

Comment la pratique du



PRATIQUE. De nombreux professeurs de yoga exercent dans le Puy-de-Dôme. C'est le cas de Jane Stenhouse qui a ouvert Dharma Yoga, à Clermont-Ferrand, en 2014. PHOTO RENAUD BALDASSIN

Puy-de-Dôme

Pourquoi de plus en plus de personnes se mettent au yoga ? Que viennent-elles chercher dans ces enchaînements de postures, alliés à une respiration contrôlée ? Nous leur avons posé la question.

Marion Chavot

marion.chavot@centrefrance.com

La première fois que je me suis assise en tailleur sur un tapis de yoga, c'était en

mai 2024. Un an et demi après, je ne me verrais pas arrêter. Parce que mon corps et mon esprit le demandent.

Quand j'en parle autour de moi, les réactions sont diverses : « C'est pour ouvrir tes chakras ? (avec un petit sourire moqueur) », « tu fais le chien tête en bas ? » (à nouveau sourire moqueur), « tu transpires vrai-

ment au yoga ? Car ça ne bouge pas ! » Alors non, ce n'est pas pour ouvrir mes chakras. Oui, je fais le chien tête en bas mais aussi l'autruche et le cobra. Oui, je transpire. Et même l'inverse, cela serait OK. Car les heures que j'ai passées dans la salle de cours m'ont appris beaucoup sur moi-même. J'ai donc souhaité demander à des pratiquants de yoga, d'horizons très différents, ce qu'ils avaient ressenti le jour où ils avaient déposé leur corps et leur esprit sur un tapis. Afin de savoir si eux aussi avaient trouvé ce qu'ils étaient venus chercher.

« Il y a cette citation que j'adore. Elle dit qu'il faut être comme l'eau. Car l'eau prend toujours le chemin où il y a le moins de résistance. Cela illustre ce que je cherche à atteindre. Il faut être dans l'acceptation. »

Hélène : « Je suis là où je dois être »

En pleine crise de la quarantaine, alors qu'elle envoyait tout valser, Hélène a décidé de se mettre au yoga. « Cela a été une période difficile. J'ai suivi des méditations guidées, qui m'ont aidée à atténuer cette peur de l'avenir. Puis je me suis inscrite au yoga, à Marsat. Je connaissais

déjà cette pratique pour en avoir fait durant ma première grossesse. »

Cela fait désormais quatre ans. Et elle en ressent chaque jour les bénéfices. « J'ai toujours pratiqué des sports où des résultats étaient attendus. Quand je faisais de la GRS, la prof s'asseyait sur mon dos pour que je m'allonge le plus loin possible. Et je n'y arrivais pas. Là, simplement en respirant, je réussis. Et les jours où cela ne marche pas, ce n'est pas grave. J'ai appris à m'écouter. »

Hélène avoue ne plus être en lutte aujourd'hui. Ni vis-à-vis

« Ici, je suis libre » : Pascale Pointard a ouvert une salle à Châteldon

Châteldon. 20 minutes de Thiers. 26 minutes de Vichy. 800 habitants. Et pourtant, cela n'a pas freiné Pascale Pointard au moment d'ouvrir sa salle de yoga. Au contraire. « Ici, je suis libre. »

Il faut dire que le lieu s'y prête. Une immense maison, entourée de verdure, d'arbres, d'un bassin, de bancs en pierre. Juste le silence, parfois troublé par les tintements du carillon à vent. « J'habite dans ce village depuis 2000 et je l'aime beaucoup. J'avais envie de m'y installer. »

Certes. Mais cela n'aurait pas été plus simple de viser une grande ville ? « Le budget aurait été plus compliqué. J'aurais sans



VISION. Pascale Pointard compte aujourd'hui une quarantaine d'adhérents. Elle espère atteindre les soixante, cette année. PHOTO CAMILLE MAZOYER

doute cherché à rentrer dans un collectif. Là, j'ai un lieu dédié. » Un lieu qu'elle façonne à son idée au fil des travaux, entamés en 2023. « Bientôt, je pourrais accueillir des séjours en plus de mes cours hebdomadaires. »

Plusieurs offres

De quoi ajouter une autre corde à son arc. Pascale Pointard officiait déjà en milieu associatif. Dans ce contexte, elle avait créé un petit noyau de fidèles. Bien qu'ayant bénéficié du bouche-à-oreille au moment de l'ouverture d'Explore en corps il y a un an, elle a bien conscience qu'en milieu rural, il faut se différencier.

« Ma pratique sportive du yoga correspond à une véritable de-

mande. Comme il n'y a plus d'activités sportives dans le village, c'est ce que recherchent les gens. » Elle s'est ainsi spécialisée dans le yoga pour enfants et veut suivre une formation pour les seniors « afin de les aider à maintenir leur mobilité ». Elle propose aussi du yoga aérien. Sans oublier, l'accueil d'autres intervenants pour des temps de yoga-théâtre, yoga-tango ou yoga-trail.

« En ville, je pense que c'est plus simple de rester sur un créneau comme le yoga pour enfants, étant donné la densité de population. Ici, il faut s'ouvrir aux différentes problématiques. » ■