

Julien Levy



ACROYOGA

avec mon enfant

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Acroyoga, postures et principes de base

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes, Nicole Béguin

J'ai confiance en toi, Soline Bourdeverre-Veyssiere

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-985-1

Couverture : Claire Morel Fatio

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Crédits photos : Blandine Soulage-Rocca

Images : AdobeStock : ©macrovector

Éléments graphiques : ©Freepik

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

Et si on lisait...?



Super Yogi et l'Os Tresse

Anne Drénaline et sa petite sœur Nora, deux fillettes pleines d'élan, vivaient avec leurs parents à Glende-sur-Rénale, un petit village du Haut-Rhin. Elles adoraient jouer avec leur meilleur ami d'origine danoise, Cort Isol. Dans le groupe, un peu nerveux et somme toute très sympathique, il y avait aussi Tocine, dont personne ne connaissait le nom de famille, mais à qui tout le monde était très attaché.

Depuis trop longtemps, le village vivait dans la peur constante. C'était même devenu une hypertension. Un sorcier faisait régner la terreur. Armé d'un os puissant et dangereux, l'Os Tresse, il avait fait s'abattre un horrible sortilège. Les habitants de ce joli décor, souffraient à cor et à cri : mal de dos, ventre détraqué, cœur battant la « chat mad » - un vrai félin fou -, fatigue générale, nuits sans sommeil, anxiété... Pire, les parents du village s'étaient mis à crier après leurs enfants et à leur asséner des méchancetés. Ils n'avaient jamais le temps de rien. La complicité avait été engloutie. L'amour, ensorcelé. Les villageois étaient méfiants, plus personne ne se parlait ni s'entraidait. Il fallait en finir avec ce démon.

Aussi, Tocine décida-t-elle d'agir. Il était temps d'appeler Super Yogi à la rescousse. Ce super héros aux drôles de pouvoirs yogiques lui avait révélé lors d'un songe : « Si tu as besoin de moi un jour, il te faut méditer et je viendrai te sauver. » Ainsi Tocine alluma-t-elle

son ordinateur et cliqua sur « Imprimer ». Ben oui, Super Yogi lui avait bien dit qu'il fallait l'éditer !

Dom Pamine, un ami d'un village voisin, qui lui avait promis une récompense un jour, lui expliqua : « Il te manque l'M » (oui, il avait une drôle de façon de s'exprimer). Tocine ne comprit pas immédiatement, pensant qu'elle devait tomber amoureuse de Super Yogi pour qu'il vienne les délivrer. « Ce n'est pas ça. Il te faut méditer, pas l'éditer : penser à ta respiration, te concentrer très fort et libérer ton esprit de toute pollution. Et alors Super Yogi apparaîtra. »

C'est précisément ce qui se produit après une nuit de Médit-action... non, de médication... non plus... Voilà, après une nuit de Méditation, avec un M, comme Amour, Super Yogi arriva au cœur du village, en équilibre sur son skateboard lévitant. Enfin, évitant surtout un rayon méga puissant de l'Os Tresse, grâce au sérum Tonine qu'il avait pris avant d'arriver.



De sa présence, se dégageait une force tranquille, de la joie et beaucoup de sérénité. Tel un « chat pitre », dans un mouvement plein de souplesse ludique, il prit le sorcier entre quatre jeux. D'un souffle yogique, il l'envoya virevolter. Ensemble, ils firent l'avion, l'arc, le papillon, la chauve-souris, l'écureuil volant... Il n'en croyait pas ses

yeux. Ni ses sens d'ailleurs. Jamais il n'aurait cru être capable de telles prouesses. Jamais il n'aurait imaginé qu'un envol pourrait lui donner autant de sensations. Et de ressources !

Super Yogi était bienveillant, il lui parlait avec beaucoup de douceur, il l'écoutait aussi. Bientôt, il équipa le sorcier d'ailes d'amour et de confiance, pour qu'il prenne sa juste autonomie. Sortant du rapport de force, le duo entra dans la joie du partage. Lâchant l'Os Tresse, le sorcier s'envola vers sa sagesse et sa vraie nature joyeuse. Le sortilège sur le village en fut levé et tout le monde redécouvrit le plaisir d'un corps libéré et de relations apaisées. Réunis en cercle sur la place centrale, parents et enfants s'essayèrent à ces drôles de jeux que Super Yogi appelait... acroyoga !



Sommaire

Introduction	11
Avertissement	17
1 - Éléments d'acroyoga en famille.....	19
1. Les origines de l'acroyoga.....	20
2. Pourquoi pratiquer avec les enfants.....	21
3. Les ingrédients de la pratique en famille	23
2 - L'acroyoga dans le cadre de l'éducation positive	37
1. La parentalité bienveillante n'est pas... ..	40
2. La bienveillance, c'est quoi ?	48
3. Des piliers pour une éducation positive	50
4. Dix bienfaits de l'acroyoga pour une éducation bienveillante.....	75
3 - Yoga facile en famille.....	83
1. Les bénéfices du yoga	85
2. Les bienfaits de la respiration	86
3. S'échauffer avec les postures de yoga	89
La Montagne - Tadasana.....	91
Le Singe - Uttanasana.....	92
Le Cobra - Bujangasana.....	93
Le Chien tête en bas - Adho mukha svanasana	94
Le Bateau - Navasana.....	95
Le Conquérant - Virabhadrasana	97
L'Arbre - Vriksasana.....	98
La Chandelle - Salamba sarvangasana.....	99
Le Poisson - Matsyasana	100
L'Arc - Dhanurasana	101
La Torsion - Marichyasana.....	102
Le Papillon - Baddha Konasana.....	103
La Relaxation - Savasana	104

4 - Jeux coopératifs, d'échauffement et acroyogiques.... 105

La Danse folle.....	108
La Voiture de course.....	110
La Tige de bambou.....	112
Zip, zap, zop.....	114
Méli-mélo de cerveaux.....	117
Pop-corn.....	119
Le Bidibule.....	121
La Balançoire.....	123
La Bascule.....	125
Le Cavalier.....	128

5 - Acrobaties ludiques..... 131

Le Bébé singe.....	133
Escalader la montagne.....	136
Équilibre sur les mains.....	138
Mini étoile.....	141
Le Trapèze humain.....	143
Le Guetteur.....	145
L'Échelle.....	147
Le Looping.....	150

6 - Vol acroyogique..... 153

Avant de commencer.....	154
L'Avion.....	157
L'Arc.....	160
La Feuille pliée.....	162
Le Papillon en vol.....	165
Le Trône.....	168
La Feuille sur le dos.....	170
La Chauve-souris.....	172
La Pince volante.....	175
L'Oiseau sur le dos.....	177
L'Écureuil volant.....	180
Super yogi.....	183

Le repos du yogi.....	185
Le Géant.....	187
La Chute d'eau	190
7 - Jeux de massage.....	193
Massage chenille	197
Le Pédalo	198
Le Casse-noix	199
Le Rouleau à pâtisserie	200
Surf massage	201
La Marionnette.....	203
La Table de massage	205
Conclusion	208
Bibliographie	210
Remerciements - Namaste.....	211
L'auteur	212
La photographe.....	212
Notes	213



Introduction



**« On ne peut donner que deux choses à ses enfants :
des racines et des ailes. »**

Cela ne fait que douze ans que je suis père. Je ne suis ni pédopsychiatre, ni éducateur, ni un spécialiste de la pédagogie infantile, juste un papa engagé sur la voie du yoga et de l'acroyoga. Mon souhait est de transmettre des valeurs, des fondations à mes enfants (les racines) et de les accompagner vers la découverte de leur propre épanouissement (les ailes). Pour cela, j'expérimente, nous expérimentons en couple, en famille. Nous connaissons des succès, notion très relative, chacun plaçant le curseur du succès où il le souhaite, commettons des erreurs, en tirons des enseignements pour ne pas les reproduire. Nous nous nourrissons de l'éducation que nous avons reçue. Pour ma part, j'ai grandi avec une maman inspirée par l'école de Summerhill

de Alexander Sutherland Neil. Nous puisons beaucoup dans le yoga, faisons notre propre synthèse de ce qui nous semble être juste pour nos enfants, dans le but de les accompagner dans le monde d'aujourd'hui et de les préparer au monde de demain. La vie de famille, le couple et l'éducation des enfants sont, à mes yeux, une véritable pratique de yoga, parfois acrobatique !



La **parentalité positive** est actuellement en vogue. Venue des États-Unis il y a une dizaine d'années, cette approche de l'éducation s'appuie sur les neurosciences. Elles montrent qu'une **attitude bienveillante et empathique** contribue à la maturation du cerveau de l'enfant. En prônant l'écoute des besoins de votre enfant et de ses émotions, en évitant les ordres et les punitions, en bannissant les sévices et en encourageant l'autonomie et la coopération, ce concept éducatif contraste avec l'éducation traditionnelle, celle des « parce que c'est comme ça ». La notion

de parentalité bienveillante porte en elle la promesse que nos enfants développeront confiance, autonomie et noueront des relations harmonieuses et empathiques. Ce monde idéal de l'éducation est presque devenu une injonction, une nouvelle norme éducative, avec une course à la famille modèle, sans aucun conflit, au sein de laquelle les parents sauraient apaiser leurs émotions et dialoguer dans le calme en toute circonstance, où les enfants sauraient exprimer ce qui les touchent sans pleur ni crise. Autant le dire tout de suite : cela n'existe pas ! Parentalité positive n'est pas parentalité naïve. Cessons de culpabiliser si nous n'atteignons pas cet idéal de sérénité familiale. Même compréhensifs, chaleureux et empathiques, les parents craquent, crient, utilisent des injonctions, dialoguent avec maladresse et parfois punissent. Nous ne sommes que des êtres humains, porteurs de nos faiblesses, pas encore des humanoïdes dotés d'une « bienveillance artificielle ».

Bien avant la mode des concepts de parentalité bienveillante ou d'éducation positive, mon épouse et moi avons insufflé du yoga et incorporé de l'acroyoga au cœur de notre accompagnement parental et de nos relations familiales. Nous attachons donc une importance primordiale à l'union, à l'écoute, au respect, à la non-violence, à l'authenticité, au jeu.

Nous soulignons l'importance de l'alignement des pensées, paroles et actes. Comme dans une posture de yoga, nous essayons d'ajuster nos cadres et de nous adapter aux situations...

Toujours en référence au yoga, notre posture parentale est « *Sthira Sukham* », ferme et douce à la fois. Nous attachons également beaucoup d'importance au fait d'encourager l'enfant dans ses explorations et cultivons jour après jour les notions de confiance et de complicité. Nous avons posé un cadre, nous avons construit une autorité (ce n'est pas un gros mot !), avec des règles définies en concertation avec nos enfants, affichées

sur le frigo, accompagnées de sanction en cas de non-respect. À l'intérieur de ce cadre, nous laissons une grande liberté à nos enfants. Il reste bien sûr évolutif à mesure qu'ils grandissent. Dans tout cela, nous avons fait et faisons encore des erreurs, avec toujours l'intention d'ajuster, de s'adapter, de se remettre en question et d'évoluer dans notre accompagnement, tout en gardant notre ligne de douceur ferme.

Dans ma compréhension, l'éducation positive est une manière de fortifier jour après jour les racines et les ailes dont nos enfants ont besoin. C'est une forme de parentalité tournée vers l'écoute, l'empathie, l'amour, le rapport de fluidité (contrairement au rapport de force) la cocreation, tout en posant les limites indispensables à la construction de l'enfant. Cette approche met l'accent sur la beauté de l'enfant : sa nature rayonnante, pure et spontanée. À chaque moment, à chaque minute, notre enfant apprend. L'être humain est foncièrement fait pour évoluer, tout au long de sa vie. **Chaque situation est donc l'occasion d'un apprentissage**, d'un pas en avant, d'une progression, même lorsque notre enfant salit son T-shirt en faisant de la peinture, ou renverse le paquet de farine en faisant un gâteau.

Notre regard s'attarde facilement sur les défauts, ce qui n'est pas bien fait, ce qu'il faut corriger, ce qui s'est mal passé. Le petit événement désagréable vient occulter toute la beauté d'une journée, l'ombre du nuage fait oublier l'existence du soleil. Nous ne voyons pas la créativité, le choix des couleurs, le progrès dans les formes et les traits, l'envie de faire plaisir, la lecture de la recette, le calcul des proportions, le bon goût du gâteau... L'éducation positive, qui découle de la pensée positive, fait l'inverse. Dans le ciel nuageux, on s'entraîne à voir une lueur de bleu ou tout simplement à se souvenir que là-haut, au-dessus des nuages, le soleil brille toujours. C'est comme si toutes les paroles et actions de notre enfant étaient d'abord passées au filtre d'un regard ensoleillé : « Que fait-il de bien ? Quelles sont ses

réussites ? Quelles qualités met-il en œuvre ? Quel savoir-faire/ savoir-être est-il en train d'acquérir ? » Cela permet de restituer une image globale de la situation, féliciter pour ce qui est bien et encourager à améliorer ce qui peut l'être, en orientant précisément et spécifiquement notre discours.

« J'aime ton choix de couleurs, c'est bien tu as réussi à ne pas dépasser ici. Oh, je vois que tu as progressé dans la finesse de tes traits. Et quelle créativité ! J'aimerais que tu nettoies les manches de ton T-shirt et que tu penses à les protéger en continuant ton œuvre, mon artiste en herbe ! »

Chausser notre paire de lunettes « positive » est une vraie tournure d'esprit qui demande de l'entraînement. Puisque nous sommes des êtres humains avec leurs humeurs, fatigues, contrariétés, nous ne réussissons pas à chaque fois. Ce n'est pas grave, l'important est de continuer à s'entraîner à chaque occasion, pour que cela devienne une seconde nature. C'est un magnifique cadeau à faire à nos enfants et à nous-mêmes.

L'acroyoga est un fantastique terrain de jeu pour s'entraîner à focaliser son œil sur le positif sans occulter le reste. Dans les stages, j'aime circuler parmi les groupes et demander : « Comment ça se passe ? » Et lorsque la réponse est négative, du type « Mal ! » ou « On n'y arrive pas ! », ma réponse est systématiquement : « Qu'est-ce qui s'est bien passé ? » Parents et enfants s'amuse de cette question, aussi déconcertante que réconfortante. Elle encourage à orienter le projecteur mental sur ce que l'on a déjà réussi, alors qu'il aurait naturellement tendance à éclairer un échec. Cela permet d'enraciner ce qui est acquis ou en cours d'apprentissage et de donner l'élan pour continuer à explorer la suite. Dans la complicité de l'échange ludique avec votre enfant, l'acroyoga devient une mise en application concrète des clés théoriques de la parentalité bienveillante et positive. À chacun de nous d'expérimenter et d'en faire sa synthèse.

Nos enfants sont nos meilleurs maîtres, dans le sens où, consciemment ou non, ils savent raviver nos blessures intimes, celles que l'on croyait cicatrisées, mais qui, sous le baume, étaient encore à vif. Si nous osons emprunter le sentier de la connaissance de soi, nos enfants nous aideront à véritablement les panser/penser.

Le yoga nous permet de cheminer vers la compréhension de notre être essentiel.

Dans cette démarche, l'acroyoga nous met en relation avec les autres, face à nos propres schémas relationnels, face à nos émotions et nos limites. C'est pourquoi, me semble-t-il, cette approche et les valeurs de confiance, de coopération, de communication positive, de découverte de son potentiel qu'elle véhicule sont un formidable outil à transférer dans l'éducation de ses enfants au quotidien. En discutant avec des spécialistes de l'éducation positive et en lisant des livres de référence sur la parentalité bienveillante, je me suis rendu compte à quel point **l'acroyoga est une mise en pratique de tous ces concepts.**

En compagnie de Super Yogi, un super héros aux drôles de pouvoirs yogiques, vous allez pouvoir explorer divers jeux et postures de yoga et d'acroyoga, ainsi que des massages. Les enfants vont se préparer à faire face aux défis qui les attendent avec plus de conscience, de concentration, de confiance et d'humour. Quant à vous, parents, vous allez retrouver l'enfant qui sommeille en vous et aborder votre rôle éducatif sous un nouvel angle. Ce livre est le fruit de l'expérience et de l'expérimentation plus que de la théorie. C'est un partage plus qu'un cours magistral. Ce n'est pas la vérité, juste une approche.

Alors, amusez-vous bien !

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

- *Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous ou votre enfant souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer.*
- *Par ailleurs, l'ensemble des exercices proposés s'adressent aux enfants à partir de trois ans.*
- *Pour rappel, la présence d'un adulte est indispensable.*
- *L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.*





Où est Nounours ?

Tout au long du livre, Nounours nous a accompagné dans la pratique. Il se cache dans de nombreuses photos. Sauras-tu le retrouver ?

