

# Le yoga soigne les maux du boulot

## Bien-être

**Au bout de quinze minutes, les premières sueurs apparaissent.** Le yoga, c'est sportif, et la séance ne fait que commencer. D'un ton très calme, le professeur nous invite à nous relaxer. Assis en tailleur, les « Humm » retentissent dans la salle décorée d'objets indiens. On attaque un premier exercice, déroutant pour les novices, mais censé relâcher le corps et l'esprit avant les choses sérieuses. Et elles ne tardent pas à arriver. Après un petit saut de cabri, le yogi nous demande de mimer la posture de « l'homme de Vitruve », de Léonard de Vinci. Les bras tendus à l'horizontale, les premières douleurs se font ressentir au bas du dos au bout de 5 minutes.

metro  
A TESTÉ  
POUR VOUS



Nos rythmes de vie tendent à abîmer nos vertèbres. © SUPERSTOCK/SIPA

nous faire tenir droits. Voilà l'objectif : adopter une position rectiligne pour remettre la colonne et le bassin dans le même alignement. « Vous travaillez assis ? Vous conduisez une voiture ? » demande-t-il. Evidemment l'assem-

blée répond oui. « Eh bien arrêtez », lance ironiquement le yogi. Une manière de nous expliquer que les positions du quotidien sont néfastes pour le dos. « Imaginez que vous êtes assis sur une planche à clous, ça vous évitera de vous tasser sur une chaise », conseille le professeur. L'explica-

tion fait son effet, et le corps bien droit, nous poursuivons les exercices. Pas les plus faciles d'ailleurs. Debout, les jambes tendues, l'objectif est de saisir les chevilles avec les mains. Si vous n'y arrivez pas pas de souci. Des crochets installés aux murs permettent de décomposer le mouvement afin d'assouplir le corps.

Evidemment, ce n'est pas en une séance que l'on devient plus élastique, mais les premières sensations de souplesse se font ressentir. Pour finir, les exercices de respiration arrivent à point nommé. Couché sur le dos, les genoux repliés, on repense à cette première séance de yoga en se disant qu'une nouvelle ne nous ferait pas de mal.

● ÉRIC MIGUET

## Notre posture en question

« Relâchez les épaules », répète inlassablement Stéphane, afin de

Séance d'essai. A partir de 10 euros. Plus d'une dizaine de clubs sont recensés à Marseille. Renseignements à l'Institut français du yoga. [www.ify.fr](http://www.ify.fr)