

Yoga à la carte

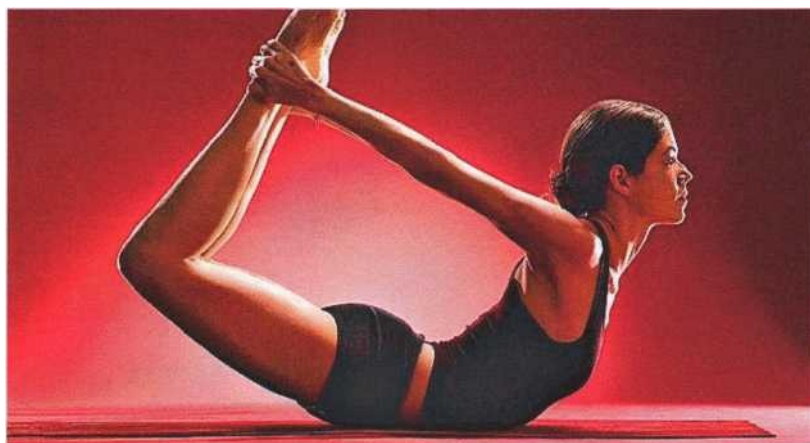
INITIATION Samedi 22 février 2014 | Par Marie-France

Rigataux

LIFESTYLE

BIEN-ÊTRE 22.02.2014

Testé pour vous



«Dhanura asana»ou posture de l'arc. (Scott Kleinman/Getty Images)

Restreindre le yoga à une simple pratique d'étirement musculaire est une erreur. Véritable méthode de développement personnel, considérée par certains comme une psychothérapie comportementale, cette discipline tend à associer le corps et l'esprit dans un même but: le contrôle du mental pour un apaisement, un bien-être total. Mais quel yoga et pour qui?

L'engouement ne faiblit pas. En deux ans seulement, le nombre de professeurs affiliés à Yoga Suisse - l'une des associations professionnelles de ce pays - est passé de 456 à 484. A l'origine, en 1976, de la Fédération suisse de yoga (devenue, depuis, Yoga Suisse), Armand Vitali, lui-même professeur à Lausanne et à Berne, quarante-cinq ans de pratique à son actif, parle d'une hausse moyenne d'environ 10% par an. Mais comme le métier n'est pas protégé - contrairement aux normes de la CEE qui impose aux enseignants un minimum de 400 heures de formation avant de pouvoir exercer leur discipline - et que les associations

sont nombreuses, il est très difficile d'obtenir des chiffres précis. Ainsi on dépasserait 200 professeurs pour un nombre d'adeptes estimé, voilà deux ans, à 160000, statistique déjà largement dépassée. Ce qui ne fait aucun doute, en revanche, c'est que les hommes, tout en restant minoritaires, sont toujours plus nombreux à s'y mettre. «Ils ne vont pas nécessairement vers le yoga le plus sportif, souligne Armand Vitali. Lassés par le côté trop intense et compétitif de certains sports, ils recherchent, eux aussi, l'intériorité propre au yoga traditionnel et l'énergie intérieure qui va avec.»

En 2014, on peut dissocier deux types de yoga: celui qui place le mental au premier plan, et, parfois, s'apparente à une quête du divin, et l'autre, plus tonique, proposé par certains fitness, qui l'incluent dans des programmes plus physiques. Lequel des deux l'emporte? Cela dépend beaucoup du lieu et du maître. «La pratique des postures (ou *Asana*) tend vers un contrôle absolu du mental. Rien à voir avec une gymnastique classique, insiste Ata Baechler, professeure de yoga et de méditation au centre genevois Insens. Les *Asana*, tout comme la maîtrise de la respiration, sont au service du bien-être.» Arts partagé par le Lausannois Jean Lechim, expert depuis plus de quatre décennies. Partisan d'un yoga authentique qui tend à un maximum d'introspection, il rappelle à son tour combien chaque position a un sens. Aussi «douces» soient-elles (comprenez: justes, pratiquées sans aucun esprit de dépassement de soi), toutes ont des vertus sur la santé.

Ainsi de la posture de l'étirement vertical qui tonifie tous les muscles, abdominaux compris; celle du «cobra» qui renforce la colonne vertébrale et lutte contre l'ostéoporose ou celle du «chien tête en bas» qui amène le sang au cerveau, excellent pour le système hormonal. Selon Ata Baechler, ces postures ne sont rien de plus que des outils qui vont nous amener à un développement spirituel, exercice de méditation compris. «Quand le corps est fatigué, on est davantage apte à se reposer et à méditer», confirme Selma Ertem, de l'Atelier Oom. La méditation a des effets prouvés sur la pression artérielle, sur l'augmentation des anticorps et sur la diminution des états dépressifs.

«Car, oui, la fatigue est bien là, contrairement à une idée reçue

qui a la vie dure auprès des «sport addicts»: le yoga ne serait pas assez physique, la discipline serait trop calme.

«Je m’y ennuierais très vite», est une sentence proférée par ceux qui ne s’y sont jamais essayés! «C’est une activité idéale pour les seniors», affirment d’autres. Qu’ils commencent par tester le croissant de lune, le diamant ou l’angle assis et reparlons-en...», ironise Selma Ertem.

Une pratique ancestrale

En 195 aphorismes appelés les *yoga-sutra*, Patanjali, yogi légendaire (entre 300 et 500 av J.-C.) développe l’esprit du yoga. Ce texte fondateur est subdivisé, entre autres, en *yama*, ou disciplines relationnelles (pureté, propreté, ascèse, acceptation, etc.), en *Asana* (pratique des postures), en *Prânâyâma* (respiration). Une philosophie, dont le but ultime est l’union du corps à l’âme.