

Yoga, la position du Yéti



Yoga, la position du Yéti Pascal Tournaire / Guérin / Paulsen

Quand la montagne offre à la discipline de nouvelles sphères à explorer. Un beau livre à l'initiative du photographe Pascal Tournaire.

Un ouvrage salutaire en ces temps de grèves et de blocage où, après des heures de marche sous la pluie, comprimé dans un train bondé ou bloqué dans un embouteillage sans fin, on rentre chez soi les muscles tendus de stress et de fatigue.

Equilibre, yoga et montagne, le beau livre concocté par le photographe Pascal Tournaire (collaborateur régulier de *Libération*) et Hubert de Tourris, professeur de yoga et fondateur de l'école Sattva Yoga à Chamonix, nous emmène bien loin de l'actualité sociale; dans un monde vertical et désert où la pratique de la discipline, mêlant exercices de respiration, assouplissements, postures acrobatiques et contrôle mental, est en parfaite adéquation avec l'escalade ou l'alpinisme.

Ascension

C'est ce qu'explique Stéphanie Bodet, ancienne championne d'escalade devenue romancière dans la préface: «associer le yoga à la montagne m'apparaît comme une évidence. Sans doute aussi parce que le yoga, comme la marche, l'alpinisme ou l'escalade, sont des voies de connaissance de soi, des traits d'union entre la vie physique et la vie intérieure [...] La particularité du yoga est d'avoir perçu que le corps était le



[Visualiser l'article](#)

siège du souffle, le véhicule de nos émotions et des enveloppes plus subtiles que l'on appellera, selon les croyances personnelles, l'âme, l'esprit, le Soi... Partir du concret pour s'élever vers l'immatériel, cela résonne en moi à la manière d'une ascension».

Postures

Comment s'étonner dès lors de voir témoigner une quinzaine de grands sportifs des cimes – alpinistes, freeriders, snowboarders ou basejumpers — tandis que les images spectaculaires de Pascal Tournaire réalisées autour du Mont-Blanc avec le yogi Hubert de Tourris, photographié dans des postures impressionnantes, permettent aux lecteurs de s'initier à la salutation au soleil, de découvrir la posture sur la tête, le triangle étiré ou la méditation tibétaine.

Des séries de photos émaillées de textes théoriques sur le yoga et d'une sélection de sutras. Pour un chemin initiatique qui transcende la simple discipline physique.

visuels indisponibles



Equilibre, Yoga & montagne, de Pascal Tournaire et Hubert de Tourris. Editions Guérin, 224 pp., 29 euros.