

Yoga des bons hommes

En France, les hommes représentent 10 % des 10 millions de pratiquants. Samuel, Prosper et Frédéric ont créé un collectif de Brogis, contraction de « brothers » et de « yogis » pour mettre les mecs au tapis. Prosper nous explique.

PROPOS RECUEILLIS PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE



© YDBH

ESPRIT YOGA : Comment est venue l'idée de fonder un collectif ?

PROSPER MATUSSIÈRE : On a voulu créer une communauté d'hommes sous la bannière du yoga. L'idée, c'est de leur ouvrir la porte de cours dédiés, afin qu'ils se sentent assez à l'aise pour pratiquer ensuite dans des cours mixtes. On leur montre que le yoga n'est pas si terrible que ça, et que c'est moins féminin qu'on l'imagine. Actuellement, on propose un cours tous les mardis matin à Paris. On fait aussi des événements tous les mois. Des studios nous demandent également d'intervenir pour booster les inscriptions masculines.

E. Y. : Les hommes ont-ils du mal à pousser la porte des studios ?

P. M. : Ils ne viennent pas facilement d'eux-mêmes. Pour les inciter, on a mis en place des événements mixtes. Si les cours hebdo sont 100 % masculins, nos événements sont ouverts aux femmes, mais elles doivent être accompagnées. Accompagner une amie ou sa copine, ça aide, et beaucoup de filles aimeraient partager le yoga avec leur compagnon, leurs potes, leur père. On profite aussi de réflexes que les femmes ont aujourd'hui vis-à-vis du yoga, notamment sur Instagram. C'est souvent elles qui suivent les comptes. Ainsi, les hommes ont moins peur de se retrouver seuls dans un cours de nanas. L'autre jour encore, un mec nous confiait qu'il n'avait pas encore dit à ses amis qu'il s'était mis au yoga.

E. Y. : Pourquoi cette réticence de la part de la gent masculine ?

P. M. : Personnellement, j'ai une double casquette de prof de yoga et de coach sportif, et je fais le même constat avec les femmes qui ne veulent pas fréquenter les salles de sport ou soulever une haltère de peur d'être trop musclées. Avec le yoga, les hommes ont peut-être peur de se féminiser. Par ailleurs, la communication autour du yoga est très



© YDBH

féminine. On voit souvent de grandes filles longilignes dans des postures de souplesse, ce qui parle un peu moins aux hommes. On essaie de casser cette idée, car tous les corps peuvent faire du yoga.

E. Y. : Existe-t-il un yoga plus masculin que les autres ?

P. M. : Pas chez Yoga des Bons hommes. Nous, on ne fait pas un yoga pour les hommes mais un yoga universel dans un espace réservé aux hommes. On explore bien sûr la dimension du masculin sacré en cours. On propose une approche spirituelle d'amour, de sensibilité, d'acceptation de ses faiblesses mais on l'amène de façon subtile. Le yoga fait déjà peur aux hommes, on ne veut pas rajouter des notions qui seraient trop ésotériques pour le non-initié. Cela nous permet d'accueillir à nos cours toutes les semaines des hommes de tous styles.

E. Y. : Que viennent-ils chercher dans vos cours ?

P. M. : Il y a un côté qu'on aime bien appeler « troisième mi-temps », qui est un moment d'échange de 15 minutes après le cours où l'on se retrouve autour d'une boisson chaude. On a remarqué que cet échange est souvent ce qui leur donne envie de revenir. En yoga, on revient pour la pratique, pour l'enseignant, pour l'énergie et pour le groupe. Si, demain, quelqu'un veut venir au cours du mardi sans pratiquer, juste rester sur son tapis parce qu'il est bien avec nous, c'est une victoire.

E. Y. : Quel style de yoga proposez-vous ?

P. M. : Chez Yoga des Bons hommes, on propose trois styles différents qui vont du Vinyasa au Yoga Nidra, en passant par le Yin. Il y a aussi du pranayama et de la méditation. On n'a rien inventé, on ne s'approprie rien non plus. On se sert simplement d'une tradition qui est déjà là, qui fonctionne très bien, et que l'on tâche de rendre accessible. L'homme étant plus dans la force que les femmes, on essaie de leur apprendre à ne rien forcer. On leur parle beaucoup de leurs sensations, on les invite à ralentir, c'est une éducation corporelle.

E. Y. : Quels hommes vous inspirent, vous ?

P. M. : Je suis très fan de James Fox, fondateur du Prison Yoga Project aux États-Unis. Il a développé un yoga en milieu carcéral où les clichés à casser sont encore plus fort. À Paris, il y a aussi Adrien Matter dont on s'est rapproché pour unir nos forces.

« Le projet n'est pas d'ôter à l'homme sa virilité, mais de l'enrichir d'une polarité inverse »



©YDBH

E. Y. : Le Yoga des Bons hommes doit-il s'entendre comme celui « des hommes, des vrais » ou comme celui des hommes bons, des gentlemen ?

P. M. : Disons qu'on vient à nos cours en bonhomme et on en repart en bon homme. Le jeu de mot est volontaire pour perturber et interroger. L'idée est de casser l'image de force pour aller vers la douceur.

E. Y. : La virilité possède-t-elle tout de même quelques vertus ?

P. M. : C'est toujours une histoire d'équilibre. Il faut être solide quand c'est nécessaire et savoir pleurer quand c'est le moment. Cette recherche d'alignement du yin et du yang est très intéressant en yoga. On essaie de déconstruire l'image de l'homme fort. Le projet n'est pas de lui ôter sa virilité mais de l'enrichir d'une polarité inverse. Va te muscler à la salle si tu veux, mais essaie aussi le yoga, tu verras. Les séances peuvent être intenses mais on évacue cette masculinité toxique qui parasite le yogi, et peut-être même son entourage. Ce qu'on répète le plus chez Yoga des Bons hommes, c'est « plie tes jambes, utilise des blocs, ne te fais pas mal, sens ce qu'il se passe dans ton corps, fais-toi du bien avant tout ».

« L'autre jour encore, un mec nous confiait qu'il n'avait pas encore dit à ses amis qu'il s'était mis au yoga »

À LIRE

Samuel Urtado, Prosper Matussièrè
et Frédéric Ngo-Di,
**Le Yoga des Bons hommes,
21 jours pour découvrir le yogi qui
sommeille en toi**, éd. Larousse.

