

« Etre dans le flux,
ne pas nager à
contre-courant
de la vie. »
Emmanuel Carrère

Santé, concentration, énergie ...

Yoga
Ses bienfaits et nouveaux usages
Ce qu'en disent les scientifiques

L'écrivain Emmanuel Carrère
(ici chez lui) pratique le yoga
depuis vingt ans.

ALEXANDRE ISARD/PASCO - BALTEL/SIPA

Hôtels du bout du monde

Pourquoi le yoga fait vraiment du bien

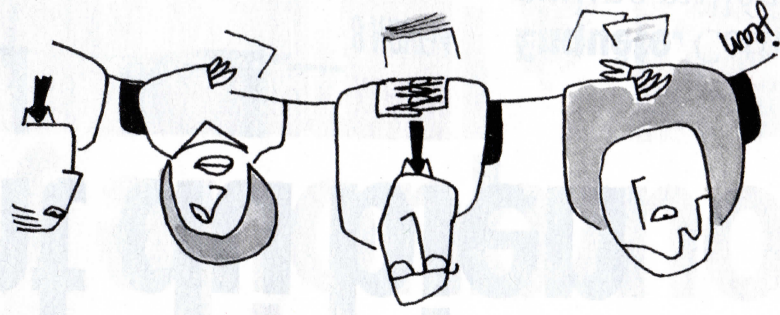


Yoga art. Le Centre Pompidou a organisé une séance de yoga parents-enfants en son sein, le 12 novembre. « Pour réveiller son corps et ses yeux » avant de partir à la découverte des collections du musée parisien.

Enquête. Cette discipline millénaire, jadis prisee par les hippies, est désormais reconnue par la science.

PAR VIOLAINE DE MONTCLOS,
THOMAS MAHLER ET ÉMILIE TREVERT

Si l'il n'y avait cette vague odeur de transpiration et surtout ces maudites postures à tenir, le navasana – posture du bateau, qui vous vrille les abdominaux –, le bhujangasana – posture du serpent, inconfortable contorsion ventrale – ou l'ardha matsyendrasana – posture en demi-torsion vertébrale –, l'endroit aurait tout d'un très bel hôtel haut de gamme : voir tuer à l'entrée, décoration soignée, musique et doux lumières d'ambiance. Nous sommes à Neuilly, dans l'un des établissements du Tigre Yoga, sorte de Rotary Club de la discipline, qui en compte trois autres dans la capitale. C'est l'heure du déjeuner, une foule exclusive-ment féminine s'étrépandue dans les salles de cours et le prof, Fema, un Black sculptural, s'exprime dans un sabir codé de directeur du marketing : « Allez, les filles, on contracte les "abs" et on continue les "ops" », « Au vestiaire, chacune continue. » Au vestiaire, chacune après l'heure de souffrance rechausse ses Louboutin et son uniforme de cadre sup avant d'aller déguster smoothies et « wild minestrone » au bar. Vous rêvez, testant ce cours de yoga, de vous retrouver dans « Les basbas cool » ?



Les syndicats refusaient l'ouverture des chakras le dimanche.

des gens sur la tête des la première séance. Cela donne immédiatement confiance. Le stress disparaît complètement et on se sent bien. Quelques minutes à l'envers, ça change vraiment la vie.»

Désormais, le yoga est partout, dans l'entreprise, à l'hôpital (voir p. 66), en prison, et même à l'école. Selon l'association Recherche sur le yoga dans l'éducation, près de 270 000 élèves, de la maternelle à l'université, bénéficient aujourd'hui de mini-pauses de yoga. «Le corps de l'enfant souffre en classe, explique Brigitte Neveux, présidente de la fédération de hatha-yoga et ex-inspectrice de l'éducation nationale. Un petit temps de recentrage de trois minutes entre les séquences scolaires, c'est un moment à eux et cela favorise les apprentissages. Les enfants en redoublent, à se répéter dans une yoga prénatal aux maisons de retraite, vous ne lui échapperez pas. «J'ai peut-être eu le flair de prédire cette nouvelle mode, explique Eloïse, fondatrice du Tigre, mais je crois qu'elle correspond à une aspiration qui ont envie que ça bouge et que ça transpire, les connaisseurs regardent ainsi un yoga dynamique type Vinyasa. Ceux qui ont besoin de plus de douceur et de

250 millions de personnes dans le monde dont **3 millions** en France.

Zen. Pause méditation au Tigre Yoga Club, à Paris 16^e. La discipline, ce n'est pas pour moi, je ne suis pas masse aux contorsions en leggings sur les toits-terrasses branchées, des «instayogis» aux allures de top-modèle font fureur via les réseaux sociaux, tandis que la fréquentation des salles connaît une croissance annuelle de près de 20%. Et le phénomène ne se limite pas aux métropoles. «Cela touche toute la France et tous les âges, assure le sociologue Andrea Semprini, fondateur en 2011 d'Esprit yoga, magazine leader dans le secteur. Parmi nos abonnés, seuls un tiers résident dans les villes de plus de 20 000 habitants. Dans beaucoup de petites communes, le maître paie un prof, notamment pour les seniors. Ça ne coûte rien et ça maintient en forme. Aujourd'hui, 3 millions de Français – essentiellement des femmes – ont adopté le yoga, et l'on comp-

■ ■ ■ maligne Eliodie Garamont, qui se trouve à la tête de ce nouveau petit empire des chakras haut de gamme et vient d'ouvrir un autre centre à Deauville. «Dans le 16^e, ou j'ai ouvert le premier Tigre, il n'y avait presque aucune salle de yoga. A l'époque, la discipline avait encore une étiquette *baba cool, guère glamour*, dit-elle. Longtemps exclusive contre les effets de la sédentarisation de nos modes de vie et pour apaiser les problèmes de mal de dos. Comme tous ses confrères, Clio Païtzer, ex-présentatrice télé devenue prof et instayogi (139 000 abonnés), maudit d'ailleurs l'argument qu'opposent souvent les recalculants – «Non, désolé, ça n'est pas pour moi, je ne suis pas masse aux contorsions en leggings sur les toits-terrasses branchées, des «instayogis» aux allures de top-modèle font fureur via les réseaux sociaux, tandis que la fréquentation des salles connaît une croissance annuelle de près de 20%. Et le phénomène ne se limite pas aux métropoles. «Cela touche toute la France et tous les âges, assure le sociologue Andrea Semprini, fondateur en 2011 d'Esprit yoga, magazine leader dans le secteur. Parmi nos abonnés, seuls un tiers résident dans les villes de plus de 20 000 habitants. Dans beaucoup de petites communes, le maître paie un prof, notamment pour les seniors. Ça ne coûte rien et ça maintient en forme. Aujourd'hui, 3 millions de Français – essentiellement des femmes – ont adopté le yoga, et l'on comp-



Et dans notre commerce, le yoga prend tous les noms et les formes...»

ILLUSTRATION : JEAN POUR « LE POINT » - SEBASTIEN LEBAN POUR « LE POINT »

« Je m'amuse à mettre des gens sur la tête dès la première séance. Cela donne immédiatement confiance. » Clio Païtzer, prof de yoga

Kundalini : la tradition tantrique



« Tu pratiques le kundalini ? Waouh ! Le yoga tantrique ? Si on veut... Le (ou la, c'est selon) «kunda» est tellement à la mode que les cours, pourtant ardu, ne désemplissent pas. Alors, tantrique ou pas ? La question fait sourire Roberta Pina, professeure au centre Qe, à Paris : « Le kundalini est une énergie emulée comme un serpent [kundala signifie « en rond »], love à la base de la colonne vertébrale et qu'il s'agit de réveiller par des exercices. » Une fois l'«éveil» produit, cette énergie remonte de l'anus (premier chakra) au sommet du crâne (le septième et dernier) et provoque des changements. Beaucoup d'exercices sollicitant le péricrâné (comme le cœur, le nombril, etc.), rien à étonner que la libido ou le désir soient plus actifs. « Il s'agit avant tout d'un yoga de la conscience. Si on se demande à la fin de chaque cours : « Est-ce

que j'ai senti des picotements, est-ce que j'ai senti le serpent se réveiller ? » on passe à côté. » Au grand effort physique qui est demandé succède un grand relâchement du corps : les deux aspects sont importants. « Avec la pratique, c'est de plus en plus facile. Ce yoga aide à affronter ses peurs, ses réactions émotionnelles fortes, à mieux sentir la subtilité de ses perceptions et constitue un traitement radical pour se défaire des addictions. » Le kundalini a été « lancé » en Occident

challenge n'est à fournir, aucun record ne parle jamais à l'impératif – le cours à Neuilly, le gentil Pema n'est à attendre. » D'ailleurs, durant la séance, le stress disparaît complètement au conditionnel par « peut-être » : « Peut-être qu'on pourrait toucher ses pieds », « Peut-être qu'on pourrait se mettre sur le ventre. » Il invite surtout les fatigués à « transporter », autrement dit – c'est du moins la traduction que nous en faisons – à glaner tranquillement sur leur tapis en regardant le ciel par les baies vitrées. Tout de même « peut-être » que là, à la fin du cours, on pourrait essayer, suggère Pema, de faire un truc de fou, lancer les pieds en l'air – « kick » – et se mettre la tête à l'envers. Ça a l'air d'être la tête à l'envers. De toute façon, du yoga prénatal aux maisons de retraite, vous ne lui échapperez pas. « J'ai peut-être eu le flair de prédire cette nouvelle mode, explique Eloïse, fondatrice du Tigre, mais je crois qu'elle correspond à une aspiration qui ont envie que ça bouge et que ça transpire, les connaisseurs regardent ainsi un yoga dynamique type Vinyasa. Ceux qui ont besoin de plus de douceur et de



Galnag. Un cours de pilates, une pratique complètement du yoga enseignée dans tous les clubs Tigre, à Paris.

par Yogi Bhan, sikh originaire du Pendjab. Chaque séance vise à travailler un point précis : améliorer le système lymphatique, renforcer la région du cœur, sensibiliser le nombril et le péricrâné par la « respiration du feu ». « A chaque exercice, il faut tenir un peu plus longtemps et considérer nos ressources. On s'aperçoit qu'on peut traverser la douleur et se libérer de ses a priori. Je demande souvent qu'on observe ce qui se passe en soi, ce qu'on ne fait jamais en général. Les émotions agissent sur notre façon de respirer mais si je modifie ma respiration, je peux avoir un impact charnières lors d'une séance dit : « Je m'incline devant la sagesse à l'intérieur de moi. » Le mot important, ajoute Roberta, est « je m'incline », ce qui signifie qu'on accepte de ne pas tout contrôler ■

SEBASTIEN LEBAN POUR « LE POINT » - RT MINOSA/EPICUREANS