

« Yoga : au-delà du bien-être »

Contrairement aux idées reçues, le yoga, pratique originaire de l'Inde, vise plus que la détente ou la méditation. Les postures douloureuses, elles, ne sont qu'une étape sur la voie de la connaissance.

Interview de la professeur Marlies Steiner.

Jürg Lendenmann

« Le milieu du yoga est très hétéroclite en Suisse », déclare Marlies Steiner, professeur de yoga depuis plus de 20 ans, qui enseigne actuellement le Marma yoga ayurvédique (www.marmayoga.ch). « Le yoga n'est pas un terme protégé et de nouveaux styles sont régulièrement proposés, comme le pilates ou le fitness yoga. » Les médias entretiennent le mouvement, faisant du yoga le sport culte et l'incarnation d'un mode de vie. Même la vache Lovely de Swiss Milk se contorsionne (le yoga comme outil de promotion) sur les affiches murales, dans des postures inattendues.

Le hatha yoga

En Occident, yoga signifie souvent hatha yoga. Ce concept couvre les styles les plus variés, dont la caractéristique commune est d'utiliser des exercices physiques (les asanas) pour renforcer l'organisme. Ces postures, qui peuvent parfois sembler bien exotiques, ne sont pourtant qu'un début dans l'apprentissage du yoga. Les asanas préparent les élèves aux autres étapes que sont par exemple les exercices de respiration et de concentration.

Marlies Steiner explique : « Plus que de simples postures, les « asanas » agissent aussi intérieurement. Elles permettent en effet une orientation harmonieuse du corps. Cet enchaînement d'exercices peut stimuler le bien-être physique tout en harmonisant l'équilibre psychosomatique. Sans oublier que la pratique des asanas est une formation très complète à la perception du corps. »

Au moins au début, très peu d'élèves s'intéressent aux techniques de purification et aux entraînements à la méditation qui peuvent être pratiqués dans le hatha yoga en plus des asanas. Ils cherchent avant tout à être en meilleure santé avec le yoga.

Le yoga pour améliorer la santé

« Beaucoup en viennent à faire du yoga parce qu'ils ont mal aux genoux ou au dos, ou parce qu'ils espèrent trouver plus de calme et de détente », déclare Marlies Steiner, tout en mettant en garde contre des espoirs excessifs : « Le yoga a été conçu pour les personnes en bonne santé. Il ne peut pas remplacer la consultation chez le médecin, mais peut être utilisé en complément des traitements. Le yoga n'est pas un programme



Gomukhasana – pose du visage de la vache – s'appelle la posture de yoga exécuté par Marlies Steiner.

de bien-être car les asanas montrent les zones de dysfonctionnement à ceux qui pratiquent. Les mauvais mouvements et postures peuvent ainsi être identifiés et corrigés. Mais les asanas nous révèlent aussi nos forces. » Comme certaines études le prouvent, le yoga peut avoir des conséquences positives sur différents tableaux cliniques, les maux de dos, les troubles circulatoires, les céphalées chroniques, les troubles du sommeil ou les troubles nerveux.

Qu'est-ce qui fait un bon professeur de yoga ?

Quel que soit le type de yoga qu'ils enseignent, les professeurs ont donc une mission importante. Mais qu'est-ce qui fait la compétence du professeur ? « Il doit être authentique et convain-

cant (pratiquer chez lui, avoir toujours une étape d'avance sur les élèves et les soutenir), faire du bien, identifier les problèmes et pouvoir comprendre les différents contextes dans lesquels les personnes pratiquent. Marlies Steiner conseille à ceux qui sont intéressés d'essayer, en veillant à ce que l'enseignement soit vivant et plaisant. Les formes les plus connues de hatha yoga en Suisse sont les suivantes :

	Caractéristiques particulières :
Yoga Iyengar	Pratique lente, précise et athlétique des asanas, accessoires (ceintures, sangles)
Yoga ananda	Exercices sur les flux d'énergie
Yoga asthanga	Enchaînement dynamique des asanas
Power yoga	Pratique vigoureuse, rapide et sudorifique des asanas
Yoga Sivananda	Système complet : enseignement corporel, philosophie, méditation, alimentation
Yoga Bikram	Sudorifique, fatigant ; température de la pièce entre 30°C et 40°C
Marma yoga	voir ci-après

Vous trouverez aussi des adresses de bons professeurs auprès des deux associations professionnelles suisses (www.yoga.ch et www.swissyoga.ch).

Le yoga, c'est au quotidien

Ses connaissances de la philosophie du Samkhya, de l'Ayurvédica et des enseignements du Marma sont une grande aide pour la professeur Marlies Steiner. Les Marmas sont 107 points du corps ancestralement transmis et très importants, « où se rencontrent les fonctions vitales et l'énergie ». Pour cette enseignante de yoga, l'important est que les élèves apprennent aussi à reconnaître les mauvais mouvements au quotidien. Elle ajoute : « Le yoga peut être pratiqué par tout le monde, pendant toute la vie et partout, sous un arbre ou au bureau. » ■