

# Yama & Niyama : Créer les conditions de l'apprentissage (Méthode RYE)

Le yoga à l'école, selon Micheline Flak, ne commence pas par des postures physiques, mais par la mise en place d'un **climat propice**. Avant de demander à un élève de se concentrer, il faut qu'il soit en paix avec son environnement (Yama) et avec lui-même (Niyama).

## 1. Les YAMA : Levier du "Vivre-Ensemble"

Micheline Flak définit les Yama comme une **discipline sociale**. En classe, cela se traduit par la réduction du "bruit" relationnel qui parasite l'attention.

- **L'enjeu pédagogique** : Passer du conflit à la coopération.
- **L'idée clé** : "Ajuster sa conduite pour ne pas nuire à autrui".
- **Application** : Instaurer la non-violence (Ahimsa) non pas comme une règle de punition, mais comme une recherche de bienveillance dans le langage. C'est la base de la sécurité affective nécessaire pour oser répondre en classe.

## 2. Les NIYAMA : L'Hygiène de l'Apprenant

Les Niyama représentent la **discipline personnelle**. Micheline Flak les compare à un "nettoyage interne" indispensable avant l'effort intellectuel.

- **L'enjeu pédagogique** : Préparer l'outil (le corps et le mental) à recevoir l'information.
- **L'idée clé** : "Éliminer les toxines physiques et mentales".
- **Application** :
  - **Saucha (Pureté)** : Faire le vide dans sa tête, laisser ses soucis à la porte de la classe.
  - **Santosha (Contentement)** : Développer la confiance en soi. Accepter son niveau actuel pour progresser sans le stress de la comparaison constante.
  - **Tapas (Ardeur)** : Cultiver le goût de l'effort et la persévérance.

## **Pourquoi les enseigner ?**

Pour Micheline Flak, un élève qui pratique ces principes est un élève **disponible**.

- Les **Yama** apaisent la classe (gestion de groupe).
- Les **Niyama** stabilisent l'élève (gestion de soi).

C'est ce qu'elle appelle "préparer le terrain" : on ne sème pas des graines (les savoirs) sur une terre en friche ou polluée. On nettoie, on prépare, et ensuite seulement, on enseigne.

---