

# LE YOGA SUR CHAISE

Rencontre avec Philippe Mauffet, secrétaire actif de l'association Générations Mouvement club de La Faye situé en Charente. Grâce à son engagement et à son dynamisme, le club, fondé le 11 août 1982 et aujourd'hui présidé par M. Jean-Claude Phillippe, étend son éventail d'activités. En plus des traditionnelles séances de gymnastique, des randonnées, des parties de pétanque, ainsi que des multiples rencontres et voyages organisés, le club propose désormais à ses membres des séances de yoga sur chaise.



## **Pouvez-vous vous présenter ?**

Je suis Philippe Mauffet, originaire du Pas de Calais. Je suis arrivé en Charente pour des raisons professionnelles, j'ai fait ma carrière au ministère des Finances et plus particulièrement à la direction générale des impôts. Je suis maintenant en retraite depuis fin 2011 et j'ai décidé de la prendre en Charente.

## **Comment êtes-vous devenu secrétaire du club Générations Mouvement club La Faye ?**

Dans le village où je me suis installé, il y a une association affiliée à Générations Mouvement depuis 1985. J'ai participé à une assemblée générale pour découvrir cette association, et j'en suis ressorti élu au conseil d'administration.

En raison d'une démission, j'ai accepté de rejoindre le bureau et le poste de secrétaire de cette association « Générations Mouvement club de La Faye ».

## **Comment êtes-vous arrivé à proposer et gérer l'animation yoga sur chaise ?**

Je suis pratiquant depuis plusieurs années dans une association qui organise des séances de yoga sur chaise. J'ai trouvé l'idée intéressante, et avec ma professeure, nous avons décidé d'organiser quelques séances de découvertes au profit des membres club de La Faye.

Devant le succès rencontré par ces séances au cours desquelles nous avons une quinzaine de participantes, un seul homme inscrit, j'ai proposé au bureau de mettre en place deux séances par mois dans la salle des fêtes du village.

## **Comment financez-vous cette activité au sein du club ?**

S'agissant d'une nouvelle activité, le bureau a décidé de prendre en charge une grande partie de la rémunération des deux professeures de yoga qui interviennent à tour de rôle.

Parallèlement, j'ai fait une demande de subvention auprès de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, un organisme du conseil général de la Charente. Cet organisme finance des actions qui sont de nature à préserver l'autonomie des personnes âgées, parfois socialement fragilisées en raison de leur âge, de leurs conditions de vie et de leur isolement social ou géographique, actions qui sont tout à fait dans l'esprit de Générations Mouvement.

Parmi les actions financées par cet organisme, il y a celles destinées à prévenir la dépendance (bien vieillir) des séniors, comme la pratique d'une activité physique adaptée, ou une activité de bien-être et d'estime de soi, et le yoga sur chaise répond à ces critères.

Dans l'attente d'une réponse à cette demande de subvention, nous demandons une participation financière de 8 € aux adhérents inscrits à ces deux séances par mois.



## **Quelle est la différence entre le yoga classique et le yoga sur chaise ?**

Fondamentalement, le yoga sur chaise remplit la même mission que le yoga traditionnel : il vise à étirer le corps afin d'en accroître l'élasticité et la mobilité, tout en évitant les efforts physiques intenses. Les postures sont essentiellement issues du yoga traditionnel, qu'on appelle Hatha. Elles ont seulement été adaptées aux chaises, pour en permettre la pratique à tous type de public.

Certaines personnes peuvent rencontrer des difficultés à se relever du sol après s'être allongées, voire même éprouver de l'appréhension à cet égard. D'autres peuvent être incapables de s'asseoir en tailleur ou sur leurs genoux. Enfin, il existe des individus qui ont simplement perdu leur sens de l'équilibre, leur mobilité, ou qui font face à des handicaps physiques.

## **Quels sont les bienfaits du yoga sur chaise ?**

Les bienfaits physiques et mentaux obtenus par le yoga sur chaise sont similaires à ceux des autres formes de Hatha yoga. Les pratiquants renforcent leurs muscles, en particulier ceux du dos, améliorent leur posture et leur mobilité même sans avoir à se déplacer du siège. Les étirements ont un impact significatif sur la réduction des tensions dans le corps et favorisent la circulation sanguine.

Sur le plan mental, le yoga permet de s'accorder une pause bien-être dans la journée. Les exercices de respiration et de concentration permettent de réduire le stress et l'anxiété et améliorent la qualité du sommeil la sensation de vitalité au quotidien.



## **Quels sont les retours des participants ?**

Toutes les participantes sont satisfaites de cette activité et attendent avec impatience les séances. Tout d'abord, elles sont contentes de se retrouver et de pouvoir discuter entre elles en début ou fin de séance, mais surtout elles apprécient les bienfaits que leur procure le yoga sur chaise tant sur le plan physique, qu'intellectuel. Elles ressortent détendues après la séance qui se termine systématiquement par de la relaxation.

### **QUESTION SPECIALE BENEVOLE : Quelles sont selon vous les qualités requises pour devenir responsable d'activité ?**

Pour devenir responsable d'activité, il faut avant tout être disponible car la mise en place prend du temps, et les démarches à effectuer s'avèrent parfois fastidieuses, il faut donc également de la patience.

Il faut aller au bout de sa démarche, pour ma part je ne pensais pas que cette activité aurait un tel succès et si je ne l'avais pas menée à son terme, je ne l'aurais jamais su. Je vais d'ailleurs poursuivre par une expérimentation de yoga du rire.

En savoir plus sur le club : [Génération Mouvement de La Faye](#)