

**soirmag.lesoir.be**Date : **01/08/2017**

Page : --

Periodicity : **Continuous**Journalist : **Smets, Joëlle**Circulation : **15500**Audience : **15500**

Size : --

<http://soirmag.lesoir.be/107295/article/2017-08-01/yoga-une-douce-folie>

## Yoga: une douce folie

Mis en ligne le 1/08/2017 à 10:53

Joëlle Smets.

Dans une société rongée par le stress et la déprime, il séduit de plus en plus de personnes tant il apporte la sérénité.



Une terrasse zen au soleil, des salles claires aux mille et un tapis d'exercices, des canapés confortables, des bouquins sur le thème du bien-être, des tisanes à volonté et des centaines de cours par semaine : la "Yoga room" de Fort Jaco, dans la banlieue de Bruxelles, vient d'ouvrir ses portes en juin dernier, seulement un an et demi après l'adresse d'Ixelles. Ce studio de yoga, conçu comme un loft new-yorkais, est le dernier-né de la puissante vague yoga qui déferle sur la Belgique. Comme bien d'autres pays à travers le monde, notre royaume ne compte plus les cours, ateliers, week-ends, stages et associations qui défendent cette discipline qui a depuis 2014, sa Journée internationale (le 21 juin) suite à une décision des Nations unies.

Des classes de yoga sont aussi organisées dans les parcs de grandes villes belges. Des "Pop up Yoga Concepts" donnent des cours dans les hôtels branchés bruxellois comme le Jam, qui offre aux yogistes son bar et sa terrasse situés au 5e étage. Des sessions se sont même tenues dans les Musées royaux de Beaux-Arts, rue de la Régence à Bruxelles, et lors des derniers festivals musicaux de Couleur Café ou des Ardentes, à Liège. Enfin, cette discipline a désormais ses propres festivals, comme le "Yoga Spirit festival" qui s'est déroulé à Tour & Taxis en mars dernier pour la deuxième fois, et le "Yogalife Festival" qui tiendra sa 5e édition en août prochain près de Gand.

Si, en Belgique, on ignore le nombre de personnes qui le pratiquent, on estime qu'ils sont près de 3 millions de personnes en France, et 36 millions aux États-Unis qui s'adonnent régulièrement à cette discipline – ou cette philosophie – née il y a plus de 4.500 ans en Inde. « Le yoga connaît un succès monstre aujourd'hui car nous vivons dans une société, certes fantastique, mais un peu toxique où tout va de plus en vite. » explique Pierre Rousseaux, fondateur des "Yoga Rooms". « Nous sommes nombreux à avoir l'impression de subir les choses, à être fatigués et ne plus trouver aucun sens au travail. Or le yoga permet de se reconnecter à soi-même et au meilleur de soi-même ! Chacun devrait s'y mettre. Je suis persuadé que le monde serait différent, qu'il irait mieux si tous nous le pratiquions car il permet de remettre de l'ordre aussi bien dans son corps que dans sa tête. Si chacun se sent plus équilibré, plus heureux, c'est sans aucun doute que ce bonheur rayonne sur notre entourage et par conséquent contribue à rendre tout plus agréable. »



## Efficace contre le stress et la déprime

Sans aller jusque-là, on peut affirmer que le yoga est certainement un excellent moyen de combattre le stress, le burn out, la dépression et bien d'autres maux que notre société engendre. Par ses exercices centrés sur la respiration et les postures, la personne reste dans l'instant présent tout en prenant distance par rapport à ses soucis et préoccupations.

« Le yoga permet un équilibre entre le corps et l'esprit, la sérénité et le bien-être. Il est une excellente manière de gérer ses émotions et son stress », estime Dina Riguelle, secrétaire de la Fédération belge de Yoga. « Je commence ma journée en méditant pendant une cinquantaine de minutes puis en faisant un quart d'heure de yoga Iyengar », détaille Vincent Scarito, chanteur et comédien. « Je suis également un cours chaque semaine. Le yoga m'apporte une grande forme physique, de la tonicité et de la souplesse. Je n'ai plus jamais mal nulle part. Mais il m'apporte également une grande ouverture d'esprit, une indépendance psychique qui permet d'éviter l'asservissement. Le yoga devrait d'ailleurs être enseigné dans les écoles dès l'âge de 7 ans pour que les enfants apprennent l'émancipation et l'indépendance d'esprit. En fait, chaque posture apporte quelque chose de spécifique, tant au physique qu'au psychique. Vous avez peur du monde ? Un exercice de posture inversée peut vous aider car il va ouvrir votre corps tout en le rendant plus fort. Le yoga est une véritable discipline de vie. »

Nombre de yogis affirment en effet que les postures inversées du yoga – tête en bas et pieds en l'air – donnent du recul et offrent une perception différente du monde. « Tous les deux jours, pendant une trentaine de minutes, je pratique le yoga Iyengar qui est dynamique et me convient bien. Il me vide la tête, me calme, me relaxe et me libère de tous les problèmes physiques. Il m'a enlevé notamment mes maux de hanche », assure Erica Elias, fondatrice de "MindWorks" société de recrutement. Beyoncé, Madonna, Jessica Alba, Kate Hudson, Britney Spears... ne tarissent pas d'éloge sur ses bienfaits. Et évidemment tant de qualités supposées n'ont pas laissé le monde scientifique indifférent qui depuis quelques années tente d'étudier cette pratique.

L'université de l'Illinois a conclu que 20 minutes de yoga permettent d'améliorer la concentration et la mémoire. L'université de Californie a cerné son pouvoir sur le stress en établissant qu'il atténue l'activité des protéines connues pour jouer un rôle dans l'inflammation. L'université de Pennsylvanie a constaté que le yoga soulage les personnes souffrant d'hypertension en faisant baisser la tension artérielle. L'université de Ball a mis en évidence que la pratique du yoga pendant quinze semaines améliore la capacité pulmonaire. L'université de Boston a montré que douze semaines de pratique aident à réduire l'anxiété et à augmenter les niveaux de gamma-aminobutyric (Gaba) dans le cerveau ; Gaba dont on sait que des niveaux trop bas indiquent des troubles dépressifs et de l'anxiété. L'université de Temple a montré qu'il offre un meilleur équilibre aux femmes de plus de 65 ans. L'université de Harvard a établi que le yoga, couplé à un mode de vie sain, fait baisser les facteurs de risques cardiovasculaires ainsi que la pression artérielle et le cholestérol. On arrête là la liste des études universitaires, bien plus longue encore pour conclure avec Pierre Rousseaux : « Ouvrir les "Yoga rooms" est terriblement gratifiant car, tous les jours, nous recevons des remerciements ; les personnes qui viennent au cours nous disent merci d'avoir changé leur vie grâce au yoga. »



## Petit lexique



Le yoga n'est pas une discipline unifiée mais multiple, rassemblant différentes approches.

### \* **Hatha yoga**

C'est la forme la plus classique et répandue du yoga. Le Hatha yoga est plutôt doux et statique, conjuguant postures, travail du souffle et méditation.

### \* **Kundalini yoga**

Le kundalini désigne l'énergie primordiale de chaque être humain qui le traverse depuis le sacrum jusqu'au sommet de la tête. Ce yoga plus contemplatif et spirituel vise à l'éveil de la conscience du soi en se concentrant sur de nombreux exercices de respiration et la récitation de mantras.

### \* **Bikram yoga**

Aussi appelé Hot Yoga. Très à la mode, il consiste à enchaîner les postures dans une pièce humide chauffée à 40 °C.

### \* **Iyengar yoga**

Créée par le maître indien Iyengar au XXe siècle, cette approche accorde de l'importance à l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'enchaînement lent des postures en séquences. Il utilise des sangles, couvertures, chaises, cordes et autres supports pour aider au maintien des bonnes postures.



\* **Ashtanga yoga**

Physique et dynamique. Il est composé de six séries fixes de mouvements dont la difficulté va crescendo.

\* **Vinyasa yoga**

Il s'agit d'une version plus douce et libre de l'Ashtanga yoga, mais qui reste très dynamique.

\* **Yin yoga**

Très doux, il privilégie les étirements de longue durée exécutés en respirant lentement et profondément afin d'obtenir une détente totale et état méditatif.



mardi, août 1, 2017 - 10:53

# ARTICLE WEB