

# Le yoga, un puissant remède pour gérer le stress

Cette science du bien-être, qui suscite un réel engouement, a tenu ses Assises nationales à Reims du 17 au 20 mai

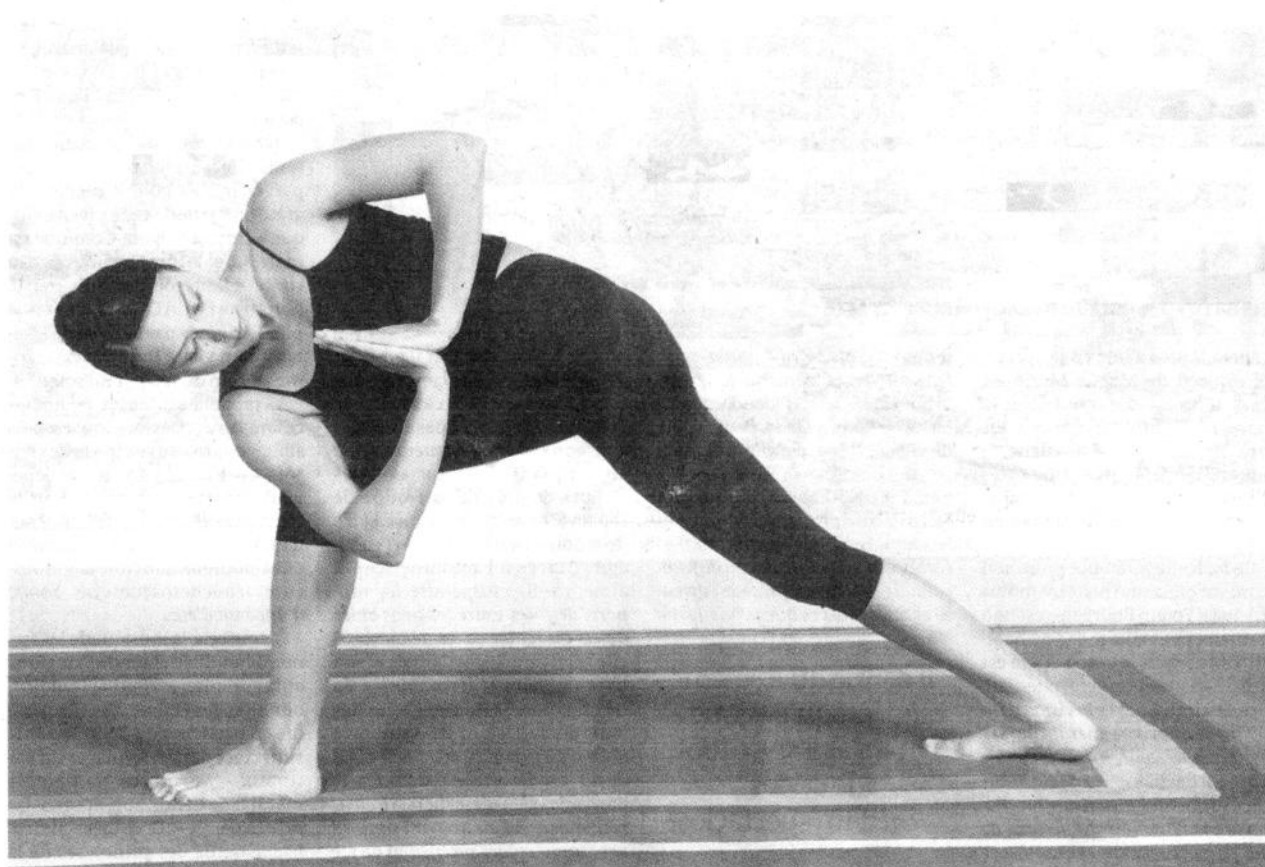
*Journal Le Monde 23/05/12*

## Mode de vie

**D**urant deux heures, une quarantaine de personnes enchaînent les postures, travaillent le souffle, se concentrent sur leurs mouvements et leur respiration. Pour la plupart, elles pratiquent le yoga depuis plusieurs années et sont venues participer aux cours à l'occasion de la 23<sup>e</sup> édition des Assises nationales de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY), à Reims du 17 au 20 mai. Enseignants, médecins, soignants, psychologues ou néophytes du yoga... 550 personnes étaient présentes pour ce rendez-vous autour du thème de la joie, un élément fondamental de cette discipline.

Le yoga, dont le nom vient du mot sanscrit qui signifie « réunir, joindre, mettre ensemble », suscite un intérêt de plus en plus grand. Près de 1,5 million de personnes le pratiquent en France, selon la FNEY. Cette tradition millénaire, née en Inde il y a environ 4 000 ans, « est une voie de connaissance de soi, une philosophie, une sagesse », souligne Isabelle Morin-Larbey, présidente de la FNEY et enseignante de yoga depuis trente-trois ans. En pratique, en combinant les postures, il s'agit d'harmoniser le travail du corps, du souffle et du mental, ce qui permet de se concentrer sur le moment présent.

Cet engouement pour le yoga est lié à un besoin de maîtriser le stress. Face à une société du zapping permanent où les rythmes sont morcelés, cette discipline permet de trouver du temps pour soi. « Alors que le yoga est souvent pratiqué comme une forme d'exercice physique, c'est d'abord une science du bien-être qui recherche la santé du corps et l'union entre le physique et l'esprit », décrit Carine Barco,



Les bienfaits du yoga sont visibles à partir d'une heure de pratique par semaine. PHOTOTAKE/TETTONI/BSIP

hypnothérapeute et enseignante de yoga Iyengar, dont la spécificité est l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace.

« Le yoga cultive l'aptitude au bonheur. C'est en quelque sorte une voie royale pour prévenir les maux de l'esprit », ajoute-t-elle. Il aide à affronter les épreuves. « Cette discipline contribue à cheminer vers plus de sérénité, au lieu de se rebeller contre quelque chose que vous

ne pouvez pas changer », explique Andrée Maman, qui s'est retrouvée veuve à 40 ans avec deux enfants. Aujourd'hui âgée de 84 ans – elle en paraît quinze de moins –, ce médecin donne des cours à la FNEY. Une autre pratiquante explique que cela lui permet de mieux faire face à la mort de sa mère. « Le yoga m'a aidée à être claire avec moi-même, à mieux comprendre la souffrance

des autres, dans la bienveillance », souligne le docteur Michèle Desrués, qui anime un groupe de travail sur le yoga et les enfants à la FNEY. Car il s'adresse à tous, de 7 à... plus de 77 ans. Certains parlent en souriant de technique anti-âge. Les athlètes, danseurs ou artistes y ont souvent recours. De nombreuses stars s'y adonnent.

Il y a aussi un effet de mode, comme pour toutes les disciplines

autour du mieux-être, ce qui peut entraîner des dérives. Avec des formes comme le yoga Bikram, pratiqué dans une salle à 40 °C. Il existe même des concours de yoga, le dernier record étant de 7 postures en trois minutes ! Ce qui fait bondir Boris Tatzky, directeur de l'École française de yoga du Sud-Est, pour qui cette discipline est l'inverse de la compétition. « Nous sommes là dans le domaine de la prouesse phy-

sique, et pourquoi pas, mais ce n'est pas l'esprit du yoga », explique Isabelle Morin-Larbey.

Comment faire alors pour choisir le bon cours et le bon professeur ? Il existe de nombreuses déclinaisons, le hatha yoga étant la plus répandue. « Au premier cours, on le sent tout de suite, sinon on va voir ailleurs », conseille Renaud Cellier, directeur du mensuel *Santé yoga*, qui organise du 19 au 21 octobre un festival pour proposer au public de tester les différentes sor-

Rien n'est contraint dans cette discipline, le principe est de ne pas nuire

tes de yoga. Pour éviter les dérives, « il faut être très exigeant sur la formation des enseignants », conseille Isabelle Morin-Larbey. Le professeur doit aussi s'inquiéter de la santé de ses élèves, de façon non intrusive, pour en tenir compte dans ses cours.

Si rien n'est contraint dans le yoga et que son principe est de ne pas nuire, il demande une forme de rigueur. Faut-il en faire tous les jours ? Comme la course à pied ou le chant, c'est efficace à partir d'une heure par semaine. Toutefois, plus la pratique est régulière et constante, plus grands et profonds sont les effets. En général, les cours durent une heure et demie, mais ils peuvent aller jusqu'à deux ou trois heures pour les plus expérimentés. « Il n'y a pas de prosélytisme, le yoga n'est ni un dogme ni un sport », insiste Isabelle Morin-Larbey. ■

PASCALLE SANTI

Sur le Web  
Lemondeduyoga.org