

BIEN-ETRE

Recontacter le soi



Après 35 années de pratique et 25 d'enseignement, Sylvie Tescher a toujours l'impression d'évoluer, d'apprendre et de découvrir des choses nouvelles.

Autrefois confinée à un cercle restreint de personnes initiées, la pratique du yoga trouve de plus en plus d'adeptes parmi le grand public. Pour Sylvie Tescher, c'est un rendez-vous avec nous-mêmes.

Sylvie Tescher vit dans une maison tranquille de Steinfort. C'est là aussi qu'elle donne ses cours de yoga. La femme blonde et élancée est à l'aise sur le canapé de son living, alors qu'elle vient de rentrer, il y a juste quelques heures, d'un voyage en Inde. Le yoga l'a accompagné dans sa vie depuis l'âge de dix ans: "J'ai commencé à pratiquer le yoga après avoir lu 'Autobiographie d'un yogi' de Paramahansa Yogananda." Mais à l'époque, alors qu'en Belgique le yoga était déjà populaire, il n'était pas encore très commun au Luxembourg. Il lui fallait attendre l'âge de quinze ans avant de trouver un cours. Et, dit-elle: "J'arrêtais d'en parler, parce qu'on me disait que j'étais comme une sorcière, que je n'étais pas normale." Cela ne l'a pas empêché de continuer. De fil en aiguille, elle a commencé à enseigner le yoga. Après une formation en Belgique, Sylvie Tescher a débuté par donner des cours à son domicile. "Et quand je suis venue habiter Steinfort avec mon mari, j'ai décidé de m'y consacrer à plein temps."

Le boeuf et la charrette

Le yoga, est-ce une religion? Ou bien un sport? Ni l'un ni l'autre, répond l'enseignante:

"C'est une science de vie, dans le sens qu'on apprend le corps lui-même et qu'on apprend l'esprit lui-même. Le terme yoga vient du mot 'yog', ça veut dire ramener le boeuf à la charrette. Relier donc deux aspects de nous." Contrairement à la religion où, selon Sylvie Tescher, on va chercher quelque chose à l'extérieur de nous, avec le yoga, tout se passe à l'intérieur de soi: "On va vraiment recontacter le soi-même à l'intérieur. Et cela se passe par le corps." Mais contrairement au sport, les postures ne sont pas l'élément prioritaire: "Si on met l'aspect physique en avant, on va rajouter des 'je veux faire ceci', 'je dois arriver à faire cela' ou bien 'je dois me muscler'. On est alors au niveau d'une très bonne musculature, mais qui n'est pas le yoga."

Serait-ce alors un art de guérir? "Pour tout ce qui est psychosomatique, certainement." Le yoga aurait par exemple un effet positif sur les problèmes d'asthme et l'incontinence, et les malades du coeur peuvent apprendre par le yoga à se relaxer, à se détendre. "Le yoga", explique Sylvie Tescher, "n'a pas un pouvoir de guérison directe, mais amène une amélioration, et surtout une amélioration de

la qualité de vie". Elle a d'ailleurs déjà travaillé avec des gens atteints du cancer. Expérience marquante: "Pour moi, c'est une chose qui est absolument fabuleuse, parce qu'on arrive à vivre, et même très bien, avec des maladies assez graves et dominantes, ou des handicaps." Les effets du yoga sur le psychisme peuvent également être bénéfiques: "En pratiquant, on supprime de plus en plus les facteurs dérangeants, et de plus en plus on devient tranquille et détendu. En commençant à se contacter soi-même, des choses que nous avions déclarées comme importantes le deviennent moins. Donc, la façon de vivre, la "Lebenshaltung" est plus détachée."

Sylvie Tescher pratique le yoga du Kavaladhama, un yoga très traditionnel, où l'aspect thérapeutique joue un grand rôle: "C'est un yoga qui va vers les sources. Il n'y a pas de gymnastique, ni de grandes postures, mais il y a une très grande connaissance du corps humain, de la façon de respirer, et surtout ils font énormément de Prānāyāmas qui amènent directement vers la méditation."

Les Prānāyāmas sont les manipulations du souffle. Avec les variations des techniques respiratoires, on obtient des effets sur soi-même: des effets calmants, dynamisants ou euphorisants. Et ces effets sont utilisés pour accéder et pour aller plus loin dans la méditation. De sa voix douce, Sylvie Tescher explique: "Notre rythme respiratoire nous est aussi intime, aussi personnel que les empreintes des doigts. Et commencer à modifier ce rythme, répéter ces manipulations du souffle et des pressions internes, va avoir des conséquences concrètes sur toute la vie. C'est pour ça qu'il ne suffit pas de pratiquer le yoga une fois par mois, il faut vraiment, en petites doses de dix minutes par jour, refaire et refaire et refaire. Et c'est ça qui va porter le bénéfice à longue durée." En pratiquant le yoga, on commence à changer de comportement. Ce qui fait du yoga quelque chose de sûr, est que ça prend du temps. Ça ne mène pas à un changement brusque et brutal, mais ça mène à un changement lent et plus sensible dans la vie."

Une pratique universelle

Le yoga étant ancré dans la culture indienne, on peut se demander si une personne européenne peut saisir les principes du yoga dans leur intégralité. "Ça demande qu'on s'y implique vraiment", répond l'enseignante de yoga. "Comme Européen on a tendance à vouloir tout saisir par la tête et par l'intellect. Le yoga, c'est quelque chose qu'il faut vivre intensément, c'est un chemin d'expérience. Mais l'intellect doit être impliqué tout autant que l'expérience."

On assiste aujourd'hui à un phénomène de globalisation du yoga. Pratiqué partout dans le monde, le yoga voit même certains de ses éléments être intégrés dans des pratiques religieuses occidentales. Ainsi, les églises chrétiennes commencent à donner

plus d'importance à la méditation. Pour Sylvie Tescher, c'est une bonne chose: "Je trouve ça génial qu'on commence à s'ouvrir à l'idée qu'on ne peut pas simplement s'ingurgiter quelque chose de l'extérieur, mais qu'il faut le vivre à l'intérieur."

Après 35 années de pratique et 25 d'enseignement, elle a toujours l'impression d'évoluer, d'apprendre et de découvrir des choses nouvelles. Au départ d'une année de cours, il y a une idée, mais c'est le groupe des gens qui viennent dans les cours qui imprègne la façon d'enseigner: "Il y a comme une énergie qui se forme, et ça va tout seul." L'important, selon Sylvie Tescher, c'est de sentir le groupe: "Des fois, je vois qu'il y a une personne qui a plus de problèmes qu'une autre, et je m'adresse à celle-là, tout en m'adressant à tout le groupe. Ainsi, ça devient quelque chose de plus fluide, de plus inspiré du moment." Naturellement, elle participe aussi à des stages et des formations. Et elle continue à travailler avec son professeur de yoga, le Dr Bhole, un médecin indien.

Sylvie Tescher est d'ailleurs cofondatrice et présidente de la fédération nationale des écoles luxembourgeoises de yoga, qui regroupe les enseignants pouvant faire valoir une formation d'au moins quatre ans. Les dix-huit membres actuels se voient régulièrement pour se remettre en question et discuter, et pour faire du yoga. Le réseau organise aussi des stages au Luxembourg, où on essaie de faire venir des profs d'ailleurs, pour montrer des approches différentes de pratiquer.

Démocratisation

Au cours des dernières années, l'intérêt du public pour le yoga est devenu de plus en plus grand. La pratique serait devenue plus populaire, le yoga ayant perdu son image extraordinaire: "On est moins étiqueté comme quelqu'un de bizarre lorsqu'on le pratique." Le yoga au Luxembourg ne serait donc plus un passe-temps pour gens aisés? "Je pense que cette impression est fautive", réplique Sylvie Tescher. "Les prix sont assez sociaux. Et il n'y a plus, comme dans le temps, que les profs et les instituteurs à pratiquer le yoga."

Dans les cours, il y a un peu tout le monde, des femmes au foyer, des gens actifs, sportifs, personnes handicapés et en réadaptation de maladie, des gens cherchant le meilleur d'eux-mêmes, hommes et femmes sans distinction d'âge. "C'est parce qu'il y a des problèmes de nervosité, des problèmes de stress," explique-t-elle. Et donne l'exemple d'une femme de ménage portugaise: "Elle vient de me téléphoner pour venir dans les cours parce qu'elle n'en peut plus. Elle travaille dans un milieu difficile, où on joue beaucoup des coudes pour maintenir sa place."

Le préjugé que le yoga serait essentiellement une pratique pour les femmes a également perdu de terrain. D'ailleurs de plus en plus d'hommes viennent maintenant aux cours. "Et", rieur-elle, "ils découvrent que ce n'est pas si facile que ça, qu'on ne se met pas à terre et qu'on dort. Un monsieur m'a dit: Je croyais toujours que c'était si facile, mais très vite, j'ai découvert mes limites."

Ayant commencé le yoga toute jeune, Sylvie Tescher a donné aussi des cours de yoga pour enfants - et affirme en avoir appris énormément: "Les enfants étaient toujours là, ils n'ont jamais manqué un seul cours, et ils étaient toujours extrêmement enthousiastes. Et les parents m'ont dit qu'après la leçon de yoga, leurs devoirs se faisaient deux fois plus vite." Le yoga pour enfants est un yoga du jeu, et les enfants apprennent beaucoup de postures: "Alors que les adultes ont déjà découvert leur corps, eux doivent découvrir les possibilités du corps. Par exemple, apprendre à huit, neuf ans à se mettre sur la tête, c'est un apprentissage génial du contrôle de l'équilibre."

Depuis quelques années, de plus en plus de gens âgés découvrent les bienfaits du yoga: "Je donne des cours individuels à une dame qui a des difficultés à marcher, à prendre les escaliers, elle ne pouvait plus se coiffer. Elle refait tout maintenant. Elle a commencé à 67 ans, mais elle s'y est vraiment attachée et intéressée. Elle m'a dit en riant: Quand je rentre, il y a même ma voiture qui roule mieux."

Renée Wagener

