

Le Yoga à l'école

Professeur d'anglais en Bourgogne, André Petit a été amené à introduire des techniques de yoga dans ses cours. Bien évidemment, il avait expérimenté les bienfaits du yoga sur lui-même, en suivant cours et stages, notamment avec Nil Hahoutoff et avec André Van Lysebeth auprès duquel il suivait la formation complète. En 1982, sa rencontre avec Micheline Flak⁽¹⁾, pionnière du yoga à l'école en France fut déterminante. Il s'intégra alors dans le Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education (R.Y.E)⁽²⁾, association reconnue par l'Education Nationale française qu'elle avait créée. Il chercha dès lors à jeter des ponts entre cette science de l'homme millénaire qu'est le yoga et ses salles de classe. Tâche délicate dont il n'élude pas les écueils.

Retraité depuis bientôt dix ans, André Petit témoigne dans son récent livre « **Pédagogie hors piste entre les murs de l'Education Nationale** », (Edition de l'Harmattan), de ses approches pédagogiques d'avant-garde qui lui ont permis de mieux capter l'attention de ses élèves : utilisation de la musique, du chant et des chansons, et introduction du yoga et des mandalas. Son idée directrice générale était de prendre en compte l'élève dans sa globalité : tête, cœur et corps. Voici un bref aperçu des techniques de yoga qu'il a utilisées, en doses certes homéopathiques dans ses cours d'anglais (comme cela peut se faire dans toute autre discipline).



Le yoga à l'école, pourquoi?

A cause d'un constat : les enseignants ont affaire, dans leurs classes, à des enfants et à des adolescents de plus en plus dispersés mentalement par de multiples sollicitations extérieures (télévision, jeux vidéo, téléphone portable, internet...). Dans ce tourbillon incessant, aucun espace n'est laissé pour cultiver leur jardin intérieur. On déplore un nombre croissant de jeunes hyperactifs, nerveux, fatigués, incapables de se concentrer longtemps sur une seule chose, de s'investir dans une activité suivie. Sans compter l'addiction à l'alcool et aux drogues qui leur procurent un ersatz de bien-être. Une pratique de yoga bien ciblée est un excellent moyen de les interioriser, de les recentrer à l'école.

Le yoga à l'école, comment?

D'abord en adaptant la pratique à l'âge des élèves, ici entre 11 et 16 ans, et à la salle de classe que l'on évitera de modi-

fier pour se prémunir contre toute perte de temps et de chahut. Les exercices seront de courte durée et ciblés en fonction du moment choisi et du but recherché. Par exemple recentrer les élèves après une récréation. Ou bien les faire s'étirer et respirer profondément après une interrogation écrite. Ou alors les inviter à une relaxation avec visualisation en cours d'après-midi.

Les pratiques répertoriées s'articulent autour des quatre principes-clés du yoga que sont la posture, la respiration, la détente et la concentration.

1. La posture : se tenir droit

L'opération « dos droit », nous dit André Petit, était souvent déclenchée soit en début d'heure soit au milieu d'un cours ou encore après une interrogation écrite pour redynamiser les énergies. Un simple « stretching » avec les deux mains jointes, paumes des mains retournées et étirées au maximum vers le plafond pendant quelques secondes, suffit à provoquer un grand soupir, à évacuer quelques tensions et à susciter l'intérêt.

En principe, les élèves pratiquent les exercices assis à leur pupitre pour éviter les perturbations et pertes de temps inutiles.

Il s'agit de leur faire prendre conscience, par le ressenti, de l'importance de l'attitude corporelle : « *Un dos voûté traduit la lassitude d'une personne qui*

(1) « Des enfants qui réussissent – Le yoga dans l'éducation » Micheline Flak et Jacques de Coulon, Ed. Desclee de Brouwer

(2) Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education : www.rye-france.fr

subit alors qu'un dos bien redressé donne confiance en soi, développe la volonté et réveille l'attention »⁽³⁾.

La montée de l'aigle de Babacar Khane, facile à pratiquer en position assise, est idéale pour lutter contre le dos rond, tonifier les dorsales, ouvrir la cage thoracique, favoriser la confiance en soi et amplifier naturellement la respiration.

2. Bien respirer

La respiration joue un rôle primordial entre le corps et le cerveau. Bien respirer active l'attention, la concentration et la mémorisation. De plus, une bonne respiration calme et réduit l'anxiété, tout en rechargeant les batteries énergétiques. De nombreux exercices peuvent être proposés : respiration consciente, respiration complète, respiration par paliers.

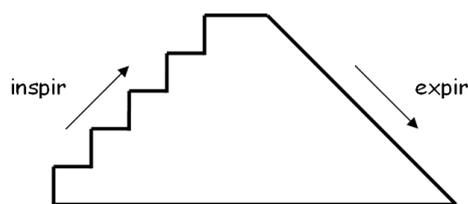
Pour cette dernière, citons par exemple la **respiration en toboggan** dessinée sur le tableau de la classe. L'inspiration se fait en cinq temps avec paliers d'arrêt très brefs où l'on prend une bouffée d'air. L'expiration est lente et continue. Cet exercice souvent utilisé par l'auteur canalise l'attention.

L'**exercice du cercle** recentre les élèves, par exemple après la récréation, associant un mouvement des yeux et le souffle : ils suivent du regard un grand cercle dessiné au tableau dans le sens des aiguilles d'une

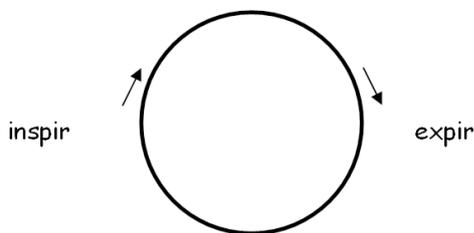
montre du haut vers le bas et du bas vers le haut, en fonction des phases respiratoires.

3. Se détendre

La détente est nécessaire pour pouvoir mieux apprendre car elle permet au cerveau d'intégrer les informations reçues. Un moment de transition pour se détendre entre deux cours est propice pour une meilleure attention, de même que d'installer des petites plages de détente au milieu d'un cours, éventuellement sur un fond musical.



respiration en toboggan



prise de conscience de la respiration

Lorsque les élèves entrent en classe, le silence est imposé. Après avoir préparé leurs affaires, ils sont invités à se détendre quelques instants, s'ils en éprouvent le besoin, avant que le cours commence.

Parmi les exercices proposés, on trouve une adaptation de *brahmari*, la respiration de l'abeille. Celle-ci accompagnée de différents sons, exerce un effet calmant, et le fait de compter les cycles respiratoires augmente l'attention.

4. Se concentrer

Sollicités de tous côtés par les technologies nouvelles, les gadgets en tous genres, les jeux vidéo et autres facebook, de nombreux jeunes ont un mental complètement dispersé et beaucoup de peine à se concentrer, ainsi que nous l'avons mentionné plus haut.

Une version simplifiée de « *yoni mudra* » peut valablement les aider à se recentrer vers la fin de la journée : oreilles bouchées, concentration sur le va et vient de la respiration, comme des vagues sur une plage de sable.

Partant du principe de *tratak*, des concentrations visuelles peuvent s'effectuer sur des mots, des lettres, des points, ou encore sur des figures géométriques colorées, chaque couleur ayant un effet particulier. L'observation de l'image rémanente sur l'écran mental de la zone frontale entraîne une prise de conscience de cette « télévision intérieure ».

Ces techniques fortifient les yeux et favorisent l'attention visuelle. Ils peuvent se pratiquer après une récréation ou précéder un test écrit.

Le yoga : une réponse possible au mal-être des jeunes et à la violence à l'école

Outre le savoir, il est capital que l'éducation apporte aux jeunes l'harmonie intérieure qui leur permettra de construire un monde meilleur. Pour préparer des femmes et des hommes dignes de ce nom, il faut qu'ils se sentent bien dans leur corps, dans

(3) André Petit, Pédagogie hors-piste – Entre les murs de l'Éducation Nationale, Ed. L'Harmattan, 2011, France Page78

leur cœur et dans leur tête. La conscience de leurs sensations corporelles leur permet de contrôler leurs impulsions, leurs peurs, leur agressivité et leur violence. « *Il est donc capital, aujourd'hui, d'inciter l'enfant à ouvrir les fenêtres de son intériorité. Comment ? Par de courtes pauses pour ralentir, s'arrêter, se taire, se mettre à l'écoute de ce qui se passe en lui-même. Observer de l'intérieur sa respiration, ses sensations, ses pensées, comme nous y invite le yoga, cette science du corps et de l'esprit remontant à la nuit des temps.* »⁽⁴⁾

Vous trouverez dans le livre de plus amples détails sur les techniques évoquées plus haut. S'il s'adresse en premier lieu aux enseignants pratiquants de yoga, il peut également être d'une grande utilité pour les parents « yogi » car beaucoup de ces exercices peuvent être pratiqués à la maison aussi. De nombreuses autres expériences éducatives très riches y figurent : le « sport au service de l'éducation », « musique et chansons au service de l'éducation », par exemple. Elles permettront à toutes les personnes chargées d'éduquer les enfants et les jeunes « d'ouvrir la fenêtre de leur intériorité » à l'époque où tout concourt à les en détourner.

(A suivre avec : *Le mandala pour se ressourcer à soi-même et le mandala comme outil pédagogique*)

Nicole Eraers
En collaboration
avec André Petit

L'empathie sous la loupe, ou l'homo empathicus



Oeuvre de Ousmane Sow

Dans un précédent article, j'ai initié une réflexion sur l'empathie selon la thèse de Jeremy Rifkin⁽¹⁾.

Ce sentiment a été décrit comme un moyen pour faire face aux crises actuelles, individuelles et collectives. Selon cet auteur, l'empathie constitue l'un des moteurs évolutifs de notre monde, celui qui a permis à des milliers d'êtres humains de se rencontrer et de se connaître de plus en plus intimement. De son côté, il y a bien longtemps, Patanjali dans le Yoga Sûtra propose au chercheur de cultiver les sentiments positifs tels que la bienveillance, la compassion et la joie dans son quotidien, à l'égard de lui-même et des autres⁽²⁾. Cet entraînement apporte un apaisement psychique et favorise une attitude non-violente et respectueuse envers soi-même et les autres (ahimsa). Elle permet de limiter « l'animosité »⁽³⁾ autour de

soi et de pacifier son environnement.

Ainsi, selon le neurobiologiste Giacomo Rizzolatti, l'être humain possède dans son cerveau des « neurones miroirs » qui permettent de développer l'empathie, de

ressentir les émotions des personnes proches et lointaines afin de leur venir en aide, favorisant la survie de l'espèce. Des études montrent que certains animaux, tels que les baleines, les éléphants, certains grands singes possèdent aussi ce type de neurones et peuvent se montrer empathiques envers leurs congénères. Dès le plus jeune âge, le bébé humain développe l'empathie à travers l'imitation de ses parents, absorbant leurs réactions comme une « éponge émotionnelle », selon les termes de Serge Tisseron⁽⁴⁾. Avec le temps, l'enfant devient capable de comprendre et de sentir par lui-même les réactions de l'autre et d'y apporter les réponses adéquates. L'empathie crée et renforce la cohésion sociale, développe l'affection, l'amitié, les relations amoureuses.

Toutefois, Serge Tisseron nuance l'empathie⁽⁵⁾, car il existe des situations où il n'est pas évident, ni même souhai-

(1) J. Rifkin, Une nouvelle conscience pour un monde en crise : vers une civilisation de l'empathie. Les Liens qui Libèrent, 2011.

(2) Patanjali, Yoga Sutra I-33

(3) J. Bouchart d'Orval, Patanjali

et les Yoga Sûtras, II-35, Editions du Relié, 2005, Paris

(4) Serge Tisseron, L'empathie au cœur du jeu social, p.23, Editions Albin Michel, 2011, Paris

(5) Ibid. p.37

(4) Ibid. p.170