https://etab.ac-poitiers.fr/coll-jean-rostand-la-rochefoucauld/spip.php?article1782 - Auteur : Mme GUILHEM-HARANT

Yoga à l'école

publié le 26/11/2019

Depuis juin 2019, un bon nombre d'élèves ont eu la possibilité de s'initier au yoga dans le cadre d'ateliers. Cette pratique allie respiration, concentration, méditation et postures plus ou moins exigeantes. Ils sont 16 filles et garçons en ce moment à s'exercer tous les lundis de 16 à 17h dans le cadre du dispositif Arc-en-ciel. D'autres élèves de 5e et 4e ont découvert des techniques de respiration lors de la Fête de la science, en lien avec les cours de SVT.

Comment le yoga s'est-il invité au collège ?
Deux formations professionnelles cette année sur « la communication avec les adolescents » et « les élèves dyslexiques » ont clairement identifié des situations de stress, de détresse parfois ou de difficultés passagères vécues à l'école par nos jeunes. Les mots posés et les solutions peu nombreuses ont créé un déclic chez moi. Serait-ce possible de faire bénéficier les élèves des bienfaits du yoga ? Enseignante d'anglais depuis plus de 18 ans, adhérente du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education) et professeure de yoga certifiée, j'ai à cœur de transmettre davantage aux élèves au sein du collège et à l'extérieur, persuadée que l'enchaînement de postures, les techniques de respiration et de relaxation propres au yoga peuvent les aider dans leurs apprentissages et dans leur vie d'adolescents. Voilà donc l'activité que je propose de partager dans le respect et la bienveillance. Elle s'insère dans les actions du Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté.
Le yoga est bien plus qu'une activité physique, au IIe siècle avant Jésus Christ, dans les Yoga Sutras, le sage Patanjali dicte les huit étapes qui composent le yoga : yama & niyama (principes de vie par rapport à soi et aux autres), asana (pratique des postures), pranayama (souffle), pratyahara (contrôle des sens), dharana (concentration), dyana (méditation) et samadhi (unité avec soi et l'univers, éveil) ; le but ultime étant la paix de l'esprit.

Alors pour quelles raisons pratiquer le yoga à l'école ? Voici quelques réponses :
favoriser le bien-être
mieux gérer ses émotions et sa relation aux autres
améliorer la souplesse
se connecter à son corps
dépasser ses peurs, s'apaiser
s'étirer, se muscler
mieux se connaître
diminuer son stress et les tensions corporelles
travailler la visualisation
apprendre à lâcher prise
développer la confiance en soi et l'autonomie
accroître la motivation
faire face aux exigences scolaires / professionnelles
améliorer l'attention, la concentration, la mémorisation

"Le yoga est l'installation de l'esprit dans le silence." Patanjali

Nathalie Guilhem-Harant

Portfolio

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.