

# SORTEZ DU QUOTIDIEN Directsoir



© PHIRESTOCK/SIPA

## FORME

### Je me mets à la gym

«En 2009, je prends soin de mon corps!» C'est peut-être l'une des phrases que l'on entend le plus pour les résolutions de la nouvelle année. Mais entre toutes les disciplines existantes, comment trouver la bonne méthode pour prendre soin de soi?



Il y a sept ans, il était incontournable de faire de la gym suédoise pour prendre soin de soi.

Aujourd'hui, même si cette pratique est loin d'être démodée – l'association compte près de 10 000 adhérents actifs cette année –, d'autres méthodes ont fait leur apparition sur le marché du bien-être. Aucune excuse pour ne pas tenir vos résolutions!

#### DANSEZ, MAINTENANT!

Importée outre-Manche en 2007, la gym brésilienne, également appelée «lambaerobica», a fait son apparition en France l'année dernière. «C'est un savant mélange d'aérobic et de danse», précise Réa Nyock, professeur de gym brésilienne à Paris. Sur les rythmes endiablés venus du Brésil, la lambaerobica se pratique à tout âge et permet de muscler les fessiers et le cœur «sans avoir l'impression de le faire», précise le professeur. Bilan : après une année intensive de gym brésilienne, non seulement vous maîtriserez la danse, mais vous acquerez en outre une bonne endurance.

**10 000**  
personnes  
pratiquent  
la gym  
suédoise  
cette année

#### LA ZEN ATTITUDE

Pour celles et ceux que les salles de sport et les appareils de musculation rebutent, la pratique du yoga peut être un habile compromis entre détente et soin de soi. L'ashtanga yoga, dernière-née des disciplines «bien-être», est un yoga dynamique axé sur le souffle. «Aujourd'hui, on ne sait plus respirer, et l'ashtanga permet de réapprendre à le faire», indique Caroline Boulinguez, enseignante d'ashtanga yoga et pionnière de la discipline en France. Grâce au travail du souffle et à l'enchaînement de postures, l'énergie interne est retrouvée. Résultat, après plusieurs séances, «les sens sont en éveil, la concentration est rétablie et l'on sort beaucoup plus détendu», précise Caroline.

Cette année, prendre soin de soi semble être le nouveau leitmotiv. Les activités «zen» sont en forte

croissance et, associées à une bonne alimentation, elles devraient vous permettre de passer l'année sereinement!

#### Pour en savoir plus:

[www.myspace.com/lambaerobicafrance](http://www.myspace.com/lambaerobicafrance)  
[www.samasthitistudio.net](http://www.samasthitistudio.net)