

Voici

Nicole Kidman

Le bikram Ça fait suer !

A Hollywood, les stars craquent toutes pour cette discipline. Une sorte de yoga tonique pratiqué dans une salle surchauffée. On en sort reboostée.

Meg Ryan en sueur. Cameron Diaz, le visage écarlate. Madonna, les mains moites... Après un cours de bikram, nos stars ne sont pas jolies, jolies... Mais si elles se mettent dans cet état, c'est pour leur bien. Une pratique régulière de cette discipline permet en effet de tonifier les muscles et de renforcer le système immunitaire. Attention, le cours va commencer ! La porte s'ouvre. Une vague de chaleur nous submerge. Le thermomètre affiche 42°C (la bonne température pour tirer sur les muscles sans casse). Dans la salle, chacun se prépare face au grand miroir. Sur la moquette, on pose son tapis, sa serviette et sa bou-

teille d'eau. On papote, on s'étire, on se relaxe. La prof entre : c'est parti pour une heure et demie de sueur et de bonne humeur. En tout, 26 postures répétées deux fois. Toujours dans le même ordre. « Chaque mouvement implique le suivant, explique Marine, la coach. Il faut que cela devienne un automatisme afin que les enchaînements se fassent naturellement. » Tout commence avec des exercices respiratoires : inspirer par le nez, expirer par la bouche. On enchaîne par une série de positions pour travailler l'équilibre, la force, la souplesse, la concentration. C'est dynamique, rythmé. « Pause ! » Allongées, paumes tournées vers le ciel, yeux ouverts, on se concentre pour mieux ressentir son corps et dépolluer l'esprit. D'un coup, on se redresse et c'est reparti pour deux autres séries avant de conclure par la « respiration du feu ». Cet exercice permet d'éliminer les dernières toxines : on contracte les abdos et on expulse l'air par la bouche. « Repos ! » Allongées, yeux grands ouverts, on se laisse aller... On se sent vidées, mais purifiées. Régénérées.

DONNA



CAMERON DIAZ



MEG RYAN



Bikram story

Yograj Bikram Choudhary, l'inventeur du bikram, est né en 1946 à Calcutta. A 4 ans, il apprend le yoga. A 17 ans, il se blesse au genou et les médecins lui disent qu'il ne marchera plus. Avec l'aide de son gourou, Bishnu Ghosh, il met alors au point un yoga réparateur : le bikram. Cette technique combine les disciplines orientales et les sciences occidentales. Guéri, Yograj part en Californie fonder une école où il soigne mal de dos, stress, anxiété... C'est là que Hélène et Marine le rencontrent. Rentrées en France, elles ouvrent leur propre école de Bikram (180 € les 10 séances). Rens. : 17, rue du Fbg-Montmartre 75009 Paris. Tél. : 01.42.47.16.52.



CE QU'IL VOUS FAUT

- 1 Top, 13,95 € + short, 14,95 €, Intersport.
- 2 Gel hydratant fondant, 36,60 €, Academie.
- 3 Crème douche à l'huile de coton et au lait de Lotus, 18 €, Guinot.
- 4 Serviette de bain, 75 €, Kenzo au Printemps.

La position du triangle permet de travailler l'étirement et la concentration. A condition de ne pas perdre l'équilibre.

Réalisation : Lionel Bret