

La puissance libératrice



du Power Yoga

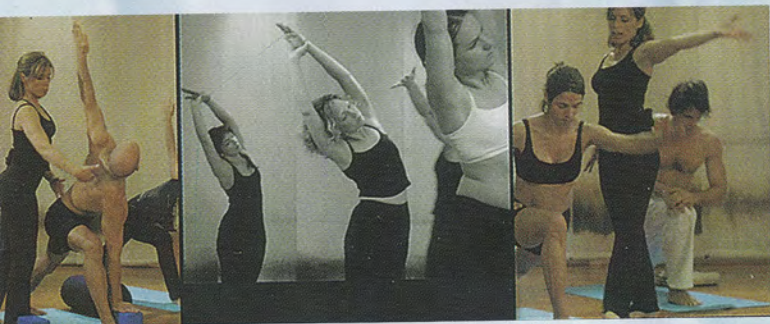
Le power yoga se distingue par le fait qu'il est plus énergique et qu'il suggère un rythme et un enchaînement de postures beaucoup plus dynamique que le yoga traditionnel. Plusieurs équipes sportives et même des athlètes olympiques ont désormais recours à cette discipline pour délier leurs muscles et rétablir l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit.

PAR CLAUDE HUART

Bien sûr, le Power Yoga ne réinvente pas cette science ancestrale, il l'adapte plutôt à des besoins plus contemporains. Durant le déroulement de l'activité, la respiration est plus dynamique et le corps reste chaud, ce qui permet une combustion plus importante de l'énergie interne et une meilleure élimination des toxines. Par contre, le Power Yoga exige beaucoup plus de concentration puisqu'il faut éviter que l'activité ne devienne un exercice ou prime la performance. En effet, les bienfaits du yoga passent d'abord par l'abandon de l'ego, le détachement du mental et l'élimination des tensions intérieures.

Renâître à soi-même

C'est en Californie que Lyne St-Roch a appris à pratiquer le Power Yoga. Avant de créer sa propre école de yoga, elle s'éclatait littéralement dans le sport. La diplômée en kinésithérapie de l'Université de Sherbrooke s'était en fait donnée à fond dans la pratique de la natation, du ski et de la voile. « Inconsciemment, je



cherchais l'approbation des autres dans la performance mais je ressentais constamment un vide intérieur», explique aujourd'hui la professeure de yoga.

Celle qui était à la recherche d'un nouveau bien-être a d'abord commencé par s'initier aux techniques de yoga dès 1995, puis elle s'est offert un premier cours de massothérapie à l'école Guijek, dont l'enseignement est principalement axé sur l'éveil psychocorporel. Avec la pratique du yoga, une transformation graduelle s'est opérée. « Ça devient comme un appel à cheminer, à retrouver sa vraie nature », explique la nouvelle adepte.

Avec le temps, les différentes postures, aussi appelées *asanas*, servent à délier le corps en lui permettant d'acquérir une plus grande souplesse qui se transmet ensuite à l'esprit et au mental. Au début, le mental a tendance à errer dans tous les sens et il s'accroche à toutes sortes d'idées qui sont souvent rattachées à l'orgueil. Mais avec le temps, le disciple apprend à le calmer et à le contrôler pour que s'installe une vraie paix intérieure. C'est à partir de ce moment que le sujet peut vraiment s'adonner à la méditation et à la relaxation.

Le yoga permet en fait à chacun d'acquérir les outils nécessaires à son épanouissement personnel et d'en tirer les bienfaits qu'il

souhaite selon ses propres limitations. Cependant, l'objectif consiste à libérer l'individu de ses propres blocages psychologiques qui se dressent comme des obstacles et l'empêchent d'évoluer. Après quelques années de pratique, les postures deviennent plus naturelles, le mental devient limpide comme un lac à la tombée de la nuit et l'énergie pure de la personne peut s'exprimer sans entrave.

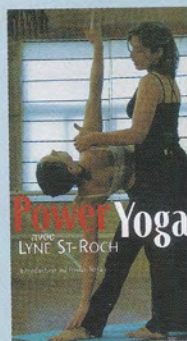
Bien sûr, l'école suggère une bonne alimentation mais, selon Lyne St-Roch, cette remarque est bien souvent superflue puisque les élèves se rendent vite compte que leurs habitudes alimentaires se transforment tout à fait naturellement.

Les options du studio

Avec l'ouverture des Studios Lyne St-Roch en juillet 2001, Lyne réalisait enfin un rêve qu'elle caressait depuis plusieurs années. Le visiteur qui croit d'abord entrer dans une manufacture de tissus, découvre de l'autre côté de la porte un univers tout à fait différent. Après avoir déposé ses chaussures sur un tapis de nattes et humé l'arôme de tisane qui flotte dans l'air, l'élève se dirige vers un petit boudoir où il peut prendre le temps de faire le vide et de quitter tous les rôles qu'il a appris à jouer à l'extérieur.

« J'ai l'impression d'accueillir les gens chez moi », raconte la professeure de yoga. Il faut cependant y aller délicatement parce que, avec les années, plusieurs se sont érigés des mécanismes de défense qui pourraient se briser si l'on tente de les ouvrir trop rapidement. Les personnes sensibles qui ont été blessées au cours de leur vie ont souvent caché leur cœur derrière une véritable armure et l'épanouissement de l'être n'est pas possible lorsque la personne est repliée sur elle-même. Délicatement, le yoga permet de libérer les individus de leur isolement.

Les Studios Lyne St-Roch accueillent déjà des centaines de personnes chaque semaine. Des gens de tous âges. Certains n'ont que 18 ans, d'autres près de 65. Des cours d'introduction sont offerts à toutes les cinq semaines. Par la suite, les personnes choisissent d'intégrer les sessions de Mise en forme, de Power Yoga, d'Ashtanga (une autre forme de yoga dynamique) ou de Yoga traditionnel. L'école emploie cinq instructeurs qui se ressource régulièrement à l'extérieur afin d'en faire profiter leurs élèves. 🌸



Power Yoga avec Lyne St-Roch est la première vidéo-cassette de yoga produite au Québec. Elle propose une séance d'entraînement intense tout en évitant les effets dommageables, et les impacts répétitifs et stressants de l'aérobic. Power Yoga permet de se familiariser avec les mouvements de base et se concentre sur la relaxation et la respiration, tout en insistant sur le bien-être mental et la forme physique. Disponible chez Archambault et Renaud Bray.