# Adresses

Les cours de yoga auxquels nous avons participé.

TEXTES : CAMILLE BÉHAGHEL, NELLY BÉTAILLE, SOPHIE GONZALBES, JULIE PION

## Face à la mer

Sandra Fejer de Haralyi enseigne le yoga dans l'arrière-pays niçois. En été, elle ouvre les portes de sa belle maison accrochée à l'un des solides blocs rocheux surplombant la Méditerranée. Je suis reçue en particulier. Dans le salon où la tisane infuse, mon regard bascule vers les fenêtres, aimanté par les bleus du ciel et de la mer. Bienvenue ! La professeure questionne, écoute et pose des mots essentiels : *« Le but du yoga c'est d'atteindre le* samādhi, *cet état d'harmonie totale.* » Allons… Assise, jambes croisées, je m'installe dans "l'ici et maintenant". Avec la voix pour guide, ma respiration s'allonge. Je l'écoute, l'observe former des vagues jusque dans mes épaules et dans ma tête ; calmement, je la redécouvre. Debout, l'alignement de mes pieds demande à être corrigé. Combien de séances ai-je suivies avec cette mauvaise posture ? Ma Salutation au Soleil devient plus harmonieuse grâce à l'adaptation du souffle. Je le revisite, il est le fil conducteur de mon enchaînement.

Il s'agit d'un yoga méditatif pratiqué dans l'*ahimsa*, la non-violence et la conscience du corps. Le cours est un chemin parcouru au rythme de l'air entrant et sortant. Les mots de Sandra me relient à la raison d'être de cette discipline, loin de toute performance. Il était bon de me le rappeler… Sandra donne aussi des cours collectifs. ***(SG)***

DR

Situation : *sur le Baou des Noirs*
Ambiance : *bleu azur*
Leçon : *Viniyoga*

*Esprit Yoga, 165 descente des Moulins, 06140 Vence. Tél. : 06 11 11 39 03, esprit-yoga.fr*

## Patience

Dans le joli loft aux baies ouvertes sur les pins qui étirent leurs formes longilignes vers le ciel, je regrette presque de fermer les yeux. *« Le yin yoga, c'est aller à la rencontre de son corps, de ses résistances, de ses impatiences, de ses émotions »*, annonce d'emblée Stéphanie Wünsche. Elle qui enseigne le yoga depuis plus de 30 ans a découvert les bienfaits des postures tenues sans effort, lorsque, fatiguée par des nuits d'insomnie pour veiller sur ses quatre enfants, elle n'avait plus envie de bouger. Elle invite à prendre la position du Cygne couché, un pied sous le ventre, le genou ouvert, en précisant : *« Il n'y a rien à faire. On lâche tout. »* Respiration naturelle, pas besoin de coordonner. Ça n'a pas l'air bien compliqué… Et pourtant, j'ai beau être bercée par la voluptueuse mélopée du *Gayatri mantra*, je sens mes muscles se tendre sous l'effort. Peu à peu les tendons se relâchent. Subjuguée par mon corps qui cède progressivement vers plus de souplesse, je me livre à cette délicieuse sensation. J'étais persuadée que pendant les 10 bonnes minutes que dure chaque posture, j'allais voir défiler ma liste de courses, mon emploi du temps de la semaine… Rien du tout. Juste quelques pensées fugaces qui s'estompent à peine évoquées. Stéphanie annonce : *« On quitte »*, je n'ai pas vu le temps passer. La contre-pose qui suit permet de *« retrouver une attitude neutre »*, d'introduire une pincée de *yang* dans le *yin*. Et l'on enchaîne les postures qui font travailler les cinq chaînes musculaires. J'en sors un rien ébouriffée par cette éblouissante découverte du pouvoir de l'abandon à soi. ***(NB)***

DR

Lieu : *dans les Landes*
Ambiance : *décontractée et concentrée*
Leçon : *Yin Yoga*

*Cap Yoga Club, Les Deux Pins, 2 rue de la Couarte, 40130 Capbreton. Tél. : 05 58 77 94 25, www.capyogaclub.com*

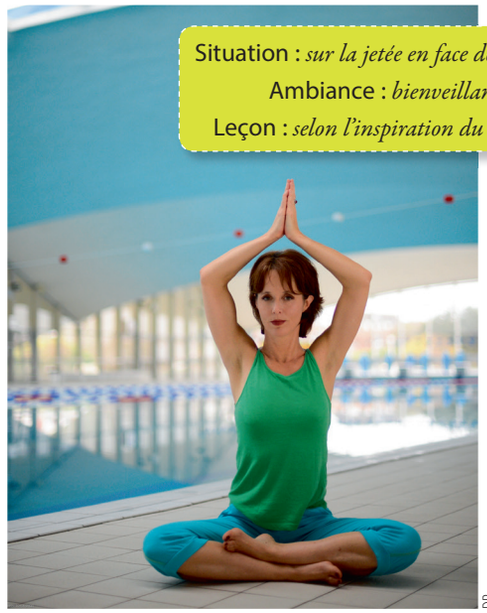
## Retisser le lien

DR

Situation : *à 5 minutes du centre-ville*
Ambiance : *calme et souriante*
Leçon : *Viniyoga*

Il est 18 h. La salle au sol recouvert de parquet est encore baignée de lumière. Septembre est doux. Le cours débute par la présentation du courant directeur de l'année, c'est la rentrée. Sylvie évoque les *gunas* et le tissage de liens entre les cinq éléments. Elle parle des postures à faire chez soi, le yoga se vit aussi en dehors des salles. Puis les corps entrent en mouvement, les articulations se réveillent, se préparent au premier enchaînement : la Salutation lunaire. Les étirements se font en douceur. Il est question de fluidité des liquides internes. *« Nous travaillons entre les éléments terre et eau »*, explique Sylvie. Elle conduit chaque mouvement dans le détail, on se sent guidé, sécurisé. Une musique douce accompagne la fin de séance, un écoulement d'eau se diffuse dans la pièce. Quelques ventres glougloutent, les fluides s'activent ! ***(SG)***

*Sylvie Le Clainche, Gymnastique Volontaire, salle multiactivité, rue Creuse, 45650 Saint-Jean-le-Blanc. Tél. : 06 13 06 32 33, www.gvsaintjeanleblanc.com*



DR

Situation : *sur la jetée en face de Trouville*
Ambiance : *bienveillante*
Leçon : *selon l'inspiration du moment*

## Sea, yoga and sun

Derrière les planches de Deauville, sous une immense voûte transparente saisissant la lumière du soleil, la piscine olympique vous accueille toute l'année, à 28 °C. La Franco-Américaine Anne von Lintel y enseigne le yoga, celui qui l'inspire sur le moment. *« Je partage avec mes élèves toutes les choses que j'ai apprises et aimées, l'Ashtanga, le Vinyasa, le Kundalini… et je fais confiance à toutes ces inspirations pour animer le cours. »* En effet, tous ensemble, nous naviguons entre les éléments de la vie sous une bulle de lumière, au bord de l'eau, en pleine conscience… Lorsqu'il y a du soleil, c'est au solarium que l'on se retrouve, l'air marin avive la respiration, le vent éveille les sens, et la lumière ranime les énergies positives. ***(JP)***

*Piscine olympique de Deauville, Boulevard de la Mer, 14800 Deauville. Tél. : 06 25 53 70 45, www.deauville.fr*

## S'élever

Un nouveau studio de yoga de 190 m² vient de faire son nid en plein cœur de Paris. L'agencement minimaliste des deux salles épurées est profondément apaisant. Éric Depoil, fondateur du centre et professeur de yoga depuis 10 ans, propose des cours d'Ashtanga. Très précis dans les ajustements, il donne de précieux conseils pour progresser dans sa pratique et pour un jour voler de ses propres ailes, comme ce petit oiseau plein d'énergie, le colibri. D'autres styles de yoga sont également proposés. ***(CB)***

*Yoga Colibri, 7 rue Notre-Dame de Bonne-Nouvelle, 75002 Paris. Tél. : 01 75 50 07 14, www.yoga-colibri.com*

DR

Situation : *2e arrondissement de Paris*
Ambiance : *authentique et engagée*
Leçon : *Ashtangha*