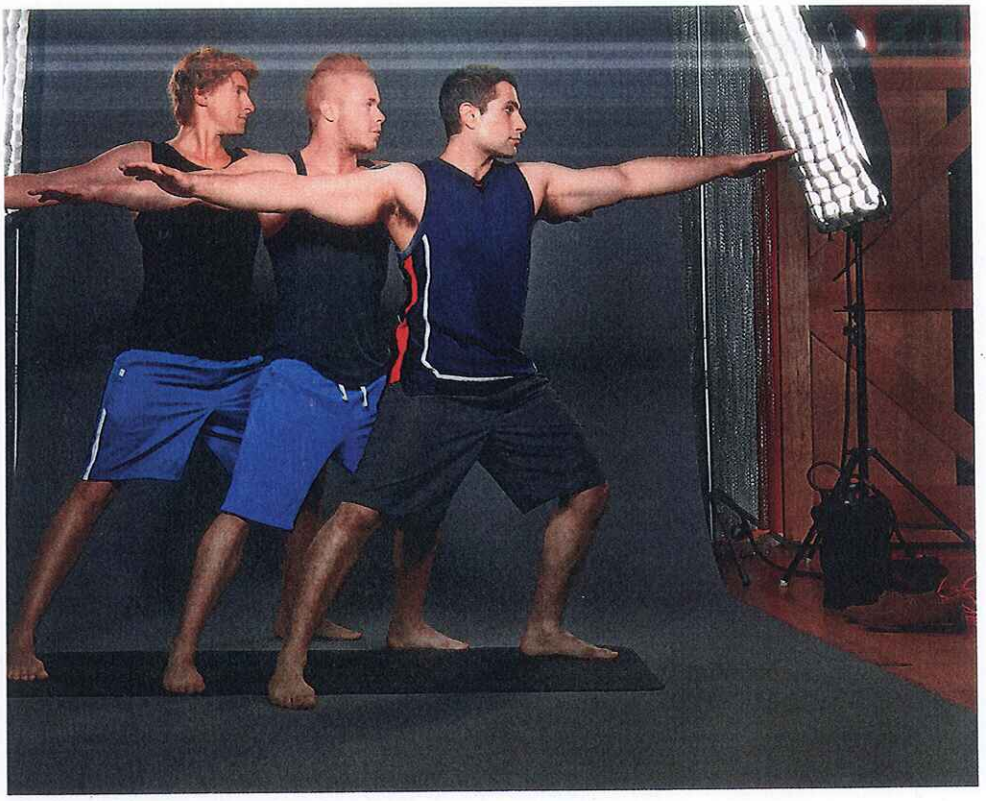
MATT MILLER
L'ex-champion de body-building californien (le blond donc) se recycle avec conviction comme prof de broga.

YOGA

SI TU ES UN HOMME

PAR **ANNA LIETTI**

nuscle et de la sueur, c'est ce que promet le broga, onsomme le mariage du fitness et du yoga. En re-fond, le colossal enjeu de la conquête du public :ulin. Argument



I TU VIENS AU BROGA, ne crois pas que tu vas te détendre en psalmodiant des litanies: ça va être dur.» Le message de Matt Miller, ex-joueur de football américain et champion de bodybuilding, est d'une subtilité toute trumpienne: ose, si t'es un mec. Un brin moins caricatural, le créateur du broga, ou yoga du frangin («bro» est l'abréviation familière de brother), Robert Sidoti, explique sur son site: ce mélange de postures issues de la tradition indienne et de fitness fonc-

BROGA
Ce yoga adapté aux hommes mélange des postures issues de la tradition indienne et de fitness «fonctionnel».

st «un yoga adapté aux hommes». C'est-à-dire? Tu vas
ɛr et «c'est OK si tu ne peux pas toucher tes orteils».
't Sidoti a mis le doigt sur une des principales raisons
ɑnent les hommes de pousser la porte d'un cours. «Ils
t de ne pas être assez souples et ils ont peur du ridi-
sume la prof lausannoise Sophie D'Avenia. Se retrou-
ɪspirer dans une posture comique avec une dizaine de
yeux féminins fixés sur soi, voilà l'horrifique pers-
C'est ainsi qu'en 2008 Sidoti, prof de yoga et coach
el à Boston, crée – et fait breveter – la marque broga,
nt orientée vers une clientèle masculine. Si on ne l'a
re vue s'ajouter à la longue liste des types de cours
les en Suisse, c'est surtout à cause des contraintes
ciales liées au brevet. Mais la chaîne de fitness Let's go
verte à considérer la nouveauté. Surtout, la question
ensemble des acteurs du secteur: comment attirer les
vers le yoga? Et la réponse va souvent dans la même
ɪ: en faisant du yoga un sport comme un autre. Mieux
ɪn sport qui optimise les autres.
ɪ ne parle pas chakras, mais business. L'enjeu commer-
ɔlossal. Avec 300 millions de pratiquants estimés dans
ɛ, le yoga et ses produits dérivés figurent dans le pelo-
te des industries à plus haute croissance. En Suisse, le
des yogis a augmenté de 70% entre 2008 et 2014, passant
0 à 214000 selon une étude de Sport suisse. Ce n'est rien
côté du Japon, où la croissance a affiché 413% en cinq
0% de ces personnes sont des femmes. Pas besoin d'être
ɪu de l'économie pour identifier le marché d'avenir.
ɛ Daouk, un des pionniers de l'enseignement du yoga en
ɪmande, contemple avec flegme ce énième épisode de
alisation traduit en une énième variété de yoga arrivée sur le marché. «Avec cette mise en avant de l'ego et des muscles, cette manie de créer une marque à soi, le broga est, bien sûr, plus que jamais à l'opposé de la philosophie d'origine.» Le yoga, cette discipline vieille de deux mille ans qui englobe la méditation et la philosophie autant que la pratique des postures, «a pour but premier la quête de l'humilité», rappelle, avec un sourire ironique, le fondateur du centre Samgati, à Lausanne.

Des origines très mâles

D'un autre côté, il y a ce paradoxe: c'est en s'occidentalisant que le yoga a acquis l'image d'une gymnastique douce pour les filles. La virilisation de son public relève, d'une certaine manière, d'un retour aux sources, puisque dans la tradition sa pratique était carrément interdite aux femmes. Indra Devi, une des élèves du grand maître de Mysore Sri Krishnamacharya et pionnière de l'exportation du yoga à Hollywood dans les années 1960, «a dû supplier le gourou pour être admise dans son école», rappelle Patric Pop, professeur à Genève. Quand on se penche sur les origines du yoga tel qu'il s'est mondialisé au XXe siècle, on découvre, à Mysore précisément, un enseignement austère, physiquement plus proche de la discipline militaire que de la relaxation entre copines*.

La notion de souplesse est probablement au centre de ce malentendu historique: en Orient, le guerrier idéal est à la fois dur comme l'acier et souple comme une liane, voyez les stars du kung-fu. En Occident, c'est un roc inamovible, à l'image du chevalier en armure. «Physiologiquement, il y a souvent une tendance des femmes à être plus souples, en raison de l'influence de l'œstrogène sur la laxité des ligaments, note Mathieu Saubade, chef de clinique au service de médecine du sport du CHUV. Mais c'est surtout sur le plan culturel que le muscle, chez nous, est synonyme de virilité. Or, on peut très bien être musclé et souple mais, pour cela, il faut compenser la musculation avec des exercices d'étirement.»

Beaucoup d'hommes négligent de le faire, tout comme ils tendent à forcer davantage. Ils se retrouvent, plus nombreux que les femmes, éclopés à l'hôpital. Où on leur explique, en substance, que la souplesse des articulations aide à prévenir les blessures. Et qu'apprendre à écouter son corps pour éviter de forcer, c'est stratégique. En un mot comme en cent, on leur recommande le yoga comme complément équilibrant à leur sport de prédilection.

Sportifs ne pas s'abstenir

Plus encore. «En faisant du yoga, un sportif peut augmenter ses performances de 10 à 20%», affirme Jérôme Jaquin, ex-nageur, ex-entraîneur et aujourd'hui prof de yoga à Lausanne. Pour des raisons physiologiques, mais aussi parce qu'on y acquiert «une meilleure intelligence des choses et une meilleure gestion des émotions». Dans cette discipline millénaire, «le plus important, c'est la souplesse de l'esprit», ajoute l'ex-nageur. Sourire. «Là est peut-être la véritable explication à la faible proportion de pratiquants masculins.»

Une proportion qui, cependant, tend à augmenter: dans son cours, Jérôme Jaquin accueille 50% d'hommes. Il faut dire qu'il pratique le style ashtanga, «l'un des plus physiques et des plus dynamiques», où les postures s'enchaînent en un mouvement

PHOTOS: MARK HARRISON

«LE YOGA, C'EST LA OUPLESSE DE L'ESPRIT. **CE QUI EXPLIQUE** PEUT-ÊTRE LE PEU DE ATIQUANTS MASCULINS»

Jérôme Jaquin, professeur de yoga

en page XX la revue des différents styles). Chez Genève, également axé sur des pratiques dyna- Patric Pop compte plusieurs banquiers parmi proportion d'hommes atteint 30%, contre 5% à erture du club, en 2002. «Mes clients golfeurs as- ur swing s'est amélioré depuis qu'ils font du yoga.» n, précision, souplesse. Non, le guerrier idéal n'est lier engoncé dans son armure.

entres de fitness aussi, où le yoga figure depuis plu- déjà au catalogue des cours collectifs, la propor- uants masculins dépasse la moyenne: 40% chez ûne fondée par le Lausannois Jean-Pierre Sacco et uit le yoga il y a dix ans déjà. Les cours font le plein , même si, au hit-parade des activités collectives dy pump reste numéro un et le cross training ambe: deux activités particulièrement raides. allèlement au succès du yoga, le fitness évolue vers dur», note François Victor, responsable des cours Mais le paradoxe n'est peut-être qu'apparent: dans performance, l'un permet d'intensifier l'autre...

ures inattendues»

ûtres d'antan, es-tu là? Jean Lechim, autre vété- is du yoga, se montre aussi détaché que Malek rrêté de critiquer ces dérives gymniques sous les ne sont pas authentiques. A quoi bon? C'est uerres de religion. Et puis je me dis: laissons les ıcer, on ne sait jamais, ils vont peut-être faire des nattendues.»

ux lui fait écho. «J'ai commencé un cours de niquement pour entretenir mon corps et parce s pas l'odeur de transpiration du vestiaire du journaliste lausannois devenu prof de yoga et vre** de vulgarisation récemment paru. C'est rès coup que j'ai découvert d'autres dimensions e.» «Quand je sors du cours, je me sens plus cen- ntoine Robert, ingénieur à Châtel-Saint-Denis. r (Sierre-Zinal), ce quasi quadragénaire apprécie crête «entre sport et philosophie». Dans lequel ice à un cours «pas trop intimidant», entendez nce encens et sanskrit», qui semble avoir égale- et d'éloigner les mâles.

ur tous les goûts, conclut Malek Daouk, et cette lutôt une garantie de longévité pour le yoga.» Il ıe les dérives commerciales ne sont pas exclusi- des Occidentaux: les Indiens eux-mêmes parti- loppement du yoga business.

'humilité et de la clarté mentale va-t-elle se onfiance, dit Malek Daouk, cet élève de T. K. qui peut se flatter d'avoir vu, de ses yeux vu, le Sri Krishnamacharya, père du précédent. Ça fait ue ça dure; le yoga survivra.» T

** Voir notamment le documentaire «Le Souffle des dieux», de Jan Schmidt-Garre, où apparaissent B. K. S. Iyengar et Patthabi Jois, deux personnages clés dans l'histoire contemporaine du yoga. Jupiter Films, disponible en DVD.*

*** «Le Yoga à la portée de tous», Julien Pidoux, Ed. Favre.*

Gare aux blessures

«Le yoga fait nettement moins de blessés que le crossfit, et il est très recommandable pour améliorer certains problèmes articulaires, certaines maladies neurologiques dégénératives ou les états dépressifs, rappelle Mathieu Saubade, chef de clinique en médecine du sport au CHUV. De plus, il est souverain pour contrer les effets négatifs de certains sports comme la course à pied, qui tasse les articulations, alors que le yoga les décompresse. Mais il est aussi loin d'être anodin et suscite également son lot d'accidents.»

L'ostéopathe fait écho au médecin. «Les gens sous-estiment l'exigence du yoga. S'y mettre à 50 ans et forcer sur la chandelle, ce n'est pas une bonne idée», dit Martine Durussel qui, dans son cabinet lausannois, soigne surtout des blessures cervicales.

Une chandelle bien exécutée repose en effet sur les épaules et non sur la nuque. Elle déploie alors ses effets bénéfiques, comme toutes les postures inversées chères au yoga. «L'organisation de nos viscères a été conçue pour des êtres vivants à quatre pattes, explique Martine Durussel. Inverser la gravité allège les organes internes et dynamise la circulation, ce qui est excellent. Encore faut-il prendre quelques précautions.» Soit tenir la posture correctement, guidé par un professeur compétent et attentif. Savoir qu'en cas d'hypertension vasculaire ou oculaire (glaucome), toute posture inversée est dangereuse.

Calme et précision

Pour les fragiles du dos, même dilemme: ce qui fait du bien peut aussi faire du mal. Prenez les torsions de la colonne vertébrale: souveraines contre les douleurs lombaires, car elles étirent les vertèbres. «Mais une torsion mal centrée, ça peut aussi aggraver le problème», poursuit Martine Durussel. Il faut donc opérer avec calme et précision, ce qui est plus facile si l'on pratique un yoga où les postures sont tenues longtemps (Iyengar par exemple): dans les styles plus dynamiques (ashtanga et ses dérivés), on est plus facilement entraîné au forçage ou au faux mouvement. «Les blessures surviennent surtout dans les enchaînements mal maîtrisés», confirme Patric Pop, professeur de yoga à Genève.

Et puis, style dynamique ou pas, il est vivement conseillé de renoncer à la course à la performance, qui rend toute pratique du yoga profondément paradoxale. Denis Inkei est un coach personnel genevois prisé dans le secteur bancaire et spécialiste de la gestion du stress. «Si l'on se charge de tensions durant la journée et qu'on court au yoga le soir pour décharger les tensions, on ne fera que charger la barque et ajouter du stress au stress.» Dans l'expérience de ce spécialiste des arts martiaux, il y a des moments où mieux vaut miser sur le moins que sur le plus. «Apprendre à empêcher les tensions de s'accumuler par la respiration, la prise de conscience, plutôt que de s'épuiser à écluser sa barque tous les soirs...»

Un choix crucial

Va pour le surmenage. La recommandation «Ne pas forcer» est moins facile à intégrer dans une discipline où l'exigence est reine: pour améliorer sa pratique, ne faut-il pas, précisément, oublier sa cheville qui tire et ses abdos qui protestent? Vrai. «Entre la recommandation de ne pas trop en faire et l'encouragement à progresser, la voie est étroite, dit Malek Daouk. C'est le propre d'un bon maître de vous y guider.»

Compris, le choix du prof est crucial, mais comment faire dans un métier pas protégé? Membre de la commission pédagogique de Yoga Suisse (YS), association qui travaille à la reconnaissance de la profession, le Lausannois considère que les certifications YS ou Iyengar offrent les meilleures garanties de sérieux. Mais cela exclut la majorité des profs sur le marché (probablement 70 à 80%), dont certains sont excellents. Le seul conseil valable reste donc: essayer. Comparer. Et écouter sa voix intérieure.