

Joan *Sala* et Aloka *Marti*

« Eveiller la conscience par le corps. »

propos recueillis par Christine Gatineau

En Inde, à Auroville, Joan Sala et Aloka Marti ont créé la méthode « Awareness Through the Body », ou ATB, qui met en avant l'éveil de la conscience par le corps. Nous les avons rencontrés.



crédit photo : éditions Le Souffle d'Or

L'école propose différentes activités et structures ludiques pour éveiller la conscience du corps.

GTao : comment définiriez-vous le mot « éducation » ?

Joan SALA et Aloka MARTI : l'éducation est un processus qui nourrit et soutient la croissance de l'être tout entier. Il s'agit d'assister les personnes, de les aider à devenir elles-mêmes, à développer leurs facultés et leur potentiel, à trouver les moyens de les employer au mieux, et de les intégrer au cœur de leur être.

GTao : vous travaillez avec des enfants, et aussi des adultes. Quelle différence voyez-vous entre l'éducation des enfants et celle des adultes ?

J. S. et A. M. : cela se situe dans la façon de présenter les activités et d'expliquer les

choses. Et puis le niveau d'engagement et de concentration que l'on peut attendre est également différent. Mais sinon, dans le principe, c'est la même chose. Enfants et adultes sont des personnes qui, chacune au niveau où elles se trouvent, travaillent pour leur développement.

GTao : et comment définiriez-vous le mot « transmission » ?

J. S. et A. M. : c'est passer à autrui ce dont on a fait l'expérience soi-même et que l'on a intégré en soi. Et le faire d'une manière ouverte et respectueuse, de sorte que cela puisse s'adresser à divers types de personnalités. Transmettre, c'est établir un dialogue entre

l'enseignant et l'élève, dans lequel l'enseignant est attentif aux réponses de l'élève et ajuste son enseignement et son approche en prenant en compte les réponses reçues. Rien n'est tenu pour acquis, tout reste ouvert, tout en maintenant présent l'objectif final. Sri Aurobindo a écrit : « Il cherchera à éveiller plus qu'à instruire. » Le temps nécessaire pris pour répondre aux véritables besoins des enfants ne sera jamais du temps perdu si ce temps peut les amener vers leur espace intérieur. Dans les cours, comme dans la vie, chaque instant est traversé par un flux. Nous nous efforçons d'accueillir chaque instant tel qu'il est, avec ce qu'il apporte, et nous déroulons la suite à partir de cet instant, en profitant de tout ce qu'il contient.

GTao : vous développez votre méthode (voir encadré ci-contre) à Auroville depuis 20 ans et avez été inspirés par l'œuvre de Sri Aurobindo et Mirra Alfassa. Peut-elle être mise en œuvre dans d'autres régions du monde ?

J. S. et A. M. : oui, c'est possible parce que notre approche est centrée sur des besoins universels. Le développement de l'attention, la concentration, la connaissance de soi et la capacité à s'auto-réguler, tout cela nous semble la base indispensable de toute éducation. Dans nos cours, les enfants présentent une réelle aptitude à faire un travail de qualité ; ils sont capables de participer à des cours intensifs, de travailler en profondeur et sur des durées assez longues. Nous mesurons que ces enfants ont été exposés à ce programme dès leur plus jeune âge. Lorsqu'on met en place l'ATB, il faut garder à l'esprit que chez les enfants, l'éveil de la conscience se construit progressivement. Au début, il convient d'accorder une place importante aux jeux, aux temps de partage, et à toute activité susceptible de mettre les enfants à l'aise et de les aider à s'orienter sur le chemin de la conscience. Il est nécessaire de se donner à soi-même et aux enfants, un temps d'ajustement. Puis peu à peu, les attentes peuvent être plus élevées.

GTao : au fil des années passées à Auroville, avez-vous été témoins de changements importants dans le domaine de l'éducation ? Quelles conclusions en avez-vous tiré ?

J. S. et A. M. : nous avons énormément appris à travers l'expérience, et en faisant des erreurs. Les écoles d'Auroville se sont développées et se sont regroupées pour réellement mettre en œuvre une « éducation intégrale », une approche qui touche tous les aspects de l'être. Ceci étant posé clairement comme direction, et considérant que l'éducation doit rester vivante, il peut toujours rester un espace ouvert pour une exploration permanente et pour des réajustements. Les exercices ne sont pas une fin en soi ; ils ne sont que des

ATB OU L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE PAR LE CORPS

C'EST QUOI ?

L'éveil de la conscience par le corps, *Awareness Through the Body* en anglais, ou ATB, est une pédagogie pour aller à la découverte de soi. Ce programme vise à accroître la conscience et à développer les perceptions et les capacités sensorielles pour guider les enfants (et les adultes) sur la voie de la conscience et de l'autonomie.

L'approche de Joan et Aloka s'appuie sur les enseignements de La Mère et de Sri Aurobindo en tant que cadre. Ils y ont intégré des éléments issus de disciplines telles que la danse, le Hatha Yoga, le taoïsme, les arts martiaux, la physiothérapie, le Shiatsu, la relaxation et les techniques respiratoires. Les activités s'articulent autour de la créativité et offrent très souvent un caractère ludique. Elles développent progressivement la concentration, la cohérence, la relaxation et l'épanouissement. Elles présentent de véritables outils de vie : « C'est un moyen organique de croître, tant pour les enfants que pour nous. Pour vivre une vie dans toute sa plénitude, l'homme doit être éveillé. Et l'attention est précisément ce qui pourra l'amener à cet éveil. L'aptitude à être présent, à témoigner en conscience, c'est ce que nous appelons l'éveil. Lorsqu'une personne fixe son attention sur un point ou un objet, elle en prend conscience et sa perception et son appréhension de cet objet grandissent. L'éveil se développe au fur et à mesure que s'accroissent l'intensité de l'attention et la capacité de maintenir la concentration sur l'objet. La concentration est donc le maintien de la conscience et de l'attention sur un certain point. Ce maintien sans tension entraîne une modification du niveau de conscience. Une pratique régulière de la concentration épanouit et développe la conscience. Reste qu'un effort de concentration ou de tension trop intense peut aussi produire l'effet contraire. Nous pensons que cet éveil, cette conscience sont un objectif essentiel ; et qu'il faut développer peu à peu, chez l'enfant, et le plus tôt possible, une intelligence et une maîtrise de l'attention et de la concentration. Quels que soient leurs projets d'apprentissage scolaires et extra-scolaires, les enfants devront s'appuyer sur ces capacités. Nous proposons des exercices qui leur permettront de connaître l'attention et la concentration non pas simplement comme des mots abstraits, mais de les ressentir comme quelque chose de concret, qu'ils vont expérimenter physiquement, dans et par leur corps ».

LES HUIT PRINCIPES DIRECTEURS

- Nous sommes des êtres complexes et les différentes parties de notre être sont étroitement liées.
- Enseigner et apprendre, c'est toujours un dialogue ; suivre et guider sont les deux pôles d'un même mouvement.
- Tout peut être possibilité de développer la conscience.
- Soyez dans le moment présent et ne considérez rien comme allant de soi.
- Prenez, donnez et espérez une juste part de responsabilité.
- Trouvez vos propres rythmes et structures intérieurs.
- Prenez conscience simultanément de l'espace intérieur et de l'espace extérieur.
- Trouvez vos propres repères sensoriels subjectifs.

Extrait du livre « *Eveil de la conscience par le corps, pédagogie pour des enfants épanouis* » de Joan Sala et Aloka Marti, éd. Le Souffle d'Or, 2008.





crédit photo: éditions Le Souffle d'Or

La conscience du souffle est l'outil le plus utilisé par les enfants dans leur vie quotidienne.

instruments permettant aux enfants d'explorer leur être, afin qu'ils deviennent plus conscients du monde qui les entoure. L'important, c'est ce qui se passe lorsque les enfants utilisent ces instruments et découvrent comment les intégrer au processus même de leur épanouissement personnel, et notre tâche consiste à trouver comment les accompagner sur ce chemin. Si un exercice « fonctionne » bien, cela ne voudra pas nécessairement dire qu'il est bon, et ce n'est pas parce que nous l'avons appliqué qu'un principe est immuable. Nous évaluons ce qui se passe durant un exercice ou à l'application de tel ou tel principe. Ensuite, seulement, nous décidons de poursuivre ou d'apporter des changements en fonction du moment et de la réaction du groupe. Un exercice sera toujours légèrement différent selon qui le propose et à quel moment. Par exemple, certains exercices très utiles pendant un certain temps, deviennent routiniers lorsque les enfants les connaissent trop bien. Alors, il ne reste plus qu'une forme extérieure vide qui pourrait donner, si l'enseignant n'y prend pas garde, une fausse impression de conscience.

GTao: dans votre pratique, vous incluez des jeux. Pourquoi le jeu est-il tellement important à vos yeux ?

J. S. et A. M. : les jeux apportent du plaisir, ils déclenchent de l'enthousiasme, de la vivacité et de l'ouverture. Ils sont très utiles pour libérer un trop plein d'énergie ou à l'inverse pour réveiller l'énergie. Comme les jeux développent l'attention et l'intérêt des enfants, les insérer au beau milieu d'exercices d'introspection les aide à accéder au plus profond

d'eux-mêmes. Nous utilisons des jeux simples, des jeux de coopération et aussi des jeux de compétition. Les jeux coopératifs aident en particulier les enfants à acquérir et à développer des capacités sociales et à travailler en groupe. Nous considérons que les jeux de compétition ont aussi une utilité parce qu'ils touchent des aspects particuliers du développement de l'être. Les jeux de coopération comme les jeux de compétition sont susceptibles d'apporter des occasions de travailler sur les comportements, les émotions et les réactions.

GTao: vous mettez l'accent sur la corporalité et la conscience corporelle comme moyen de développer la conscience. Pouvez-vous nous en parler ?

J. S. et A. M. : nous vivons dans un monde physique et nous sommes des êtres incarnés. C'est notre être entier qui s'exprime à travers notre corps physique. Devenir plus conscients de nos sensations et des variations (en termes de sensations et de perceptions) qui ont lieu dans notre corps nous aide à devenir plus conscients de notre être dans sa globalité. Cette conscience nous fait comprendre que nos pensées et nos émotions sont liées et qu'elles ont un effet sur nos corps et inversement. Les sensations ancrent l'attention dans le moment présent. Et rien que cela facilite déjà le développement de la conscience. Quand une attention soutenue est placée dans l'écoute de nos sensations pendant une certaine durée, la conscience peut s'étendre et s'ouvrir à un sentiment de paix et de bien-être. Chez les enfants comme chez les adultes, il est plus facile de développer l'attention et la

Devenir plus conscients de nos sensations.

concentration quand ils perçoivent clairement leurs sensations. En accroissant notre perception et notre sensibilité, nous gagnons en contrôle conscient et c'est ce qui sert ensuite pour commencer à générer des changements en nous-mêmes.

GTao : vous insistez aussi sur le rôle du souffle et de la respiration ? Pourquoi ?

J. S. et A. M. : la conscience du souffle est effectivement un paramètre constant dans tout notre travail. C'est un excellent outil, qui permet de se centrer, d'être à l'écoute et en contact avec soi, d'entrer en soi-même et d'explorer son être intérieur. Le souffle, c'est la vie. En devenant conscient de la respiration, en l'explorant et laissant cours à son flux naturel, nous laissons la place au flux de la vie.

La respiration apporte une sensation claire qui est facile à suivre et à laquelle nous pouvons accrocher notre attention. C'est donc un outil très utile pour développer la concentration. En apprenant comment agir sur notre respiration, sans effort, nous pouvons changer notre état mental, émotionnel, physique et énergétique à chaque fois que c'est utile. Nous pouvons dissoudre le stress et les blocages.

Chaque fois qu'un enfant se concentre et travaille sur sa respiration, il réalise un travail de nettoyage et d'harmonisation du système nerveux, qui va se traduire par un meilleur équilibre entre activité et inactivité et une meilleure interaction entre les deux hémisphères du cerveau ; en outre, les perceptions sensorielles deviennent plus percutantes. Associé à tout cela, on trouvera également un relâchement simultané du stress physique, émotionnel et mental. L'exploration et le travail sur le souffle entraînent une perception différente de la réalité et peuvent ouvrir de nouvelles perspectives dans notre propre nature et dans la nature des choses ; c'est une porte vers l'exploration de soi et de la conscience, un outil pour la maîtrise de soi. Lorsque nous sommes conscients du flux de notre souffle, nous pouvons identifier le lien existant entre le souffle et les émotions, entre le souffle et la performance physique ainsi que les effets du souffle sur le mental. Par le souffle, nous pouvons harmoniser les différents plans de l'être. Ainsi parmi tous les outils proposés dans notre programme, la conscience du souffle est celui qui est le plus utilisé par les enfants dans leur vie quotidienne. Ils la choisissent pour ses effets immédiats et tangibles, surtout parce qu'ils acquièrent calme et sensation de bien-être. La conscience de la respiration est facilement accessible et peut être appliquée dans de très nombreuses situations.

GTao : quelle est votre situation actuelle à Auroville ?

J. S. et A. M. : ATB fait partie intégrante du programme scolaire de 7 écoles d'Auroville.

L'ÉCOLE A AUROVILLE

Fondée en 1968 dans le Tamil Nadu, au sud de l'Inde, Auroville, s'est développée autour de l'enseignement du philosophe Sri Aurobindo et de Mirra Alfassa. C'est l'écovillage le plus célèbre dans le monde. Auroville compte environ 2200 habitants et est entourée de 13 villages représentant une population d'environ 40000 personnes. C'est un mélange vivant de langues et de cultures, et une diversité de contextes sociaux et économiques. C'est un lieu d'innovation et d'exploration.

Diverses expériences éducatives et pédagogiques y ont été tentées, pilotées par des personnes qui n'étaient pas toujours des professionnels. En 1984, des écoles ont été créées pour accueillir des enfants de diverses tranches d'âges et la Transition School s'est développée ; c'est aujourd'hui une école primaire. Les écoles d'Auroville vont de l'école maternelle au pré-universitaire. L'anglais est pour l'essentiel la langue d'enseignement. Mirra Alfassa écrivait : « Auroville veut être une cité universelle où hommes et femmes de tous pays puissent vivre en paix et en harmonie progressive au-dessus de toute croyance, de toute politique, de toute nationalité. Le but d'Auroville est de réaliser l'unité humaine (...) Dans cet endroit, les enfants pourraient croître et se développer intégralement sans perdre le contact avec leur âme ; l'instruction serait donnée, non en vue de passer des examens ou d'obtenir des certificats et des postes, mais pour enrichir les facultés existantes et en faire naître de nouvelles ».

Nos cours ont lieu dans une salle voisine d'un « jardin des sens » utilisé exclusivement pour nos cours, ce qui a contribué à créer une atmosphère particulière de concentration et d'harmonie. Nous commençons à travailler avec les enfants dès l'âge de quatre ans et jusqu'à quatorze ans, parfois jusqu'à dix-huit ans. Nous pouvons suivre leur croissance et leur développement sur une période assez longue. Nous nous appuyons sur l'assurance grandissante des enfants pour élaborer les cours. Les enfants de l'école maternelle (4-6 ans) bénéficient du programme une fois par semaine avec une session de 45 minutes environ. Les enfants du niveau primaire et secondaire (7-14 ans) ont deux séances d'une heure environ par semaine. Nous travaillons avec des groupes de quinze à vingt enfants. En parallèle, tout au long de l'année, nous animons des ateliers et des cours pour les adultes. ■

PORTRAITS



Joan SALA et Aloka MARTI sont originaires de Catalogne. Aloka a vécu 19 ans à l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry. Elle y a enseigné la danse contemporaine, tandis qu'elle pratiquait aussi le Hatha Yoga et le Tai Chi. Elle s'est installée à Auroville en 1991. Joan, formé au Shiatsu, au taoïsme et aux arts martiaux, y est arrivé la même année. Il pratique plusieurs types de massages, la physiothérapie et la rééducation posturale. En 1992, des enseignants de la Transition School prirent contact avec Joan et Aloka pour les aider à améliorer la situation des élèves et leurs comportements. Cela a signé le début de leur collaboration. <http://awarenessthroughthebody.com>