Le yoga, pour le corps et l'esprit

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828347

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le yoga, pour le corps et l'esprit

Relaxation, assouplissement, respiration, le yoga est bienfaisant pour tout l'organisme. Des cours pour seniors sont organisés dans toute la Suisse romande. Visite et leçon d'essai à Monthey.

Délicat de parler d'un cours sans l'avoir suivi? J'ai donc accepté l'invitation d'Elizabeth et Patrice Sciboz, professeurs de yoga. Arrivée stressée à Monthey, à cause des aléas de la circulation, j'en suis repartie calme et détendue! A tel point que j'envisage de persuader mes collègues de pratiquer quelques petits exercices respiratoires simples au moment du bouclage du journal, lorsque la pression monte...

Elizabeth et Patrice Sciboz ont installé une salle de cours lumineuse et douillette sous les combles de leur villa, à Monthey. Tous deux ont découvert le yoga un peu par hasard lorsqu'ils avaient trente ans, puis ont suivi chacun une école, elle à Evian, lui à Yverdon. Depuis, ils le pratiquent comme hygiène de vie et l'enseignent à des groupes de tous âges. Dans le cours seniors, une dizaine de dames se retrouvent une fois par semaine. La doyenne, Hilda, a 87 ans. Marie-Lou, Stella ou Béatrice font donc figure de gamines, elles qui ont dix ou vingt ans de moins. Certaines d'entre elles font du yoga depuis trente ans, d'autres sont des néophytes. «Le yoga est formidable, parce qu'il évite complètement l'esprit de compétition. Il ne s'agit absolument pas de faire des exploits, mais au contraire de travailler selon ses moyens, ensemble, dans le respect de chacun», souligne Patrice Sciboz.

L'ambiance est décontractée. On s'interpelle, on plaisante avant d'entrer dans la salle. Chacune s'assied sur un tapis de mousse, après avoir mis des vêtements confortables. Celles qui le souhaitent se calent avec un coussin ou un petit banc en bois, pour être tout à fait à l'aise. «Le cours s'adapte à la morphologie de chacun, l'une des participantes a mal à l'épaule, alors je lui propose de glisser une couverture sous le bras, lorsqu'elle est allongée», explique Elizabeth Sciboz. Exercices respiratoires assis, pour ralentir un peu le souffle. Ensuite, debout, nous nous étirons d'un côté, puis de l'autre. Après chaque mouvement, nous calmons notre respiration et observons l'effet du mouvement que nous venons d'exécuter.

«Souvent, les gens qui n'ont jamais pratiqué craignent de devoir prendre des postures acrobatiques, comme la position du lotus. Mais nous adaptons le yoga à nos besoins d'Occidentaux! Nous ne sommes pas des yogis capables de contorsions, à force d'exercices», rappellent les deux professeurs. J'aurais été bien en peine de coincer mes jambes pour ressembler à un vieux sage indien...

Les techniques de relaxation mises en œuvre dans le yoga sont très similaires à celles de la sophrologie. Quant aux exercices plus physiques, ils s'apparentent au stretching. Pas de risque donc de rentrer avec des courbatures dans le dos! Les muscles, lorsqu'ils sont sollicités, travaillent en douceur, en s'allongeant, contrairement aux pratiques sportives, comme la gymnastique, qui développe les muscles en largeur et en puissance.

Durant la dernière partie du cours, la relaxation est si bien menée que l'une d'entre nous – rassurez-vous, je ne donnerai pas de nom – s'est endormie. Pas de problème, elle se réveillera d'autant plus détendue! A la sortie, chacune bavarde, évoquant pour l'une le cours de gym qu'elle suit aussi, l'autre le golf qu'elle apprécie, l'autre le ski de fond qu'elle prolonge le plus longtemps possible dans la saison. Force est de reconnaître que parmi toutes ces dames d'un certain âge, je suis la moins sportive, malgré mes plus jeunes années...

Bernadette Pidoux

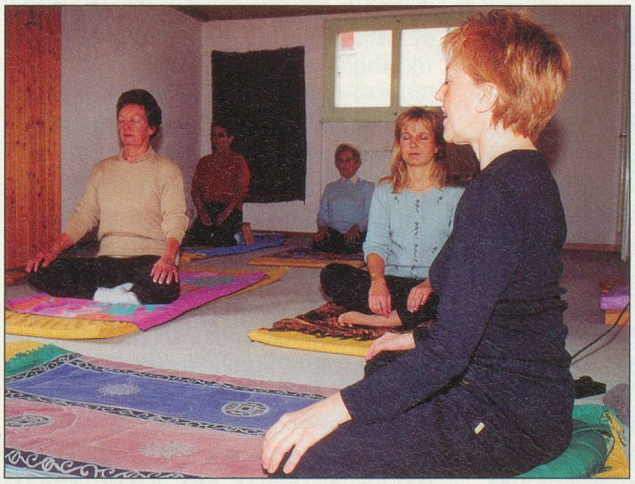

Photo Photoclic

En position assise, on calme sa respiration

Les cours

A Genève, Mme Madeleine Allenbach, tél. 022/781 13 32 ou Mme Marie-Thérèse Bayard, tél. 022/ 734 32 33. **A Conches,** Mme Anne-Elisabeth Deriaz, tél. 022/ 347 00 31. **A Lausanne,** Mme Pauline Du Pasquier, 021/624 61 52. **A Monthey,** M. et Mme Sciboz, tél. 024/472 18 65.

La Fédération suisse de yoga dispose d'autres adresses de cours en Suisse romande; vous pouvez les demander au 031/311 07 17 ou consulter le site internet www.yoga.ch