

## L'édito de Jeannot



## L'histoire d'une pratique sur chaise

Si la pratique du yoga sur chaise ou fauteuil s'est développée fortement, c'est qu'elle est dans l'air du temps : la durée de vie augmente avec une prise de conscience plus fine sur « se faire du bien ».

**Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise,** même avec des situations délicates et des pathologies importantes. Le lien corps-esprit est une donnée de base dans la pratique du yoga. L'adaptation est une notion clef qui permet à tout un chacun de pratiquer.

Changer le regard sur la vieillesse et le handicap a été le moteur du développement de cette pratique. Depuis 2008, elle se pratique dans les maisons de retraite, c'est là qu'elle a vu le jour ... mais la bienveillance sur l'adaptation a permis que cette pratique puisse s'installer dans des quartiers et dans des institutions de soin et de rééducation.

Ce changement de regard a interpellé de nombreux enseignants de yoga qui ont fait la formation mise en place depuis 2014 afin que le yoga puisse être pratiqué par tout un chacun et qui ont favorisé la mise en place d'une association nationale RVHY créée en 2018 pour que le plus grand nombre puisse en profiter.

Tout ceci grâce aux compétences et à la détermination des enseignants ayant vécu cette formation.

Cette pratique permet même à un âge avancé (80 et plus) de bénéficier des bienfaits du yoga.

En Hatha yoga, tous les mouvements sont proposés, jamais imposés. Partir de là où nous en sommes avec le corps que l'on est et que l'on a est motivant.

Sur une chaise, les torsions sont souvent plus justes car l'axe vertébral est plus tonique et nous pouvons affirmer :

**Se redresser, c'est s'ouvrir, s'ouvrir, c'est se redresser.**

L'humilité et la bienveillance sont une bonne base pour progresser, même si les progrès restent infimes. Eviter la dégradation et rester dans l'humilité, **car l'humilité, c'est être affranchi de l'importance de soi.** Nous sommes en yoga.



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

## La spiritualité et le yoga

La vieillesse est souvent considérée comme une défaite qu'il faut craindre et à laquelle il faut résister... alors qu'à ce stade, comme chaque étape de la vie, elle apporte sa part d'expérience où nous devons puiser. La conscience n'est pas moindre, elle peut se différencier et apporter de la joie que l'on ne voit pas forcément de l'extérieur. Et là, le yoga doit être présent avec la bienveillance (ahimsa).

Et comme nous dit mère Teresa : « *Dans la vie, on ne peut faire de grandes choses, mais simplement de petites choses avec beaucoup d'Amour* »

Et c'est de l'ouverture du cœur qu'il s'agit, pour découvrir la paix qui ne nous a jamais quitté, mais que l'on peut perdre de vue. Cette paix demeure en notre cœur silencieux.

La spiritualité n'est pas que philosophique (amour de la sagesse), elle est un mode de vie, un mode d'être et un moyen qui devrait permettre de naviguer clairement à travers l'expérience humaine.

S'investir dans la spiritualité, c'est aller vers la connaissance de soi. Revenir chez soi dans l'ouverture de son propre cœur et de son propre esprit, (et là la respiration joue un rôle considérable, car c'est la vie).

Lorsque vous êtes désintéressé, vous êtes éveillé. Vous êtes désintéressé lorsque votre intérêt est dirigé vers les autres. Pour cela et pour transmettre, pratiquons.

Un humour bien conduit nous mène à l'amour. Il faut continuer à cultiver le rire. C'est essentiel pour garder une distance avec ce que l'on fait et éviter de se croire indispensable. Le poids des responsabilités peut vite monter à la tête. L'humour vient dégonfler le sentiment de notre propre importance.



## L'assemblée générale de l'association RVHY

Elle s'est tenue le 14 avril 2019 au Centre Védantique Ramakrishna à Gretz- Armainvilliers (77220), en clôture de 2 jours qui ont réuni 17 membres. Elle était présidée par Jeannot MARGIER, président de l'association. 16 autres membres avaient transmis leur pouvoir.



Le président présente son **rapport moral et d'activité** où il fait l'historique de la création de l'association en mars 2018, et passe en revue les actions de formation, les journées d'initiation, les participations à des festivals de yoga qui ont permis de mettre en place la pratique du yoga sur chaise aux quatre coins de la France et à l'étranger (Belgique, Maroc), aussi bien en institutions que dans des quartiers ou villages.

Il annonce la création du site interactif :

<http://yogasurchaise-rvhy.fr>

L'accès au site par les adhérents se fera grâce à un code d'accès à demander à l'administrateur.

### Présentation de l'agenda des interventions programmées :

- 11/05/19 : Ateliers à Lille
- Du 8 au 10/06/19 : Congrès de la Fidhy à Vogüe
- Les 22 et 23/06/19 : Participation à un rassemblement sur l'Inde à Collioure
- Du 30/08 au 02/09/19 : Festival Yoga du monde aux Sables d'Olonne
- A compter de sept. jusqu'en mai 2020, 1 fois mois Ateliers à Montélimar avec l'Agence Régionale de Santé et France Parkinson dans le cadre du Dispositif Relais Aide Aidants/Aidés Parkinsoniens DRAAAP
- Les 11 et 12/10/19 journées de yoga dans les Hautes-Alpes, dans le cadre de la semaine bleue

Il termine son allocution en émettant le souhait que RVHY poursuivre son action de transmission qui devrait être facilitée par le lien existant entre ses membres, par le site interactif, par l'ouverture à des initiatives venant des enseignants, et au monde du yoga par le biais d'échanges avec d'autres fédérations.

Le **rapport financier** présenté par la trésorière fait état d'un résultat positif de 1082€34.

Les membres proposent d'investir dans l'édition de flyers pour présenter l'association avec logo et adresse du site. Chaque structure adhérente pourra y apposer un tampon personnalisable.

Après quelques échanges sur les expériences vécues, le thème de la continuité de la transmission et des formations est abordé. Les modalités pourraient en être discutées dans le cadre de regroupements régionaux. Pour alléger la charge du président, il faut envisager de former des formateurs et prévoir un budget pour cette activité. La réflexion est en cours sur le message central à transmettre.

L'AG s'achève par **l'élection des membres du CA** :  
Joëlle BENIER-FAVIER, Sophie TARDIVEL, Caroline CUAU, Tiphaine VIDAL, Sylvie CHIMBAUD, Isabelle DENTU, Aurélie JORON, Chantal DUCLOYER, Olivia MULLIEZ, Mélanie GUERIN, Ghislaine RAUTUREAU, Jeannot MARGIER, Stéphane ANSELMINO, Christine BELLAMY

### Election des membres du bureau :

**Président** : Jeannot MARGIER  
**Trésorière** : Ghislaine RAUTUREAU  
**Trésorière-adjointe** : Joëlle BENIER-FAVIER  
**Secrétaire** : Caroline CUAU  
**Secrétaire-adjointe** : Christine BELLAMY

### Les dates à retenir pour fin 2019 :

- 4/10/19 : Conférence et pratique pour les amis des Arts et du Musée à Die
- 6/10/19 : Journée d'initiation à la pratique sur chaise et au yoga doux à Lyon (école de formation IFY)
- 7/10/19 : Journée d'initiation à la maison de retraite de Paray le Monial
- 17/10/19 : Atelier d'initiation à Montélimar DRAAAP
- Du 22 au 26/10/19 : Formation à la pratique du yoga sur chaise à Montpon en Dordogne
- 21/11/19 : Atelier à Montélimar DRAAAP
- 05/12/19 : Atelier à Montélimar DRAAAP

e-mail de l'association : [rvhysc@gmail.com](mailto:rvhysc@gmail.com)

Siège social : Jeannot Margier

935 route de la Croix 26150 Marignac en Diois

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



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