

G a e l l e
C o s n u a u

***8 postures de yoga pour aider les
enfants à faire face au stress de la
pandémie***

Yoga dans l'Éducation



Les postures de yoga sont connues pour être apaisantes et constituent un excellent entraînement pour les adultes. En revanche, il est moins fréquent d'entendre parler de yoga pour les enfants. C'est dommage, notamment parce que la vie de nos enfants a été bouleversée par la COVID-19. Tout ce qui faisait partie de leur routine avant la pandémie, comme l'école et les rendez-vous de jeux entre amis, les activités sportives ont été déplacé soit sur l'écran numérique pendant les confinements, annulé ou perturbé. Par conséquent, nos enfants sont stressés, et les postures de yoga peuvent sans aucun doute les aider à y faire face.



Les parents devraient avoir des discussions honnêtes et ouvertes avec leurs enfants sur le coronavirus. Il s'agit notamment de répondre aux questions des enfants sans les faire paniquer. Vous pouvez parler des mesures préventives contre la COVID-19, comme les masques, la distanciation sociale et une bonne hygiène, qu'ils connaissent bien. Mais il est tout aussi important de soutenir la santé physique et mentale de nos enfants. C'est là qu'intervient l'initiation des enfants aux exercices de yoga en pleine conscience.

Le yoga a un effet très stimulant sur la croissance de l'enfant. Enracinés dans l'Inde ancienne, les exercices de yoga favorisent un mélange unique de relaxation, de guérison du corps et de l'esprit et de développement physique.

En bref, la plupart des éléments dont les enfants ont besoin pour les aider à devenir des adultes en bonne santé.

Les bienfaits du yoga pour les enfants sur le corps et l'esprit :



Le yoga pour enfants est amusant et permet d'améliorer la souplesse et la concentration. Les parents, les enseignants et les directeurs d'école du monde entier ont commencé à reconnaître que le yoga peut améliorer la concentration, la régulation des émotions et la coopération. Il va sans dire que le yoga pour les enfants les éloigne également de leurs écrans et de leurs jouets numériques, les incitant à pratiquer une activité physique saine.

D'ailleurs, une étude pilote de 2009* sur l'effet du yoga sur le bien-être des enfants est allée encore plus loin. Douze semaines de yoga ont suffi pour réduire les comportements négatifs dus au stress chez des élèves de 4e et 5e année. Le programme de 12 semaines a également permis d'améliorer considérablement le maintien de l'équilibre.

Nous classons les bienfaits en trois grandes catégories :

1. *Les bienfaits neuromusculaires du yoga*

Des études ont montré que le yoga a un impact positif sur les capacités motrices. Le yoga améliore également le temps de réaction, la planification, le temps d'exécution et la vitesse motrice chez les enfants. Ces avantages observés du yoga se combinent pour rendre les enfants plus efficaces, plus aptes à se concentrer et à rester concentrés sur des tâches.

2. Les bienfaits cardio-respiratoires du yoga

Il a été démontré que le yoga a des bienfaits cardio-respiratoires qui améliorent le fonctionnement du cœur et des poumons. Le renforcement de la fonction de ces organes majeurs peut être particulièrement bénéfique pendant la pandémie. Le coronavirus attaque le système respiratoire de l'organisme, qui dépend de la fonction pulmonaire.

Le cœur et les poumons jouent également un rôle essentiel dans la gestion du stress, ce qui peut aider les enfants à gérer leurs émotions pendant la pandémie. Le yoga réduit l'hormone du stress, le cortisol. Les enfants qui pratiquent le yoga ont également une fréquence cardiaque au repos stable et réduite et une meilleure circulation sanguine. Ces avantages physiques indiquent que le yoga réduit la peur et l'anxiété chez les enfants. Une réduction du stress, quant à elle, est également bénéfique pour les poumons et le cœur, préservant et même améliorant leur fonction.



3. *Les bienfaits du yoga sur l'appareil locomoteur*

L'entraînement au yoga améliore le système musculo-squelettique des enfants afin de prévenir de nombreuses blessures orthopédiques courantes. Les enfants qui pratiquent le yoga ont amélioré leur force de préhension, leur endurance et leur force musculaire. La pratique régulière du yoga peut transformer ces avantages musculo-squelettiques en gains à long terme, jusque dans l'âge adulte. La pratique régulière du yoga peut également prévenir l'obésité infantile, qui peut entraîner une multitude de problèmes musculo-squelettiques, tels que des problèmes de chevilles, de pieds et de genoux.

La COVID-19 et les niveaux de stress chez les enfants

Les enfants sont connus pour être toujours en mouvement. Aujourd'hui, pendant la majeure partie de l'année, ils ont été plus enfermés à l'intérieur de leur maison en raison de la pandémie. Cela représente une pression énorme sur nos enfants, augmentant leurs niveaux de stress et d'anxiété.

Voici quelques-unes des façons dont le COVID-19 a produit du stress dans la vie de nos enfants :

L'éloignement des amis et des camarades

Outre les effets directs de la pandémie, le plus grand traumatisme pour les enfants pendant cette période est d'être éloignés de leurs amis. Tout comme les adultes bénéficient des interactions avec leurs collègues sur le lieu de travail, les enfants bénéficient également de la présence de leurs camarades à l'école. Le fait d'être avec des amis et des pairs permet aux enfants d'acquérir des compétences de base telles que la communication, les relations interpersonnelles, le raisonnement émotionnel, la pensée créative et le contrôle cognitif.

Avec la réduction du temps de jeu et du temps scolaire, les enfants ont déjà du mal à faire face à la solitude et à la monotonie ennuyeuse de la solitude. Mais le fait de ne pas aller à l'école et d'être éloigné des autres enfants a également eu un impact sur leur apprentissage. En plus de tous ces effets négatifs, le fait d'être éloigné de ses pairs a également un effet sur la gestion du stress.

Dans la situation actuelle de la pandémie, certains enfants peuvent avoir des retards dans le développement de ces compétences de base, tout comme dans le cursus académique. Qui plus est, les enfants sont soumis à un processus de développement strict basé sur le temps – ils doivent répondre aux critères de leur âge. S'ils n'y parviennent pas, ils sont plus susceptibles d'avoir des difficultés émotionnelles qui perdureront à l'adolescence.

Que peut faire le yoga ?

Une pratique régulière et systématique du yoga peut entraîner et stimuler les systèmes nerveux central et périphérique pour une activité cérébrale saine chez les enfants. Un système nerveux bien nourri, stimulé et entraîné peut les aider à développer de nombreuses capacités intellectuelles et cognitives pour faire face au stress. Avec le temps, les effets thérapeutiques et apaisants du yoga peuvent optimiser l'activité hormonale et métabolique pour réduire le niveau de stress général de l'enfant.

Perturbation de la relation entre l'élève et le mentor

La santé mentale et la croissance sont stimulées par des exercices mentaux quotidiens, des tâches de résolution de problèmes, le traitement de l'information et la collecte de connaissances. Toutes ces activités sont un sous-produit de la relation étudiant-mentor. Avec les cours en ligne qui ont couverts le monde entier pendant plusieurs semaines, l'interaction directe entre les étudiants et les mentors s'est évaporée. Et force est de constater que les interactions en ligne, comparées aux interactions en personne, ne sont pas à la hauteur. L'interaction avec les enseignants et les mentors aide les enfants à développer la fibre morale et la motivation mentale essentielles pour rester concentré et gérer la frustration.

Les pratiques de yoga renforcent la conscience et l'éveil, facteurs qui ne sont pas faciles à cultiver chez un enfant. La conscience du corps et l'attention, nécessaires pour mettre en action avec précision le mouvement conscient des muscles et de la respiration contrôlée sont autant d'éléments renforcés par la pratique du yoga. Ces avantages s'accompagnent également d'une amélioration de la concentration, de la détermination et de la volonté, ce qui permet aux enfants de rester motivés et absorbés.

Voyez nos 8 **Exercices de yoga antistress pour les enfants** spécialement sélectionnés pour leur grande efficacité :

Les postures de yoga suivantes ont des effets bénéfiques sur la digestion, le métabolisme, la circulation sanguine, la stimulation neuronale et la sécrétion d'hormones, ce qui permet de mieux gérer le stress.

1. *Posture de l'enfant*



La posture de l'enfant est une posture anti-stress par excellence, avec des avantages hormonaux et métaboliques. C'est également une excellente posture pour la relaxation.

Mettez-vous à genoux sur le sol, les genoux et les pieds joints.

Pliez les genoux et asseyez-vous sur les talons. Gardez le haut du corps droit. Levez les mains au-dessus de votre tête.

Penchez-vous vers l'avant jusqu'en bas, de sorte que la poitrine touche les genoux.

Posez les mains, tendues vers l'avant, sur le sol.

Étirez le haut du corps vers l'avant et posez le front sur le sol.

Respirez régulièrement et maintenez la pose pendant 20 à 30 secondes.

Modification suggérée : Au lieu de poser la tête sur le sol, placez un bloc ou un coussin ferme sous le front, pour plus de confort. Il est possible aussi de porter les bras vers l'arrière le long du corps.

2. La posture de l'arbre

La posture de l'arbre enseigne l'équilibre, le contrôle cognitif et une utilisation plus efficace du système nerveux.



Tenez-vous droit dans la posture de la montagne.

La colonne vertébrale doit être droite, les épaules abaissées, les mains le long du corps et les jambes écartées de la largeur des hanches.

Déplacez le poids de votre corps sur la jambe droite et soulevez le pied gauche.

En équilibre sur la jambe droite, levez le pied gauche et placez-le contre l'intérieur de la cuisse droite, en fixant un point devant vous.

Essayez de ne pas vaciller, restez immobile.

Levez les deux mains devant votre cœur, paumes contre paumes, puis une fois que vous vous sentez stable, levez les bras au-dessus de votre tête.

Respirez régulièrement et maintenez la posture pendant 30 secondes.

Répétez de l'autre côté en vous tenant en équilibre sur la jambe gauche.

Modification suggérée : La clé pour rester en équilibre est de se concentrer consciemment sur tous les groupes de muscles importants, comme les abdominaux, les ischio-jambiers, les muscles des mollets, les muscles du dos, les muscles des épaules et le bas du dos. Tous les groupes de muscles doivent maintenir activement la posture pour assurer l'équilibre.

3. Posture du diamant

La posture du diamant améliore la digestion, le métabolisme et la circulation sanguine.



Mettez-vous à genoux sur le sol, avec les genoux et les pieds joints.

En gardant les genoux et les pieds joints, abaissez vos fessiers et asseyez-vous sur vos talons.

Gardez le haut du corps droit. Portez les mains jointes au niveau du cœur.

Levez les bras en gardant les mains jointes. Regardez les pouces puis ouvrez les bras sur les côtés. Répétez plusieurs fois. Respirez régulièrement en portant les mains sur les cuisses et maintenez la posture pendant 20 à 30 secondes.

Modification suggérée : Cette posture est très calme et pourrait être un peu trop ennuyeuse au goût des enfants. Incluez quelques mudras des mains, des rotations de la tête et des exercices des yeux, pour diversifier les bienfaits et ajouter du piquant.

Placez un bloc de yoga ou un oreiller entre les pieds pour réduire la tension sur les genoux.

4. La posture de la grenouille

Cette variante de la posture de la grenouille active les fonctions corporelles nécessaires à un bon métabolisme et à une meilleure digestion. À partir de la posture du diamant, fléchissez vers l'avant en déposant les poings autour du nombril.



Modification suggérée: Utilisez un bloc de yoga, un coussin ferme ou une couverture pliée entre le ventre et les cuisses, pour générer la bonne pression sur l'abdomen.

5. Posture du crocodile

La posture du crocodile est réparatrice et relaxante. Elle stimule également le système nerveux central. Cette posture a également des effets bénéfiques sur la respiration.



Allongez-vous sur le ventre, le dessus des pieds sur le sol. Gardez les pieds un peu plus écartés que la largeur des hanches.

Posez vos coudes sur le sol et posez vos mains l'une sur l'autre pour faire un endroit où reposer votre front.

Soulevez le haut du corps pour ouvrir la poitrine et relâcher les tensions dans les épaules et le dos. Gardez les épaules bien dirigées vers le bas.

Regardez vers l'avant et respirez régulièrement.

Maintenez la posture pendant 20 à 30 secondes.

Modification suggérée : Au lieu de poser votre front sur vos mains, utilisez un traversin de yoga ou deux oreillers. L'enfant peut poser son front sur le traversin, et même le serrer contre lui pour une meilleure prise.

6. Posture de la flexion avant debout

La flexion avant debout est excellente pour la souplesse et la digestion. Cette posture aide également à débarrasser le corps des toxines nocives.

Tenez-vous debout dans la posture de la montagne.



Levez les mains au-dessus de votre tête.

Pliez le corps à partir des hanches.

Penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous touchiez vos pieds avec vos mains.

N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

Maintenez la posture pendant 5 à 7 respirations, puis répétez la posture 2-3 fois.

Modification suggérée : La plupart des enfants aiment cette posture, mais ils plient presque toujours les genoux. Pour les enfants, il peut être utile d'en faire une posture répétitive. Demandez à l'enfant de se pencher pendant 2 secondes, puis de se relever.

Répétez ces étapes une dizaine de fois.

7. La posture du cobra

La posture du cobra est la meilleure pose pour le système nerveux central, améliorant le contrôle cognitif, la concentration et la conscience.

Allongez-vous sur le sol, sur le ventre. Gardez les jambes écartées de la largeur des hanches.



Placez les paumes de vos mains contre le sol, directement sous vos épaules.

Poussez contre le sol, inspirez en soulevant votre poitrine du sol.

Continuez à soulever votre poitrine jusqu'à ce que vos bras se redressent.

Descendez les épaules vers le bas et

gardez la courbe de votre colonne vertébrale égale de bas en haut.

Votre bassin doit toucher le sol. Maintenez la pose pendant 5 respirations et répétez la posture 2-3 fois.

Modification suggérée : La posture du cobra exige beaucoup de vigilance pour cambrer la colonne vertébrale et éviter les blessures. L'adulte ou le parent doit rester près de l'enfant à tout moment pendant cette posture. Mieux encore, l'adulte peut délicatement appuyer et exercer une légère pression sur des régions spécifiques du dos pour guider la cambrure de la colonne vertébrale.

8. Posture des jambes au mur

La posture des jambes le long du mur est bénéfique pour la circulation sanguine et les nerfs. Cette posture est une excellente pour la relaxation et améliore le sommeil.



Asseyez-vous de côté collés à un mur, la hanche et l'épaule droites aussi près du mur que possible.

Faites pivoter votre corps de façon à ce que vos jambes et vos pieds montent le long du mur. Étirez vos bras et tendez-les vers l'extérieur, de chaque côté de votre corps.

Respirez confortablement et restez dans cette posture pendant environ une minute.

Veillez à ce que les fessiers se trouvent à l'intersection du sol et du mur.

Modification suggérée : Pour les enfants, la posture des jambes au mur peut être pratiquée sans mur. Il suffit de lever les jambes à 90 degrés et de les maintenir dans la posture. Cette variante peut être mieux adaptée au niveau de force, de contrôle et de concentration d'un enfant.

Je vous souhaite de belles explorations, beaucoup de plaisir et une belle gestion du stress avec les enfants à la maison, à la garderie ou à l'école !

Merci beaucoup de votre implication pour leur bien-être.

Namaste

Gaëlle Cosnuau, directrice Yoga dans l'Éducation – 514-972-9642

yogaelle@gmail.com

référence :

* EFFECTS OF YOGA ON INNER-CITY CHILDREN'S WELL-BEING: A PILOT STUDY

Berger, Deborah L, MD; Silver, Ellen Johnson, PhD; Stein, Ruth E K, MD. **Alternative Therapies in Health and Medicine; Aliso Viejo** Vol. 15, N° 5, (Sep/Oct 2009): 36-42.

Le yoga réduit chez les enfants les comportements négatifs dus au stress



Une pratique régulière et systématique du yoga peut entraîner et stimuler les systèmes nerveux central et périphérique pour une activité cérébrale saine chez les enfants. Un système nerveux bien nourri, stimulé et entraîné peut les aider à développer de nombreuses capacités intellectuelles et cognitives pour faire face au stress. Avec le temps, les effets thérapeutiques et apaisants du yoga peuvent optimiser l'activité hormonale et métabolique pour réduire le niveau de stress général de l'enfant.

Découvrez ici quelques effets de la pandémie au niveau du stress chez nos enfants et une sélection de 8 postures particulièrement bénéfiques pour y faire face

Gaëlle Cosnau est professeure de yoga et formatrice depuis 2002. Maman de 3 enfants elle a aussi été éducatrice à l'enfance pendant 16 ans. Elle forme des professeures, enseignantes et éducatrices au Yoga pour enfants.