

Pourquoi le yoga fait vraiment du bien



Yog'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 d'un musée parisien.

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

PAR VIOLAINE DE MONTCLOS,
THOMAS MAHLER ET ÉMILIE TREVERT

S'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 : voiturier à l'entrée, décoration soignée, musique et douces 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 exclusivement féminine s'est répandue dans les salles de cours et le prof, Pema, un Black sculptural, s'exprime dans un sabir codé de directeur du marketing : « Allez, les filles, on contracte les "abs" et on continue les "opés", « Ta posture est super-nice, continue. » Au vestiaire, chacune après l'heure de souffrance recharge 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 babas cool » ? C'est « Sex and the City » ou pire... Un positionnement de luxe qu'assume totalement la