

# pour de nombreux bienfaits



Photo Clémentine DELIGNIÈRES

**Dr Bernadette de Gasquet**  
Médecin et professeur de yoga

« On peut se faire très mal ! »

**Prend-on des risques en se lançant dans le yoga ?**

On pense souvent qu'on ne va pas se faire mal, avec des gestes lents... Erreur. À la longue, beaucoup de gens s'abîment les genoux, les épaules ou le dos. Et certaines postures tête en bas sont dangereuses, si on a des problèmes de cœur ou de tension. Surtout sans explications ni corrections, ou lorsqu'on tente de reproduire des photos acrobatiques... Le yoga demeure très tendance, on trouve tout et n'importe quoi !

**Comment bien pratiquer ?**

Il existe des postures extrêmement simples, reproduisant l'étirement des animaux... Il faut pouvoir garder une respiration abdominale et suivre des principes : on ne doit jamais plier les reins ou « casser » la nuque, on ne tire pas sur les articulations, on accepte ses limites, on équilibre droite/gauche, avant/arrière, horizontal/vertical...

Dans mon livre *Yoga sans dégâts\**, j'ai repris les *asanas* fondamentales, en précisant comment les contrôler et les adapter en fonction de la morphologie : une personne bossue ne fera pas la même posture que quelqu'un avec un dos creux.



Photo Marine PISTRE

**La médecine utilise-t-elle le yoga ?**

De plus en plus. On commence à en mesurer tous les effets. J'ai fait des scanners sur moi, des IRM, pour montrer la mobilisation des viscères avec le diaphragme... La pratique permet, au quotidien, d'être bien placé et de bien respirer. Une présence à soi ! Il en découle une bonne circulation, un transit efficace.

Par ailleurs, des sages-femmes recommandent les postures pendant la grossesse, car les problèmes sont mécaniques (maux de dos, mal à digérer, circulation du sang difficile, etc.). De même, pour le reconditionnement physique, je forme de plus en plus de kinésithérapeutes, d'ostéopathes, de médecins du sport... Il leur faut une base biomécanique juste.

Propos recueillis par C. D.

\* *Yoga sans dégâts*, Dr Bernadette de Gasquet et Jean-Paul Bouteloup, éditions Marabout, 15,90 euros

## Sérénité et observation du corps

« La pratique des postures, c'est-à-dire des mouvements en conscience et en lien avec le souffle, va avoir un effet de détente » Barbara Bernard et Odette Bissardon, enseignantes de l'Institut français du yoga, soulignent les nombreux bienfaits pour le corps. La plupart des gens, même après une seule séance, se relaxent. La pratique du yoga est donc à recommander aux personnes stressées, anxieuses... Les douleurs du dos, de la nuque et des épaules, liées à des tensions, peuvent s'apaiser. Le yoga assouplit, tout en renforçant les muscles profonds. « Par exemple, les muscles intervertébraux, détaille Barbara Bernard. Ce sont ceux de la stature debout. La pratique régulière permet de mieux se tenir et de respirer profondément. »

### Réaliser les postures en pleine conscience

La pleine conscience lors des séances installe, après quelques mois de cours, une saine habitude d'obser-

vation. « On repère ce qui se passe dans le corps, à quel moment, comment prévenir les tensions... reprend Odette Bissardon. Cela permet aussi, au niveau émotionnel, de gérer les événements de la vie de

façon beaucoup plus sereine et de se demander "Qu'est-ce qui m'énerve ?" Avant tout, le yoga est un cheminement vers un état intérieur de clarté, de sérénité. »

C. D.



■ La pratique du yoga muscle et assouplit. Photo Clémentine DELIGNIÈRES

### CONTACTS

Les associations, fédérations et instituts suivants proposent un annuaire de professeurs.

■ **Institut français de yoga**

Tél. 01 42 96 44 55

[www.ify.fr](http://www.ify.fr)

■ **Institut de Gasquet**

Tél. 01 43 20 21 20

[www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)

■ **Institut de yoga thérapie**

[www.idyt.com](http://www.idyt.com)

■ **Fédération inter-enseignements de hatha yoga**

Tél. 01 42 60 32 10

[www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)

■ **Fédération nationale des enseignants de yoga/ Union nationale de yoga**

Tél. 01 42 78 03 05

[lemondedyoga.org](http://lemondedyoga.org)

■ **Fédération française de hatha yoga**

Tél. 01 45 44 02 59

[www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

■ **Fédération française de kundalini yoga**

Tél. 06 38 03 26 94

<http://ffky.fr>