



# Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : juillet 2010 n° 13

## Editorial

par Marie-Rose Bardy



Ouf ! le soleil est enfin là avec un ciel tellement bleu et pur qu'il nous fait oublier la gelée de ces derniers jours. Car j'ai découvert avant hier une hirondelle morte. Mauvais présage ? Quelqu'un m'a dit « *Se nourrissant que de moucherons elle n'avait plus rien à manger ! Cause : le froid de la semaine passée* ». Tous les moucherons et insectes étaient rentrés à l'abri !!

Pourtant l'oiseau, arrivé avec ses congénères voici trois semaines, avait retrouvé son nid de l'an dernier, car relié à cette mémoire akashique, chaque année ces oiseaux du bonheur reviennent nicher au même endroit : dans notre cave, dont la porte reste ouverte tout l'été afin qu'ils puissent naviguer.

Mon mari a bien essayé de les faire passer par la fenêtre. Que nenni, ces hirondelles ne vont et viennent que par la porte, fidèles à la mémoire des ancêtres. Et chantant à tire d'ailes des « mantras » de joie et de lumière : que du bonheur.

Les yogis de tout temps ont observé la nature, le ciel, la terre, les saisons, le végétal, le minéral, les animaux, la flore, en se laissant traverser par les sons, les senteurs, pour s'imprégner de l'énergie vibratoire du moment et du lieu.

André nous disait que pour être en bonne santé, une des nombreuses conditions était d'absorber des aliments de notre endroit de vie.

Alors oui, quelque chose nous remet en mouvement et notre formidable énergie de vie peut se déployer.

Et pourquoi pas chanter notre mantra dans cet azur et cette lumière, rassemblant ainsi tout l'Univers, dans cette émotion de joie et de paix.

ÔM, ÔM, ÔM

Bonne pratique à tous...

Marie-Rose



## CLIN D'ŒIL DE L'ÉCOLE

Comme vous le savez un 3<sup>ème</sup> cursus de quatre ans a commencé en Octobre. Nous avons 37 élèves ravis de se retrouver chaque premier week-end du mois, et grossissant ainsi le nombre des élèves du 2<sup>ème</sup> cursus qui eux ne sont que trente. Bravoissimo ! Notre école continue de se « porter » bien.

**Anne Breuer** ancienne élève d'André à Bruxelles a rejoint l'équipe des professeurs. Elle enseigne les techniques posturales.

De même que **Gisèle Siguiers-Sauné**, nouvelle arrivée, enseignant la philosophie occidentale comparée à l'indienne.

Nous voici avec quatorze professeurs qui sont heureux de venir déployer leurs connaissances chez nous.

Un grand merci à tous. André toujours présent dans nos cœurs et veillant d'où il est, à ce que son œuvre porte ses fruits. Nous en sommes dépositaires et nous faisons de notre mieux afin que son esprit reste vivant dans notre pratique. Merci également à tous les nouveaux diplômés qui se sont inscrits au stage de post-formation organisé par l'école en juillet et prouvant ainsi leur fidélité à l'école ainsi que leur motivation de pratique.

ÔM SHANTI

## Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	<b>1</b>
Les amis du bout du monde	<b>2</b>
Le yoga pour enfants École d'Anne Bonneval	<b>3</b>
Le yoga à la maternelle	<b>4</b>

### Stages d'été:

**Stage du 2 au 6 juillet 2010**

avec Willy van Lysebeth

**Stage du 2 au 5 juillet 2010**

Post formation réservé aux professeurs

**Stage d'été du 29 août au 2**

**septembre 2010**

nettoyages

**Programme 2010/2011**

**Les Dimanches de l'Association**

Dimanche 17 Octobre 2010

Dimanche 21 Novembre 2010

Dimanche 16 Janvier 2011

Dimanche 20 Mars 2011

Dimanche 17 Avril 2011

Dimanche 29 Mai 2011

**Directrice de la publication :**  
**Marie-Rose Bardy**

**Conception et réalisation :**  
**Catherine Sidobre**

**Imprimeur**  
**GRAPHIQUE**  
**COMMUNICATION**  
**32 bd de Vaugirard**  
**75015 PARIS**

**n° ISSN : 1777-1234**

**Prix au n° :**

**4 € (France)**

**6 € (étranger)**

# LE YOGA DES ENFANTS PAR ANNE BONNEVAL

Nous enseignons à des adultes, qui sont le résultat d'une génétique, certes, mais aussi celui de leurs différents vécus d'enfants et d'adolescents, et ce, dans tous les domaines vécus qu'ils portent en eux et qui ont fait d'eux ce qu'ils sont maintenant.

Alors, pourquoi pas un yoga pour enfants et adolescents en Occident comme en Inde. Cela ne fait-il pas partie d'un chemin de vie logique permettant à ces adultes en devenir de se construire dans les meilleures conditions possibles et par la suite de vivre le mieux possible ce que la Vie va leur proposer ?



## EDUC-YOGA

### YOGA POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

( Méthode d'Anne BONNEVAL dans  
l'esprit d'André VAN LYSEBETH )

**Voici ce qu'Anne BONNEVAL elle-même en disait :**

« Entre leur vie scolaire (stress des mauvaises notes, pression face à la réussite, querelles entre camarades, difficultés d'intégration), leur vie familiale et les activités extrascolaires, les enfants sont, eux aussi, harcelés par le stress.

D'autre part, on s'en aperçoit à chaque séance, les techniques que proposent le yoga diluent les conflits intérieurs, l'agressivité latente, développent la concentration, la créativité, la confiance, le dépassement de soi ..., toutes ces qualités étant essentielles pour un épanouissement complet.

Alors pourquoi ne pas leur faire découvrir cette pratique qui est, en plus, une école de la vie ?

En observant les enfants, nous savons pertinemment que leur nature spontanée, leur activité débordante, sont à l'opposé

de l'image statique que chacun a du yogi.

le yoga est-il fait pour les enfants ?

Oui, dès l'instant où sa pratique est "adaptée", c'est-à-dire dynamique, légère, variée, ludique ...

Les enfants ont un potentiel extraordinaire, aussi bien psychique que corporel. Le yoga permet à l'enfant de se connaître, de trouver sa place et de tendre vers plus d'autonomie et de conscience, tout en conservant sa sensibilité et son goût du jeu, grâce à un imaginaire toujours en éveil.

Il est inutile de les assommer d'explications sur le pourquoi du comment. En donnant des instructions simples, claires et précises pour diriger le rythme et l'action, nous montrons les postures d'un bout à l'autre. L'enfant tient difficilement des postures longtemps, il apprécie les enchaînements rapides.

C'est avec le temps et l'assiduité qu'il approchera l'endurance, la lenteur, la tenue et l'immobilité dans la réalisation de la posture; ce résultat peut être obtenu, le plus souvent, dès la fin de la première année.

Le groupe favorise l'ouverture au monde et aux autres, ce qui se révèle très intéressant pour les enfants timides, réservés, introvertis.

Le yoga considère que l'attitude physique et l'attitude intérieure sont une. Si une poitrine ouverte est la signature d'un être épanoui qui s'avance confiant entre le monde et les autres, un dos voûté indique le repli et la limitation. C'est une discipline qui cherche à harmoniser tous les niveaux de l'être : physique, physiologique et psychologique.

Les jeunes apprennent à se relaxer, à se concentrer, à stimuler leurs énergies lorsqu'ils sont fatigués et à les calmer lorsqu'ils sont énervés. Les exercices s'adaptent à toutes les activités de la vie et à toutes les matières enseignées, de la maternelle à l'université: des professeurs ont remarqué qu'une brève séance de relaxation favorise chez les élèves la prise de parole et la relation à l'autre, que les étirements qui redressent le dos encouragent la confiance en soi, que des exercices simples de respiration amènent le calme et une meilleure écoute ...

L'éducation d'un enfant est une longue route et le yoga ne représente que quelques panneaux de signalisation. L'important est que cette activité l'aide, que se soit pour sa scolarité, pour la confiance qu'il a en lui, pour son développement, ainsi qu'à mieux communi-

quer avec les autres et à préparer sa vie d'adulte.

A une époque où le non-engagement, la dispersion, l'égoïsme et la violence sont la règle, l'idée de faire l'apprentissage du respect, de la constance, de l'adaptabilité dans l'action peut sembler rétrograde. N'est-elle pas en fait innovante ? »



### Déroulement d'une séance avec les enfants

On organise le temps de travail ( d'une heure et demie à deux heures ) autour d'activités diverses en essayant de respecter le rythme biologique de chacun ( en général 20mn par activité, mais cette durée peut, selon le groupe , être plus importante, ce sont les enfants eux-mêmes qui nous guident ).

Le premier quart d'heure est consacré à l'arrivée dans la salle : chacun choisi sa place à sa place

La manière dont on s'installe pour débiter l'activité est très importante. Tout doit se faire calmement, en contrôlant ses gestes et en essayant de parler « tout bas »... . On apprend déjà à poser sa voix, à entrer dans les gestes lents, à commencer à ETRE EN YOGA; puis on produit le son PCHI, afin de faire sortir les plus grosses tensions physiques, psychologiques et émotionnelles ; on fait le tour du groupe et chaque enfant propose, sur l'expiration, d'expulser une difficulté ou un problème du moment ( c'est souvent de la tristesse ou de la colère ressentie à la suite d'une mauvaise note, d'une punition, d'une dispute en récréation ou de problèmes familiaux).

L'important est que chacun accepte de s'exprimer et puisse le faire librement, chaque problème individuel étant toujours, ou presque, tout ou partie d'un problème des autres. Les enfants comprennent très vite qu'en yoga on doit respecter son corps et que les non-dits ou les «choses gardées, retenues» les empêchent de se sentir bien. Ils viennent au yoga pour aller vers un mieux être.

# LE YOGA DES ENFANTS

## PAR ANNE BONNEVAL



Ils ressentent immédiatement les bienfaits de cet exercice.

Puis vient la série d'automassages en commençant par les mains, les bras, le visage. Objectif: la recherche du bâillement et la sensation de « lâcher-prise » qu'il procure.

Puis on stimule l'ensemble énergétique du corps par des tapotements avec les doigts, afin de se préparer à la séance de hatha yoga. Une demi-heure, voire plus, est alors consacrée aux postures : il est important d'éliminer, autant que faire se peut, les tensions corporelles et les inégalités du souffle, ceci sans contrainte aucune et en vérifiant la détente ainsi obtenue... On respecte le processus que nous enseigne le yoga corps →souffle →mental

Pendant la séance posturale, l'objectif est de ne pas essayer de réaliser une posture parfaite mais « d'aller vers ...» Les enfants sont très souvent en difficulté physique dans les postures. En abordant ainsi la séance, ils ne sont pas dans l'échec, bien au contraire.

A travers le travail de la respiration lente et calme, on apprend à lâcher prise et ce, immédiatement. Les enfants se rendent compte que la respiration et l'attitude face à la posture (ne pas forcer, écouter son corps, lui « parler » et le comprendre) favorisent la réussite, stimulant la confiance en soi : la peur de l'échec a disparu. Ils développent ainsi une « compétitivité douce » vis-à-vis d'eux-mêmes, l'objectif étant d'apprendre à dépasser leurs propres limites pour éliminer les craintes, doutes et angoisses des situations vécues dans leur quotidien et, par là même, dans leur milieu scolaire et / ou familial . Après les postures, 5 minutes sont consacrées aux exercices respiratoires proprement dits ( respiration abdominale, complète, en rond, en carré, en escalier ...)

Ces exercices préparent à la relaxation avec ou sans visualisation, ou à un yoga-nidra court suivant « l'inspiration » du moment et surtout en fonction de la demande du groupe. Il est important de

noter que les séances préparées ne seront que rarement effectuées dans les moindres détails et demanderont le plus souvent des ajustements.

A chaque séance son objectif, celui-ci pouvant faire l'objet de plusieurs séances. Tout dépend d'abord de la période dans l'année : les enfants en début d'année scolaire, n'ont pas les mêmes « difficultés » qu'au milieu et encore moins qu'en fin d'année.

Deux possibilités se présentent ensuite : ou l'enfant désire réaliser un mandala en sachant qu'il lui faudra automatiquement respecter le silence, le mandala n'étant pas un simple dessin: certains utiliseront une petite phase magique en fonction du besoin du moment, à répéter plusieurs fois, généralement trois fois: «je réussis mon contrôle» par exemple (cette phrase magique est en quelque sorte un samkalpa visant à la programmation du mental ); avant que l'enfant ne l'utilise, on en parle avec lui et on la choisit à deux. Il faut vérifier que la phrase est positive, sans la moindre négation pouvant produire un effet inverse...



Ceux qui désirent plutôt apprendre quelques techniques pouvant les aider à l'école (difficultés relationnelles avec la maîtresse, pour des contrôles, manque d'attention, problèmes de mémoire, difficultés d'intégration, etc. ) viennent voir l'enseignant/e, et ce toujours dans une ambiance de calme ( le reste du groupe étant en atelier mandala) et en apprenant donc à respecter l'autre / les autres.

Parfois des enfants expriment aussi l'envie de dessiner le vécu de la séance, ou de la relaxation, ou tout simplement, celle d'avoir la possibilité de s'exprimer librement.

Il est bien évident que l'on peut modifier le déroulement de la séance si on le juge nécessaire en commençant soit par le mandala ( pour « se recentrer » autrement ) que l'on retrouvera en fin de séance, soit par un « conte de sa-

gesse » ( écoute attentive ) , soit par une courte relaxation-intériorisation ...

Tout est fonction de ce que sont les enfants à leur arrivée et de leurs besoins , exprimés ou non ... C'est la raison pour laquelle il faut toujours se tenir prêt/e , ainsi que nous l'avons dit plus haut, à ajuster la séance ...

Un mot sur **EYE**( Educ-Yoga à l'école)

Le yoga à l'école peut se pratiquer sous forme de séance « classique » mais aussi pendant un cours, au début ou à la fin, sous forme d'exercices présentés par l'enseignant et ce bien évidemment dans l'esprit du Yoga.

Enseigner le yoga à des enfants ou adolescents n'est pas difficile: « la condition nécessaire et suffisante » est de laisser parler son propre « enfant intérieur » de connaître le développement de l'enfant, bien sûr, les techniques adaptées et de les laisser vous conduire: ils sauront vous mener là où ils en ont besoin.



Marie France Mathieu

Pour tout renseignement complémentaire : [www.educ-yoga.com](http://www.educ-yoga.com)



**Association Yoga, les amis  
d'André van Lysebeth**

Chez Marie-Rose Bardy  
8 place de l'Ermitage  
93200 Saint Denis

Téléphone/fax : 01 48 22 53 17  
Portable : 06 84 34 70 64  
Email : yogalesamisav@laposte.net  
Site : www.yogavanlysebeth.com

## LE YOGA A LA MATERNELLE

« TECHNIQUES DE BIEN ÊTRE POUR LES ENFANTS »  
PAR MADAME MONIQUE CALECKI

*Dans son livre « techniques de bien être pour les enfants » Madame Monique CALECKI, nous fait partager son expérience dans ce domaine. .*

Le yoga pour les enfants? Et à l'école maternelle! La question justifie bien les points d'exclamation et d'interrogation. Les tout-petits sont -ils capables de se lancer dans ce qui est la motivation essentielle du yoga intégral; rechercher dans les profondeurs de son corps et de son psychisme les fondements ultimes de son être et peut être ceux du cosmos? C'est douteux. Le problème du yoga pour les enfants se ramène à ceci : dans l'impressionnant arsenal des techniques élaborées et mûries à travers des siècles, voire des millénaires, d'expérience humaine continue, certaines sont-elles, non seulement à la portée, mais encore utiles aux enfants, même aux tout-petits? Réponse, sans l'ombre d'une hésitation, « oui ».

Les techniques corporelles, celles du hatha-yoga, dit yoga physique et des techniques respiratoires pourront servir. Madame Calecki, d'après son expérience dans son école, nous indique ce qui est accessible aux enfants dès quatre ans et nous donne des indications pédagogiques bien utiles. Par exemple, si on demandait à un enfant de la maternelle de « se relaxer » cela ne l'interpellerait et ne le motiverait guère. Mais si on lui dit de faire la poupée de chiffons, il comprend et le fait! De même, si elle lui propose de faire le bonhomme gonflable, plutôt que de lui dire de respirer profondément, il accepte l'image et la chose. Il faut se mettre au niveau de l'enfant entrer dans son jeu.

L'éducation de la concentration n'est pas oublié. Madame CALECKI propose des exercices-jeux simples mais d'une efficacité éprouvée. Certains développent le pouvoir d'observation et l'acuité sensorielle; d'autres concernent le pouvoir de visualisation, donc de création d'images «mentales » Or, la capacité de créer des images mentales est essentielle pour développer la créativité vraie, même à l'ère de l'informatique. Une maison est d'abord une image dans le mental de l'architecte, une symphonie dans celui du compositeur! Or, l'enfant possède naturellement cette capacité, qu'on appelle «imagination » Quand Grand maman racontait l'histoire de la Belle au Bois Dormant, l'enfant la vivait dans sa « télévision intérieure ». Tout un monde s'éveillait dans son mental. Maintenant plus besoin d'imaginer: on installe l'enfant devant la télévision pour regarder Blanche Neige..

Les exercices de visualisation, présentés sous forme de jeux, peuvent entretenir cette faculté que les moyens audiovisuels menacent d'émousser.

A partir des exercices proposés chaque enseignant en inventera ou en adaptera d'autres.

Le yoga exige de la maturité et tel qu'il est exposé dans cet ouvrage, contribuera à former plus tard de vrais adultes, au sens fort du terme, à la fois sur le plan physique et sur le plan mental. Les enfants de maternelle d'aujourd'hui auront, demain, grand besoin du yoga pour faire face avec calme et sérénité aux défis et aux épreuves du monde qui les attendent.

Extraits de la revue « Yoga » n°212 mai-juin 1984

