

Charte de Pousse de Yogi

Le yoga est une science, une philosophie, un art de vivre, une culture de l'être à travers la connaissance de soi. Que ce soit pour un enfant ou pour un adulte, le but du yoga est identique : connaître cet état de « bien-être » que permet l'absence de souffrance causée par le mental : connaître cette sensation si paisible d'être témoin de la plénitude du lac quand il n'y a plus ni vent, ni bateau, ni poisson qui vienne en agiter la surface ; puis connaître l'immense bonheur d'apercevoir, à travers l'eau limpide de ce lac, le diamant qui est posé tout au fond de l'eau. Et faire durer cet état !

L'enfant est à même de réaliser cette connaissance ! L'enseignant de yoga l'accompagne sur le chemin qui lui permettra d'accéder à cette connaissance de soi. Mais...

Mais cela ne peut pas se faire sans que les adultes qui accompagnent l'enfant dans sa vie quotidienne, à priori le plus souvent ses parents, aillent dans le même sens que l'enseignant de yoga. Il est indispensable que les parents ou tout autre adulte qui fait le choix de proposer l'étude du yoga à l'enfant, connaisse le tracé du chemin qu'il va emprunter et l'accompagne. Pour ce faire, il doit déjà éliminer toutes les idées préconçues sur ce qu'il « connaît » du yoga, le plus souvent par ouïe dire, à savoir :

- Le yoga ne rend pas l'enfant « plus » concentré, ni « moins » stressé : il va accéder à une connaissance de soi qui lui permettra d'expérimenter l'attitude favorable à sa concentration, la posture idéale pour connaître le calme intérieur.
- Le yoga n'est pas une activité. On ne « fait » pas du yoga. Ou alors, comme le dit Pierre Alais dans ses commentaires des Yoga Sûtra de Patanjali (textes fondateurs du yoga), on fait du yoga pour être en yoga : « *La pratique est le moyen (faire) pour réaliser notre réalité intérieure (être)* ». Même si la manière d'aborder le yoga avec les enfants est adaptée, c'est-à-dire très ludique puisqu'elle s'adresse à des êtres animés essentiellement par le jeu, cela ne signifie pas qu'il va « jouer » au yoga.
- L'inscription au yoga suppose un engagement sur l'année. Les parents n'inscrivent pas seulement l'enfant : ils s'inscrivent également eux-mêmes pour une démarche de connaissance de soi, abordée minutieusement tout au long de l'année, afin de vivre en état de bien-être : la séance de yoga suit un fil conducteur très précis ; elle comporte des moments de mouvement, des instants de réflexion, de chant, d'écoute, des instants de concentration intense ou de posture psychique ou physique pas forcément confortables (ce qui ne signifie pas « douloureux » !). La séance requiert une disponibilité et une attitude attentive aux règles établies par le code moral des textes du yoga.
- Toute pratique, quelle qu'elle soit, requiert un effort régulier afin de récolter les fruits de l'action. Et les fruits de l'action du yoga ne se récoltent pas forcément à l'issue de chaque séance, même si la pratique a été agréable et enrichissante : quel arbre donne-t-il des fruits à peine la graine semée dans le sol ? L'effort est inévitable pour parvenir à un but, il fait partie de la condition humaine.

- Il s'agit également de construire la notion de projet : accomplir une action maintenant pour plus tard, comme s'entraîner à jouer un morceau de musique sur une portée : s'absenter d'un cours c'est perdre une partie de la partition ; à la fin, quelle symphonie cela donnera-t-il après des absences répétées ? Sans doute une cacophonie intérieure...
- Il est souhaitable de partager la démarche de l'enseignant, de manière à ce que cet enseignement porte ses fruits : par exemple, mettre en œuvre la respiration nasale et une hygiène respiratoire chez l'enfant, ne sera possible que si les parents sont vigilants à veiller à son application quotidienne, en étant eux-mêmes exemplaires ; mettre en place des situations ludiques pour amener l'enfant à la conscience de la non-violence et de l'harmonie entre soi-même et les autres, n'aura aucun effet si les parents ne témoignent pas à chaque instant de cet état d'être à la maison. Etc.

En tant qu'enseignante de yoga, je souhaite de tout cœur accompagner les familles dans cette voie de connaissance. Aussi, je suis à la disposition des parents qui souhaitent parcourir ce chemin avec leurs enfants et moi-même, pour leur présenter ce chemin du yoga enfant ainsi que les attentes relatives à cet engagement entre parents-enfants-enseignant.

Merci de votre implication consciente

Agnès Bulté

***L'éducation yoguïque c'est « apprendre à bien apprendre ».
Apprendre de soi, de l'autre, de son fonctionnement physique, intellectuel, émotionnel
en donnant la priorité au bien-être de chaque enfant.***

