

■ En Charente comme ailleurs, le yoga fait de plus en plus d'adeptes ■ Qui cherchent une échappatoire au stress de la vie professionnelle ■ Mais il y a peu d'hommes.

La douce folie du yoga

Amandine COGNARD
a.cognard@charentelibre.fr

Nidra, Hatha, Vinyasa ou Ashtanga... Peu importe sa forme, du plus doux au plus physique, le yoga attire de plus en plus de pratiquants. La France en compte désormais entre 2 et 2,5 millions, d'après la Fédération nationale des enseignants de yoga. Un chiffre qui ne cesse d'augmenter. Et la Charente n'échappe pas au phénomène. Yoga studio, Yoga Max 16, Hatha yoga détente..., on trouve des cours de yoga dans plus de quinze communes du département. «Et on a de plus en plus d'élèves chaque année», confirme Frédérique Buisson, qui donne notamment des cours à Angoulême, Mornac, Ruelle et Saint-Yrieix. Depuis ce jeudi et jusqu'à demain, plus d'une centaine de personnes participent au festival de yoga qu'elle organise au Chambon à Ey-mouthiers, au profit de l'association Karuna Schechen, fondée par le moine bouddhiste Matthieu Ricard. L'an dernier, le festival avait permis de reverser 8 000 € à cette association qui vient en aide aux populations défavorisées d'Inde du nord, du Tibet oriental et du Népal.

10 % d'hommes

«Une belle cause, surtout l'occasion de venir s'abreuver de mantras (chants), de conférences et de tester les enseignements et les techniques



Franswa Bernard donne un cours de yoga Ashtanga aux participants du festival de yoga Om Shanti, qui se tient jusqu'à demain au Chambon.

Photos Quentin Petit

de 25 professeurs différents», se réjouit Jean-Michel Buisson. Ce commercial qui vit à Angoulême voit dans le yoga «un moyen d'évacuer le stress du boulot, du quotidien, de relativiser». Il le pratique en cours et à la maison. «Parfois, il suffit de 10 minutes pour se sentir déjà mieux. Et savoir bien respirer, se contrôler, dans un contexte de négociation commerciale, c'est parfois très utile», sourit-il.

Il est l'un des rares hommes à participer à ce festival. Si au niveau national la part d'hommes parmi les yoguistes est passée de 10 à 30 % ces dernières années, en Charente et au festival, on est plutôt resté sous la barre des 10 %. «Beaucoup d'hommes ont des a priori sur le yoga. Ils pensent que c'est trop mou, alors que, selon le niveau, la tenue des postures peut-être très physique. Aujourd'hui, beaucoup de grands sportifs se

mettent au yoga. Des apnéistes, des nageurs, pour apprendre à mieux respirer, mais aussi des champions dans tous les domaines, pour apprendre à évacuer la pression avant une compétition.»

Faire le vide dans sa tête

La pratique se rajeunit aussi. S'il y a encore 4 ou 5 ans la moyenne d'âge des yoguistes en France était de 50 ans, elle est de 40 ans aujourd'hui. «On a vraiment tous les âges», note Frédérique Buisson. Au festival, les participants ont entre 20 et 75 ans.»

La respiration et le travail sur le mental, c'est là tout le secret de cette pratique venue d'Inde. «L'objectif est de vider sa tête», explique à sa façon Jean-Michel. «En connectant la respiration et les postures yoga, on chemine vers la concentration, la médita-

tion et enfin la réalisation», décrit Franswa Bernard, professeur de yoga à Bordeaux et durant le festival, qui a passé les cinq dernières années en Inde auprès d'un maître yoga. «En yoga, on ne cherche aucune performance.»

«Écoutez votre corps aujourd'hui et maintenant, ne forcez pas», répète-t-il tout au long du cours d'Ashtanga qu'il donne tout le week-end. «Aujourd'hui, les conditions de travail sont tellement stressantes... Avec les médias sociaux, on est toujours dans un désir de paraître, on met un masque parce qu'on est ingénieur, pour plaire à sa mère, à ses amis... Sur le tapis de yoga, on propose aux gens de se reconnecter avec leur nature, de se concentrer sur eux, et c'est ce qu'ils viennent chercher, constate le professeur. Comme disent les Indiens, respiration calme, mental calme.»

Une activité pas donnée

Cette activité en vogue n'est pas parmi les plus accessibles financièrement. Il faut compter entre 250 et 300 € par an pour un cours par semaine et 400 € dès qu'on passe à deux cours hebdomadaires. Des tarifs dans la moyenne de ceux qui se pratiquent un peu partout en France et qui ne comprennent pas les stages, souvent proposés en plus. Pour un festival comme celui du Chambon, il faut compter 79 € la journée, 250 € pour un pass 2 jours et 450 € pour les 4 jours (avec repas végétariens et nuits au Chambon comprises). Sachant que les bénéfices sont reversés à une association.

Béatrice, 57 ans, de Mornac

« Un bon moyen de gérer le stress



«Au départ, je cherchais une activité physique, mais j'y ai trouvé bien plus que ça. J'ai appris à mieux me connaître, et ça a déclenché beaucoup de changements dans ma vie. Je suis notamment devenue végétarienne.» Béatrice, 57 ans, prend des cours de yoga à Mornac depuis trois ans. «Ça m'aide beaucoup à gérer le stress de ma vie

professionnelle», assure-t-elle. Pratiquant une profession médicale, elle n'hésite pas, parfois à se poser 3 minutes entre deux patients et faire quelques exercices de respiration. «J'en fais même faire à mes patients quand je vois qu'ils sont très stressés ou ont peur avant un soin, et ça aide beaucoup.» Tous les matins au réveil, Béatrice fait entre 10 minutes et une heure de postures yoga. «Ça permet de chauffer les muscles, les articulations, et de mettre en ligne le corps et le mental avant d'attaquer la journée. C'est une échappatoire très efficace au stress.»

Marie-Cécile, 49 ans, de Ruelle

« À l'écoute de ses tensions et émotions



Athlétisme en compétition, plongée sous-marine, Marie-Cécile Valette, 49 ans, de Ruelle, a toujours fait du sport. Mais en débutant le yoga il y a une dizaine d'années, c'est du bien-être qu'elle cherchait avant tout. «Le yoga, c'est un travail sur le corps et le mental, sans aucune notion de performance.» Cette mère de famille, ingénieure, suit un

cours de yoga une fois par semaine à Ruelle et utilise les techniques de respiration et de méditation au bureau et à la maison. «Ça aide à canaliser son stress avant une prise de parole en public ou se calmer pour ne pas parler à ses enfants sous le coup de l'énerverment, décrit-elle. On apprend à se recentrer sur l'instant présent.» Elle voit le travail sur les postures comme une «manière d'éviter les conséquences du stress». «On est à l'écoute de ses tensions et de ses émotions, et ça permet de prévenir beaucoup de douleurs ou problèmes.»

Christophe Hulin, 45 ans, La Rochelle

« Pour remplacer les médicaments



«Il y a deux ans, après ma séparation, j'ai décidé de changer de vie et je me suis mis au yoga, raconte Christophe Hulin, 45 ans, consultant et formateur en école de commerce qui vit à La Rochelle. J'avais besoin de me recentrer sur moi. J'ai aussi changé un peu mon alimentation, je fais plus attention à l'origine de ce que

je mange, à moi, aux autres...» Christophe souffre d'une maladie qui l'obligeait à prendre beaucoup de médicaments. «Grâce au yoga, j'arrive maintenant à vivre avec la maladie et beaucoup moins de comprimés», dit-il. Ses cinq à six heures de pratique hebdomadaires à l'école du souffle mais aussi à la maison, avec ses trois filles, lui ont aussi permis d'arrêter de fumer, assure-t-il. «Alors que je fumais un paquet par jour depuis vingt ans. Au-delà d'une pratique sportive, c'est une philosophie de vie. Je suis plus calme, plus serein.»