

METZ Loisirs

# Yoga : une pratique en pleine extension

**Une vingtaine de cours proposés sur Metz et ses environs, des cours sur liste d'attente... L'essor du yoga est à peine freiné par la Covid-19. Pourquoi une telle tendance ? Comment s'y retrouver entre les différents yogas ? Éléments de réponse, apportés par trois professeurs.**

Nous sommes neuf dans la salle des Coquelicots, au Pontifroy. Sept élèves, le prof, Pascal Drui, et moi. Le cours de yoga est bien, je pourrais avoir envie de rester. Cela ne sera pas possible. Les règles sanitaires imposent dix élèves maximum. Avec les trois absents, le compte est bon. Plus que bon. « J'ai 22 personnes sur liste d'attente », confirme Pascal Drui.

### De nombreux cours complets

Ailleurs, c'est la même situation. La taille des salles impose des groupes de dix, quinze, vingt. Vingt-deux au maximum à la maison du yoga, en face du cimetière de l'Est. Pour la première fois, cette année, il faut s'inscrire et réserver sa place. Chez Velvet Yoga, au centre-ville, c'est pareil. De nombreux cours sont complets, avec liste d'attente. Il faut le comprendre comme cela : la Covid-19 et ses nouvelles règles n'apportent qu'un coup de frein, provisoire peut-être, à une pratique en pleine expansion. Ces deux dernières an-

nées, certains créneaux de la maison du yoga étaient déjà saturés.

Autant dire que là, sur mon tapis, dans la posture du guerrier, je me sens participant privilégié - et éphémère. La demande augmente, s'étend, trouve une place dans des écoles de danse, des MJC, dans les sous-sols de l'église Sainte-Thérèse ou bientôt à l'Agora. Prenez votre ordi, tapez « Yoga Metz » et vous verrez une vingtaine de marqueurs s'afficher. Vous trouvez des associations, des profs particuliers, des coachs sportifs, des intervenants en centre socioculturel. Bref, une offre foisonnante et disparate. Autour, c'est le même topo, à Montigny, Maizières, Hagondange, Amnéville.

### Une pratique qui relativise toute compétition

Qu'est-ce qui donne autant envie d'effectuer la salutation au soleil ? En théorie, d'un point de vue physique, rien de plus que de s'étirer dans un cours de Pilates. Sauf que voilà, le Pilates ne surfe pas autant sur la vague du bien-être, celle qui lie recherche de détente et énergie personnelle. Le yoga est une pratique bimillénaire, rappellent les deux professeurs Christiane Gasser et Françoise Lescanne. Il « rencontre » l'esprit du moment, celui qui vit dans l'instant présent. « Au moment où je montre la posture, je la vis intensément », souligne Françoise Lescanne. Au-delà de la réussite ou non de la posture, ce

qui se joue, c'est l'union entre le geste et la respiration, l'envie « d'incarner » son corps. C'est là où le yoga est délicieusement à contre-courant : il relativise toute compétition. La notion même de « réussite » est relative. « Il n'y a pas de degré, pas de débutant, pas de confirmé, chacun fait comme il peut, résume Christiane Gasser, il ne faut même pas être souple, c'est le yoga qui assouplit. » En revanche, il répond à une autre demande, plus profonde celle-ci, celle d'avoir un corps qui marche.

### À la recherche des bienfaits

Dans les cours, il y a deux grandes catégories d'âge parmi les pratiquants : les vingtenaires stressés et les quinquas et plus, soucieux de se maintenir en forme - car c'est le mal de l'époque, nous sommes encore mortels, nous a rappelé le philosophe André Comte-Sponville. « Le yoga est la seule discipline capable d'interagir avec le foie, la rate, la thyroïde, le système nerveux et j'en passe. Il a une fonction thérapeutique », insiste Pascal Drui. « Le yoga va bien au-delà de la détente, il apporte un changement intérieur », confirme Christiane Gasser.

Salle des Coquelicots, au moment de ranger mon tapis, me vient un double constat. Celui d'être un peu déverrouillé. Et d'être au seuil de quelque chose. Disons, sur liste d'attente.

Olivier JARRIGE.



Ce qui distingue le yoga de la gym ? Ce qui ne se voit pas : la respiration. Photo RL/Maury GOLINI



Pascal Drui donne notamment des cours adaptés aux pathologies du dos à Metz. Photo RL/Maury GOLINI



Un rappel : « Yoga est un terme générique, en sanskrit, il veut dire relier » (Françoise Lescanne). Photo RL/Maury GOLINI

## Hatha, nidra, ashtanga et tralala : comment s'y retrouver ?

Le yoga, c'est une tradition. Et comme toutes les traditions, certains les adaptent, les modernisent, en extraient leur propre enseignement. D'où l'effervescence de termes (et donc d'offres) sur les sites. Des ashtangas au yoga de Samara, de l'hatha yoga au dynamique, on ne sait pas forcément où emporter son tapis. Cette question est récurrente ces dernières années, depuis l'essor de la pratique. Explications de Christiane Gasser (72 ans, dont 55 ans de yoga et 40 de professorat), et Françoise Lescanne (59 ans, 40 ans de pratique, 27 ans de cours). Pour commencer, un rappel : « Yoga est un terme générique, en sanskrit, il veut dire relier » (Françoise Lescanne).

• **Hatha yoga.** - « C'est l'union du corps et de l'esprit, passer par le corps pour atteindre l'esprit » (Christiane Gasser). « Le but du yoga est d'arrêter les fluctuations mentales et émotionnelles. Il y a différentes voies. La plus commune est le hatha, basé sur des postures » (Françoise Lescanne). Si le yoga est bimillénaire, la forme actuelle du hatha yoga a été codifiée au XIV<sup>e</sup>.



Christiane Gasser a rencontré et suivi les enseignements de Shri Mahesh il y a cinquante ans, et depuis, elle reste fidèle à sa tradition. Photo RL/Karim SIARI

• **Nidra yoga.** - « En sanskrit, nidra, c'est le rêve. Le nidra permet de descendre dans sa conscience intérieure, d'accéder aux rêves éveillés. »

• **Yoga dynamique.** - « Il enchaine toutes les postures, l'énergie circule mieux. Si on oublie la respiration, c'est de la gym. »

• **Ashtanga.** - « Un yoga remis au goût du jour, très dynamique. »

• **Yin yoga.** - Créé dans les années 1990. Bref, « une mode ». Et ça n'est pas tout. « En Inde, on pratique aussi le bakhti yoga, le yoga de la dévotion ; le raja yoga, qui va plus loin que le hatha, jusqu'à un état de sérénité ; le karma yoga, lié à l'action juste et désintéressée ou bien le jama yoga, le yoga de la connaissance », souligne Françoise Lescanne.

Christiane Gasser est plus catégorique : « Il y a des yogas, comme le yoga du rire, de la jeunesse ou du dos, qui ne devraient pas s'appeler yoga ».

## Pour un bon prof, comptez des années de formation

« Un bon professeur est dans la simplicité et la répétition. Shri Mahesh, celui qui a fondé la fédération française de hatha yoga, le répétait : « Je ne suis pas un maître. Chacun est son propre maître. » Christiane Gasser a rencontré et suivi les enseignements de Shri Mahesh il y a cinquante ans, et depuis, elle reste fidèle à sa tradition. Elle s'est aussi formée à Paris, au long d'un parcours diplômant de quatre ans, avec mémoire à la clé, au centre franco-indien fondé par Shri Mahesh. Elle a donné des cours durant vingt ans au Conseil de l'Europe, organise chaque année à Peltre des rencontres avec la fille de Shri Mahesh. Depuis des années, elle s'interroge face aux nouveaux enseignants. « La formation des profs ? C'est une bonne question, personne ne se la pose. »



Françoise Lescanne, dans son centre Surya. Photo RL/Maury GOLINI

Françoise Lescanne a consacré elle aussi quatre ans de sa vie à sa formation d'enseignante, au Cerfy (Centre d'étude de recherche et de formation en yogathérapie). Elle a obtenu un deuxième diplôme auprès d'André van Lysebeth, un des grands yogis européens, puis un troisième, un quatrième... En tout seize ans, dont trois au Cachemire. Kiné et ostéopathe, elle a étudié les effets thérapeutiques du yoga à l'hôpital Lariboisière. Elle poursuit son cheminement... spirituel.

Pascal Drui a suivi les cours Doris Zang, puis lui aussi d'André et Denise van Lysebeth. Comme Françoise Lescanne, une fois diplômé, il se forme à l'anatomie et se spécialise dans le yoga thérapeutique. Il donne notamment des cours adaptés aux pathologies du dos.

Rédaction Metz 03 87 38 58 00 lrismetz@republicain-lorrain.fr 19, rue Puhl-Demange 57000 METZ

<https://www.facebook.com/republicainlorrainmetzorne>

[https://twitter.com/rl\\_metz](https://twitter.com/rl_metz)

<https://www.instagram.com/rlmetz/>

ALERTE INFO Vous êtes témoin d'un événement, vous avez une info ? Appelez le 0 800 082 203 ou par mail à lrifrogou@republicain-lorrain.fr