

Athlétique **YOGA**

PLÉBISCITÉE par les people et les *fashionistas*, l'**ASHTANGA** est la version **ACROBATIQUE** du yoga la *plus up du MOMENT*. Un véritable antidote *contre le stress, LES TOXINES...* et les **KILOS** en trop.
Par **ASTRID TAUPIN**, photographie **MATT JONES**.

Aux États-Unis, c'est une folie, ils sont plus de quinze millions à se ruier dans les studios, à suivre des week-ends intensifs ou à s'offrir des stages à 4000 \$ la semaine sur une plage de rêve avec gourou persu. Le yoga n'aurait pas eu un tel succès outre-Atlantique si quelques stars n'avaient pas joué les attachées de presse de choc pour cette discipline vieille de six mille ans. Christy Turlington, ex-top model, en est devenue le porte-parole, ainsi que Madonna et sa grande copine Gwyneth Paltrow. Tini & Tina, les deux nouvelles stars new-yorkaises du make up, offrent même des cours à leurs employés dans leurs bureaux. Vuitton vient de lancer un petit matelas orange ultra-chic avec son sac assorti et Hollywood en a fait un film avec Madonna herself, en maître yoga. À les écouter, le yoga a changé leur existence. Christy Turlington avoue que sans le yoga, elle aurait certainement mal tourné. Quant à Madonna, elle a carrément changé son approche de l'existence.

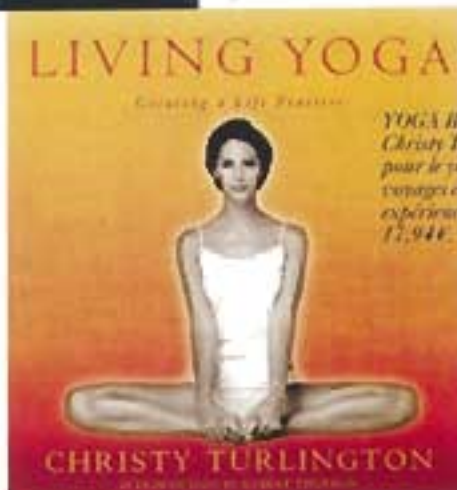
Power yoga

Appelé aussi yoga volant, c'est le plus dynamique de tous les yogas et celui que tout le monde veut pratiquer. Il s'agit de mouvements, appelés dans le jargon *asana* ou *postures*, 180 exactement, que l'on enchaîne les uns après les autres de manière à former une «danse». Chaque posture se pratique sur la base de cinq respirations. Impossible de réaliser les 180 lots d'une séance, mais on va quand même jusqu'à 50 alors qu'avec le hatha-yoga, le yoga «classique», on en réalise seulement quatre ou cinq dans le même temps. L'ashtanga est aussi physique qu'une séance de fitness.

Antistress, cicatrisant, antidépresseur

Comme une gym classique, l'ashtanga yoga affermit et tonifie tous les muscles du corps et peut même nous faire maigrir. Selon une étude du professeur Bob Otto, directeur du laboratoire de performance humaine de l'université Adelphi (New York), il permettrait de brûler jusqu'à 540 calories par heure. De même, le corps s'assouplit, la ceinture abdominale se retend et l'on apprend à respirer correctement, ce qui permet de purifier le corps et d'oxygéner son sang. Plus généralement, le yoga régule les organes internes et rééquilibre le système circulatoire, respiratoire et hormonal. Il réduit le stress, accélère la cicatrisation des





YOGA BY CHRISTY
Christy Turlington parle de sa passion pour le yoga au travers de ses nombreux voyages en Inde, mais aussi de sa propre expérience. Living Yoga, éd. Hyperion, 17,94€. En vente sur le site amazon.fr

BRIQUELLES DE SOUTIEN

Dans ce set, deux éponges assez dures en forme de brique permettent de faire les exercices en s'appuyant dessus, également un matelas en mousse, une sangle et une vidéo d'exercices (voir photographie). 55€.

COUSSIN DE MÉDITATION

C'est un petit siège anatomique d'origine japonaise, destiné à maintenir le dos droit sans effort pendant la méditation. 58€. Chez Kiria : 01 55 42 52 52, www.kiria.com



KIT DE VOYAGE

Pour les yoga addicts, ce mini-kit contenant un livre de conseils, 25 cartes représentant les postures ainsi qu'une sangle pour faciliter les mouvements. Yoga To Go, 5,95 \$ sur runningpress.com

HUILES ESSENTIELLES

Body Shop Yoga Collection avec 7 produits aux huiles essentielles et herbes indiennes. Entre 8 et 15 \$ (à se faire raporter des États-Unis).



DIANUKA

Design par Mary Louisa, dédié à la silhouette d'une barquette. Il tient tout sans la posture de l'arc chez les yogis. Il loge sans problème un tapis de yoga plus quelques affaires dans les deux poches intérieures. 1200€ le sac et le tapis. Louis Vuitton.

Où apprendre LE YOGA ?

À PARIS

Avec **Caroline Boulinguez**, l'instigatrice de l'ashtanga à Paris. Dans son studio du Marais, elle propose des séances d'initiation à 20€, mais il existe toutes sortes de forfaits flexibles. Samasthiti Studio, 23, rue de la Cerisaie, 75004. Tél. 01 44 07 31 33.
Aux **5 Mondes**, cours de yoga dynamique pour les membres du Spa Club. Tél. 01 42 66 00 60.
Cours à domicile avec **Paule Giraudeau**. 70€ pour une leçon particulière d'une heure trente. Tél. 01 42 52 79 90.

AU BOUT DU MONDE

À **Anguilla**, au Cap Juluca. Situé au nord des Caraïbes, cet hôtel propose un

programme de ressourcement «Body, Mind and Spirit» comportant des cours de yoga et de méditation donnés sur une longue plage de sable blanc. On sent déjà les grains de sable nous caresser la plante des pieds. Le chef concocte des salades de fleurs comestibles, qu'il cueille tous les jours dans son jardin bio. Également, plongée sous-marine, golf et balade en voilier. 1800€ pour un séjour 6 jours/5 nuits au départ de Paris. Voyageurs dans les îles. Tél. 01 42 86 16 39.
Au **Costa Rica**, au Pura Vida. Ce centre est vivement conseillé aux amoureux de sport. Entre les séances de yoga qui sont au nombre de trois par jour, vous pourrez faire du rafting, monter à cheval ou explorer la jungle. La nature est omniprésente, les

cours de yoga sont donnés dans un atrium de plantes exotiques et l'hôtel est situé au cœur d'un jardin tropical. 1100 \$ la semaine «all included» sans le vol. www.puravidaspa.com Tél. + 506 770 483 0238.
En **Inde**, à l'Ananda. Pratiquer le yoga en Inde semble tout à fait logique, surtout à Rishikesh, le berceau spirituel de cette discipline. Un ancien palais de maharajah a laissé place à un hôtel grand luxe. Au programme : yoga le matin face au Gange, cours de respiration, méditation à l'aube et au crépuscule, trekking à travers la forêt himalayenne, dégustation de thés d'herbes épicées et pas une goutte d'alcool pour cette retraite chicissime. 3700€ pour 9 jours/8 nuits. Exclusif Voyages. Tél. 01 42 96 00 76.

blessures et la guérison de certaines maladies, incluant plus généralement un sentiment de bien-être. Ceux qui y goûtent avouent ne plus pouvoir s'en passer. Pour eux, c'est plus qu'un sport, c'est un mode de vie. Certains avouent même que le yoga décuple leurs sentiments intérieurs de joie, d'harmonie et d'amour.

Comment pratiquer ?

Comme pour toutes les activités sportives, avoir l'estomac plein n'est pas recommandé. Mieux vaut attendre deux ou trois heures après le dernier repas. On choisit un moment où l'on est sûr de ne pas être dérangé, de préférence dans une pièce assez chaude, car le corps a tendance à se refroidir pendant les périodes de méditation. Les sols en bois sont parfaits, à condition d'avoir un tapis antidérapant pour éviter de glisser. Quelques accessoires peuvent être utiles, comme des briques en mousse que l'on place près des pieds si on manque de souplesse lorsque l'on doit se pencher en avant pour atteindre le sol, un coussin placé sous les fesses pour faciliter les flexions en avant et une lanterne que l'on place sous les pieds si on ne peut pas atteindre les orteils avec les mains, celle-ci permettant d'accroître l'étirement.

À lire : Living Yoga, de Christy Turlington, éditions Hyperion. L'Esprit du yoga, de Kathie Phillips, éditions du Chêne. Le Yoga à la maison, de Miriam Austin, éd. Hachette.