

Article : Elizabeth Salzmann | Photos : Petr Fuksa

Bikram Yoga :

Faites du sport dans une atmosphère tropicale... à Prague !



Le Yoga Bikram, vous connaissez ? Dans une pièce chauffée à 42°C, les participants enchaînent 26 postures traditionnelles. On souffre durant 90 minutes, on sue à grosses gouttes et pourtant tous les participants en redemandent. Reportage dans le nouveau temple du bien être au cœur de la capitale tchèque.



Je n'aime pas le sport ! Comme cela c'est clair... Je ne dis pas que je ne fais strictement rien... J'adore marcher en ville et j'ai même ressenti du plaisir à faire, une fois, du vélo face à Robert de Niro dans une salle de fitness réputée de Prague. Ce n'est pas si fréquent... mal-

heureusement ! C'est donc par curiosité et dans le but d'écrire un article que j'ai pris le chemin du centre de Bikram Yoga, nouvellement ouvert à Prague.

Bien renseignée au préalable, j'apprends que Madonna en est folle tout comme Andy Mc Dowell ou David Duchovny et qu'il y a de plus en plus de dingues de ce sport dans le monde entier. L'affaire mérite donc que l'on s'y intéresse de plus près.

Rendez-vous est donc pris auprès du centre Bikram Yoga de Prague, ouvert en septembre 2006 par Petra Daňhelová, danseuse et chorégraphe et Tereza Bonnet - Šenková, une « ancienne » danseuse du Moulin Rouge. Toutes deux ont suivi l'indispensable formation du maître Bikram Choudhury. Avant de rentrer dans l'étuve, Tereza qui sera mon professeur, m'explique dans un français parfait que, lors du premier cours, il faut s'habituer à la chaleur et qu'il est important de rester quoiqu'il arrive dans la salle.

La recommandation est d'importance sachant que je rêve de partir en courant au bout de 10 minutes.

La séance dure 90 minutes mais l'on n'a aucun repère dans le temps. L'on pense que cela ne finira jamais et que l'on est vraiment stupide d'avoir osé imaginer survivre à une torture pareille. On lutte entre l'envie de mourir ou de frapper quelqu'un. Lorsque Tereza annonce la fin du cours, c'est presque en rampant et trempée de sueur, que je sors de la salle.

Je la recroise nue deux minutes plus tard dans les vestiaires. C'est bien la pre- ❖

Après trois
séances les bienfaits
se font déjà sentir



mière fois que je vois un futur interviewé en tenue d'Eve... Ce Bikram Yoga réserve décidément bien des surprises. Cette blonde, au corps de déesse, est, je m'en apercevrai plus tard devant un jus de carotte gingembre, une jeune femme vive et pétillante, dont l'énergie peut remuer des montagnes.

Pourtant, lors du cours de Bikram Yoga, son corps n'enchaîne aucune figure, seule sa voie énergétique guide les élèves, permettant aux gens de mieux se concentrer. J'apprends que le Bikram Yoga se travaille dans une pièce très chaude afin de faciliter un étirement plus profond du corps, une élimination des toxines plus rapide et efficace, réduisant ainsi le risque de blessures

POUR FAIRE DU BIKRAM YOGA

Où prendre des cours ?
Karolíny Světlé 8, Prague 1.
Tél. : +420 224 222 892.
www.bikramyoga.cz

Quand ?
Le centre est ouvert tous les jours.

Combien cela coûte ?
Offre d'essai, 300 CZK les 10 premiers jours.
1400 CZK les 5 cours
5000 CZK les 20 cours

musculaires. Cela demande du coup un certain héroïsme mais moins qu'il n'en a fallu à Bikram Choudhury pour mettre au point sa méthode.

Champion national de yoga en Inde, il devint infirme à 20 ans à la suite d'une grave blessure au genoux. Le verdict des docteurs est formel : il ne marchera plus. Il retourne alors voir son gourou Bishnu Gosh (le frère du célèbre Paramhansa Yogananda) et met au point avec lui un yoga réparateur. A force de travail, Bikram retrouve l'usage de ses jambes, Il commence donc à enseigner lui-même son savoir, peaufiné par la pratique et l'étude aux côtés des médecins.

Il existe plus de 1200 studios de Bikram Yoga dans le monde

Le maître s'installe alors à Londres, où il enseigne au Yoga College of India, avant de partir en Californie. Sur son modèle, d'autres écoles s'ouvrent dans le monde dont trois centres à New York, qui attirent une foule d'acteurs ou de sportifs. C'est d'ailleurs la pratique intensive de la danse qui conduit Tereza au Bikram. Suivant des cours de très haut niveau de danse moderne à Paris le jour et danseuse au Moulin Rouge le soir, elle se retrouve comme de nombreux sportifs de hauts niveau le corps fatigué, obligée de se faire opérer des deux hanches. La chorégraphe du Moulin Rouge lui conseille d'essayer le Bikram. C'est ce qu'elle fait alternant après l'opération les séances de rééducations et le yoga à 42 degrés. Un traitement de choc qui a porté ses fruits puisque la danseuse est remontée sur scène. Pourtant, une partie de son cœur s'est attaché à ce sport venu des Indes. Elle part donc à Los Angeles suivre neuf semaines de formation intensive auprès du maître et revient auréolée du titre de professeur. Enseignante de Bikram Yoga à Paris durant

un an, elle décide alors de revenir dans son pays pour ouvrir le premier centre à Prague associée à son amie Petra à qui elle a fait découvrir les vertus du Bikram Yoga.

Au fil de l'entretien, je comprends mieux sa démarche et son intérêt pour ce sport. La fatigue a laissé place à une grande énergie et je me sens incroyablement forte et bien. Alors que je m'étonne de la tonicité d'une élève d'une troisième année présente lors du cours, mon nouveau gourou me confirme que le bikram yoga s'adresse à tous, et qu'il n'est pas nécessaire d'être souple pour en faire. C'est le yoga qui rend souple !

Nos entretiens se sont finalement répétés. En dépit de tous les pronostics, je suis revenue suivre au fil des semaines les cours de Bikram Yoga. La deuxième séance a déjà été moins traumatisante certainement parce que l'on sait à peu près où on en est dans les poses. Il fait toujours aussi chaud, mais on lutte moins, on se laisse aller. Au bout de quelques leçons j'ai déjà récupéré une certaine souplesse. C'est décidé, pour moi la vie (sportive) va commencer !



Beaux Objets

Cadeaux Exclusifs

Lampes Décoratives

Ameublement Raffiné

Pièces Uniques



Nouveau à Prague

AZZA

The Ultimate in Decoration

