

# Le yoga en cadeau

Marie et Philippe Amar ont suivi tranquillement le fil tendu du yoga à travers leur vie : ils sont devenus profs puis ont ouvert leur studio à Lille, tout cela sans qu'ils l'aient vraiment cherché. Rencontre avec un couple de yogis qui a reçu le yoga en cadeau et l'offre à son tour.

TEXTE Céline Dupuy PHOTOGRAPHIES Marie Dubrulle  
MERCI au palais des Beaux-Arts de Lille d'avoir accueilli la séance photos.



## «La régularité dans la pratique est fondamentale.»

*mieux possible, les élèves le sentent. Yoga Studio Lille n'a pas le même fonctionnement que la plupart des lieux. C'est une école, l'abonnement est à l'année, et la relation est différente* », indique Philippe. À l'encontre de l'air du temps, il semble que le modèle traditionnel où on s'engage à l'année les aide alors à traverser la période. Ici, on n'est pas dans la surenchère du "toujours plus" (de cours, de profs, de genres de yoga), mais dans la constitution d'une communauté avec laquelle Marie et Philippe partagent aussi événements, conférences, philosophie du yoga et lectures des textes. « *Ce sont des élèves, pas des clients. Le yoga Iyengar peut parfois être perçu comme étant rigide dans son fonctionnement, mais pour moi, c'est une forme d'éthique. L'abonnement annuel, ça engage. Nous sommes persuadés que la régularité dans la pratique est fondamentale* », soutient Philippe.

### RENCONTRE AVEC LE YOGA

Pour Philippe, la machine se lance il y a 25 ans alors que la déferlante yoga n'est pas encore survenue. On lui diagnostique une maladie génétique rare alors qu'il a tout juste 30 ans. Affaibli physiquement et mentalement par une année de traitements médicaux, il s'inscrit au

Les vents leur ont été favorables, à moins que ce ne soient les dieux, ou tout simplement leur compréhension de ce que leur a enseigné le yoga qu'ils ont su mettre en œuvre avec fluidité. Je retrouve en ligne les professeurs de yoga Iyengar et fondateurs du Yoga Studio Lille, Marie et Philippe Amar, souriants et lumineux, et je ressens immédiatement la délicate prévenance qu'ils se portent mutuellement, chacun étant pleinement attentif à l'autre, à lui laisser son espace de parole, l'exercice de l'interview à deux révélant une profonde complicité.

### L'ÉPREUVE DE LA CRISE

Pour de nombreux studios, la crise

sanitaire est douloureuse. Dans les grandes villes aux offres pléthoriques de yoga, les cartes sont radicalement rebattues. Mais pour Marie et Philippe, ce serait plutôt comme si cette difficulté les renforçait dans leurs choix et philosophie de vie. Elle les mène vers des sentiers dans lesquels ils ne se seraient peut-être jamais aventurés, comme la réalisation de vidéos ou la rédaction de livres après avoir été repérés sur YouTube par l'éditeur La Plage. Mettant rapidement des séances en ligne pendant la période de contraintes sanitaires, ils peuvent ainsi que beaucoup d'élèves dans la pratique régulière de yoga. « *C'est aussi la force que donne le yoga, c'était une épreuve pour tout le monde. On a réussi à s'adapter le*



### ▲ MUSÉE D'ART MODERNE (LAM)

En 2023, pour célébrer la Journée Mondiale du Yoga (et les 40 ans du LaM !), nous avons réuni 200 pratiquants dans le parc du musée pour une séance en plein air. Un moment joyeux et festif sous le soleil estival, parmi les sculptures de Calder et Picasso !



### ◀ PALAIS DES BEAUX-ARTS DE LILLE

En 2018, à l'occasion du centenaire de la naissance de B.K.S. Iyengar, nous avons animé deux séances dans l'immense atrium du musée, réunissant 500 pratiquants. Un moment inoubliable ! Depuis, nous proposons régulièrement des pratiques matinales, avant l'ouverture du musée, dans différentes salles d'exposition.



### OPÉRA DE LILLE ▶

Nous avons fêté le lancement de chacun des deux volumes de notre *Encyclopédie du yoga* en conviant plusieurs centaines de pratiquants pour des séances dans le magnifique foyer de l'Opéra de Lille. Avec les Suites de Bach, interprétées au violoncelle par Guillaume Lafeuille, pendant la relaxation finale... frissons garantis !



### ◀ LES LIVRES

Les premiers livres écrits pendant le confinement sont assez techniques, on a profité de ce moment pour mettre noir sur blanc le contenu de nos cours. Nous avons été les premiers étonnés par leur succès. Nous sommes attachés à rendre le yoga accessible à tous comme le souhaitait B. K. S. Iyengar, et c'est pourquoi, notre dernier ouvrage s'intitule *Tout le monde peut faire du yoga*.

cours de yoga que Marie lui a trouvé dans leur quartier du 9<sup>e</sup> arrondissement à Paris, seul "sport" que son médecin lui concède, pensant certainement qu'il ne pourrait rien lui arriver, allongé sur un tapis... Heureux hasard, il se retrouve dans un des meilleurs cours d'Iyengar de la capitale, au studio d'André Rivoire ; il n'a aucune idée où il a mis les pieds. « C'était un cours collectif mais les profs savaient me prendre là où j'étais. J'étais hyper-raide, on me mettait des supports, j'étais très faible, on me plaçait contre le mur... Ils ont adapté les postures par rapport à mes capacités, et ça a hyper-bien fonctionné. Ça m'a permis de reprendre le dessus au niveau du mental, du moral et aussi du corps. » L'enthousiasme de Philippe est communicatif et Marie le rejoint : « J'étais une fille grande qui n'avait jamais fait de sport, pas du tout musclée. J'avais mal partout, mal au dos de manière récurrente. Les maux de dos ont été très vite atténués, puis ils ont disparu au bout de quelques mois de pratique régulière. » À ce stade, le couple est déjà mordu de yoga. « Et puis il y a eu les grossesses, on a eu deux enfants à deux ans et demi d'intervalle. Le yoga m'a accompagnée tout le temps, jusqu'à la veille de l'accouchement. Ça m'a maintenue en forme physiquement et émotionnellement. Ça m'a marquée à l'époque, et quand je suis devenue prof, j'avais à cœur d'enseigner aux femmes enceintes. » complète Marie.



«Le yoga doit apporter de la joie dans l'existence mais aussi une forme de simplicité.»

Quand ils quittent Paris pour Lille, ils n'y trouvent pas de prof de yoga Iyengar, et Philippe va une fois par mois pratiquer à Bruxelles à des cours qui s'avèrent être en réalité une formation pour laquelle il faut s'entraîner à enseigner. Très reconnaissant envers tout ce que le yoga lui apporte, Philippe le fait volontiers, et Marie se forme également.

#### TRANSFORMATION

Débutant avec une quinzaine d'élèves, le couple multiplie les cours en adaptant leur temps de travail

dans leurs métiers respectifs. Le rez-de-chaussée de leur maison dans le Vieux-Lille est aménagé en salle de yoga, puis c'est le tour du sous-sol, et enfin, une troisième salle ouvre dans la rue en face. Yoga Studio Lille naît sans que cela ne soit jamais planifié. Une "réussite" discrète, comme eux. Rien de clinquant, ni d'ostentatoire. Ces changements se font très progressivement dans leur vie et semble-t-il tout naturellement : « J'y vois un effet de la pratique, il y a un changement qui s'opère. La pratique prend de la place, le corps change, le mental change, les priorités changent. On transforme aussi notre vie, avec un rapport plus simple à l'existence. Ce n'est peut-être pas ce qu'on avait prévu mais il y a une opportunité », explique Marie. Et de citer en souriant, B. K. S. Iyengar : « Le yoga doit apporter de la joie dans l'existence mais aussi une forme de simplicité. » C'est, selon eux, l'intensité du yoga Iyengar qui permet cela, et ils en profitent pour dissiper un malentendu sur la minutie et la rigueur de ce yoga, considérés par certains comme du perfectionnisme (sous-entendu inutile) : « Notre attention est tellement focalisée sur l'instant présent, sur la pratique, qu'elle est comme dépolluée, libérée de la charge mentale. Celle-ci vient en grande partie de la dispersion du mental, et le mental est en permanence aimanté par nos pensées et les stimuli extérieurs.



La précision du Iyengar sert à cela. Si l'élève rentre dedans, il va bénéficier d'un effet de nettoyage au niveau du mental. » Philippe renchérit : « C'est en effet un yoga incroyablement précis, incroyablement exigeant et en même temps, qui accueille chaque personne comme elle est, comme cela a été le cas pour moi il y a 25 ans. » Réduire le yoga développé par B. K. S. Iyengar à une pratique

rigide, c'est mal connaître le travail du maître qui mariait sa grande exigence à une « volonté de rendre tout accessible ». Les nombreux supports qu'il a créés sont là pour en témoigner. Il voulait que tout le monde puisse faire du yoga, comme dans son ashram à Pune (Inde), d'où que l'on vienne, qui que l'on soit : la crème du yoga Iyengar du monde entier, les déshérités du quartier, en pleine forme ou diminués pour

des raisons de santé ou d'âge. « Il voulait donner le meilleur à tout le monde, il a été incroyablement créatif dans sa pédagogie. Il avait une sorte d'exaltation spirituelle. » Et de constater : « Aujourd'hui beaucoup de gens utilisent les briques, les bolsters, les sangles, sans savoir que cela vient du Iyengar. C'était son cadeau au yoga. » Il ne faut pas confondre exigence et rigidité.



« B. K. S. Iyengar mariait sa grande exigence à une volonté de rendre tout accessible. Il voulait que tout le monde puisse faire du yoga. »

#### YOGA POUR TOUS

Dans leur studio de Lille, Marie met en place des cours de yoga adapté pour les personnes qui ne peuvent aller dans les séances classiques : « *C'est la même précision qu'un cours classique, ce n'est pas un cours de yoga restauratif, on est précis, attentif, mais le rythme va être différent, et on va utiliser beaucoup plus de supports...* » Marie insiste sur le fait que ce n'est pas un cours senior. Il y a effectivement des gens âgés ; certains ont 90 ans et sont « *hyper-engagés dans la pratique* », mais les élèves sont de tous âges et de tous horizons. Certains sont très raides, d'autres ont des problèmes physiques ou sont trop fatigués, et ont besoin d'un temps avant de rejoindre le cours classique débutant.

Pour Marie et Philippe, le yoga est un beau cadeau dans leur vie qu'ils aiment partager, et ils ont à cœur de le faire découvrir. Avec la mairie de Lille notamment, ils organisent régulièrement de grands événements dans des lieux culturels de la ville comme le palais des Beaux-Arts, l'Opéra, le Musée d'art moderne, l'occasion d'aller vers tous ceux pour qui pousser la porte d'un studio n'est pas évident, tout en offrant un bel écrin à la pratique.

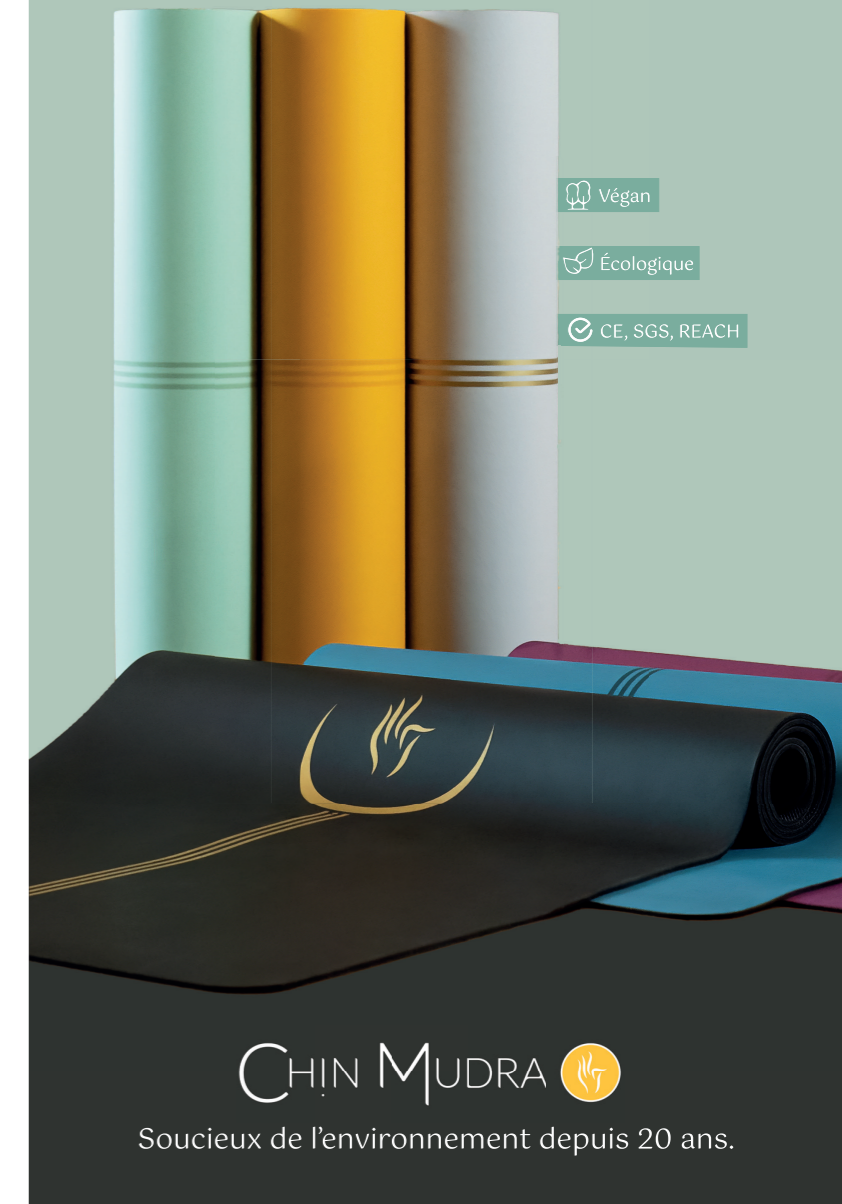
Régulièrement, Marie donne des cours de yoga au palais des Beaux-Arts, et pendant plusieurs années, Philippe est intervenu en prison. Car comme le souhaitait B. K. S. Iyengar, et comme le manifeste le titre de leur dernier ouvrage publié aux éditions La Plage, *Tout le monde peut faire du yoga*. ★

[yogastudiolille.fr](http://yogastudiolille.fr)

L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.

Shiva Moon

L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.  
L'excellence pour votre pratique.



chin-mudra.yoga

-15% **YOGAMAG24** -15%

Expire le 29/02/24