

LE CHOIX DE LA VIE

Le yoga, ce sont des postures. Mais pas seulement. C'est aussi une sagesse indienne qui s'enracine dans une tradition et une éthique puissantes.

TOUT SUR LE YOGA

UN DOSSIER RÉALISÉ PAR MAUD DUGRAND, AVEC LES CONSEILS D'ISABELLE MORIN-LARBEY

J. REVILLARD / REZO

POSTURE DU TRIANGLE, ou *trikonasana*, par André Borschberg, l'un des deux pilotes de *Solar Impulse*. Le yoga l'a aidé lors de son tour du monde.

LES 24^{es} ASSISES NATIONALES DE LA FÉDÉRATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DU YOGA

• La Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga) fêtera ses 50 ans, du 25 au 28 mai, à Troyes, avec une grande fête du yoga, ouverte à tous, pratiquants ou non. L'occasion de s'interroger sur « le Souffle du temps », thème de ces assises. Au programme : moments silencieux, cours de yoga, entretiens, ateliers, spectacles et conférences autour du temps, du souffle, des rythmes, des rites et de la métamorphose.

info@fney.asso.fr ;
www.yoga-congres.org

André Borschberg a réalisé un tour du monde, de mars 2015 à juillet 2016, dans un avion solaire, sans carburant. Il raconte.

« Entrer dans le vol en étant pleinement conscient »

« J'ai rencontré le yoga en Inde au début des années 1990. La connaissance du corps, les techniques de respiration, l'harmonie du corps et de l'esprit sont des notions qui en font une discipline profonde et complète. Ce n'est pas un sport. J'ai partagé les bienfaits de sa pratique et de la méditation avec les équipes de *Solar Impulse*. Nous avons organisé des cours avec elles. Ce projet commun et totalement nouveau engageait une grande responsabilité, avec de la pression, un lien, un sentiment d'appartenance. Le yoga nous a aidés à prendre un peu de distance et à nous recentrer. Il permet également une bonne gestion des émotions. Nous avons vécu, avec les ingénieurs, des niveaux d'émotion extrêmes. Le vol du Japon à Hawaï fut particulièrement intense. Des ingénieurs voulaient démissionner du projet après notre décision de continuer le vol malgré un problème technique. Ils étaient en conflit avec Bertrand Piccard et moi : le monde des procédures s'opposait à celui des pionniers. Lors de cet affrontement, le yoga m'a aidé.

Il fut également précieux dans le cockpit. Il fallait rester alerte, stimuler les organes, maintenir le physique pendant cinq jours d'affilée. Il fallait avoir la

bonne attitude, savoir gérer les imprévus. Le yoga m'a donné la capacité de m'observer, de prendre de la distance afin d'améliorer ma façon de réagir. Enfin, cette discipline m'a aidé à vivre le moment présent comme jamais auparavant. C'est difficile de peu dormir, d'avoir froid mais si l'on est dans le présent, on apprend à vivre les choses comme elles viennent. C'est ce que j'ai essayé de faire : entrer dans le vol en étant pleinement conscient, et l'expérience fut fantastique. Sur le trajet entre Washington et New York, je perdais une partie du voilage de l'aile, sa surface se déchirait. Je me suis préparé à sauter en parachute, à anticiper mon arrivée dans l'eau, je me disais : *"Tu sais faire, il n'y a pas de soucis, alors profite bien, sois conscient de chaque instant."*

J'ai changé mon attitude anxieuse en expérience extraordinaire, dans une capacité d'observation et un état d'esprit positif. Et, durant neuf heures de vol, l'avion a tenu. Le yoga me calme, me rassure, m'équilibre, me fait du bien. Je voyage beaucoup et, dans chaque ville où je me rends, j'ai un cours qui m'attend. Lorsqu'on est en paix avec soi, on est plus souple, plus spontané, plus honnête, plus transparent et les relations sont plus riches, plus profondes. » INTERVIEW MAUD DUGRAND

» André Borschberg est l'ingénieur et pilote de chasse qui a réalisé avec Bertrand Piccard le tour du monde à bord de l'avion solaire *Solar Impulse*. Tous deux se sont relayés dans un cockpit sans pressurisation ni chauffage, jusqu'à 9 000 m d'altitude. André a réalisé le vol le plus long de l'histoire de l'aviation, seul dans le cockpit cinq jours d'affilée. Avec ces 43 000 km parcourus sans une goutte de kérosène, *Solar Impulse* a prouvé qu'il était possible de faire « autrement ». Le yoga a accompagné André Borschberg dans cette aventure humaine, technique et intérieure.

SOLAR IMPULSE / REVILLARD / REZÜCH



AHMEDABAD, TO, YARANASI



À LIRE 

Objectif soleil. L'aventure Solar Impulse, de Bertrand Piccard et André Borschberg, Stock, 22 €.

Q u'avons-nous fait du don de l'Inde ? C'est la question que pose notre dossier. Apporté à l'Occident au début du XX^e siècle par des maîtres soucieux de nous offrir la sagesse indienne, le yoga, touchant d'abord un milieu alternatif, a vite conquis nos sociétés de consommation et d'accélération, en quête de sérénité et d'équilibre. Seule approche philosophique qui passe par la pratique corporelle, il a répondu à une soif grandissante. En reliant le corps et l'esprit, avec des bénéfices sur l'attention, la santé, les émotions, le yoga a apporté une voie unique et en même temps multiforme, adaptable au monde occidental et à ses besoins du moment. Avec parfois le risque de réduire cette sagesse millénaire à un outil de remise en forme...

Avec en France plus de deux millions d'adeptes, la pratique séduit aujourd'hui en grand nombre les jeunes, mais reste abordable à tout âge. Elle est entrée dans les écoles, les maternités, les Ehpad et même dans le cockpit de l'avion solaire, ainsi que le montrent nos reportages. Et elle peut faire d'heureux et respectueux mariages, comme le rapportent nos témoins, avec la lecture de la Bible, la prière chrétienne ou le silence contemplatif. Le yoga, en nous ramenant au souffle, nous ramène tout simplement au respect de la vie. Praticué dans l'écoute du corps, auprès de formateurs accomplis, il nous rappelle utilement à nos limites, à nos rythmes, à notre besoin intérieur. Ni dans le jugement ni dans la performance, mais dans une accueillante bienveillance. ♡

ELISABETH MARSHALL

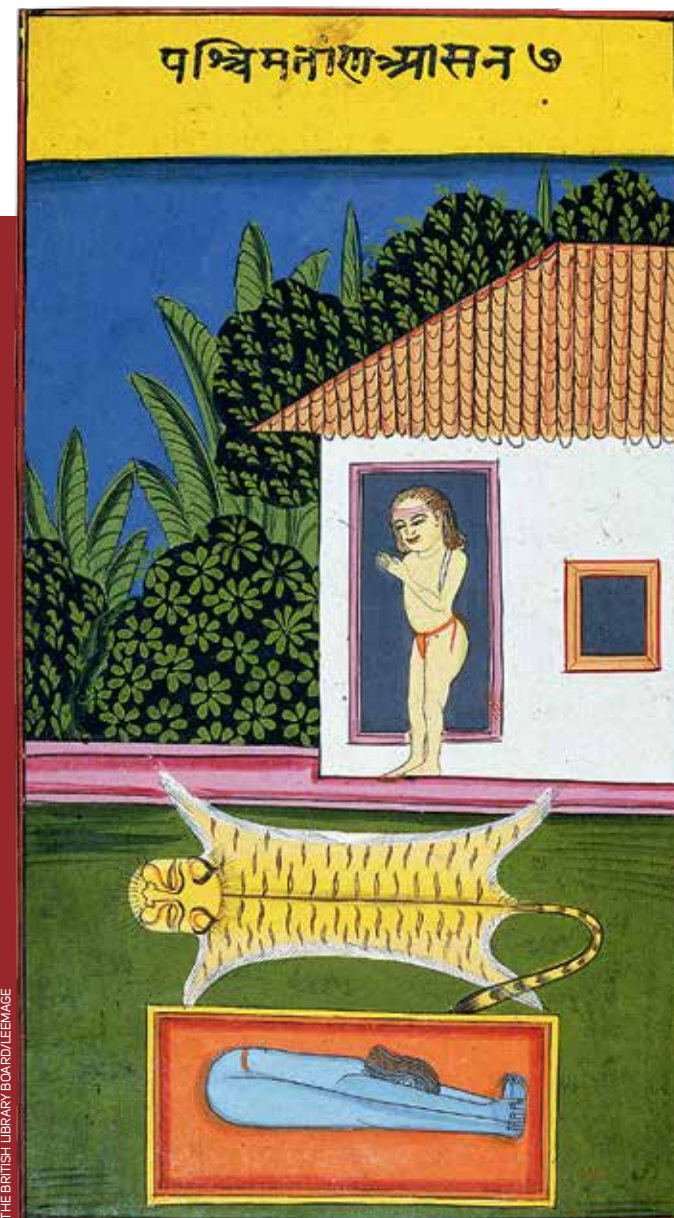
Des passeurs entre Orient et Occident



THOMAS HARRISON

» Vivekananda (1863-1902) fut chargé par son maître, Râmakrishna (1836-1886), de créer un ordre monastique dans le but de réformer l'hindouisme en Inde et de diffuser la sagesse indienne en Occident. Il a dispensé des conférences en Europe et aux États-Unis. « *L'univers entier travaille. Pourquoi ? Pour la liberté. Depuis l'atome jusqu'au plus haut des êtres, tous travaillent pour le même but : la liberté du corps, la liberté de l'esprit. Toutes les choses s'évertuent à s'échapper de l'esclavage. (...)* C'est le karma-yoga qui nous révèle le sens, le secret, la méthode de travail, son pouvoir organisateur. »

SOURCE : L'ESPRIT DU YOGA, D'YSÉ TARDAN-MASQUELIER, ALBIN MICHEL, 2005.



THE BRITISH LIBRARY BOARD/LEMMAGE

« **J** oindre », « unir », « relier » mais aussi « mettre au repos ». Les traductions du mot sanskrit « yoga » éclairent sur les raisons d'un succès en Occident. Il est à nouveau urgent dans nos sociétés industrielles de cultiver le lien social. Mais aussi de ralentir nos rythmes de vie, dont l'accélération crée anxiété et angoisse. Comment faire ce petit pas de côté, nécessaire à une meilleure compréhension de ce qui se passe en soi et plus largement dans le monde où nous vivons ? Le yoga peut être une des voies à emprunter.

Le yoga évoque souvent pour nous le corps installé dans des postures plus ou moins acrobatiques. Mais cette proposition corporelle s'accompagne du travail sur le souffle et d'une action sur le mental. Un cours de yoga cherchera à unifier ces trois éléments. Une démarche inverse des représentations du corps en Occident, toujours séparé du mental. « *En Inde, c'est différent*, explique Ysé Tardan-Masquelier, historienne

des religions, spécialiste de l'hindouisme et directrice de projets de l'École française de yoga, *le corps est l'une des gammes d'un continuum qui va du dense au subtil, il n'y a pas de rupture, il est animé, tissé de souffle, et il suffit de suivre ce souffle dans l'éventail de ses manifestations pour découvrir l'esprit.* »

Si le corps est bien au centre de la pratique du yoga, ce dernier est une sagesse bien plus large qu'un ensemble d'exercices corporels. Grâce à une observation fine de l'homme par l'homme et de la souffrance inhérente à sa condition, le yoga cherche à le libérer en l'aidant à retrouver une unité. « *Le yoga naît dans des milieux de penseurs qui veulent comprendre pourquoi l'être humain est malheureux, instable, malade, et qui attribuent ce mal-être à une séparation avec l'essentiel, à un état de division, de dispersion*, ajoute Ysé Tardan-Masquelier. *L'existence est placée sous le signe d'une perte, d'un exil de la dimension divine, de l'harmonie cosmique, de l'empathie avec soi et les autres. Le yoga propose alors de*

» Krishnamacharya (1888-1989), originaire du sud de l'Inde, maître de yoga du dernier prince de l'État de Mysore, s'est ouvert tardivement à l'Occident. Ses fils, Sribhashyam et Desikachar ainsi que son beau-frère Iyengar ont diffusé des pratiques aujourd'hui largement transmises en Occident.

» Plus tard, Shivananda (1887-1963) a beaucoup écrit sur le yoga, et ses livres ont été traduits en plusieurs langues, participant encore un peu plus à la diffusion du yoga et de la sagesse indienne en Occident.



DR

» Mircea Eliade (1907-1986), le grand historien des religions d'origine roumaine, est considéré comme l'un des fondateurs de l'histoire moderne des religions. Indianiste, il travailla au début des années 1920 avec Shivananda.

En 1933, il soutint une thèse sur la pratique du yoga et consacra ensuite de nombreux ouvrages à la pensée indienne, dont son grand livre, *le Yoga. Immortalité et liberté* (1954).

se réunifier, de se recentrer pour retrouver de la stabilité. » Cette sagesse, cette philosophie de la médiation corporelle s'appuie sur une tradition orale puis écrite. D'abord les Upanishads, composés entre le VIII^e et le III^e siècle avant notre ère. Puis la Bhagavad Gita et son puissant guerrier, mi-homme mi-dieu, en prise avec le doute, la crise existentielle au milieu du champ de bataille où sa mission est de défendre son peuple. Sa rencontre avec Krishna, une des incarnations du dieu Vishnou, va le conduire vers une sagesse de l'action, le karma-yoga. « *Arjuna entre dans une démarche libératrice qui le réconcilie avec sa vocation et lui permet de rencontrer le divin* », précise Ysé Tardan-Masquelier. Ici, « yoga » est employé dans le sens de discipline, d'ascèse.

Mais c'est autour de notre ère que le yoga va vraiment se structurer grâce à l'apparition d'un texte majeur, les *Yoga-sûtra*, de Patañjali. On sait peu de chose sur l'auteur. Mais, en 195 aphorismes, appelés *sûtra*, Patañjali a réuni des connaissances plus



anciennes et développé un véritable enseignement pratique et philosophique. Son premier *sûtra* propose une définition : « *Le yoga est la cessation ou la suspension des fluctuations du mental.* » Puis il accompagne le lecteur dans un parcours en huit étapes, que l'on appelle les huit « *membres du yoga* ».


Par une pratique régulière, le yoga nous permet d'être en meilleure santé, de mieux gérer nos émotions, d'apprivoiser des souffrances.

Le premier se nomme *yama*, en sanskrit. Il propose des observances utiles à la vie en société, qui constituent les principes de l'éthique du yoga : la non-violence, dire la vérité, ne pas voler, la fidélité à un engagement et l'absence du sens de la possession, c'est-à-dire le fait de ne pas vouloir plus que ce dont nous avons besoin. Une sorte de « sobriété heureuse »

chère à l'essayiste Pierre Rabhi. Le deuxième principe est *niyama*, la discipline personnelle : les règles à suivre comme la propreté, le contentement et la sérénité, l'ardeur dans l'engagement, la connaissance de soi et le fait de distribuer les fruits de l'action au courant de la vie, de ne pas les garder pour soi. Le troisième membre est *asana*, le plus connu, puisque c'est celui des postures. Le quatrième, *pranayama*, se concentre sur le souffle, l'apprentissage de la respiration.

Les quatre étapes suivantes engagent un travail sur soi plus approfondi : *pratyahara*, le retrait des sens ; *dharana*, la concentration ; *dhyana*, la méditation et *samâdhi*, l'éveil.

Ce chemin du yoga se parcourt au contact d'une personne vivante et formée. La transmission orale d'un professeur à un élève reste irremplaçable, dans le respect de l'autonomie de l'autre, et peut s'accompagner d'une lecture personnelle des textes. Mais chacun emprunte cette route à son rythme en cherchant le yoga qui lui convient. Comme le rappelle Ysé Tardan-Masquelier, « *il n'y a pas un yoga, qui serait breveté, traditionnel, orthodoxe, mais des yogas plus physiques, des yogas plus méditatifs qui s'appuient sur la vibration sonore ou la visualisation de formes et de couleurs, des yogas dévotionnels dans lesquels on se concentre sur une divinité ; des yogas de la connaissance afin de discipliner l'ego et l'esprit* ».

Dénué d'esprit de compétition, le yoga ne cherche pas à réaliser une performance. Il s'inscrit donc à contre-courant des injonctions du toujours plus – plus vite, plus fort, plus jeune. En nous faisant vivre notre corps autrement et accéder parfois à une clarification du mental, il est une véritable école de l'attention au geste, au souffle et à nos perceptions sensorielles au quotidien. Ses vertus sont immenses mais il n'est pas une thérapie. Il peut avoir des effets thérapeutiques par une pratique régulière. C'est naturellement grâce à une meilleure harmonisation du corps et de l'esprit qu'il nous permet d'être en meilleure santé, de mieux gérer nos émotions, d'apprivoiser la souffrance. « *Il rend plus heureux, plus libre : sa finalité est plus vaste qu'un projet thérapeutique* », affirme Ysé Tardan-Masquelier. 

Michèle Franco est gynécologue, obstétricienne-accoucheuse à la maternité privée Sainte-Félicité, à Paris. Témoignage.


« La bienveillance est importante dans le soin »

« Je pratique le yoga depuis 25 ans et il m'arrive de conseiller cette pratique aux femmes que j'accompagne pendant la grossesse. Je propose un accompagnement très personnalisé puisque j'accouche les femmes dont je m'occupe en pré et en post-natal. Le yoga, qui utilise le corps guidé par le souffle, est évidemment un allié précieux pour les femmes au moment de la naissance de leur enfant. Cela les aide à prendre conscience et de leur corps et de leur souffle. Le souffle, c'est très important. Lorsque les femmes choisissent d'être guidées du début à la fin du parcours, une confiance s'installe. C'est la moitié du travail d'accouchement qui est déjà

accompli. Je peux aussi mesurer la force du mental. Par exemple, j'ai constaté que, lorsque je suis en vacances, certaines femmes au courant de mon absence parviennent à m'attendre pour accoucher.

J'accompagne une centaine d'accouchements par an. Je suis disponible, capable de répondre à l'urgence, 24 heures sur 24. Étant une hyperactive, toujours dans l'action, le yoga m'aide à me poser. Mes deux cours hebdomadaires me permettent également de cultiver la bienveillance. Il se passe des choses entre les élèves, des amitiés se créent, ce que je ne retrouve pas dans les cours de gym. Cette bienveillance est un élément très impor-

tant dans le soin. J'aime la qualité de la relation que je tisse avec les femmes que j'accompagne.

Avec ma pratique du yoga et ma façon de vivre, je suis en cohérence. Nous formons un tout, une unité dans nos différentes fonctions sociales. Mon métier accompagne un moment clé de la vie. On touche à l'essentiel, comme ce que l'on peut toucher dans le yoga. Mais je suis carrée, je ne louvoie pas. Quand il faut guider une femme à l'accouchement, je peux être directive, faire preuve de fermeté, mais dans la bienveillance. Des notions que l'on retrouve dans le yoga. » 

INTERVIEW M.D.

Que faisons-nous du don de l'Inde ?

Le yoga, qui a essaimé en Occident au début du XX^e siècle, s'est banalisé puis mondialisé. Le regard d'Ysé Tardan-Masquelier sur les enjeux d'une sagesse millénaire et ses dérives.

« L'Inde et les pays d'Occident ont toujours échangé mais, jusqu'à la fin du XIX^e siècle, ce sont les Occidentaux qui voyagent, s'expatrient, partent en mission. Le mouvement devient réciproque avec la venue au Parlement mondial des religions, qui s'est tenu à Chicago en 1893, de Vivekananda, le fondateur des Missions Ramakrishna, un ordre de moines hindou réformiste. Il y développe l'idée que l'Occident technicien et matérialiste, en proie à une conscience malheureuse, a besoin des valeurs de sagesse que l'Inde a su maintenir vivantes. Il ouvre ainsi la voie à de nombreux gourous, dont les enseignements vont susciter un engouement, comme on sait, immense.

La jeunesse des années 1960, en quête d'une alternative à un christianisme qu'elle percevait comme moralisateur et desséchant, en proie au rejet d'une modernité qui n'a pas tenu ses promesses de bonheur, invente une contre-culture inspirée massivement par les prédications de ces gourous. Le yoga y tient une place majeure, en raison de l'importance qu'il accorde au corps, à l'intériorité, à une vision énergétique des échanges entre l'individu et le cosmos. Le yoga est « inspirant », il stimule la créativité et conduit au *samâdhi*, se conjuguant ainsi à d'autres formes d'extases plus artificielles...

Même s'il garde parfois une aura sulfureuse, alimentée par les dérives sectaires de certains maîtres, le yoga peu à peu se banalise, il entre dans les salles de sport et les clubs de vacances comme pratique de bien-être. Il répond à de nouveaux besoins dans des sociétés où la concurrence est très forte, où les enjeux d'esthétique et de performance deviennent prioritaires, générant des symptômes de stress nouveaux. Face à un monde plus menaçant, incertain, cette discipline offre aussi des ressources, celles de la stabilité, de la paix intérieure et de la méditation,




ISTOCK



COLL. PERSONNELLE

YSÉ TARDAN-MASQUELIER est vice-présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga, responsable du diplôme universitaire Cultures et Spiritualités d'Asie à l'Institut catholique de Paris.

disciplines traditionnelles de santé, avec une double mission : réglementer les pratiques en Inde même et contribuer à développer à l'international sa zone d'influence, en utilisant le yoga comme élément d'un *soft power* indien prêt à partager avec le monde son réservoir encore vivant de traditions de sagesse. La Journée mondiale du yoga (*chaque année le 21 juin, ndlr*) participe de cette stratégie. Une certaine vigilance s'impose donc quant à une possible instrumentalisation politique du yoga !

En France, une population jeune, ou en reconversion d'activité, envisage l'enseignement du yoga comme un métier d'avenir, qui allie compétences, créativité et autonomie. Il y a pléthore de formations, aussi faut-il privilégier le choix d'enseignants au cursus long, qui respectent un référentiel et sont certifiés par des labels qualité : le yoga ne doit pas être victime de son succès mondial, et plus que jamais la sécurité des publics dépend d'une éthique professionnelle rigoureuse. »  YSÉ TARDAN-MASQUELIER



Les petites perles du collège Fleming

Depuis huit ans, une professeure de français distille des méthodes de yoga à ses collégiens. Un temps d'aide aux apprentissages mais surtout de recentrage bénéfique pour des élèves très sollicités.

Collège Fleming de Sassenage (Isère), 8h30. Les élèves de cinquième s'installent à leurs bureaux. « *Sentez vos points d'ancrage, vos pieds dans le sol, votre dos contre la chaise, relâchez vos épaules et installez votre respiration. Puis étirez-vous.* » Ce petit rituel d'arrivée dans le cours, Isabelle Quoy, professeure de français, le propose à ses élèves depuis huit ans. Formée au yoga à l'école par l'association RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation), elle n'en reste pas là.

De son panier en osier, telle Mary Poppins, elle tire quelques objets peu courants dans une classe de collège : des cymbales, un tambourin. Derrière elle, sur des affichettes accrochées au mur, on peut lire : « *Respect, confiance, travail, bienveillance, donner le meilleur de soi.* » La voix douce se pose et se module. Plus le bruit de la classe monte, plus la voix baisse, laissant peu à

peu le calme s'installer et une certaine qualité d'écoute, propice aux échanges autour du livre *Yvain, le chevalier au lion*, de Chrétien de Troyes.

La leçon du jour s'attache à expliquer la voix active et la voix passive dans une phrase. Les élèves recopient les règles inscrites au tableau sur une feuille de leurs classeurs. Puis leur professeure propose trois méthodes

de mémorisation : relire la leçon, se lamurmurer ou bien l'écrire. Quelques minutes plus tard, le *dong* des cymbales retentit. Isabelle Quoy éteint les écrans et demande à ses élèves de s'installer la tête sur les bras reposés sur le bureau, les jambes dénouées, les pieds au sol. « *Revenez quelques minutes à votre corps. Soyez attentifs aux sons qui vous entourent, au souffle*

qui entre et qui sort de vos narines, à la respiration dans votre ventre. Puis imaginez que l'espace derrière votre

« J'aime le moment de la relaxation, quand je suis dans ma bulle et seule, ça me fait du bien. »

EMMA, 12 ANS.

DÉTENTE ET CONCENTRATION.

Des élèves de cinquième du collège Fleming, à Sassenage, pratiquent le yoga avec leur professeure de français, le jeudi midi. Un mieux-être qui rejaillit sur le travail scolaire.

front est comme un écran blanc. Vous allez réécrire ce que vous avez retenu de la leçon sur votre écran mental. » Le calme est total dans la classe. Quelques enfants bâillent, la fatigue se fait sentir, à quelques jours des congés de février. « *Puis reportez votre attention sur les points de contact de votre corps, reprend l'enseignante. Étirez-vous.* » Les bras se lèvent, les têtes se redressent, une petite Carla glisse à sa voisine : « *Ça fait du bien.* » Isabelle Quoy conclut : « *Et maintenant, écrivez sur une feuille de brouillon ce dont vous vous souvenez.* »

Ce travail de mémorisation par la relaxation est un des nombreux outils qu'utilise Isabelle Quoy avec ses élèves. Formatrice du RYE dans l'Isère, elle a d'abord suivi un cours de yoga pour elle, « *une démarche presque indispensable dans (son) métier d'enseignante* », avant de se former et d'en distiller les bienfaits au sein du collège. Soutenue par sa hiérarchie, elle a obtenu une salle dédiée à un cours qu'elle propose tous les jeudis après le déjeuner à la cantine. « *Je suis inscrite dans le contrat d'objectif de l'établissement, mais les conditions matérielles changent d'une année sur l'autre en fonction de ce que le rectorat accepte de financer.* »

Cette année, il est un peu frustrant de ne proposer qu'un seul cours à l'heure du déjeuner, incitant des élèves à manger à toute vitesse. Sabrina Benayad, conseillère principale d'éducation, le reconnaît, la pause de midi est souvent trop courte pour les enfants. « *Un moment que nous aimerions bien plus calme. Que les élèves puissent lire, pratiquer le yoga, s'ennuyer même ! On les sent tendus, tout va trop vite et le climat social agit sur eux.* » Le collège est plutôt favorisé, mais des élèves ont besoin de soins et de rythmes particuliers. « *C'est ce mieux-être que je souhaite leur apporter*, dit Isabelle Quoy. *Leur apprendre à mieux gérer leurs émotions, leur donner des outils pour le quotidien et voir si le yoga peut les aider dans les apprentissages, notamment pour tous les "dys" : dyslexie, dyspraxie, dysphasie. Et cela m'aide à placer l'humain en premier dans ma relation aux élèves.* » Les enfants le sentent. Emma, 12 ans, a convaincu trois de ses amis de l'accompagner au club de yoga de ce jeudi : « *L'an dernier, en sixième, j'avais beaucoup de problèmes pour m'endormir. Je me couchais à 20h30 mais je ne m'endormais pas avant minuit. J'étais épuisée. L'infirmière du collège m'a conseillé de m'inscrire au yoga. J'aime le moment de la relaxation, quand je suis dans ma bulle et seule, ça me fait du bien.* »

À l'école et dans la vie

L'association RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation) dispense, depuis 35 ans, des formations à destination des professionnels de l'éducation et des professeurs de yoga. Elles ont lieu dans toute la France.

- Les personnes formées disposent de toutes les clés pour adapter le yoga auprès d'enfants et d'adolescents, ainsi qu'en atelier périscolaire.
- Cet organisme est agréé par le ministère de l'Éducation nationale.

www.rye-yoga.fr



ALEXA BRUNET / TRANSIT POUR LA VIE

Pas facile de partager un quotidien de 800 collégiens. Les cours s'enchaînent à un rythme effréné, les sacs de classe pèsent plusieurs kilos. Dans ces conditions, le bien-être au collège est clairement défendu par la principale, Michèle Guille. « *L'élève est situé au centre du système et doit être placé dans les meilleures conditions d'apprentissage*, ajoute Sabrina Benayad. *Nous devons proposer un cadre propice.* » Mais les moyens limités nécessitent une bonne dose d'engagement et de persévérance.

Voici l'heure du club de yoga. Ce jour, ils sont 10 dans une salle exiguë. Six garçons et quatre filles, en sixième et cinquième. Ils commencent par représenter leur petite météo de l'humeur du jour, chacun dessinant sur un papier s'il se sent bien, moyen ou « *bof* », comme le glisse Matt. Thomas se dit fatigué et dans le brouillard. Tristan, fatigué et orageux. Puis un petit auto-massage, des tapotements sur le corps sont proposés au groupe. Suivent les postures de la demi-lune, étirant le dos en flexion latérale. Tous s'installent ensuite en relaxation, les yeux se ferment. Isabelle leur raconte une histoire de mer agitée qui se calme peu à peu, d'une petite perle au fond de l'eau de plus en plus visible, « *qui est en vous et qui est précieuse* ». Emma confiera plus tard : « *Avec le yoga, je me sens plus proche de la prof de français. Nous partageons des choses différentes.* » M.D.

L'art de respirer est une clé pour notre santé

Reflète de nos émotions et de notre état mental, le souffle est indissociable du travail du corps. La manière dont nous respirons a des répercussions importantes sur notre état général. Entretien avec Jean-Pierre Laffez.

LA VIE. Le souffle est au cœur de la pratique du yoga. Que répondez-vous à un élève qui se présente et vous dit qu'il ne sait pas respirer ?

JEAN-PIERRE LAFFEZ. Je commence par le rassurer. En effet, s'il ne respirait pas, il ne serait pas là. Il a peut-être l'impression de ne pas bien respirer. Il est peut-être angoissé. Je ne fais pas de longs discours, mais je propose une pratique, des exercices simples, réalisables. S'il a beaucoup de craintes pour cette respiration, je lui proposerai peut-être une pratique, avec des mouvements, sans parler de respiration, puis, progressivement, une indication respiratoire viendra.

La tradition indienne nomme le souffle *prana*. Expliquez-nous le sens de ce mot ainsi que celui de *pranayama*.

J.-P.L. *Prana* est l'énergie, au même titre que *t'chi* pour les chinois, *noun* sous d'autres latitudes, ou souffle, *pneuma* en grec, etc. Autant de qualificatifs dont nous pressentons la signification sans cependant pouvoir la définir. Dans la pratique du yoga, *pranayama* définit ce qui concerne la respiration. On ne peut concevoir le yoga sans pratique respiratoire. La respiration, indispensable à la vie, n'est que la manifestation de cette vie.

Le premier mouvement d'inspiration du nouveau-né n'est qu'un mouvement, certes vital, mais mû par une énergie qui était là avant cet instant. L'analyse du mot *prana* apporte un éclaircissement : « *pra* » indique la continuité des événements, des choses créées, et « *na* » sous-entend un mouvement, un déplacement.

Prana est une puissance à la fois de déplacement, de manifestation et de réintégration. Toutes les traditions considèrent la respiration comme importante. Les Upanishads, les grands textes de l'hindouisme, et ceux qui sont plus en rapport avec le yoga le rappellent continuellement. La pratique du yoga donne les moyens d'expérimenter un des aspects subtils de *prana*. Nous pouvons différencier la manière de respirer (*pranayama*) et l'art de respirer (*prana-ayama*). La première concerne l'aspect



physique de la respiration, des rythmes, une durée, pour simplifier, une gymnastique respiratoire. L'art de respirer nécessite de découvrir l'aspect subtil du souffle. Une possibilité d'avoir conscience de sa respiration sans chercher à modifier son mécanisme. L'art et la manière sont complémentaires.

Le yoga propose d'harmoniser le geste et le souffle dans la pratique. En quoi cette synchronisation est-elle bénéfique ?

J.-P.L. Le yoga propose de calmer le mental. La pratique de gestes conscients – être présent à ce que l'on fait – enseigne à se recentrer. C'est plus facile dans un mouvement qui n'a pas à être compliqué. Même avec un membre immobilisé, il est possible de sentir ce membre comme si les mouvements se faisaient. Ces principes sont utilisés dans certains soins de rééducation. Harmoniser le souffle et les mouvements amène le pratiquant à agir sur sa respiration d'une façon indirecte.

À LIRE  **Un pas vers la méditation ; Yoga de l'énergie, les essentiels ; Dix-huit Exercices universels et leurs souffles vitaux,** trois ouvrages de Jean-Pierre et Marie-Jeanne Laffez, édition Books on Demand.

Le yoga a transformé son approche de la vie et sa pratique médicale. Témoignage de Claudine Thiébaud-Chassang, ophtalmologue.

« Je fais respirer mes patients pendant une opération »

« **A** mes débuts, j'avais une attitude très technicienne avec mes patients. Puis j'ai commencé le yoga dans les années 1980 et mon approche, notamment avec les enfants, a changé. J'ai découvert Françoise Dolto et je suis sortie du clivage entre sachant et patient. Avant 1968 et pendant mes études, l'enfant n'était pas encore considéré comme une personne. La pratique du yoga, le ressenti du corps – qui était nié chez moi et chez les autres – m'a permis d'avoir une approche différente de la vie et de m'épanouir au contact de mes patients. Je pratique la chirurgie de la cataracte et du glaucome. Aujourd'hui, on opère plus fréquemment, et des personnes de plus en plus âgées ; je fais respirer mes patients pour les aider. Je les incite à expirer profondément, ce qui favorise la détente et qui demeure pour moi un outil important dans les moments intenses de l'opération.

J'ai aussi appris à mieux regarder mes patients, à développer davantage d'intelligence pour décoder leur pathologie. Par le toucher, je peux sentir la tonicité des paupières et déceler un fumeur stressé. Les tensions des muscles qui entourent et irriguent l'œil sont des indicateurs de l'état de la personne. C'est d'ailleurs pour cela que les postures inversées en yoga sont déconseil-

« Je ne me concentre plus sur la pathologie mais davantage sur la personne dans son ensemble. »

lées pour quelqu'un souffrant d'un glaucome, puisque cela accentuera la tension dans l'œil. Le yoga m'a apporté de la confiance et c'est grâce à cette bonne assise, cette posture juste, que je peux à mon tour la transmettre. C'est une des clés du succès thérapeutique, que les soucis soient d'ordre somatique

ou physique. J'ai appris à mieux regarder les enfants et je m'émerveille plus souvent qu'à mes débuts de leur posture, de leur attitude. Je ne me concentre plus sur la pathologie mais davantage sur la personne dans son ensemble. Un enfant qui a un léger strabisme est un enfant qui est agité. On ne sait si c'est l'instabilité de son œil qui génère de l'agitation ou si c'est l'agitation qui va générer le strabisme.

Quand c'est possible, je propose à mes patients des méthodes de détente des yeux, comme la méthode Bates, que l'on peut pratiquer lors du yoga des yeux. Des exercices de détente musculaire, comme le *palming*, une application de la paume des mains sur les yeux. Il est également important de prendre en compte l'état des cervicales dans l'analyse de la vision. »

INTERVIEW M.D.

Dans le yoga, la respiration se fait par le nez, pourquoi ?

J.-P.L. Porte d'entrée de *prana*, le nez a un rôle essentiel. Il est le passage obligé de l'air extérieur pour le réchauffer, le filtrer des poussières. Et il n'a pas qu'un rôle physiologique. Il est le lieu du corps le plus important de l'échange entre le monde extérieur et le monde intérieur. En passant contre la muqueuse nasale, l'air est mis en contact avec une multitude de récepteurs nerveux sensitifs. Ceux-ci envoient leurs informations au cerveau et aux circuits d'énergie. En apprenant à manipuler l'air au contact de ses muqueuses, le yogi régule l'ensemble des mécanismes du corps.

Chacun peut expérimenter l'effet d'une respiration calme sur ses fonctions autonomes et volontaires. Les nerfs des muqueuses nasales sont en rapport avec l'ensemble des organes. Une mauvaise respiration, c'est reconnu par la médecine moderne, peut perturber la santé. Une respiration incorrecte peut créer des troubles organiques. Bien régulée, elle réharmonise les fonctions.

Le diaphragme est l'autre organe indissociable de la respiration. Pouvez-vous nous le décrire et nous préciser son action ?

J.-P.L. Par son emplacement, le diaphragme est à la fois un centre et une cloison. Il partage le « ciel » de la « terre », le yang du yin. Il appartient au ciel par sa face supérieure, son rôle respiratoire, en contact indirect avec l'air, lié à la phonation. Il appartient à la terre par sa face inférieure et son rôle pneumatique sur la cavité abdominale. Sa face supérieure est convexe, sa face inférieure est concave. Grand ouvrier de la respiration, il est indispensable à la vie. En se contractant, ce muscle augmente tous les diamètres du thorax. Lors de l'inspiration et de l'expiration, la respiration a une importance physiologique, psychologique et symbolique. Le diaphragme a été comparé à un « inconscient » physique, emmagasinant toutes les tensions.

Tous les exercices qui provoquent l'expiration favorisent la détente de ce muscle, « magasin » des tensions les plus anciennes, souvent oubliées, sinon méconnues. Faites expirer vos poumons, vous ne vous tromperez pas. Une détente du diaphragme se communique à tout le corps. On y parvient par de nombreux exercices que l'on pratique progressivement. L'entraînement régulier permet de faire agir plus méthodiquement le système nerveux parasympathique. Nous sommes venus au monde avec une inspiration et nous le quitterons par absence d'inspiration à la suite d'une expiration : nous avons rendu le dernier souffle. Le rire est une expiration alors que le sanglot est une inspiration. C'est facile à vérifier. Sans être hilare, nous pouvons rire. Quelqu'un a dit : « *Un saint triste est un triste saint...* »

INTERVIEW M.D.

Le yoga sur chaise pour les personnes âgées

Lorsqu'il n'est plus possible de pratiquer sur un tapis, d'autres postures permettent d'expérimenter le souffle et la conscience de son propre corps. Reportage à Die, dans la Drôme.

C'est l'heure de la toilette. Jeannot Margier, professeur de yoga, arpente les couloirs. Il retrouve Marie-France Lavigne, son assistante. Ensemble ils saluent les résidents répartis sur deux étages, les Bluets au premier, les Ombelles au second, de la maison de retraite Les Fleurs. L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) accueille 80 résidents dans un bâtiment récent intégré au centre hospitalier de Die (26). Sérieux atout de cette maison de retraite, elle n'est pas reléguée à l'extérieur de la cité, comme c'est si souvent le cas, mais se trouve dans le centre-ville.

« ALLEZ VERS LA POSTURE »

Jeannot Margier ouvre les portes des chambres, serre les mains, s'enquiert de l'état du moment. Il se demande qui viendra au cours en ce jour d'hiver où la grippe n'est pas bien loin et les affections pulmonaires fréquentes. Finalement, ils sont 13 ce matin à rejoindre le petit espace au bout du couloir. Certains en fauteuil roulant, d'autres en déambulateur ou soutenus par leur canne. Le cours de yoga sur chaise s'adapte justement à toutes les personnes en perte d'autonomie, quelles qu'en soient les causes, la maladie de Parkinson, un AVC ou tout simplement les pathologies liées à l'âge. Toutes sont installées en cercle autour du professeur, et il faut faire de la place entre les chaises pour les imposants fauteuils roulants. Jeannot Margier rappelle le grand principe : rien n'est imposé dans les postures. « Allez vers la posture », précise-t-il. En tenant compte du corps que l'on a, de l'état du moment. Très peu de résidents ont la possibilité de pratiquer à même le sol, sur un tapis. D'où cette adaptation du yoga, sur une chaise, qui permet de continuer à faire vivre son corps, de respirer, d'être ensemble dans la bienveillance et la solidarité et, pourquoi pas, d'améliorer un peu son état général.

Les élèves de Jeannot Margier ferment les yeux et installent leur souffle. Puis s'enchaînent des postures d'ouverture des épaules, de travail sur les cervicales, de mouvements des bras, des jambes, d'étirement des lombaires, de flexions latérales et de rotations. La colonne vertébrale est étirée dans toutes ses directions. Alain, 76 ans, est en fauteuil roulant. Il est un fidèle du cours de Jeannot Margier. Avant la maladie de Parkinson, il est même parti en Inde avec lui. Suzanne, installée elle aussi dans son fauteuil à côté de Jeannot, peut lever le bras droit mais pas le gauche. Un moment de visualisation des sensations dans les bras est proposé pour tous, « car nous pouvons redonner de la



À LIRE
Le Yoga sur chaise. Changer le regard sur la vieillesse et le handicap, de Jeannot Margier. À commander sur www.jeannot-yoga.fr



vitalité à une partie de notre corps qui ne bouge pas, par le souffle », observe le professeur, qui n'hésite pas à glisser sa main dans celle de sa voisine pour l'accompagner dans quelques mouvements.

Éducateur spécialisé à la retraite et professeur de yoga depuis plus de 25 ans, Jeannot Margier, 68 ans, a longtemps travaillé avec des personnes handicapées : « J'ai beaucoup pratiqué le sport avec eux. J'ai compris assez vite à quel point le travail du corps influençait le mental. » Formé au yoga par André Van Lysebeth, il a décidé d'enseigner auprès des personnes âgées dans les villages du Diois puis continue à la maison de retraite depuis huit ans. Reconnu désormais par le conseil départemental de la Drôme, il a élaboré une pratique très structurée du yoga sur chaise, qu'il transmet désormais en formation.

« LES RÉSIDENTS RÉCLAMENT CE MOMENT »

Retour au cours. Les articulations des poignets et des mains sont désormais sollicitées. Ces fameuses mains, parfois déformées par l'arthrose... « Juliette,



une résidente qui vient de nous quitter, ne pouvait plus écrire à cause des déformations de ses mains, qui entravent l'extension des muscles, raconte Jeannot Margier. Tous les jours, pendant neuf mois, elle a pratiqué dans sa chambre les ouvertures d'épaules, l'assouplissement des poignets et des mains. Elle a pu à nouveau faire la pince entre ses doigts pour tenir le stylo. Pour fêter cela, elle nous a écrit les exercices qu'elle a pu faire. »

Marie-Flora Rey, jeune animatrice en socio-esthétique, noue des relations privilégiées avec les résidents. C'est elle qui leur propose des soins du visage, des pieds, des mains, qui les accompagne en sortie au marché, au théâtre, à la mercerie pour se fournir en rubans et fils pour l'atelier couture. Elle encore qui propose les ateliers cuisine, « de quoi embaumer tous les étages et faire profiter ceux qui ne peuvent pas se lever ce jour-là, mais qui pourront déguster ce qui a été préparé ». Le yoga, elle l'assume, « les résidents le réclament. Certains pratiquent dans leur chambre. D'autres respirent profondément le soir dans leur lit, pour mieux s'endormir ou pour calmer les angoisses ».

Le cours est également un moment de sociabilité et de bienveillance, un élément essentiel de la philosophie du yoga. « La solidarité est présente

dans le groupe, commente Jeannot Margier. Et je propose, avec la respiration, d'utiliser le son avec les voyelles, mais aussi le rire. » Et de lancer à l'assemblée : « Mettez de la bienveillance dans les membres que vous ne pouvez pas bouger. »

UN AUTRE REGARD SUR SOI

Lucile Didier, 92 ans, aimerait pouvoir pratiquer davantage. Dioise depuis toujours, elle a profité pleinement de ce que la nature environnante a pu lui offrir. « J'ai fait beaucoup de sport dans ma vie, du basket, de l'athlétisme, de la marche, de la course à pied. Mon mari était professeur de gym, nous avons toujours beaucoup bougé. Aujourd'hui, je suis enrhumée, j'ai mal à la colonne vertébrale, mais je suis venue au cours, car cela me fait beaucoup de bien. »

L'occasion de vivre pleinement avec son corps tel qu'il est, sans souci de compétition, de performance.

Henri, lui, ne connaissait pas le yoga. Cet ancien agriculteur aime « les mouvements que l'on fait en commun. Cela fait du bien à tout le corps, au cou, à la tête, aux yeux, à la voix, et cette respiration lente et profonde ». Un deuxième cours dans la semaine serait apprécié pour mieux connaître son corps, apprendre à le détendre, à le tonifier, à en prendre soin, mais, hélas ! ce n'est pas à l'ordre du jour.

Quand on demande à Jeannot Margier ce qui l'a poussé à proposer du yoga aux seniors, il confie : « L'autre, c'est un petit peu soi. Il faut changer le regard sur le vieillissement et changer notre propre regard sur cette étape de la vie. Accepter la différence des âges, c'est reconnaître que la jeunesse et la vieillesse peuvent toutes deux être porteuses de valeurs. La pratique du yoga permet de regarder profondément, de toucher la réalité et de vivre en pleine conscience car nous n'avons pas d'autres choix que d'accepter ce qui est. »

Lever son bras demeure facile quand on est jeune et bien portant. Pour autant, le faire avec l'aide de la respiration consciente demande un effort quel que soit l'âge, et l'exercice n'est pas aussi évident qu'il y paraît. Paradoxalement, avoir un physique diminué offre, dans ce contexte, une formidable occasion de découvrir l'intériorité et de vivre pleinement avec son corps tel qu'il est, sans souci de compétition, de performance. C'est une des voies que propose le yoga. « Dans la joie », ajoute Jeannot Margier. Son cours se termine. Les élèves se prennent la main et se saluent chaleureusement. Des sourires se dessinent sur les visages. M.D.

Yoga et christianisme, des liaisons bienheureuses

Sans sombrer dans le syncrétisme, la pratique de techniques de méditation orientales permet d'entrer en soi, de se recentrer et de se préparer à une prière encore plus intense.

« L'amour du Christ et les paroles de l'Évangile m'ont toujours habitée. Mais, comme beaucoup, j'ai abandonné la pratique religieuse après ma confirmation et pris mes distances avec l'Église catholique. C'est l'étude de la pensée traditionnelle indienne et la pratique du yoga qui m'en ont paradoxalement rapprochée », relate Gisèle Siguier-Sauné.

Cette philosophe de formation enseigne la pensée indienne à l'Institut catholique de Paris et dans les écoles de la Fédération nationale des enseignants de yoga. Elle a obtenu l'habilitation délivrée par celle-ci pour enseigner le hatha-yoga, ou yoga postural, qui prend en compte la personne humaine dans sa totalité, corps, âme et esprit. Elle a, par ailleurs, suivi au Centre Sèvres, à Paris VI^e, un cursus d'exégèse biblique pour étayer sa foi par une solide formation intellectuelle. Associée à un groupe de dialogue entre hindous et chrétiens, cette animatrice d'ateliers de lecture de la parole de Dieu rencontre nombre de personnes qui ont suivi un parcours similaire au sien. Elle a du reste rassemblé leurs témoignages dans la *Mémoire et le Souffle. Pratique du yoga, lecture de la Bible. Récits d'une rencontre* (l'Harmattan).

Saisies sur le vif, ces paroles de chercheurs de sens montrent à quel point les héritages spirituels étaient embrouillés. Et comment le yoga les a aidés à les clarifier, à creuser en eux un questionnement spirituel tel qu'il leur a permis de redécouvrir la puissance de la parole biblique. « Quitte à me lever aux aurores, je démarre toujours ma journée par une séance de yoga de une heure, suivie d'un temps d'assise, en silence. Puis je prie en disant le Notre Père ou le texte d'Évangile du jour, ou encore en répétant deux ou trois phrases qui en sont extraites. Et, de nouveau, je fais silence, souligne Gisèle Siguier-Sauné. Je ressens alors très nettement combien le travail corporel, surtout l'effort d'attention au souffle qui accompagne les gestes, a ouvert en moi



AVEC LE NAMASTÉ, les mains jointes devant le cœur, on salue le divin en chacun.

À SAVOIR


Gisèle Siguier-Sauné coanime un stage « Bible et Yoga. La présence », du 15 au 20 juillet, dans le Morbihan, au centre spirituel Ti Mamm Doué, Beaugard, Cléguérec (56). Tél. : 06 30 91 29 61

un espace d'abandon propice à la prière. Dans ces moments, je me trouve dans une disponibilité beaucoup moins mentale et bien plus écoutante qu'à l'ordinaire. Me rapprochant un peu plus de ce point en soi où l'on est dépossédé de soi, comme tout entier face au mystère du Verbe qui s'est fait chair. »

Sœur Rita a commencé à pratiquer le yoga pour des motifs de santé. Cette maronite de la congrégation des Saints Cœurs de Jésus et de Marie, à Bikfaya (Liban), a éprouvé, en 2016, une fatigue chronique fort invalidante. Sur les conseils d'un ami, elle s'est inscrite dans un cours de yoga et s'en est vite trouvée mieux. « La synchronisation de la posture et de la respiration m'aide à me tenir "debout" devant le Seigneur, comme nous y invite notre foi. La posture verticale est la posture

essentielle, car c'est celle de Celui qui a été relevé d'entre les morts. Apprendre à respirer profondément m'aide à entrer concrètement et plus profondément dans la prière. À faire le lien entre terre et ciel », estime-t-elle. Non sans remarquer que « quand notre corps est fatigué, la parole de Dieu ne peut germer en nous. Nous avons besoin d'un corps sain et reposé pour l'intérioriser ».

Certes, mais cette religieuse n'est-elle pas isolée au Liban dans cette pratique ? Si les milieux catholiques ont ménagé un large accueil au yoga en Europe, la situation au Moyen-Orient et dans des pays où la pratique religieuse reste marquée par des formes anciennes n'est-elle pas différente ? « De fait, il y a deux attitudes dans notre pays, admet-elle. Celle des croyants qui, comme moi, ne voient aucune incompatibilité entre l'enseignement du Christ et l'ouverture à certaines pratiques venues d'Orient, à condition, bien sûr, d'éviter le syncrétisme. L'autre attitude, encore majoritaire, refuse en bloc cet apport exogène et dénonce des dérives suspectes ou dangereuses. Mais les choses changent. Par exemple, de plus en plus de jeunes assistent au cours de yoga dans le centre ouvert à proximité par un jésuite. »

Des propos sur lesquels rebondit volontiers Pierre Faure, lui-même jésuite, intendant de la communauté Pedro-Arrupe de Vanves (Hauts-de-Seine). « De fait, j'ai rencontré, lors d'un séjour à Beyrouth, des paroissiens perturbés par les propos hostiles au yoga de diverses personnalités catholiques. J'ai rassuré ces fidèles en leur expliquant que le magistère romain n'a pas de position particulière sur cette discipline. Et que celle-ci permet à chacun d'advenir à ce qu'il est en profondeur. » Ce diacre s'y est lui-même essayé lors de sessions « Bible et Yoga », qu'il a longtemps coanimées. Il rappelle que si ce travail psychocorporel nous met en route, il ne porte pas en soi de détermination religieuse, chacun restant libre de cheminer selon sa propre voie, chrétienne, juive, musulmane, humaniste, etc. « Seuls les athées vraiment rigoureux ne peuvent pas, selon moi, le pratiquer », estime-t-il. Et de souligner : « En Occident, le corps, tantôt méprisé, tantôt encensé dans un culte de la performance, n'est pas pensé ni vécu dans sa fusion avec l'âme. Pourtant, c'est bien de cela qu'il s'agit dans le yoga et qu'il est question dans les psaumes. »  JEAN-CLAUDE NOYÉ


Isabelle Morin-Larbey est présidente de la Fney. Professeure de yoga depuis 37 ans, elle forme des enseignants.

« Le yoga répond à nos besoins actuels »

« Le yoga est la seule approche philosophique et de connaissance de soi qui part du corps pour aller vers l'esprit. Ce qui expliquerait l'engouement pour cette discipline dans nos sociétés très mentales. Le yoga nous emmène loin de l'agitation de ce mental justement. Le corps apaisé et tranquille peut enfin se poser et s'intérioriser. Le yogi est un homme orienté, capable de se mouvoir en tous sens, de faire des liens, d'avoir un point de vue porté sur le monde. Le yoga nous donne conscience d'une présence au monde et nous apporte des outils précieux dans notre société anxieuse : des appuis intérieurs, un équilibre, une confiance en soi, du discernement et un autre regard. Autant d'intentions et d'expériences que nous retrouvons dans les postures, par exemple avec les équilibres.

D'INNOMBRABLES BIENFAITS

Alors que nous sommes en mouvement perpétuel, le yoga nous invite à accueillir ce qui vient de l'intérieur et de l'extérieur et à retrouver notre propre rythme. On retrouve la conscience du moment présent, la saveur des instants, sans être tiraillé par le futur ou le passé. Dans une société morcelée, il nous recentre et nous réunit à notre propre souffle. Il nous apporte une expansion du temps dont nous avons besoin. Alors que la vie nous rétrécit, que notre liberté de mouvements se réduit, le yoga nous étire, nous redonne mobilité et souplesse et nous invite à ouvrir nos existences à la lumière.

Dynamisme, digestion, circulation, diminution des douleurs, rythme cardiaque, calme, sommeil... Les bienfaits du yoga sur la santé sont innombrables, et tout le monde peut le pratiquer ; l'essentiel est de toujours rester à l'écoute de son propre rythme. Sans nous obliger à forcer, il nous conduit à notre limite. Sans la dépasser. Avec aisance et fermeté. Il nous demande d'éprouver, sans rien prouver, nous offrant un espace sans compétition ni jugement. Avec bienveillance. Car dans cette école de patience et de persévérance, on ne vise pas le résultat mais la joie du chemin. Le maître mot du yoga ? Ne pas nuire. « Où serais-je confortable dans une exigence qui sera rigueur mais non rigidité ? » Tout est dans le juste équilibre, l'harmonie avec l'intention de lâcher prise sans laisser-aller. »  INTERVIEW SOPHIE BARTCZAK

VOYAGEZ AVEC LA VIE ET ISABELLE MORIN-LARBEY À LA DÉCOUVERTE DU YOGA. VOIR PAGE 41.

QUEL YOGA ?

Même si les dénominations sont de plus en plus variées, tous les yogas dérivent du hatha-yoga, le yoga traditionnel classique, qui fait généralement référence.

CHOISIR UN COURS

- Un bon professeur doit avoir au moins quatre ans de formation.
- Il doit veiller tout au long du cours au bon placement de ses élèves, il ne doit pas avoir les

yeux fermés ou pratiquer lui-même le yoga en même temps que ses élèves.

- Il doit au préalable s'informer sur votre état de santé, adapter les postures à chacun : dans certaines pathologies

(mal de dos, hypertension, etc.), des postures sont contre-indiquées.

UNE RÈGLE

Écoutez votre corps, ne forcez pas, il n'y a pas de performance à réaliser en yoga.

SE FORMER

Adressez-vous aux écoles françaises de yoga et aux fédérations qui sauront vous guider vers une école sérieuse proposant un parcours de quatre ans. Il faut du temps pour apprendre et

s'imprégner de l'esprit du yoga et cela ne peut s'improviser en quelques week-ends !

TROUVER UNE ÉCOLE

• La Fédération nationale des enseignants de yoga (Fney), créée en 1967, fédère

905 enseignants : info@fney.asso.fr www.lemondedyoga.org

• La Fédération française de hatha-yoga rassemble 400 professeurs : www.ecoleyogaparis.fr

• L'Institut français de yoga : www.ify.fr