



Photo CLAUDE RIVEST

LYNE SAINT-ROCH est bien connue dans le monde du yoga et possède son propre studio sur le boulevard Saint-Laurent depuis trois ans.

Le bien-être accrocheur de Lyne Saint-Roch

Lyne Saint-Roch est le prototype parfait de la personne qui a trouvé sa niche dans le yoga après avoir expérimenté toutes les modes de fitness et de conditionnement physique.

DES TEXTES DE MARTIN SMITH

«J'ai enseigné la natation, le ski alpin et la voile, puis j'ai plongé dans le *fitness* au milieu des années 1980, raconte-t-elle. Mais la danse aérobique et tout le reste, ça a fait son temps. J'en ai eu assez de la recherche exclusive du paraître. Pour moi, c'est le bien-être intégral qui compte.»

Ses apparitions à *Saint, Bonjour* et à *Star Académie* de même que des articles et chroniques à son sujet dans des magazines féminins ont fait connaître celle qui «se sent vibrer» quand elle enseigne.

«Je me sens investie d'une mission, dit-elle. Je voudrais éduquer le plus de gens possible pour les aider à se trouver ou se retrouver. Le yoga est parfait pour calmer l'agitation du mental et faire en sorte que notre centre se révèle.»

Ses talents de pédagogue et la qualité des autres professeurs de son studio ont fait en sorte que moins de deux ans et demi après son installation sur le boulevard Saint-Laurent, près de 500 personnes passent chaque semaine dans ses deux grandes salles de cours.

«Grâce au yoga, les gens se sentent mieux, dorment mieux, ont les idées plus claires, sont plus patients et moins colériques, affirme Lyne Saint-Roch. De plus, les nombreuses variantes de yoga permettent à chacun de trouver une branche ajustée à sa personnalité.»

Selon elle, ceux qui aiment la précision du mouvement choisiront le yoga iyengar. Les *couch potatoes* opteront pour le hatha yoga; les triathlons et autres athlètes, le power yoga ou le bikram yoga.

«Mais, en bout de ligne, le yoga va changer la personnalité si on persiste, dit Lyne Saint-Roch. La rigidité cédera la place à la souplesse, par exemple. Mais il faut savoir que le yoga n'est pas magique. Il demande rigueur et implication.»

«Néanmoins, la patience rapporte d'immenses dividendes. Moi, j'espère avoir atteint la sagesse quand j'aurai 70 ans.»

Carmon Coutinho, le yogi de la Rive-Sud

Depuis 16 ans, Carmon Coutinho s'offre le même cadeau d'anniversaire et de Noël : douze jours complets et consécutifs de méditation.

«C'est ma façon de me ressourcer avant de commencer une nouvelle année», explique cet ingénieur de profession, originaire de Bombay, qui fêtera son 72^e anniversaire de naissance dans quelques jours.

Débarqué au Canada en 1965, il a d'abord travaillé chez Pratt & Whitney puis sur des projets reliés au code postal avec la firme ABBDL avant de prendre sa retraite.

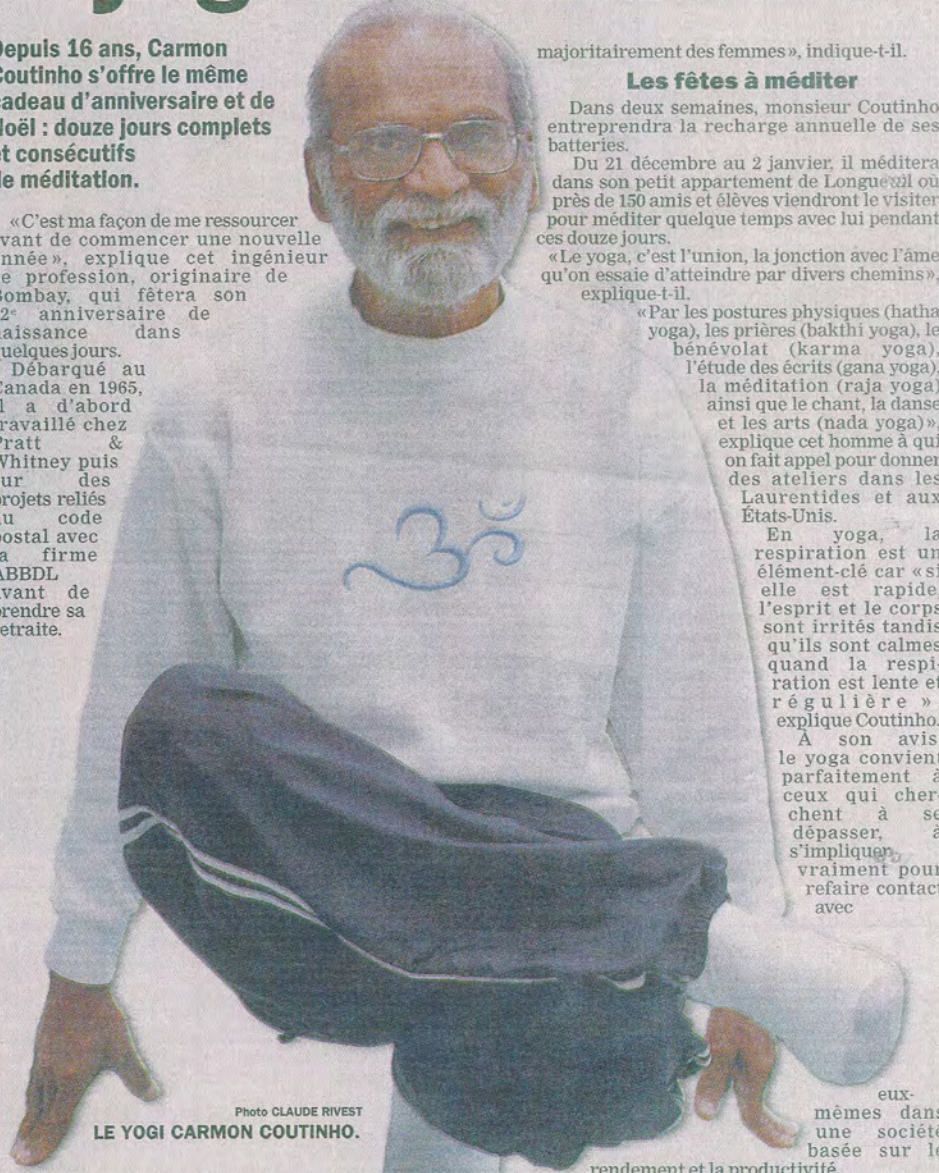


Photo CLAUDE RIVEST

LE YOGI CARMON COUTINHO.

Monsieur Coutinho a donné son premier cours de yoga au service des Loisirs, culture et vie communautaire de Saint-Lambert en 1986 et n'a jamais cessé de voir son nombre d'élèves augmenter depuis.

«On a commencé avec un seul cours et une dizaine d'élèves et, cette session, je donnerai dix cours dont la moitié en yoga à une centaine de personnes, très

majoritairement des femmes», indique-t-il.

Les fêtes à méditer

Dans deux semaines, monsieur Coutinho entreprendra la recharge annuelle de ses batteries.

Du 21 décembre au 2 janvier, il méditera dans son petit appartement de Longueuil où près de 150 amis et élèves viendront le visiter pour méditer quelque temps avec lui pendant ces douze jours.

«Le yoga, c'est l'union, la jonction avec l'âme qu'on essaie d'atteindre par divers chemins», explique-t-il.

«Par les postures physiques (hatha yoga), les prières (bhakti yoga), le bénévolat (karma yoga), l'étude des écrits (gana yoga), la méditation (raja yoga) ainsi que le chant, la danse et les arts (nada yoga)», explique cet homme à qui on fait appel pour donner des ateliers dans les Laurentides et aux États-Unis.

En yoga, la respiration est un élément-clé car «si elle est rapide, l'esprit et le corps sont irrités tandis qu'ils sont calmes quand la respiration est lente et régulière», explique Coutinho.

À son avis, le yoga convient parfaitement à ceux qui cherchent à se dépasser, à s'impliquer, vraiment pour refaire contact avec

eux-mêmes dans une société basée sur le

rendement et la productivité.

«Tout ce qui comprend une idée de performance est contraire à la philosophie centrale du yoga, dit-il. Pour atteindre la sagesse, il faut être branché à son cœur, à son âme. Le but consiste à être capable de toujours réagir en harmonie avec soi-même et avec compassion.»

Tout un programme dans un monde en course folle...