



LA PRATIQUE DU YOGA AU FIL D'ARGENT

Garder la forme et créer des liens !

À Veyrier, l'association Le Fil d'Argent propose des cours de yoga spécialement adaptés aux seniors. Entre activité physique et création de lien social, la pratique répond à la réalité du poids des ans.

« Pour moi, le yoga, c'était un truc pour les allumés de la fumette, une pratique de babas-cool, affirme Chantal Hoffman. Puis, un jour, une amie m'a proposé de participer à un cours avec elle à Lausanne. J'ai accepté, ça m'a plu, et je n'ai plus lâché ».

Quelques années plus tard, en 2020, Chantal arrive à Veyrier. Elle n'y connaît presque personne, et la pandémie retient la retraitée chez elle. « C'était une véritable traversée du désert : quand les mesures ont été levées, j'ai eu envie de rencontrer des gens. C'est dans ce contexte que j'ai commencé à fréquenter le Fil d'Argent, association au sein de laquelle j'exerce le yoga », confie-t-elle.

Au-delà de la pratique, l'adhésion à l'association permet de créer du lien. Selon Eveline Waas Bidaux, la professeure, cela constitue même un atout central, particulièrement pour les seniors. « Ça leur permet de se réunir et de rencontrer de nouvelles personnes, tout en prenant soin de leur corps et de leur santé mentale ». Des bénéfices variés, rendus possibles par une pratique pensée pour les aînés. Car la professionnelle du yoga insiste : chacun des membres s'adapte en fonction de ses limites, de ses fragilités, et de ses besoins. Le but : agir sur l'origine des maux pour régler le problème à sa source, au lieu de l'ignorer avec l'utilisation d'anti-douleurs, par exemple. Eveline Waas Bidaux travaille aussi sur d'autres aspects du quotidien. « On utilise des chaises, des bancs, on apprend à se mettre en position couchée et à se relever. Ça peut paraître simple, mais avec de l'embonpoint ou une ceinture abdominale affaiblie, ce n'est pas si facile ! »

Et, selon Chantal, ça marche ! « Je pratique vingt à trente minutes quotidiennement, et si je m'interromps pendant quelques jours, je sens immédiatement la différence. » La septuagénaire s'est même investie activement dans l'association en devenant secrétaire du Fil d'Argent, un rôle qu'elle assume avec enthousiasme.

■ Salomé Philipp



UNE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE « Vers la réalisation du Soi »

Eveline Waas Bidaux est née en 1957 dans le canton de Zurich. Après ses études en Suisse romande, elle voyage à travers le monde. Son métier de géographe la mène en Afrique de l'Ouest, puis en Amérique latine.

C'est au début des années 90 qu'Eveline s'initie au yoga, fascinée autant par ses bienfaits physiques et psychiques que par sa dimension philosophique. « J'ai passé la première partie de ma vie à me développer extérieurement, et la seconde à me développer intérieurement », confie-t-elle.

Elle consacrera quatre années à se former dans diverses disciplines — enseignement du yoga, nidrâ et yogathérapie — avant d'obtenir un diplôme fédéral OrTraTC de thérapeute complémentaire. Elle enrichit également sa pratique en étudiant le sanskrit, langue originelle de la philosophie du yoga.

Aujourd'hui retraitée « non pratiquante », elle savoure la liberté que lui offre cette nouvelle étape de vie. Eveline met bénévolement ses compétences au service des autres, notamment des seniors à Veyrier (Fil d'Argent) et à la FGCAS qui chapeaute les différentes associations des aînés du canton.

« La retraite, au sens propre, est pour moi une pratique de détachement. Elle me permet de m'éloigner de mon identité professionnelle et de me rapprocher du Soi profond », explique-t-elle.

Parallèlement, elle anime un podcast, « Buveurs de Lune ». Un espace où elle met en valeur l'enseignement de son instructeur André Riehl, et qui présente la philosophie et le yoga des textes traditionnels.

■ Salomé Philipp