

SAN FRANCISCO, SA BAIE, **SES YOGAS**

© SABRINA BHOT



La plus alternative des villes américaines a adopté le yoga depuis les années 1970. Elle est devenue depuis un centre incontournable du yoga et un lieu où l'on pratique un mode de vie sain et respectueux de l'environnement.

Texte : Sabine Casalonga



San Francisco aime le yoga et celui-ci le lui rend bien ! Que l'on se promène dans Mission, le quartier hispanique et bobo, dans le très chic Nob Hill ou dans le luxuriant parc du Golden Gate, on ne manquera pas de croiser des yogi à pied, à vélo ou en tramway. La région de la baie de San Francisco est d'ailleurs la première pour la pratique du yoga aux États-Unis, selon un récent sondage du magazine Forbes. Situé dans un décor de rêve, péninsule composée d'une quarantaine de collines entre l'océan Pacifique et la baie éponyme, bénéficiant d'un climat doux et ensoleillé presque toute l'année (en dépit du fameux brouillard estival) et de la proximité de nombreux sites naturels, San Francisco offre une qualité de vie unique et un cadre propice à la pratique de nombreux sports tout comme à des activités plus contemplatives.

UNE QUALITÉ DE VIE UNIQUE AUX ÉTATS-UNIS

« Ayant vécu pendant 20 à New York, j'apprécie beaucoup San Francisco pour son cadre naturel, sa culture progressiste et l'attention qu'elle porte à la spiritualité et à l'environnement, ces valeurs sont complémentaires de celles du yoga », témoigne Swami Ramananda, président de l'Institut de Yoga Intégral. Très engagée en faveur des énergies renouvelables et du recyclage des déchets, San Francisco est également l'une des rares villes aux États-Unis où l'on peut se déplacer à pied ou en transport en commun. « Depuis que j'ai emménagé à SF, j'ai vendu ma voiture et je passe beaucoup plus de temps à marcher mais aussi à faire du vélo », raconte Kathleen Moore, hypnothérapeute et San Franciscaine depuis quatre ans. Et rien qu'arpenter les rues de la ville, certaines

▶ étant aussi pentues qu'un sentier de montagne, c'est du sport... Qui offre en récompense des vues magnifiques sur la baie ou le Golden Gate Bridge !

Autre point fort de la Golden City, son culte de l'alimentation saine et bio. Déjà dans les années 1970, Alice Waters, pionnière de la cuisine californienne et biologique, fondait son fameux restaurant Chez Panisse à Berkeley, de l'autre côté de la baie. Autre lieu phare, la Rainbow Grocery, une coopérative d'alimentation bio et végétarienne, fondée en 1975. « C'est de loin la meilleure enseigne de la ville », affirme Ajay Shekhawat, ingénieur en informatique et habitant de SF depuis dix ans. Cependant on peut aujourd'hui trouver des aliments bio dans tous les supermarchés et la majorité des restaurants et cafés offrent des plats végétariens. Plusieurs fois par semaine, les « Farmers' Markets » très prisés des habitants, installent leurs stands de produits frais et locaux sur les trottoirs. Leurs étals multicolores et parfumés d'épinards, de pêches ou de fraises de Californie sont un régal pour les sens. Avec ses nombreux cafés, où beaucoup s'installent pour la journée devant leur ordinateur, tout en dégustant un café au lait de soja ou un jus détoxifiant, San Francisco a gagné le titre de ville la plus européenne des États-Unis.

COMMENT Y ALLER ?

San Francisco se situe dans l'État de Californie, sur la côte ouest des États-Unis, au nord de Los Angeles (610 km de distance)

Vol direct depuis Paris : à partir de 700 €
Décalage horaire : 9 heures

UNE VILLE OUVERTE AUX IDÉES NOUVELLES

Fondée à l'époque de la ruée vers l'or, à la moitié du XIX^e siècle, la Golden City est par nature une ville pionnière et rebelle. « San Francisco a toujours été une ville frontière, à la pointe du changement, déclare Tora Chung, directrice des ressources humaines et San Franciscaine depuis 33 ans. C'est pourquoi les gens y viennent de partout aux États-Unis et du monde entier pour élargir leurs horizons et peut-être se réinventer ». Dans les années 1950, la ville est adoptée par les poètes de la Beat Generation avant de devenir le berceau de la contre-culture hippie et New Age dans les années 1960 puis la « patrie » des homosexuels. « SF est une ville très accueillante. Que vous soyez noir, blanc, asiatique, hétéro, homo ou trans, les gens vous acceptent comme vous êtes » témoigne Ajay Shekhawat.

Si les premiers studios de yoga ouvrent dès les années 1950, la pratique se développera surtout à partir des années 1970 avec l'engouement de la génération Summer of Love pour les traditions orientales et la spiritualité. « Au début, les cours se déroulaient principalement dans des ashrams, puis, au milieu des années 1970, l'Institut Iyengar a ouvert ses portes, explique Jane Austin, directrice du programme de yoga périnatal du studio Yoga Tree. Aujourd'hui, s'il existe toujours



LE MYTHIQUE TRAMWAY DE FRISCO



LA VILLE DES VÉLOS



L'UN DES NOMBREUX FARMERS' MARKETS



JANE AUSTIN



RAINBOW GROCERY SF © ANNE-LAURE ALEXANDRE



VEGAN SUSHI SF © ANNE-LAURE ALEXANDRE

Nadine Johnson est professeure de yoga dans plusieurs studios de San Francisco et correspondante locale pour le site Yogi Times.

• En quoi San Francisco est-elle une ville si particulière ?

San Francisco est une ville à part pour son climat et pour son caractère cosmopolite, créatif et dynamique. Ceux qui s'installent, viennent y concrétiser leurs rêves. Originaire de San Francisco, j'ai vécu à Los Angeles et en Chine mais je reviens toujours « à la maison ».

• Comparé à New York ou Los Angeles, comment définiriez-vous le style de yoga à SF?

À New York, la pratique du yoga est un peu à l'image de la ville, rapide et efficace. À L.A., elle est plus physique et un peu émotive. À San Francisco, vous pouvez trouver tous les styles de yoga imaginables, des cours d'Iyengar ou d'Ashtanga traditionnels aux cours gratuits dans un parc, donnés par quelqu'un qui s'est formé au festival Burning Man. Le Vinyasa reste néanmoins le style le plus populaire.

• Comment êtes-vous devenue professeure de yoga?

Par accident ! Après dix années de pratique, j'ai remarqué que j'avais atteint un plateau. Je voulais franchir ce seuil, mais je ne savais pas que cela me conduirait à une seconde carrière. J'ai en effet conservé mon activité de conceptrice de produits, que j'apprécie beaucoup. Même si je travaille plus de 80 heures par semaine, j'ai l'impression d'être tous les jours en vacances !

• Quelles sont les nouvelles tendances à SF?

Je vois se développer de plus en plus de classes de yoga à durée réduite et dans des lieux non traditionnels. Les entreprises proposent des cours de 30 à 45 minutes pour leurs employés. Dans les studios, les étudiants plébiscitent aussi des séances courtes pour pratiquer avant leur travail ou à l'heure du déjeuner. L'ère du professeur Superstar est heureusement terminée. Aucun enseignant ou aucun studio ne domine le marché. Toutes les formes de yoga sont disponibles, certaines lentes, d'autres rapides, certaines onéreuses, d'autres gratuites et aucune n'a de monopole.



une forte communauté Iyengar, la plupart des cours sont basés sur le style Vinyasa. Cela dit, de nombreux autres styles sont accessibles (Ashtanga, Hatha, Yin, Power, etc.) et aujourd'hui on peut prendre des cours dans des associations de quartiers, des hôpitaux et à l'école ! » Depuis 2012, deux

salles de yoga ont même ouvert dans l'aéroport de San Francisco !

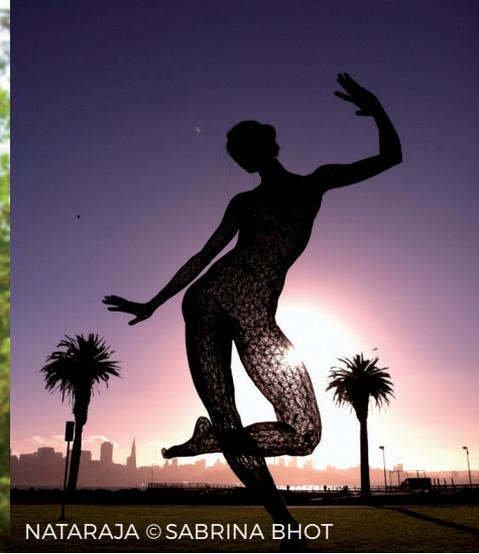
DES COURS DE YOGA POUR TOUS LES GOÛTS ET TOUS LES NIVEAUX

Le choix des cours est donc pléthorique. Si Yoga Tree avec ses sept studios est certainement l'adresse

la plus populaire, de petits centres indépendants comme le *Laughing Lotus Yoga Center* ou *Yoga to the people*, un studio qui propose des cours de power vinyasa sur donation, rencontrent également du succès. On peut aussi trouver des cours gratuits dans les parcs ou les églises ! La *Grace Cathedral*,



STATUE DE BOUDDHA



NATARAJA © SABRINA BHOT

► construite sur les hauteurs de Nob Hill sur le modèle de Notre-Dame de Paris, accueille ainsi des dizaines de yogis chaque semaine lors d'un cours de hatha yoga accompagné de musique. « C'est une expérience incroyable et mon endroit favori ! », confie Tora Chung.

Situé dans une belle maison victorienne, à quelques pas du parc Dolores, un des centres névralgiques de la ville, en particulier le week-end quand la foule envahit les pelouses, l'Institut de Yoga Intégral de San Francisco, est l'un des lieux pionniers. L'Institut, qui fête ses 50 ans cette année, continue d'offrir six à sept cours de hatha yoga par jour avec des professeurs bénévoles payés sur donations. « Notre style de yoga est traditionnel, ancré dans une lignée yogique, avec une intention spirituelle, déclare Swami Ramananda, professeur de yoga depuis 35 ans. Si beaucoup d'élèves veulent soulager leur stress, de plus en plus viennent pour des problèmes physiques, comme des maux dos, de l'arthrite ou des maladies cardiovasculaires ». Le yoga régénérant (*restorative yoga*) est en effet en plein essor à San Francisco. Judith Hanson Lasater, la reine du yoga thérapeutique, est d'ailleurs originaire de la ville. La méditation est également en vogue dans la *Golden City* qui abrite de nombreux temples bouddhistes, un des plus grands centres Zen en Occident, mais aussi

des lieux pour une pratique laïque ou à visée thérapeutique. « Depuis que j'habite à SF, je me suis mise au yoga et à la méditation et je mange plus souvent des repas vegan et crus. Ici, ce sont des choix de vie très répandus et acceptés, témoigne Laura Franklin, cadre infirmière à l'Université de Californie de San Francisco. Même les entreprises technologiques ont mis en place des programmes pour promouvoir un mode de vie sain et des cours de yoga. »

Hélas, le caractère bohème et volontairement un peu marginal de San Francisco est en train de disparaître à cause de la flambée du prix des loyers qui chasse les classes modestes et les artistes au profit des ingénieurs et informaticiens de la *Silicon Valley* voisine. « De très bons restaurants végétariens et d'autres commerces florissants ont dû fermer à cause du triplement des loyers », déplore Shannon Daggett, responsable marketing et végétalienne. Cette transformation de la ville par l'influence de l'industrie

d'Internet, n'empêche toutefois pas le succès de la méditation et du yoga. L'addiction aux nouvelles technologies engendre même de nouveaux besoins. Des cures « digital detox » de déconnexion à internet et aux smartphones, fleurissent ainsi dans la région de la baie de San Francisco. Le début d'une nouvelle révolution ?

LES BONNES ADRESSES

SALLES DE YOGA

Yoga Tree : www.yogatreesf.com
Integral Yoga Institute : www.integralyogasf.org
Yoga to the people : yogatothepeople.com/san-francisco
Laughing lotus yoga center : sf.laughinglotus.com

CENTRES DE MÉDITATION

Vendanta Meditation Center (sfvedanta.org)
St John Coltrane Church, le dimanche matin, accompagné du jazz de John Coltrane (www.coltranechurch.org)

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

Gracias Madre (Mission) ; Ananda Fuara (Civic center) ; Cha-Ya (Mission) ; Herbivore (Mission, Haight Ashbury) ; Peña Pachamama (North Beach)

ÉPICERIES ET MARCHÉS BIOS

Rainbow Grocery (www.rainbow.coop) ; Un Plaza Farmers' Market (Civic Center, dimanche et mercredi) ; Alemany Farmers' Market (Bernal Heights, samedi) ; Marché couvert (Embarcadero).