

Yoga et Education

par
Marina Margherita

Définitions et objectifs

« Qu'est-ce que le yoga ? »

« Une gymnastique un peu philosophique » répond une de mes petites élèves de 9 ans.

Quand je lui demande d'expliquer ce qu'elle veut dire, elle ajoute : « Quand je fais du yoga, j'apprends des choses sur moi-même ». Je doute qu'un adulte puisse donner une définition aussi claire et profonde de cette discipline après 4 mois de pratique, ce qui me fait penser que le yoga est congénial aux enfants.

En laissant libre cours à mon imagination pour remonter à ses origines, je vois des hommes qui, vivant en communion avec la nature, sentaient le besoin de l'appivoiser et d'en intérioriser les énergies par l'intermédiaire de positions corporelles. Ces postures, telles des prières, étaient intégrées dans les rites pour demander la protection des divinités, qui personnifiaient souvent des éléments de la nature comme la foudre ou le rayon du soleil. Certaines postures permettaient à ces hommes de s'identifier à des personnages mythiques, parfois des demi-dieux, pour s'élever à leur hauteur et absorber leurs qualités (la lumière de Marîcy, ¹(1) le courage de Vîrabhadra²)(2). Le yoga réunit et harmonise les différents aspects de l'être, du corporel au spirituel. Attirés par sa dimension ludique, les enfants y adhèrent sans réserves, ce qui me porte à croire que le yoga peut jouer un rôle important dans l'éducation.

Pour le confirmer on peut remonter aux étymologies des deux mots.

Le mot yoga, du sanskrit yuj, veut dire union, à la fois comme moyen d'unification de l'être et comme outil pour relier l'esprit à un objet d'attention.

Le mot éducation, du latin ex-ducere ou educare, veut dire extraire, porter à la surface, faire éclore, développer.

Le yoga et l'éducation visent à harmoniser les facultés de l'individu et à développer ses capacités, entre autres celles de l'attention et de la concentration.

Selon l'aphorisme 2 du IV livre du Yoga-Sûtra de Patanjali³ « le développement de la nature se fait par sa propre abondance ». Chaque être humain est unique, sa nature est riche de potentialités, comme un champ à cultiver. L'éducateur, dit l'aphorisme suivant, comme le fermier, respecte le terrain en créant les conditions pour qu'il donne ses fruits. Tout est déjà dans la graine ; le fermier se limite à enlever les obstacles qui empêchent la graine de germer.

Les membres du yoga (Yoga-Sûtra II 29) correspondent aux domaines dans lesquels l'enfant peut s'épanouir : la relation aux autres et à soi-même, le corps avec son potentiel

¹ Divinité de la lumière de l'aube

² Héros au service de Shiva

³ Texte de référence du yoga écrit entre le II siècle av. J.-Ch et le II siècle apr. J.-Ch

énergétique, les sens pour appréhender le monde extérieur, l'esprit comme moyen pour le connaître et rentrer progressivement en contact avec son intériorité. Si au départ l'éducation, comme le yoga, vise à développer toutes les facultés de l'être, quand on rentre dans la sphère de l'instruction scolaire, le savoir et la performance sont mis en avant pour répondre aux attentes de la société. Or l'acquisition d'un savoir n'a de sens que si elle s'accompagne d'une découverte de soi-même et de ses potentialités, comme nous dit l'aphorisme 17 du livre 1 du Yoga-Sûtra de Patanjali. « Le processus vers la connaissance se fait par étapes, en allant du plus superficiel vers le plus profond. Il construit la personnalité et s'accompagne d'un sentiment de joie ». A partir de l'âge scolaire, le yoga peut interagir avec l'éducation en aidant le jeune à réaliser son « svadharma » à savoir : mettre ses capacités au service de la société, tout en restant en accord avec sa loi intérieure.

Moyens

Pour accomplir cette tâche le yoga dispose d'un certain nombre d'outils techniques et pédagogiques.

La posture

La posture permet à l'enfant de descendre dans son corps de façon consciente, pour désencombrer son mental, exprimer ses émotions et se renforcer physiquement et psychiquement. La respiration, introduite progressivement, contribue à ce travail de conscientisation de l'être par le biais du corps. On privilégiera les positions qui ouvrent le thorax, renforcent le dos et les membres, les postures d'équilibre, les enchaînements dynamiques en faisant appel à l'imagination de l'enfant pour les réaliser. (3) **série d'images** Assumer la position du lion (4) en émettant un rugissement lui permet de canaliser son agressivité, s'identifier à l'éléphant, (5) l'invite à en explorer la force tranquille, rester immobile comme un lézard (6) qui guette sa proie, le pousse à cultiver la vigilance. Sentir que dans Virabhadrasana, la posture du héros de Shiva, il ouvre mieux sa poitrine s'il est ancré dans ses jambes, lui permet de comprendre que le courage se développe à partir d'un sentiment de stabilité. A chaque fois qu'il habite par la posture une pièce de sa maison intérieure, il définit l'image de lui-même dans ses limites et ses capacités et apprend qu'un travail corporel progressif et adapté peut repousser les unes et développer les autres.

La progression, le vinyasa krama

L'outil technique qui permet ce travail dans la pratique du yoga s'appelle Vinyasa krama et désigne une façon d'enchaîner les postures en allant du plus facile au plus difficile.

Chaque posture prépare la suivante et chauffe graduellement le corps pour faire face à la difficulté dans les meilleures conditions. Le vinyasa krama est « une stratégie de succès qui consiste à connaître son point de départ pour mieux définir son objectif et tout mettre en œuvre pour le réaliser »⁴. Dans une trajectoire de progression allant d'un point A (la première position) vers un point B (la posture cible), il s'agit d'approcher la difficulté en se fixant une série de mini-objectifs intermédiaires qui sont plus faciles à atteindre que l'objectif final. (7)

Intégrée corporellement par la pratique, cette stratégie aide le jeune à se libérer de l'anxiété des résultats et à s'engager dans l'action avec une totale attention. Débarrassé du souci de la performance, il fait face aux situations de la vie (un examen, une compétition) dans les

⁴ Voir la contribution de Marina Margherita au texte du site de l'IFY

meilleures conditions pour être performant. La confiance en soi, qu'il développe, lui permet de vivre les échecs comme des opportunités pour tester sa motivation et continuer à avancer en réajustant sa stratégie. Il s'ouvre au monde et aux autres qui ne représentent plus une menace.

Dans le cours de yoga l'esprit de compétition peut être réorienté vers une émulation constructive au sein d'un groupe où chacun trouve sa place, soutenu et encouragé dans ses progrès par les autres. On construit la pratique ensemble, à partir des suggestions de chacun, on montre ou on guide à tour de rôle son enchaînement, on pratique par deux en s'entraînant.

La séance de yoga devient l'espace où l'enfant, pleinement reconnu, est écouté et écoute les autres, est encouragé à devenir autonome et à prendre ses responsabilités au sein du groupe. Stable sur ses bases, confiant en lui même, il se prépare au passionnant combat de l'existence, déterminé à y trouver sa place et à respecter celle des autres. Nouvel Arjuna⁵, il a intégré le message de la Bhagavad Gita « Nul effort commencé ne se perd, nul empêchement ne survient »⁶ « tenant pour égaux plaisir et peine, profit et perte, victoire et défaite, rassemble tes énergies pour le combat ; ainsi tu ne souffriras aucun mal »⁷. Ainsi « victorieux, tu jouiras de la vaste terre »⁸.

16 février 2016

⁵ Héros de la Bhagavad Gita, texte de la Tradition Hindoue, partie de l'épopée du Mahabharata

⁶Bhagavad Gîtâ : chant II 41

⁷ Idem: chant II 38

⁸ Idem : chant II 37