

tentations Spécial New York : la «ville debout» relève la t

Libération

Forme Devenir aigle ou cobra dans une ambiance sauna.

Suer comme une bête au yoga bikram

New York envoyée spéciale

Ca sent un peu les pieds. Normal : quinze personnes viennent de passer quatre-vingt-dix minutes à se contorsionner dans cette salle chauffée à blanc (42°C) et la moquette n'a pas été changée depuis plus d'un an. Ouvrir les fenêtres ne change rien car, dehors, la température est sensiblement la même. Et le restaurant du dessous a mis en route sa climatisation. S'initier au yoga bikram à New York en plein mois d'août demande une certaine dose d'héroïsme. Mais moins qu'il n'en a fallu à Yogiraj Bikram Choudhury pour mettre au point la méthode. L'histoire ressemble à un scénario des studios Dreamworks. Yogiraj est né à Calcutta en 1946. A 4 ans, il s'initie au yoga. A 17 ans, il se blesse au genou en faisant du culturisme ; les médecins sont formels : il ne marchera plus. Il retourne alors voir son gourou, Bishnu Ghosh, et met au point avec lui un yoga réparateur. Désormais valide, Yogiraj est la preuve vivante des bienfaits de la chose. Le gourou lui donne alors mission de sauver l'Occident de ses maux (stress, mal de dos, anxiété) en y proposant des cours d'une heure et demie dans une ambiance sauna (histoire d'accélérer l'échauffement et d'éviter les accidents) et sans qu'il soit question de nirvana. La méthode est exportée aux Etats-Unis et, rien qu'en Californie, on compte aujourd'hui près de 70 écoles. Ça commence par une série d'exercices respiratoires. Inspirez par le nez, expirez

par la bouche. Il faut aussi pousser le menton en arrière avec les mains réunies en poing. Le larynx n'est plus un bon mot pour le Scrabble mais une sensation de raideur désagréable. Enchaînement sur la demie lune (étirement des côtés), la pose curieuse (assis sur une chaise imaginaire) et l'aigle. Dans le miroir, ça ressemble plus à une tresse de réglisse em berlificotée qu'à un oiseau royal. Equilibre et concentration. La cuisse tressaute, pas moyen de l'arrêter. Raffael, le gentil professeur, prodigue des encouragements : ce léger sentiment d'étouffement, c'est parce que vous êtes en train de masser votre thyroïde. Rien de tel pour renforcer le système immunitaire. Coup d'œil sur l'horloge, encore quarante-cinq minutes à tenir et la serviette-éponge a renoncé à éponger. **Gyrophares en détresse.** On passe au sol. Ramener sa jambe repliée au plus près de l'oreille en tirant de toutes ses forces avec les bras peut s'avérer quelque peu douloureux. Ne pas s'inquiéter : on agit ici sur le colon ascendant et le colon descendant. La chaleur monte. Dans le miroir, les têtes ont des allures de gyrophares en

A New York: 150, Spring Street (entre Broadway et Wooster). 64 66 13 16 74 ; www.bikramyogany.com. 20 \$ la semaine d'initiation
A Paris: 17, rue du faubourg Montmartre, 75009. 01 42 47 18 52. 23 € pour 2 séances d'initiation.