

Yoga Ashtanga

La voie du bien-être

Souvent décrit, à tort, comme une pratique très sportive, le *Ashtanga* est surtout la meilleure façon d'évacuer le stress en développant ses forces physiques et intérieures.

Par **Marie Létang-Horay**



L'histoire

À l'origine, il y a un manuscrit découvert au début du xx^e siècle à la bibliothèque de Calcutta par Sri Krishnamacharya et Sri Krishna Pattabhi Jois. Ce dernier démarre alors l'enseignement du yoga dans son école en 1924. Si aujourd'hui beaucoup de variétés modernes de yoga en déclinent, l'*Ashtanga* est le seul à respecter toujours le même enchaînement strict de postures. Son rythme dynamique le rapproche d'une pratique sportive, mais l'*Ashtanga* exige aussi un effort mental qui favorise la relaxation.

Une pratique ouverte à tous

«Souples ou raides, gros ou minces, jeunes ou vieux... l'*Ashtanga* est pour tout le monde sauf pour les feignants», disait Pattabhi Jois. La discipline est idéale pour les plus actifs qui trouvent ici un moyen de canaliser leur énergie et sont séduits par l'aspect défi. Après

quelques semaines de pratique, réussir les équilibres et postures sur la tête est forcément l'une des meilleures récompenses. Mais derrière ces paris évidents, il y en a un autre, plus profond, que saisissent rapidement les plus motivés: le mental se transforme autant que le corps.

Une méditation en mouvement

La pratique posturale n'est qu'une facette: «l'effort du corps est un leurre pour empêcher l'esprit de penser explique Cyril Lagel. À force de pratique, on augmente sa concentration sur le souffle, sur les *drichtis* et le mental se renforce. Les postures ne changent pas, mais vous changez!» Réalisées en une heure et demie, les cinquante poses sont synchronisées par les inspirations et expirations. Une fois les postures maîtrisées, le travail de contraction des muscles de la gorge, du diaphragme et du périnée, nommés *bandhas*; la position du regard et la respiration *ujjayi* par le nez favorisent cette concentration extrême.

Photographe: **Cyril Lagel**, cyrillagel.com – Mannequin: **StephanieB@stephaniebbb**. Lieux: Ko Samui, en Thaïlande.
Top Breathe en coton biologique, ultra-confortable; bas Run en Nylon et élasthanne,
il assure un confort remarquable et moule la silhouette sans l'écraser, le tout **Lolë Women**.



Cyril Lagel, photographe et professeur d'Ashtanga

Ses cours réunissent autant d'hommes que de femmes, fédérés par sa bonne humeur et son envie de transmettre.

Comment êtes-vous venu à l'Ashtanga ?

J'avais de très gros problèmes de dos. On m'a conseillé d'essayer le yoga, et j'ai découvert l'Ashtanga. Après quelques semaines, j'ai vu les douleurs s'estomper et disparaître. Puis j'ai augmenté ma pratique, et, non seulement, je n'avais plus mal, mais j'étais aussi plus calme et plus heureux. Cela m'a aussi permis de surmonter des épreuves personnelles.

Pourquoi avoir eu envie de transmettre ?

J'avais un besoin de savoir insatiable sur l'Ashtanga, je pratiquais six fois par semaine, et mon professeur m'a conseillé de suivre la formation « Les ailes du yoga » pour mieux comprendre. Puis je suis parti apprendre en Inde au KPJAYI (K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute), et j'ai également étudié l'ostéopathie, pour avoir une vision complète de la mécanique du corps.

Comment choisir son cours ?

Il y a autant de pratiques que de professeurs. Le plus important, c'est de trouver quelqu'un qui vous donne envie de revenir et qui suscite votre désir de progresser. Je déconseille de démarrer chez soi : de la même façon qu'on n'apprend pas à piloter une voiture seul, le professeur surveille et épaulé chaque élève en s'adaptant au corps, au mental, à l'âge de chacun.

Cyril enseigne
dans les centres Qee
à Paris. qee.fr