



Le lien

Revue périodique réservée aux adhérents de l'association

Date de parution : Décembre 2014 n°19

Editorial

par Marie-Rose Bardy



Hommage prononcé par Marie-Rose Bardy aux obsèques d'Arlette



Très chère Arlette,

Tu nous as fait une sacrée blague de partir ainsi au creux de l'été...

Le respect et la délicatesse que tu avais pour chacun de nous, montrent que tu n'avais pas prévu ce départ si brusque, si incompréhensible pour nous...

Et oui le grand départ nous échappe Car nous ne connaissons pas à l'avance ce moment.

Pendant ces deux mois d'hôpitaux, tu as su recevoir la douceur de tes proches venus chaque jour, et aussi ceux qui t'ont téléphoné en manifestant leur amour. Ainsi tu as pu partir apaisée et consciente.

J'ai été heureuse de cet AVE MARIA chanté par toutes les deux la veille de ton départ. Les mains jointes et scrutant mon visage, ton regard était pur et luisant de vie.

Nous avons en mémoire toutes les deux ces magnifiques stages et passage dans les abbayes et dans les centres de retraite, et ce merveilleux pèlerinage en Terre Sainte que tu as vécu tellement fort avec nous tous.

Depuis 20 ans et plus nous nous sommes côtoyées. En ce qui me concerne tu es d'abord venue régulièrement et rigoureusement à mes leçons de yoga et tu as continué jusqu'à ce jour de mercredi, le dernier de juin à la fin duquel tu m'as dit être très fatiguée.

Mais c'est surtout à l'école de yoga où tu t'es investie à mes cotés. Tu m'as

aidée loyalement sans défaillance, m'encourageant quand les soucis de responsable s'amoncelaient. Tu restais dans cette qualité de don, de bénévolat si important dans une association.

J'ai pu compter sur ton esprit méticuleux de juriste où tu excellais; qui fait dire à certains: quelle classe, quelle grande dame, « quelle joie de t'avoir rencontrée ». Et c'est dans cet amour du don de soi que tu t'es révélée et épanouie, en enseignant notamment à l'Association du Palais Bourbon tout proche.

Tes élèves ici témoignent et te remercient pour les avoir aidés à partager leurs difficultés grâce à ton écoute et la grâce de ton sourire apaisant, de ta disponibilité, de ton professionnalisme.

Oui ton âme est belle Arlette. Tu peux en être sûre.

Tu avais le sens de l'amitié vraie et loyale, sans jugement.

Tu vas nous manquer bien sûr, mais les dons reçus à ta naissance, nous sommes certains que tu en profites maintenant!

Ne soyons pas tristes. Nous savons bien que la mort n'existe pas.

Continuons à conserver de toi cet élan, ce charisme que tu as semés et que nous n'oublierons pas car il sont inscrits dans nos mémoires à tout jamais. Nous te remercions Arlette.

Nous t'aimons et je sais que tu nous aimes et nous continuons à prier ensemble. MERCI

En cette fin d'année l'équipe du LIEN vous présente ses vœux les plus chaleureux.

Dans ce numéro :

Editorial par Marie-Rose BARDY	1
Yoga pour les enfants	2
Récit d'élève de l'école	3
Témoignages pour Arlette	4

Les Dimanches de l'Association

Programme 2014/2015

Dimanche 18 Janvier 2015:

Willy Van LYSEBETH

Dimanche 22 Mars

Babacar KHANE

Dimanche 26 Avril

Antonio NUZZO

Dimanche 7 Juin

Jocelyne ADAM

Stage d'été de l'école

Du 2 au 5 juillet 2015

Du 3 au 6 septembre 2015

Stage post formation

Réservé aux professeurs diplômés

avec **Willy Van LYSEBETH**

Du 2 au 5 juillet 2015

Directrice de la publication :
Marie-Rose Bardy

Conception et réalisation :
Dominique Verger

n° ISSN : 1777-1234
Prix au n° :
4 € (France)
6 € (étranger)

Revue de l'association: YOGA les Amis d'André Van Lysebeth
8 place de l'ermitage
93200 Saint Denis

YOGA POUR LES ENFANTS

YOGAMAG— *Emmanuelle ROYER*

« Nos enfants vivent dans un monde d'adulte, la pression scolaire, les leçons incessantes, les jeux vidéo, les centres commerciaux et les sports de compétition. Habituellement nous ne pensons pas que ces influences sont stressantes pour nos enfants, mais souvent ils le sont. Le rythme de vie trépidante de nos enfants peut avoir un effet profond sur leur joie de vivre.

Le yoga peut contribuer à contrer ces tensions. Quand les enfants apprennent les techniques de détente et d'épanouissement intérieur, ils peuvent naviguer avec aisance dans la vie. Le Yoga à un âge précoce favorise l'estime de soi et la conscience du corps avec une activité physique qui est non compétitive. Encourager la coopération et la compassion au lieu de l'opposition, est un grand cadeau à offrir à nos enfants.

Les enfants tirent d'énormes avantages du yoga. Physiquement, ils développent la souplesse, la force, la coordination et la conscience du corps.

En outre, leur concentration et le sens du calme et de détente s'améliorent. Faire du yoga pour les enfants, un jeu qui permet de communiquer plus profondément avec le moi intérieur, et développer une relation intime avec le monde naturel qui les entoure.

Les yogis, des milliers d'années auparavant, vivaient encore à proximité de la nature, des animaux et des plantes. Lorsque les enfants imitent les mouvements et les sons de la nature, ils ont une chance de pénétrer à l'intérieur d'un autre être et imaginer. Quand ils prennent la pose du lion (Simhasana) par exemple, ils ont une expérience non seulement de la puissance et du comportement du lion, mais aussi de leur propre sens du pouvoir: quand il faut être agressif, quand se retirer. Les mouvements physiques initient les enfants au vrai sens du yoga: Union d'expression, et d'honneur pour soi.

Le Yoga pour enfants propose de nombreuses possibilités à la sagesse, de partager des bons moments, et de jeter les bases d'une pratique per-

manente qui continuera à s'étoffer. Tout ce qu'il faut, c'est un peu de souplesse de la part de l'adulte parce que, comme je l'ai vite découvert quand j'ai commencé à enseigner la pratique d'enfants d'âge préscolaire, le yoga pour les enfants est très différente de celle du yoga pour les adultes.

Il ya quatre ans, j'ai eu ma première expérience en enseignant du yoga aux enfants. Mais après deux classes avec un groupe de 3 à 6 ans, j'ai eu à réévaluer sérieusement mon approche. J'avais besoin d'apprendre à lâcher prise dans mes préparations de cours et dans mes attentes sur ce que le yoga est et n'est pas.

Nous avons utilisé les asanas du yoga comme d'un tremplin pour l'exploration de nombreux autres domaines, les adaptations des animaux et le comportement, la musique et les instruments de jeu, le conte, et notre temps ensemble est devenu une véritable approche interdisciplinaire à l'apprentissage.

Ensemble, nous avons tissé des histoires avec nos corps et nos esprits dans un flux qui ne pourrait se produire que dans un jeu d'enfant.



Si vous avez l'intention d'enseigner le yoga aux enfants, il existe un certain nombre de choses à savoir qui permettront d'améliorer votre expérience. Le plus grand défi avec les enfants est de retenir leur attention assez longtemps pour leur enseigner les bienfaits du yoga: l'immobilité, l'équilibre, la flexibilité, l'orientation, la paix, la grâce, le

raccordement, la santé et le bien-être. Heureusement, la plupart des enfants aiment parler, et ils aiment se déplacer, les deux pouvant se produire dans le yoga. Les enfants vont sauter sur l'occasion d'assumer le rôle des animaux, des arbres, des fleurs, des guerriers.

Votre rôle est de prendre du recul et leur permettre d'aboyer dans la posture du chien, de siffler dans le cobra, et miauler dans la posture du chat. Le son est une sortie très appréciée des enfants et ajoute une dimension auditive à l'expérience physique du yoga.

Les enfants ont besoin de découvrir le monde par leurs propres moyens. Quand ils s'étirent comme un chien, comme un flamand rose, respirent comme un lapin, ou restent forts et hauts comme un arbre, ils font un lien entre le macrocosme de leur environnement et le microcosme de leur corps. L'importance du respect de toute vie et le principe de l'interdépendance est évidente. Les enfants commencent à comprendre que nous sommes tous faits de la même façon.

Guidez vos enfants tout en ouvrant simultanément votre cœur. Ils vont sans doute vous inviter dans un monde sans limites de l'émerveillement et de l'exploration. Si vous choisissez de les rejoindre, le processus d'enseignement / apprentissage sera constamment réciproque et assurera l'occasion pour chacun de créer, de s'exprimer, et de grandir ensemble ».



« RÉCIT D'UNE ÉLÈVE-PROFESSEUR DE L'ÉCOLE »

« Depuis quelques années, j'intègre le yoga à ma pratique pédagogique, car il est une aide précieuse pour mes élèves dans leurs apprentissages. Tous les intervenants le constatent, les enfants sont agités, bavards et donc peu concentrés. Ils vivent dans une société où tout besoin doit être rapidement satisfait, où tout va vite, où l'activité est survalorisée. Ces derniers temps, j'ai dû accentuer le temps consacré et varier les exercices proposés parce que le besoin se fait de plus en plus sentir.

Dans la médecine ayurvédique, l'équilibre entre activité et inertie doit être respecté, car l'inertie est importante pour une bonne croissance. Plus qu'un rajout d'activités, je suis fermement persuadée que développer le calme intérieur en préservant la curiosité est la voie pour aider les élèves à se réaliser. .

Une dame d'une soixantaine d'années me disait un jour : « Je ne connais pas mon corps vraiment. Personne ne me l'a jamais appris. »

L'école met beaucoup l'accent sur l'intellect, y associer le yoga permet aux enfants d'investir leur corps en apprenant à mieux le connaître pour respecter ses besoins, son rythme et le voir comme un compagnon avec lequel, ils feront un bout de chemin, et dont il faut prendre soin. Etre bienveillant avec soi-même permet d'être bienveillant avec les autres. Au travers de la relaxation, ils apprennent à apprécier le calme pour mieux se concentrer, mémoriser avec plus d'aisance et mieux accepter l'autre car, l'agitation et la fatigue engendrent chez les enfants une certaine agressivité. Je l'utilise en séance hebdomadaire de 45 minutes dans le créneau EPS mais aussi durant tout le temps scolaire, en particulier dans la mise entrain matinale.

En séance

Les exercices sont présentés de manière ludique ce qui n'empêche pas une certaine rigueur pour ne pas se faire mal. Le vocabulaire anatomique utilisé lors des séances est précis, ils peu-

vent se l'approprier plus aisément car il est associé à une action.

Le travail sur le ressenti, leur permet d'être plus à l'écoute de leur corps. Ils peuvent sentir leurs articulations, découvrir les muscles en jeu lors d'une posture, ressentir tous les bienfaits à l'intérieur lorsqu'ils dessinent un sourire sur leurs lèvres.

Je leur fais exécuter les postures en dynamique mais je leur demande aussi de les tenir quelques respirations pour leur apprendre à « être » sans mouvement apparent. Cela leur demande concentration et persévérance.

En classe

Je leur fais prendre conscience de leur respiration, du lien qui la lie aux battements cardiaques, aux émotions. Nous pratiquons aussi quelques techniques simples : Viloma, nadi shodhana, kapalabathi pour soit redonner de l'énergie soit pour un retour au calme.

Avant la séance de chant (position debout), je place des étirements comme la demi-lune, le parapluie..., des respirations complètes, des exercices d'équilibre pour la concentration.

Régulièrement, je propose des exercices sur la chaise : torsions, étirements... des massages du visage.

Je les sensibilise au yoga des yeux : palming et mudras des yeux et à certains mudras des doigts pour la confiance en soi, le courage et la mémorisation.

L'après-midi commence toujours par une relaxation assise, la tête sur la table. Fermer les yeux dans le silence du geste et de la parole, peut-être pour certains un long apprentissage. Je la fais suivre par un exercice pour la digestion : visualisation des organes, do-in, massage du cou jusqu'à l'estomac avec la tranche des deux mains alternative-ment.

Nous travaillons la visualisation avant de réaliser un exercice qui demande une attention particulière. Cela permet la mise à distance entre l'intention et la réalisation. Pour les enfants, aujourd'hui, la réponse doit être immédiate, ils ne savent

plus attendre, c'est pourquoi c'est un entraînement essentiel. »

« Je me sens, en tant qu'enseignante, comme un jardinier qui sème et arrose avec soin, qui espère que la récolte sera bonne mais qui garde beaucoup d'humilité quant aux fruits de son travail. Je les accompagne sur la voie du yoga en leur ouvrant le champ des possibles. »

Hélène (4e année)



Martine GIAMMARINARO,

formatrice au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) est venue le dimanche 23 novembre nous enseigner le yoga pour les enfants. Les personnes présentes ont apprécié cette journée dans l'esprit des valeurs et de l'œuvre d'André V L.

Une bibliographie sélective du yoga pour enfants est donnée ci-dessous qui pourrait vous être utile.

- GIAMMARINARO (Martine) et LAMURE (Dominique), *Yogito: un yoga pour l'enfant*, Les éditions 'de l'Homme, 2005 (très beau livre; nouvelle édition prévue printemps 2015)
- BRUNHOFF (Laurent de), *Babar, le yoga des éléphants*, Hachette, 2004 (maternelle)
- CHOQUE (Jacques), *Stretching et yoga pour les enfants*, Amphora, 2005
- MANENT (Geneviève), *L'Enfant et la relaxation*, Le Souffle d'or, 2009 (un grand classique)
- PHILIZOT (Henriette), *Devenir attentif. 30 Séances de relaxation et de yoga*, Nathan, 1991 (épuisé)



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

Chez Marie-Rose Bardy
8 place de l'Ermitage

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

TÉMOIGNAGES D'AMITIÉ POUR ARLETTE

L'Association tenait à vous faire partager quelques témoignages parmi les si nombreux messages reçus lors du décès d'Arlette

« ... Elle restera dans nos cœurs. Son dévouement, sa gentillesse coloraient aussi notre école.. Je garderai l'image d'une femme dévouée, généreuse et pleine d'énergie...

... C'est avec beaucoup de tristesse que je reçois la nouvelle du départ d'Arlette vers un autre niveau de conscience.... Je m'associe aux prières et aux pensées dans l'énergie du yoga. Mes pensées aussi vers Marie-Rose qui perd une précieuse collaboratrice pour l'école. Je conserve d'Arlette son sourire, sa classe et sa profonde disponibilité pour tous...

... Arlette était une si gentille personne pleine d'attention pour les nouveaux élèves de l'école que nous étions. Surtout, elle portait André dans son cœur et avait une grande Foi dans le Yoga...

... Elle a été pour moi, et tout le temps où je venais à l'école un aimable et discret soutien. Je tenais à en témoigner ici. Et à l'en remercier, cela même à titre posthume...

... Je sais avec certitude que nous ne perdons jamais les êtres que nous aimons. Même morts, ils continuent à participer à nos vies, à être présents dans nos pensées. Leur amour laisse une empreinte indélébile dans nos mémoires. Nous trouvons du réconfort en sachant que nos vies ont été enrichies parce que nous avons croisé leur chemin. Arlette est et restera présente...

*... Si discrète et chaleureuse
Arlette nous a quittés.....
Mais elle est dans la lumière. »*

Le stage de Hatha Yoga de Juillet 2014 m'a comme à chaque été depuis 3 ans enrichi d'une pratique profonde, dans la joie du partage.

Cette année, j'ai en plus ressenti fortement l'unité profonde entre les différentes promotions de l'école.

Le chant des étoiles entonné au dernier soir par tous, vibrera pour longtemps en moi.

Merci à vous enseignants de l'école, de nous conduire sur les pas d'André Van Lysebeth.

Et un Merci tout particulier à Arlette pour ce qu'elle nous a montré ici bas.

« Mais je laisserai alors les flots bleus me recouvrir; sachant que rien ne disparaît et qu'à jamais tout est Un. »

André Van LYSEBETH, Revue Yoga n°300

