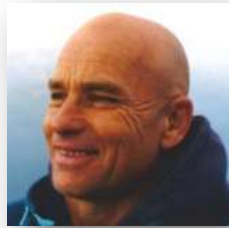


*L'édito de Jeannot***Chères toutes et tous,**

Vous étiez nombreux à venir à l'assemblée générale les 21 et 22 mars, mais pour les raisons que vous connaissez avec le coronavirus et le confinement, elle n'a pu avoir lieu. Nous avons vécu une période troublée malgré un printemps merveilleux nous ramenant à l'essentiel mais pour certains, ce confinement était très difficile à vivre notamment dans les EHPAD, maisons de retraite, centres de soins, hôpitaux ainsi qu'au cœur des villes.

L'association a pu dans certains cas avoir une petite marge de manœuvre, ce sera le témoignage de Mélanie suivi de celui d'Olivia. Préparons plus que jamais en cette période de déconfinement notre rentrée dans ces structures où la souffrance liée à l'isolement s'est exprimée. Redonnons du goût et de la joie en renouvelant notre pratique de yoga sur chaise à celles et ceux qui en ont été privés afin que les tensions puissent diminuer, se résorber voire disparaître. Pour cela, la conscience de la respiration est une donnée essentielle pour que le cœur puisse s'apaiser.

Le cœur est à la fois matériel puisqu'on peut le sentir battre tout au long de la vie, et immatériel lorsqu'il est considéré comme le support de la vie spirituelle. Les conditions de vie vécues dans ce contexte du virus, ont souvent créé un stress d'insécurité psychique et des dépressions nerveuses et des infarctus ont pu se multiplier.

La pratique du yoga constitue un antidote remarquable à toutes les formes de tension en calmant l'esprit ; le pratiquer, c'est ramener de la douceur au cœur de notre être.

Respirer, c'est vivre. Stabiliser l'attention en la portant sur le mouvement du souffle est au cœur du yoga, cette attention permet de le calmer et de le régulariser, lorsque l'on reste en conscience avec celui-ci.

Notre attention doit être aussi bienfaisante pour notre corps car souvent, face à la douleur nous pouvons réagir négativement ; il nous faut développer la bienveillance envers nos blessures qui se manifestent dans notre corps.

« Ce n'est pas ce qui est parfait, mais ce qui est imparfait qui a besoin de notre Amour » (Oscar Wilde)

Notre association s'est développée fort des bienfaits qu'elle suscite à l'égard de nos aînés et des personnes en situation de handicap.



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

De plus en plus d'associations nous demandent des journées ou week-ends d'initiation. Continuons à y répondre, c'est un enjeu pour que cette aide que nous pouvons apporter en yoga ne soit pas un vain mot.

Continuons à organiser des stages de formation où la demande est forte et restons dans ce lien qui nous unit pour permettre de continuer à développer le yoga sur chaise : « Changer le regard sur la vieillesse et le handicap » se doit d'être au cœur de notre pratique.

Pour ce faire, je vous invite à venir à notre Assemblée générale qui aura lieu les 12 et 13 septembre 2020 au Centre védantique de Gretz près de Paris en Seine et Marne.

Au plaisir de vous y rencontrer afin de partager nos expériences



*En ce printemps troublé,  
la naissance nous ramène dans la vie*

**Témoignage de Mélanie**

Comme je vais à l'EHPAD en tant qu'infirmière, je n'ai pas non plus arrêté d'y aller pour le yoga sur chaise malgré le Covid.

On s'organise différemment, sur un roulement de 3 semaines je vais dans un secteur différent. On pratique avec 4 personnes max, espacées de 1.50 m les unes des autres dans un espace le plus proche possible de leurs chambres.

Quelquefois on fait la séance dans le couloir, chacun à sa porte. Je n'étais pas du tout à l'aise au début, une collègue qui avait animé un après-midi chansons comme ça, chacun à sa porte, m'a encouragée... et en fait ça a été super!

Les résidentes étaient enchantées. Les collègues soignants qui passaient dans le couloir étaient ravis de voir cette situation et une a chanté le OM avec nous.

Ces séances en tout petits groupes m'ont permis d'adapter beaucoup plus. Par exemple il y a 15 jours, les deux résidentes qui sont venues étaient particulièrement fatiguées. On a fait peu de mouvements, toute petite amplitude, une séance plus courte...

Et on accompagnait chaque mouvement avec la voix. Elles étaient très contentes. 40 minutes ont été suffisantes. Ça m'a permis d'aller pratiquer ensuite dans une chambre avec une personne souffrant d'un Parkinson sévère et qui a du mal à se préparer à l'heure. Là encore, j'ai pu adapter les exercices à sa situation particulière. C'est une dame qui adore chanter et rire. Quand elle est là d'habitude, son fou rire facile et franc entraîne les autres. Elle ressent combien ça la fait respirer et elle baille largement à chaque fois. 40 minutes avec elle... et c'était l'heure du déjeuner. On s'est quittées avec toutes les deux un grand sourire et le cœur réchauffé.

Il y a une vocalise qui est super pour tonifier le diaphragme et allonger le souffle c'est io- io - io-o-o-o-oooooooooooo ia-ia-ia-a-a-aaaaaaaaaaaaa en faisant rebondir le son....et on recommence plusieurs fois en changeant de note. Ça prépare bien le yoga du rire. Je les invite à bien inspirer dans le ventre et le dos avant de commencer à chanter.

L'animatrice qui habituellement installe la salle et m'aide à accompagner les résidents n'a pas besoin de le faire. Elle peut donc pendant ce temps-là aller faire un skype entre un résident et ses proches ou, depuis cette semaine, en accompagner un autre qui a rendez-vous dans le barnum monté sur le parking avec un membre de sa famille.

C'est chouette, je suis ravie de continuer cette activité car ça a été très difficile à vivre de confiner ainsi les gens dans leur chambre! J'ai la chance de travailler dans un établissement où l'on fait bien sûr tout notre possible pour diminuer les contacts entre les résidents + gestes barrières MAIS en laissant l'humain comme priorité et donc des mesures qui sont assouplies en fonction de la situation de chaque personne. Et pour l'instant pas de malade... je vis dans les Côtes d'Armor où le Covid n'est pas encore trop passé pour l'instant...

Malheureusement tous les résidents qui venaient ne peuvent pas continuer avec cette formule mais ça en fait quand même les trois quarts.

## Témoignage d'Olivia de Belgique

Je donne des cours de yoga sur Chaise sur Zoom à une communauté religieuse depuis 6 semaines. Cela faisait plus d'un an que je donnais des cours aux sœurs. Il a fallu s'adapter.

Je pratique avec elles la respiration consciente car elles sont très stressées, des postures assises et parfois debout, en ayant une chaise à porter afin de stimuler leur équilibre et étirer leurs ischio-jambiers.

Je travaille également l'ouverture de hanche, les rotations et nous chantons. Nous faisons à chaque cours la salutation au soleil.

Elles apprécient grandement, le contact, et nous avons instauré un rituel tous les lundis à 15h. Le confinement nous rapproche.



## Les dates à retenir pour 2020 :

- ✚ 06-07/07 Ecole de Yoga André Van Lysebeth à Melun
- ✚ 12-13/09 Assemblée générale RVHY à Gretz
- ✚ 26/09 Journée à l'Ecole IFY de Lyon
- ✚ 10-11/10 WE d'initiation à Toulouse
- ✚ 18/10 Journée d'initiation à Besançon
- ✚ Du 26 au 31/10 Formation Yoga sur Chaise en Dordogne
- ✚ 21-22/11 Atelier RVHY à la FIDHY pour son 40<sup>ème</sup> anniversaire à Paris
- ✚ 05-06/12 WE d'initiation à Rennes

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



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