

BIEN-ÊTRE DISCIPLINE

# Yoga : de bonnes pratiques

Chien tête en bas, cobra, scorpion... autant de noms de postures inspirants, qui résonnent désormais dans les salles occidentales. Mais attention à respecter les principes du yoga, pour ne pas vous blesser et en tirer un grand calme intérieur.

« Une voie spirituelle de connaissance de soi. » Voilà comment Pierre Baronian, de l'école lyonnaise Mysore, définit le yoga. Dans la salle épurée, aux murs en pierre, les élèves aguerris enchaînent les postures (nommées *asanas*), dans une atmosphère mêlant calme et intense concentration.

Au travail musculaire, s'associe la respiration et, souvent, la méditation. Née en Inde, la pratique n'est pas liée à un contexte religieux. « Les traces du yoga se perdent dans la nuit des temps, jusqu'à la préhistoire. Des statuettes de Sumer représentaient déjà des postures. Mais les textes de référence ont entre 2300 et 2500 ans (Bouddha, Patanjali...). »

En Occident, un premier engouement naît dans les années 60, en pleine période hippie. Le yoga offre une nouvelle philosophie, adoptée notamment par les Beatles. De grands professeurs indiens viennent alors enseigner en Europe et aux États-Unis. Dans un second temps, depuis une dizaine d'années, le grand public commence à s'y intéresser, en se concentrant surtout sur les bienfaits physiques : on se relaxe, on cherche à reprendre le contrôle sur son corps, on veut combattre des douleurs... Les cours, du pire au meilleur, se trouvent partout.

En parallèle, magazines, livres, vidéos ou encore applications pour smartphone se multiplient. Un matelas, une tenue confortable et vous pourrez enchaîner les *asanas* où bon vous semble. Mais restez prudent, pour débu-

ter. « Il est possible de se lancer sans suivre les conseils d'un enseignant, explique Pierre Baronian. Mais uniquement pour les personnes qui possèdent déjà une conscience corporelle et, surtout, de l'autonomie. Je pense aux danseurs ou aux pratiquants d'arts martiaux, s'ils choisissent un bon ouvrage pour les guider et qu'ils ne tentent pas des postures acrobatiques. En revanche, nous recommandons vivement à tous nos élèves de pratiquer à la maison, entre deux cours : ils se sentiront encore mieux. »

« Le meilleur moment pour les postures physiques, dynamiques, reste le matin. »

Pierre Baronian  
Professeur de yoga

En yoga, un principe demeure roi : l'adaptation. Il faut respecter les capacités de son corps pour ne pas se blesser, tout en allant au-delà du simple confort. Aucune contre-indication, donc, mais il est difficile de trouver la juste mesure sans accompagnement. Par ailleurs, la pratique diffère selon les moments de la journée.

« Le meilleur moment pour les postures physiques, dynamiques, reste le matin, moment où on dispose de beaucoup d'énergie. On privilégie les postures statiques et relaxantes en soirée. Le corps est plus souple en fin de



■ L'école lyonnaise Mysore propose des cours d'ashtanga yoga.

journée. » Dans la salle de l'école Mysore, les yogis terminent leurs enchaînements par une relaxation. Il est 9 heures du matin. Tous retournent à

leurs activités quotidiennes, le sourire aux lèvres, détendus et plein de vitalité.

Clémentine Delignières

## Les activités dérivées

« Une dérive du mot yoga », selon Pierre Baronian. Des pratiques récentes (parfois nées en Inde) utilisent ce terme à succès, en reprenant certaines techniques morcelées, sans l'essence spirituelle de la pratique. À expérimenter toutefois, si vous voulez travailler sur un aspect spécifique : le « yoga des yeux » pour améliorer la vision, le « yoga du rire » pour vivre de façon positive, le « rêve éveillé » (dérivé du yoga *nidra*) pour explorer son inconscient... Mais gardez votre esprit critique. Par exemple, le Dr de Gasquet (lire interview) ne voit pas l'intérêt du *bikram*, pratiqué dans une salle chauffée à 40 °C : « On veut juste beaucoup transpirer... D'un point de vue médical, c'est débile ! »

## Bien choisir son cours

Vous souhaitez vous lancer ? La plupart des professeurs vous proposeront un cours d'essai. Prenez en compte certains critères, avant de vous inscrire.

### 1 L'âge

Souvent, les jeunes recherchent un yoga dynamique, tandis que les seniors se tourneront vers plus de douceur... ou pas. Si l'âge des participants reste un critère lors du choix de votre cours de yoga, ne vous limitez pas.

### 2 Le type de yoga

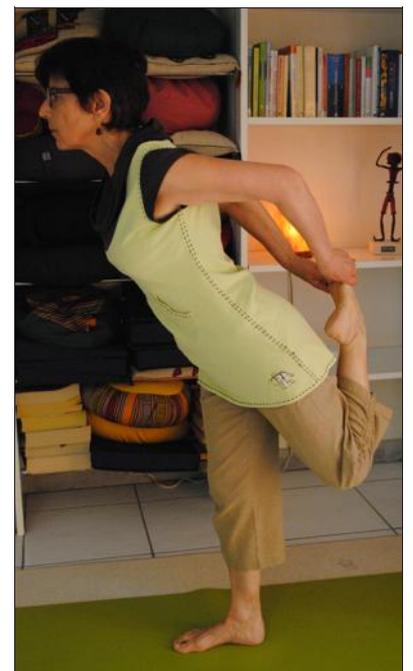
Différents courants s'offrent à vous, prenez le temps d'y réfléchir. Par exemple, le *hatha yoga*, le plus répandu, reste moins exigeant physiquement que l'*ashtanga* ou l'*Iyengar*. Quant au *kundalini yoga*, il utilise, entre autres, le son sous forme de mantras. Selon vos attentes, testez différents cours.

### 3 Le professeur

N'importe qui peut se déclarer enseignant... Des fédérations de yoga proposent néanmoins un annuaire de personnes formées à leurs techniques. Quelles que soient vos envies, le choix de votre professeur s'avérera déterminant. Il doit se montrer à votre écoute et s'adapter à vous, à vos capacités et vos éventuelles douleurs. En cas de limitations physiques, il pourra vous proposer des cours individuels, pour débiter, afin de mieux vous connaître. Dans tous les cas, restez à l'écoute de votre corps et ne vous lancez pas dans des postures qui vous effraient.

C. D.

**TARIFS** Comptez de 300 à 400 euros l'année pour un cours collectif hebdomadaire d'1h/1 h 30, ou une quinzaine d'euros à l'unité. Mais cela varie selon le contexte [école privée, MJC, salle de sport...].



■ Odette Bissardon, professeur de l'Institut français du yoga.  
Photo Clémentine DELIGNIÈRES