

Quoique joliment illustré, ce livre reste malheureusement un peu sommaire. Il présente le yoga plutôt comme une série d'exercices d'assouplissement, à la façon d'un cours de danse ou de gymnastique et aborde très succinctement le travail de la respiration.

L'idée de lancer des concours où le gagnant peut être, par exemple, celui qui tient le plus longtemps un équilibre, est même assez contraire à la notion de non-compétition avec soi et avec les autres, notion, me semble-t-il, pourtant essentielle au Yoga. De même, le jeu de la « relaxation », présenté page 89, incite plutôt les enfants au sommeil qu'à une détente « consciente ».

C'est donc, en résumé, un livre à feuilleter pour le plaisir des illustrations, mais ce n'est pas vraiment un ouvrage qui pourra aider ceux qui s'intéressent à l'enseignement du yoga pour les enfants et qui peuvent rencontrer des difficultés ou des interrogations qui surgissent souvent dans cette démarche.

Monique LE PONCIN : « Gym Cerveau », Éditions Stock

Le cerveau fonctionne inversement de la célèbre pile : il ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Le nouveau-né fait son entrée dans la vie muni d'un stock de 14 milliards de neurones environ, ils ne se renouvellent pas et nous en perdons à peu près mille par jour, ce qui fait un milliard et demi entre trente et quatre-vingt dix ans... Ceci dit, on aurait tort de s'affoler, les neurones restants sont légion. Ce qu'il faut essayer de faire, c'est que ce que Monique LE PONCIN appelle « réveiller les zones endormies » ; elle classe les activités cérébrales en 5 types :

- Activité perceptive
- Activité visuo-spatiale
- Activité de structuration
- Activité de logique
- Activité verbale

Elle y ajoute deux catégories de mémorisation : immédiate et différée. Souvent, suivant notre mode de vie, notre métier, nous favorisons certaines de celles-ci et en défaisons d'autres. Donc, après quelques chapitres techniques intéressants, quelques illustrations et graphiques (ces derniers ne sont pas très clairs), M. Le Poncin passe à la pratique avec des exercices stimulant chacune des activités citées ci-dessus, à faire pendant 4 semaines à raison de 3 séances hebdomadaires. Si les exercices sont amusants, les énoncés ne sont pas toujours parfaitement compréhensibles et c'est dommage qu'il y ait quelques erreurs (par exemple, que veut dire le mot « ekte » qu'il faut former page 146 ?). Le temps imparti pour donner les réponses est parfois excessivement court. Avec « la gym cerveau dans la vie », dernière partie de son livre, Monique Le Poncin nous invite à prolonger les activités des quatre semaines par des exercices applicables aux activités quotidiennes, dans chacun des domaines énumérés ci-dessus. Les jeux et « trucs » sont sensés nous « mettre le pied à l'étrier » pour en inventer d'autres. Ce livre est sympathique et encourageant car il fait appel à notre créativité, qualité que nous avons tous, mais que nous avons tendance à laisser en sommeil !

F.B.

SOMMAIRE DES CARNETS DU YOGA

- N° 13 Janvier 1980** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : G. DURKHEIM (R. FARAH et J. BLACHE)
- N° 14 Février 1980** (10 F) :
Nouvel An : Nouvelle naissance (Y. MASQUELIER)
L'agriculture biologique (H. CRUZE)
- N° 15 Mars 1980** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : ALEXANDRA DAVID NEEL (M. LE GUAY)
- N° 16 Avril 1980** (10 F) :
Yoga Intégral de Shri Aurobindo et nouvelle matière (M. ETEVENON)
- N° 17 Mai 1980** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : SATPREM (M. ETEVENON)
- N° 18 Juin 1980** (10 F) :
Paysages intérieurs (F. ROUX)
L'éveil de Kundalini (T. MICHAEL)
Le Samkhya (MOHAN)
- N° 22 Octobre 1980** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : M. CHOISY, J. HERBERT (Cl. PELTIER)
La respiration (M. AUGEREAU)
- N° 23 Novembre 1980** (10 F) :
Le corps de résurrection (M. DAVY)
- N° 24 Décembre 1980** (10 F) :
Un auteur et son œuvre (A. WATTS)
- N° 26 Février 1981** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : H. VON KEYSERLING (A.M. BOUISSON, A. KEYSERLING, J. VARINNI)
L'enseignement (R. CLERC)
- N° 27 Mars 1981** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : A. AVALON (A. PORTE)
- N° 29 Mai 1981** (10 F) :
Un auteur et son œuvre : L. FERRER (R. CLERC)
Nadopasana (N. RAO)
- N° 30 Juin 1981** (10 F) :
Regards sur Gautama le Bouddha et sur Jésus Le Christ (C. RHENTER)
- N° 31 Juillet-Août-Septembre** (10 F) :
Compte rendu des Assises Nationales de Fontevraud : Le Yoga, le son et les musiques sacrées
- N° 32 Octobre 1981** (12 F) :
Les mécanismes de l'ego (G. BLITZ)
Le symbolisme du char (M. MALLE)
- N° 33 Novembre 1981** (12 F) :
Anniversaire de la disparition de Jean HERBERT.
- N° 35 Janvier 1982** (12 F) :
Tradition et évolution : Y. MASQUELIER.
Ahimsa et Non-violence : M. MALLE
L'enseignement : La Concentration : R. CLERC
- N° 36 Février 1982** (12 F) :
Un auteur et son œuvre : Maître ECKART (Ph. MAILLARD)
Un itinéraire de libération intérieure : J.Y. LELOUP
- N° 37 Mars 1982** (12 F) :
Le « Surrender » dans le « Yoga intégral » de Shri Aurobindo (M. ETEVENON)
La spasmophilie (Dr A. MAMAN)
- N° 38 Avril 1982** (12 F) :
La double dimension : M.M. DAVY
Le symbolisme du char : F. CHENIQUE
- N° 40 Juin 1982** (12 F) :
Un auteur et son œuvre : Dr T. BROUSSE
- N° 41 Juillet-Août-Septembre** (12 F) :
Compte rendu des Assises Nationales du Yoga. Arles : « Le Yoga et l'image »
- N° 42 Octobre 1982** (15 F) :
L'Amour est la bombe atomique de la paix : M. CHOISY
Vers une nouvelle conscience : « Le mental des cellules ». M. ETEVENON
- N° 43 Novembre 1982** (15 F) :
Un auteur et son œuvre : Julius EVOLA (M. MALLE)
- N° 44 Décembre 1982** (15 F) :
Initiation au Yoga Sûtra (G. BLITZE)
L'enseignement (Y. MILLERAND)