

Yoga aux 8 membres

pour les enfants



Les 8 principes du yoga aux 8 membres:

- **yama** ou vivre ensemble
- **niyama** ou le prendre soin de soi
- **asana** ou les postures
- **pranayama** ou la respiration
- **pratyahara** ou le retrait des sens
- **dhayana** ou la méditation
- **samadhi** ou l'unité de bien être absolue



les principes important pour l'enfant

le yoga pour enfant est différent de celui de l'adulte. Il se doit **ludique** et **dynamique**, afin de maintenir l'attention de l'enfant tout le long de la séance. Cela passe par des **postures dynamique** et peu de statique, des **comptines** pour animer la séance, ou des exercices où l'on **rend l'enfant acteur**. Le yoga pour enfant lui permet **d'intérioriser son EGO** ou son SOI, qui est encore en pleine construction. Alors que celui pour adulte cherche à extérioriser son EGO. C'est pour cette raison qu'avec les enfants nous nous concentrons sur **les principes du vivre ensemble, du prendre soin de soi, de la respiration, des postures et de la méditation** particulièrement avec très peu de retrait des sens et pas du tout d'unité de bien être absolue.



les bienfaits pour l'enfant

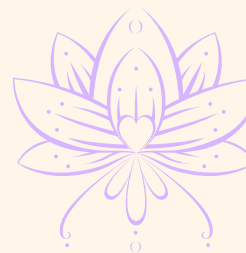
Le yoga lui permet de **travailler plusieurs aspects de son développement**:

- **le corps** avec la psychomotricité, la connaissance de son corps avec l'identification des limites de ce dernier, la proprioception, l'équilibre
- **la gestion des émotions** avec des exercices de souffle permettant de lâcher ou de canaliser
- amélioration de la **concentration** car les séances mobilise l'attention de l'enfant

Mais le yoga permet également de **travailler des schémas de valeurs** plus spécifique



Attention!!! Ici le mot **valeurs** sous-entend des **idées** sur des **philosophies** de vie en **lien** avec le **développement** de l'enfant



Valeurs du yama

Le yama se décompose en plusieurs **pratiques interpersonnelles**:

- la **bienveillance et la non violence**. Cela implique d'être bienveillant envers soi pour l'être envers les autres. A travers le yoga cela implique de ne pas faire des postures où notre corps risque de se blesser
- **dire la vérité**. Cela implique une quête d'authenticité en restant honnête envers soi-même et sans piétiner le principe de bienveillance. Pour cela nous devons nous poser la question de "ai-je le droit d'imposer cette vérité qui pourrait blesser l'autre?". Cela aide à les **gestions des conflits** chez le jeune enfant
- **Ne pas voler**. Ce principe de traite pas que du matériel mais aussi du temps et de l'énergie. Ne pas voler la place de quelqu'un d'autre. Cela se travaille par des **jeux de coopération** ou en **équipe** où chacun doit identifier et respecter sa place et celle de l'autre pour avancer dans le jeu.

ou interne à la personne.



valeurs du niyama

Le niyama se décompose aux plusieurs **discipline personnelle**:

- **La pureté**. Cette discipline sous-entend qu'il faut **prendre soin de soi à travers le corps, l'esprit et l'environnement, en recyclant ou en se lavant**.
- **Le contentement**. Le contentement vient de l'intérieur. C'est ce qui nous rend **profondément heureux**. Il dépend de chaque personne.
- **L'effort**. Il se décline souvent en motivation. **Pour permettre à l'enfant de réaliser une tâche ou une activité il a besoin d'être motivé**, afin de mobiliser et de mettre en mouvement son énergie.
- **Etude de soi**. Cela implique de permettre à l'enfant de jouer un rôle de détective pour **résoudre l'énigme qu'il est**. Cela peut se travailler à travers les postures, avec l'appréhension de son corps.

A travers ces valeurs, nous nous rendons compte que le yoga est bien plus qu'une discipline corporelle, et que souvent, nous mettons déjà en place ces valeurs au quotidien