

## Yoga sur chaise en salle de sport

Témoignage de Bernadette

J'ai suivi en 2014 la formation de yoga sur chaise avec Jeannot Margier et depuis je donne des cours en EHPAD, en foyer autonomie et en accueil de jour Alzheimer.

En septembre 2020, j'ai eu la possibilité d'ouvrir mes séances à des personnes valides et autonomes dans une super belle salle de sport à Macon (71). Deux personnes se sont présentées pour la séance.

La première, une dame ancienne professeur d'éducation physique, avait été opérée du ventre et du dos. Depuis ces interventions elle ne sentait plus le bas de son corps. Déjà en effectuant simplement un exercice d'écartement des doigts avec la pression sur la pulpe des doigts, cette personne a ressenti "*comme de l'énergie en bas de mon ventre et mon dos*". A sa demande, nous avons aussi effectué des pratiques de souffle. Elle est revenue à chaque cours !!

La deuxième personne était plus jeune. Elle était danseuse et en avait assez de "se sentir toujours en l'air", elle avait besoin de se poser. Le cours l'a ravie.

Je n'ai pas pu donner suite à ces séances car il n'y avait pas assez de participants par rapport aux charges demandées. Cette expérience m'a permis de constater qu'avec peu d'efforts, on peut ressentir un grand bénéfice pour notre corps. Il n'est pas facile d'accepter de rester sur chaise, car on pense qu'il faut absolument s'allonger sur le tapis pour faire du yoga .

Mais rien n'est perdu. Un jour "le yoga sur chaise" entrera dans les salles de sport. Car il y a de plus en plus de seniors qui vivent chez eux et qui ont besoin de prendre soin d'eux d'une manière douce tout en mettant la conscience et le souffle au service de leur corps.