

LE YOGA EN LANGUE DES SIGNES, C'EST MAINTENANT !

Six millions de personnes sont sourdes en France mais quasiment aucun cours de yoga ne peut les accueillir ! Qu'à cela ne tienne, une enseignante en langue des signes Française a décidé de s'engager pour faire rimer yoga et surdité.

S'IL EST vrai que la pratique s'ouvre de plus en plus aux personnes en situation de handicap, les sourds restent encore à l'écart des tapis. Pourtant, particulièrement isolées par le manque d'accessibilité d'un grand nombre de lieux et de services, les personnes sourdes subissent un stress que la société ne leur donne pas les moyens de gérer. Un cercle vicieux qu'a choisi de briser Claudie Jolais en déposant une méthode d'enseignement adapté.

« i » pour inspirer,
« e » pour expirer



Dans les cours de Hatha Yoga en langue des signes qu'elle a développés dans son petit village de Saint-Cannat, près d'Aix-en-Provence, cette yogini et enseignante LSF applique un code visuel de respiration. « Dans les postures assises ou debout, les élèves peuvent voir si je signe « inspire » ou « expire » de mes mains. Pour les postures d'intériorité, comme la tortue ou la pince, ils restent toujours 5 respirations, ce qui leur permet de fermer les yeux ».

Ces adaptations simples permettent de fournir le même contenu de cours qu'à un public entendant, sans effort supplémentaire pour les élèves sourds. « Au quotidien, les personnes sourdes sont sans arrêt sur le qui-vive pour ne pas rater d'informations.

Lâcher prise leur est difficile. En revanche, elles sont beaucoup plus douées que nous dans la visualisation, notamment pour les mudras », ajoute la professeure qui vient de créer le premier centre de formation dédié.



Ouvrir le monde du bien-être à ceux qui n'entendent pas

C'est à la suite d'un tour de France pour faire connaître le yoga « signé » que Claudie a reçu de nombreuses demandes et que l'idée d'une formation spécifique en 3 ans s'est imposée. « Nous formons à l'enseignement du yoga par les sourds, pour les sourds. La dernière année est axée sur l'aide à la création d'entreprise car le français n'est pas la langue maternelle des sourds, et l'administratif est un obstacle de taille ».

Avec également des formations aux techniques de massages bien-être, l'idée est clairement de permettre à ce public handicapé de créer des studios de yoga ou des centres bien-être et de faciliter leur insertion sociale sur des métiers humains, auxquels ils ont beaucoup à apporter. S'il s'agit pour le moment de la seule offre de formation en France, des cours réguliers commencent à essaimer, principalement en région parisienne pour le moment.

Pour en savoir plus sur les cours et les formations : <https://yoga-sourd.com>
Autres cours à Paris : toutes les infos sur la page Facebook "Yoga en LSF".
À Asnières-sur-Seine : cours de Hatha-Mudra Yoga, adultes et enfants, tél. 06 49 28 04 36.