

LE LÂCHER PRISE

Voici des exemples et applications pratiques sur le **lâcher-prise**, avec des références bibliographiques correspondantes pour ancrer ces idées dans des ressources fiables :

Exemple 1 : Lâcher-prise sur la perfection des postures

- **Application :** Lorsqu'un élève ne parvient pas à atteindre une posture parfaitement alignée (par exemple, la posture du Guerrier II), l'enseignant peut encourager à se concentrer sur les sensations corporelles et sur la respiration, plutôt que sur la forme extérieure.
 - **Référence :** *Le manuel du yoga à l'école : des enfants qui réussissent* - Jacques de Coulon et Micheline Flak (2).
-

Exemple 2 : Libération des tensions par la respiration

- **Application :** Pendant une séance de relaxation (Savasana), les élèves peuvent visualiser les tensions quitter leur corps à chaque expiration, pratiquant ainsi le lâcher-prise mental et physique.
 - **Référence :** *Yoga et enfants* - Brigitte Anne Neveux (3).
-

Exemple 3 : Acceptation des émotions

- **Application :** Lorsqu'un élève ressent de la frustration ou de l'impatience pendant une séance, l'enseignant peut proposer un exercice de respiration abdominale pour accueillir l'émotion sans jugement, avant de la laisser passer.
 - **Référence :** *Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants avec leurs parents* - Eline Snel (19).
-

Exemple 4 : Lâcher-prise et imagination

- **Application :** Utiliser des exercices de visualisation, comme imaginer une feuille emportée par un ruisseau, pour symboliser l'abandon des préoccupations.
 - **Référence :** *Les petites bulles de l'attention : Se concentrer dans un monde de distractions* - Jean-Philippe Lachaux (11).
-

Exemple 5 : Lâcher-prise en mouvement

- **Application :** Dans une séquence de yoga dynamique (comme les Salutations au Soleil), insister sur la fluidité et le rythme naturel du corps, plutôt que sur l'exécution parfaite de chaque posture.
 - **Référence :** *Yoga pour les enfants* - Liz Lark (20).
-

Exemple 6 : Lâcher-prise sur les résultats

- **Application :** Inviter les élèves à s'immerger dans le processus d'une pratique de yoga, sans se fixer d'attentes précises sur le résultat ou les performances (par exemple, accepter de ne pas tenir longtemps une posture difficile comme la Planche).
 - **Référence :** *La yogathérapie : Soigner par le yoga* - Lionel Coudron (21).
-

Exemple 7 : Jeux pour cultiver le lâcher-prise

- **Application :** Proposer un exercice ludique comme "imaginez que vous êtes un arbre", où les élèves oscillent doucement avec le souffle, sans se soucier de "bien faire".
 - **Référence :** *Le yoga en s'amusant : 52 séances ludiques* - Michael Chissick (22).
-

Exemple 8 : Méditation guidée

- **Application :** Pendant une séance, guider les élèves à visualiser un ballon s'élevant dans le ciel, emportant avec lui leurs tensions ou préoccupations.
 - **Référence :** *Imagine-toi dans la caverne de Platon... Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison* - Jacques de Coulon (14).
-

Exemple 9 : Accueillir l'échec dans l'apprentissage

- **Application :** Lorsqu'un élève tombe ou perd l'équilibre dans une posture comme l'Arbre, insister sur le fait que l'erreur est une partie normale et bénéfique de l'apprentissage.
 - **Référence :** *Yoga et symbolisme* - Shri Mahesh (5).
-

Exemple 10 : Respirer avec conscience dans les émotions

- **Application :** Proposer un exercice de respiration alternée (Nadi Shodhana) pour aider à calmer l'esprit lors d'émotions intenses, comme le stress avant un examen.
- **Référence :** *Stress, burn-out : les solutions du yoga* - Lionel Coudron (21).

BIBLIOGRAPHIE

- (1) Swami Sarawasti : Le yoga dans l'éducation des enfants et des adolescents, Ed. Satyanandashram
- (2) Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation, avec J.de Coulon. Ed. Desclée de Brouwer).
- (3) Yoga et Enfant. Enseignement du yoga traditionnel. Brigitte Anne NEVEUX. Format Broché Ed. Rocher Eds
- (4) *Yoga sutra* de Patañjali (YSP). Albin Michel Spiritualités Collections dirigées par Jean Mouttapa et Marc de Smedt
- (5) Shri MAHESH dans « Yoga et symbolisme ». Format Broché Ed. Rocher Ed.
- (6) Yoga : un cas d'école 27 septembre 2022 Article signé Christian Couturier epsetsociete.fr /yoga-un-cas-d'école
- (7) LA BHAGAVAD GITA. (Commentaire du texte intégral par Swami Chinmayananda) Ed. Guy Trédaniel
- (8) Dr. Jacques Vigne Psychiatre, écrivain et spécialiste de la méditation parle des adolescents dans la préface du coffret de Nathalie HERAUT (voyages en yoga pour les jeunes et ceux qui veulent le rester. Ed. : © Nathalie Héraud 2020).
- (9) Dr. Jacques Vigne Psychiatre : « Pratique de la méditation laïque » Ed. Le relié
- (10) <https://www.youtube.com/watch?v=gNTnG4NcfhY>
- (11) Programme ATOL créé par Jean-Philippe LACHAUX : Les petites bulles de l'attention. Ed. : Odile Jacob
- (12) Difusé par le réseau CANOPE :
<https://www.youtube.com/@cerveaumodedemploi1696/about>
- (13) « le yoga dans l'éducation des enfants et des adolescents » de Swami Satyananda Saraswati Chapitres 9 : Micheline Flak : Yoga et Enseignement. ».Ed. : Satyanandaashram-France.
- (14) Imagine toi dans la caverne de Platon... Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison (J. de Coulon. Ed. Payotpsy)
- (15) Les UPANISAD textes traduits du sanscrit présentés et annotés par Alyette DEGRACES . Ed. Fayard et les VEDA.
- (16) Bruno Hilton Professeur agrégé EPS – Professeur de yoga – Responsable du diplôme universitaire « Yoga et Santé » – STAPS Nancy
- (17) Sophie FLAK et Jacques De COULON / Restez zen vos enfants sont connectés. Comment le yoga aide les enfants à garder le contrôle à l'ère numérique. Ed.: Payot.
- (18) Jiddu Krichnamurti : Le sens du bonheur. Ed. Stock
- (19) Calme et attentif comme une grenouille de Eline SNEL Ed. Ls Arènes
- (20) Yoga pour les enfants de Liz LARK Ed. Le courrier du livre
- (21) La yoga-thérapie Dr Lionel COUDRON Ed. Odile Jacob
- (22) Le yoga en s'amusant de Michael CHISSICK « 52 Séances ludiques »Ed.Dangles