

BIEN-ÊTRE

Yoga et méditation : la solution antistress dans notre société ?

Alors que seules semblent compter les notions d'utilité, de rentabilité et de productivité, nombreux sont ceux qui cherchent une véritable voie d'apaisement.

Le yoga n'est ni un médicament ni une thérapie, mais les enseignants et les pratiquants s'accordent à dire qu'il apporte un équilibre et un apaisement du corps et de l'esprit. Cumulant diverses formes de postures, d'exercices ainsi que la méditation, il est de plus en plus prisé - et pas seulement pour une question de mode - en tant que démarche globale s'appuyant sur des techniques issues de traditions indiennes.

« Le yoga est un moyen de répondre aux maux de notre société, d'apprendre à se détendre. Pour certaines personnes, c'est aussi une démarche menant à une quête philosophique et spirituelle, mais ce n'est pas la demande première. Notre société ne nourrit pas suffisamment les besoins fondamentaux ».

Le yoga, une démarche globale s'appuyant sur des techniques spécifiques issues de traditions indiennes.

taux de l'être humain dans les rapports avec la nature, les animaux, la communion avec les autres. Les gens sont coupés de toute humanité, ce qui mène au stress et aux tensions. Avec le yoga, les gens retrouvent un autre rapport avec eux-mêmes, avec leur corps », constate Isabelle Chauvet, professeur de yoga dans l'Aube, notamment au sein de son association Yogaêtre.

On peut commencer à tout âge

Elle utilise la technique classique de l'école Satyananda. Elle pratique le yoga depuis vingt-cinq ans et l'enseigne depuis quinze ans. « C'est une manière pour les gens de travailler leur corps de manière douce, respec-



Si les cours sont suivis par une majorité de femmes, de plus en plus d'hommes sont désormais adeptes du yoga. Photo AFP

tueuse. Certains ont subi un traumatisme, ont été victimes d'un accident. D'autres viennent sur le conseil de leur médecin. Beaucoup, en tout cas, souffrent de tensions généralisées. Il existe aujourd'hui de plus en plus d'exigences de performance, de productivité, avec des objectifs, avec une augmentation du rythme de vie. C'est ce qui amène nombre de personnes au yoga », poursuit Isabelle Chauvet. Et pas besoin, précise-t-elle, d'une condition physique spéciale. « Pas de contre-indication, pas besoin d'une souplesse particulière. Et on peut commencer à tout âge », précise cette enseignante.

Zazen et eutonie

Dans le cadre d'une recherche d'un véritable apaisement, il existe par ailleurs ce que l'Auboise Anne Vincent propose depuis plusieurs années, à savoir « l'esprit et la pratique du zen pour

l'homme occidental ». « Ce n'est pas du yoga », précise-t-elle immédiatement. « Mais c'est une méthode destinée aux personnes qui sont en recherche d'apaisement, d'un peu plus de paix intérieure,

d'un mieux-être psychique. Ceux qui souhaitent faire le vide avec leur mental sursollicité dans notre société. » Elle propose le zazen, une forme de méditation au cours de laquelle le pratiquant

Les bases de la méditation

Pour tout savoir sur la méditation, trois livres sont actuellement de grands succès en librairie : « Méditer jour après jour » de Christophe André, « La puissance de la joie » de Frédéric Lenoir, et « L'art de la méditation » signé Matthieu Ricard.

Selon les experts en méditation, cette technique peut procurer trois types de résultat positif : une diminution de l'anxiété, une baisse du risque de rechute d'une dépression, et une réduction des souffrances psychologiques en cas de récurrence de cancer.

Il est possible de méditer seul, chez soi, selon une méthode simple, afin de « laisser respirer » et de lutter contre le stress.

C'est en alliant la respiration et une posture particulière, qui ne sera pas forcément celle du lotus, que débute la méditation. C'est ensuite que le cerveau se met en mode concentration. On peut commencer par cinq à dix minutes par jour. Selon Gabriel de Lautrec, cette notion du temps ne doit pas être un obstacle. « Ce que le vulgaire appelle du temps perdu est bien souvent du temps gagné », indique-t-il.



« C'est une manière de travailler le corps de manière douce et respectueuse. »

Isabelle Chauvet

s'assied en silence pour un temps de méditation. Avec une assise en tailleur, sur une chaise ou un tabouret.

« Il s'agit de rester présent à tout ce qui est sensoriel, le souffle, le corps, les pensées. Ce qui se présente à l'instant, le voir, le sentir, l'entendre. Cela provient d'une technique japonaise, mais adaptée aux Occidentaux. Un retour au présent, pour goûter la vie. C'est de l'ordre de l'expérience physique permettant d'apaiser le corps et l'esprit. Dans l'environnement actuel que l'on ne peut pas trop changer, on peut toutefois se changer soi-même », explique-t-elle en substance.

Anne Vincent propose également des exercices d'eutonie, « un travail corporel, une recherche d'harmonie, une quête de tonus, de la juste tension pour ceux qui sont en hyper ou en hypotension ». Autant de possibilités qu'elle présentera lors d'une réunion publique, samedi 17 septembre, au Centre sportif de l'Aube.

JEAN-FRANÇOIS LAVILLE

Contacts

- Association Yogaêtre (Isabelle Chauvet) : 06 06 57 94 47.

- « La voie de l'action » (Anne Vincent, zazen et eutonie) : 03 25 41 82 22.

UNE GRANDE DIVERSITÉ DE PRATIQUES

► Difficile de s'y retrouver dans les diverses techniques et écoles de yoga ou de méditation. Il existe, en effet, une vingtaine de types de yoga

et une multitude d'exercices respiratoires et de postures physiques. Une étude montre que leurs effets seraient sensiblement identiques.

LE CHIFFRE

2 millions. Né voilà 2 500 ans en Inde, le yoga réunit désormais en France près de 2 millions de pratiquants.

PLUSIEURS FÉDÉRATIONS DE YOGA EN FRANCE

L'étude et la pratique du yoga sont effectuées par des professeurs réunis majoritairement au sein de la Fédération française de yoga, de la Fédération française de hatha-yoga, ou encore de la Fédération nationale des enseignants de yoga.