

Je vais bien, tout va bien

Une pause yoga pour oublier les petits et gros tracas de la vie et de la ville.

Concentration, relaxation, spiritualité... voilà ce que recherchent les yogis, autrement dit les adeptes du yoga. A mi chemin entre une pratique sportive et un art de vivre, cette discipline vieille de plusieurs millénaires vise à se libérer des contraintes de l'esprit par la maîtrise de son corps, des mouvements et de la respiration.

Le yoga a pour but ultime de retrouver un équilibre, une harmonie entre le cœur et la raison, c'est ce que l'on nomme l'union. Chaque yogi qui vient assister aux cours dispensés à Cannes par Monique Zriem-Massa, professeur diplômée de l'école de Paris et enseignante - entre autres - à la MJC Ferme Giaume de Cannes la Bocca, est en quête de ce Graal absolu. Pendant un peu plus d'une heure, le calme remplace les tumultes de la ville. L'immobilité du corps et de l'esprit est recherchée, puis sera atteinte, grâce à des techniques méditatives.

Une fois installé sur le tatami, les gestes se font plus lents, plus réfléchis. Après cinq minutes de détente en position allongée, la respiration calmée, on passe à des exercices pratiques assis, debout et allongé, alternant le rythme d'exécution et la tonicité de la gestuelle.

On commence par la salutation au soleil, une petite cérémonie d'ouverture qui ne dure que quelques minutes. Les mouvements des yogis fendent lentement l'air, en silence.

Coupé un temps du monde extérieur, ils enchaînent les postures, appelées en sanskrit les asanas. Ces figures simples sont loin d'être une gymnastique de contorsionnistes rapide et saccadée. Qu'elle soit dynamique ou statique, à chaque posture correspond un nom, une gestion de la respiration.

Par exemple, la « prosternation », réalisée au bout du souffle, précède la posture dite du « Cobra », en effectuant une pleine inspiration. Les adeptes



de cette discipline sont d'abord séduits par la simplicité de la pratique. Comme le précise Monique Zriem-Massa, « le yoga ne nécessite aucun matériel particulier, il se pratique dans n'importe quel environnement, avec des vêtements souples et pieds nus. C'est ce que j'appelle le yoga de voyage, de poche. » Grâce à ces contraintes limitées, les yogis sont de plus en plus nombreux à se tourner vers cette discipline que l'on pourrait croire, à tort, un peu trop monotone. Aucun enjeu n'existe à part celui de se concentrer sur soi-même. Une activité saine et malgré tout corporelle qui n'a en réalité qu'une seule finalité, l'apaisement du pratiquant. « Le yoga n'est pas un sport, poursuit Monique Zriem-Massa. On est loin de la mentalité occidentale, il n'y a pas de compétition, pas de record à battre.

Nous dépendons même du ministère de la culture ». Ce n'est pas non plus une religion. Même si la filiation entre le yoga et l'hindouisme est loin d'être négligeable, aucun précepte ni aucun dogme n'est indispensable à la pratique de cette activité qui reste tout de même empreinte de spiritualité.

Discipline tolérante, voire art de vivre, le yoga est accessible à tous les âges, de l'enfance à la vieillesse. Couplé à une hygiène de vie saine, le yoga est alors un bon moyen pour lutter contre des maladies largement répandues dans le monde occidental. L'asthme, les problèmes cardiaques, la dépression, le cholestérol... Le yoga qui se focalise sur l'énergie et l'oxygène chasse les maux de la vie courante et apporte une aide indispensable pour certains yogis. C'est dans ce sens que Monique Zriem-Massa dispense également des cours auprès de l'association « Parcours de femmes ». Une démarche volontaire qui vise à aider des femmes, de toutes origines, qui ont été victimes de certaines souffrances. Ou comment le yoga permet de réconcilier le corps et l'esprit.



Pour plus d'infos

- www.lemondedyoga.org : ce site regroupe tous les pratiquants du yoga, des syndicats de professeurs...

- www.internationalyogafederation.net : site de la fédération internationale et donc en langue anglaise

Contacts

- Association "Physique en Conscience", à Grasse. Des stages sont organisés plusieurs fois par an.

- La plupart des MJC de la région proposent des cours, plusieurs fois par semaine, pour petits et grands.

- Contacter Mme Zriem-Massa par e-mail : monique.zriem@laposte.net



Apparu il y a plus de 6000 ans dans la vallée de l'Indus, le yoga est la discipline orientale par excellence qui puise sa force dans une spiritualité et une philosophie toute particulière. Les enseignements se faisaient par voie orale pendant des siècles avant d'être codifiés par Pantajali en une suite de 195 aphorismes, entre le 11ème et le 12ème siècle. Le yoga est l'une des six écoles darshana de la philosophie védique. Fondamentalement, le yoga comprend quatre principaux courants : Raja Yoga (méditation psycho-physique), Bhakti Yoga (dévotion et adoration), Karma Yoga (action désintéressée) et Jnana Yoga (connaissance transcendante).