

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Les adeptes du no gravity yoga planent à Echallens

La discipline fait fureur aux Etats-Unis et envahit l'Europe. Découverte dans le Gros-de-Vaud

Karim Di Matteo Textes
Florian Cella Photos

Arrimés aux deux solides poutres métalliques, les cocons blancs s'agitent en un léger ballet de toiles à un mètre du sol. Alors que la musique alterne entre airs planants et rythmes plus toniques, l'ample tissu élastique sert d'appui, de balançoire ou simplement de cachette dans laquelle les yogistes disparaissent partiellement ou complètement. Comme son nom le suggère, le no gravity yoga encourage l'acrobate à quitter le sol aussi souvent que possible. En deux temps trois mouvements, il se retrouve la tête en bas. Le résultat dépend bien sûr de la maîtrise qu'il aura de cet allié virevoltant - le moindre mouvement peut provoquer une pirouette incontrôlée.

Il faut se rendre dans la campagne vaudoise, à l'Art Scène Athletic Dance d'Echallens, pour trouver l'un des rares lieux de Suisse à proposer cette discipline qui fait fureur aux Etats-Unis. «Le no gravity yoga est un mélange de danse acrobatique, de Pilates et de yoga, explique la prof et patronne des lieux, Sylvie Crisinel, qui a découvert la discipline lors de vacances en Sicile. Tout le monde peut le pratiquer. Il reprend les principaux préceptes du yoga traditionnel, avec le côté ludique en plus. L'avantage, c'est que l'étirement du dos s'effectue sans pression sur les vertèbres.»

Vertige euphorisant

C'est d'ailleurs ainsi que l'entendait le danseur et chorégraphe de Broadway Christopher Harrison, père de la méthode brevetée en 2008 à New York. «Le fait de se retrouver le plus souvent la tête en bas, reprend Sylvie Crisinel, déclenche une production d'endorphines qui procurent une sensation de vertige euphorisant. Et puis on retrouve des sensations d'enfance. A éviter en cas de tension trop haute.»

En compagnie d'Elodie Röhrich, elle aussi prof à l'Art Scène Athletic Dance, Sylvie Crisinel a suivi une semaine de formation à Rome. «C'était axé sur la méditation, mais je préfère proposer un programme plus sportif.» Et effectivement, le no gravity (ou anti-gravity yoga outre-Atlantique, fly yoga en France et zero gravity yoga ailleurs encore) n'a rien d'une invitation au farniente dans un hamac. Bras, jambes et surtout abdominaux sont mis à rude contribution.

«Ça va?» s'enquiert régulièrement Sylvie Crisinel. La réponse se résume souvent à un «oui» étouffé par l'effort. Pour le reste, l'ambiance est bon enfant. Entre camarades de jeu, on plaisante et on vanne juste ce qu'il faut pour déclencher des rires à répétition. Au terme du cours, les exerci-



1 Le no gravity yoga se veut ludique. Ici la pirouette Batman pour trouver la posture de relaxation.

2 Dans la posture du guerrier, le hamac soutient le haut du corps pour un travail des jambes plus en douceur.

3 Posture de la chauve-souris: pour un étirement du dos sans pression sur les vertèbres, notamment les cervicales.



4 Après l'effort et les acrobaties, on termine avec un moment de relaxation dans son cocon.

ces de relaxation garantissent une détente totale.

Une fois revenues de leur voyage intérieur, les participantes du jour, toutes habitantes du Gros-de-Vaud, ne tarissent pas d'éloges sur cette discipline qu'elles ont découverte en automne. «C'est un moment de prise de conscience de soi, confie Marisol Gonzalez, déjà adepte de body balance. Mais c'est quand même physique, je me suis découvert des muscles que je ne connaissais pas! Par contre, cela m'a soulagé de certaines douleurs.»

«La première fois, je me suis envolée! ajoute Marisa Germano. Je déconnecte complètement, je ne prends même pas mon téléphone. Ma famille profite aussi des bienfaits. Sans compter la très bonne ambiance aux cours.»

«C'est notre moment à nous, enchaine Roxane Monbaron. C'est tellement délicieux que j'ai l'impression de ne rien faire. Il faut avoir confiance en soi, lâcher prise pour certains exercices: il m'a fallu six cours pour me lancer dans celui de la chauve-souris (ndlr: position que l'on adopte par une pirouette en arrière). Même intérieurement, je trouve que le no gravity yoga remue beaucoup de choses.»

Art Scène Athletic Dance, à Echallens
Week-end de stage de no gravity yoga les 6 et 7 avril. Informations et réservations: www.artsceneathleticdance.ch

Techniques**A chacun sa forme de yoga**

Le credo du yoga se décline en de nombreuses variantes et techniques. Petite sélection.

Le hatha yoga allie respiration, relaxation, méditation. Bon pour assouplir les muscles et soulager les douleurs causées par les tensions.

Le body balance associe yoga, taï-chi et Pilates pour acquérir souplesse, renforcement musculaire, sensation de bien-être et de calme.

Le power yoga, la forme la plus moderne du yoga, se concentre sur les postures du corps et non sur la méditation.

Le bikram yoga, enchaînement de 26 postures pour chauffer et étirer muscles, ligaments et tendons.

Le kundalini yoga allie des postures figées, des enchaînements, des exercices de respiration, des chants, en axant sur la colonne vertébrale.

Et si on causait sexe?**«Chéri, j'envisage de me mettre au Viagra pour femmes»**

Jentends parler d'un nouveau médicament qui serait le Viagra pour femmes, le Tefina, pouvant augmenter le désir féminin et le plaisir. Qu'en pensez-vous?
Stéphanie

Je pense tout d'abord que ce médicament ne propose rien de nouveau. Il existe déjà un médicament, nommé Intrinsic, qui se présente sous forme de

patches et contient les mêmes composants. La seule différence, c'est qu'au lieu d'être administré en patches le Tefina se présente en spray nasal délivrant quelques gouttes de gel. Le principe actif du Tefina, comme de l'Intrinsic, c'est la testostérone. Quand cette hormone est à dose normale dans le sang d'une femme, le désir et le plaisir féminin fonctionnent...



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

s'il n'existe aucun blocage dû à l'histoire de la personne ou à sa relation à l'autre. Quand une femme prend de la testostérone sans avoir aucun déficit, elle voit pousser sa moustache, tomber ses cheveux, changer sa voix, qui devient grave, apparaît l'acné... Sans compter que la testostérone est contre-indiquée aux femmes ayant un cancer du sein ou un cancer

hormono-dépendant. Ce traitement, s'il arrive sur le marché, devrait donc logiquement être réservé aux femmes présentant un manque de testostérone. Ainsi, l'Intrinsic est réservé aux femmes ressentant une diminution du désir sexuel après une ménopause chirurgicale avec ablation des ovaires et de l'utérus, les ovaires étant des organes producteurs de

testostérone chez la femme. Les mêmes indications seraient logiques pour un médicament présentant le même principe actif. Notez que 20% à 40% des femmes présentent une baisse de testostérone due à la pilule contraceptive. Il leur suffit de choisir une contraception non hormonale (par exemple le stérilet au cuivre) pour retrouver leur désir sexuel!