

Le Monde.fr

▼ PUBLICITE



Le yoga redonne du sens à l'exercice physique

LE MONDE | 13.03.10 | 13h45 • Mis à jour le 13.03.10 | 13h45

Le yoga a le vent en poupe. Environ 1,5 million de Français s'y adonnent, selon la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY). Remis au goût du jour depuis le début des années 2000 aux Etats-Unis, il bénéficie d'ambassadeurs de marque comme Madonna ou Sting, quinquagénaires défiant le temps. L'actrice Jennifer Aniston, ex-star de la série "Friends", vient de sortir un DVD *Yogalosophy*, avec le professeur des stars, Mandy Ingber.

Revisité pour satisfaire un nouveau public, le yoga se décline désormais en de multiples pratiques, plus ou moins respectueuses des principes fondamentaux de cette discipline millénaire d'origine indienne.

L'Usine, un club de sport haut de gamme parisien, ne propose pas moins de onze types de yoga différents dans ses deux centres d'Opéra et de Beaubourg : du plus traditionnel comme le hatha yoga, au rythme lent et fondé sur la tenue de postures avec un contrôle de la respiration, au plus dynamique comme le power yoga et le ashtanga yoga, où les postures sont enchaînées très rapidement.

Existent aussi des cours de stiff man yoga, supposé s'adapter à la morphologie masculine ; ceux de yoga bodysculpt, ciblant les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale ; ou encore le yogalate - de yoga et Pilates -, faisant travailler l'alignement du corps grâce à un ensemble d'exercices physiques effectués, le plus souvent, à l'aide d'appareils mécaniques.

"On est passé d'un yoga perçu comme très passif à un yoga en mouvement qui, du coup, attire les gens de l'univers du fitness", explique Patrick Rizzo, cofondateur de l'Usine. A cette population s'en agrège une autre, plus élitiste et attirée par des activités jugées plus nobles et plus douces que la musculation ou le vélo.

Fini le sport bête et méchant pour transpirer et se muscler. *"Le yoga intellectualise un peu la pratique de la gym. C'est en quelque sorte une mode d'opposition"*, poursuit M. Rizzo. Bref, on fortifie non seulement son corps mais aussi son esprit.

"Alors qu'auparavant notre clientèle était essentiellement constituée de personnes d'un certain âge, on voit de plus en plus de jeunes entre 25 et 30 ans", analyse Eric Beische, directeur produit au Club Med Gym. Du coup, la chaîne envisage d'élargir son offre traditionnelle de hatha yoga à une pratique plus moderne et dynamique.

Cette tendance va-t-elle durer ou ne conserver que le noyau dur des pratiquants très motivés ? *"Il est probable que le yoga perdure tout en se nettoyant de quelques activités exotiques"*, considère le cofondateur de l'Usine. Parmi celles-ci, on peut citer le yoga des chiens, *dogo* en américain, qui propose postures et massages aux maîtres accompagnés de leurs compagnons ; ou encore le yoga bikram qui consiste à enchaîner des postures dans une salle chauffée à 40 °C, ce qui n'est pas exempt de risques pour la santé.

Dans une société dominée par le stress, où le bien-être est hissé au rang de valeur cardinale, le yoga représente un exutoire mais également une façon de redonner du sens à l'exercice physique. *"Cet engouement correspond à un besoin de se recentrer, de retrouver un axe dans une société de plus en plus morcelée et frénétique"*, témoigne Isabelle Morin-Larbey, la présidente du FNEY. Reste que ces différentes variantes risquent de trahir l'esprit de la discipline. *"A la base, le yoga est un système philosophique qui prend en compte l'homme dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Avec ces nouvelles déclinaisons, on risque de saucissonner la pratique"*, considère-t-elle.

De plus en plus de médecins conseillent cette discipline à leurs patients. Le docteur Lionel Coudron, directeur de l'Institut de yoga thérapie qui forme professionnels de santé et professeurs, égrène les symptômes qui peuvent être soignés ou améliorés par le yoga : en premier lieu, les troubles anxiodépressifs et le stress, les troubles du sommeil, les comportements hostiles comme l'irritabilité, la nervosité, la colère, l'intolérance à la frustration, les lombalgies, les troubles fonctionnels intestinaux, les infections à répétition, les angines de poitrine, l'hypertension, l'asthme, etc.

"Le yoga joue sur l'équilibre du système neurovégétatif (qui innerve les viscères) en renforçant le système nerveux parasympathique (qui assure la conservation de la réserve d'énergie du corps après une réaction développée par le système sympathique face au stress). On ressent, dès les premières séances, un mieux-être. Pour qu'il soit durable, il est indiqué de pratiquer trois heures par semaine à raison d'une séance d'une heure en groupe et de vingt minutes tous les jours, ou encore de deux séances collectives d'une heure et demie par semaine", explique le médecin.

Encore faut-il bien choisir son professeur et fuir les sectes dont certaines parviennent à recruter leurs adeptes par ce biais. *"Un professeur de yoga doit bien connaître ses élèves et, avant de commencer les cours, faire un petit bilan non intrusif lui permettant de savoir qui il a en face afin d'adapter la pratique aux possibilités de chacun"*, insiste Isabelle Morin-Larbey. Ne pas se nuire, c'est-à-dire éviter la douleur, travailler dans l'aisance et la fermeté sont les principes fondamentaux de la discipline. Trois fédérations regroupent en France des professeurs sérieusement formés, dont on peut consulter la liste sur leurs sites Internet.

La Yoga thérapie. Guide de Lionel Coudron (Odile Jacob, 2010, 304 p., 22,50 €).

L'Esprit du yoga, de Ysé Tardan-Masquelier (Albin Michel, 2005, 288 p., 19 €).

FNEY. Fédération nationale des enseignants de yoga (Lemondeduyoga.org).

FFHY. Fédération française de hatha yoga (ff-hatha-yoga.com).

FIDHY. Fédération interenseignement de hatha yoga (Fidhy.fr)

Martine Laronche

Article paru dans l'édition du 14.03.10

Le Monde.fr

» A la une » Archives » Examens » Météo » Emploi » Newsletters » Talents.fr
» Le Desk » Forums » Culture » Carnet » Voyages » RSS » Sites du
» Opinions » Blogs » Economie » » Le Post.fr groupe
Immobilier Programme

Le Monde

» Abonnez-vous au Monde à -60%



Abonnez-vous au Monde.fr - 6€ [visitez Le Monde.fr](#) © Le Monde.fr | Fréquentation certifiée par l'OJD | CGV |