

Air de familles



Beïgaimage

Enfants zen

Le yoga a de nombreux bienfaits pour les adultes mais aussi pour les enfants car il répond à certains de leurs besoins. Il est particulièrement indiqué en cas de troubles de l'attention, d'anxiété, de sommeil perturbé ou de difficultés à s'endormir. C'est aussi une excellente alternative à des activités comme la télévision et les jeux vidéo. Au niveau physique, il leur permet de mieux connaître et prendre conscience de leur propre corps, apprendre à respirer, améliorer leur souplesse, développer leur sens de l'équilibre, limiter ou éviter les problèmes de dos. Les séances de yoga pour les enfants doivent avant tout être ludiques. Les postures ont des noms relevant de la nature, de la végétation ou des animaux : la posture de l'arbre, la posture du chat, la posture du chien tête en bas... et elles sont réalisées dans un esprit de jeu. Les séances sont également plus courtes que celles destinées aux adultes. Elles durent au maximum de 30 à 40 minutes, idéalement deux à trois fois par semaine. Mais il vaut mieux une séance de dix minutes quotidienne qu'une séance d'une heure tous les mois ! Et, bien sûr, il ne faut jamais forcer un enfant à faire du yoga. S'il est trop fatigué, excité ou n'en a tout simplement pas envie, les bienfaits seraient non seulement nuls mais cela risquerait de l'en dégoûter définitivement. Quant aux contre-indications, il n'y en a aucune pour les enfants car le yoga est bien plus doux que la gymnastique qu'ils pratiquent à l'école. Mais il ne faut jamais forcer et, surtout, aucune posture ne doit faire mal. Car lorsque le yoga fait mal, c'est qu'il est mal fait.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours sur la Une et sur BX1

rtbf

bx1
Médias de Bruxelles

Sur internet (www.airdefamille.be ; www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants

Pourquoi le vendredi 13 est un jour spécial



Beïgaimage

Vendredi dernier, nous étions le 13, une date particulière pour tous les superstitieux. Mais c'est quoi, cette croyance ?

On parle de « superstition » pour désigner une croyance irrationnelle selon laquelle certains événements, pourtant fortuits, auraient en fait un pouvoir surnaturel, positif ou négatif, sur notre vie. Et les superstitions sont nombreuses.

Certains pensent qu'ouvrir un parapluie à l'intérieur porte malheur. Cette croyance farfelue nous viendrait d'Angleterre. Au XVIII^e siècle, le mécanisme utilisé pour ouvrir les parapluies était assez dangereux. En le dépliant dans un petit espace fermé, on redoutait alors de blesser quelqu'un. D'autres craignent de croiser un chat noir, sous peine de connaître de grands malheurs. C'est parce qu'au Moyen Âge, ces petits félins noirs étaient associés au Diable et considérés comme les compagnons des sorcières. Ils étaient donc fort peu appréciés, à tel point que l'on extermina un très grand nombre de ces créatures. D'autres encore craignent plus que tout de briser un miroir, non pas de peur de se blesser, mais parce que cela serait de très mauvais augure...

En effet, dans l'Antiquité, certains peuples voyaient dans le miroir le reflet de l'âme humaine, qu'il ne fallait en aucun cas abîmer.

Et le vendredi 13 alors ? Pour comprendre cette croyance, il faut s'intéresser à la religion chrétienne. Tout d'abord, Jésus-Christ aurait été crucifié un vendredi. De plus, la Bible raconte que lors du dernier repas de Jésus, ils étaient treize à table, Jésus

étant entouré de ses douze apôtres. Le treizième était Judas, l'homme qui l'a trahi. Aujourd'hui encore, être treize à table est synonyme de mort. Certaines personnes invitent une quatorzième personne pour éviter cela. De plus, si le nombre 13 souffre d'une mauvaise réputation, c'est aussi parce qu'on lui préfère son voisin, le 12. Souvent considéré comme parfait, il est très utilisé : 12 heures, 12 mois, 12 signes astrologiques, 12 dieux grecs...

On comprend mieux que le vendredi 13 en effraie certains. D'ailleurs, la peur de ce jour a un nom : la « paraskevidekatriaphobie ». Pas facile à prononcer, n'est-ce pas ? Pour d'autres, l'association du vendredi et du 13 annulerait les effets négatifs de chacun de ces éléments. De plus, de nombreuses loteries utilisent cette date spéciale comme prétexte pour faire gagner de très grosses sommes d'argent, ce qui apporte au vendredi 13 une note plus positive !

Et ailleurs dans le monde ? En Espagne, c'est le mardi 13 que l'on redoute. « Martes » (mardi, en espagnol) venant du mot « Mars », le dieu de la guerre, ce jour est considéré comme maléfique. Aux USA, on craint tellement le 13 que certains ascenseurs passent du douzième au quatorzième étage. Au Japon, on souffre de « tétraphobie » (on a peur du chiffre 4), car en japonais, le mot « quatre » se prononce de la même façon que le mot « mort ». Gloups !

Aurielle Marlier et Alain Jourdan le Clercq

