



Yoga –que significa en sánscrito «unir, atar»– es uno de los seis *dársanas* o doctrinas tradicionales del hinduismo, sí. Pero que esto no dé lugar a confusiones. No hace falta ser una persona religiosa ni aspirar a alcanzar algún grado de misticismo para poder practicarlo con total libertad. Es más, ni siquiera es obligatorio meditar ni ser especialmente flexible! Así lo explica uno de los gurús más solicitados: Mika De Brito (quien escenifica distintas posturas del yoga en las imágenes de este reportaje): «Actualmente el yoga es una disciplina que puede practicarse por motivos religiosos o por otros más superficiales, deportivos o, simplemente, para desahogarse. El yoga abarca y une los mundos físico, fisiológico y psicológico del ser humano, sin menospreciar ninguno, pero en él no existe la competitividad ni se buscan resultados concretos. Las posturas se realizan para respirar mejor, encadenando las poses para deshacernos de las tensiones corporales. Se trata de aceptar y embellecer nuestro cuerpo. Y eso está al alcance de cualquiera». Mika, que empezó a estudiar esta disciplina de la mano de Baptiste Marceau (hijo del famoso mimo Marcel Marceau) con tan sólo 18 años, cuenta ahora entre sus alumnos a todo tipo de *celebrities* y per-

NO HAY REGLAS QUE ESTABLEZCAN QUE DEBES MEDITAR AL FINAL DE LA CLASE. MUCHOS APROVECHAN PARA CERRAR LOS OJOS ¡Y DORMIR!

sonas de la realeza (mientras realizábamos esta entrevista trabajaba con una princesa árabe). Y, por supuesto, también gente corriente con deseos de encontrar su bienestar general (si te interesa, estate atenta porque el 14 de marzo celebrará en Sri Lanka tres cursos abiertos al público de dos disciplinas: *vinyasa* y *hang*. Infórmate en www.ulphota.com). Desmitifiquemos por partes. ¿Por qué no hace falta ser flexible para practicar yoga? Porque la falta de flexibilidad no sólo influye en la fuerza muscular existente (y ambas son necesarias para el yoga), sino que además es bueno que el principiante trabaje su elasticidad para prevenir así lesiones futuras. El yoga aumentará, con el tiempo y la práctica, la flexibilidad en la forma adecuada. ¿Qué pasa si la espiritualidad no va contigo? No hay ninguna regla que establezca que debas meditar al final de la clase. Es más, son muchos lo que aprovechan ese momento para cerrar los ojos ¡y hacer una breve siesta! «El yoga es una ciencia, un conocimiento, que realizamos ▶

VENTAJAS DEL YOGA

A CORTO PLAZO

- Sentirse bien.
- Descontracción muscular.
- Sensación de liviandad.
- Bienestar emocional.
- Sensación de haber trabajado consigo mismo, de escucharse a sí mismo y, un buen día, al mundo que nos rodea. Es lo que llamamos *el despertar*.

A LARGO PLAZO

- Mejora la calidad de vida.
- La salud cardio-respiratoria.
- Las facultades cognitivas.
- El bienestar físico y emocional.
- La relación consigo mismo, con los demás y por supuesto con el mundo que nos rodea.
- Ayuda a abandonar adicciones como el tabaco o el alcohol.



Trois mille personnes rassemblées au pied de la tour Eiffel pour la première White Yoga Session, le 2 octobre dernier.

C'EST LA YOGAMANIA!

Entre rassemblements communautaires et salles ultra hype, le yoga nous bluffe par sa totale modernité. On vous explique pourquoi il est devenu un tel phénomène.

Le 2 octobre dernier, près de 3 000 amateurs (pour 10 000 demandes !) se sont réunis sur le Champ-de-Mars pour une salutation au soleil XXL ! Menée par la charismatique Elena Brower, célèbre coach américaine (voir encadré), cette première White Yoga Session, organisée par les créateurs du site sportforus.com, a fait mouche : débutants et confirmés ont enchaîné les postures dans une parfaite communion. Quelques jours plus tôt, le yoga s'était invité sous la verrière du Grand Palais pour la fête de la Danse. A l'initiative de Blanca Li, 600 aficionados ont suivi Mika De Brito, professeur d'ashtanga yoga, et Marco Prince, son associé musicien, pour des séances de powerlab (yoga tonique) ou de focuslab (yoga sensoriel) en immersion sonore, avec casque HF, de 11h30 à minuit ! « Le yoga n'est plus un truc de vieux ou de hippies, analyse Anne Vandewalle, de l'association Yoga Planete. Les gens essaient, se sentent bien après, donc ils continuent. » Selon un sondage* réalisé pour « Esprit Yoga », premier magazine sur le sujet vendu en kiosques, lancé en mars 2011, plus de 3 millions de Français l'ont pratiqué ces trois dernières années. On décrypte pour vous les raisons de cet engouement.

* BVA-Arkema, mai 2010.

1. Il permet de se créer un réseau

Quand on pratique un sport, on a envie de partager son enthousiasme et il peut être prétexte à faire de nouvelles connaissances. Une idée qui suscite de nombreuses initiatives sur la Toile. Par exemple, c'est ce qui a poussé les fondateurs de www.sportforus.com à créer leur site communautaire. Une fois connecté gratuitement, on crée son profil et c'est parti : on peut aller chercher des « amis » avec un profil « yoga », les ajouter à sa liste puis échanger avec eux, sur un cours qu'on a testé, un studio qui ouvre... Et si l'un d'eux habite tout près de chez soi, on peut même le rencontrer et avoir un nouveau voisin de tapis. Sur www.esprit-yoga.fr, le site du magazine éponyme, l'annuaire compte

Les conseils d'Elena Brower

La coach new-yorkaise en est sûre : le yoga est bon pour tous et permet de se connecter au meilleur de soi-même. L'idéal ?

1. Faire 15 minutes d'asanas (postures) chaque matin. « C'est bien d'être un peu avec soi-même tous les jours. » A la clé, les bénéfices de la respiration et des postures, moins de stress, plus d'énergie, un bien-être immédiat, et, au gré des séances, plus de souplesse et de tonicité musculaire.
2. Trouver le professeur qui convient. « Celui avec lequel on se sent bien et en sécurité. Cela peut prendre beaucoup de temps, mais son choix est plus important que celui du style.

A l'occasion de la fête de la Danse, cours d'ashtanga yoga sous la verrière du Grand Palais et... casque HF sur les oreilles.



déjà 300 adresses de lieux où pratiquer le yoga, dont près de 70 à Paris. Sur www.yogaconcept.com, un site de vente de tenues créé par Pamela Lévy, une Américaine mordue de yoga, on peut suivre l'actu intra-muros, s'informer du passage à Paris d'un professeur étranger, d'un prochain atelier... Enfin, pour les yoga addicts comme pour les néo-yogis, le blog de la coach Laurence Gay est une mine d'infos pratiques, de tests et de témoignages. <http://yogaenmouvement.wordpress.com>

2. Il est hype

La preuve par deux nouveaux studios qui proposent chacun une approche très différente du yoga, avec un point commun : ils s'adressent à un public de citadins actifs. Prenez le Yogalab, que viennent tout juste d'ouvrir Mika De Brito, professeur d'ashtanga yoga (accessoirement mari de l'actrice Vahina Giocante), et Marco Prince, son pote musicien et acteur, ex du groupe funk FFF. Ils ont eu l'idée de sonoriser quatre programmes d'asanas, du plus physique au plus ludique, chacun avec sa bande-son originale. « L'expérience Yogalab s'adresse aux urbains qui travaillent, vont chercher leurs enfants à l'école, pas aux gens qui veulent l'expérience de Bouddha », revendique Mika. Et c'est vrai que travailler la posture de l'aigle sur un son surround, comme au ciné, ou se relaxer avec la voix de Mika et les vibes de Marco dans le casque sans fil, ça crée de nouvelles sensations ! Photographe de mode, Kia Naddermier préfère, elle, l'atmosphère silencieuse du « shala » (lieu où se pratiquent les postures) qu'elle loue dans un centre bouddhiste. Il faut dire que ce lieu avec sol en bambou et grandes baies vitrées est inspirant. Pratiquante avertie d'ashtanga yoga, Kia est devenue coach par passion. Chaque matin de la semaine, ses séances réunissent une quinzaine de mordus, artistes, danseurs et cadres, qui se lèvent aux aurores pour une heure et demie de mysore, pratique qui consiste à enchaîner des postures, chacun à son rythme, sous l'œil attentif du professeur qui ajuste ou corrige le placement.

✕ Yogalab, 12, rue Clavel, Paris-19^e.

✕ Ashtanga Yoga Mysore Style Paris, 17, rue Eugène-Varlin, Paris-10^e.

3. Il est moderne

On peut faire du yoga sans brûler d'encens ! Si le yoga séduit plus aujourd'hui

qu'hier, c'est qu'il est plus moderne et plus branché, débarassé d'un certain nombre de clichés rétro. En même temps, il accompagne un vrai mouvement de société : nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir nous faire du bien et à prendre du temps pour nous, sans passer par la case consommation. Andrea Semprini, fondatrice d'« Esprit Yoga », confirme : « Le yoga, c'est un rapport plus doux avec soi-même, plus harmonieux avec les autres, plus respectueux de l'environnement. » Tout ce qu'il nous faut ! « Dans le yoga, il n'y a pas de performance, on est dans les sensations et le bien-être immédiat », ajoute Xavier Cos, pratiquant et directeur général chez Bolloré Intermedia. Pas dans le contrôle ou le pouvoir. Une parenthèse qui fait envie, non ?

4. Il est fun

Pour ceux qui ont peur de s'ennuyer et recherchent l'originalité, voici trois nouveaux cours :

Suspendu dans un hamac. Le levitation yoga se pratique dans une sorte de hamac accroché à une barre de métal fixée au plafond. L'avantage ? Moins de pressions au niveau des articulations ou du dos et des sensations incroyables de balançoire et de bercement accessibles à tous, débutants en tête. Et un vrai challenge pour les pratiquants confirmés qui exploreront comme en apesanteur des postures connues.

✕ L'Usine Beaubourg, 16, rue Quincampoix, Paris-4^e.

Façon panthère. Le kalari yoga est un mix d'art martial indien, inspiré des déplacements des animaux, et de postures de poisson, serpent... Ceux qui aiment danser devraient apprécier.

✕ Rasa Yoga, 21, rue Saint-Jacques, Paris-5^e.

Au son de la pop. Le yoga vibes dynamise les postures sur de la musique pop, rock, du rap ou de l'électro. Emballant !

✕ **Beyoga** 17, rue Campagne-Première, Paris-14^e.

5. Il est fashion

En attendant que la so hype marque dédiée au yoga de Vivienne Tam, présentée lors de la dernière Fashion Week de New York, débarque en France, les yogistas peuvent se faire rapporter de la Grosse Pomme une tenue Lululemon, archi-trendy aussi. Ou, encore mieux, saluer le soleil fittées dans une tenue Omgirl ou Beyond Yoga (la marque californienne fétiche de Gwyneth Paltrow et de Reese Witherspoon), des griffes désormais vendues en France chez Yogaconcept, seule boutique parisienne du genre. Et qui rivalisent de coupes pointues et de matières douces et Stretch.

✕ Yoga Concept, 123, rue de Turenne, Paris-3^e.

ISABELLE SANSONETTI

C'est quoi, un bon prof ?

Un passionné > qui a pratiqué longtemps pour lui ; > qui a suivi une ou plusieurs formations certifiées au sein de fédérations traditionnelles ou auprès de maîtres reconnus dans leur style ; > qui continue à se former ; > qui sait expliquer les bénéfices du yoga sur le plan anatomique et physiologique ; > qui donne les clés à ses élèves pour pratiquer seul ; > qui vous encourage et vous guide en tenant compte de vos possibilités.

<http://www.paulette-magazine.com>

> L'avis de Paulette

ABDOMINETTES : LE YOGA AU BORD DE L'EAU

Le 25 juin 2012 par Paulette

On a testé le cours lors d'un meet-up exceptionnel le mardi 19 juin de 19h30 à 20h30 lors d'une séance animée par Mika de Brito, professeur de yoga en vogue. Résultat, on a pris beaucoup de plaisir à effectuer les mouvements traditionnels (position du guerrier, du chien tête en bas...) en plein air. Cela nous a procuré une grande sensation de bien-être et, surtout, de liberté ! C'est toujours agréable de sentir une petite brise fraîche et de respirer l'air –plus ou moins- pur au lieu d'être confiné dans une salle de sport. Les cours sont accessibles aussi bien aux débutants qu'aux confirmés puisque le professeur laisse la possibilité de choisir tel ou tel niveau de difficulté lors des positions. Chacune peut donc suivre le cours à son rythme, est ça c'est wander chouette !