

## Question de respiration, de yoga et de zen

Dans le Second cycle (seconde-terminale et aussi BTS et au-delà...) le corps est immobile et nous avons affaire à des élèves-troncs, garçons et filles. On ne voit que des troncs et des têtes immobiles. C'est insupportable pour tout le monde. Avec cela une dispersion effrayante car ils/elles s'échappent, ils/elles s'échappent d'eux, d'elles-mêmes... Comment faire alors qu'on est dans un lieu clos, dans un temps clos, ligoté, ficelé... Puisqu'on ne peut pas s'échapper par l'extérieur on va le faire par l'intérieur, pendant cinq, dix minutes. Trois petits exercices, rien de plus.

### Yoga. Respiration

On ouvre les fenêtres pour aérer. Assis, se redresser légèrement sur la chaise et respirer en gonflant le ventre à l'inspir et en le dégonflant à l'expir. Le faire très lentement. Marquer un temps d'arrêt à la fin de l'inspir et de l'expir. Donc rester sur la rétention. On respire ainsi de plus

en plus lentement en gonflant le ventre à l'inspir puis en le rentrant à l'expir. Arrêt sur la fin de l'expir. Arrêt sur la fin de l'inspir. Ne penser qu'à ce double mouvement. L'attention est entièrement rassemblée vers l'intérieur, cet intérieur si mystérieux. Le prof conduit la manœuvre en l'exécutant lui aussi.

### Yoga. L'algue

Se vautrer sur la table, faire ce qui est justement interdit. Les bras et les mains pendant de l'autre côté de la table. On se prend pour une algue et on pense à toutes les parties de son corps, les unes après les autres pour les détendre complètement et les relâcher. Le prof conduit la manœuvre et l'exécute en même temps. Il dit donc : « Relâcher la tête, relâcher l'épaule gauche, l'épaule droite, l'avant-bras gauche, l'avant-bras droit, la main gauche, la main droite... les doigts de la main gauche, les doigts de la main droite... » On passe ain-

si en revue toutes les parties du corps en descendant jusqu'aux orteils. Ensuite repos complet, en silence, pendant six minutes.

### Zen assis

On se redresse sur sa chaise. Les colonnes vertébrales sont très droites. Comme s'il s'agissait d'une forêt de pins. Le prof vérifiera qu'elles ne penchent ni à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière. Les têtes sont droites aussi, le menton rentré. Les bras sont légèrement détachés du tronc. Les mains reposent sur les cuisses réunies dans le moudra de l'infini : la main gauche est dans la main droite, les pouces se rencontrent, se touchent légèrement et forment une ligne horizontale. On respire d'une manière naturelle mais en se concentrant sur l'expiration. On suit mentalement l'expir jusqu'au bas du ventre qui se gonfle légèrement. Cette respiration est donc l'inverse de celle qui a été expliquée plus haut. L'inspir se fait d'une ma-

nière automatique. On n'y pense pas. On compte neuf expirs que l'on pratique de plus en plus lentement. A la dixième fois on repasse mentalement la posture pour la rectifier. Le prof aide à les rectifier dans le plus grand silence.

Les élèves adorent ce type de pratique. Cela entraîne forcément des demandes de renseignements supplémentaires sur le yoga, le zen, le tao, la méditation. Certain(e)s ont continué à pratiquer chez eux. Et ensuite m'ont fait part de leurs constatations, de leurs difficultés à pratiquer parce que souvent leur démarche est trop hâtive. Ils/elles veulent atteindre tout de suite le calme intérieur. Il en découle des interrogations sur notre monde intérieur, des textes libres (expression personnelle en 40 ou 200 mots) et quelquefois un groupement de textes littéraires pour l'examen.

Roger Favry - Montauban (82)

## Correspondance

### Une action de solidarité et de coopération

Située dans un village de 550 habitants, l'école de Gaye (une classe maternelle, deux classes élémentaires) entretient depuis trois ans une correspondance avec l'école de Podor, petite ville du nord du Sénégal.

Cette année scolaire, après quelques mois d'échanges riches et fructueux, le besoin d'une réalisation commune se fit sentir. C'est ainsi que naquit l'idée d'un livre : un livre pour enfants écrit par des enfants. Les élèves de Podor ont inventé et écrit un conte africain, ceux de Gaye, dans la Marne, ont réalisé toutes les illustrations. Tous les enfants ont dessiné, de la maternelle au CM2. Dans un souci commun de respect de l'autre et de sa culture, le conte apparaît en français et en wolof, langue nationale du Sénégal.

La réalisation de ce livre répond à plusieurs objectifs s'inscrivant dans une démarche d'échanges, de coopération, d'aide au développement et de valorisation.

Cet ouvrage est vendu au profit de la coopérative scolaire de l'école Elimane Baba Dickel Wone de Podor, les correspondants sénégalais, afin d'en faciliter le redémarrage et la mise en place d'activités leur permettant de s'autofinancer.

Odile Leblanc, école de Gaye (51)

Coupon réponse à renvoyer à l'école primaire, 2 rue de Sézanne, 51120 Gaye (tél. : 03 26 80 16 20), accompagné de votre chèque libellé à l'ordre de CASES.

Quantité : \_\_\_ x 45 F

Frais port : 1 exemplaire 10,50F ; 2 à 4 exemplaires, 18,50 F ; 5 à 9 exemplaires 30 F.

## La femme qui voulait vivre seule

C'est l'histoire d'une femme, une vieille femme africaine, qui voulait vivre seule... Et ça, ce n'est pas possible ! Car, en Afrique, on ne vit jamais seul.



Heureusement, la magie africaine s'en mêle... Et elle est puissante, la magie africaine ! Puissante jusqu'à permettre... la création d'un livre.

Un livre pour enfant, mais surtout un livre par des enfants.

## Chronique Walter

*Les enfants parlent souvent de voyages, en classe.*

*Voyager pour de vrai ou bien voyages imaginaires. Partir vers des pays qui restent mystérieux. Vers des lieux inconnus faits pour vous inquiéter, mais délicieusement.*

*Fascination de l'Ailleurs, de l'Autrement...*

*Et il arrive parfois que de vrais voyageurs s'arrêtent aux portes de l'école.*

*Un pèlerin vers Saint-Jacques-de-Compostelle qui nous raconta son histoire, depuis son départ d'Autriche. Qui laissa son petit âne brouter et boire dans la cour. Et permit aux enfants de chevaucher l'animal, l'un après l'autre. Quelle aventure... Ils nous emportèrent dans leur rêve, l'âne et le pèlerin. Un moment de bonheur, assis à croupetons autour du poirier de l'école. Les oreilles et le cœur grand ouverts sur le monde...*

*Ou Walter, l'an passé.*

*Walter, septuagénaire ascétique aux jambes de géant.*

*Walter, le marcheur de l'impossible.*

*Une énergie démesurée dans un corps sec et torturé.*

*Les enfants me demandent quelquefois de ses nouvelles.*

*Non, nous n'avons plus de nouvelles, les enfants.*

*Personne n'en a eu, depuis qu'il est parti. Malgré les nombreuses recherches.*

*Sur la dernière photo que nous avons de lui, il repassait le portail. On ne voit, sur fond de village, que son sac à dos, son pas assuré et le signe d'adieu qu'il fait à ceux qui restent.*

*A nous, sur le seuil de l'école.*

*Il repart un matin, pour achever son périple insensé.*

*La liberté pour nous, ce n'est pas la statue dans le port de New York.*

*C'est Walter qui s'en va.*

*Les enfants, plus confiants que moi, espèrent toujours qu'il donnera signe de vie...*

*Le maître l'a accueilli un samedi. Pendant le week-end, Walter avait arrangé la tondeuse, tondu la pelouse, réparé les escaliers, rangé notre atelier...*

*Walter Herman Koch, un voyageur de soixante et onze ans, marchait pour la paix depuis plus de vingt ans. Il était maigre, grand, avec des yeux bleus et n'avait plus de dents. Il était Juif allemand et survivant du camp d'Auschwitz.*

Il avait passé un contrat incroyable avec un groupe de personnes très riches : il devait parcourir 60 000 km à pied à travers l'Europe !

Il nous a montré le papier du notaire.

Et au bout du voyage, il gagnerait 20 millions de deutsches marks.

Il était parti en 1976, avec un gros sac à dos. Il marchait de 30 à 50 km par jour. De temps en temps, il s'arrêtait pour faire de petits travaux et rendre service aux gens, afin de gagner de quoi manger.

Le lundi, il nous a fait une leçon de géographie très particulière. Il nous a raconté son voyage. Nous lui avons posé plein de questions. Walter connaît toutes les langues d'Europe et on se demandait comment il pouvait s'en souvenir. Il parlait allemand, espagnol, français, italien, russe, belge, hollandais, yougoslave et un peu l'andorran. Il avait traversé plusieurs fois tous les pays d'Europe, dans tous les sens.

Nous avons pris des photos avec lui.

Il y a de nombreux souvenirs entre lui et nous.

Avec les sous qu'il allait gagner, il voulait faire une maison de retraite, un orphelinat et une maison ensoleillée pour se reposer. Il nous a expliqué :

*– C'est une marche pour la paix, contre la barbarie, la violence sous toutes ses formes, la drogue...*

Pour prouver son voyage, dans toutes les villes ou villages, il se faisait faire un certificat de passage dans les gendarmeries ou les mairies. On les a feuilletés. C'était en plein de langues. De temps en temps, ça devenait trop lourd dans sa sacoche. Alors il envoyait ces documents à son point d'arrivée, à Aix-en-Provence.

Il nous a dit qu'une fois arrivé, il reviendrait nous chercher avec un car pour refaire un petit bout de son itinéraire avec nous.

Il ne lui restait que quelques centaines de kilomètres à faire. Il devait arriver le jour de son anniversaire, le 23 novembre 1997.

Depuis qu'il est parti de notre école, nous n'avons plus de nouvelles. Et personne ne l'a revu. Il n'est pas arrivé. Beaucoup de gens l'ont cherché, parce qu'il était connu partout.

Nous espérons toujours que quelqu'un le retrouvera.

**Les enfants de Montsaunès et Michel Barrios**

**Extrait de Le Livre qui n'existait pas, Éd. Pyrégraph, Aspet, 1999.**

**Début d'année : se retrouver...  
se redécouvrir...**

### Deux techniques de communication

#### 1) Présentation en duo

Interview réciproque par groupes de deux

Qui est qui ?

au niveau personnel...

au niveau professionnel...

ses attentes...

ses projets...

ses incertitudes...

*La présentation en duo peut-elle avoir une application en classe ?*

#### 2) Technique du mur blanc

Règle du jeu :

Il s'agit de répondre par écrit, sur les panneaux réservés à cet effet, aux questions précédentes.

Le silence est total.

Il est possible de réagir et de répondre, par écrit, à ce qui est déjà écrit.

Lorsqu'on estime avoir terminé, on rejoint sa place et on attend que tout le monde ait terminé.

La technique du mur blanc peut-elle avoir une application possible en classe ?

**Extrait du journal de stage de formation continue ICEM-OCCE.**

**Académie de la Marne.**

**Avril 1999**

Un grand merci à Michel Barrios qui tout le long de cette année a su nous émouvoir, nous faire vibrer avec ses mots tantôt drôles, tantôt durs, des mots qui ont su retranscrire le regard de l'institut Freinet dans toute sa sensibilité, sa générosité et son engagement social et politique.

L'an prochain, la chronique sera prise en charge par une autre belle plume du mouvement Freinet, mais, chut... c'est encore un secret.

**Le comité de rédaction**