

yoga a changé leur vie

d'elle-même, ni vis-à-vis de son environnement. « Je suis là où je dois être. » Pour aller encore plus loin, elle a participé à une retraite de trois jours dans la Drôme. « Grâce au yoga, on revient à l'essence de soi. J'ai appris à écouter mon corps et mon intuition. »

Valérie : « C'est une quête personnelle »

« Pourquoi le yoga ? Et pourquoi pas ? » Franck sourit. Seul homme ce mercredi midi sur le tapis – « mais d'habitude nous sommes plus » –, il s'est remis au yoga il y a quelques mois. Et vient, trois fois par semaine, au studio Dharma Yoga, à Clermont-Ferrand. Pour le côté physique, d'abord. « Mais cela appelle le mental, bien sûr. Cela permet de voir les vraies priorités. »

« Le yoga, c'est une démarche de justesse. Pour être juste dans ses décisions, ses ressentis. »

À ses côtés, Christine et Valérie. La première vient chercher un bien-être « physique et mental. C'est un tout. » La seconde pratique le yoga depuis très longtemps. Pourquoi ? « C'est une vaste question. C'est compliqué de répondre en quelques mots. » Elle installe son tapis. Reprend. « C'est une quête personnelle. » Et a-t-elle trouvé ce qu'elle était venue chercher ? « J'essaie. »

Christine : « Trouver sa nature profonde »

« J'ai découvert le yoga en Guadeloupe, quand j'avais une vingtaine d'années. Par hasard, en accompagnant quelqu'un. Et cela a été un coup de cœur », se souvient Christine Gauthier. Elle a pratiqué durant un an. « Au fil

des séances, je ressentais un apaisement, presque un besoin d'y aller. » De retour en métropole, elle teste plusieurs cours. Sans retrouver ce qu'elle avait vécu en Guadeloupe.

Mais lorsque, il y a une dizaine d'années, ses médecins lui conseillent le yoga pour soulager ses maux de dos, elle se remet à chercher un professeur. Et trouve le bon. Celui avec qui, à la fin du cours, « tu te sens parfaitement centré, parfaitement posé, parfaitement aligné. »

Parallèlement, elle débute la méditation. Elle apprend qu'à l'antenne Centre Auvergne de la Fédération française de hatha yoga, il est possible de venir en auditeur libre. Durant un an, Christine élargit ses connaissances sur l'anatomie, la physiologie, les textes indiens. « Le yoga avec un grand Y. » Elle décide alors de s'inscrire à la formation. « Mais pas avec l'idée de devenir professeur. C'était juste du développement personnel. »

Elle commence toutefois à donner quelques cours. Et au moment d'envisager une nouvelle vie professionnelle, le fait d'enseigner cette discipline devient une évidence. « L'étude des textes m'a permis de reconsidérer beaucoup de choses, de me poser des questions sur ma propre vie, sur mes besoins, sur mes valeurs, mes objectifs. Et de lâcher beaucoup de choses. C'était presque une nécessité, après, d'avoir un métier en adéquation. » D'où une reconversion en tant que sophrologue, hypnothérapeute et professeure de yoga. « Car c'était complémentaire et là aussi presque une évidence. »

Aujourd'hui, elle se sent plus sereine. Plus en adéquation. « J'apprends tous les jours. C'est tellement complexe, tellement profond, tellement vaste comme sujet. Le yoga, c'est une démarche de justesse. Pour être juste dans ses décisions, ses ressentis. Et pour se trouver. Trouver sa nature profonde. » ■

« Les gens osent davantage venir » : plus de pratiquants dans le Puy-de-Dôme

Hatha, Bikram, vinyasa... En raison des différents types de yoga enseignés, il est difficile de déterminer le nombre exact de personnes qui pratiquent dans le Puy-de-Dôme. Mais les professeurs ont observé une vraie évolution depuis ces dix dernières années.

Jane Stenhouse a ouvert en 2014 le studio Dharma Yoga, à Clermont-Ferrand. « À l'époque, j'avais trouvé une cinquantaine de professeurs qui enseignaient, mais plutôt dans les associations, et qui avaient un autre métier à côté. » Si elle s'est lancée à cette époque, c'est qu'elle a senti que les gens en avaient besoin. « Quand j'étais ado, je ne disais à personne que je faisais du yoga. Car ce n'était pas du tout à la mode. Il y a dix ans, les choses ont commencé à changer. »

Un changement après le Covid

Pour elle, le déclic s'est produit en 2020, lors du Covid. « De nombreuses personnes se sont mises à pratiquer grâce à des applications, des cours sur YouTube. » Et à la sortie du confinement, certaines se sont rendues dans des salles pour poursuivre cette pratique. « Ils avaient envie d'être guidés. » Depuis, le rythme n'est pas redescendu. « On voit que les gens doivent affronter des informations négatives, un rythme qui va de plus en plus vite. Il y a de l'anxiété. Et nous, en tant que professeurs, je pense que nous avons un rôle à jouer. Pour apprendre à maîtriser son propre bien-être. Car avec le yoga, on passe par le corps pour s'occuper de l'esprit, pour le maîtriser. »

Si, comme Jane Stenhouse le rappelle, « le yoga a été créé et pratiqué pendant des millénaires par des hommes », aujourd'hui, ce sont essentiellement des femmes, de plus de 30 ans, qui viennent au studio. « Mais mon mari a plus de jeunes et d'hommes dans ses cours, car ils sont un peu plus physiques. »

Un accès plus facile

Céline Bettinelli, directrice de l'antenne Centre Auvergne de la Fédération française de hatha yoga depuis 2018, a elle aussi constaté une

vraie évolution ces dernières années. « Il y a un accès plus facile, je trouve, à cette discipline. Les gens osent davantage venir. » Et les raisons de leur venue ont aussi évolué. « Des maux de dos, nous sommes passés essentiellement à la gestion du stress et de la fatigue. Certains veulent aussi se mettre en mouvement et trouvent que le yoga est un biais plus accessible que le sport. C'est ensuite à nous, enseignants, à partir de l'ensemble de ces motifs, qui sont tous valables, de montrer toute l'étendue du yoga. Chacun prend ce qu'il a envie de prendre. Par exemple, certains ne s'intéressent pas au côté symbolique des postures. »

Comme à Dharma Yoga, ses cours sont fréquentés principalement par des femmes. « Il y a une certaine image du yoga. De quelque chose qui n'est pas très intense. Les gens s'imaginent qu'on va rester sur le tapis à faire des trucs tout doux et à chanter des "Aum"... Les médias ont aussi joué de cela. Or, on va chercher le muscle en profondeur. Il y a également des hommes qui pensent que ce n'est pas leur place. Mais quand ils voient qu'ils ne sont pas les seuls dans le cours, alors ils changent d'avis. »

Nouveaux enseignants

En tant que directrice, Céline Bettinelli a aussi vu une évolution dans les personnes qui voulaient devenir professeur. « Notre formation, à la fédération de hatha yoga, dure quatre ans. Donc il faut un minimum d'engagement. Mais j'ai quand même des appels, et encore plus maintenant, de personnes qui travaillent dans le bien-être et qui souhaitent rajouter une activité à leur panel. Ou d'autres qui veulent suivre un cursus d'un mois, durant l'été. Faire 200 heures et après être professeur. C'est quelque chose qui m'interpelle. Avoir des gens qui font du yoga depuis un an et qui disent qu'ils vont être prof... Car il y a un temps d'infusion, de recherche, de pratique, qui est nécessaire. Pour ma part, je pratique depuis des années et je suis très loin d'avoir fait le tour. Et je n'arriverai jamais à le faire. » ■

« Cette discipline permet de gagner en confiance, en énergie »

Alors qu'elle enseignait l'allemand à l'université d'Auvergne, Judith Langer s'est rendu compte que les étudiants étaient très souvent fatigués. « Que rester attentifs pendant deux heures trente était difficile pour eux. »

Étant également professeur de yoga à Riom (association Sous les tilleuls), elle décide de proposer à ses élèves des pauses pour pratiquer cette discipline. Et pour joindre l'utile à l'agréable, elle décide de le faire... en allemand ! « Cela a super bien marché ! » Durant le Covid, elle continue à distance. « Mais quand les étudiants sont revenus en cours, j'ai constaté qu'ils étaient très stressés, qu'ils ne

respiraient pas bien. J'ai donc proposé aussi de la relaxation. Car le yoga donne de l'énergie, de la concentration. »

Former des enseignants

Persuadée de l'intérêt d'une telle pratique pour les élèves, elle forme, depuis un an, des enseignants. Elle se rend notamment au Cavilam de Vichy (Centre d'approches vivantes des langues et des médias), « pour leur apprendre à enseigner en mouvement. »

Elle est aussi intervenue dans plusieurs établissements en Allemagne, son pays de naissance, pour proposer des cours de yoga franco-allemand aux 10-19 ans. Idem à Clermont-Ferrand, au sein de l'école Massillon. Et pour



PROF. Judith Langer enseigne le yoga à Riom.

Céline Delord, cheffe de cet établissement (premier degré), le bénéfice est immense. « Nous cherchons, le midi, sur le temps périscolaire, à proposer des ateliers qui permettent aux élèves de se poser. On leur offre ainsi une petite bulle de 45 minutes où ils se concentrent sur leurs mouvements et se vident la tête. Et en tant qu'école internationale, on voulait apporter un plus avec un cours franco-allemand. »

L'année dernière, une douzaine d'élèves du CE2 au CM2 ont participé. « Pour cette rentrée, il y aura deux groupes, et ce dès le CP. Je trouve qu'il est intéressant de travailler tout ce qui peut

améliorer le climat de classe. À une époque où les élèves sont accaparés par les écrans, c'est bien qu'ils aient un temps en pleine conscience. »

Judith Langer confirme. « Beaucoup de jeunes ressentent un stress dès l'école primaire, d'autres ont besoin d'aide psychologique, notamment à l'université. Il serait bien que plus de cours de yoga soient proposés. Car cela permet de gagner en sérénité, en confiance. Mais aussi de chasser la fatigue et de gérer le stress. » ■

➔ **Cours franco-allemand.** Judith Langer propose des cours de yoga franco-allemand pour tous, les vendredis.