

L'EXPRESS mag

L'EXPRESS n° 2797 du 7 au 13 février 2005 • Cahier n° 2 • Ne peut être vendu séparément



Ici, pas de ci
La salle
affiche
40 degrés
c'est parti p
26 postur
qui sont
accessible
tous.

Le yoga ambiance sauna

Imaginez une pièce chauffée à 40 degrés dans laquelle on vous demande de pratiquer un yoga plutôt dynamique pendant une heure trente. Soyons honnête, sur le papier, la proposition semble assez peu alléchante. Mais, sachant que les Américains sont devenus absolument dingues de ce « yoga qui fait transpirer », autrement dit du Bikram yoga, l'affaire mérite peut-être que l'on s'y intéresse de plus près. Rendez-vous est pris, donc, auprès du centre Bikram Yoga de Paris, ouvert il y a quelques mois par deux jeunes Françaises, Marine Ochin et Hélène Fournier-Gal, qui, après avoir vécu plusieurs années aux Etats-Unis, ont suivi l'indispensable formation du maître Bikram Choudhury à Los Angeles.

Tenue légère et ponctualité exigées : la fermeture des portes est indispensable cinq minutes avant l'heure du cours pour éviter tout refroidissement de la salle.

Si vous croyez encore que le yoga est une gymnastique douce, essayez donc le Bikram yoga ! Après avoir transpiré, vous comprendrez

« La température peut surprendre, explique Marine, mais elle permet de relâcher le muscle plus rapidement pour des étirements plus profonds. En transpirant, on élimine aussi des toxines. Et la chaleur vous met dans un état qui favorise la concentration. » A moins d'être dingue de la clim, il faut reconnaître que, si l'odeur est étrange, la chaleur est tout à fait supportable. 40 degrés, ce n'est pas

le bout du monde, pas même le sauna, tout juste la température normale de l'Inde ou d'un chaud après-midi d'été chez nous. Certes, en s'agitant un peu, on transpire assez vite et abondamment, mais pas plus qu'en jouant au tennis par beau temps. Plus délicat : le yoga. Conscient des problèmes particuliers des Occidentaux, surtout malades du stress et fragiles au niveau du dos, Bikram Choudhury a élaboré un enchaînement de 26 postures (asanas). « Ce sont toujours les mêmes, toujours dans le même ordre, avait expliqué Hélène avant d'entrer dans l'étuve. Elles ne sont pas dangereuses et sont accessibles à des débutants... » Certes, mais on ne s'improvise pas liane de caoutchouc ! « Ne vous inquiétez pas, j'étais comme vous au début », vous souffle d'un ton compatissant votre voisine de tapis, qui semble se contorsionner à merveille après six cours seulement. Le miroir qui vous fait face est malheureusement moins charitable. Oui, c'est vous l'empotée aux



joues rouges qui titube sur une jambe et arrive tout juste à lever le pied au niveau des fesses quand les autres parviennent allègrement à se toucher la tête par-dessus. Cobra, lapin... les postures s'enchaînent assez vite. Il faut obligatoirement les tenir une minute, montre en main. Et quand le professeur vous somme de « méditer », façon « réconfort après l'effort », pas question de traîner : vous n'avez que cinq ou six secondes devant vous. Tout juste le temps d'avaler une gorgée d'eau et c'est reparti. Après quatre-vingt-dix minutes de ce régime, on finit totalement épuisée, avant, il est vrai, de se sentir plutôt en forme au bout de quelques heures. « Il faut compter trois séances pour commencer à y trouver du plaisir et en ressentir les bénéfices, explique Marine. Ensuite, c'est tellement agréable que certaines personnes viennent tous les jours. »

Il faut savoir néanmoins que la méthode est assez contestée dans le milieu du yoga. Certains trouvent que « la chaleur accélère artificiellement la souplesse, et [qu']il vaut mieux travailler

Oui, l'empotée qui titube sur une jambe, c'est vous ! Mais, après trois séances, les bienfaits se font déjà sentir

plus progressivement ». Patrick Tomatis, président du Syndicat national des professeurs de yoga, s'inquiète du peu de formation des enseignants, « neuf semaines contre quatre ans à l'école de yoga ». Il évoque aussi « des risques d'accident cardiaque en raison de l'atmosphère confinée ». Il est vrai que l'Indien richissime Bikram Choudhury, ancien haltérophile qui milite pour que le yoga soit représenté aux Jeux olympiques, ne s'est pas fait que des amis dans le métier. Sa méthode de yoga étant protégée par des brevets, il interdit à quiconque de s'en réclamer sans avoir suivi sa formation (5 000 dollars, plus de 3 800 euros) puis acheté une franchise. Ses avocats ont rappelé à l'ordre une centaine de professeurs : pas question de changer la méthode d'un iota, sous peine d'une amende de 150 000 dollars (115 000 euros). Et il est en procès contre un collectif d'enseignants qui lui refusent le droit de s'approprier une tradition vieille de cinq mille ans. Preuve que le yoga ne rend pas forcément zen ! ● **Brigitte Benkemoun**

PRATIQUE

Où pratiquer ?

► **A Paris** : 17, rue du Faubourg-Montmartre, IX^e, 01-42-47-18-52. 23 € pour les deux premières séances d'essai. 120 € par mois.

► **A Marseille** : 25, rue des Trois-Rois, VI^e, 06-77-07-34-07 ou 04-91-47-61-57. 15 € le cours, ou 100 € par mois.

Quand ?

► **A Paris comme à Marseille**, les centres fonctionnent à l'américaine ! sept jours sur sept.

Comme ?

► **Andie McDowell, Keanu Reeves, Raquel Welch, Madonna** ou **David Duchovny** (l'acteur principal de *X-Files*), qui, de passage en France, a même fréquenté le centre Bikram de Paris.