

ENFANTS

# Les petits aussi se mettent au zen

**D**EVENUS des zappeurs stressés, surexcités par des activités multiples, soumis à toutes les pressions, et souvent celle des parents, les enfants ont eux aussi besoin de se ressourcer. Alors exit football, boxe thaïlandaise ou danse classique, la zen attitude envahit le Paris des plus petits.

Importés de Grande-Bretagne, des Etats-Unis ou du Canada, des cours de yoga ou de danse wutao pour enfants se développent dans la capitale. Ainsi, le centre Relax, spécialisé dans le sport détente, a lancé depuis un an le concept Kidz, une initiation ludique au yoga pour les 6-12 ans. Dans ces minicours de cinq personnes au maximum, les enfants travaillent la souplesse et apprennent à se concentrer. « Ce cours de quarante-cinq minutes démarre par un enchaînement qui permet d'oxygéner les membres et d'observer les élèves. Au début, j'avais en face de moi des petites boules de nerfs, super-stressées par les cadences infernales de la ville, la nervosité des parents ou la compétition à l'école. Ils se demandaient même ce qu'ils faisaient là, raconte Sophie. Mais après quelques mois de pratique, on croirait de vrais petits bouddhas. Ils arrivent en cours en souriant et s'installent immédiatement en tailleur sur le tapis. » Comme dans tout cours de yoga, la séance s'achève toujours par quelques minutes de relaxation. « Les enfants s'allongent. Leur mission ? Faire le mort ! Un défi qui se termine souvent en fous rires, car ils sont trop raides ! » plaisante Sophie.

Version plus spirituelle, tous les

samedis au centre international Sivananda, dès 5 ans les enfants découvrent les postures du yoga traditionnel. Pendant trente minutes, dans la salle inondée de soleil, ils tentent tortue, cobra royal, crocodile et autres équilibres sur la tête. « Et ils sont très doués », estime la professeur Susmita. A la fin du cours, (pour la touche exotique ?) un goûter de gâteaux végétariens régale ces petits estomacs affamés.

*« On travaille très finement sur les sensations du corps »*

Enfin, dernier-né dans la catégorie du zen, l'étrange danse wutao. Cette pratique énigmatique, issue du yoga et des arts martiaux, utilise un mouvement ondulatoire — qui part de la colonne et court jusqu'à la tête — pour relâcher et déverrouiller toutes les tensions du corps. Une fois bien maîtrisé, ce geste se transforme en danse, à la fois très esthétique et divinement gracieuse. « C'est une chorégraphie enivrante, d'autant plus que le geste est comme "habité", car on travaille très finement sur les sensations du corps », explique Cécile Bercegeay, responsable du centre. Au bout de trois séances, les enfants retrouvent une mobilité perdue et davantage de confiance en eux, paraît-il. « Loin de l'esprit de compétition qu'on développe à l'école, dans ces cours on parle de leur respiration et de leurs émotions. Résultat : à l'instar de Lara, certains élèves très renfermés craquent leur carapace d'angoisse, poursuit Cécile



et se sentent mieux dans leur peau. » Avis aux amateurs : il semble que la sérénité se cultive à tout âge.

**DELPHINE PEREZ**

Relax, 7-12 ans : 22, rue de l'Amiral-Roussin (XV<sup>e</sup>). Les mercredis, sur ap-

pel de 16 h 30 à 17 h 15. Tarif : 10€ la séance pour un forfait de dix séances ou 15 € pour une séance. Tél. 01.56.58.05.08.

Centre yoga Sivananda, 5-12 ans : 123, bd de Sébastopol (I<sup>er</sup>). M<sup>o</sup> Strasbourg-Saint-Denis. Les samedis de

16 heures à 17 h 30. Tarif : 8 €. Tél. 01.40.26.77.49.

Génération Tao, danse wutao 7-12 ans : 144, bd de la Villette (XIX<sup>e</sup>). M<sup>o</sup> Jaurès. Les mercredis de 14 h 30 à 16 h 30. Tarif : 6 €. Tél. 01.42.40.48.30.