

Le yoga pour les enfants intéresse ceux et celles qui désirent vivre avec toujours plus de paix en eux et tout autour.

Il y a à s'ouvrir à un niveau de relation où la sensibilité individuelle est honorée, reconnue comme unique et authentique.

Le parent est un partenaire essentiel, il est celui qui transmet les valeurs familiales. Le yoga supporte cette transmission dès lors qu'il active le sens du partage, l'écoute, le plaisir d'être ensemble.

Les postures sont un soutien indispensable, par elles, nous pouvons expérimenter notre capacité d'habiter le corps et se laisser absorber par l'énergie en mouvement.

Les enfants ressentent en première ligne l'énergie de vie. Elle s'active en eux, elle s'exprime par eux, elle les influence. Ceci est tout à fait remarquable et souvent oublié. L'adulte lui possède toutes sortes de filtres, mémoires, conditionnements qui transforment cette pulsion de vie. Ainsi donc l'énergie est un mouvement perpétuel possédant de nombreuses variables selon l'individu qui le canalise. Plus l'enfant est jeune, plus cette énergie jaillit avec authenticité. Le milieu de vie oriente ensuite le rythme et la qualité de ce mouvement. Le yoga est un support, il facilite la libre circulation de cette force dans le corps cellulaire et entretient les conditions favorables pour son épanouissement.

Comprenons l'importance pour chaque humain d'être en contact avec ce flot et de respecter ces forces vitales. L'enfant grandit et sa capacité de se relier consciemment augmente. Notre rôle d'adulte suppose une volonté de supporter cet éveil de la conscience tout en nourrissant la connection avec la source. Être complice implique une complémentarité de rôles. Adulte-enfant forme une paire associative. Le yoga inspire la démarche □ plus d'espace intérieur, élargir la vision ! Dans cette direction tout est possible □ exercer le corps, la voix, la créativité, la musique, le jeu, l'imaginaire !

La sécurité intérieure est une forteresse à construire, emplie de lumière.

Petit ou grand nous avons besoin de pouvoir nous réfugier dans cette citadelle lorsque les forces extérieures basculent et les événements nous bousculent. Elle facilite le maintien de la paix. À l'inverse, la peur diffuse son pouvoir réactif et obstruant. Finalement nous revenons au point de départ, la vibration. Vibration de vie ou de mort, de présence ou de peur. Comment, ensemble toujours revenir au plan de paix, s'accorder dans le recevoir et le donner.

La respiration exprime d'instant en instant notre qualité de tranquillité ou d'impatience. Elle est un miroir, il est possible de s'y voir mais nos mains glissent à sa surface sans pouvoir modifier le décor. Respirer...laisser aller. L'approche du souffle, le regarder, le jouer, et surtout l'écouter être, s'inscrit tout au long de la démarche avec l'enfant. Cela devient l'occasion de poser nos mains, tout en douceur pour accueillir une respiration rapide, tendue...ou le petit bercement du ventre. Le son vibration, chanson, invention donne une ouverture fantastique. Nous pouvons nous relier par la voix, donner notre opinion, affirmer notre force, ensoleiller le monde. La pratique du souffle se transmet en lien avec la sensation sonore. L'oreille, capteur d'espace, relie le son et la source du son, voilà toute la magie ! La nature de la conscience enfantine est l'extraversion, par déduction nous ouvrons les portes de la perception en incluant souffle et sens. La différence avec l'adulte est à réfléchir. Le petit se tourne vers le dehors, le grand se tourne vers le dedans, et chacun d'entre eux s'incarne dans les deux dimensions.

Les jeux de souffle sont amusants, la plume s'envole, la bulle éclate, la mousse qui mousse et tous les sons de bouche et instruments à vent. Cette exploration va donner accès aux organes, aux muscles, aux espaces qui respirent. La sensation d'élargissement, d'élévation, comme surfer sur la vague parle de l'inspire. La réalisation de l'expiration révèle le son ou l'espace du vide. Le diaphragme devient un lieu à détendre, ou à mobiliser. La sensation claire et de la légèreté et de la puissance de notre respiration s'installe.

Le plus possible ce processus se met en place intuitivement, le bon moment apparaît. Évitions une intervention en ordre, une leçon autour de la respiration, la méthodologie à ce niveau entrave la qualité du souffle, réveille contrôle et tension. Nous pouvons choisir un dosage léger un temps d'écoute avec le souffle, puis revenir plus tard autrement...l'approche avec l'enfant sous entend la durée, le yoga des adultes lui donnera plus tard d'autres pistes...La relation avec la respiration débute par le sentir du souffle, avec ces quatre temps, inspire, suspension, expire, suspension. Là il est possible de combiner cette vague avec ☐ placer les mains sur le nez, les yeux, le cœur, le ventre, positionner les doigts avec des mudras (comme celui de la sérénité poing fermé pouce à l'extérieur replié) ou jouer avec les mimiques du visage. Soit un support qui relie le souffle avec la conscience d'agir. Le mental agité se déverse souvent dans le verbal, parler pour se vider, il peut aussi bien se tourner vers les sons pour laisser couler. Les enfants aiment se « sentir pris ☐ ou tenus serrés fort, un peu prisonniers...Le jeu du corps à corps où les pressions sont plus profondes, enroulés sous la couverture, calés avec quelques coussins...la recette est ancienne et encore appréciée. Le souffle s'inspire et s'expire à pleins poumons !

La respiration ressentie du bout des doigts à hauteur du plexus solaire est un repère simple. À ce croisement des voies sympathiques et para sympathiques, la perception plonge sans tarder au cœur de notre état d'être. La respiration voyage aussi, elle nous véhicule vers le milieu de la terre, l'étoile du ciel, la caverne du cœur. En quelques instants le souffle est devenu le centre de l'univers. Le toucher, sur soi, sur l'autre donne vie et jeu à la vague qui nous habite. Le corps s'abandonne, il dépose son empreinte sur le sol et demeure simplement traversé par le souffle qui le balaye à l'image d'un petit os creux caressé par le vent et le sable du désert.

La bonne humeur porte de notre capacité à nous laisser vivre sans tracas, se sentir supporté par notre entourage. Être content, heureux, aimé...lorsque nous contactons cette émotion-sensation, le niveau de satisfaction augmente et notre énergie s'expansionne d'elle-même. Les enfants sont souvent en contact avec cette montée d'énergie, elle se manifeste avec plus ou moins de débordement. Quand monte cette force de vie le comportement dit social peut être évacué pour laisser s'installer un tourbillon d'actions, de gestes, de mots, de projets, comme envahi par le désir d'accomplir hors des normes. Souvent ces attitudes traduisent des moments de douce folie où tout est possible. Besoin de bouger, de s'agiter, de se libérer du poids de la journée. Ces moments servent de passage vers un autre état. L'enfant varie rapidement de niveau énergétique, il transite sans compromis et change en un instant l'ouverture en fermeture et inversement. D'où l'intérêt de savoir accueillir ces moments, de liberté sans crainte de perdre le fameux contrôle. L'adulte devient alors un gardien qui assure les conditions sécuritaires de ce déploiement sans guidance. L'exigence du monde moderne mobilise beaucoup l'attention, il est sain de démobiliser la structure et se glisser dans des moments de rien ! Après des temps de liberté, à l'image d'un grand galop dans la prairie, la présence est de nouveau prête à couler dans un cadre, ayons des antennes assez fines pour sentir ce temps venu.

« ☐ Ne cherche pas à faire entrer tous tes frères dans ton monde...tu leur ôterais toutes leurs différences ☐

Nina Mari – Indigène Quiché – Guatemala.

La différence, un pont à traverser, le yoga éveille sans conteste l'art de relier les rives. Les enfants différents sont nombreux. Ils se distinguent physiquement ou psychiquement. Leur présence dans le monde d'aujourd'hui nous interpelle. La particularité de ces enfants demande à l'adulte de se poser à l'intérieur pour accompagner par la voie du cœur. Plus que jamais l'écoute guide nos pas et le discernement rythme l'action. Les enfants sont mes maîtres. Le premier à m'initier à la transmission du yoga, ce fût Mickaël. Toute jeune thérapeute, il est venu vers moi. Sa mère a déposé entre nous un gros dossier médical, témoin d'une longue liste de démarches. À 6 ans il était muet. Le défi était de taille. J'ai choisi de lâcher mes outils, mes diplômes, mes connaissances et d'avancer vers lui à cœur ouvert. Le premier instant de notre rencontre demeure vivant, un éclair, une joie ! Fiers de cette conquête instantanée, nous avons laissé parler nos yeux. J'ai avancé déterminée à entrer en contact avec lui, à partir de l'étincelle, de la première fois. Et voilà, je tenais le secret ☐ me laisser guider par lui, pénétrer dans son sentir, poser mon cœur à côté du sien ! Le yoga se définit comme un moyen de se relier.

Accompagner Mickaël a été une école d'humilité et de découvertes. J'ai compris l'importance de lâcher les balises et de vivre dans la verticalité du présent. L'authenticité de mon inexpérience a permis cette magie. Mickaël m'a touchée et le lien de confiance a grandi.

Dans cette perspective, l'enfant différent doit en premier lieu être reconnu par delà ses dissemblances, les parents souffrent trop souvent du poids de ces inégalités. La distance à parcourir pour le jeune devient exigeante. Il est contrôlé, stimulé, conditionné pour atteindre des objectifs d'intégration et de progrès inclus dans un plan d'intervention.

Le yoga propose de soutenir l'enfant en lui donnant un espace où déployer son potentiel immédiat.

«Leudi 16h – j'arrive dans une toute petite salle pour rencontrer 6 jeunes filles de 8 à 13 ans, toutes en difficultés relationnelles, échec scolaire, déséquilibre familial, violence sexuelle. Impossible de préparer l'inattendu..je dispose d'un arc virtuel, je cible la présence et pointe inlassablement la force du lien qui nous unit être ensemble. Au fil des semaines je lance mes flèches trouver un moment de plénitude et réveiller le pouvoir personnel. La porte fermée, nos cris montent vers les étages. Notre cercle prend forme, nous dévoilons nos fragilités, nos rêves, nos colères aussi.

Nos rendez-vous évoluent selon la rigidité des frontières individuelles. Trop de souffrance limite l'accès à l'autre. Par le corps, la main qui accueille, le regard qui enrobe, le groupe se laisse mener avec une belle vivacité. J'insiste sur l'image de légèreté, aisance, pour traduire la tolérance, l'apathie et la compassion nécessaire à l'épanouissement de chacune. Éveiller éclaire le mouvement vers l'avant, notre perpétuel devenir.»

La démarche avec ces enfants repose sur la certitude du progrès en action, la compréhension des forces d'opposition et de résistances, le respect de l'inconnu. Je crois à la voie de l'éveil, allumer le feu intérieur. Dès lors le focus se déplace vers les points forts de l'enfant, ses zones de confort. Partir de là où je suis..et aller vers d'autres possibles.

«Lucie est une adolescente. Elle a une dégénérescence neurologique qui limite son accès au monde. Elle ne parle pas, traversée de spasmes, bave beaucoup. J'aime ses yeux, ils sont rieurs. Elle aime mes mains, elles sont joyeuses. Avec toutes sortes de jeux de bouche je lui donne accès à la déglutition. Elle sait que je suis à son service et je sais qu'elle est capable de se laisser guider.»

Cette démarche suppose la capacité d'entrer en résonance avec le jeune soit de dépasser le stade de la confrontation, la relation de pouvoir. Entrer en résonance signifie être dans un état d'écoute, et faire écho à ce que je perçois. C'est une attitude passive qui accueille, observe, se laisse toucher dans sa sensibilité profonde. La respiration consciente est un excellent moyen pour se placer en résonance. En devenant plus présente au souffle la conscience s'allège du scénario personnel, diminue la ronde des pensées et élargit la capacité de perception. Si j'écoute l'autre, l'esprit ouvert et paisible, il va se dévoiler plus facilement. C'est ainsi que se trace le sentier vers l'autre, en avançant dans sa direction aussi éloignée soit-elle de notre réalité.

Cette période d'écoute s'enrichit de détails, la stabilité du regard, la mobilité de la bouche, le placement des mains, la ligne du dos, l'utilisation de l'espace...tous ces repères donnent une impression globale, orientent la proposition du jour.

«Fédéric est autiste. Il entre dans la salle à la vitesse d'un tourbillon. Tout son corps est agité, les yeux perdus dans la tempête, il court, un bras en l'air dessine des lignes, l'autre bras vers la terre trace des ronds. Il crie, je perçois l'intensité de ce qu'il vit. Je reste là, immobile, mes antennes grandement déployées. J'entends un flot émotionnel incontrôlable et envahissant, je vois un enfant seul, loin du monde qui l'entoure. À partir de là, il s'agit de me placer sur son chemin, entrer dans le tourbillon si nécessaire pour l'atteindre et traverser ensemble vers un autre rivage plus paisible.

Principalement l'adulte fait le chemin vers l'enfant, idéalement il choisit le bon moment et se donne du temps pour se préparer et entrer sereinement dans cette relation. Dans son sac magique il possède l'art du plaisir d'être ensemble. Il n'hésite pas à revenir sans cesse vers le corps, le lieu

de l'incarnation, explorer les sens, les portes de l'attention, et respirer pour se maintenir centré. Les postures du yoga sont très proches du quotidien, dans un premier temps. Elles sont là pour donner de l'espace à l'intérieur. Redresser le dos, lâcher les épaules, placer la tête, mobiliser les bras telles des ailes, stimuler la force et l'extension des jambes. Elles doivent créer un sentiment de sécurité et de vie, et ne sont pas un exercice à répéter, plutôt une proposition à explorer. La musique est un bon support, elle soutient le jeu corporel. Le yoga, école ancestrale, indique l'importance d'associer corps-souffle-esprit. Ainsi l'adulte trouve un moyen adapté à l'enfant, ballon, abandon corporel, danse, jeux....pour réaliser cette connexion psycho corporelle qui impose le temps présent.

Parlons de l'importance du présent. La seule réalité active où chacun possède du pouvoir. Le maintien de l'attention «Ici et maintenant» correspond à la philosophie du yoga. Cependant nous savons d'expérience comment cet ancrage n'est pas toujours simple. La mémoire active, elle teinte l'action et souffle des images, sensations sans lien avec le moment. La mémoire apparent cellulaire illustre comment notre conscience est chargée d'émotions, souvenirs, peurs qui s'interposent entre soi et maintenant. Nous devons comprendre ce mécanisme, et le surprendre pour en diminuer l'impact.

«Le père d'Aurélie, petite fille trisomique de 6 ans parle haut et fort. Plutôt rigide il conduit la famille avec autorité. Aurélie manque de réceptivité quand le niveau sonore monte ou que la voix se durcit. Elle répond mieux aux consignes chuchotées, et au jeu des mots doux !».

II Atha Yoga anus_ranam

Atha ☐ la marque d'une naissance, l'ouverture par la vibration première du A.

Un processus de transformation transmis de générations en générations, le yoga prend racine dans le passé. Il traverse les époques et s'adapte aux conditions de vie, pour demeurer contemporain. L'expérience comme un facteur qualificatif, plus je m'exerce à la pratique, plus je suis à l'aise et capable d'innover, de répondre plus justement à la demande de chacun, d'entendre et de voir.

La soif d'apprendre est un moteur puissant, besoin d'évoluer, de modifier la perspective. C'est un mouvement universel à partir duquel nous explorons pour toujours mieux saisir la réalité de nos vies.

L'enfant possède intrinsèquement un appétit de découvertes et une belle aptitude à l'apprentissage. Son intensité est comparable à la force de l'oisillon frappant la coquille pour sortir de l'œuf. C'est là que la relation prend appui. Nous sommes là pour entretenir et nourrir ce désir. En son absence les portes d'accès sont closes, mieux vaut se retirer, savoir attendre.

«Jean Denis hurle, il est tellement en colère contre tous et lui-même. Il frappe et n'accepte pas les yeux qui le regardent. Enfermé dans sa souffrance, comment le rejoindre ?? Je sens la fermeture qui l'habite maintenant. Je m'efface, je respecte la frontière qu'il m'impose. ☐

Ce premier concept – le goût de l'apprentissage – est la pierre angulaire de notre transmission. Elle supporte l'enfant dans sa réalité immédiate. Par elle nous accompagnons le jeune vers une dimension plus large de lui-même. À l'inverse une transmission qui s'impose sans considérer cette fondation est vouée à l'échec.

Les mille vaches

Il y a bien des années de cela, un jeune homme se rendit à l'ashram de Goutama. IL trouva le sage et lui dit ☐

- *j'aimerais étudier avec vous.*
- *Quel est ton nom et d'où viens-tu ? demanda le sage.*
- *Je suis Satyakama, le fils de Jabata, et c'est tout ce que je sais, répondit le garçon.*
- *Je t'enseignerai, répondait le sage, mais d'abord, prends mes 100 vaches avec toi dans la forêt, occupe toi d'elles jusqu'à ce qu'elles deviennent 1000. Ensuite, reviens vers moi.*

Satyakama alla dans la forêt et s'occupa des vaches tout seul tout au long de la journée. Et malgré sa solitude, il était toujours vif et joyeux; il y avait tant à apprendre ! En regardant le lever et le coucher du soleil chaque jour, il s'instruit des saisons et de l'énergie. En observant la nature autour de lui, il acquit gentillesse et compassion...

De nombreuses années passèrent ainsi, et le troupeau s'agrandit au nombre de 1000 vaches. Alors, Satyakama, fils de Jabata, retourna vers l'ashram avec les vaches. Le sage le vit et déclara ☐

- *Je peux voir sur ton visage que tu as appris beaucoup au sujet du monde et de la vie. Il y a maintenant très peu pour moi à t'enseigner.*

Pour l'adulte cela demande de regarder attentivement son intention vers l'enfant. Est-il capable d'ajuster son intervention au niveau d'écoute et de disponibilité du jeune ? Dans la voie de la tradition la relation humaine est essentielle. Elle participe à l'éveil de la conscience et le cheminement vers soi-même. La technique, soit la connaissance structurée et claire, vient en second.

«Les yeux de Juliette brillent forts. Depuis l'âge de 4 ans elle veut et fait du yoga. Dix ans plus tard elle sait ce dont elle a envie, besoin ☐ de la détente, des acrobaties, faire du pain, dessiner de la main gauche ! ☐

Les enfants possèdent en eux la capacité de reproduire, d'intégrer, de transformer pour inventer.

«Répéter ! dit le maître».

L'imitation inclut l'adaptation, cette conscience d'absorber le modèle renforce le lien de confiance. Elle permet d'inclure des valeurs sans nécessairement en faire le plaidoyer. La démonstration s'imbrique dans l'action non dans le verbal.

«L'esprit de l'autre –

Au Japon un moine fut jeté 7 fois en prison. À chaque libération il recommençait à voler, puis se faisant arrêter. Ainsi pouvait-il enseigner aux prisonniers qui reçurent tous l'ordination du moine. Le grand moine, du nom de Shinhyo continua ainsi son jeu, jusqu'à ce que les gardiens émus et troublés relâchent maître et prisonniers.

Celui qui donne le véritable enseignement doit comprendre l'esprit de l'autre.

Conte zen «Le bol et le bâton».

L'imitation fidèle amène une reproduction de plus en plus intégrée, incluant un mécanisme interne nerveux et psychologique. Elle développe l'observation et mobilise les sens. Elle est d'autant plus puissante qu'elle perçoit la qualité d'être qui habite celui qui est imité. L'adulte est un tremplin où le jeune prend appui.

À nous de créer les conditions pour que la graine pousse. Les premiers pas de ce voyage dans le monde du yoga combinent le désir et la confiance.