

Yoga sur chaise" j'étais très dubitative avant d'aller au premier cours

"Je suis atteinte d'une sclérose latérale primitive, maladie dégénérative et orpheline. Pendant une dizaine d'années j'ai pratiqué le yoga (dans les années 70). Cette maladie me "prive" de tout un tas d'activités : yoga, randonnée, bicyclette... Ce sont deux vieux amis, qui viennent passer quelques jours chez moi en été, qui m'ont suggéré l'été dernier de me remettre au yoga (qu'ils pratiquent) et je les en remercie ! Hasard de la vie, Céline fait partie de la même Amap que moi et j'ai vu passer ses messages qui semblaient me tendre la main. Autant dire que "yoga sur chaise" j'étais très dubitative avant d'aller au premier cours. Et puis à ce premier cours j'ai retrouvé les postures que j'aimais pratiquer : salutation au soleil, le chat, le chien, l'enfant/bébé, les torsions... Certes certaines de ces postures mettent le doigt sur la faiblesse de mes muscles et de mes jambes, sur mon manque d'équilibre, mais d'autres me mettent du baume au cœur en me montrant que je peux encore pratiquer dans la mesure de mes possibilités. Et Céline, nous dit toujours "on fait ce que l'on peut"... oui, ce n'est pas une compétition. Cette pratique m'apporte également une certaine confiance, de la concentration, de l'équilibre sinon physique du moins mental. Mais aussi de la détente, ou plutôt "une évacuation" (je ne trouve pas le bon mot) des tensions quelque qu'elles soient et lorsque je baille après chaque posture pratiquement, je suis contente en me disant qu'un petit bout de tension vient de s'évacuer et que ce que je fais n'est pas inutile. Je m'aperçois depuis quelque temps, que très souvent, dans la vie quotidienne, je redresse mon dos en basculant mes lombaires... mon corps "pense" (panse ?) pour moi.

Jacqueline

Je viens de me reveillée avec cette reflexion:

Le yoga sur chaise est pour moi une heureuse synthese entre

* mes séances de sophrologie axées sur le bien être , la relaxation, l'ecoute du corps (gestion de la douleur)

Et

* mes exercices de kinésithérapie où je travaille l'aisance musculaire , le maintien (voire la recuperation?) de mes capacités respiratoires et physiques.

L' union des 2 est une jolie reponse à la problématique de la fibromyalgie.

Si cela vous semble pertinent et non intrusif! , je vous propose mon regard candide lors de la rédaction de votre memoire.

Un oeil exterieur est parfois porteur.

J ai du temps de disponible puisque je suis en arret maladie depuis 2 ans!

Voici mes impressions sur votre séance de yoga sur chaise.

Bonne continuation et bravo pour votre implication.

Depuis 2 mois je suis de facon hebdomadaire une séance de yoga sur chaise.

En introduction je dirais que c'est la premiere fois qu'une activité reponde aussi bien à mes attentes et besoins.

J'ai une fibromyalgie accompagnée d'une discopathie dégénérative (+ double capsulite en partie réglée)

* pour mes problèmes de rhumatismes , les élongations , les mouvements tout en douceur me détendent sur plusieurs heures , voire jours! Je me sens dérouillée!

Ma machoire qui se crispe parfois se détend lors de ces séances.

La chaise me sécurise et me permet d'effectuer des gestes impossibles au sol pour moi!

Je crois (enfin j'ai la sensation plutôt!) de me tenir plus droite dans mon quotidien!

L' heure hebdomadaire a des répercutions bien au delà ...

* cela joue étonnement aussi sur mes problemes intestinaux! Il n'est pas rare que cela règle ma constipation du moment!

* les "exercices" me force à travailler ma mémoire et aident à stimuler mes manques cognitifs

* enfin je pense que je fais une dépression rédactionnelle face à ces douleurs multi formes.

Aussi la douceur de ce yoga sur chaise m'aide à mieux gérer ce stress! Comme un rayon de soleil .

Le travail sur la respiration est très porteur pour moi. Ma cage thoracique semble s'agrandir! Je ressens la circulation de l'air dans mon corps.

Je me sens stabilisée sur la chaise , mon esprit est libérée de la crainte de tomber.

" le temps de rien " est une découverte pour moi et me permet d'être à l'écoute de mon corps.

J'essaye dans ce cadre d'apprendre à mettre mes douleurs à distance.

Ces instants de petites relaxations sont riches de sens!

.

* j'apprécie aussi les légères explications parfois presque philosophiques! Ainsi que la jolie boisson en fin du cours .

Chaleur , odeurs fruitées concluent parfaitement ce temps pour soi.

La gentillesse et l'écoute de l'encadrante fait aussi beaucoup dans le bien être de cette séance et les conseils individualisés sont très intéressants pour progresser et permettre de refaire certains exercices à la maison.

La gestion du groupe est aussi efficace et tout en douceur.(cf: le bavardage ponctuel des mamies) .

Je résumerais ma fibromyalgie par le fait d'être globalement en feu , et je me représente le yoga sur chaise comme un extincteur! Plutôt un bain frais de douceur sécurisant.

Un grand merci ! Joelle

2020-2021

Bonjour Céline,

Cette invitation à évoquer nos ressentis à propos du yoga sur chaise est une aubaine, car elle va me permettre d'évoquer librement certains effets de ce yoga...

1ère constatation:

les 3 premiers mois j'ai nettement ressenti le travail musculaire et articulaire, avec quelques bonnes courbatures...

Mais cela s'est estompé ensuite : palier de neutralité, qui m'interroge, car je m'étais habitué à ces lendemains où mes jambes me rappelaient le travail de la veille...sensation agréable qui me donnait l'impression d'avoir travaillé....

2ième constatation:

C'est une pratique qui est **loin d'être neutre**, car elle a "réveillé" des images mentales, des émotions durant certaines séances- qui pour la plupart étaient loin d'être faciles à vivre, car douloureuses souvent.

Après avoir échangé avec toi et ensuite avec une microkinésithérapeute, celle ci m'a confirmé le travail de "nettoyage" que cela opérait, les postures corporelles et la respiration réveillant les expériences traumatiques enkystées dans le corps (le mental n'est pas le seul à avoir ce privilège!), et favorisant ces "coups de projecteur" sur ce qui fait mal et permet de l'évacuer.

3ième constatation:

Aux vues de ces tempêtes intérieures, inutiles de te dire que j'ai abordé certaines séances avec crainte, voir même avec une certaine "colère", et l'envie de tout envoyer "promener"....

Le fait d'avoir laissé parler ces ressentis négatifs, sans chercher à les réprimer, m'a permis cependant de continuer, pour finalement être récompensée d'une sensation de contentement....et du plaisir de "bouger", me sentir plus "libre" malgré les blocages et les limites imposées par mon corps.

4ième constatation:

Mon dos ne m'a pas encore donné la "permission" de travailler au sol, et il n'est que l'un des aspects des blocages articulaires ou musculaires.

Après une saison essentiellement en visio, j'en suis encore au stade de la découverte des limites imposées par mon corps, sans chercher à les dépasser, dans la mesure où j'ai eu à gérer un "tsunami émotionnel" évoqué au point numéro 2, qu'il me faut "digerer"....
Bref, le yoga sur chaise sera toujours d'actualité la saison prochaine.

Enfin, après avoir pris connaissance du programme des séances d'approfondissement 1 dimanche par mois, je suppose que tu feras une petite présentation de celles ci au fur et à mesure...?

Espérant avoir répondu à ta demande, et au plaisir d'échanger et de se revoir à la rentrée,

Bien Amicalement
Dominique Ballart

non je vais pas te dire que tu es **un** super prof quoique!

il y a bien longtemps que mes différents médecins me disaient de faire du yoga, mais pensant que cette discipline ne pouvait se faire que sur tapis et avec mes problèmes ...jusqu'au jour ou après en avoir parlé à Michel (loches accueil) j'ai fait ta connaissance. et depuis ma première séance j'adore, ça me fait un bien fou relaxation recul des émotions maîtrise de la respiration, je ne dirais pas que je maîtrise parfaitement mais je m'y applique. c'est devenu un peu ma madeleine de Proust, j'attends chaque séance avec plaisir, je n'ai qu'un seul regret de ne pas pouvoir le faire au sol étant persuadé que cela est plus probant et ne pas avoir commencé plus tôt.

merci à toi

Mireille DONZE

Bonjour Céline,

En ce qui me concerne, le yoga sur chaise est une relaxation, une détente et une reprise du moment présent par la concentration de ce que je fais dans l'instant T. Je reprends de la vitalité et de la joie de vivre à chaque séance.

Au début du cours j'ai trois mille choses qui passent dans ma tête et au fur et à mesure de la prise de conscience de ma respiration, des temps de rien que j'adore, je me calme, je me recentre profondément sur ce que je fais et je vis.

C'est également de l'énergie que j'ai trouvée dans le yoga sur chaise, car en se recentrant sur soi-même on évacue le négatif qui nous entoure.

C'est aussi une approche du yoga sans un effort physique important. Ne pratiquant plus d'activités sportives j'ai pensé que cette pratique m'apporterait du bien-être après mon opération du mois de septembre dernier. J'avais besoin de douceur et de m'occuper de moi gentiment. Ce qui fut le cas.

Le yoga sur chaise m'a permis de ressentir mon corps sans le blesser et sans forcer.

Enfin pour la visio, c'était parfait de garder les séances et le contact malgré que je n'ai pas pu tout suivre avec mes occupations personnelles autres. Bien sûr je préfère les cours en présentiel. Les corrections des positions, les bonjours, les sourires, les discussions sont irremplaçables. Mais bravo d'avoir maintenu nos rendez-vous.

Je sens aujourd'hui que la méthode en douceur me convient bien mais j'ai envie d'essayer la méthode hatha yoga debout à la rentrée car j'ai besoin de me remuscler et la pratique du yoga sur chaise ne me suffit plus pour ce qui concerne les postures ou les exercices. Et ça je le découvrirai en septembre.

Je te souhaite un bon travail sur ton mémoire et du repos quand même avant la rentrée qui sera le mercredi 22 septembre pour ce qui me concerne.

Amicalement

Martine

Bonjour Céline, pour ma part le travail que je fais pendant les séances de yoga, me procure du bien être, après la séance je suis dans un état de Satisfaction, je me sens bien, détendue, les exercices respiratoires sont agréables, et l'ouverture de ma cage thoracique s'est améliorée, je respire plus facilement profondément, j'ai beaucoup apprécié les séances en visio, plus intimes pour moi, j'espère que c'est qq infos te serviront....bon courage à toi et bonne vacances amicalement Évelyne

Témoignage Josette

Pratiquant le yoga au sol depuis 2012, j'ai ensuite découvert une autre méthode. En novembre 2019 des problèmes de colonne vertébrale rendaient déjà difficiles certains mouvements au sol. La respiration longue permettant de se ressourcer, c'était impossible.

C'est alors qu'on me propose d'essayer le yoga sur chaise ; je n'étais pas enthousiaste... Psychologiquement déjà il est difficile de se voir diminuer... Je ne croyais pas possible de retrouver certaines postures que me procuraient de la détente, du bien-être et du plaisir même !!

Puis un autre ennui de santé m'a fait interrompre la pratique.

Et ce fut le retour, lent, adapté au yoga sur chaise en visio. Corona oblige, très bien encadré. Et oh surprise : déterlinée, j'ai retrouvé des sensations identiques, lors des pinces, des étirements, des torsions, les retours au calme alternant toujours avec cette grande respiration salvatrice !!!

L'équilibre est toujours défaillant mais avec de la persévérance, du calme, de la confiance, j'espère y arriver de mieux en mieux et aussi garder calme et sérénité entre quelques séances. Josette