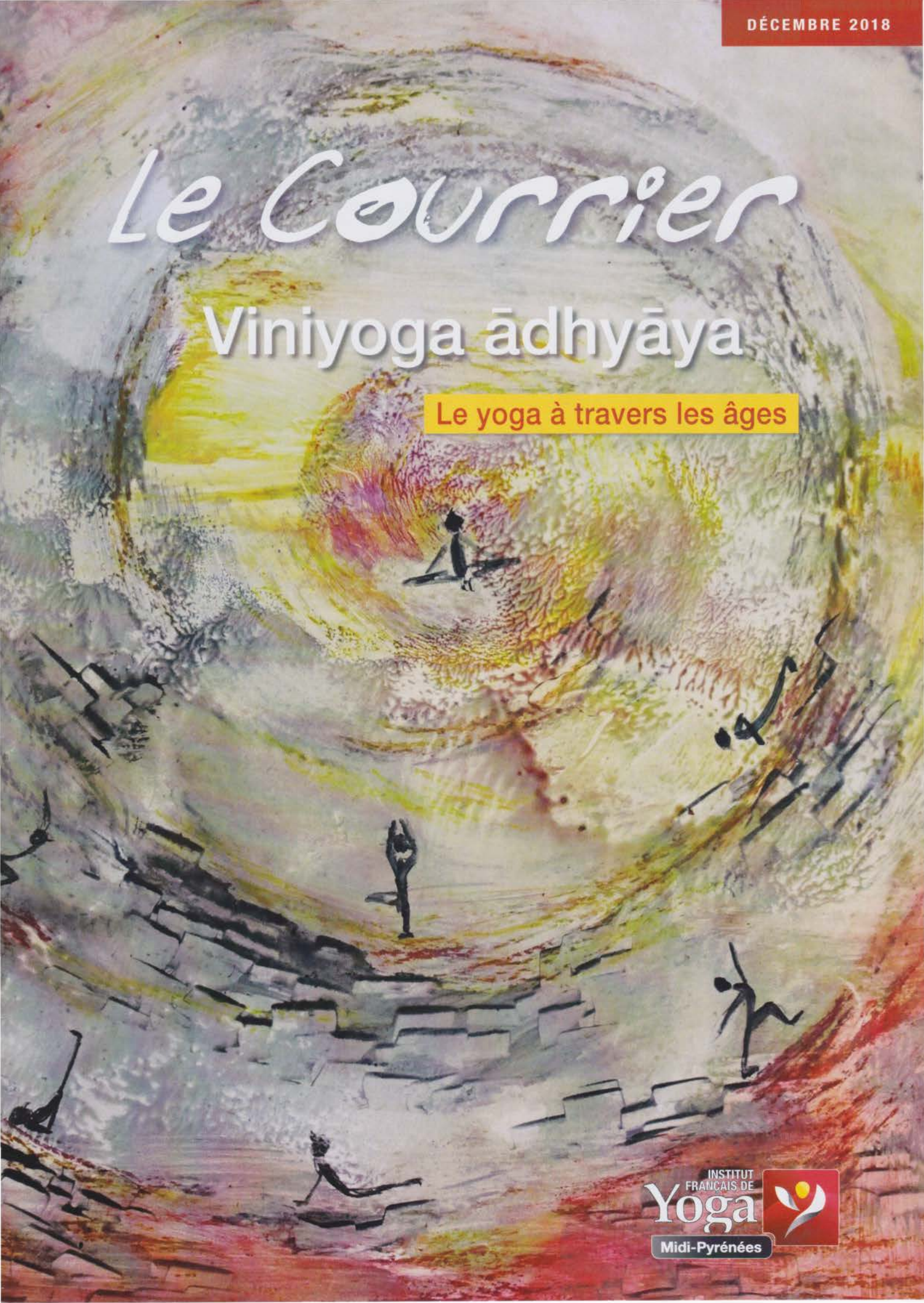


Le Courrier

Viniyoga ādhyāya

Le yoga à travers les âges



Le yoga des aînés

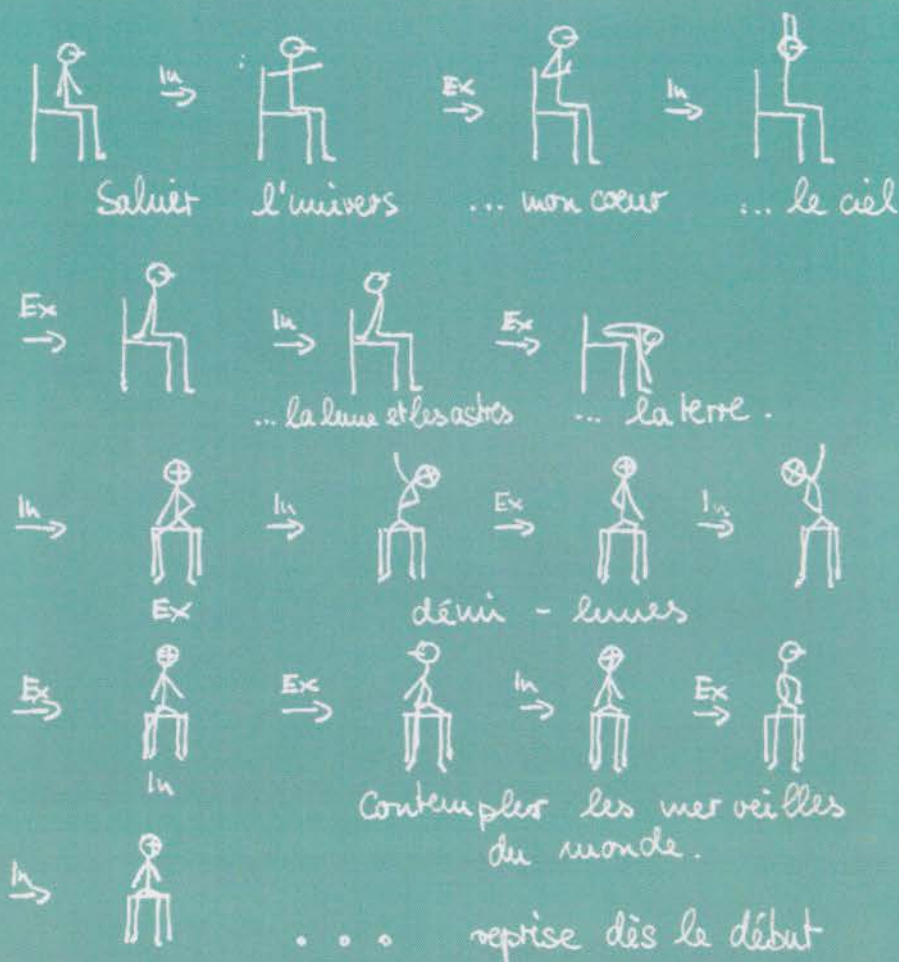


Ce sujet m'évoque immédiatement le commentaire d'une élève «d'âge moyen» il y a quelques années: après avoir entendu ma brève description de mes cours qui s'adressent aux personnes âgées autour des 80 ans et où la pratique

de Yoga se déroule sur chaise et en position debout, elle me répondit en rigolant gentiment: «Ah, comme ça ils pensent qu'ils font du Yoga!». Cette remarque s'avère intéressante pour deux raisons: d'un côté, elle reflète une certaine image du Yoga présente dans notre société; de l'autre côté, elle montre la place que nous y réservons aux aînés, réduits ici à



adaptation de Kurmāsana: posture de la tortue



Séquence de Yoga sur chaise:

«La Salutation de la Lune et des Astres»

Cette séquence stimulante comprend les différents mouvements dont la colonne vertébrale est capable. Elle nous met en relation avec nous-même et avec ce qui nous entoure.

Si possible la position de départ est une assise tonique qui permet de donner à la colonne vertébrale une belle verticalité à partir des appuis (ischions et pieds). Nous sommes donc assis sur l'avant de la chaise, pouvant reculer contre le dossier pour une petite détente finale.

des enfants qui font «comme si». Le Yoga mis en scène comme une pratique sportive pour les personnes jeunes et souples égale le mythe de la source de jeunesse: le message subliminal promet de rester beau et svelte à jamais. Ce culte du corps et des apparences fait penser au roman «Le Portrait de Dorian Gray» où le protagoniste imaginé par Oscar Wilde passe un pacte avec le diable pour que son corps ne porte les traces ni du temps écoulé ni de ses actes. Le prix à payer pour cette promesse est en effet diabolique: il fige notre vie dans la réalisation de ces attentes et exclut ceux qui y échouent.

Le Yoga propose un chemin tout différent. Il invite à une recherche de la clarté grâce à la compréhension et l'acceptation de la réalité. Adapter la pratique à des personnes âgées s'avère pour moi une expérience extrêmement riche et gratifiante. La vieillesse en tant que «phase de retrait» a besoin d'aller vers l'intériorisation. Le Yoga peut être source de paix intérieure permettant aux personnes d'accepter leur état physique et mental ainsi que leur situation de vie. La joie et le contentement améliorent leur qualité de vie de façon incomparable. – Mais il y a aussi le mouvement: il est la vie même et les personnes âgées de mes cours le réclament pour maintenir leur motricité et pour se sentir vivantes. Souvent, il est



nécessaire de leur rappeler de freiner leur volonté et de laisser place au ressenti et à l'écoute afin de rester dans des gestes raisonnables pour eux. Apprendre la bienveillance vis-à-vis de soi-même n'est pas chose facile.

Dans mon expérience, la majorité des personnes âgées n'a pas pratiqué le Yoga auparavant. Leur ouverture, leur enthousiasme et leur persévérance sont d'autant plus remarquables. Depuis plus de trois ans j'accompagne deux groupes de séniors dans des cours hebdomadaires. Les transformations constatées par eux-mêmes, ainsi que par leur entourage (familles, médecins, thérapeutes, etc.) se montrent à différents niveaux, aussi bien corporels que mentaux. En tant qu'enseignante, ces cours me permettent d'appréhender une multitude d'aspects du Yoga. Je constate régulièrement que la qualité d'une posture n'est pas définie par la mise en place technique mais par son vécu. Limité aux positions debout et assise, cet enseignement s'avère une source d'inspiration formidable pour créer des variantes

intéressantes de postures classiques et pour

trouver des thèmes ou des orientations mentales (*bhāvana*) pour un travail harmonieux et profond. De nombreuses fois ces cours pour aînés m'ont inspirée pour les cours auprès de personnes plus jeunes. Finalement, le fait d'être limitée dans ce que je peux proposer n'est pas un désavantage: il permet de se concentrer sur l'essentiel et d'être dans la simplicité.

Dans le premier aphorisme des *Yoga-Sūtra*, nous trouvons le mot sanscrit *anuśāsana* qui désigne un enseignement basé sur l'expérience. Ainsi, le Yoga – transmis au fil des générations – valorise d'emblée les connaissances et la sagesse des aînés issues de la richesse de leurs expériences. Même si toute expérience ne devient pas forcément de la sagesse, il me semble tout de même fondamental de respecter nos aînés face à la somme de leur vie. Pour ma part, je me sens honorée et heureuse qu'ils me permettent de leur apporter quelques enseignements de Yoga.

Ellen Spillmann