

Témoignage de Jocelyne

*Activité de Yoga sur chaise à l'EHPAD "La Monférine" à Barby en Savoie.
(Résidents 80 ans à 103 ans)*

J'interviens tous les vendredis de 10h30 à 11h45 dans cet EHPAD depuis 1 an où 10 personnes environ suivent cet atelier. A l'issue de la dernière séance, j'ai demandé aux aînés de me donner leur ressenti sur cette pratique "Yoga sur chaise" qu'ils suivaient depuis 1 an et tous, vraiment tous, ont voulu apporter leur témoignage. Cela a beaucoup surpris l'animatrice de l'EHPAD car d'habitude, peu se manifestent.

Plusieurs résidents ont affirmé avoir retrouvé de la confiance, un peu plus de souplesse mais surtout avoir pris conscience de leur respiration, de leur souffle.

"Lorsqu'on fait les exercices, nous sommes si concentrés que l'on oublie nos maux, nos soucis. On est encore capable de faire des choses !"

"On fait partie d'un groupe, on se sent moins seul et on adapte les exercices à notre situation du moment !"

M.J. 100 ans:

"Je vais régulièrement au cours mais je ne fais pas toujours les mouvements, je fais selon ma fatigue mais je partage ce moment avec les autres et cela me fait du bien.

M.J (en fauteuil paraplégique):

Je suis limitée dans les mouvements mais je prends plaisir à faire des blagues alors je taquine le groupe. J'ai appris à faire circuler l'énergie dans les différentes parties de mon corps même si certains membres ne peuvent plus bouger. C'est nouveau pour moi !

René :

J'ai de la difficulté à monter mon bras droit mais après plusieurs mouvements doux et le souffle je monte mon bras plus facilement. Je suis plus attentif et plus autonome.

Pour résumer l'ensemble des témoignages du groupe qui parfois perd un ou une résident(e), je dirais que cette pratique est plus que nécessaire dans ces établissements, et tous sont volontaires pour bouger leur corps.

Je pratique avec eux et nous sommes en cercle, ce qui crée une certaine intimité et me permet d'être attentive à chacun d'entre eux.