

DÉCEMBRE 2012 - JANVIER 2013

6,50 €

EN ALSACE

N° 76

Le magazine du patrimoine, de l'histoire et de l'art de vivre

Le meilleur de Noël en Alsace

**Traditions,
marchés,
animations
et recettes
de fêtes...**

Belgique - Luxembourg 7,40 € / Suisse 11 FS / Allemagne 7,80 € / Canada 11 \$/ca

R 28586 -0076- 6.50€



Strasbourg

Les restaurateurs et hôteliers
aiment l'histoire



LE YOGA

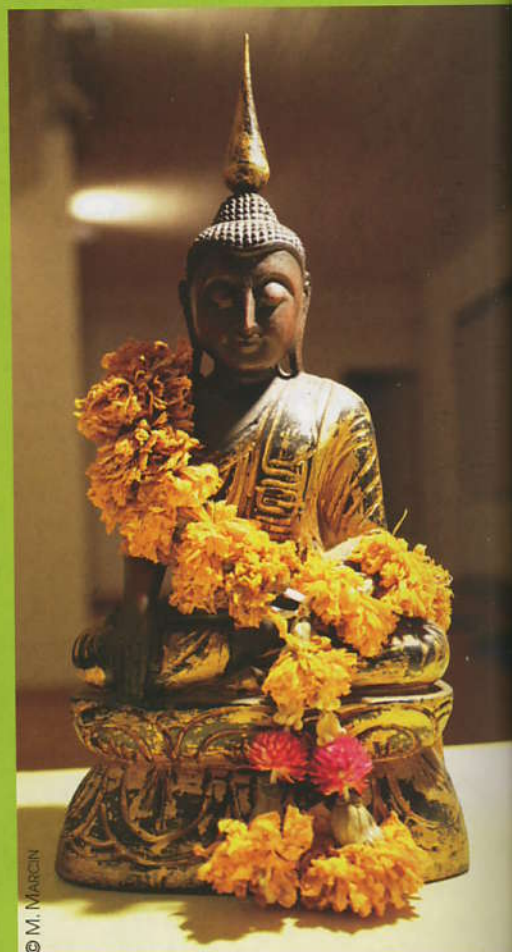
« LA FORCE TRANQUILLE »

VIEUX DE PRÈS DE 5 000 ANS, MAIS POPULARISÉ AU XX^e SIÈCLE EN OCCIDENT, LE YOGA FAIT AUJOURD'HUI BEAUCOUP D'ADEPTES CHEZ LES HOMMES ET LES FEMMES DE TOUS ÂGES, EN PARTICULIER EN ALSACE OÙ LES COURS SONT NOMBREUX. AUTANT UNE PHILOSOPHIE QU'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, CET ART MILLÉNAIRE PERMET D'ÉCHAPPER AU STRESS DE LA VIE MODERNE ET DE REPRENDRE EN MAIN À LA FOIS SON CORPS ET SON MENTAL. DÉCOUVERTE.

RENDEZ-VOUS est pris un vendredi soir pour un cours d'Hatha-Yoga, le yoga traditionnel, en compagnie de Véronique Dubin, dans les locaux de l'Association animation culturelle théâtre exposition musique (ACTEM) à Strasbourg. Variante la plus pratiquée en Occident, le Hatha-yoga se concentre sur les pratiques corporelles dans le but de stabiliser corps et mental. Lors de ce cours à destination des débutants, il s'agit avant tout de se familiariser avec les postures de base et de prendre conscience de son physique. Les participants sont de tout âge et, contrairement aux idées reçues, les hommes sont plutôt nombreux. De plus, « *le yoga ne s'adresse pas uniquement aux adultes, il est aussi excellent pour la concentration et le bien-être des enfants* », explique l'enseignante.

Pour démarrer, en suivant les conseils et la voix sereine et posée de notre enseignante, assis en tailleur puis allongés, nous travaillons le souffle et effectuons de petits mouvements articulaires, sans jamais forcer. En position allongée, les paumes des mains tournées vers le haut, on travaille la respiration. Un niveau avancé demandant souvent de tenir certaines postures dans la durée, la respiration est donc un élément essentiel de la pratique du yoga. En

position allongée, on apprend les trois phases de la respiration complète. C'est d'abord le ventre qui se gonfle comme un ballon, puis l'inspiration monte jusqu'aux côtes, avant d'atteindre les clavicules. À l'expiration,



© M. MARCIN

© M. MARCIN



Des lieux propices à la méditation nombreux en Alsace.

© M. MARCIN

Millénaire

Le yoga est né en Inde il y a presque 5 000 ans. Il est l'une des six écoles orthodoxes de la philosophie indienne, mais ses origines seraient encore plus anciennes que la religion à l'origine de l'hindouisme. Il était et est encore pratiqué de façon traditionnelle par le yogi, un ascète à la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit. En Occident, le terme de yoga tel que l'on entend habituellement, se confond souvent avec celui d'hatha-yoga, qui n'est en réalité que l'une de ses branches. C'est en 1924 que le philosophe indien, Sri Tirumalai Krishnamacharya, fonde une école qui va modéliser le hatha-yoga tel qu'on le pratique aujourd'hui dans nos contrées.

on lâche d'abord le ventre, puis les côtes et enfin les clavicules. Effet relaxant immédiat !

Après cet exercice de « lâcher-prise » physique et mental visant à préparer le corps, il s'agit d'enchaîner sur les premières postures, qui sont appelées « asanas » dans la tradition ancestrale du yoga, littéralement « posture stable et confortable ». Cette fois, nous sommes assis en tailleur, jambes pliées, mains sur les genoux, paumes ouvertes vers le ciel ou jointes devant la poitrine. Cette posture de base permet de prendre conscience de la verticalité de la colonne vertébrale et de libérer la respiration. Après quelques étirements de la tête et des bras, on se met debout, les pieds écartés à hauteur du bassin, on lâche la tête vers la poitrine,

puis l'on vient enrouler le dos pour venir toucher ses pieds, en pliant les genoux si besoin, toujours sans forcer, avant de réaliser le mouvement inverse.

Connaitre ses limites

Après quelques étirements, on travaille l'équilibre. La jambe droite se

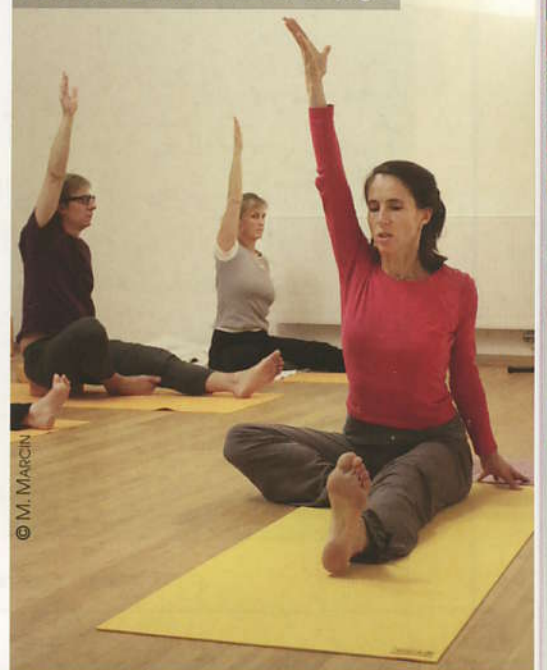
gauche, genou vers l'extérieur et les mains jointes montent vers le ciel.

Tenir une telle posture demande de se concentrer sur la respiration. De retour au sol, on fait encore quelques exercices pour détendre le dos et le bassin. Certains exécutent même une chandelle, en position allongée, les jambes tendues vers le ciel et les mains sous le bassin. ...

« Canaliser les pensées et faire redescendre l'énergie après l'effort. »

lève pliée vers la poitrine, la main vient se positionner sous le genou puis attrape la cheville. Le pied droit se pose ensuite contre la jambe

Véronique Dubin, professeur de yoga.



© M. MARCIN

Les différents exercices et leurs bienfaits

En règle générale pour le Hatha-yoga, le yoga le plus pratiqué en Occident, on distingue quatre types d'exercices :

- Les « asanas », postures qui favorisent l'assouplissement musculaire, soulage les douleurs et les tensions, massent les organes internes et favorisent la concentration et la connaissance de soi.
- Le travail de respiration (pranayama)

favorise la concentration et diminue la dispersion mentale.

- La relaxation (yoga nidra) clôt la séance, vise à apaiser le corps et l'esprit et prépare à la méditation.
- Enfin, la méditation : il s'agit d'une posture où l'esprit cesse de penser et s'ancre dans le moment présent, qui en général fait l'objet d'une séance spécifique.



« Le yoga ne s'adresse pas uniquement aux adultes, il est aussi excellent pour la concentration et le bien-être des enfants. »

Cours et tarifs

De nombreux cours en Alsace sont dispensés dans les centres socio-culturels, universités populaires, structures spécialisées ou par l'Association générale des familles du Bas-Rhin. Les tarifs varient entre 135 et 600 euros à l'année.

- **Association ACTEM**

31, rue du Vieux Marché aux Vins
à Strasbourg
Tél. : 03 88 32 93 81.
<http://assactem.canalblog.com>

- **Union Alsacienne de Yoga**

9, rue du Sonnenberg
à Truchtersheim
Tél. : 03 88 69 83 03.
www.yoga-uay.com

- **Association de Hatha Yoga d'Alsace**

1, rue Kennedy à Colmar
www.ahyda.net

- **Mulhouse Loisirs Sportifs**

Tél. : 03 89 06 41 75.
www.mls.netavoo.com

- **Informations**

- www.reseau-informationjeunesse-alsace.fr
- www.agf67.fr
- www.universitepopulaire.fr

... L'exercice est un peu périlleux pour les débutants qui peuvent s'aider d'un bloc à caler sous le bas du dos. Comme toujours, c'est à chacun d'apprendre à connaître ses limites, les exercices étant toujours réalisés selon les capacités de chacun.

La séance se termine par de nouveaux exercices de relaxation et de respiration, allongé sur le dos et les paumes des mains tournées vers le ciel. « Il s'agit de canaliser les pensées et de

faire redescendre l'énergie après l'effort, avant de reprendre le cours normal de sa vie », explique Véronique Dubin. Les premiers bienfaits commencent à se faire ressentir : les muscles se relâchent et la sérénité s'installe. On revient s'asseoir en tailleur, position idéale pour la méditation, avant de repartir, détendus et l'esprit serein.

Guillaume Lahaye



Un important travail sur le souffle tout comme les mouvements.