



JULIEN DAVID

D'excellents exercices pour dénouer les raideurs musculaires.

▶ ÊTRE MIEUX DANS SA PEAU AVEC LE YOGA IYENGAR

Pour qui : idéal si vous n'êtes pas à l'aise dans votre corps, ce yoga très doux convient aussi à celles qui aiment tout ce qui demande du temps et de la réflexion.

La pratique : très lente, elle insiste sur la précision de la posture et l'importance de l'alignement. Les postures permettent de renforcer les points faibles au lieu de s'appuyer sur les points forts. Pour aborder les postures rendues difficiles quand le corps est fatigué, on utilise différents supports : des sangles, des blocs, des cordes... pour aligner sans forcer. Enfin, une extrême attention est portée aux mouvements, aux sensations corporelles et à l'état d'esprit qui les accompagne. Ce ressenti guide l'ajustement et rend les postures plus faciles à tenir.

Les effets : ce yoga, qui distille un calme profond, affine les sensations corporelles. Il permet de se sentir mieux dans son corps, de développer le sens de l'observation. Et il donne de l'assurance dans la vie quotidienne.

Une préparation douce à l'accouchement

Le travail s'oriente sur les exercices de bascule du bassin, d'assouplissement du périnée et de renforcement des lombaires. Il accorde aussi une grande place aux exercices de respiration. Il préserve une bonne tonicité musculaire, améliore le sommeil, soulage les sensations de lourdeurs et de fatigue, et favorise la détente.

Autant d'atouts qui, le jour J, aident à gérer la douleur et l'anxiété. Après la naissance, le yoga est une excellente discipline pour retrouver la forme et se réapproprier son corps.

Renseignements : auprès de votre maternité ou de la Fédération française de hatha yoga (voir encadré *Pour en savoir plus*).



• BODY CREDA

SE DYNAMISER AVEC L'ASHTANGA

Pour qui : il est bon pour vous si vous manquez d'entrain ou si votre corps est trop "raide" car il permet d'améliorer considérablement le physique... à condition d'avoir le goût de l'effort. La force musculaire et la souplesse sont des atouts pour pratiquer ce yoga. Son côté très physique attire les danseurs, sportifs et artistes. Yoga des stars, il a séduit Madonna, Sting, Gwyneth Paltrow, Sheryl Crow...

La pratique : elle se caractérise par un enchaînement soutenu de postures. La première des trois séries en regroupe une soixantaine qu'il faut tenir le temps de cinq respirations. Le passage d'une posture à l'autre s'exécute en sautant sur les pieds et... sur les mains. On se dépense et on transpire beaucoup, ce qui favorise l'assouplissement.

Pour garder le rythme, on utilise la respiration ujjayi, qui s'effectue par le nez et nécessite de garder le périnée et le ventre légèrement contractés. Elle guide les enchaînements : chaque geste se fait sur une inspiration ou une expiration.

LES BONNES POSTURES

Tous les styles de yoga combinent différentes familles de postures :

- Les postures debout : tonifiantes, elles développent la force et la mobilité.
- Les postures assises : anti-stress, elles permettent de calmer la nervosité et de réguler la tension.
- Les postures inversées : les plus connues sont la chandelle et le poirier. Elles sont accessibles à tous, à condition de pratiquer régulièrement et de les adapter à son niveau. Ces postures régulent les systèmes endocriniens et nerveux, améliorent la circulation sanguine et renforcent les défenses de l'organisme.
- Les torsions : elles assouplissent colonne vertébrale et épaules, et permettent de soulager tensions et raideurs.
- Les flexions vers l'arrière : ces ouvertures de la cage thoracique sont revitalisantes, elles donnent de l'énergie.
- Les équilibres : ils améliorent la légèreté, la force, l'équilibre, développent force musculaire, coordination et concentration.
- Les sauts : ils donnent du rythme, de la fluidité, et combattent les idées noires.

Les effets : très dynamisant, ce yoga booste l'organisme. Il améliore l'endurance et active la circulation de l'énergie. Libéré des tensions et des blocages, le corps se fortifie et s'assouplit. Mentalement, il renforce la confiance en soi et procure apaisement et sérénité.

ÉLIMINER LES TOXINES AVEC LE BIKRAM

Pour qui : si vous appréciez la chaleur comme le hammam, le bikram est fait pour vous car il se déroule dans une pièce chauffée à 40 °C pour recréer les conditions du climat indien. Avant de vous lancer, demandez l'avis d'un médecin.

La pratique : chaque séance se compose de 26 postures que l'on répète deux fois. Elle s'ouvre et se clôture par un exercice de respiration.

Les effets : à 40 °C, le corps s'échauffe très vite. Dès les premières postures, on est en nage, ce qui permet d'aller plus loin dans l'étirement tout en réduisant le risque de blessures musculaires. Après la séance, on ressent un bien-être profond. Très physique, ce yoga favorise l'élimination des toxines, ce qui permet de retrouver une belle peau.

HÉLÈNE HURET ■

Où s'informer ?

Pour connaître les cours près de chez vous :

- Fédération des yogas traditionnels, La Perrière, 22460 Le Quillio, tél. : 02 96 56 35 75.
- Fédération française de hatha yoga, tél. : 01 45 44 02 59, www.ff-hatha-yoga.com
- Ashtanga Vinyasa Yoga, Samasthiti Studio Caroline Boulinguez, tél. : 01 44 07 31 33, www.samasthitistudio.com
- Fédération de Viniyoga, 2 rue de Valois, 75001 Paris, tél./fax : 01 42 96 44 55.
- Bikramyoga Paris, tél. : 01 42 47 18 52, www.bikramyogaparis.com
- Association française de yoga Iyengar, tél. : 01 45 05 05 03.

Bon à savoir

Les tarifs varient d'une école à l'autre, ils dépendent également des formules proposées. En moyenne, comptez 20 € pour un cours de 1 h 30.