

J'essaie le **yoga bikram**

Cette forme de yoga est encore une autre manière de dynamiser et de purifier son corps tout en se relaxant, en améliorant sa flexibilité, son équilibre et sa santé.

Si Yogiraj Bikram Choudhury a élaboré ce programme pour prévenir certaines maladies et blessures, il n'en demeure pas moins intense. Pendant 90 minutes, il s'agit d'aligner 26 postures dynamiques, *asanas*, et deux exercices de respiration, *pranayamas*, dans une salle chauffée à 40 °C avec un taux d'humidité de 40 %.

Vais-je supporter cette température ?

Sur le papier, la proposition semble plutôt suffocante. Pourtant est-elle plus insensée que de rester allongé des heures à se faire bronzer en plein soleil ? « L'atmosphère utilisée dans la salle est non seulement contrôlée en termes de chaleur, mais aussi d'humidité. Des capteurs mesurent en permanence l'hygrométrie* et le taux d'oxygène afin de maintenir des conditions de pratique constantes. Avec un système de renouvellement automatique de l'O₂, oubliées les sensations de suffocation. », explique Frédérique Choukroun, un des fondateurs de L'Espace Bikram Paris qui vient d'ouvrir dans le 17^e arrondissement de Paris. Et physiologiquement, la chaleur permet d'augmenter l'oxygénation du corps. « Elle a cette propriété de permettre aux muscles de capter davantage



d'O₂. Le muscle étant mieux nourri, on obtient ainsi un travail musculaire optimal. »

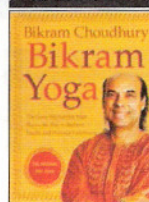
Je ne fais pas de sport

Le yoga n'est pas une discipline sportive. Dans le hatha yoga, dont il s'inspire, il est une étape pour arriver à ce que l'on appelle le *Samadhi*, ce moment de méditation totale. « Il faut réussir à décrocher de la performance et du sport », ajoute Frédéric, ancien enseignant en sports de combat. « Cette excitation de faire comme ou mieux que les autres est un leurre. Le but du yoga est de retirer ses fluctuations mentales. On est seul dans sa pratique. On le fait par rapport à soi et à l'observation de soi. Le principe est de rester avec des yeux pleins de questions et de découvrir son corps. »

Je n'ai plus l'âge !

« On n'est jamais trop raide, trop gros, trop vieux pour pratiquer... »

à lire



BIKRAM YOGA
Bikram explique, en outre, comment la force physique et la flexibilité peuvent être une passerelle vers la clarté mentale et spirituelle.

Bikram Choudhury, éditions Collins, 11,50 €.

Bon pour le sport

Le yoga Bikram permet d'augmenter la force physique et la résistance à l'effort.

« On acquiert une certaine tonicité, élasticité... un certain tout que l'on peut utiliser dans la pratique sportive. » Le travail sur l'alignement du squelette, des jambes, des bras, de la tête et des articulations prépare non seulement le corps aux épreuves à venir, mais le soulage après un long entraînement. « En étirant, qu'est-ce que je fais ? Je détoxifie, je vascularise... »

L'essentiel est de faire. D'essayer. Il n'y a aucune limite. Et c'est finalement la beauté de la chose. » Chacun de nous a des besoins différents. Ce qui importe n'est pas le résultat final, mais comment on a réussi à aller dans la pose et à contrôler toutes les étapes. On doit tout au long ressentir une impression de légèreté, de facilité... En réalité, l'expression d'un *asana* se rapproche de celle d'un *kata*.

CLARISSE NÉNARD

* Taux d'humidité dans l'air ambiant.