PAR AURÉLIE JORON

Le Yoga inclusif

Le Hatha Yoga traditionnel peut être transmis de manière innovante et adaptée à chaque individu. Que vous soyez déjà professeur de yoga ou que vous travailliez avec des personnes en situation de handicap, si vous aspirez à transmettre cette pratique de manière adaptée et à approfondir vos compétences dans ce domaine. Vous êtes au bon endroit !

Et si le yoga n'était pas simplement une suite de postures ?

Et si le yoga était un espace d'ajustement et d'écoute ?

Une pratique vivante, qui ne se fige pas dans la forme, mais s'invite dans la relation – à soi, au souffle, à l'histoire corporelle, aussi fragmentée, silencieuse ou invisible soit-elle.

On ne change pas une pratique millénaire : on la transmet avec respect, en l'adaptant aux réalités de chaque corps, de chaque personne, de chaque époque. C'est dans cet équilibre vivant entre fidélité et adaptation que le yoga conserve toute sa puissance.

Depuis plusieurs années, j'enseigne le yoga à des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA), et à des élèves en situation de handicap mental ou encore à des pratiquants en perte de mobilité, notamment en yoga sur chaise. Cette expérience de terrain nourrit une approche inclusive, dans laquelle le yoga devient un outil d'écoute et de lien, accessible à toutes et tous.

On ne change pas une pratique millénaire. On l'adapte

Tout le monde peut pratiquer

Le yoga inclusif s'enracine dans une conviction simple : tout le monde peut pratiquer, à condition que l'enseignement sache s'ajuster.

Née de la rencontre entre la tradition du yoga et le terrain de l'accompagnement du handicap, cette approche propose une pédagogie ouverte, progressive, créative – parfois déroutante, mais profondément transformatrice.

Une autre relation au corps

Ici, il ne s'agit plus de rechercher un alignement parfait, mais de tendre dans cette direction avec le corps tel qu'il est.

Dans le champ du handicap, le rapport au corps peut être altéré, parfois dissocié. Certains apprenants n'ont pas de repères clairs de leur corps physique. On parle alors de trouble du schéma corporel – difficulté à percevoir, organiser et utiliser son propre corps –, d'altération de la conscience corporelle ou de dyspraxie. Parfois, une anosognosie s'y ajoute, empêchant la personne d'avoir conscience de ses troubles.

Faire émerger une sensation, aussi simple soit-elle – de stabilité, de verticalité, de détente ou de présence – constitue déjà une victoire en soi.

Des outils concrets et sensoriels

Le yoga inclusif s'appuie sur des outils concrets : pictogrammes, renforçateurs, histoires à raconter, postures accessibles avec aménagements, rythmes adaptés à la concentration, souplesse et variations dans les consignes verbales. La subtilité de cet enseignement est de garder une structure dans rien figer en sachant se renouveler. La respiration, par exemple, est introduite sans jargon. On peut souffler par la bouche pour mieux percevoir le souffle, bouger les bras comme on ouvre une fenêtre, expirer comme si l'on soufflait les bougies d'un gâteau d'anniversaire.

Peu à peu, se crée un lien précieux : la confiance de l'élève envers le professeur et inversement, le pratiquant découvre que c'est possible, la joie qui en naît, et la paix intérieure qui s'installe doucement.

Un cadre sécurisant pour mieux rebondir

L'environnement est lui aussi travaillé : lumière douce, déroulé ritualisé, transitions rassurantes.

Certains élèves ont besoin que leur coussin soit toujours au même endroit, d'autres d'une chanson pour marquer la fin de séance. Ces repères permettent non seulement de rassurer, mais aussi de mieux gérer les imprévus.

■ **Aurélie Joron**, spécialisée dans la transmission du «yoga pour tous», est une professionnelle du yoga diplômée. Avec une formation universitaire en yoga et santé, ainsi que des heures d'étude approfondie pour devenir professeur de yoga, elle se consacre à enseigner et former des enseignants en yoga inclusif. Son expertise est recherchée tant en France qu'à l'international, ayant formé des élèves venant de différents pays tels que la France, la Belgique et le Maroc. Son livre vient de sortir.

■ **Travail à deux, ludique,** un enseignement de coeur à coeur

■ **La mudra selon Claire**

Avec un public en situation de handicap mental, un changement d'accompagnant, un rendez-vous imprévu ou un déplacement peut bouleverser les repères. Pour que la séance se passe bien, il faut poser des étapes de sécurité, des repères stables et ritualisés. Cela apaise l'élève et donne au professeur un cadre pour rebondir plus facilement.

Une pratique vivante et profondément humaine

Le yoga devient un espace de rencontre, d'ajustement et d'écoute profonde.

C'est une pratique vivante, inclusive, qui ne cherche pas à normaliser les corps, mais à honorer leur diversité.

Peu à peu, le pratiquant prend conscience de son corps : une sensation dans un bras, une conscience du souffle, une présence positive à soi. Ce lien qui se tisse est déjà une grande victoire. On parle alors de « corps à cœur ».

L'ajustement, au cœur de la pratique

Il ne faut pas oublier qu'en yoga, la posture est essentielle pour accéder à l'état de yoga, cet état d'attention, de présence et de transformation. La posture peut toujours être ajustée, adaptée à chaque corps et à chaque instant. Parfois, le participant a besoin d'aide pour effectuer ces ajustements, et c'est justement cette interaction qui enrichit la pratique.

La posture travaille en profondeur : en mobilisant le corps et les organes de l'intérieur, elle stimule la conscience corporelle et ouvre la voie à l'expérience vécue du yoga, au-delà de la forme, vers un véritable état d'être. ■

(1) Renforçateur : en autisme, un renforçateur est un stimulus ou un élément (verbal, matériel, sensoriel ou social) qui augmente la probabilité qu'un comportement souhaité se reproduise, en motivant ou récompensant la personne.

CONTACT
Aurélie Joron (Académie Samsara France)
yogasamsarafrance@gmail.com
www.samsarayogafrance.fr

À LIRE
Enseigner le yoga inclusif. Concrètement, que faire ? **de Aurélie Joron. Éd. Tom Pousse. 2025**
d'Aurélie Joron. Éd. Tom Pousse. 2025. 207 p. 18€

■ **Illustration de Cécile Arnicot** utilisés dans la méthode du livre pour les jeunes avec TSA

FORMATION DIPLÔMANTE À LA PRATIQUE DU YOGA MULTI-HANDICAP

DU 2 AU 7 NOVEMBRE 2025 - LE YOGA ADAPTÉ À TOUS.
5 jours intensifs, 3 modules : TSA, handicap mental et yoga sur chaise animés par Aurélie JORON (Samsara Yoga). Cursus labellisé Yoga Alliance – 40 heures 615€ + 240€ en pension complète à l'Abbaye d'Orval à Florenville en Belgique (3h30 de Paris).

DU 19 AU 21 SEPTEMBRE - "VIBRER DE JOIE"
Stage Yoga pour s'équilibrer, s'aligner et se ressourcer Au centre védantique du Gretz (77), près de Paris. 325€ , pratique, hébergement et repas inclus.

SAMSARA YOGA FRANCE