



Préface

J'ai vraiment été enchanté de parcourir le manuscrit "Yoga for Children" (Yoga pour les enfants), écrit par Rajiv et Swati CHANCHANI. Tous deux sont mes élèves depuis longtemps et pratiquent le Yoga régulièrement et avec sincérité.

Après avoir observé à notre Institut de PUNE, les techniques pour transmettre la connaissance des Yoga asana aux enfants, les auteurs ont d'abord commencé à enseigner sous la direction de Bharatiya Vidya Bhavan, à Kodaikanal, Tamil Nadu, puis se sont lancés seuls. Se basant sur leur expérience de l'enseignement du Yoga aux enfants de 7 à 18 ans et en tenant compte des problèmes et difficultés spécifiques qu'ils ont rencontrés, les auteurs ont entrepris la tâche de mettre leurs perceptions sous forme d'un livre.

Au fur et à mesure de ma lecture, j'ai observé la façon intéressante et amusante par laquelle les auteurs expliquent les huit étapes du Yoga. Ils présentent aussi 75 asana avec les histoires appropriées, pour éduquer et motiver les enfants à se construire une personnalité idéale et pour améliorer leur santé physique et leur bien-être mental. La nature a doté les enfants de la faculté de se remettre rapidement en cas de blessures ; par conséquent, les professeurs ne doivent pas avoir peur quand ils leur enseignent les asana. De plus, ils ont un instinct inné, qui leur permet de réagir instantanément pour éviter de se blesser. Ils aiment la vitesse et la variété. Si on demande aux enfants de pratiquer les asana avec des variantes et en ordre différent, ils ont envie d'en faire encore et encore.

En plus des qualités requises pour la vitesse et la variété, les enfants ont aussi le bonheur de posséder l'innocence et la fraîcheur. Il n'y a ni malice, ni jalousie en eux. Grâce au Yoga, il est possible de transformer habilement leur vanité et leur esprit de compétition en énergies utiles. Le Yoga canalise leurs pensées et leur permet d'être des citoyens du monde, responsables. Je suis heureux que deux de mes élèves aient pris l'initiative de produire ce livre et de le mettre en valeur avec des histoires et des schémas, pour faire passer le message de chaque asana au niveau éducatif.

Ces asana peuvent facilement être enseignés à l'école à un grand nombre, aussi bien qu'en petits groupes, à la maison ou dans des clubs.

Pour les enfants qui sont les gardiens de chaque nation, en particulier, et, du monde entier en général, je pense que le Yoga est le produit essentiel de ce vingt et unième siècle, qui peut les conduire à une parfaite santé physique et au bien-être mental.

B.K.S. IYENGAR