

## Soirmagazine

Le quotidien stressant que mènent les individus de par le monde devient de plus en plus envahissant et ses conséquences influent négativement sur le mental et altèrent la vivacité du corps. Une réalité à laquelle Foul Houari refuse de se soumettre. Il a de tout temps été en quête de repos mental. C'est un adepte de l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Une philosophie de la vie qu'il a trouvée dans la pratique quotidienne du yoga.

Par Amel Bentolba

Lorsque nous l'avons rencontré, nous avions l'impression d'être face à un homme qui représente la zen attitude. Souriant, détendu, dynamique, il porte en lui la conviction ferme que le yoga est son allié fidèle qui l'accompagne dans sa vie pour mener à bien tout ce qu'il entreprend. Nous devions nous rencontrer à la salle d'aérobic de la mairie Keloua-Kaddour, située à Gambetta, seulement les lieux étant en rénovation, notre guide yogui a vite remédié à la situation en prenant l'initiative d'installer des bancs en bois tout simplement dans le jardin se trouvant à l'entrée de la bâtisse. Ainsi, nous avons pu converser, installés sous les arbres et bercés par les chants d'oiseaux. Une ambiance qui le réjouit, car elle représente pour lui toute la magie que procure le yoga. «Au début, je pratiquais le yoga pour mon propre équilibre, puis vint le besoin de partage.» Foul Houari, que tous surnomment «Houari le Yogui», a suivi une formation en psychologie ; il

# Houari le Yogui rêve d'un monde en paix spirituelle, dans un corps sain



Photo : DR

est membre fondateur d'une association de la médecine alternative (1996). Le yoga, il le pratique depuis dix ans. «Cela fait 2 ans que j'ai "sorti" le yoga à l'extérieur.» Une discipline qui procure à Houari le Yogui un immense plaisir qu'il partage depuis des années avec le groupe mixte qu'il a formé, et qui pratique le yoga en plein air au niveau de la promenade de l'étang chaque vendredi à 9h. «Au fil du temps, le nombre de mes adhérents âgés de 4 à 64 ans, devenant plus nombreux, m'a décidé à créer Le Club du yoga orais-

## Une cinquantaine de femmes prennent des cours de yoga chez Houari

«J'enseigne le yoga spécialement pour les femmes au niveau de la salle de sport de Gambetta Keloua-Kaddour. J'enseigne également le yoga pour les hommes, une quinzaine seulement, dans une autre salle

El-Bahia. Pourquoi cette différence ? «Ce n'est pas une nouveauté que beaucoup de femmes font du yoga, au début c'était une discipline exclusivement masculine, mais avec le temps, le contraire s'est produit, il y a plus de femmes que d'hommes qui adhèrent. La raison est simple : la femme est plus proche de son corps.» Houari le Yogui, vu sa formation, est également un lecteur assidu de tout ce qui est psychologie. Il a lu à ce jour plus d'une centaine d'ouvrages spécialisés dans le domaine. Le yoga est pour lui une psychothérapie comportementale de groupe. Il nous évoque avec fierté l'une de ses élèves qui donne forme à son idée du partage. «J'ai dans mon groupe une oncologue qui a appris le yoga et qui, de son côté, aide les malades atteints de cancer, surtout en stade final, grâce à des séances de relaxation acquises par le yoga. Voyez le bénéfice de cette discipline ! J'aime les yoguis actifs, je

forme de futurs formateurs.»

## La première école du yoga s'appelle L'Ata yoga

Demander à Houari de nous expliquer le yoga est pour lui l'occasion de vanter cette discipline, sans laquelle il ne peut plus vivre. «Le yoga c'est une pyramide inversée ; sa première étape, c'est le ATA yoga qui est une préparation à base de relaxation ; elle t'apprend à connaître ton corps, à respirer, car l'être humain ne respire que pour vivre, alors qu'il existe des respirations de la santé, de la relaxation et de la méditation. A/ soleil et TA Lune. Le lien : nous sommes tous influencés par les deux, le corps est divisé en deux énergies : celle du soleil et celle de la lune. Le yoga opère une fusion entre le soleil et la lune, entre le mental et le physique et rend l'être humain en harmonie avec lui-même. Le yoga nous apprend à vivre l'instant présent.» Présente lors de notre entretien avec Houari le Yogui, l'une de ses élèves assidue, Touhami Fatiha, nous parle de son expérience avec le yoga : «J'ai cherché un sport qui me relaxe, puis je me suis inscrite comme tout le monde dans une salle d'aérobic, et c'est par pur hasard que j'ai rencontré Houari que tous surnomment le Yogui, et depuis, j'ai trouvé ce que je voulais, je maîtrise les pensées négatives, le stress... Je ne peux plus me passer du yoga.»

«En fait, la séance de yoga en elle-même commence par un échauffement qu'on appelle «une salutation au soleil», c'est artistique. Il s'agit là du plus solennel enchaînement du yoga, d'une prise de postures dites

«asanas» dans la retenue du souffle, dans l'immobilité, la concentration et la détente, et on termine par une relaxation, méditation et visualisation. Il s'agit d'un rendez-vous avec son corps». Pour Houari, nous sommes devenus des robots, même la sensibilisation de nos sens est, dit-il, «limitée ou altérée par le brouhaha de la vie moderne, le retour vers la nature est l'apaisement de l'être.»

## Le yoga, souvent confondu avec le bouddhisme, fait peur aux musulmans

Dès lors que l'on parle de yoga, le bouddhisme n'est jamais loin, puisque le yoga est une discipline originaire de l'Inde où la religion pratiquée est le bouddhisme. Pour Houari le Yogui il n'y a aucune relation entre la pratique de la discipline du yoga et la religion bouddhiste. «Certes, en Inde, les bouddhistes ont recours au yoga, mais c'est uniquement pour renforcer leur foi, si tu es chrétien, juif ou musulman et tu n'as pas assez de concentration pour accomplir tes prières ayant l'esprit ailleurs que faire ? Le yoga vient justement renforcer ta foi par la concentration pour aller à la rencontre de Dieu avec une foi renforcée grâce à un contact parfait avec Dieu.» Les enfants ont également la possibilité de découvrir cette discipline à Sidi El Houari en plein air grâce «au yoga bienveillant pour les enfants» chaque mardi et vendredi. «Je suis musulman avec dans le cœur le yoga et dans la tête la psychologie, un équilibre auquel je ne renoncerais jamais, je suis heureux et fier d'être un yogui.» ■

## Le yoga en quelques mots

Le yoga remonte à environ 5000 ans, évoluant dans les terres indiennes. Ses écrits fondateurs sont la Bhagavad-Gîtâ (chanson de Dieu ou chanson divine), considérée comme une partie fondamentale des écritures de l'hindouisme et les sutras yogiques (compilation de pensées yogiques). Traitant globalement du bien-être de l'homme, il n'est ni une religion, ni une gymnastique, ni une philosophie. Il dis-

cipline à la fois le corps et le mental. Sa pratique s'adresse à chacun, il permet de développer une attention à soi qui permet de mieux gérer le stress, de devenir davantage créatif et intuitif, de se sentir mieux dans son corps et d'approcher une forme de sérénité. Le yoga est généralement abordé par la prise de postures dites «asanas» dans la tenue du souffle, dans l'immobilité, la concentration et la détente. Sur le plan physique, le yoga procure une souplesse générale des articulations et de la colonne vertébrale ; il améliore le

fonctionnement des organes. Il permet également d'apprendre à respirer, à contrôler son souffle. Sur le plan psychique, il permet un retour au calme, le contrôle de l'émotion et de l'état nerveux. Il existe une grande variété de yogas, chacun est libre de choisir la forme qui lui convient. Le yoga comprend quatre courants principaux : raja yoga (méditation psycho-physique), bhakti yoga (dévotion adoration), karma yoga (action désintéressée) et jnana yoga (connaissance transcendante).

Publicité

**AVANT** **MARAÎCHER** **APRÈS**

**حانوت MAKER**

« Mon métier de maraîcher est ma passion .  
Je n'y croyais mes yeux en voyant mon magasin aussi moderne et organisé. Merci à l'équipe Hanout Maker ».

L'équipe Hanout Maker était à Constantine, toutes nos félicitations à Saïd.  
**RENDEZ VOUS LE VENDREDI 23 MARS POUR UN NOUVEL ÉPISODE.**  
**EXCLUSIVEMENT SUR L'ENTV**

**DJEZZY**  
L'Algérie تعيش  
[www.facebook.com/djezzy](http://www.facebook.com/djezzy)