

TUMMO LE YOGA DU FROID, ÇA RAVIGOTE

Nous nous sommes immergés dans le Léman avec des adeptes de cette pratique surprenante, dont les bienfaits ne se comprennent que par l'expérience. Reportage.



1 | 6 Guidée par Loris Hofmann (2e depuis la droite), la petite équipe d'adeptes goûte aux joies du tummo aux Bains des dames, à Cully (VD).

Image: Maxime Schmid

PAR LAURENT GRABET

02.01.2018

260

BON POUR L'ORGANISME, MAIS...

«S'exposer intelligemment et régulièrement au froid renforce les systèmes immunitaire et neurovégétatif», rappelle le Dr. Gérald Gremion.

D'après ce médecin du sport bien connu du CHUV, le froid aurait aussi des effets relaxants, voire anti-inflammatoires. Il est d'ailleurs utilisé efficacement contre diverses maladies rhumatologiques, comme la polyarthrite par exemple.

«Il faut toutefois y aller doucement et progressivement, rappelle le professionnel. Et des pratiques telles que le yoga du froid sont à déconseiller aux personnes cardiaques.»

Il y a cinq minutes, on se sentait tout ravigoté et ivre de joie. Nous étions en maillot de bain, un bonnet de laine incongru sur la tête et les pieds nus sur la plage des Bains des dames, à Cully (VD), face au lac et aux montagnes enneigées du Chablais. Toute la surface de notre peau était rouge écarlate, mais le froid ne semblait plus avoir prise sur nous. Et voilà qu'on est maintenant, tout comme nos acolytes d'un jour, rhabillé mais pris de tremblements, que nos dents claquent bruyamment de manière incontrôlée et que prendre des notes dans notre petit carnet semble tout à coup aussi audacieux que d'escalader l'Everest...

Huit minutes jouissives

Nous ne sommes sujets ni à une crise d'épilepsie ni à une crise de démence. Nous venons simplement de tester le tummo, huit minutes jouissives dans les eaux à 6 degrés du Léman. Le tummo ? De quoi s'agit-il ? «Le tummo, ou toumo, est le yoga du froid, ou yoga de la chaleur intérieure. C'est un yoga tantra, très prisé des moines bouddhistes tibétains en Himalaya, dont l'objectif est de se purifier, de canaliser la force de notre mental, de renforcer sa résistance au froid et de revenir dans le présent via son corps et son ressenti, vulgarise pour nous Loris Hofmann, qui vient de conduire la séance. Avec le tummo, faire autre chose est tout bonnement impossible. Difficile par exemple de penser à ses courses à la Migros pendant qu'on est immergé dans une eau si froide!»

Le froid, le natif de la vallée de Joux est tombé dedans tout petit puisqu'il se baignait dans le lac de son enfance jusqu'à très tard dans la saison. Mais le tummo l'a happé il y a seulement trois ans en visionnant sur Internet une vidéo de Maurice Daubard, 87 ans, auprès de qui il s'est ensuite formé. Ce «gourou du tummo en Europe» est capable de tenir sans problème vingt minutes dans une eau à zéro degré. Mais là n'est évidemment pas l'essentiel. Lequel se trouve plutôt dans le fait que, ce faisant, l'octogénaire atteint des états de pleine conscience.

Première incursion «difficile»

Avant l'arrivée de Loris Hofmann aux Bains des dames, quelques habitués trépignaient. Il y avait notamment là Christophe Marendaz, gérant technique aux CFF, qui a découvert le tummo voici une année. «La première incursion dans l'eau froide avait été difficile, mais aujourd'hui je suis accro et jamais malade. Après une séance de tummo, je me sens serein et présent. C'est exactement comme si mes problèmes s'étaient dissous dans l'eau froide!» Le Morgien de 47 ans fait partie du noyau dur d'une dizaine de personnes qui jouent le jeu chaque semaine.

Jacqueline, professeure d'allemand, le pratique même quotidiennement. Pour cette adepte du kundalini yoga, le yoga du froid est un excellent complément. «Trop froid, ça n'existe pas! Seul le mental nous le fait croire. En le découvrant via le tummo, cela m'a apporté plus d'ouverture sur d'autres sujets sur lesquels nous sommes culturellement enfermés dans des dogmes jamais remis en cause.» Pour cette quinquagénaire, le tummo dynamise et laisse une empreinte positivante sur le reste de la journée. Notre test lui donnera raison. En se plongeant dans l'eau, Jacqueline explique avoir cette phrase-clé en tête: «J'épouse le vent et l'eau.» Et, bien souvent, elle entonne en boucle «Wahe Guru», sorte de classique du mantra.

Une minute par degré

Mais tous les participants ne sont pas autant portés qu'elle sur le spirituel. Une fois entrés dans l'eau, dans un premier temps jusqu'au nombril, les plats des mains joints et les bras collés au tronc pour préserver la chaleur corporelle, puis jusqu'au cou en ouvrant les bras, beaucoup rient ou chantent. D'autres entrent en contemplant. Une trouée dans les nuages accrochés au Grammont salue nos «efforts» tandis que nous respirons lentement et profondément, guidés par Loris Hofmann. Le professeur de yoga propose ensuite de faire Kapalabhati, une respiration diaphragmatique rapide, nettoyante et énergisante, activant le feu intérieur. Une règle non écrite préconise de rester une minute par degré dans l'eau. Nous dépassons un peu la dose mais sans autre dommage qu'un bon shoot aux endorphines, une bonne humeur persistante et, passé l'inévitable et amusante phase de frissonnements décrite plus haut, une grande détente.

Des bienfaits médicaux

De nombreux yogis conseillent la douche froide en tant que pratique quotidienne vitalisante. Cette initiation au tummo nous remet la chose en tête. La pharyngite que nous avions en nous immergeant dans les eaux froides du Léman n'a ni disparu ni empiré en sortant du lac. Mais, après plusieurs jours de douches froides, elle s'est finalement évaporée, nous prouvant ainsi par l'expérience les bienfaits du froid et du tummo sur nous. L'équipe des Bains des dames nous reverra. (Le Matin)

Créé: 02.01.2018, 09h19