



A l'aide de la légende ci-dessous, colorie cet article de journal.

- La légende** : texte court qui accompagne une photo pour aider à sa compréhension.
- Le corps de l'article** : contenu de l'article où l'on retrouve tout le texte.
- Le titre** : le titre principal de l'article.
- L'inter titre** : les titres intermédiaires entre les différents paragraphes de l'article.
- Le chapeau (ou chapô)** : texte court qui introduit et résume l'article long.
- L'encart** : une zone spéciale dans l'article qui contient des informations supplémentaires.
- L'illustration** : la photo ou infographie qui illustre le sujet de l'article.



Quand une pause yoga s'impose...

Le yoga permet de détendre aussi bien le corps que l'esprit. Les enfants aussi peuvent en avoir besoin. Nous sommes allés à la rencontre de cinq enfants qui font du yoga chaque semaine.

Il est 18 heures. Comme chaque mercredi, Aurélien, Cyril, Emilie, Gabriel et Manuela vont à leur cours de yoga. À peine arrivés, ils s'installent déjà sur des tapis en mousse disposés de façon à former un cercle. Tout le monde se détend et c'est dans une ambiance sereine que commence le « namasté », c'est-à-dire l'accueil. « Au début de chaque séance, nous avons un petit rituel où chacun allume une bougie. C'est un petit moment de méditation où chacun prend conscience de son corps et de son esprit », explique Sandrina Palgen, leur professeur de yoga.

Le déroulement d'une séance

Après le « namasté », tout le monde est prêt. La séance peut réellement commencer... Et on commence par des exercices d'expression corporelle libre. Les enfants bougent, courent ou dansent à leur rythme, comme ils le veulent mais toujours en suivant les conseils de Sandrina.

Ensuite, place au moment de détente. Les enfants frottent et appuient sur des endroits bien précis du corps pour faire circuler leur énergie. Grâce à ces exercices, ils relâchent toutes les tensions et le stress accumulés pendant la journée.

La dernière partie de la séance est sans doute la plus difficile car elle demande de la concentration mais aussi un effort physique. Les enfants doivent rester en équilibre dans une position précise. Ce sont les postures de yoga (façon de tenir son corps, comme sur



Foto / Sophie François

Les enfants réalisent leur posture préférée. Nous avons trois arbres et deux chats différents.

la photo). Chaque posture est étudiée pour renforcer le corps. Gabriel explique : « Certaines postures sont difficiles mais on essaye de les faire de mieux en mieux parce qu'on sait que c'est bon pour notre corps. Et on ne se rend pas compte mais on transpire quand même beaucoup en faisant du yoga. »

Un yoga différent ?

Pour les enfants, le cours de yoga sert à exercer et à écouter leur corps. Mais ce n'est pas du yoga classique car Sandrina utilise les techniques de yoga mais pas seulement : « C'est un mélange

de yoga, de psychomotricité, de danse créative. On fait aussi des exercices de respiration, de massages et de relaxation. » Les enfants travaillent autant sur le physique que sur le mental. Ils améliorent leur équilibre, leur souplesse mais aussi leur concentration. Les enfants adorent ! « Parfois, je n'ai pas envie d'aller au yoga parce que j'ai eu une dure journée mais à chaque fois, je me rends compte que ça m'a fait un bien fou et que je suis plus détendue et en même temps énergique à la fin du cours », explique Emilie.

Faire le point

En savoir +

→ Le yoga vient d'Inde (Asie) et est une pratique très ancienne liée à la philosophie (manière de penser) qui a pour but d'aider les êtres humains à trouver le bien-être et le bonheur.

→ Il existe différents types de yoga. Chez nous, on pratique le Hatha yoga, qui accorde beaucoup d'importance aux exercices physiques et aux postures. Le yoga n'est donc pas un sport mais est quand même lié à l'effort physique.

→ Le mot « yoga » vient du mot ancien « yug » qui signifie « union », « jonction ». C'est l'idée d'union entre le corps et l'esprit.

Mais au fond, pourquoi les enfants font-ils du yoga ? Sandrina a un début d'explication : « Ces dernières années, le rythme de la vie s'est accéléré et les enfants doivent suivre ce rythme. Le yoga leur permet de prendre conscience de leur corps mais aussi de le renforcer. »

Les adultes ne s'en rendent pas toujours compte, mais les enfants aussi ont leurs problèmes

et vivent parfois des choses difficiles. Le yoga leur permet donc de faire le point et de prendre du recul, même dans leur vie quotidienne. Manuela nous confie : « Parfois, quand je suis énervée, je me mets en lotus (une posture de yoga) dans un endroit calme et ça m'aide à me relaxer. »

Le yoga permet aux enfants de faire une pause, de se détendre et de faire le plein d'énergie jusqu'à la semaine suivante.

Sophie François