

Accueil > Société > Du zen à l'école pour les petits maîtres du yoga

Société

Du zen à l'école pour les petits maîtres du yoga

Par Elsa Fourcade - 28 mai 2019

185 0

Partager



Faire la chaise, le chien, le guerrier ou encore la posture de l'enfant. Peut-être vous demandez vous de quoi nous pouvons bien parler ici. Les amateurs de yoga nous ont vus venir de loin, pour les autres, cette pratique peut parfois paraître saugrenue avec des positions du corps qui semblent complexes aux non-initiés. Et pourtant, le yoga est accessible à tous, et

ce, dès le plus jeune âge. Il se pratique même dans les écoles primaires.

Tanguy Moselle, professeur de yoga de 31 ans, enseigne ce sport dans plusieurs établissements scolaires de Saint-Denis. Issu d'une famille franco-indienne, le jeune homme a toujours été passionné par la nature, l'écologie et les voyages. C'est en 2013 que Tanguy découvre le yoga avec l'association Surya Réunion, branche locale de l'association Surya world, présente en France, au Canada et aux USA.



« Lors de mon premier voyage en Inde avec Surya en 2014, je me suis reconnecté avec mes racines indiennes, et je me suis rendu compte de la richesse de cette culture. En 2015, j'ai fait ma formation de professeur de yoga en Inde avec Surya World. Nous sommes également allés apporter notre soutien à un orphelinat que nous parrainons, à Trichy dans le sud du pays. Une expérience humaine vraiment inoubliable, où j'ai pu donner mon premier cours de yoga à des enfants. »

Une expérience qui marque un véritable tournant dans sa vie.

« C'est tout naturellement que j'ai décidé de changer mes habitudes alimentaires, de m'intéresser à la nutrition végétarienne et l'ayurveda. J'ai également choisi de m'investir dans Surya, en enseignant le Suryashtanga Yoga, aux adultes et aux enfants, et en partageant les valeurs écologiques et humanitaires qui me tiennent à cœur. »

Ainsi, depuis 2017, il est intervenu dans une dizaine d'écoles dionysiennes, il propose ainsi le yoga comme discipline périscolaire pour un public âgé de 8 à 11 ans en général. Une activité originale qui peut surprendre, mais qui n'est pourtant pas si récente dans les écoles en France. En réalité, le yoga a été introduit en milieu scolaire en 1979 avec l'association RYE. Tanguy Moselle explique que pour les enfants la pédagogie est totalement différente du yoga pour adultes.

« Il faut réussir à capter leur attention grâce à des supports visuels, des supports audio. Il faut également que les séquences soient courtes, et variées ».



Une séance s'organise en plusieurs temps :

- pour débiter, un moment de silence et de recentrage
- ensuite des exercices de respiration et de postures, de manière ludique (travail corporel)
- et enfin un moment de relaxation guidée (objectif : calmer le mental)

Le professeur est formel, le yoga a de réels effets sur le bien-être des enfants.



« De nos jours, les enfants, sont sur-stimulés par les écrans (tv, jeux vidéo) et ont beaucoup de mal à se concentrer. Le yoga les aide à reprendre conscience de leur corps, et à calmer leurs pensées. »

Le yoga permet également d'améliorer sa concentration pour de meilleurs résultats scolaires, d'améliorer la coopération, l'écoute et le respect entre les enfants, mais aussi de mieux connaître son corps. De manière générale, cette activité calme favorise l'épanouissement de l'enfant en l'amenant à exploiter toutes ses potentialités.

De plus, une pratique du yoga additionné à la méditation aurait des résultats probants notamment sur le comportement des élèves. Une expérience du genre a d'ailleurs été menée dans un collège du nord de la France.

« Depuis quelques années, la méditation de pleine conscience est entrée à l'école, et des établissements que remplacent les heures de colle par la méditation ont obtenu des résultats très positifs. »

Alors de la relaxation plutôt que des punitions ? Une méthode à méditer... Tout en « zénitude ».