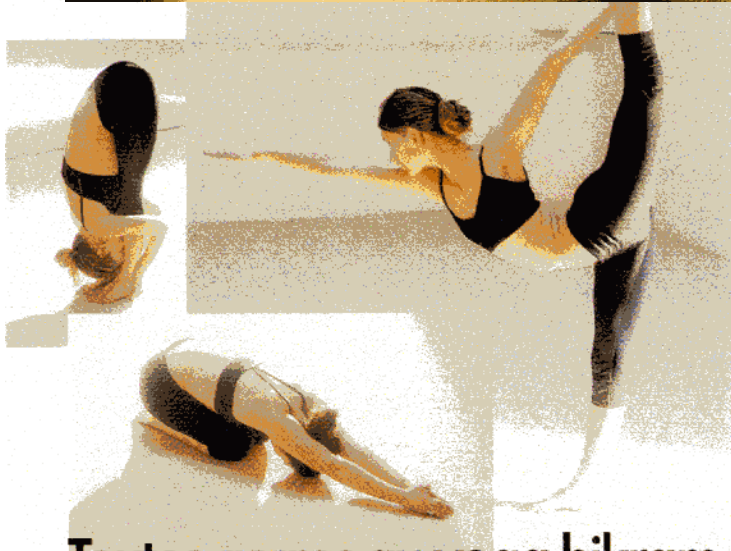


ELLE

**EXTRAITS EXCLUSIFS
TARITA RACONTE
SON AMOUR FOU
AVEC MARLON
BRANDO**

**DEUX ANS
DE COMBATS
NI PUTES
NI SOUMISES
CE QUI
RESTE A FAIRE**



Toutes accros au yoga bikram !

Aux Etats-Unis, c'est la dernière folie des people. A Londres, les branchés ne jurent plus que par lui. Et, à Paris, l'Ecole Bikram, qui cartonne depuis deux ans, s'appête à ouvrir une seconde salle. Marine Ochin et Hélène Fournier, les fondatrices, nous expliquent le principe et les vertus de ce yoga hyper dynamique.

C'est quoi le yoga bikram ?

C'est un yoga dynamique qui se pratique en groupe, devant une glace, dans une pièce chauffée à 42°C. Il comporte vingt-six positions – la moitié debout, l'autre au sol – qu'on répète deux fois, toujours dans le même ordre, afin de faire travailler, à chaque cours, l'intégralité des systèmes du corps (immunitaire, lymphatique, hormonal, osseux, nerveux, etc.). Il comprend également deux exercices de respiration : une respiration profonde, au début, pour s'oxygéner, et « la respiration du feu », à la fin, pour rabaisser la température du corps et éliminer les dernières toxines.

Quelles sont les vertus de cette pratique ?

Grâce à la forte chaleur, le corps est très souple et on peut aller profondément dans les étirements, sans risquer de se faire mal. Et, comme on transpire beaucoup, on élimine toutes les toxines. Après un cours de 1 h 30, on se sent vidé, purifié, régénéré ! A plus long terme, le yoga bikram permet un renforcement du système immunitaire et un réalignement de la colonne vertébrale. Mais il est également très efficace pour perdre du poids, améliorer son sommeil et sa concentration, retrouver de l'énergie, soulager les maux de tête et de dos, réduire le stress, limiter les effets du vieillissement... Bref, trouver un bien-être tant physique que mental !

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Cette technique a été inventée il y a trente ans par Bikram Choudhury. Né en 1944 à Calcutta, ce dernier pratique le yoga depuis l'âge de 3 ans. A 17 ans, à la suite d'un accident au genou, il se retrouve handicapé. Les médecins pensent qu'il ne marchera plus. Avec Bishnu Ghosh, son gourou, il met alors au point une série de 26 poses et guérit complètement. En 1974, il fonde, à Beverly Hills, le Yoga College of India, combinant disciplines orientales et sciences occidentales, et commence à former des enseignants à Los Angeles. Aujourd'hui, ils sont environ deux mille à travers le monde, tous certifiés par Bikram en personne.

■ Infos : www.bikramyoga.com

La chaleur n'est-elle pas trop difficile à supporter ?

Quand on débute, la chaleur élevée, combinée aux exercices intenses, peut en effet paraître insupportable. Dans ces cas-là, on conseille aux élèves de ne pas forcer et de se reposer un moment avant de poursuivre la série. Mais, très rapidement, on s'habitue, au point de ne plus pouvoir s'en passer. Bien entendu, en cas de problème cardiaque, mieux vaut aller consulter un médecin avant de commencer. Mais, mis à part cela, le yoga bikram peut être pratiqué à tous les âges, et quel que soit son niveau. Pas besoin d'être souple : c'est le yoga qui vous rend souple !

A quel rythme faut-il le pratiquer ?

Pour un résultat très rapide, il est conseillé d'en faire trois fois par semaine. Mais, au-delà du nombre de cours, le plus important est la régularité de la pratique, car on progresse d'un cours à l'autre. Mieux vaut en faire une fois par semaine et s'y tenir !

Dans quelle tenue ?

Pour éviter d'avoir trop chaud, portez des vêtements souples, confortables et légers. Le mieux : une brassière et un short cycliste (pour les hommes, un maillot suffit). Sans oublier un tapis de yoga, une serviette de toilette et une grande bouteille d'eau !

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE GUYOT

POUR FAIRE DU BIKRAM

Où prendre des cours ? A l'Ecole de yoga Bikram, 17, rue du Faubourg-Montmartre, Paris-9^e. Tél. : 01 42 47 18 52 et www.bikramyogaparis.com. Un second centre ouvrira bientôt dans l'Ouest parisien. Quand ? Le centre est ouvert tous les jours, même les dimanches et jours fériés. Combien ça coûte ? 23 € le cours de 1 h 30 (second cours d'essai offert). Forfaits : 100 € les 5 cours, 180 € les 10 ; abonnements, avec nombre de cours illimités : 50 € la semaine, 120 € le mois, 1 100 € l'année.

BON À SAVOIR

- Buvez beaucoup d'eau (au moins 2 litres) tout au long de la journée. Vous devez compenser l'eau perdue en transpirant.
- Évitez de manger deux heures avant le cours. Venez l'estomac léger.
- Arrivez 15 minutes en avance : la série doit s'effectuer en entier !

SALON DES THERMALIES

Du 2 au 6 février, au Palais des congrès, à Paris (porte Maillot), ce salon vous fera découvrir toutes les nouveautés sur la thalasso, le thermalisme et les spas. On peut assister à des conférences à thème (minceur, massages, nouvelles cures...) et réserver son séjour à prix réduit (de 10 à 20 %).

■ Renseignements : 01 73 28 15 72 et www.thermalies.com