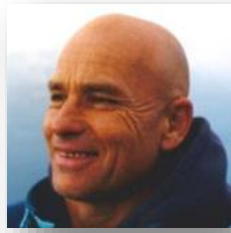


L'édito de Jeannot



Chères toutes et tous,

En ce début d'année que je vous souhaite radieuse, lumineuse, bienveillante et remplie d'énergie, je voudrais vous remercier de votre investissement dans la pratique du yoga, et plus précisément dans celle du yoga sur chaise qui s'est avérée être un de vos choix. Précisons que d'une façon générale, le yoga, c'est la vie. Nous n'existons qu'en nous épanouissant nous-mêmes ; c'est-à-dire en vieillissant. Tout le reste est artifice et à la limite n'existe pas. Plus on s'oublie soi-même en se consacrant à une cause ou à une personne que l'on aime, plus on est humain, et plus on se réalise.

A l'heure où la violence s'exerce sur notre planète, favorisant craintes et peurs, la maladie peut parfois apparaître et nous nous devons à cet égard d'évoquer le soin. Dans de nombreuses disciplines, le mot thérapie est mis en avant, et si le soin est nécessaire, c'est avec bienveillance que celui-ci doit s'exprimer et non pas dans une exubérance de moult disciplines.

Accepter, choisir et guérir. Aller au-delà de la souffrance qui existe autour de nous ; nous ne pouvons la nier, mais nous pouvons refuser de souffrir et agir à notre petit niveau en direction de l'autre en conscience : un peu plus d'humanité dont ce monde a tant besoin.

Entre corps et esprit, pas de séparation car comme je le dis souvent : Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise. Il peut bien sûr y avoir un corps en grande difficulté et là, il doit y avoir acceptation car pas d'autre choix.

Accepter ce qui est, c'est placer la bienveillance au cœur de la vie, c'est pouvoir agir avec lucidité. C'est pouvoir adapter sa pratique sans renoncer. Accepter, c'est s'enrichir et laisser le monde entrer en nous, au lieu de le faire à notre image, et n'en prendre que ce qui nous convient et nous ressemble.

Donner la parole au corps, c'est le hatha yoga et même le yoga intégral, le yoga n'est pas que maîtrise. On devient fort quand on résiste moins, on s'ouvre davantage à la vie.

« Grattons l'écorce du moi, et c'est un nous que nous trouvons » (Michel Butor)

« Nous partageons la lumière avec l'humanité toute entière. La lumière n'est ni à vous, ni à moi : c'est l'énergie source de vie que nous partageons tous. Si vous observez avec



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

Retour sur la journée ALZHEIMER EPHAD KORIAN La Loubière Marseille par Stéphane – 20 septembre 2019

J'interviens de façon bi-hebdomadaire depuis près de 2 ans au sein de cet EPHAD du réseau Korian sur Marseille, j'ai été convié par la responsable animation à participer à cette journée, afin de présenter la pratique aux personnes en présence (direction, médecins, familles); de proposer une séance et une démonstration de l'activité YOGA SUR CHAISE au sein du département Alzheimer dans le cadre de la journée mondiale de la maladie le 20 Septembre dernier.

Tous les résidents ainsi que leurs familles étaient conviés pour assister et participer à différentes activités proposées (jeux, lectures, participation à la réalité virtuelle en vision 3D sur le principe de la vision 3D, appréhender l'espace..). Après-midi suivie d'un goûter et d'un moment convivial d'échange avec les résidents.

Pour ce qui concerne l'Association nationale R.V.H.Y "Recherche en Yoga pour changer le regard sur la Vieillesse et le Handicap " à laquelle j'adhère

- Mise en place du stand avec les flyers de présentation de l'association
- Présentation du film (DVD) : la pratique du "Yoga sur chaise" en maison de retraite et en foyer de résidence.

6 participants ont assisté à la séance, essentiellement des nouveaux (2 sont partis pendant la séance en catimini...), non habitués à la pratique dispensée, notamment 2 nouvelles personnes du secteur Alzheimer.

Les résidents de ce secteur jusqu'ici n'étaient pas conviés à la pratique de Yoga sur chaise. Ceci s'est conclu par une potentielle ouverture de la pratique sur chaise des résidents de ce secteur Alzheimer au sein de cet établissement que je visite tous les 15 jours. Ceci s'est traduit dans la semaine qui a suivi par la participation d'une des 2 personnes présentes.



sensibilité la beauté d'un coucher de soleil, l'humanité entière le partage ». (J. Krishnamurti)

✚ **Mon constat :**

Les envies et les élans à pratiquer sont de plus en plus nombreux, et plus de personnes se retrouvent dans le cercle. J'attribue ceci au fait qu'elles apprécient sincèrement l'attention qu'on leur porte, l'énergie qu'on peut leur emmener...c'est véritablement une question de reconnaissance de la personne comme le précise souvent Jeannot dans la formation.

Ma présence est maintenant régulière depuis 1 an dans cet établissement et un véritable lien se tisse de façon régulière avec l'ensemble des résidents que je croise dans l'EPHAD et que je salue, en plus des autres qui pratiquent dont le retour est différent, quelque chose s'est passé dans leur état énergétique. Du coup ils ont envie de partager ce moment convivial et se mettre eux aussi (essayer du moins) à la pratique pour faire ensemble. C'est un fait



Témoignages d'Aurélié

✚ **Ma 1^{ère} expérience :**

J'ai donné cours à un homme de 80 ans atteint de Parkinson. Nous avons pratiqué ensemble durant 6 séances (seulement) car il vit à l'étranger.

Nous avons effectué beaucoup de postures exceptées celles sollicitant son bras gauche (opération de l'épaule). J'ai introduit les mouvements d'ouverture thoracique, les automassages et stimulations des bras (dans la mesure du possible), jambes, partie ventrale. Les renforts musculaires à travers différentes postures et la joie avec une courte séquence inspirée du yoga du rire.

Le travail sur le souffle était un peu plus difficile car nous ne parlions pas la même langue

Les retours ont été incroyables en très peu de temps. Au fur et à mesure des séances, il était de plus en plus heureux et trouvait même que l'heure passait trop vite.

Ses douleurs aux jambes qui l'empêchaient de dormir se sont estompées. Sa fille, médecin, m'a informée que depuis les séances de Yoga sur chaise, il retrouvait le sommeil. Pour lui et son épouse c'est un progrès dixit « exceptionnel ».

Les cours de Yoga sur chaise, au-delà du bien être psychique, apporte une véritable amélioration des conditions physiques pour les personnes rencontrant des difficultés de mobilité. La posture sous une apparence simple permet à chacun, en fonction de ces possibilités, d'avoir un regard positif sur son

✚ **Ma 2^{ème} expérience :**

Je donne des cours à une femme d'une cinquantaine d'année, fragile émotionnellement, en surpoids avec des crises d'anxiétés.

Depuis 3 mois nous pratiquons à raison d'une séance toutes les deux semaines.

Quand je l'ai rencontrée, parler de son poids était tabou. Son corps n'était clairement pas son allié. Il y avait des douleurs en particulier aux genoux, épaules....

J'utilise la structure de Jeannot et progressivement j'amène plus de cognition sur le souffle.

Plus nous pratiquons, plus les postures s'installent aisément. La joie et la confiance reviennent, cela amène du lâcher prise et à mieux accueillir l'instant présent. Depuis 2 séances nous avons introduit quelques postures debout.

Elle a arrêté de fumer depuis 3 semaines. A la dernière séance elle s'est décidée à faire un travail sur son poids car elle a pris conscience que son poids dépasse 100 kg et que c'était trop.

Je constate qu'elle arrive en séance sans être dans une attente de magie ce qui a pu être le cas au début, elle a goûté à l'état de Yoga, cet état de paix intérieure. Alors maintenant on pratique sereinement sans attente, calmement, posture après posture, pour aller vers la méditation sereine et paisible.

J'encourage tous les professeurs de Yoga à s'investir dans l'enseignement pour tous et à se former au Yoga sur Chaise. Apprendre avec Jeannot c'est découvrir dans la joie et la bienveillance.

La pratique du yoga sur chaise permet d'accueillir doucement le temps qui passe et de garder un maximum d'autonomie et de cultiver la joie.

Les dates à retenir pour 2020 :

- ✚ 05/01/20 Journée d'initiation à la pratique sur chaise à Melun Ecole Van Lysebeth
- ✚ 21 & 22/03/20 Assemblée générale RVHY à Gretz
- ✚ 28 & 29/03/20 WE initiation yoga sur chaise, pratique douce et chant à Rennes
- ✚ Semaines de formations yoga sur chaise
 - Du 19 au 24/04/20 à Grimone
 - Du 16 au 21/08/20 à Grimone
 - Du 26 au 31/10/20 en Dordogne

e-mail de l'association : rvhysc@gmail.com

Siège social : Jeannot Margier

935 route de la Croix 26150 Marnagnac en Diois

Pour commander le livre et le DVD, et soutenir le projet associatif. Site : www.jeannot-yoga.fr

Site interactif <http://yogasurchaise-rvhy.fr>



corps et offre des évolutions dans ses capacités lorsque le Yoga sur chaise est pratiqué avec régularité.
