

# Des cours de yoga dès la crèche

ENFANCE La discipline permet aux tout-petits de se relaxer en s'amusant

- ▶ Sérénité, souplesse méditation et harmonie : les bienfaits du yoga sont multiples.
- ▶ À Bruxelles, une crèche propose une initiation dès 20 mois.

Une pluie battante et glaciale vient fouetter les vitres de la crèche bruxelloise. Dans le confort de la pièce chauffée, c'est pieds nus que les petits foulent les tapis en mousse. Ils sont une dizaine, ce vendredi, à participer à la séance de yoga pour tout-petits. Âgés de deux ans à deux ans et demi et encadrés par deux puéricultrices, ils ont à l'évidence déjà intégré les codes de la séance car c'est dans le calme qu'ils prennent place face à Rose-Marie Neyman.

Cette assistante sociale à la retraite connaît parfaitement les lieux puisqu'elle a travaillé dans cette crèche située à deux pas de la place Flagey, à Ixelles, durant près de 25 ans. À l'heure actuelle, il s'agit de l'unique implantation dans laquelle la prof de yoga dispense ses cours. « J'ignore si je suis la seule à proposer du yoga pour les enfants dès 20 mois, mais il est clair que la pratique n'est pas très répandue », indique-t-elle.

Le yoga, c'est bien connu, présente de nombreuses vertus. Il permet de soulager les maux de dos, d'améliorer la qualité du sommeil, de rééquilibrer les énergies et, plus globalement, de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Lorsqu'elle est pratiquée avec les enfants, la discipline les amène à découvrir leur corps de façon ludique. Avec eux, on est, il est vrai, davantage proche de la psychomotricité que de la méditation.

Pour les aider à comprendre comment adopter les différentes postures de yoga, Rose-Marie utilise des illustrations en couleurs réalisées par sa fille. Elle brandit un premier carton en direction des bambins : « le papillon qui dort », s'écrient-ils en gesticulant d'excitation.

Les bras s'articulent, les jambes se replient, le dos se fait rond et le front vient se poser sur la plante des pieds... S'ils n'ont pas encore la technique, les petits ont l'avantage (et non des moindres) de la souplesse. Presque trop facile ! On passe à l'abeille...

La séance dure en général une demi-heure. Une parenthèse zen dans une journée de crèche qui, pour certains enfants, peut s'avérer éprouvante. Mais, à cet âge-là, inutile d'espérer faire d'eux des petits bouddhas.

« On connaît les bienfaits du yoga sur les adultes. On sait que quelque chose se passe dans le corps quand on réalise telle ou telle posture. Avec les enfants, il est évidemment difficile d'en évaluer les effets puisqu'ils sont trop jeunes pour pouvoir expliquer ce qu'ils ressentent. » Au terme de la séance, les enfants ne seraient, de l'aveu de Marie-Rose elle-même, pas forcément plus calmes ou disposés à faire la sieste.

Bien entendu, cette absence d'apaisement tant recherché par les adultes peut notamment s'expliquer par le fait que les enfants sont moins soumis au stress et à

la pression.

**S'ils n'ont pas encore la technique, les petits ont l'avantage de la souplesse**

« En fait, ça leur permet surtout d'acquérir une certaine maîtrise de leur corps et la confiance en eux. On travaille sur la respiration avec la posture de l'abeille, de la mouette ou du serpent – qui favorisent l'expiration – et on développe les muscles intercostaux, illustre Marie-Rose qui pratique le yoga depuis 38 ans. Quant à l'autruche, elle permet de développer la confiance en soi, l'équilibre. »

« Maintenant... je suis bien incapable de dire en quoi c'est bénéfique pour eux, ajoute-t-elle modestement. Tout ce que je sais, c'est qu'ils me font la fête à chaque fois que j'arrive à la crèche. Ce qui prouve au moins qu'ils s'amusent. »

La séance s'achève sur la posture du lapin (le lièvre dans la version pour adultes) qui permet de soulager les tensions dans la nuque et les épaules. C'est aussi la plus complexe de la série. Les petits corps s'articulent mais, même avec l'aide des puéricultrices, le lapin sortira... une prochaine fois.

Tradition oblige, avant de quitter la pièce, les jeunes « disciples » de Rose-Marie font vibrer le bol chantant tibétain. Un bain sonore apaisant. À tout âge. ■

LUDIVINE PONCIAU

**VARIANTE****Avec maman aussi**

Le yoga peut aussi se pratiquer en binôme bébé-maman (ou papa, évidemment !). La maman effectue certains exercices adaptés avec compagnie de son bébé afin de stimuler son développement et ses capacités motrices. Pour la mère aussi, la pratique est bénéfique car elle permet de retouffier le corps après l'accouchement. Mieux vaut toutefois pratiquer le yoga avec son enfant avant que celui-ci ne puisse ramper.

L.P.O.