

Boom du yoga. Cet enseignement né en Inde est davantage qu'un programme de relaxation ou méditation, sans lien aucun de douloureuses autocontorsions dans ses postures. Entretien avec l'enseignante Marlies Steiner.

Jürg Lendenmann

Hatha-yoga

« Pas de formule de bien-être »

« Le désordre domine le paysage suisse du yoga », constate Marlies Steiner qui enseigne le yoga depuis plus de 20 ans à partir de l'apprentissage des marmas ayurvédiques (www.marmayoga.ch). « Le yoga n'est pas un terme protégé et de nouvelles formes émergent sans cesse, à l'image du yoga fitness ou yoga pilates. » Les médias ont stimulé ce boom et le yoga est devenu un sport culte, voire un mode de vie. Synonyme de chiffre d'affaires, même la vache Lovely de Swiss Milk se contorsionne sur des affiches dans des positions peu ressemblantes.

Hatha-yoga

En Occident, le yoga est généralement assimilé au hatha-yoga : notion englobant divers styles de yoga avec pour point commun des exercices physiques (asanas) pour renforcer le corps. Mais parvenir à tenir des positions exotiques n'est qu'un début : les asanas préparent aux autres niveaux tels les exercices de respiration et de concentration. « Les asanas », affirme l'enseignante, « devraient être désignées comme des attitudes agissant intérieurement, dont la pratique donne au corps un positionnement plein d'harmonie. Ces exercices permettent de favoriser le bien-être physique et de coordonner l'équilibre psychosomatique. L'exercice des asanas constitue un apprentissage complet de la perception corporelle. » Seuls peu

Photo : Jürg Lendenmann



Gomukhasana ou tête de vache – ainsi appelle-t-on la posture adoptée par Marlies Steiner.

d'apprenants s'intéressent, du moins au début, aux techniques de purification et aux exercices de méditation pratiqués aussi dans le hatha-yoga – ils recherchent une meilleure santé.

Le yoga pour une santé plus solide

« Bien des personnes y viennent pour des douleurs aux genoux et au dos, aspirant à plus de calme et de détente »,

commente Steiner en mettant en garde contre des attentes excessives : « le yoga a été développé pour des gens en bonne santé ; il ne remplace pas la visite chez le médecin, bien qu'il puisse accompagner des thérapies. Loin d'être une formule de bien-être, les asanas révèlent souvent aux individus l'endroit où quelque chose cloche. C'est ainsi qu'on peut identifier et corriger de mau-

vais mouvements et postures, et trouver ses points forts. » Selon des études, le yoga peut avoir des effets positifs dans les affections les plus variées : douleurs dorsales, troubles sanguins, céphalées chroniques, troubles du sommeil ou problèmes nerveux.

Ce qui fait une bonne enseignante de yoga

Il revient aux enseignants de yoga une mission prépondérante, quelle que soit la branche de la discipline à laquelle ils appartiennent. Qu'est-ce qui fait une bonne enseignante, un bon enseignant ? « L'authenticité – le fait d'agir par conviction, de pratiquer soi-même à la maison, d'avoir un temps d'avance sur les élèves et de les soutenir. Savoir stimuler, repérer les problèmes et aborder les conditions à remplir par ceux qui le pratiquent. » Steiner conseille aux personnes intéressées d'essayer simplement le yoga et de veiller alors à ce que l'apprentissage soit vivant et plaisant. Les formes de hatha-yoga les plus connues comptent notamment en Suisse :

Critères spécifiques :

- Asthanga Yoga** Séquence dynamique des asanas
- Iyengar Yoga** Pratique lente, précise et athlétique des asanas ; on s'aide de sangles, cordes, etc.
- Yoga Bikram** Fait transpirer et sollicite fortement ; températures ambiantes entre 30 et 40°C
- Yoga Flow** Succession fluide et souple des postures ; associe respiration et mouvement
- Yoga Marma Power yoga** Cf. ci-dessous Pratique énergique, rapide et sudorifère des asanas
- Yoga Sivananda** Système d'ensemble ; éducation corporelle, philosophie, méditation, nourriture

Des adresses de bons enseignants se trouvent auprès des deux associations professionnelles suisses (www.yoga.ch et www.swissyoga.ch).

Yoga rime avec quotidien

Pour son activité, Marlies Steiner trouve une aide dans sa connaissance de la philosophie cognitive du sâmkhya, de l'ayurvêda (science de la vie) et de l'apprentissage des marmas (points vitaux). Ces derniers sont 107 endroits importants « où convergent des fonctions essentielles à la vie et des aspects énergétiques ». Il est crucial pour le professeur que ses élèves sachent reconnaître de mauvais mouvements caractéristiques, y compris au quotidien. Et d'ajouter : « Le yoga peut être pratiqué par chacune e chacun toute la vie et partout, sous un arbre ou au bureau. »