

Rencontre



Agnès de Soham,
professeur de yoga
diplômé et adapté.



Asso Handi'Yoga
www.handiyoga.jimdofree.com

Handi'Yoga, le yoga pour tous !

Le yoga est bien plus qu'une activité physique ou sportive : méditation, respiration, concentration... Des échanges entre personnes en fauteuil et valides pratiquant le yoga ont permis de constater les effets positifs apportés à tous par cette pratique. L'idée d'inciter les personnes en situation de handicap à découvrir ces bienfaits s'est donc imposée à l'association Handi'Yoga en collaboration avec une professeur de yoga diplômée pour diffuser une pratique adaptée à tous les handicaps.



Agnès est professeur diplômée de yoga et professeur de yoga adapté. Éléonore est présidente de l'association Handi'Yoga. Hop'Toys les a invitées dans son nouvel espace pour faire découvrir à sa communauté les apports du yoga, notamment pour les personnes en situation de handicap. À travers des propositions de postures élaborées selon les possibilités de chacun, cette séance va permettre à chacun d'accéder à un mieux-être physique et psychique.

Agnès prend place face aux élèves yogi assis en arc-de-cercle autour d'elle. Elle les guide avec des postures d'assouplissement et de mobilisation de membres qui sont souvent trop, ou trop peu sollicités, du fait du handicap.

Les cours sont similaires aux séances de yoga classiques, mais sont adaptés aux handicaps du yogi. Le parti-pris d'Agnès est de travailler ses cours pour les personnes valides et de les adapter tout de suite aux personnes en situation de handicap. Ainsi, celles-ci vont pouvoir se détendre, s'étirer et harmoniser leur corps et leur esprit comme n'importe quel autre yogi. **Grâce au yoga, elles auront la possibilité de se reconnecter avec leur corps et de gagner en confiance à travers les différentes poses.**

« Au départ, je propose beaucoup de choses avec les oppositions, avec les bras, les mains, des auto-massages, des percussions corporelles, enveloppantes. Ce qui m'intéresse vraiment dans cette pratique, c'est de trouver le prolongement de mes séances ordinaires avec les séances adaptées - explique Agnès. »

Les séances de yoga adapté sont ouvertes à tous, à tout type de handicap. Agnès évoque cette séance

de yoga particulière avec une jeune adulte qui a un trouble Asperger. Pour celle-ci, l'espace et la taille du tapis extrêmement cadrants sont par exemple un véritable atout pour canaliser son énergie. Une dame malentendante pratique, elle, le yoga assise sur une chaise. Parce que le yoga, c'est aussi ça : s'ajuster aux besoins de chacun, quelle que soit sa situation particulière.



À télécharger sur bloghoptoys.fr

Les cartes de postures proposées par **Soham Yoga Montpellier**

