

Découvrez le yoga sur mesure

Aux Etats-Unis, depuis le 11-Septembre, le yoga est en train de détrôner la psy. La déferlante arrive chez nous. Aujourd'hui, il y a du nouveau : ce sont les cours personnalisés. C'est le yoga à la carte... Deux yogis nous guident au pays du lotus : Bam, professeur de yoga, et Claude Mathieu, rédacteur en chef d'« Infos-yoga ».

Le yoga à la carte, c'est le nec plus ultra. Lors de la première séance, on établit un « diagnostic » pour bien connaître la personne. On évoque les problèmes de santé, les postures au travail, l'hygiène de vie. Et on essaie de mettre au point le yoga qu'il lui faut. Tous les yogas sont bons, mais certains peuvent convenir mieux que d'autres.

Pour les énergiques, le ashtanga yoga

C'est quoi ? Power yoga ou yoga dansant, ce yoga « américain » est très en vogue depuis peu en France. Madonna et Sting en sont friands.

Les gestes ? Rapides et efficaces, rappelant l'aérobic. Les postures sont enchaînées en un minimum de temps. La technique de respiration est spécifique. Environ 50 postures en 90 minutes, avec des sauts entre chacune d'entre elles (contre 4 ou 5 postures pour les autres yogas).

Le but ? Faire circuler l'énergie du corps vers le cerveau. Le corps est affiné, les perceptions développées, ce yoga permet de mieux habiter l'espace.

Pour les calmes, le yoga nidra

C'est quoi ? Le yoga du rêve éveillé

Les gestes ? En position allongée, soutenu par la voix du prof, on se relaxe très profondément en visualisant une grotte, une maison...

Le but ? Entrer dans un état de sommeil éveillé pour un étrange voyage qui crée un bien-être extraordinaire, entre vigilance et détente complète.

Pour celles qui ont de la voix, le kundalini

C'est quoi ? Une combinaison très particulière du chant et de la méditation.

Les gestes ? La gorge vibre. Le travail repose sur le son : sa puissance, sa hauteur, sa longueur et sa

COMMENT EXPLIQUER CE NOUVEL ENGOUEMENT POUR LE YOGA RELAYÉ PAR TOUS LES PEUPLE ?

Selon Claude Mathieu, « la fréquentation des cours de yoga et leur nombre ont été multipliés par vingt en deux ans. La date clé, c'est le 11 septembre 2001. Il y a eu une prise de conscience, l'émergence de peurs, et la volonté de les maîtriser, de "retrouver" un équilibre. Aux Etats-Unis, l'engouement s'est fait dans la demesure. Le contexte était favorable : la forte immigration indienne et, en particulier, de grands maîtres, la traduction pour la première fois en anglais des textes indiens, sans parler de la mondialisation de la culture indienne, le cinéma, la mode, la littérature et même la gastronomie ! Tout était réuni pour que le yoga se développe très rapidement... »

■ Infos : yoga@wonadoo.fr



mélodie. On est à l'écoute des vibrations de son corps, puis on fait silence, on se cherche.

Le but ? Vider l'esprit, aiguïser les sensations afin de se recentrer sur soi. Une exploration intérieure qui donne un peu les mêmes sensations qu'un massage.

Pour les contemplatives : le yoga iyengar

C'est quoi ? Ce yoga, fondé par BKS Iyengar, est défini comme « la méditation dans l'action ».

Les gestes ? Très lents, un peu comme du tai-chi. La pose, tenue beaucoup plus longtemps que dans les autres yogas, se fait tout en douceur, en prenant grand soin de chaque geste.

Le but ? Développer un état de calme profond. Il convient parfaitement aux débutants et à ceux qui n'ont pas pratiqué depuis longtemps.

Pour les frileuses, le yoga bikram

C'est quoi ? Un yoga qui se pratique spécifiquement dans une salle surchauffée. A 40 °C.

Les gestes ? Aisance du corps grâce à la chaleur : les muscles sont chauds en un minimum de temps. L'enchaînement des postures permet d'étirer le corps. La transpiration est assurée et, à la sortie du cours, le cri est lancé : toutes à la douche.

Le but ? Adieu aux toxines et (re)découverte du potentiel de son corps.

Pour les curieuses, le tantra yoga

C'est quoi ? Un yoga érotique ? Malte aux clichés. C'est un yoga de l'énergie et de la conscience, qui demande patience et persévérance.

Les gestes ? Seul ou à deux. La méditation basée à deux provoque une augmentation énergétique très forte. Déconseillé aux débutants.

Le but ? Acquérir une vision plus complète de la vie grâce à une prise de conscience intense de notre corps, ce temple.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉCILE RENOUARD

ET AUSSI...

BAM **Quoi ?** Hatha yoga, yoga tantrique et do in. **Prix** : 50 € la séance, 70 € à domicile.

■ 14, rue de l'Armée-d'Orient, Paris-18^e. Tél. : 01 42 52 79 90.

MARIE OCHIN **Quoi ?** Yoga bikram. **Prix** : 100 € la séance.

■ 17, rue du Faubourg-Montmartre, Paris-9^e. Tél. : 01 42 47 18 52.

CAROLINE BOULINGUEZ Pionnière de ce yoga à Paris.

Quoi ? Ashtanga vinyasa. **Prix** : 80 € l'heure.

■ 23, rue de la Cerisaie, Paris-4^e. Tél. : 01 46 07 31 33.