

DES COURS DE YOGA EN LIGNE GRATUITS POUR SE RECENTRER EN TEMPS DE CORONAVIRUS

🕒 Mis à jour le 17 mars 2020

par ***Elisabeth Debourse***



© Unsplash

Ce professeur de yoga belge veut calmer nos anxiétés et nous sortir de l'isolement avec des cours via écrans interposés.

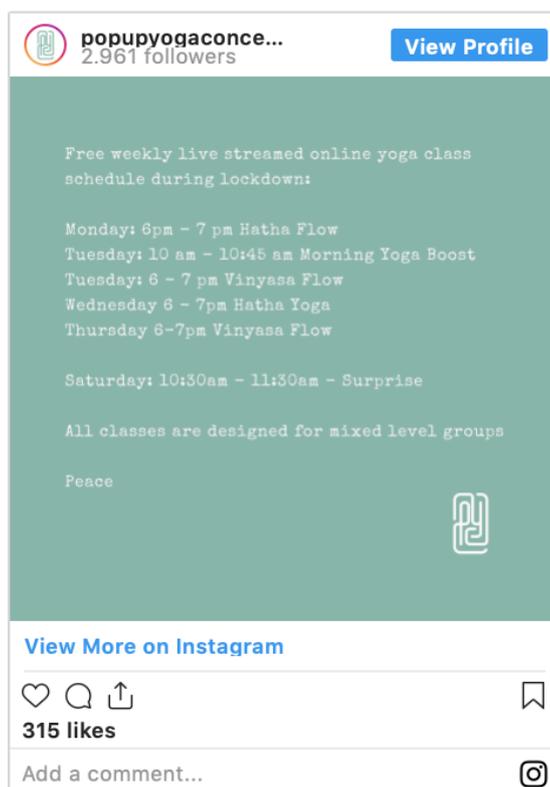
Après des heures fébriles à fouiller Internet à la recherche des dernières nouvelles concernant le coronavirus, on en aurait presque oublié comment respirer. C'est une réalité pour beaucoup : épidémie et anxiété ne font pas bon ménage. Alors, on fait ce qu'on peut pour se retrouver, se relaxer. Prendre un bain chaud loin des écrans, un bol d'air sur sa terrasse, adopter un nouveau hobby pour s'occuper les mains ou caresser une bête poilue qui n'a jamais entendu parler du covid-19. Et pour se changer les idées, on le sait : le sport, il n'y a que ça de vrai. Sauf qu'en période de confinement, exit les brasses à la piscine, le jogging après le travail ou les exercices à la salle. Et le confinement, Michel Van Cauter entend bien le respecter. Ça ne veut pas dire pour autant qu'il arrêtera de donner ses cours de yoga.

Comme d'autres, ce professeur agréé belgo-vietnamien de 43 ans devait tenir classe dans une galerie d'art samedi dernier, quand les premières mesures de l'État belge sont entrées en application. Passionné de yoga depuis près de 20 ans, Michel Van Cauter propose plusieurs fois par semaine à ses étudiants de le rejoindre dans des lieux inédits de la capitale. « Je cherche en général des endroits où les gens peuvent expérimenter le yoga en dehors d'un

studio traditionnel. Quand on se sent inspiré, on vit en général davantage le moment », explique-t-il. Sauf que se rassembler dans un lieu, quel qu'il soit, est désormais fortement déconseillé. Qu'à cela ne tienne : « Je me suis dit que j'allais créer quelque chose pour ma communauté. Je voulais me tenir occupé. Et comme j'ai du mal à rester assis à ne rien faire ou pratiquer le yoga seul, j'ai décidé de conserver mon planning de cours et de les donner en ligne ».

LE YOGA POUR PRENDRE DE LA DISTANCE

Du 16 au 28 mars, tous les jours ou presque, Michel pousse ainsi les meubles et diffuse, le matin ou le soir, sa séance de yoga sur Instagram et Facebook. Plus de 3 500 personnes ont déjà manifesté leur intérêt pour ces cours, que le professeur dispense gratuitement durant la période de confinement – même s'il est possible de lui faire un don. Les postures et leurs enchaînements sont destinés à des yogis de niveau 1 et 2 – de quoi faire entrer tout le monde dans la danse – et sont adaptées à une pratique à domicile. Les séances ne sont en revanche pas enregistrées, dès lors que Michel Van Cauter les adapte en fonction de l'évolution de la crise.



Depuis lors, d'autres studios se sont mis à proposer le même genre de formule, à l'instar du [Brussels Yoga Loft](#). « Pourquoi c'est important pour moi ? », répète en écho le professeur bruxellois. « Le yoga et la méditation m'ont aidé dans des moments de crise. Je ne répéterai jamais assez à quel point la connexion entre notre corps et notre esprit est puissante et combien les traumatismes et le stress peuvent l'endommager ». Pour lui, la panique et l'anxiété que génère le coronavirus peuvent être apaisées par des communautés en ligne comme celle qu'il vient de créer. « Il nous faut peut-être prendre nos distances physiquement, mais nous pouvons toujours être en contact virtuellement ». Namaste !