



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association



yoga

schweiz suisse svizzera

Demande des associations professionnelles de yoga d'autoriser à nouveau l'activité professionnelle du yoga en Suisse et ce avec effet immédiat

Chères Mesdames, chers Messieurs,

Nous vous prions de bien vouloir prendre connaissance de notre lettre :

Il est désormais prouvé que la situation actuelle avec les restrictions sévères de nos conditions de vie pendant 10 mois provoque un important stress nerveux chez nous tous. Une personne sur deux en Suisse se sent nettement plus stressée depuis le printemps 2020 : les peurs existentielles, les craintes de l'avenir et la pression au sein des familles se sont accrues. Les cas de personnes gravement déprimées ont augmenté de 18 pour cent au cours de la dernière année. Le taux de suicide n'est publié par l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) que jusqu'en 2018, mais les suicides liés au Covid-19 sont connus depuis le début de l'été 2020. Les cabinets de psychothérapie, les services d'urgence et les institutions psychiatriques dans toute la Suisse sont de facto encombrés aujourd'hui. De nombreux patients n'ont plus accès aux prestations de soins. Comme vous l'avez probablement lu, il y avait 40% de cas suspects de maltraitance d'enfants de plus à l'hôpital pour enfants de Zurich en 2020 que l'année précédente. Les conséquences sanitaires à long terme des mesures de lutte contre la pandémie n'ont pas encore été étudiées, mais il est clair que ce ne sont pas seulement les enfants et les adolescents, dont il a été démontré qu'ils souffrent le plus de la pandémie et des mesures de protection, qui connaissent et continuent de connaître une détresse psychologique.

Nous faisons tous le constat que la société est en ébullition et que beaucoup de personnes dans notre environnement immédiat s'essouffent, s'attirent des ennuis et ne s'en sortent plus. Afin de ne pas prendre votre temps inutilement, nous nous référons ici simplement aux projets de recherche Covid-19 de l'Université de Bâle : https://www.unibas.ch/en/News-Events/Coronavirus/Covid-19-Researchprojects.html?fbclid=IwAR37uHNSV_pCGlf9mc4-F9tssclhAY0iXllip6sq-qJg7lhglHlHiFzgs7TI.

Les trois associations de yoga en Suisse, avec environ 2000 professeurs de yoga ayant plusieurs années de formation, faisons une fois de plus appel à votre clairvoyance : une personne sur quatre en Suisse a déjà eu un contact concret avec le yoga. Plusieurs centaines de milliers de personnes dans ce pays - selon une estimation prudente - pratiquent régulièrement le yoga et ce avec une tendance fortement croissante. Rien que dans la ville de Zurich, il y a plus de 120 studios de yoga. Dans les écoles publiques, dans les cliniques psychiatriques (y compris les cliniques de toxicomanie), ainsi que dans d'innombrables entreprises privées, une grande variété d'offres de yoga existe à un niveau informel (cours hebdomadaires du matin, du midi et du soir, cours de jour, semaines de projet, retraites, etc.)

Il a été prouvé que la pratique du yoga aide à renforcer notre corps (en particulier nos systèmes nerveux, respiratoire, cardiovasculaire et immunitaire) et notre psychisme. Une fois encore, nous vous transmettons deux méta-études comme élément de preuve :

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587213503344>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2014.981778>



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association



schweiz suisse svizzera

Outre le fait que toute une profession est actuellement paralysée et tente de garder la tête hors de l'eau d'une manière ou d'une autre par le biais des moyens numériques, nous voudrions une fois encore relever calmement les faits suivants : il semble évident qu'il y a une importante pénurie dans le domaine du bien-être psychique dans notre pays. La pression augmente chaque jour.

Le yoga, une science humaine holistique dont les racines remontent à l'Antiquité, offre aujourd'hui une solution peu coûteuse et éprouvée pour calmer, renforcer et libérer des souffrances de toutes sortes, en particulier sur le plan psychologique, et ce, sans aucune religion et sur une base scientifique - grâce à un travail systématique du corps et de la respiration et à des techniques de méditation simples.

Nous parlons de décennies d'expériences pratiques et nous nous voyons en mesure de combler les lacunes qui se sont maintenant ouvertes grâce à notre travail thérapeutique et préventif. De cette manière, nous pouvons contribuer considérablement à freiner l'explosion actuelle des coûts de l'État, en particulier dans le domaine de la santé.

Nous vous invitons donc à autoriser et à recommander à nouveau le travail professionnel du yoga en Suisse avec effet immédiat. Bien entendu, comme auparavant, nous veillerons à ce que les mesures de sécurité nécessaires soient respectées. Celles-ci peuvent être facilement mis en œuvre dans un cours de yoga. Le yoga est une pratique stationnaire, chacun ne bouge que sur son tapis de yoga. Les distances requises peuvent être maintenues à tout moment. L'émission d'aérosols est faible. Les participant-e-s ne parlent pas et se contentent pour la plupart de respirer par le nez. Le yoga n'est pas un sport où les pratiquant-e-s se dépensent et soufflent fortement. Une aération régulière tombe sous le sens.

Nous vous prions de bien vouloir nous contacter et espérons une prompte réponse.

Nous sommes à votre disposition pour toute information complémentaire.

Cordialement

Les associations professionnelles de yoga

Roland Haag
Président
Association Suisse de Yoga

Susanne Kienberger
Présidente
Iyengar Yoga Suisse

Isabelle Daulte
Comité
Yoga Schweiz Suisse Svizzera

8 février 2021