

Le Yoga au service des personnes atteintes d'un trouble envahissant du développement

Malgré le soutien et l'attention qu'on leur porte, les personnes atteintes d'un TED comme les autistes de haut niveau, ont une pleine conscience de leur différence et peuvent en souffrir à des divers degrés.

Le yoga, science millénaire, est une recherche de l'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui nous composent.

Grâce à la pratique de postures, de respirations et de relaxation guidée, le yoga met l'accent sur l'expérimentation des opposés :

- . Mouvement / Mobilité
- . Inspiration / Expiration
- . Résistance / Lâcher prise

Le souffle, la respiration, sont le vecteur principal de la pratique du yoga. Grâce au souffle qui est en effet le lien entre le physique et le mental, le yoga prétend construire un pont entre l'extérieur et l'intérieur, le matériel et le spirituel.

Grâce à une pratique régulière, les personnes en difficultés peuvent retrouver une confiance et une estime d'eux-mêmes en prenant conscience de leur schéma corporel et surtout de leurs capacités.

Les principes de non compétition, de respect de soi sans chercher à devenir comme les autres, permet aux pratiquants de renouer un contact amical avec eux-mêmes et de se percevoir autonomes et compétents.

Le yoga permet de retrouver souplesse, calme mental, un souffle harmonieux, source de plaisir et facteur d'énergie et de tranquillité.

Le yoga est bon pour la santé. Il amène sur la voie de la sérénité et de l'équilibre intérieur ...

Les séances

Elles sont d'une heure. Une relaxation est proposée en début de séance, suivie d'échauffements.

On propose ensuite un enchaînement de postures, dont l'ordre et le rythme permettent à l'état de yoga de s'installer.

On adapte bien évidemment les séances en fonction du public (âge des pratiquants, état de santé), mais également en tenant compte d'autres paramètres tels que l'heure, le climat, etc ...