



YOGA/MASSAGE

Les bienfaits du yoga pour les enfants

La pratique du yoga se répand chez les adultes stressés que nous sommes parfois. Par contre pour les enfants, c'est plus rare. Et si eux aussi avaient besoin d'une pause de temps en temps?

On imagine des gens en sarouel, les yeux fermés, assis bien droit sur un tapis en chantant "om". Alors, pour des enfants qui aiment courir partout, la pratique paraît un peu décalée. Parce qu'au fond, le yoga ça sert à quoi?

Pour les adultes, le yoga, c'est avant tout une activité qui permet de se déconnecter, de souffler. Un moment "zen" que l'on offre à son corps. Une pause dans nos rythmes de vie.

Les bienfaits du yoga sont nombreux et reconnus. Le yoga permet une maîtrise du corps tout en souplesse et souvent un apaisement de l'esprit, ou du moins une sensation de bien-être. Il apporte des bienfaits au mental en agissant sur le corps. Il permet de retrouver du tonus, de corriger sa posture, de chasser les tensions, de mieux se concentrer et de bien respirer.

Et pour les enfants?

"On ne sait pas très bien ce que ça leur apporte", avoue très humblement Rose-Marie Neyman, prof de yoga pour adultes et pour tout-petits en crèche. "Lors de séances pour ados et adultes, on peut avoir des objectifs précis, si un participant a des douleurs au dos par exemple. Pour les très jeunes enfants, on est guidé par la découverte du corps, on fonctionne de manière intuitive. J'espère qu'au cours de yoga ils ont l'occasion de se vider un peu intérieurement. Beaucoup de choses se bloquent déjà chez les petits à cause de leur mode de vie (se lever tôt...) ou à cause de l'esprit de leurs parents parfois... Le yoga leur apporte peut-être des outils à utiliser au quotidien. Le bruit de l'abeille les aide à expirer, le tapotage de la gorge peut les aider à expectorer, la posture du lion est une décharge au niveau de la gorge,... Ce qui est extraordinaire, c'est de voir la joie des enfants de découvrir autrement leur corps. Avant 3 ans, tout est découverte pour l'enfant. Il n'apprend rien, il découvre et connaît tout."

Nous avons assisté à une séance de yoga en crèche (cf article ci-dessous) et ce qui est sûr, c'est que les enfants adorent. Ils rigolent, bougent beaucoup, tiennent quelques secondes dans les postures, cherchent leur équilibre, découvrent leur souplesse et prennent du plaisir à se transformer en animaux ou en arbre.

"L'idée du yoga, c'est de toucher au monde animal et végétal par différentes postures. Nous serions tous porteurs des règnes qui nous ont précédés. On a tous en nous de l'eau, du végétal, de l'animal et de l'humain. Le yoga permet cette remise en contact avec les forces qui sont en nous", confie encore la prof de yoga.

Estelle Watterman

QUELQUES LIEUX OÙ TROUVER DES COURS DE YOGA POUR ENFANTS

- A Bruxelles (Uccle), Catherine Nozeret est une référence du yoga pour enfants depuis des années. Elle donne des cours pour les 6 à 12 ans, pour les 12 à 18 et forme également des adultes qui voudraient pratiquer le yoga avec des enfants. Contact au 02 332 27 70 ou cathnozeret@live.be



<http://www.ajnayoga.be/index.php/cours/cours-enfant>

- A Bruxelles, (Etterbeek), Françoise Van Malleghem organise des cours de yoga et relaxation pour enfants de 4 à 14 ans les mercredis et samedis matins. Rendez-vous sur <http://www.toutesleshumeurs.be> ou au 0476 29 17 45.

- A l'école communale d'Haulchin (Estinnes), Astrid Bernard donne des cours de yoga pour enfants de 5 à 11 ans et ados de 12 à 17 ans le mercredi après-midi et le samedi matin. Renseignements au 0474 06 44 08.

- Si vous cherchez du yoga pour enfants du côté de Durbuy (Wéris), adressez-vous à Sylvie Grognard au 086 21 35 62.

- A Bernissart, Sylvie Defraye et son mari ouvrent leurs portes aux 6-12 ans dans une salle de yoga flambant neuve à partir de septembre 2014. Renseignements par mail ou téléphone sylvieyoga@hotmail.fr ou 069 66 31 43.

- A Mons, chez Graine d'Amour, les samedis de 15 à 16 heures, il y a du yoga en musique pour les enfants de 5 à 11 ans. <http://www.natarajayogamons.com/yoga-pour-les-enfants/>

- A Namur (Tonginne), des cours de yoga sont donnés pour les enfants à Tonginne. Infos au 0497 16 32 36 ou via le mail epy-info@webnad.com.

- Le Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education organise des formations pour professeurs désirant introduire des techniques de yoga dans leur classe. Des maternelles aux secondaires. <http://www.ryebelgique.be>

Pour en trouver d'autres, cherchez dans les deux associations belges de yoga reconnues internationalement. Elles renseignent toutes deux des lieux où pratiquer du yoga dans notre pays:

- L'association belge des enseignants et pratiquants du yoga <http://www.yoga-abepy.be/annuaire.php>

- Et la fédération belge de yoga <http://federationbelgeyoga.be/ou-pratiquer>

Publié le 22 avril 2014 et mis à jour le 12 mai 2014