

JEANNOT MARGIER

Quelle transmission en Yoga sur chaise ?

Transmettre, établir un scénario pédagogique ne sont pas choses aisées, car la transmission ne peut se faire qu'avec ce que nous sommes ; c'est avant tout une compréhension, un accord avec ce qui nous motive au plus profond de nous-mêmes et que nous partageons.



A lors, avec cette démarche commune qui nous anime, essayons d'établir un plan yogique pour les formations, sachant que le comportement humain est subordonné à deux forces que sont le désir de reconnaissance et le désir de sens. Il nous faut partager et vivre ce partage. La formation en yoga (que ce soit sur chaise ou pas) doit intégrer le pourquoi de la posture, c'est la raison pour laquelle nous devons préciser ce que nous proposons.

Spiritualiser le corps

Il faut apprendre à penser par le corps disait Nietzsche, en un mot le spiritualiser. Et le spiritualiser s'établira avec la conscience et le souffle afin de ramener l'énergie au cœur de notre être. Le souffle est le trésor le plus précieux, il nous permet de vivre. Inciter dès le début de la séance à observer en silence la qualité de la vie qui s'exprime avec la respiration.

Ayons une vision holistique du corps, sachant que chaque être est unique ; il nous faudra s'intéresser, se mobiliser sur toutes les parties du corps pour favoriser la circulation énergétique, musculaire et nerveuse.

Faire appel au discernement, car la pratique peut se différencier, suivant qu'elle se déroule en Ehpad, en centre de rééducation, dans les quartiers ou en individuel.

L'ambition ici est de poser les jalons pour transmettre une pratique de yoga sur chaise qui 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.

Apprendre à connaître les personnes du groupe pour mieux préciser la pratique. D'une façon générale, les mouvements permettent de dérouiller les articulations ankylosées, la respiration fait revenir à la conscience du souffle en favorisant la circulation des énergies, cette conscience permet sa régularisation entraînant l'apaisement du mental ; le toucher pour favoriser les mouvements, lorsqu'on le perçoit important pour une personne ; le travail sur la voix, avec des sons, des chants et du rire, favorisant une meilleure compréhension du souffle.

« Le yoga sert à être, à ne plus avoir peur de vivre et de mourir. »

Le yoga sert à être, à ne plus avoir peur de vivre et de mourir, il permet de nous identifier à ce que nous sommes, alors en résulte paix et joie indépendamment des circonstances. C'est une voie de sagesse quand il est pratiqué en pleine conscience.

Sur la vieillesse, la vie et la mort : « Je sais bien que je ne vieillis pas et que je grandis au contraire, et c'est à cela que je sens l'approche de la mort. Quelle preuve de l'âme ! Mon corps décline, ma pensée croît, dans ma vieillesse, il y a une éclosion. » (Victor Hugo) ■

Jeannot Margier est président de Yoga sur chaise – RVHY (Recherche sur la vieillesse et le handicap en yoga)
www.jeannot-yoga.fr

À lire

De Jeannot Margier - Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap en commande via internet

