

OBJET : Le Chindai, une aide à l'éducation des enfants

« Pour une réussite scolaire et une vie de groupe améliorée »

Le Chindai puise dans le code de valeurs des arts martiaux le moyen de révéler en chacun le meilleur de la nature humaine. Adaptée à la réalité scolaire, sa pratique permet de restaurer et de développer l'équilibre. Cultivé dans la vie de tous les jours, le Chindai devient un véritable outil d'éducation à la non-violence. La pratique du Chindai s'articule autour de la concentration, de la visualisation, de la respiration et de gestes fluides.

Les bienfaits

Le Chindai favorise notamment le sentiment d'être utile et responsable. Par son utilisation régulière, on constate rapidement des effets :

- **sur le plan physique** : plus grande conscience et meilleure oxygénation du corps, meilleur équilibre dans l'espace, processus accéléré de récupération après un effort ou un échec;
- **sur le plan émotionnel** : capacité à se détendre, à se rendre disponible, diminution de l'anxiété et de l'agressivité;
- **sur le plan mental** : concentration retrouvée, meilleure écoute, meilleure gestion de ses forces, capacité d'action et d'initiative accrue.

Son utilité

- Améliorer la dynamique de groupe
- Favoriser la dynamique interne de l'enfant
- Permettre à l'enseignant de récupérer plus rapidement
- Créer des liens privilégiés entre le professeur et sa classe
- Préparer les élèves aux examens

Les impacts

Les élèves apprennent à se détendre, à être calmes, à se concentrer pour libérer leur créativité, et à tirer profit de ces outils au fil de la journée. Cela contribue à créer un climat de confiance dans la classe, et ainsi à optimiser les conditions propices à l'apprentissage scolaire et à la vie de groupe. De nombreux professeurs témoignent aujourd'hui du sérieux et de l'efficacité de cette démarche.

La clientèle visée : du préscolaire à l'université

Après des années de travail et d'adaptation à la réalité scolaire, le Chindai répond parfaitement aux exigences des écoles en s'adaptant aux différents besoins des élèves de tous les niveaux, du préscolaire à l'université. Des programmes sont mis en place en fonction des demandes et des buts recherchés, que ce soit pour les élèves réguliers ou en difficultés. La pratique peut aussi bien s'enseigner dans un gymnase ou se donner aux élèves assis aux pupitres dans une salle de classe, et le Chindai est complémentaire aux enseignements déjà établis.