



BIENFAITS ! MAIS J'EN AI SUÉ...

CE N'EST PAS COMME SI ANNECY ÉTAIT PLONGÉE DANS LA CANICULE. 9H30, DÉBUT JUILLET, JE ME RETROUVE AU STUDIO DE YOGA BIKRAM D'ANNECY DANS UNE AMBIANCE CLIM EN PANNE ET CHAUFFAGE À FOND. EN BONUS, L'ACCUEIL ULTRA CHALEUREUX. 40°C, 40% D'HUMIDITÉ, 26 POSES, 90 MINUTES. PREMIÈRES SUÉES, ET ÇA N'A PAS COMMENCÉ !

Par Agnès Gasiot

Je regarde sur un dépliant les différentes postures à effectuer pendant le cours... On ne va pas se mentir, ça ne va pas être facile.

Le roseau est le végétal que l'on associe généralement au yoga... et je me sens plus chène... que roseau.

Solide sur mes appuis mais je ne plie pas trop trop. On se fait toujours une idée des choses avant même d'y goûter. Pour ma part, le yoga était rangé dans la case « activité médito-végétative ». A pratiquer quand je n'aurai plus la force de marcher, le plus tard possible donc. Mais quand faut tester, faut tester.

La salle est comme un grand sauna. Bois clair, tapis coco au sol. Au plafond, 12 radiateurs vous regardent en ricanant : « ça va chauffefer » !

Marie-Laure enchaîne les poses, avec aisance et sourire aux lèvres. Chacun fait de son mieux. Au jeu des 7 erreurs, entre elle et moi, vous en trouveriez une dizaine les yeux fermés !

H + 20 MIN

“Regardez-vous dans le miroir !”. Au loin j'aperçois une fille, la pauvre, elle a l'air prête à implorer, ses cheveux en bataille, elle a la même brassière que moi... J'ai vaguement l'impression de la connaître... Ah, mais... Mais, c'est moi ?? Oui. Moi en version liquéfiée. Je sue des coudes - une première -, des épaules, même mes mollets ruissent.

Marie-Laure lance : “avec les deux mains, on croise les doigts, on fait une prise solide”...pour saisir le talon qui est censé se développer devant vous jusqu'à tendre la jambe, alors que vous êtes en équilibre - précaire - sur l'autre. Autant demander à quelqu'un dans un bain d'huile de se cramponner « solidement » à sa savonnette pour effectuer une arabesque. Pour ma part, la prise solide se



désolidarise, lentement. Mais sûrement. Pour conserver un semblant de prestance, j'enclenche le Plan B et saisis prestement mon gros orteil, j'arrive à maintenir la pose, mais n'atteins pas le bel étirement souhaité. Mon gros orteil, lui, est parfaitement étiré.

H + 45 MIN

“Mettez maintenant votre pied là où c'est le plus confortable”, nous invite Marie-Laure, en équilibre sur un pied, l'autre calé sur son aine... Mais, bien sûr... Moi, perso, le plus confortable, ce sont les deux pieds au sol, bien parallèles.

H + 1H

C'est là que mes cours de physique me reviennent en boomerang : la chaleur monte. C'est l'instant Salabhasana. Celui que j'aime déjà. Nez au raz du sol, je me sens prête à laper la moindre bouffée d'air tiède. Dans deux minutes, c'est bien simple, je vais grignoter le tapis coco... et creuser un trou dans le sol.

Par chance, quelqu'un sort de la salle. Positionnée près de la porte (pas souple, mais un instinct de survie surdéveloppé), je sens l'appel d'air frais, comme une énorme langue qui se déroule sur mes pieds, progresse sur mes jambes... trop tard ! Arrivée au niveau de la taille, les particules fraîchement entrées sont chaudes comme la braise et l'air finit de me parvenir à 40°C lui aussi. “Si vous n'y arrivez pas aujourd'hui, ce n'est pas grave”, nous encourage notre coach. Et si on n'y arrivait jamais (en tout cas pas dans cette vie-là...)?

H + 1H30

Fin de la séance Bikram. Je suis BeCramée. ■

LES +

C'est un yoga très dynamique. Qui procure un bien-être physique et mental (surtout après la douche froide et le jus de coco glacé). Gain en souplesse prouvé. Jour 1 : espace entre le sol et le bout de mes doigts en arrivant : 26cm /après le cours : 16cm
Jour 2 : espace entre le sol et le bout de mes doigts en arrivant : 22cm/ après le cours : 10cm

LES -

la chaleur qu'il faut supporter, mais elle est là pour vous assouplir et détoxifier votre organisme. Alors...