont autant d'occasions d'apprivoiser ce corps en jouant, et d'apprendre à travers le corporel.** Cela aussi peut nous bousculer car nous pensons parfois qu'il vaut mieux rester sérieux et immobiles pour être concentrés. Pourquoi ne pas réciter une poésie dans la posture de l'arbre ou en lançant des ballons dans le panier de basket ? Testé et approuvé par mon fils !

Ces pratiques ne sont pas une perte de temps, loin de là. Bouger est un réel besoin physiologique de l'enfant et est au service du développement de son cerveau. **Yoga, c'est aussi faire des pauses pendant la journée et proposer des transitions fluides à l'enfant dans le respect de son rythme biologique.**

Dans le monde d'aujourd'hui, on insiste également sur la nécessité de développer la créativité. Or, on sait que mettre le cerveau sur pause, notamment dans des temps de respiration consciente et de méditation, ralentit la fréquence des ondes cérébrales et favorise la créativité. **Yoga, c'est ouvrir un espace à la créativité de l'enfant et, ainsi, élargir son horizon et booster ses facultés d'adaptation dans une société qui change de plus en plus vite.**

Si la science atteste ainsi de l'« efficacité » du yoga et de la méditation, ce qui me tient le plus à cœur, c'est le lien à l'enfant : c'est oser être soi (et donc différent) et vivre vraiment la relation à soi et à l'autre. Un vrai défi de notre temps, n'est-ce pas ?

La philosophie du yoga aborde tous les aspects du développement et de l'élévation de l'enfant :

- **le lien à soi, aux autres et au monde** : que faire avec nos jugements, nos préjugés, nos conditionnements ? Quelles valeurs cultiver ? Quel modèle proposer aux enfants, celui de la compétition ou de la coopération ?
- **le développement physique et psychomoteur** : le corps physique est notre première maison et nous sommes appelés à en prendre soin, à la respecter et à découvrir que nous sommes davantage que cela, un corps, osant ainsi dévoiler notre nature profonde ;
- **le développement psychique** : que faire avec nos émotions et nos sentiments ? Comment les apprivoiser et agir en conscience plutôt que de réagir à chaud ?
- **l'émergence des talents** dans un climat qui sécurise et renforce la confiance en soi et la foi en la vie ;
- **les questions spirituelles** en nous invitant à cultiver notre jardin intérieur et à nous immerger dans la source d'amour. C'est alors que nous découvrons ce que nous sommes appelés à partager dans notre vie, notre « mission » (*dharma*) sur Terre.

Deviens qui tu es.
Dévoile ta lumière intérieure.
Laisse rayonner ta nature profonde.
Elle est un cadeau pour le Monde.
En toi et dans tous les êtres murmure la Source d'amour.
Goûte-la, unis-toi à elle.
Là, tout est Un.

Pour ce nouveau livre, j'ai créé un répertoire de postures traditionnelles du yoga adaptées aux enfants. Pour chaque posture, il est indiqué : l'âge à partir duquel la posture peut être proposée, sa symbolique, les indications pour installer le corps, les effets principaux et, aussi, des idées ludiques et défis à proposer aux enfants en compagnie de Socks, le chat héros du conte.

Une partie « Pratiques au fil de la journée » vous propose ensuite quelques séances **à vivre au fil de la journée au gré des changements de rythme et des besoins des enfants**. En effet, on ne fera pas les mêmes postures pour se dynamiser le matin que pour s'apaiser le soir ou, encore, pour souffler entre les apprentissages. Les pratiques alternent **différents outils** – postures, jeux de respiration, relaxation et exploration sensorielle –, amenés de manière ludique et créative.

Je vous souhaite de belles découvertes et connexions avec les enfants.

À retenir

Le yoga convient à tous et chacun peut choisir sa porte d'entrée. En fonction de son tempérament et de ses intelligences de prédilection, un enfant sera plus à l'aise dans des enchaînements comme la salutation au soleil, un autre plongera dans une relaxation avec joie, un autre encore aura besoin de défi et de créativité… Permettons-leur d'y aller à leur rythme et de créer leurs moments yoga. Rappelons-nous que l'enthousiasme est leur moteur !

Fondements du yoga

1. De l'Orient à l'Occident

Né en Inde il y a plusieurs millénaires, le yoga s'est ensuite propagé dans les autres pays, suscitant un intérêt grandissant en Occident. Initialement, cette tradition s'est transmise de bouche à oreille, de maître à disciple. Elle est étroitement liée à la culture et à la philosophie de son pays d'origine.

Le yoga est l'un des six systèmes de pensée de l'Inde et est à ce titre un enseignement, un *darshana*. Il nous propose un certain point de vue, une vision du monde.

Yoga est un terme sanskrit. Cette langue indo-européenne est très ancienne et on la retrouve dans de nombreux textes, dont ceux du yoga. Ceux-ci nous éclairent sur ce qu'est le yoga, en tant qu'expérience intérieure et en tant que chemin de vie. Dans ce livre, je me réfère au texte très ancien de **Patanjali**, les ***Yoga Sutra***, un ensemble d'aphorismes, phrases sans verbe. Il est généralement le premier texte auquel le pratiquant occidental de yoga se réfère en tant que fondement de sa pratique. Répartis en quatre chapitres, les *sutra* s'adressent tant aux yogis accomplis qu'aux personnes dans la vie active, familiale et professionnelle. On y découvre, notamment, la définition du yoga, les moyens pour apaiser le mental et cheminer vers le Soi, les causes de souffrance et la voie vers la libération, les huit membres du yoga de l'action, les fruits de la pratique, etc.

À partir du XX^{e} siècle, plusieurs maîtres indiens du yoga ont contribué à son expansion et à sa transmission telle que nous la connaissons aujourd'hui (Vivekânanda, Aurobindo…). Ainsi, T. Krishnamacharya (1888-1989) a prôné la pratique du yoga par les femmes qui jusque-là n'y avaient pas accès et a notamment formé B.K.S. Iyengar et Pattabhi Jois qui ont ensuite volé de leurs propres ailes et développé leur propre approche (Yoga Iyengar, Ashtanga Yoga).

Depuis quelques années, le yoga connaît un engouement croissant. Si le nombre d'adeptes augmente chez nous, on voit également apparaître de nouvelles manières d'amener

les postures, certaines s'éloignant fortement de la tradition (le yoga-bière, le yoga sur une planche à voile, avec une chèvre…). Yoga, ce n'est ni un sport ni une approche purement physique. Tout est dans l'intention : sommes-nous orientés ou non vers l'apaisement du mental ?

Pour ma part, j'ai reçu l'enseignement *Viniyoga*, développé par T. Krishnamacharya et ensuite par son fils T.K.V. Desikachar (1938-2016) qui a formé de nombreux professeurs de yoga dans le monde. *Viniyoga* signifie « adapter le yoga à la personne ». Nous sommes tous différents et cette pratique tient compte de nos besoins physiques et limitations éventuelles dans les postures, de notre état de santé, de notre culture, de notre religion, de nos aspirations et de l'orientation que nous souhaitons prendre dans notre vie. C'est aussi le fondement de ma réflexion sur le yoga avec les enfants : comment adapter le yoga à cette phase de la vie et à chaque enfant, considéré dans son individualité ?

2. Définition du yoga

Clarté mentale

« Yoga » vient de la racine sanskrite *yug* qui a plusieurs sens dont « atteler », « unir », « relier deux choses ». Patanjali **définit l'état de yoga par rapport au mental** : « *Yogah citta vritti nirodhah* » (*Yoga Sutra* de Patanjali, I, 2), traduit par Claude Maréchal par « *Yoga, des activités mentales : transcendance*[3] ». Yoga est un état de paix intérieure dans lequel je ne suis plus identifié à mes pensées. Y a-t-il un certain contrôle ou un arrêt total des fluctuations du mental ? Dans cette expérience, en tout cas, il n'y a ni interruption ni distraction ; le flux d'attention est parfaitement orienté vers l'objet observé de telle manière que l'observateur, l'objet et le processus d'observation ne font qu'un.