

# Bien-être : le yoga cartonne à tout âge!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 106

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830946>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# santé & forme

## BIEN-ÊTRE

### Le yoga cartonne à tout âge!

Vous pensez que le yoga n'est pas fait pour vous? Erreur. De nombreux cours se sont adaptés pour répondre aux besoins et aux possibilités des personnes de tous les âges.

En salle ou en plein air, le yoga attire de plus en plus d'adeptes, en Suisse romande comme dans le reste du monde. Un chiffre tiré du rapport Sport Suisse publié en 2014 indiquait que 7% de la population âgée de 15 à 74 ans pratiquerait cette discipline, et l'engouement ne cesse de croître. Pourquoi? Sans doute, comme l'explique Olga Abramova, membre de Yoga Suisse et déléguée de l'Union européenne de yoga, celle-ci peut être

« Au yoga, chacun peut trouver ce qu'il recherche »

OLGA ABRAMOVA, ENSEIGNANTE DE YOGA



commencée à n'importe quel âge, mais également parce qu'il s'agit de bien plus qu'un sport: « Chacun peut y trouver ce qu'il recherche. Pour les uns, cela sera une méthode pour atteindre un simple bien-être >>>

Johnny Greig et DR



Il n'y a pas d'âge limite pour pratiquer, tout dépend, en fait, de votre condition physique, de vos objectifs et de votre volonté.

#### RÉVEIL

Rien ne vaut la bonne vieille douche écossaise.

36

#### GENOUX

En cas de douleurs, il faut arrêter de courir!

38

#### MIEL

Deux nectars sont les superstars de ce produit naturel.

40

#### ONGLES

Avec l'âge, ils ont tendance à s'abîmer. Les conseils d'une spécialiste.

42



Selon une statistique, 7% de la population la pratiquerait, un pourcentage qui devrait encore augmenter vu l'engouement pour cette discipline.

physique et apprendre les techniques respiratoires. Et, pour d'autres, représenter une porte d'entrée vers quelque chose de plus profond, un mode de vie et une philosophie. » ;

#### HUIT PILIERS POUR SE RESSOURCER

Que savons-nous vraiment du yoga? Il nous vient de la philosophie hindoue et est composé de huit piliers correspondant chacun à un domaine: Yama, pour les commandements moraux universels; Niyama, la purification de soi par la discipline; Asana, la posture; Pranayama, le contrôle rythmique de la respiration; Pratyaharapour, le détachement de l'esprit; Dharana, la concentration; Dhyana, la contemplation; et Samadhi, l'état de suprême conscience apporté par la méditation profonde. Les personnes qui le pratiquent en profondeur adhèrent à cette sagesse orientale et en font une philosophie de vie. De tout temps, les yogis ont été considérés comme les premiers psychologues, ce qui dessine les contours de cette discipline très complète.

Sous nos latitudes, le yoga est souvent épuré de son côté religieux pour le rendre accessible aux Occidentaux.

Et de plus en plus d'adeptes y puisent un bien-être essentiel à leur équilibre. Pour Olga Abramova, elle-même psychologue clinicienne et enseignante de yoga à Genève, «le monde va tellement vite, il y a de plus en plus

*« Ces mouvements font ressentir un réel bien-être »*

ALBERTO PIRES, DIRECTEUR DE LA SOCIÉTÉ SPORT



d'exigences, tout le monde est toujours pressé... On ne s'autorise plus à s'arrêter. En psychothérapie, nous assistons à un courant qui apprend la pleine conscience.» Le psychiatre Christophe André qui en est une fi-

gure de proue, explique qu'il observe un phénomène marquant: «Même si la pleine conscience a été dépouillée de son côté religieux, il y a, chez beaucoup de personnes qui la pratiquent, un moment où elles reviennent à la source. Qui suis-je? Quel est le but de mon existence? Réfléchir à ces questions redevient un besoin.»

#### LA DOUCEUR DE L'IYENGAR

Si, dans la tradition, le yoga n'est donc pas considéré comme un sport, c'est pourtant bien par ce biais que l'abordent beaucoup de pratiquants. Devant l'engouement croissant de la population, une multitude de cours se sont ouverts un peu partout en Suisse. Comment choisir celui qui vous convient? En vous adressant à des enseignants compétents et bien formés dont vous trouverez la liste notamment sur le site de Yoga Suisse\*.

De ces enseignants chevronnés, Patrizia Mazou fait partie. A Vevey où elle propose des cours de hatha yoga dans l'atelier de Yoga Espace Heureux, elle a inclus à sa panoplie d'offres l'enseignement du yoga Iyengar pour seniors. Ceux qui fréquentent ce cours sont âgés de 60 à 84 ans. Mais, ici

comme ailleurs, l'âge est une notion très subjective, précise-t-elle: «Je ne dirais pas qu'il n'y a pas d'âge limite pour pratiquer le yoga, mais que tout dépend de la condition physique de chacun. A 80 ans, certaines personnes font encore du golf, de la marche, partent en voyage et sont très actives, alors que d'autres, à 60 ans, souffrent de problèmes comme l'arthrose, la fibromyalgie entre autres. Je prends peu d'élèves par cours, pour leur donner beaucoup d'attention. En général, ils sont entre trois et six avec un maximum de huit personnes.»

Proposer la méthode Iyengar aux seniors n'est pas un hasard. Son avantage est de disposer de beaucoup de supports. Le hatha yoga peut devenir très vite problématique, car les postures sollicitent l'équilibre et les articulations. Avec le Iyengar, quelqu'un qui a un problème d'équilibre pourra utiliser une chaise. «On se sert aussi beaucoup du mur. Si on fait des postures debout, on pourra prendre appui avec les pieds, les mains ou le dos sur le mur. Les positions vont être modifiées et adaptées pour permettre l'étirement sans que cela nécessite beaucoup de force. Plus nous avançons en âge, plus nous nous tassons et plus nous sommes tendus. Cela rend la respiration plus courte, on est souvent dans l'essoufflement. Dans les cours seniors, nous commençons toujours par la relaxation, la respiration et par l'ouverture de la cage thoracique pour améliorer le souffle. Cela se fait aussi ailleurs, mais, ici, c'est accentué. Chez les seniors plus encore que chez les plus jeunes, les progrès sont marquants. Ils gagnent en souplesse, en équilibre, quelque chose se débloque au niveau du mental, on relâche les tensions.»

#### LE MAÎTRE-MOT : CONSTANCE

Comme ses collègues, Patrizia Mazou constate que beaucoup de cours et de salles s'ouvrent pour répondre à l'engouement du public pour le yoga. Mais, si le phénomène traduit une forte consommation, cela n'aboutit pas forcément à une fréquentation fidèle. Beaucoup de personnes font preuve de curiosité en testant plusieurs disciplines comme le tai-chi ou

le qi gong qu'elles pratiquent quelque temps sans véritable constance. «Il y a moins de régularité et, malheureusement, quoi que vous choisissiez, si vous ne le faites pas régulièrement, vous n'aurez pas les mêmes résultats que si vous êtes persévérant dans votre effort. Il y a un phénomène général dans notre société, en ce moment, où les gens essaient beaucoup de choses, mais pas à fond. Cette tendance se retrouve dans le yoga aussi. L'idéal

*« Chez les seniors plus que chez les jeunes, les progrès sont marquants »*

PATRIZIA MAZOU,  
ENSEIGNANTE DE YOGA



est d'assister à un cours une fois par semaine.»

#### POUR LES AÎNÉS : LE YOGA EN CHAISE

Si vous avez envie de vous initier au yoga, sachez qu'il existe différents styles pratiqués. Certains sont méditatifs permettant de bouger très peu, d'autres sont axées sur la relaxation, tandis que le hatha yoga est postural. D'autres encore, moins classiques, introduisent des notions de danse, comme le vinyasa yoga, ou de gymnastique, comme le power yoga. Chacun peut trouver son bonheur, y compris les aînés plus limités dans leurs mouvements.

C'est pour eux qu'Alberto Pires, dirigeant de la société Sport s'est spécialisé depuis une quinzaine d'années dans le sport pour seniors. Son concept consiste à accompagner celles et ceux qui souhaitent pratiquer une activité physique chez eux, à domicile ou dans un EMS. Les cours sont collectifs ou particuliers et, parmi tous les programmes de remise en forme proposés, figure le yoga en chaise: «L'une des personnes qui travaille avec moi, Carole Capte, a une formation plus spécifique en yoga. C'est elle qui s'occupe de nos cours de yoga pur et,

de mon côté, je prends en charge les cours de yoga en chaise qui est plus basé sur la respiration. Cette technique existait déjà et j'y ai ajouté un élément un peu nouveau, le concept agoniste-antagoniste qui permet de rééquilibrer et de solliciter tous les groupes musculaires en utilisant des mouvements basés principalement sur le cardio vasculaire pulmonaire. Ces mouvements engagent l'ensemble de la biomécanique et font ressentir un réel bien-être.»

Une approche adaptée à chaque participant est proposée partant du principe que chacun de nous est unique et a des besoins spécifiques qui doivent être pris en compte. Que ce soit pendant un coaching personnalisé ou un cours collectif, l'attention est portée sur la respiration et les mouvements doux. Une séance

dure entre 40 et 45 minutes au cours de laquelle nous travaillons sur les problématiques liées au vieillissement comme l'arthrose, l'ostéoporose, la fonte musculaire et la fréquence cardiaque. Les exercices préconisés vont à l'encontre de ces facteurs et les améliorent. Lors des cours donnés dans les EMS, Alberto Pires a compté parmi ses élèves quelques centaines qui n'étaient pas les derniers à s'investir dans les leçons alliant le geste et la respiration profonde.

Pour tous les enseignants rencontrés, le yoga est un excellent moyen de décompresser, d'évacuer le stress, l'anxiété et les tensions, et de faire naître en soi une énergie renouvelée, quel que soit l'âge. Chacun peut trouver ce qu'il recherche et le pratiquer sans danger à différents niveaux, pourvu qu'il soit guidé correctement.

MARTINE BERNIER

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- **\*Yoga Suisse:** [www.yoga.ch/fr](http://www.yoga.ch/fr)
- **Espace Heureux:** [www.yoga-espaceheureux.ch](http://www.yoga-espaceheureux.ch)
- **Sport Home:** [www.sporthome.ch/sport-aines.html](http://www.sporthome.ch/sport-aines.html)