



Les nouvelles techniques corporelles

Yoga, pilates, qi gong, relaxation, sophrologie, watsu, reiki... Aujourd'hui, toutes ces nombreuses approches font de plus en plus d'adeptes. Explications de Thibaut Tran Van Tuat, professeur de yoga et de pilates au Waou Club Med Gym.

Votre Santé : Est-ce une vue de l'esprit ou les différentes techniques de relaxation deviennent de plus en plus en vogue ?

Thibaut Tran Van Tuat : Non pas du tout. Ce phénomène est bien réel qui va avec le besoin du retour à la nature, aux aliments « naturels »... Nos sociétés individualistes qui vont à cent à l'heure, le stress, la crise, la course à l'argent, la réussite professionnelle, l'image du corps... Comment tenir sans craquer ? Grâce à un petit retour vers soi. Les nouvelles pratiques corporelles vont au-delà de la simple préoccupation esthétique. Elles offrent des réponses pour être bien dans son corps et serein dans sa tête. Elles visent à harmoniser ou à ré-harmoniser, le corps et l'esprit. Ces différentes techniques répondent à ce besoin de lâcher-prise, d'être chouchouté.

V.S. : On parle de nouvelles techniques corporelles mais ces techniques se sont développées il y a plus de 50 ans, pourquoi arrivent-elles seulement maintenant en France ? Méfiance ?

T.T.V.T. : Les français ont beaucoup « d'a priori ». En France, il y a une énorme chasse aux sectes. Et les disciplines comme la relaxation, le yoga... y sont très vite associées. Tout le problème est là. Les gens n'osent pas faire du yoga dans des centres plus traditionnels parce qu'ils ont peur de tomber dans une secte. C'est ainsi que sont nés des centres plus conventionnels, complètement exempts de toute spiritualité.

V.S. : La salle de sport où l'on transpire, c'est dépassé ?

T.T.V.T. : L'objectif n'est pas le même. La gymnastique classique permet de retrou-

ver ou de garder la forme, de se sculpter un corps muscle après muscle.

Les nouvelles pratiques corporelles vont au-delà de la simple préoccupation esthétique. Je dirais qu'elles sont un complément à toutes les méthodes de gymnastiques sportives. Avec la pratique sportive, il y a une sensation de bien-être aussi, mais elle est différente. On se défoule, on évacue l'énergie négative que l'on accumule dans la journée. En pratiquant une activité physique modérée et prolongée, on favorise la sécrétion d'endorphines, hormones du bonheur. De structure moléculaire proche de celle des opiacés, elles réduisent le stress, procurent entre autre une sensation de plaisir, d'euphorie et de sommeil.

Les « nouvelles » pratiques corporelles abordent le corps de manière globale par le mouvement en vue d'un mieux-être. Au fur et à mesure des séances on apprend à se détendre, à respirer, à évacuer les tensions, à lâcher-prise.

V.S. : Comment s'y retrouver ?

T.T.V.T. : Concernant le yoga et ses différents courants, il existe trois types de yoga :

un qui est plus statique et davantage sur le postural, un autre plus dynamique et enfin un troisième axé sur le méditatif. Ensuite, selon ses besoins, son physique, son état de forme et son corps on peut choisir celui qui vous correspond le plus. Ce qui n'exclut pas que dans une même semaine on puisse changer, passer de l'un à l'autre.

Ainsi, si vous êtes assez énergique, orientez-vous vers un yoga plus dynamique. Pour un travail plutôt corporel, préférez quelque chose de plus conscient. Si vous avez besoin d'évacuer du stress, misez sur un genre méditatif, plus contemplatif, basé sur la respiration, l'apaisement du corps et l'esprit.



V.S. : Et comment choisir ?

T.T.V.T. : Pour choisir son centre, la première chose à faire est de le visiter, d'étudier ce qui s'y passe, de regarder autour de soi... bref de faire un petit tour d'horizon du lieu. Prenez-le assez proche du domicile ou du travail. Faites un ou deux cours d'essai. Ensuite, c'est à vous avec votre discernement de faire le bon choix. C'est toujours important avant de s'engager. Ou au lieu de prendre une année, faites 15 cours. Une séance d'essai donne toujours une bonne idée. Raison suffisante pour tester.

V.S. : Existe-t-il une fédération qui gère tout ceci ?

T.T.V.T. : Il existe une fédération en France. Le yoga étant une discipline tellement vaste qu'il n'y a pas qu'une structure mais plusieurs différentes. A peu près chaque courant possède sa propre réglementation. Donc c'est assez compliqué. En France, nous avons : la fédération française de yoga,

la fédération française de yoga traditionnel, la fédération française de yoga asthanga... Sans compter que de nombreux professeurs sont excellents et n'appartiennent pas à une fédération, tout comme moi. Car pour adhérer à la fédération, il faut avoir fait le cursus de la fédé...

V.S. : Qu'en est-il concernant les contre-indications ?

T.T.V.T. : Toutes les pathologies lourdes du dos (hernies discales, sciatique...) Il faut faire des cours avec des professionnels avisés.

V.S. : Et les femmes enceintes ?

T.T.V.T. : Elles peuvent en faire à condition de commencer par des cours spécifiques pour femmes enceintes. L'idéal est d'en avoir fait avant pour le continuer pendant cet état et d'en faire différemment.

V.S. : Au bout de combien de temps en ressent-on les effets ?

T.T.V.T. : Tout dépend des individus. Cela peut-être immédiat lors de la première séance. En mobilisant la respiration, on ressent un apaisement des tensions du corps, un relâchement musculaire... Par contre, c'est au fil des séances que l'on commence à gagner en mobilité, souplesse, force, ou encore une meilleure aisance dans les mouvements. On acquiert même une connais-

sance de son propre corps. Le placement du corps est une discipline qui nécessite une certaine attention à celui-ci ainsi que de sa situation. En yoga on le découvre ou redécouvre en permanence.

V.S. : Un dernier conseil ?

T.T.V.T. : Essayez tout type de yoga. Fiez-vous à votre jugement et votre instinct. Il est important que l'activité plaise. Lorsqu'on le fait, il ne faut pas que ce soit une contrainte. Soyez régulier. Privilégiez des tenues amples, souples. On peut commencer à tout âge. Jusque quand ? En progressant à son rythme et en respectant les limites de son corps jusqu'au bout de sa vie. L'important est de travailler avec intelligence et sans jamais forcer. Ne pas chercher à faire du spectaculaire et de l'amplitude. Allez à votre rythme. Sachez que plus on se détache du résultat plus on progresse. Ne baissez pas les bras trop vite. Selon ce que l'on a dans la tête, la journée que l'on a passée... les sensations lors des séances varient. Plus on est stressé, plus le corps réagit. Plus on est bien dans sa tête et son corps, plus le corps va dans le sens des mouvements. Ce n'est pas parce qu'un jour on y arrive moins, qu'il faut abandonner. En yoga, comme dans toute activité, il y a des hauts et des bas.

Propos recueillis par Clarisse Nénard

Retour sur quelques techniques

Le yoga.

Du plus physique au plus spirituel, il existe une quarantaine de styles. L'asthanga en est la forme la plus courante dans laquelle se combinent respiration, souplesse, force, stabilité et travail de posture.

Le Qi Gong.

Prononcé « Chi gong » cet art, issu de la médecine traditionnelle chinoise, vise à rééquilibrer le « qi » ou à le stimuler.

Le Reiki

Cette méthode vise à canaliser et à rééquilibrer l'énergie vitale. Mais ici, c'est le praticien qui travaille en imposant ses mains à quelques centimètres au-dessus de vous.

Le Watsu

Prononcé « ouatsou », c'est un dérivé des principes du Shiatsu. Au lieu de se retrouver sur une table, on se trouve dans une piscine bien chauffée.

La méditation

En portant toute notre attention sur une partie de notre corps, l'instant présent ou la respiration, on laisse de côté les tracasseries et autres conversations intérieures permanentes afin de renouer avec la sérénité.

La relaxation

Vous apprendrez à repérer les tensions et à les éliminer grâce à des exercices agissant sur les muscles : contraction-décontraction.