

MARTINE GIAMMARINARO et DOMINIQUE LAMURE



Yogito

Un yoga pour l'enfant

Guide pour les parents
et les enseignants



Yogito
Un yoga pour l'enfant

Édition : Émilie Mongrain
Photos : Neal Snape
Design graphique : Josée Amyotte et Christine Hébert
Infographie : Chantal Landry
Correction : Odile Dallaser

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

O4-15

© 2015, 2005 Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2005
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4237-9

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de dévelop-
pement des entreprises culturelles du Québec pour son
programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour
nos activités d'édition.

MARTINE GIAMMARINARO et DOMINIQUE LAMURE



Yogito

Un yoga pour l'enfant

Guide pour les parents
et les enseignants

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média





À nos enfants, Angélique, Juliette et Alexis

AVERTISSEMENT

Le yoga est une discipline rigoureuse qui exige une grande prudence dans l'exécution des postures. Il faut suivre les indications à la lettre, faute de quoi l'enfant pourrait se blesser. Cela dit, il ne s'agit pas d'exiger la perfection, mais de faire preuve de vigilance dans l'exécution des postures et des respirations yogiques, et d'exiger de l'enfant un effort de concentration pendant les exercices.

Avant d'entreprendre un programme de yoga avec votre enfant, il faut s'assurer qu'il est en bonne santé et ne souffre pas de problèmes articulaires, musculaires ou osseux. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre pédiatre ou votre médecin de famille.

L'Éditeur décline toute responsabilité en cas de blessures qui pourraient survenir à la suite de la lecture de ce livre.

Table des matières

Introduction.....	13
Yogito.....	15

CHAPITRE 1

LES POSTURES	18
21 Les postures de base	
39 Les postures d'équilibre	
51 Les postures enchaînées	
59 Les postures à deux	
65 La Salutation au Soleil	

CHAPITRE 2

LES PRANAYAMAS.....	70
73 La libération des tensions	
79 L'amélioration de la concentration	

CHAPITRE 3

LA RELAXATION	86
89 Les postures de détente	
97 Les exercices de relaxation	

CHAPITRE 4

LE YOGA AU QUOTIDIEN.....	104
106 L'élaboration d'un cours de yoga	
107 Le yoga à l'école	
117 Le yoga à la maison	

Conclusion.....	121
Index.....	122
Bibliographie.....	123
Remerciements.....	125

Introduction

Dans nos sociétés du XXI^e siècle où le stress, la dispersion et le manque d'initiative touchent également les enfants, le yoga peut s'avérer un réel moyen d'éducation. Yoga est un mot sanskrit qui signifie «relier-lier». Le sanskrit est une forme savante, codifiée de l'indo-aryen ancien, c'est-à-dire la langue dans laquelle sont écrits les textes sacrés de l'Inde antique.

L'origine du yoga se perd dans la nuit des temps. La mythologie hindoue raconte que le dieu Shiva fut le premier grand yogi parce qu'il prit toutes les formes qui existaient dans la nature. Il créa ainsi 84 000 asanas ou postures.

Deux siècles av. J.-C., le sage Patanjali écrivit dans ses sutras les principes philosophiques et spirituels du yoga. Ces sources donnèrent naissance à plusieurs écoles de yoga. Celle de Swami Sivananda, dont nous avons reçu l'enseignement, nous a guidés dans l'élaboration de ce livre.

Swami Sivananda est né en 1887 dans le sud de l'Inde et sa famille, très pieuse, reconnut dès son jeune âge sa grande dévotion. Il devint médecin mais s'aperçut rapidement que les êtres humains n'avaient pas seulement besoin de soins physiques, mais également d'une aide spirituelle. Il s'installa dans l'Himalaya, se plongea dans les écritures védantiques et fonda, en 1936, l'Ashram Sivananda.

Il écrivit 300 ouvrages, et 5 principes fondamentaux se dégagent de son enseignement. Il recommande de faire de l'exercice, de bien respirer, de se relaxer, d'avoir une alimentation saine, de nourrir des pensées positives et de méditer.

Ces principes n'ont rien perdu de leur actualité. Nous proposons aux enfants de les découvrir à travers le jeu et de les partager à leur tour avec leur famille et leurs amis.

C'est grâce à la créativité, à la curiosité et à la participation des enfants à nos cours que l'idée et la conception de ce livre ont surgi spontanément. Ces jeunes nous ont démontré de toutes les manières possibles combien le yoga les aide à grandir et à s'épanouir : par leurs dessins, leurs textes, le personnage de Yogito dans toutes les postures, qu'ils ont façonné en pâte à modeler, leur évolution dans la pratique des postures et leur mieux-être.

L'effet des postures n'est pas anodin, mais très puissant sur les plans physique et psychique ; c'est la raison pour laquelle nous avons cherché à adapter l'enseignement du yoga en fonction de la croissance et du développement des enfants. L'enseignement de cette discipline aux enfants vise à leur permettre d'établir un lien entre leur être profond et l'univers qui les entoure.



Ce livre s'adresse donc aux enfants de 6 à 14 ans, à leurs parents, aux enseignants et aux professeurs de yoga.

L'enseignement du yoga aux enfants doit tenir compte du fait que leur corps et leur esprit sont en pleine transformation et respecter les points suivants :

- Le corps de l'enfant a des particularités morphologiques dont le professeur doit tenir compte. Ce dernier doit donc prêter une attention toute particulière à certaines parties du corps pendant les postures ;
- Les exercices de respiration, appelés pranayamas, doivent être adaptés à l'enfant ;
- La relaxation doit être adaptée en fonction de l'âge des enfants.

Tout comme l'oiseau a besoin de ses deux ailes, l'être humain a besoin des dimensions matérielle et spirituelle pour s'épanouir pleinement. Il s'agit là de l'un des grands fondements du yoga. Grâce à cette discipline, l'enfant cultivera la confiance en soi, l'ouverture d'esprit, le sens des responsabilités, l'amour de soi et des autres et fera l'expérience de la paix intérieure. Le yoga est une science, un savoir merveilleux, un langage universel. C'est un cadeau pour l'humanité, et il revient à nous tous de le transmettre. La toute première richesse de l'humanité est l'être humain lui-même. L'enfant est donc le tout premier désigné.

Yogito

Yogito est un drôle de petit bonhomme. En fait, il s'agit d'un petit personnage fait de pâte à modeler. C'est mon copain Face de Lune qui l'a reçu pour son anniversaire. Sa grand-mère, qui vient d'un pays très lointain dont je ne me souviens plus du nom, le lui a fait parvenir par la poste.

Ce matin, quand je me suis réveillée, il était là à ma fenêtre, tout mouillé et recroquevillé. Je l'ai pris dans mes mains. La pâte à modeler, c'est fragile, alors je l'ai essuyé délicatement avec mon pyjama. Yogito a ouvert les yeux et m'a souri. Puis, il a commencé à bouger les jambes, les bras et à s'étirer comme un chat. Il a ouvert grand la bouche et m'a regardé droit dans les yeux.

«N'aie pas peur, lui ai-je dit.

«Toi non plus», m'a-t-il répondu.

Soudain, il s'est mis à courir dans ma chambre, à enjamber mes poupées, à shooter dans le petit tas de perles que j'avais laissé traîner, à grimper sur ma trottinette et à faire du trampoline sur mon lit.

«Alors, petite fille, comment t'appelles-tu?» m'a-t-il demandé entre deux sauts périlleux.

«Juliette, toi et monsieur l'acrobate?

«Yogito. J'aime faire le rigolo et j'ai envie de faire un gros dodo.»

Le voilà qui se couche dans mon lit, la tête sous l'oreiller, il ronfle, il ronfle, il ronfle...

«Ah, non, Yogito! C'est pas drôle! Moi, je veux jouer avec toi. Réveille-toi!»

Il gigota dans un sens, puis dans l'autre, disparut sous la couette puis pointa le bout du nez.

«À quoi veux-tu jouer, Juliette?

«À chat.

«Non, dit Yogito. On va jouer au yoga. Regarde-moi, dit-il en sautant par terre. Je vais prendre la posture de l'Arbre. Toi, monte sur mes branches et viens voir le paysage.»



Yogito, debout sur la jambe droite, avait formé un triangle avec ses jambes en posant le pied gauche sur le genou droit; ses bras étaient au-dessus de sa tête, les mains collées ensemble. On aurait dit un sapin de Noël.

J'ai vite grimpé pour explorer le paysage du haut de la cime et là-haut, sur son arbre, j'ai vu le Soleil se lever. Il était tellement beau que j'ai eu envie de lui faire coucou. «Descends vite, me dit soudain Yogito. Le Soleil est là, je vais t'apprendre à le saluer!»

On aurait dit de la gymnastique. Yogito leva les bras vers le ciel comme des rayons de Soleil, puis avec ses mains il toucha le sol, glissa comme un serpent, remonta sur ses deux pieds en sautant, ouvrit ses bras vers le Soleil et joignit ses mains sur son cœur.

«C'est la Salutation au Soleil, dit Yogito.

«C'est beau!» lui ai-je répondu. C'est vrai qu'il est drôle, ce petit bonhomme. «D'accord, ça me plaît de jouer au yoga, montre-moi comment.

«Fais comme moi, dit Yogito. Allonge-toi sur le dos, plie les jambes, attrape tes chevilles et monte ton nombril vers le plafond: c'est le Pont.»

C'était super de faire le Pont. J'aurais bien voulu qu'un petit bateau passe sous mon pont. Mais finalement j'ai eu une idée encore plus géniale.

«Yogito! Yogito! Viens ici, j'ai besoin d'aide! On va installer les rails de mon train et le faire rouler, et nous deux, on sera des ponts.

«Bonne idée, dit Yogito. Mais si on garde les mains sur les chevilles, le train ne pourra pas passer. Je vais te montrer la posture de la Roue: au lieu d'attraper nos chevilles, on met les mains à l'envers sur le sol à côté des épaules. Allez, vas-y! Essaie et pousse pour t'étirer encore plus haut.»

Oh! C'était difficile mais fabuleux, car j'ai relâché ma tête et là j'ai vu mon petit train passer sous mon corps.

«Je suis fatiguée.

«Moi aussi. On va se relaxer», dit Yogito.

Décidément, ce petit bonhomme en pâte à modeler avait un drôle de langage. D'ailleurs, je me suis dit que les jouets, ça ne parle pas, et que celui-ci était vraiment bizarre.

«Arrête de te raconter des histoires, me dit-il. Le yoga, c'est pour s'amuser, se détendre et aussi pour avoir des idées légères comme un oiseau.

«Alors, Yogito, est-ce que ça existe la posture de l'oiseau dans le jeu du yoga?

«Oui, il y a l'Oiseau, l'Aigle, l'Hirondelle, le Corbeau...

«Et le renard?

«Pourquoi pas le fromage, tant qu'à y être! Non, petite Juliette. Il n'y a pas de renard mais il y a le Chameau, la Vache, le Lion, le Chat, la Tortue, le Poisson...

«Eh! tu me racontes des histoires! On dirait l'Arche de Noé, ton yoga. Ou est passé le petit cochon, celui qui était en retard?»

Je crois que Yogito ne connaissait pas l'histoire de l'Arche de Noé, car il ne m'écoutait plus. Il avait mis sa tête en bas et ses pieds en l'air. J'ai essayé de faire pareil et j'ai perdu l'équilibre une fois, deux fois, trois fois, des centaines de fois.



«Regarde, me dit Yogito. Là-bas il y a un mur. C'est comme un ami ; il va t'aider à tenir ta posture sur la tête et, quand tu seras solide et confiante, tu pourras t'en éloigner un peu.»

Là aussi, c'était merveilleux. Je voyais tout à l'envers. Je me sentais aussi haute que la tour Eiffel et aussi forte qu'un acrobate.

Soudain, on entendit la sonnette résonner en bas, puis maman parler à Face de Lune. Alors, mon cœur s'est mis à battre très fort, très vite... J'avais peur que Face de Lune monte et trouve Yogito et qu'alors je ne puisse plus jouer avec lui...

«Calme-toi. N'aie pas peur, me dit Yogito.

«Mais je n'y arrive pas, je ne sais pas, la peur, mon cœur qui bat, tout est plus fort que moi.

«Je connais une belle posture qui calme et berce le cœur. On l'appelle la posture du Poisson», me répondit Yogito avec douceur. Alors, avec beaucoup de tendresse, il m'a pris par la main et m'a demandé de m'allonger par terre. Il m'a aidée à cacher mes bras sous mon dos. Puis, il a mis ses petites mains sous mes omoplates, tu sais, les deux os qu'on a en haut du dos et qui ressemblent à des ailes.

Alors j'ai soulevé ma poitrine et mon cœur vers le ciel, ma tête s'est renversée en arrière, ma nuque s'est courbée comme un petit pont.

Yogito m'a alors murmuré : «Respire, petite Juliette, respire, écoute la musique de ton cœur.»

Quand Face de Lune est entré dans ma chambre, il m'a regardée comme si j'étais une extraterrestre. Il m'a demandé si c'était ma nouvelle façon de dormir. En fait, je ne savais pas quoi lui dire et surtout, ce qui me préoccupait le plus, c'était Yogito. Où donc était-il passé ? Il n'était plus là ! Il avait disparu !

Alors, soudain, je me suis sentie grande. J'ai étiré mon corps et j'ai demandé à Face de Lune dans quel pays habitait sa grand-mère.

Avec Face de Lune, on a pris la mappemonde de mon papa. On a cherché, on l'a retournée dans tous les sens et on a trouvé son pays. Il s'appelle l'Inde. C'est très loin de chez nous mais, un jour, j'irai en Inde avec Face de Lune et je sais que nous y retrouverons Yogito puis nous jouerons tous ensemble à faire du yoga.

CHAPITRE 1

LES POSTURES



Il y a quatre-vingt-quatre asanas, mais le meilleur pour toi est celui qui est le plus naturel.

Vivekanānanda

Le corps de l'enfant, qui est en période de croissance, a des zones fragiles auxquelles il faut prêter une attention particulière: l'articulation de la hanche, la zone sacro-lombaire, l'angle de rotation du fémur et le nerf sciatique. La radiographie des trois premières zones révèle que les os sont en formation et séparés. L'unité fonctionnelle du bassin s'organise vers l'âge de 12 ans.

Les vertèbres lombaires ne sont pas complètement formées au moment de la naissance. L'être humain construit d'abord sa courbure cervicale, puis la cyphose dorsale, pour finir par la courbure lombaire. La cinquième lombaire et le sacrum prennent leur place définitive assez tard, vers l'âge de 10 à 12 ans.

Les articulations de la hanche et la région sacro-lombaire fonctionnent ensemble. Malgré la grande souplesse apparente chez les jeunes enfants, il est indispensable d'être attentif à cette zone sensible de la colonne vertébrale. On évitera donc de maintenir pendant longtemps les flexions avant et arrière, entre autres, le Cobra, le Pont, la Roue et la Pince, car elles peuvent entraîner un glissement antérieur des vertèbres lombaires, qui n'ont pas encore pris leur place définitive dans la lordose ou courbure normale de la région lombaire.

À la naissance, le système nerveux de l'être humain n'est pas arrivé à maturité; le dernier nerf à se myéliniser est le nerf sciatique, vers l'âge de 6 à 7 ans. Aussi, demander à l'enfant des postures trop complexes ou exigeantes au niveau des pieds, des genoux, des hanches, ou lui faire tenir pendant longtemps des postures d'équilibre n'est pas adapté à ses capacités.

Chaque enfant a une ossature différente. La forme du fémur, l'angle du col et l'angle de torsion varient d'un individu à l'autre. Il faudra donc faire preuve de vigilance dans tous les asanas qui impliquent une rotation externe du fémur comme l'Arbre, le Lotus ou la Tortue. Ces postures conviennent mieux à l'enfant si elles sont faites en mouvement ou font partie d'un enchaînement.

Les tendons se développent jusqu'à l'adolescence. Le yoga, avec ses étirements, favorise leur bon fonctionnement, ce qui est très bénéfique pour l'enfant en pleine croissance. Voilà pourquoi la souplesse dynamique sera proposée en priorité à l'enfant jusqu'à l'âge de 12 à 14 ans. C'est seulement après cette phase de croissance que l'on proposera à l'adolescent un yoga plus proche de celui de l'adulte, à savoir le maintien prolongé des asanas (postures) et des pranayamas (respirations) plus élaborés.



Les postures de base

SALAMBA SARVANGASANA
LA CHANDELLE

HALASANA
LA CHARRUE

SETU BANDHASANA
LE PONT

MATSYASANA
LE POISSON

PASCHIMOTTANASANA
LA PINCE ET LA TABLE

BHUJANGASANA
LE COBRA

DHANURASANA
L'ARC

BALASANA
POSTURE DE L'ENFANT

Yogito

Un yoga pour l'enfant,
un guide pour les parents et les enseignants

Que ce soit à l'école ou devant l'écran, les enfants passent chaque jour plusieurs heures en position assise. De plus, un emploi du temps surchargé les oblige souvent à composer avec une dose importante de stress. Adaptée aux besoins des jeunes, la pratique du yoga les aide à prendre conscience de leur corps et à en libérer les tensions, à éveiller leur esprit, à stimuler leur imagination et à favoriser leur relaxation. Destiné aux enfants de 6 à 14 ans, cet ouvrage propose des postures, des exercices de respiration et de relaxation, dans une approche ludique qui leur permettra d'intégrer la pratique du yoga en toute simplicité.

Professeur de yoga pour adultes et enfants en milieu scolaire, **MARTINE GIAMMARINARO** a reçu une formation à l'école Sivananda, en France et en Inde, et elle est diplômée et formatrice du RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation).

DOMINIQUE LAMURE enseigne le yoga depuis plus de vingt-cinq ans aux adultes, aux femmes enceintes et aux enfants. Diplômé du RYE et de l'école Sivananda (Inde, France et Canada), il est également naturopathe et praticien en shiatsu.



ISBN 978-2-7619-4237-9

