© Shutterstock

Le yoga, un temps pour soi pour être bien avec les autres !

Hélène Plaziat enseigne le yoga depuis 25 ans. Elle est aussi directrice des études dans une école d'ingénieurs et enseignante en sciences humaines. Avant cela, elle a travaillé dans l'édition et dans la presse. Son parcours peut paraître un peu étrange, mais il a une logique : toute sa vie est placée sous le signe du partage et de la transmission.

• Comment vous est venue l'idée d'exercer le métier de professeur de yoga ?

Le yoga a rendu ma vie plus heureuse, plus vivante, il m'a donné une stabilité. C'est pourquoi j'ai voulu le faire découvrir à d'autres et les accompagner dans l'approfondissement de leur pratique. Puis, en tant qu'enseignante, j'ai eu des élèves très stressés, qui avaient parfois du mal à se concentrer ou à dormir. En leur proposant des séances de préparation aux examens par le yoga, je leur ai transmis des outils qu'ils ont pu utiliser aussi dans leur vie de tous les jours. Alors j'ai voulu continuer et j'ai même formé des professeurs de collège et de lycée pour qu'ils puissent proposer des mini séances de yoga à leurs élèves, en classe.

• On imagine le yoga réservé aux seuls adultes. Qu'en pensez-vous ?

Il est possible de faire du yoga à tous les âges ! Avec les jeunes enfants, on l'adapte en créant des séances plus courtes et reposant sur une histoire. Mais dès 9-10 ans, ce n'est plus nécessaire. Quand on se met à l'écoute de sa respiration – au début en étant guidé par un professeur –, on devient calme et centré. Les jeunes en sont capables tout autant que les adultes, parfois même plus. Et ils sentent que ça leur fait du bien.

• Quels sont les bienfaits d'une telle pratique sur le corps et l'esprit ?

Le yoga est une des rares disciplines dont l'objectif est de relier le corps et l'esprit. Dans les postures, les exercices de respiration, la relaxation, ce qui compte c'est d'être totalement présent à ce que l'on fait, à ce qu'il se passe en nous : physiquement, mais aussi les pensées et les émotions qui nous traversent... On se sent mieux dans son corps, qui est plus souple et plus fort. Mais surtout, on développe naturellement une grande capacité d'attention. Et puis on devient capable d'affronter des situations de tension plus calmement que la plupart des gens.

• Y-a-t-il d'autres disciplines ou activités physiques qui ont les mêmes vertus ?

À mon avis, la discipline qui se rapproche le plus du yoga est le qi gong, une gymnastique douce issue de la tradition chinoise. La principale différence entre les deux est que, en yoga, on fait parfois des enchaînements de mouvements assez rapides et des postures qui peuvent sembler acrobatiques. Certains ados apprécient ces défis. Le yoga convient aussi bien aux personnes sportives qu'à celles qui ne sont pas à l'aise avec leur corps.

• Si vous deviez dire quelque chose d'important pour vous, qui vous tient à cœur, aux lecteurs de Vitamine, ce serait quoi ?

Beaucoup de gens croient que le yoga est une sorte de sport. En réalité, il est beaucoup plus complet que cela : c'est une méditation qui part du corps. Il n'y a pas de compétition, ni avec les autres ni avec soi-même. C'est un temps pour soi.

© Mathieu Maumalat

« *Je peux accepter un échec, tout le monde peut échouer. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer.* »

Michael Jordan
joueur de basket-ball américain entre 1984 et 2003.
Il est « le plus grand joueur de basket-ball de tous les temps » selon la NBA (National Basketball Association).

Revue Vitamine (sur abonnement www.ace.asso.fr)
Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Dépôt légal à parution.

Fédération nationale de l' Action Catholique des Enfants
63 avenue de la République - BP 700 - 92542 Montrouge Cedex
Tél : 01 55 48 03 23 - Mail : contact@ace.asso.fr

CPPAP 0924 G 83570
Prix au numéro : 4 €
Prix de l'abonnement annuel (4 numéros) : 15 €
Directeur de la publication : Patrick Raymond
Rédactrice en chef : Marie-Julie Subervie
Secrétariat de rédaction : Aline Awad - Agnès Willaume
Maquette : Within Art
Photo de couverture : Shutterstock
Impression : VeoPrint – 41 avenue Gambetta – 92400 Courbevoie
ISSN : 1148-1870