

Pari de l'apprentissage des mathématiques

Annie ROUX

Ne laissons pas les apprentissages se faire au hasard selon le bon vouloir du moment. Le corps est le premier outil de l'enseignant mais aussi le premier outil de l'élève. Il est la base de moyens concrets pour bâtir un solide édifice de savoir, de savoir faire et de savoir être. Depuis plus de 30 ans, les techniques du RYE, Recherche sur le Yoga dans l'Education, introduisent en classe des exercices de yoga adapté au contexte scolaire, pour favoriser l'attention et la concentration, développer la mémoire, réveiller la motivation, quel que soit l'âge de l'élève. Annie Roux a enseigné en collège et à l'IUFM, elle est professeur de yoga et formatrice au RYE, en France et à l'étranger. Elle propose des techniques corporelles et respiratoires simples, des exercices de concentration, utilisables en classe avec les élèves.

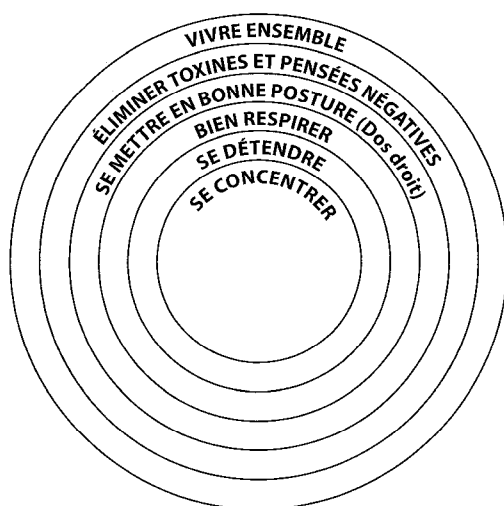
Le yoga est une discipline physique, physiologique, psychologique, psychique et spirituelle. C'est une voie de sagesse très ancienne née en Inde, c'est une science expérimentale de la conscience, une technique de bien-être.

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.

C'est Patañjali qui a prêté au RYE sa fameuse « échelle » pour faire monter les résultats scolaires en améliorant l'apprentissage et surtout pour apprendre à être bien en classe.

Cette référence a été adaptée pour servir de programme à la formation initiée par le RYE, groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education.

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 et rien n'est imposé, ceci est extrêmement important.

Ce n'est pas une mode passagère, c'est une véritable science de l'éducation qui va se développer dans ce nouveau siècle. Micheline Flak et Jacques De Coulon, fondateurs du R.Y.E. en France, 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. En Italie, une convention a été établie entre le ministère de l'éducation, les fédérations de professeurs de yoga et le RYE italien.

Depuis de nombreuses années, des séminaires de formation permettent aux enseignants de s'initier à ces techniques, en France et à l'étranger dans des pays de plus en plus nombreux.

Tous les enfants, petits ou grands, ont repris le chemin de l'école. Ils vont devoir s'adapter à leur nouvel environnement, nouvelle école, nouvelle classe, nouveaux maîtres, nouveaux camarades, nouveaux manuels, nouvelles disciplines, etc. Rentrée égale nouveauté. 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 le commencement c'est à dire par les présentations, l'enseignant se présente, puis c'est le tour des élèves. Se présenter c'est donner son nom, son prénom, mais c'est aussi parler un peu de soi comme on en a envie, pour se faire connaître, pour se faire reconnaître, quel que soit le niveau de la division. Petit ou grand, chaque élève a sa place dans le groupe et doit occuper cette place à part entière. Ce peut être alors l'occasion de créer ensemble un tableau collectif, un mandala, qui restera sur le mur de la salle de classe. Tous les élèves sont ravis de pouvoir créer, dessiner, colorier, découper. Solliciter la créativité permet à chacun de s'épanouir pleinement dans la totalité de son être. Aider chaque individu à se situer dans le groupe, améliorer la cohésion de ce groupe dès le départ, c'est ce qui va permettre de réduire ou même d'éviter agressivité et conflits à venir.

Le lieu de vie doit être accueillant, tous les détails d'organisation ont leur importance la disposition des tables, les affiches et les dessins d'élèves sur les murs, des fleurs, des plantes vertes, une musique de fond.

Quand on se sent bien quelque part, on a davantage envie d'y rester, d'y revenir, d'y travailler.

Voilà le « vivre ensemble », première étape de l'échelle de Patañjali.

Chaque jour, quelques exercices simples seront pratiqués en classe, assis sur la chaise ou debout entre table et chaise, selon la place dont on dispose, selon le but recherché ou selon les exercices choisis.

Pour commencer, les nettoyages de la « maison corps », *seconde étape de l'échelle de Patañjali*, vont débloquent les articulations, chevilles, poignets, doigts, épaules, cou, et faire circuler l'énergie en éliminant les toxines. Attention à ne pas oublier le yoga des yeux. Ces yeux sont constamment utilisés et si souvent malmenés par la station de plus en plus prolongée devant les écrans de télévision et les écrans d'ordinateur dans de mauvaises conditions.

Puis il s'agit de se mettre en bonne posture avec l'opération dos droit, *troisième étape de l'échelle de Patañjali*. La colonne vertébrale, axe de vie de notre corps, est l'antenne qui capte et qui émet sans cesse lors de toutes les activités scolaires. Comme toute antenne sa bonne orientation conditionne la bonne qualité de la réception et la bonne qualité de l'émission. Redresser le dos ne peut donc être que bénéfique pour de meilleures conditions d'apprentissage.

Une fois le corps placé en bonne position, bien respirer est la *quatrième étape de l'échelle de Patañjali*. Il s'agit en général d'installer la respiration abdominale, respiration qui induit la détente et permet de lâcher les tensions si fréquentes chez l'élève, angoisse devant la feuille blanche, perte des moyens et incapacité de répondre à l'oral, mal au ventre, surtout avant les interrogations orales ou les devoirs écrits.

Cette phase est suivie d'un rapide exercice de relaxation, *cinquième étape de l'échelle de Patañjali*, assis sur la chaise, dos droit, le plus souvent paupières closes. C'est un moment privilégié où l'élève se retrouve, retrouve son centre, retrouve ses moyens, retrouve sa faculté de répondre à l'oral comme à l'écrit.

Et un exercice de concentration, visuelle ou auditive selon le cours, tout aussi rapide, *sixième étape de l'échelle de Patañjali*, termine et améliore encore cette courte pratique de yoga menée en classe, en début, en milieu ou en fin de cours, selon les objectifs du moment et le choix du professeur.

Mais il est bien sûr possible de ne sélectionner qu'une partie de cette séance, ou de prendre une plus longue durée pour proposer une séance plus longue 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 une séance de jeux ou de sport avec les petits ou un atelier avec les plus grands.

Chaque enseignant intègre le yoga dans la valise de ses outils pédagogiques et l'utilise, comme toute autre technique, lorsque le besoin s'en fait sentir. Il est important de posséder de nombreux outils et de bien savoir les utiliser afin de ne pas se laisser surprendre et de pouvoir intervenir rapidement et efficacement quelle que soit la situation qui se présente.

Dans la classe une affiche sur le mur, peut rappeler en permanence ces principes :

Je m'étire et je bâille

Je me tiens droit

Je respire

Je fixe mon attention

Je commence à travailler.

Ces principes sont, bien entendu, appliqués collectivement en début de cours, mais aussi individuellement par chaque élève au moment où il en éprouve le besoin car le yoga vise l'installation de l'autonomie de chacun.

D'autre part, en début d'année, le même message peut être écrit à la première page du cahier et validé par les parents. Ce qui permet à ces derniers de prendre conscience des effets de l'attitude corporelle et mentale sur l'apprentissage, et d'aider l'enfant à améliorer sa façon d'être pour mieux réussir. Parfois même les parents utilisent ces consignes pour eux – mêmes et s'en trouvent mieux, dans leur quotidien.

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 soi. 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 améliore la qualité de vie et la qualité d'apprentissage de l'élève, de la maternelle à l'université.

