

Handi-yoga ne retenez plus votre souffle !

Les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer. Les personnes handicapées peuvent pratiquer cette discipline millénaire avec un professeur qualifié, en adaptant les postures à leurs possibilités, en toute sécurité. Individuels ou collectifs, les cours apportent calme et tonicité.

La salle est lumineuse, les murs rose pâle et fuchsia. Le cours de handi-yoga du centre d'animation Mathis dans le 19^e arrondissement parisien accueille six personnes en situation de handicap moteur et trois valides. Daniel Prim y participe depuis deux ans. « Jean-Pierre Fournial, notre professeur, adapte le cours à nos possibilités corporelles, apprécie cet homme infirme moteur cérébral. Ne pouvant bouger que la tête et les bras, je n'effectue pas la plupart des postures mais je les visualise en étant attentif à ma respiration, ce qui me procure beaucoup de détente. Le travail sur la respira-

tion m'a aussi appris à mieux me contrôler lorsque je suis énervé. Je me maîtrise davantage... enfin j'espère! » Pour Jean-Pierre Fournial, diplômé de l'École française de yoga (Efy), « la posture n'est qu'un chemin pour aller vers la stabilité de la pensée. Le yoga se pratique à partir de ce que nous sommes, le professeur doit s'adapter à l'élève. »

Un bon nombre de postures s'effectuent en position allongée, ce qui permet à certains participants de quitter le fauteuil et d'éprouver une sensation de liberté. Florence Michel suit le cours de yoga "ordinaire" que Jean-Pierre Fournial anime après

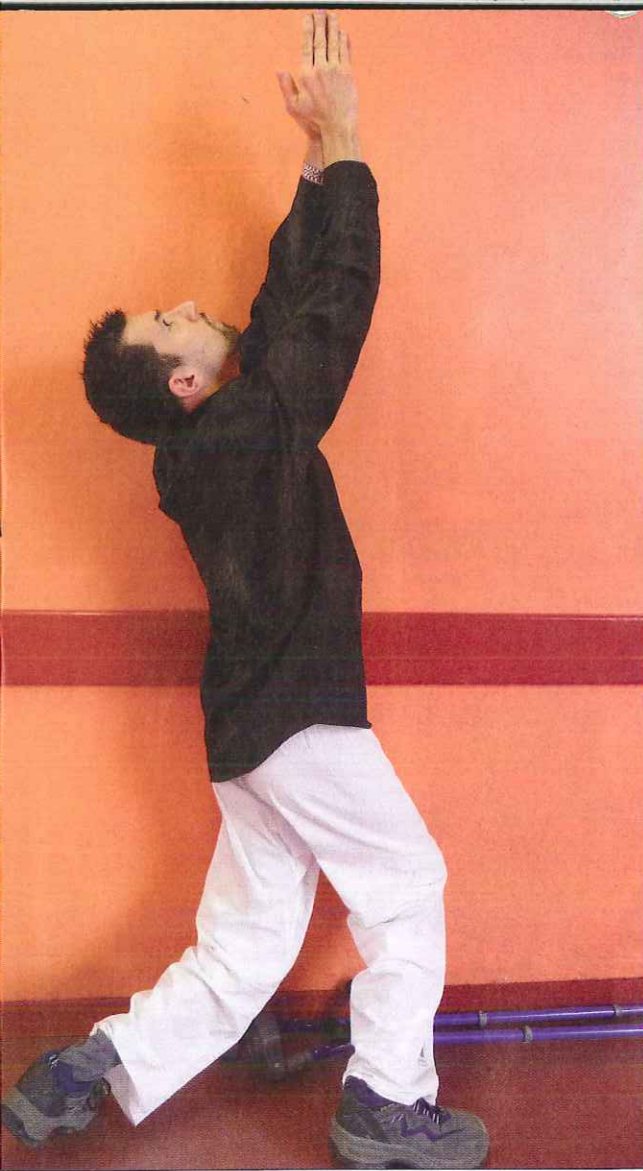
le cours de handi-yoga. « Mon ami participe aux cours, il m'aide à quitter mon fauteuil et à m'installer au sol pour les postures assises et allongées, souligne cette enseignante de Français qui pratique le yoga depuis 25 ans. Je ne peux pas effectuer les postures debout mais je fais tout le travail de prépa-



Les cours et postures de handi-yoga s'adaptent aux capacités physiques des participants

Où pratiquer ?

- > **Centre d'animation Mathis**
15, rue Mathis - 75019 Paris - Tél. : 01 40 34 50 80
centre.mathis@wanadoo.fr - Tarifs : entre 91,40 et 274,30 €/an (en fonction du quotient familial).
- > **Association Paroles de yoga**
9, rue de Brocéliande - 35760 Saint-Grégoire
Tél. : 06 18 39 32 25 - catherinemasson@coursdeyoga.org
www.coursyoga.org - Tarif : 40 € le cours individuel.
- > **École de yoga simplifié**
Espace Trégey - Impasse Trégey - Cité des fleurs
33100 Bordeaux - Tél. : 05 56 40 08 03
centre.yoga.simplifie@laposte.net
www.richard-sada.com - Tarifs : 320 €/an pour les cours collectifs, 40 € le cours individuel.
- > **Fédération nationale des enseignants de yoga (Fney)** - 3, rue Aubriot - 75004 Paris
Tél. : 01 42 78 03 05 - info@fney.asso.fr
www.lemondedyoga.org. Elle fédère des enseignants sur l'ensemble du territoire. Certains accueillent déjà des personnes en situation de handicap moteur, d'autres peuvent le faire.



Salutation au soleil, deuxième mouvement

ration pour les construire, je vais jusqu'où je peux, tout comme les pratiquants valides qui ont aussi leurs limites. »

RESPIRER AUTREMENT

Sylvia Vannesche, elle, a suivi les cours individuels de Catherine Masson dans le Nord avant que celle-ci ne parte vivre près de Rennes (Ille-et-Vilaine), où elle a créé l'association Paroles de yoga. « Après 30 ans de fauteuil, je me tenais voûtée, repliée sur moi-même, les bras croisés, réduisant ainsi mes capacités respiratoires, évoque-t-elle. Grâce au yoga, j'ai appris à respirer autrement, plus lentement, plus profondément, à ouvrir ma cage thoracique, à écarter les bras et à me redresser. » Les cours de Catherine démarrent par un temps de parole lui



À SAVOIR

Toute l'année, Richard Sada propose des stages de découverte et des conférences. Il se déplace également avec son équipe pour une sensibilisation/découverte du handi-yoga, dans les établissements spécialisés notamment. Renseignements au 05 56 40 08 03.

permettant d'adapter la séance aux besoins de l'élève. « Avant de démarrer les postures, nous procédions à un nettoyage de l'esprit, en nous concentrant sur la respiration ventrale, en chassant les préoccupations du jour et en laissant le mental de côté », se souvient Sylvia. Comme Daniel Prim, elle évoque la magie des exercices de visualisation : « Je ne peux que très peu bouger les jambes. Pourtant, lorsque Catherine me demandait de les allonger, je fermais les yeux, je donnais juste une impulsion et cela me procurait une sensation de détente incroyable. » Des exercices adaptés lui ont également permis d'évacuer des douleurs liées à des tendinites régulières.

À Bordeaux, Richard Sada, un maître indien vivant en France depuis une vingtaine d'années, dirige l'École de yoga simplifié. Il reçoit des personnes valides et handicapées en cours individuels ou collectifs, adaptés à chaque personne. « Si sur le plan technique, je fais intervenir des postures mettant en action l'intégralité du corps, une personne qui ne possède pas sa pleine mobilité peut, avec quelques adaptations, réaliser des postures parmi les pratiquants valides, explique-t-il. L'intérêt du yoga réside dans le fait que la construction de postures provoque des étirements dans tout le corps à travers des groupes de muscles appelés chaînes musculaires. La personne handicapée est alors seule actrice des étirements bénéfiques à sa santé, ce qui lui donne de l'autonomie et contribue à augmenter sa confiance en elle. »

DIMINUER LES RAIDEURS

Être en fauteuil peut limiter le mouvement d'une personne alors que ses capacités physiques lui permettraient d'exécuter bien plus, le yoga offre l'opportunité d'explorer ces possibilités en pleine sécurité. Enfin, le travail approfondi sur la respiration est particulièrement utile aux personnes éprouvant des difficultés respiratoires liées à leur handicap. La relaxation qu'elle induit diminue les raideurs et aide à gérer les angoisses, notamment celles liées à l'immobilité. Pour autant, la pratique du yoga adapté comporte-t-elle des limites? « Elle est extrêmement personnelle pour chaque participant, handicapé ou non, précise Richard Sada. Chacun possède une morphologie différente et a des possibilités propres en termes de souplesse et de force. Les postures étant les mêmes pour tous, chacun va les construire à son rythme. Il sera différent pour une personne handicapée, mais elle suivra le même programme que les autres et sera intégrée dans la même pratique. De plus, toute adaptation peut être envisagée pour approcher le plus possible d'une posture classique. » Alors pourquoi se priver d'une source de bien-être physique et mental? ●

Texte Katia Rouff
Photo École de yoga simplifié