L'EXPRESS Styles
Spécial
BEAUTÉ
laquillage, soins, cheveux...
es tendances de l'automne sublimées par Marie-Ange Casta

Les yogas du tonus

On le croit relaxant, paisible, demandant peu d'efforts... Le yoga peut pourtant être une activité très dynamisante, capable de redonner le moral et de remettre en forme les organismes les plus fourbus. Reste à trouver la bonne méthode.

« Le yoga est une philosophie, un outil à partir duquel tout est possible », explique Laurence, qui enseigne à CanalCentral. « Le yoga est multiple et il est un », résume Alexandre, lui aussi professeur depuis plusieurs années. Ce qui explique, concluent-ils en chœur, qu'il en existe tant de variantes, certaines très apaisantes, méditatives, d'autres au contraire tonifiantes et proches d'une vraie gymnastique. Si, parmi celles-ci, certaines ne sont qu'effets de mode (le Bikram yoga, pratiqué en salle surchauffée), d'autres sont à la fois respectueuses de l'esprit fondateur et ouvertement axées sur la vitalité.

En Inde, où il est né il y a quelque cinq mille ans, le yoga est une incantation physique à caractère sacré, un chemin vers la sérénité impliquant le corps, la respiration et la pensée, une initiation spirituelle ; ou, à tout le moins, une discipline morale. Lâcher prise pour mieux se reconstituer, arriver essoré, partir requinqué. Mieux adaptés aux cultures occidentales, au mode de vie citadin, aux besoins d'individus souvent stressés, accaparés par mille obligations et ayant peu de temps à consacrer à eux-mêmes, les néoyogas énergétiques permettent de concilier une pratique multimillénaire et la modernité des mœurs qui sont les nôtres. Nous en avons sélectionné quatre. A vous de faire votre choix. ●

Catherine Deydier

Ashtanga vinyasa yoga pour chasser la fatigue

Le point fort. Formidable « chasse fatigue », c'est le plus dynamique de tous, il apporte une vraie force physique, de l'énergie et aide à remodeler la silhouette. « La vie est mouvement, explique Caroline, professeure spécialisée. C'est l'excès de sédentarité qui épuise le corps. Remettez-le dans un mouvement continu, il se revitalise. » Le mot *« vinyasa »* signifie « synchronisation de la respiration et du mouvement ». Pour passer d'une posture à l'autre de manière fluide, on se concentre donc sur une inspiration et une expiration profondes. Les enchaînements rapides, parfois presque aérobics, nécessitent une bonne endurance mais permettent de s'assouplir, de se tonifier, d'améliorer sa capacité cardio-respiratoire et d'oxygéner le corps. Quant à la sudation (car on transpire beaucoup !), elle élimine les toxines.

Pour qui ? Ceux qui n'ont pas peur de l'effort ! Et qui ont envie d'une pratique très physique. Dixit une pratiquante : « On en sort frais comme un gardon. »

Le plus ? Ce yoga développe particulièrement la concentration, ce qui renforce l'efficacité de la séance.

Où ? Au Samasthiti Studio, dans le Marais, grâce à l'enseignement de Caroline Bourlinguez. Pionnière de l'ashtanga vinyasa, qu'elle pratique depuis 1980, elle a été formée à Mysore par Sri Pattabhi Jois, le grand maître du genre.

23, rue de la Cerisaie, Paris (IVe), (01-44-07-31-33). 20 € la séance. ●●●

Vidyaa yoga pour fortifier le mental

Le point fort. Pour rassembler son énergie, il faut commencer par ne pas en perdre. Donc on ne se disperse pas. Chaque mouvement a ici un sens, correspond à un besoin. Le but est la fortification mentale autant que physique, et le cours enchaîne sur un rythme dynamique – la bande son est au diapason – les postures traditionnelles et les exercices qui mobilisent la puissance de la musculature. Le pratiquant, se servant du poids et de la forme de son propre corps, égrène de 200 à 300 mouvements régulés à la même vitesse, sans pause ni accélération. Normalement, il finit en pleine forme.

Pour qui ? Les nerveux ! La discipline permet d'acquérir la concentration nécessaire pour se détacher des sources de stress et se reconstituer au fil des postures.

Le plus ? La préparation, avec des chants en sanskrit pour se débrancher du quotidien.

Où ? Avec Cassandra, au Klay. Dans cet espace de 2 000 mètres carrés consacré à la forme (et qui se veut aussi lieu de vie), l'exigence est placée assez haut (pas de cours débutants).

4 bis, rue Saint-Sauveur, Paris (IIe), 01-40-26-00-00. Carte mensuelle : 280 €.

Yin yoga pour se renforcer en douceur

Le point fort. Excellent pour retrouver vitalité et tonus sans forcer, le yin yoga est un rituel doux de travail en profondeur (par opposition au yang viril des mouvements classiques). Les exercices se révélent tout à fait revitalisants. Fondée sur les principes de la médecine chinoise, la discipline a pour objectif de faire circuler l'énergie à travers les méridiens, y compris (voire surtout) pendant les phases de repos qui suivent les postures. Lesquelles sont tenues au sol assez longuement pour que tensions et fatigue s'évacuent.

Pour qui ? Ceux et celles qui veulent retrouver équilibre et vitalité sans trop se remuer...

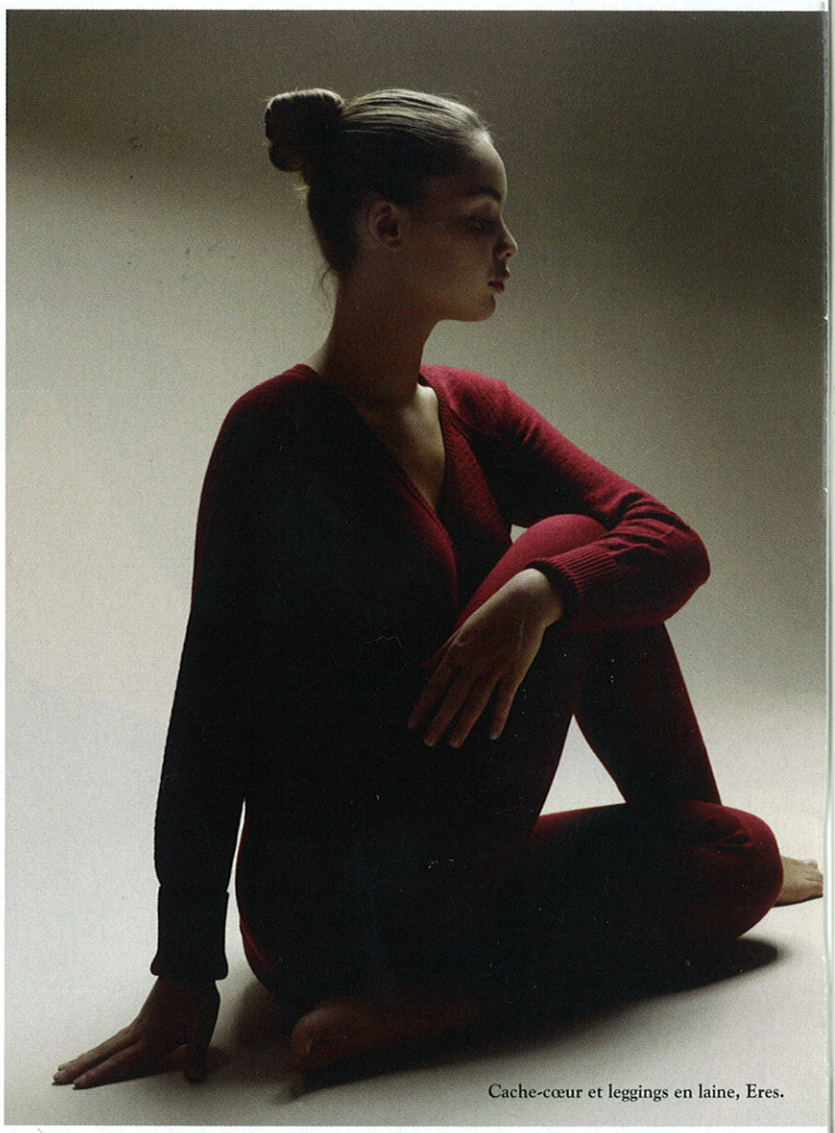
Le plus ? C'est le seul yoga qui s'adresse aux tissus conjonctifs (et non musculaires) des hanches, des cuisses, du bassin et de la colonne. Résultat ? On est en forme et aussi en pleine santé.

Où ? En exclusivité à l'Usine Beaubourg, particulièrement orientée vers le yoga.

16-20, rue Quincampoix, Paris (IVe), 01-44-61-31-31. 690 € le trimestre.

Flow yoga pour faire circuler l'énergie

Le point fort. A mi-chemin de la danse et du yoga classique, très physique, très revigorante mais moins stricte que l'ashtanga vinyasa, cette variante a été lancée au début des années 1990 à Los Angeles par Shiva Rea, une Californienne pur jus, comme son nom ne l'indique pas. Le flow est construit sur des séquences d'asanas qui installent un état de flux continu dans lequel muscles, articulations, canaux énergétiques et souffle se confondent en une même pulsation. Cette approche crée en quelque sorte un espace, une « autoroute », pour permettre à l'énergie de circuler et pour mieux la ressentir. Rien de mécanique ici, mais beaucoup de sensations. Au programme, une combinai-



Cache-cœur et leggings en laine, Eres.

Maquillage : Christelle Cocquet. Coiffure : Gregory Kaoua, assisté de Rudy Martins.

son simple de postures que l'on enchaîne, un travail conscient sur le souffle, des postures libératrices pour le cœur, les hanches, etc., des contre-postures, des mouvements pour se relaxer, se fortifier, se tonifier.

Pour qui ? Les stressés qui souhaitent gérer leurs émotions, ou tous ceux qui aimeraient mieux comprendre comment le corps et l'esprit fonctionnent ensemble.

Le plus. La musique, omniprésente tout au long des cours, aide à se détendre et à accéder à la fluidité corporelle génératrice de bien-être.

Où ? Chez CanalCentral, avec Laurence. Ici, pas moins de six yogas différents sont enseignés. Des plus calmes (le yoga Kundalini méditatif) aux plus pointus (yoga « prénatal »), en passant par les plus dynamisants.

12, rue Lucien-Sampaix, Paris (Xe), 01-53-19-07-37. De 14 à 20 € le cours.

Yoga Iyengar pour se libérer des toxines

Le point fort. Retrouver une forme physique idéale n'est possible que lorsque tous les organes et tous les muscles travaillent de manière fluide. Tel est le but déclaré de cette technique, dans laquelle une attention particulière est portée à l'alignement des différentes parties du corps, chaque posture ayant un impact sur une zone précise : épaules, bassin, etc. C'est un travail précis dans lequel étirements et souffle rythment une séance très contrôlée par l'enseignant. Il nettoie le corps des toxines accumulées par le stress et les divers désordres dus au quotidien. Quand l'asana (la posture) est bien réalisée, la respiration se place d'elle-même, devient légère, subtile, profonde. Grâce à l'oxygénation des tissus qu'il entraîne, les organes sont mieux irrigués, vivifiés.

Pour qui ? Le yoga Iyengar convient plus particulièrement aux débutants, inquiets de ne pas comprendre l'esprit même du yoga.

Le plus. L'emploi de supports (sangles, briques en mousse, coussins...) pour aider le corps à se maintenir dans les bonnes positions.

Où ? A Marseille, au Centre de yoga Iyengar, dont le professeur principal, Stéphane Lalo, se rend chaque année en Inde, au Memorial Yoga Institute de Pune, qui l'a formé et certifié.

19, place Sébastopol, Marseille (IVe), 04-91-34-15-25. 130 € les 12 cours débutants.

GARANCIA®
PARIS
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR