

## L'enseignement du yoga au temps du coronavirus

Une nouvelle ère s'est ouverte pour nous, enseignant-e-s de yoga, depuis l'annonce du confinement national. Face à la fermeture du jour au lendemain de nos studios de yoga, il a fallu de la créativité, de la curiosité et surtout beaucoup de patience pour passer du mode « offline » au mode « online ».

Certain-e-s d'entre nous avaient déjà une offre en ligne prête au bout de quelques jours seulement, d'autres ont eu besoin d'un peu plus de temps. Mais presque tous les enseignant-e-s ont cherché un moyen pour garder le contact avec les participant-e-s à leurs cours durant le confinement. J'aimerais ici montrer quelques exemples de possibilités de pratiquer le yoga ensemble sans être physiquement dans la même pièce :

- Envoyer des propositions d'exercices et d'autres ressources intéressantes aux participant-e-s par e-mail, les enregistrer sur votre propre site web ou sur une plateforme externe
- Enregistrer et envoyer des enregistrements audio de yoga
- Enregistrer et envoyer des vidéos de yoga
- Donner des cours de yoga par vidéoconférence
- Offrir des cours de yoga en direct ( live-stream )
- Partager des exercices et des idées par le biais des chats de yoga
- Partagez vos exercices et vos initiatives via les réseaux sociaux
- Etc.

**Nous avons également publié d'autres conseils et des recommandations pour la pratique du yoga sur le site web de l'association sous la rubrique coronavirus :**  
<https://www.yoga.ch/coronavirus/>

Chacune des options mentionnées comporte ses avantages et ses inconvénients. Pour nous, enseignant-e-s de yoga, la première étape a consisté à choisir un ou plusieurs des chemins proposés. Dans un deuxième temps, nous avons dû tester les différents prestataires puis nous familiariser avec le prestataire choisi. Un équipement technique a parfois été nécessaire, équipement qu'il fallait trouver d'une manière ou d'une autre, ce qui n'était pas vraiment facile durant cette période. Pour certain-e-s d'entre nous, il est vrai que l'ensemble de la mise en place technique a pris plus de temps que la planification réelle du contenu des leçons. Quiconque ayant décidé de s'engager « pleinement » dans l'offre en ligne a eu plutôt plus à faire ( que moins à faire ) au cours des dernières semaines qu'avant le confinement.

En plus des décisions techniques, des décisions financières ont dû également être prises. Combien peut-on / ose-t-on demander pour une leçon en ligne ? La même somme ou la moitié que pour un cours de yoga « normal » ? ou devriez-vous enseigner gratuitement / proposer de faire un don ? Sur le marché ( suisse ) du yoga, vous avez probablement

pu voir toutes ces options de prix au cours des dernières semaines. En tant qu'enseignant-e-s de yoga, nous avons été mis au défi de trouver un moyen qui semblait cohérent, mais qui en même temps ne compromettrait pas les offres de nos collègues.

Avec tous ces efforts, on peut se demander si cela en vaut la peine. Dans mon environnement, j'ai observé que la demande pour l'offre en ligne était quelque peu mitigée. Certain-e-s d'entre nous se seraient probablement attendus à une demande un peu plus importante.

Au moment de la rédaction de cet article ( 15 avril ), il semble que certain-e-s participant-e-s aux cours réguliers ne sont pas si attirés par le yoga en ligne et préfèrent attendre un peu plus longtemps avant de pouvoir se revoir physiquement. Cependant, étant donné que personne ne sait à l'heure actuelle quand ce sera exactement le cas, il se pourrait bien que l'un ou l'autre s'intéresse au yoga en ligne dans les prochaines semaines. Et bien sûr, il y a aussi beaucoup de personnes qui sont très reconnaissantes en cette période difficile que nous en tant qu'enseignant-e-s de yoga soyons toujours là pour eux avec une offre en ligne.

La solidarité entre les enseignant-e-s de yoga a été et est toujours agréable à vivre. Beaucoup étaient disposés à partager librement leurs expériences et connaissances avec les autres, de sorte qu'une ambiance d'apprentissage mutuel a émergé.

Il sera passionnant de voir comment le virus corona changera le paysage du yoga suisse à long terme. Après le virus, tout ne continuera certainement pas simplement comme avant. Certain-e-s d'entre nous pourront continuer à proposer des offres en ligne afin que, par exemple, des personnes de régions plus éloignées du pays puissent également participer aux cours.

La créativité, l'inventivité et la patience seront certainement demandées à l'avenir. En tant qu'enseignant-e-s de yoga, nous sommes invités à continuer à être curieux et ouverts, mais en même temps à bien veiller sur nos propres ressources.



*Gerda Imhof*

*Enseignante de yoga diplômée YCH*