

Recherche sur la vieillesse et le handicap par la pratique du yoga sur chaise

La pratique de yoga sur chaise s'adresse à des personnes à mobilité réduite, ou victimes d'accidents de la vie ou de pathologies importantes liées à la vieillesse ou non. Elle se pratique dans les Ehpad, les centres de rééducation, les Esats ou dans les quartiers.

Vieillir, un processus naturel : **Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun**. A partir de là, tout est possible dans le respect et l'adaptation.

Il est fréquent d'associer la vieillesse à la mort ; bien sûr, nous n'avons jamais été aussi près de celle-ci à ce moment présent, mais ce n'est pas une raison pour faire cet amalgame. La mort n'a jamais été le contraire de la vie. Le contraire de la mort, c'est la naissance. Il suffit de porter son regard sur la nature pour le comprendre. Ce qui laisse toute place dans le « vieillir à la vie » sous tous ses aspects. Le mot vieillesse commence par vie.

Considérer la vie, c'est considérer la vieillesse au cœur de celle-ci avec ses difficultés et ses joies. Tous les âges sont respectables et pourvoyeurs de joie. Tous les êtres humains sont fondamentalement frères et sœurs, mais cela n'est pas forcément visible : les idéologies, les dogmatismes y mettent un frein... souvent au nom de la vérité détenue !

Faisons vivre « Ahimsa », la bienveillance. Quand le « je » se reconnaît dans l'autre, il peut lui procurer de l'aide. J'aime à citer cette parabole du Tibet : « j'ai regardé au loin, j'ai vu quelque chose qui bougeait ; je me suis approché, j'ai vu un animal ; je me suis encore rapproché, j'ai vu un être humain ; je me suis encore rapproché et j'ai vu que c'était mon frère, ma sœur »

Nous pouvons affirmer que tout être humain est capable de progrès et doit faire l'objet de respect. Accepter le handicap, accepter le grand âge, c'est accepter ce qui est, tout simplement, et se placer dans l'ouverture du cœur.

Vieillir est un processus naturel qu'il convient d'accompagner, alors que dans nos sociétés occidentales, c'est plutôt un processus appréhendé, ce qui entraîne un regard souvent négatif sur la vieillesse. Le yoga est une des approches qui va permettre un nouveau regard bienveillant . **« Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard »** (Marcel Proust).

« le yoga n'est pas un système, c'est une proposition, le yoga n'est pas une méthode, c'est une recherche » (Gérard Blitz). Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu de l'éveil et du progrès continu de la conscience. Il s'agit, par la pratique, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa vraie nature. Le yoga est adaptation, tout simplement car la vie est adaptation. Toute personne peut prétendre pratiquer à partir de ses propres possibilités avec le corps qu'elle est. **Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'Ame s'y plaise**, même avec des pathologies lourdes. Il s'agit d'accepter, ce qui n'est pas forcément simple.

La vie, ce passage conscient sur terre ponctuée par la naissance et la mort, implique de traverser différentes phases qui sont autant de mutations successives. Ces changements sont souvent difficiles à vivre, car ils bousculent les habitudes (et le corps n'aime pas changer ses habitudes, influencé par

le mental), certains repères et exigent une adaptation à une réalité qu'il faudra affronter. Ces phases sont liées en partie aux âges de la vie, mais aussi en fonction des problèmes survenus dans la vie. Chaque âge exprime une métamorphose et implique un enrichissement. Si l'on est capable de vivre cela avec intensité et curiosité, le temps s'écoulera sans nostalgie de ce qui a été et n'est plus et sans crainte de ce qui pourrait être et n'est pas encore. Il s'agit de rester dans la confiance. Véritable force de vie, la confiance est une source féconde d'où jaillit la lumière qui éclaire notre chemin de vie. Alors notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cet amour inconditionnel, spirituel qui prend sa source dans le souffle de l'esprit et nous ouvre à la joie d'être sans cause et sans objet, hors du temps, joie d'exister pleinement.

Sur la vieillesse, partageons ce que nous dit Vladimir Jankélévitch : « **le vieillissement n'a rien à voir avec une raréfaction de l'être. C'est une forme de vitalité déclinante qui diffère non pas quantitativement mais qualitativement des autres âges. La conscience devient autre, mais pas moindre** ».

Représenter la vie par une image aussi simpliste que celle d'une succession de paliers qu'il faut redescendre à peine gravis, c'est donner à chacun une perspective déprimante, lui proposer un horizon qu'il ne peut que redouter. Accepter la différence des âges, c'est reconnaître que la jeunesse et la vieillesse peuvent chacune être porteuses de valeurs ; la différence permettant l'échange et le partage.

Et la pratique, c'est regarder profondément, toucher la réalité et vivre en pleine conscience car nous n'avons pas d'autres choix que d'accepter ce qui est.

S'ouvrir, c'est se redresser ; se redresser, c'est s'ouvrir.

Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine.

Au plaisir de partager le yoga

Jeannot Margier, président de RVHY