Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 5

Artikel: Le yoga, pour le corps et l'esprit
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828347

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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

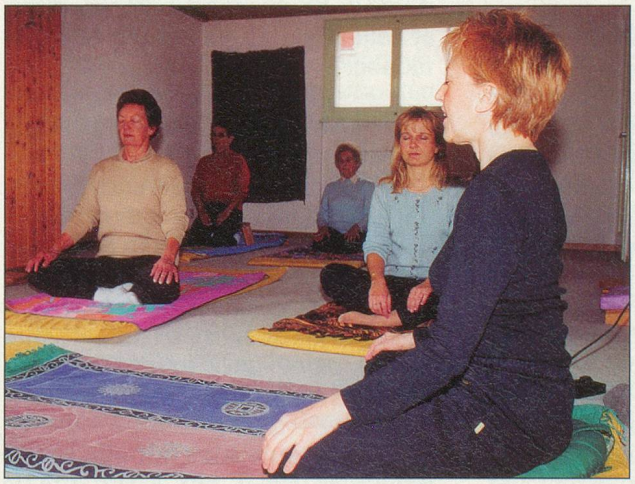

Photo Photoclic

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