

Dans l'atelier nous avons expérimenté les exercices proposés et échangé autour de leurs effets et de leurs bienfaits. La ligne de conduite est la même de la maternelle à l'université, mais les exercices et leur présentation (vocabulaire en particulier) diffèrent. A l'école élémentaire ce sera ludique, relié à des histoires. Au lycée ce sera une présentation scientifique. Au collège on évoluera du ludique au scientifique de la 6^{ème} à la 3^{ème}.

Le yoga est une discipline physique, physiologique, psychologique, psychique et spirituelle.

C'est une voie de sagesse très ancienne née en Inde, c'est une science expérimentale de la conscience, une technique de bien-être.

Entre le IV^e siècle avant J.C. et le IV^e siècle après J.C. Patanjali a écrit le Yoga-Sutra ; recueil de 195 aphorismes destinés à la transmission du yoga.

Le début du premier chapitre, aphorisme I 2, donne la définition du yoga c'est « **l'arrêt des fluctuations mentales** ».

L'aphorisme II 29 énumère les huit membres du yoga, progression graduelle ayant pour objectif la stabilité physique et mentale :

- ① **vivre ensemble**
- ② **éliminer les toxines et les pensées négatives**
- ③ **se mettre en bonne posture**
- ④ **bien respirer** (pour garder son calme)
- ⑤ **se relaxer** (pour maintenir un bon niveau d'énergie)
- ⑥ **se concentrer** (comme le rayon laser)
- ⑦ élargir sa conscience
- ⑧ se mettre sur la même longueur d'onde que la source d'énergie

Seules les six premières étapes intéressent le yoga à l'école, les deux dernières concernant la vie intérieure de l'adulte.

Le yoga est un système très logique qui va de l'extérieur vers l'intérieur. On va donc vers son propre centre (recentrage, concentration)

Le yoga à l'école permet d'être en bon terme avec les autres, avec soi-même, d'avoir un corps qui fonctionne bien, d'avoir de l'énergie et de savoir gérer cette énergie.

L'équilibre du corps entraîne la stabilisation du mental ; calmer le corps c'est calmer le mental. L'observation de la respiration permet de calmer cette respiration.

Pour un meilleur apprentissage, avant de commencer à travailler on observe les principes suivants :

- Vivre ensemble
- Eliminer les toxines et les pensées négatives
- Se mettre en bonne posture, le dos droit
- Bien respirer
- Se détendre
- Se concentrer.

Postures de yoga, exercices de respiration, exercices de relaxation adaptés à la classe entre tables et chaises sont à la disposition de l'enseignant au début du cours ou au moment où le besoin s'en fait sentir. Quelques minutes suffisent. Le yoga n'est pas réservé aux adultes . Les enfants aiment beaucoup. Si certains ne souhaitent pas participer, on ne les force pas,

bien entendu. On leur demande de ne pas gêner leurs camarades , mais bien souvent ils s'y mettent très vite comme les autres.. Parents et enfants sont informés en début d'année et réservent en général un très bon accueil à cette méthode de travail. Tout est proposé rien n'est imposé, ceci est extrêmement important. Ce n'est pas une mode passagère, c'est une science de l'éducation qui va se développer dans ce nouveau siècle. Micheline Flak et Jacques De Coulon fondateurs du R.Y.E. en 1978 sont à l'origine de la première expérience de yoga en classe.

Signe des temps : le système éducatif italien a introduit la pratique du yoga dans toutes les écoles en juin 2000. Des séminaires de formation permettent aux enseignants de s'initier à ces techniques.

Quand les enfants, petits ou grands, reprennent le chemin de l'école ; ils doivent s'adapter à leur nouvel environnement : nouvelle école, nouvelle classe, nouveaux maîtres, nouveaux camarades , nouveaux manuels, nouvelles disciplines, etc. Au moment de la rentrée chacun a besoin de démarrer du bon pied, quel que soit son âge, d'où l'importance des premiers contacts, des premières heures, des premiers jours. Commençons par les présentations, l'enseignant se présente, puis les élèves. Se présenter c'est donner son nom, son prénom, mais c'est aussi parler un peu de soi comme on en a envie. Ce peut être alors l'occasion de créer ensemble un tableau collectif qui restera sur le mur de la salle.

Tous les élèves sont ravis de pouvoir créer, dessiner, colorier, découper.

Le lieu de vie doit être accueillant : disposition des tables, affiches, dessins sur les murs, fleurs, plantes vertes, musique. Voilà le « **vivre ensemble** », *première étape* de l'échelle de Patañjali. Aider chaque individu à se situer dans le groupe, améliorer la cohésion de ce groupe dès le départ, ce qui va permettre de réduire ou d'éviter agressivité et conflits.

QUELQUES EXERCICES SIMPLES A PRATIQUER EN CLASSE :

Les nettoyages de la maison corps (*seconde étape*) pour débloquer les articulations et faire circuler l'énergie en éliminant les toxines (chaque exercice est exécuté 3 ou 5 fois).

- Les bras tendus vers l'avant, à hauteur des épaules, paumes vers le bas :

- Vous ouvrez les doigts, vous fermez les poings
- Vous pliez les poignets : mains vers le bas, mains vers le haut

- Les bras près du corps, mains aux épaules : vous tendez les bras vers l'avant, paumes vers le haut, vous revenez.

- Les mains aux épaules, vous effectuez des rotations des épaules vers l'arrière puis vers l'avant.

- Les bras de chaque côté du corps (pratiquez en douceur)

- Vous penchez la tête vers l'avant et vous la ramenez dans l'axe puis vous penchez la tête vers l'arrière et vous la ramenez dans l'axe
- Sans tourner la tête, vous amenez l'oreille gauche vers l'épaule gauche et vous revenez dans l'axe, puis vous amenez l'oreille droite vers l'épaule droite et vous revenez dans l'axe.

- Yoga des yeux

- Palming : vous frottez les mains l'une contre l'autre et vous les placez en coque sur les yeux, paupières closes.

- Un bras tendu devant vous, avec l'index vous dessinez un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre en suivant le bout du doigt avec les yeux (seuls les yeux se déplacent), et vous recommencez dans l'autre sens.

Se mettre en bonne posture, opération dos droit (*troisième étape*)

1. Debout, les pieds parallèles, vous sentez le contact des pieds sur le sol, vous redressez la colonne vertébrale de bas en haut, épaules détendues, vous prenez conscience de votre axe vertical, vous sentez les racines sous vos pieds , vous restez immobile.

2. A l'inspiration vous montez sur la pointe des pieds les bras à la verticale, à l'expiration vous redescendez. Vous le faites 4 fois puis vous restez 4 respirations dans la posture.

3. A l'inspiration vous montez le bras droit à la verticale par le côté, à l'expiration vous laissez la main gauche glisser le long de la jambe gauche, vous sentez le côté droit qui s'étire ; vous revenez et vous changez de côté. Vous le faites 3 fois de chaque côté.
4. A l'expiration vous tournez lentement vers la gauche depuis les chevilles pour regarder derrière vous et vous revenez à l'inspiration. Vous le faites 3 fois de chaque côté.

Bien respirer (*quatrième étape*) respiration abdominale.

Vous placez la pensée dans l'abdomen et vous respirez dans cette zone. A l'inspiration l'abdomen se gonfle comme un ballon, à l'expiration il se dégonfle; vous posez les mains sur l'abdomen pour mieux sentir le va et vient de la respiration, respiration qui se fait par les narines. Vous pouvez compter le nombre de respirations. Vous pouvez aussi visualiser un ballon qui se gonfle et se dégonfle, choisir la couleur de ce ballon et imaginer le ballon qui s'envole à la fin de l'exercice.

Relaxation (*cinquième étape*)

Assis sur la chaise, dos droit, paupières closes, vous observez votre respiration, vous observez simplement sans rien faire d'autre, sans changer votre respiration. Qu'est ce qui respire ? Comment ça respire ? Observez. Ecoutez. Sentez. La simple observation de la respiration calme l'agitation des pensées. Vous pouvez fermer toutes les portes : les yeux, la bouche, les oreilles avec les mains, pour mieux écouter le souffle semblable à une vague sur la plage ; vous comptez 7 vagues puis vous ôtez les mains et vous ouvrez les yeux.

Se concentrer (*sixième étape*)

Assis, dos droit, paupières closes, vous écoutez les bruits qui viennent de l'extérieur, vous fixez votre attention sur ces bruits lointains puis vous laissez ; vous écoutez les bruits plus proches, ceux qui viennent de la pièce puis vous laissez. Vous écoutez attentivement le bruissement de votre souffle qui entre et qui sort des narines puis vous laissez. Vous ouvrez les yeux lentement.

Selon les objectifs du moment, le professeur choisit un exercice en début, en milieu ou en fin de cours. Mais il est bien sûr possible de prendre une plus longue durée pour donner une séance de relaxation ou de yoga dans une salle de sport, un préau ou une salle de classe en déplaçant le mobilier, dans un contexte différent du cours traditionnel. Par exemple : séance de jeux ou de sport avec les petits, atelier avec les plus grands.

Une circulaire de préparation de la rentrée dans les collèges en 2001 avait comme ambition de « prendre en compte dans l'organisation des enseignements les préoccupations liées au développement de l'élève dans sa globalité, à ce moment très particulier de construction de sa personnalité et de son affectivité ». Elle demandait d'« encourager les initiatives des établissements pour que les équipes pédagogiques mettent en place les dispositifs les mieux adaptés aux besoins des élèves ». Elle disait encore « Le principe général qui doit inspirer toute action appelle chacun à porter sur les élèves un regard positif, à repérer les voies dans lesquelles ils seraient susceptibles de réussir et de prendre confiance en eux. Ce principe doit prévaloir non seulement dans la mise en œuvre des dispositions spécifiques, mais aussi au quotidien, dans les enseignements communs ». Les techniques de yoga à l'école affirment les mêmes idées. La gestion de l'énergie chez l'élève, mais aussi chez l'enseignant, est au cœur du problème actuel. Il va de soi qu'un bon accord entre nous-même et notre milieu est un facteur de réussite. Apprendre à gérer ses forces vives permet d'en tirer le maximum d'efficacité. L'opération bonne humeur et l'entretien de la pensée positive que le yoga recommande auront des effets très précieux sur la relation avec les camarades, avec les professeurs et même avec les parents. Le yoga contemporain insiste sur la qualité de la socialisation. La tenue d'une bonne posture (dos droit) favorise l'enracinement, l'ouverture et la confiance. En élargissant la cage thoracique, une bonne respiration développe l'estime de soi. La relaxation permet de recharger les batteries quand elles s'épuisent et d'augmenter la

puissance de travail. Fondée sur une juste proportion de détente et de vigilance, la faculté de concentration, atout majeur du succès, va donner au corps un rôle de tremplin pour l'apprentissage et permettre au mental d'aider à revitaliser le corps. Le yoga favorise l'attention et la concentration, diminue l'agressivité et la violence à l'école, et le stress si nuisible aux contrôles et aux examens. Le yoga à l'école apporte un correctif à la fatigue et est en mesure d'améliorer la qualité de la vie, de la maternelle à l'université.

Annie Roux est professeur de mathématiques en service partagé collège - IUFM, professeur de yoga, formatrice au RYE.

Annie.roux@9online.fr