

## L'édito de Jeannot



Chers toutes et tous,

*C'est avec plaisir et enthousiasme que je vous transmets mes vœux les plus sincères faits de lumière, de conscience et d'énergie afin que nous puissions persévérer au mieux dans ce chemin d'altérité, en continuant à développer la pratique du yoga sur chaise. Restons reliés pour qu'ensemble, nous avançons en yoga et tout mettre en œuvre pour que cette pratique puisse se propager dans les Ehpad, les institutions médico-sociales, les villages et les quartiers.*

*Si nous sommes ici et maintenant, c'est grâce à notre souffle, s'y relier, c'est se relier au sacré, car c'est tout simplement se relier au vivant :*

*« Ton souffle*

*S'il arrive de te croire abandonné, attends seulement un instant, un seul instant le retour en toi de cette puissance immanquable qui te reprend et te remonte irrésistiblement, te remplissant à nouveau d'un flot de vie sans lequel tu périrais aussitôt.*

*Ton souffle*

*Il te donne la vie, il te garde en vie depuis tant de jours, depuis tant d'années, sans cesse, sans trêve, aux heures du sommeil comme aux heures de veille.*

*Ton souffle*

*Sois lui attentif, sois bien conscient de sa présence en toi, patiente, inlassable, rythmée selon tes besoins, et puis, n'oublie pas de le remercier.*

*Tu crois que tu respirez ? Non tu es respiré, tu es habité, Ah vraiment, tu n'es pas abandonné, tu n'es pas seul. »*

*C'est ce souffle qui nous remplit d'énergie et qui nous met en action pour franchir nos différences. Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.*

*Encore merci à toutes celles et ceux qui œuvrent dans ce sens.*



LE YOGA SUR CHAISE POUR CHANGER  
LE REGARD SUR LA VIEillesse ET LE HANDICAP

La devise « Changer le Regard sur la Vieillesse et le Handicap » a été le point de départ de la pratique de Yoga sur chaise et demeure le fil d'or que suit chacun des enseignants pour la proposer à leurs « élèves », comme en témoignent leurs retours d'expériences :

*« ... Les personnes âgées souffrent dans leurs corps et leurs têtes. Vieillir est éprouvant car il est synonyme de perte ; la personne âgée doit faire simultanément le deuil de sa vie passée, de son autonomie, de ses proches... Chaque personne, de par son unicité, vit ces deuils à sa façon. La perte d'un savoir-faire, d'une personne ou d'un objet aimés est une des expériences les plus douloureuses qui soient. Ces pertes permettent de mesurer la valeur de ce que l'on possède encore et d'apprécier au plus profond de soi chaque instant de la vie.*

*Par ailleurs, le corps trahit les années, il se rappelle à soi pour peu qu'on l'ait oublié, il se détraque, il se lasse, il peut être douloureux. Dans ces circonstances, le yoga s'adapte à chacun. Il permet de prendre conscience de ses possibilités et de ses limites. Il soulage autant les tensions physiques que les angoisses d'ordre existentiel par l'activité physique, la respiration et la relaxation. Il permet de se reconnecter à son corps et à son esprit pour accéder à une paix intérieure et accueillir ce qui se vit avec une intensité nouvelle.... »*

Mélanie



*« Parce que vieillir c'est s'arracher à soi, un soi habituel, commode, et en même temps s'approcher du noyau dur. Plus tu vieillis, plus tu es. Plus tu t'effaces, plus tu es là. Finis les masques et les stratagèmes. » M.L. Audibert*

« ... La pratique du yoga sur chaise met en confiance. Les participants acceptent plus facilement l'activité en étant assis sur une chaise car ils restent dans une posture habituelle. Cette pratique peut aussi servir de tremplin pour retrouver une mobilité, une souplesse qui permettra à certains de réaliser avec plus d'aisance une pratique plus « classique. Pour d'autres, la pratique sur chaise en plus d'être rassurante permet aussi de mieux canaliser 'le trop plein d'énergie' ... »  
Karine

«... C'est avec beaucoup de bonheur que l'on se retrouve chaque semaine ; il y a souvent une grande fragilité ou des faiblesses importantes, mais le courage et la motivation des personnes à qui je propose cette pratique, sont remarquables. Ce sont des personnes heureuses de faire connaissance avec leur corps, de l'appivoiser, le libérer, le renforcer et de lui offrir de nouvelles possibilités. La joie de ressentir son corps autrement, observer son souffle et être à l'écoute de ce qui se passe en eux les apaise et leur donne plus de confiance. Merci à eux, merci à vous, merci au Yoga ... » Emilie



« ... Ce sont des personnes d'un grand âge souvent à mobilité très réduite, voire en fauteuil ; la doyenne a 104 ans, les autres entre 90 et 100 ans! Je suis admirative devant leur écoute, leur conscience mise dans ce travail. Les beaux échanges me confortent dans les suites à donner. Ces personnes m'étonnent car elles sont en mesure d'évaluer ce qui "va mieux" dans leur corps et leur esprit au fil des séances ... » Janine

« ... Pour l'instant, je n'ai pas encore pu proposer du yoga sur chaise à des groupes, mais j'ai commencé à domicile, en individuel, auprès de personnes âgées en perte d'autonomie et en situation d'isolement...



**ASSOCIATION DE YOGA SUR CHAISE RVHY, "Recherche en Yoga pour changer le regard sur la Vieillesse et le Handicap"**  
Siège Social : La Croix, 26150 Marignac-en-Diois



Cet enseignement personnalisé m'a demandé de me réinterroger sur ce qu'est le yoga pour moi, ce que j'ai envie de transmettre afin que ces personnes puissent se l'approprier. Ce sont des moments privilégiés pour moi, et je crois pouvoir l'affirmer, pour ces "élèves" également. Voici 2 extraits de retours qui m'ont été faits : "J'ai été étonnée qu'à mon âge on me propose de faire du yoga. Ce qui m'a plu, c'est que malgré mon manque de souplesse, je suis parvenue à faire les exercices. Je compte continuer à faire ce que j'aime le mieux afin de soulager un peu mes douleurs." & "Le yoga est une raison de vivre heureuse."

... Comme si ceux qui bénéficient de cette pratique changeaient eux aussi leur propre regard sur eux-mêmes, comme si malgré une avancée en âge ou un handicap, malgré une limitation du corps, le yoga leur permettait d'aller recontacter leur souffle, ce souffle de vie dont ils sont respirés... » Anne-Marie

#### LES DATES A RETENIR POUR 2019 :

**WE des 13 et 14 Avril 2019 :** 1<sup>ère</sup> Assemblée Générale au centre védantique Ramakrishna à Gretz.

**Du 23 au 27 avril et du 19 au 23 août :** Formations en Yoga sur chaise à Grimone dans la Drôme

**Journées et WE** prévus à Grenoble, en Lozère, Die et ailleurs

**25 et 26/05/19 :** Intervention à l'école de Yoga « Unité et harmonie » à Gretz.

**07 au 10/06/19 :** Congrès FIDHY en Ardèche.

**14 au 21/07/19 :** Stage d'été Yoga-nature.

**30/08 au 2/09/19 :** Yoga festival des Sables d'Olonne

#### CONTACTS :

**Jeannot Margier, Professeur de Yoga et Président**  
**Ghislaine Rautureau, Trésorière**  
**Caroline Cuau, Secrétaire**

Adresse mail de l'association : [rvhyc@gmail.com](mailto:rvhyc@gmail.com)

Site en construction : <http://yogasurchaise-rvhy.fr>

Pour commander le livre et le DVD,  
et pour soutenir le projet associatif :  
[www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)