

Santé

Le stress des Genevois fait exploser le nombre de cours de sport zen

Par Mariana Eduardo. Mis à jour le 12.02.2014

Ces dernières années, l'offre de cours de sports orientaux a explosé. D'après le Registre des Commerces, leur nombre aurait doublé en 2 ans.



Tai Chi aux Bains des Pâquis, le 24 août 2008. Image: Magali Girardin

Partager & Commenter

Les activités orientales de bien-être ont le vent en poupe à Genève. Ces dernières années, l'offre de cours de sports type Tai-Chi, Qi Gong ou de méditation a explosé d'après le Registre du Commerce. A tel point que de nouvelles activités plus ou moins singulières voient le jour à Genève.

«Depuis quelques années, les Genevois se tournent de plus en plus vers le naturel, explique Michael Ronsky. Ils recherchent le bien-être dans une médecine plus douce.» Cet homme de 37 ans enseigne depuis 3 ans le Shibari, un mélange entre bondage et suspension, à Lausanne. Son école, l'Air Shibari Dojo, affiche complet à chaque cours, à sa grande surprise. «Autrefois, le bondage était systématiquement associé au sado-masochisme, et portait donc une aura scabreuse. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, où il est perçu comme une sorte de yoga.»

A Lausanne, ce Genevois voit toutes les semaines des jeunes et des moins jeunes de tous les horizons s'essayer à cet «art». «La plupart de mes élèves ont entre 18 et 40 ans, raconte-t-il. Mais j'ai déjà eu un élève de 74 ans.» L'attrait de l'activité? «Le shibari est avant tout une pratique érotique et esthétique. Toutefois, l'enseignement se rapproche un peu du yoga, car il développe la souplesse, le tonus musculaire, et permet la méditation.» La respiration et les positions particulières permettraient, d'après lui, de lâcher prise. Son succès est tel que le

samedi 22 février, Michael Ronsky proposera aux Genevois de découvrir l'expérience à Carouge. «Si ça marche, je donnerai mes cours régulièrement – tous les mois voir toutes les semaines à Genève.»

Yuko Doucet Nagai, enseignante de Tai-Chi et de Qi Gong, témoigne. «Genève est une ville très stressante, où tout va vite, explique-t-elle. Toute cette pression submerge les individus, qui ressentent alors le besoin de se ressourcer.» Alors qu'elle possède son centre, le Tai Chi Chuan, depuis 7 ans, elle a noté une forte augmentation de l'enthousiasme des Genevois ces deux dernières années.

«Les Genevois en ont marre des pilules et des produits chimiques»

Le docteur Liu Dé enseigne le Tai Chi et le Qi Gong depuis 7 ans à Genève. Anesthésiste de formation, ce touche-à-tout est également psychothérapeute, pratique la médecine chinoise et l'acupuncture. Il inaugure le 22 février son centre Taoïste de Médecine Traditionnelle Chinoise, le San Bao Dao. «De plus en plus de centres du genre ouvrent en Suisse, et la croissance s'est accentuée ces dernières années.» D'après lui, cet engouement nouveau est dû à un souci pour la santé. «Les gens en ont marre des pilules et des produits chimiques. Ils veulent de la médecine douce.»

Tel est le cas de Nathalie, 62 ans, qui a commencé le Tai Chi il y a trois ans pour des raisons de santé. «Très vite, je me suis rendue compte que grâce à cet art martial, non seulement mes articulations allaient bien mieux, mais en plus j'arrivai à mieux contrôler le stress du travail et de la vie quotidienne. Depuis, je ressens un réel bien être.» Cette senior avoue ne plus imaginer vivre sans ses leçons de zen.

Nombre doublé en 2 ans

Selon les données du Registre du Commerce genevois, le nombre d'entreprises proposant l'enseignement du yoga a doublé en 2 ans. Elles sont passées de 10 à 22 entre 2011 et 2013. Les centres de médecine chinoise ont, eux aussi, vu leur nombre exploser depuis 2012, tout comme les cours de méditation.

(TDG)