

KAUSTHUB DESIKACHAR : LE YOGA POUR LES ENFANTS



cours se donnaient tous les samedis après-midi et, à cette époque, il n'y avait pas de télévision pour s'amuser. Donc, il a commencé à amener ma sœur aux cours et je commençais à m'ennuyer seul à la maison. D'une certaine manière, c'est comme cela que j'ai commencé à aller aux cours de Yoga que j'ai beaucoup appréciés ensuite, même s'il y a eu un peu de résistance au début. J'ai

Quand avez-vous commencé à pratiquer le Yoga ?

J'avais probablement 8 ans quand j'ai commencé à pratiquer le Yoga, ou peut-être 9 ans. Je me souviens très bien car mon père avait commencé à organiser des cours de yoga pour les enfants dans son école. Mon grand frère était un peu plus âgé et y allait déjà, tandis que ma sœur n'y allait pas encore car elle était beaucoup plus jeune que moi. Je me souviens clairement qu'à un moment, je refusais d'y aller et que mon père a dû utiliser une stratégie très intelligente. Les

commencé à énormément apprécier ces cours une fois que j'ai commencé à y aller. Et je n'ai jamais arrêté.

À quoi ressemble ce Yoga ?

La plupart des exercices de Yoga étaient des pratiques d'*âsana* enseignées d'une manière très dynamique et, doucement, à partir d'*âsana* très simples, des *âsana* de plus en plus compliqués étaient progressivement introduits. C'était aussi très intéressant pour nous, car nous pratiquions les postures d'une manière très dynamique dans lesquelles nous faisons des *vinyâ-*

sa-krama similaires pour des *âsana* différents, ou parfois, on nous enseignait des *vinyâsa-krama* différents pour des *âsana* similaires. Ce n'était jamais ennuyeux, c'était toujours différent. C'était très bien enseigné. C'est en rendant le cours intéressant grâce à toute cette variété que mon père amenait aux cours que la curiosité d'un jeune esprit peut être entretenue. Mais en plus des pratiques d'*âsana*, on nous enseignait des chants très simples au début et à la fin de celles-ci. Très souvent, on nous enseignait des histoires simples autour des différentes postures, par exemple si nous pratiquions *vishvamitrâsana*, on nous racontait l'histoire de Vishvamitra ; si nous pratiquions *bharadvajâsana*, on nous racontait l'histoire de Bharadvaja, etc., ce qui nous apportait beaucoup d'amusement car en tant que jeunes enfants, nous étions intéressés par les histoires. C'est donc une très bonne manière d'amener des enseignements sous la forme d'histoires à cet âge déjà car chacune d'elles contient un enseignement.

Quels bénéfices avez-vous reçus en pratiquant le Yoga à cette époque ?

Je pense que le plus grand bénéfice que j'ai reçu en pratiquant le Yoga à cette époque a été d'augmenter ma confiance en moi. Je me souviens, j'étais un enfant très timide et j'avais très peur d'interagir avec les gens, mais en pratiquant le Yoga, cela ne m'a pas seulement amené de la force et de la souplesse dans le corps, mais cela m'a donné aussi une plus grande confiance en moi car cela m'a profon-

dément établi dans mon corps. C'était très excitant pour moi. La confiance en moi a été le plus grand bénéfice.

Que conseillerez-vous aux jeunes qui souhaitent pratiquer ?

J'encouragerais tous les jeunes à pratiquer le Yoga de nos jours et plus particulièrement dans notre société moderne qui n'est pas très saine pour les jeunes avec Internet, la sédentarité, les jeux vidéo, etc. Donc, je conseillerais très fortement aux jeunes personnes de pratiquer le Yoga car cela les aide à se reconnecter à elles-mêmes, à leur corps et à les rendre plus confiantes, et plus important encore, cela les aide à se reconnecter avec leurs propres sentiments. Aujourd'hui, toutes ces distractions et les différents traumatismes qu'ils vivent déconnectent les jeunes enfants de leurs sentiments. Il serait donc vraiment bon pour les jeunes de commencer le Yoga pour se reconnecter à eux-mêmes afin qu'ils puissent remplir leur potentiel dans le futur d'une bien meilleure manière.

Que conseillerez-vous aux professeurs qui souhaitent enseigner ?

Je pense que chaque professeur qui désire enseigner à des jeunes enfants doit considérer cela comme étant un privilège car d'une certaine manière, ils enseignent aux personnes qui formeront notre futur. Si donc on peut enseigner aux enfants le fait d'avoir plus confiance en eux, d'être plus connectés à eux-mêmes, alors le futur est sans danger. Chaque personne



enseignant à ces jeunes enfants doit envisager cela comme un grand honneur en faisant avancer les choses.

Quelles sont les compétences pour être un bon professeur de Yoga pour enfants ?

Être créatif est une compétence très importante car nous devons garder les enfants très attentifs. Et nous devons aussi être patients car ils ne sont parfois pas si faciles, et plus important encore,

ils doivent être connectés à leur cœur car ils sont trop jeunes pour être touchés intellectuellement. Cela pourrait marcher pour de jeunes adultes, mais nous devons atteindre les jeunes grâce à une connexion. Cela veut dire que votre cœur doit être ouvert. Ce sont les qualités les plus importantes à mon sens pour enseigner aux enfants.

*Traduit par Philip RIGO
et Candice MANGON*

<http://formationyogaenfant.be/>