

Apprendre à lâcher prise avec le yoga aérien

VALÉRIE LEGAULT

valerie.legault@tc.ca

Discipline encore méconnue au Québec, le yoga aérien fait tranquillement sa place dans la province. Seulement trois centres de yoga offrent cette expérience unique à leur clientèle, dont Alternative santé, le studio de Pascal Noally, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Malgré ses apparences acrobatiques, le yoga aérien ne requiert aucune prouesse athlétique. La preuve, nous l'avons essayé!

À prime abord, se servir d'un hamac pour autre chose qu'une petite sieste nous apparaissait bien intrigant. Heureusement, Pascal Noally introduit le yoga aérien une étape à la fois. Chaque posture en son temps! Le principal défi est de lâcher prise et de faire confiance à son hamac. Pas toujours évident quand on est suspendue la tête en bas, simplement retenue par un bout de tissu autour de la taille!

Pourtant, on se surprend à réussir une première posture inversée dès le premier cours. «Personne n'évolue à la même vitesse, observe M. Noally. Ne pas réussir du premier coup est normal, il ne faut pas se décourager

tout en apprenant à se faire confiance.»

À le regarder enchaîner les mouvements, on jurerait que son squelette est fait de caoutchouc. «Quand j'ai commencé à faire du yoga, j'étais aussi souple qu'une planche de deux par quatre!, confie-t-il. Nous naissons tous souples, sauf que ça change au fil des années. Je me suis fixé l'objectif de travailler sur cet aspect, mais sans jamais me donner d'échéancier. Le secret, c'est le temps et la pratique.»

PAR CURIOSITÉ

Enseignant de yoga depuis quatre ans, Pascal Noally s'est intéressé l'année dernière au yoga aérien. «Je l'ai essayé par curiosité, dit-il. Je n'avais même pas l'intention d'en donner des cours. Au fil de ma pratique, j'ai appris à trouver des variantes sécuritaires pour les gens qui s'y intéresseraient.»

Il lui a fallu user de beaucoup d'imagination pour accrocher dix hamacs au plafond de son studio. Rassurez-vous: ceux-ci sont fixés à même les poutres d'acier de l'édifice et leur tissu a une capacité de 2000 livres. Impossible, affirme le yogi, de s'écraser au sol.

Si vous avez peur de commettre l'irréparable - et ce fut notre cas



Pascal Noally a découvert le yoga aérien l'an dernier.

à quelques reprises depuis le début de la session - sachez que Pascal Noally n'est jamais loin pour vous aider dans l'exécution d'une nouvelle posture. «Certains centres de yoga accueillent beaucoup plus d'élèves que moi par classe, dit-il. Je préfère m'en tenir à dix élèves, comme ça j'ai le temps de corriger la posture de tout le monde.»

ORIGINE

La discipline est encore méconnue au Québec. Pourtant, le yoga aérien est pratiqué depuis les années 1990 aux États-Unis. Il est le fruit de l'imagination de l'Américain Christopher Harrison lorsqu'il a fondé sa troupe de danse à New York. Au début, les mouvements étaient davantage axés sur la performance. La philosophie du yoga a apporté une dimension de détente omniprésente.

«Le but du yoga aérien est d'entrer en interaction avec son mental, son corps, ses émotions et son environnement», explique M. Noally. Ses bienfaits sont nombreux et souvent instantanés. À condition de ne pas oublier de respirer, ce qu'on oublie parfois de faire dans le feu de l'action. En outre, les postures inversées décompressent les vertèbres, renforcent le cœur et soulagent les tensions des organes. ■