

Et si vous testiez le yoga en suspension

TENDANCE. Vous voulez léviter ? Essayez le yoga swing. Le principe : s'harnacher à un harnac et s'étirer la tête en bas !

Le yoga, tout le monde connaît. Mais seuls quelques initiés savent que la dernière mode est au yoga swing, qui permet de vivre séances de détente, tête en bas, harnaché à un support, entouré mélange de harnac et de balançoire. Depuis six mois, ce concept importé des États-Unis fait son tour dans les salles de sport parisiennes, comme le très chic centre sportif Coaxtime, près des Champs-Élysées. La séance peut commencer. Frédéric Chaboussou, 42 ans, professeur de yoga depuis six ans, met en place le portique sur lequel il accrochera la femme, balancote. Avec deux mètres de diamètre au sol et trois mètres de hauteur, la structure métallique peut supporter 25 tonnes. Plus d'équilibre dans pour la clientèle du jour qui en ont assez de jeunes que de seniors, tous sexes confondus. Un des principes du yoga swing, c'est l'inversion. Comprendre : du yoga la tête en bas. Bien sûr, l'inversion se pratique également avec le yoga simple, mais il est intéressant d'inverser l'équilibre et de puissance, donc d'expérience. Ici, même les polyptères peuvent s'y adonner, de façon très ludique.

« Dans cette position, le sang arrive en masse. C'est l'effet botox naturel ! »

FÉDÉRIC CHABOUSSOU, PROFESSEUR DE YOGA

Préparez-vous à accrocher les microperles qui supportent le harnac et se tiennent à l'intérieur. Même la tête en bas et les jambes étirées autour de la toile, le prof est toujours aussi loquace.

« Dans cette position, le sang arrive en masse. C'est l'effet botox naturel ! Et ça détend », enthousiasme-t-il. « Il faut y mettre le pied, c'est vrai (09) pour une femme, continue Frédéric, mais tous les clients masculins sont là, et demandent ensuite comme des bébés. Ces derniers veulent le voir pour des raisons bien spécifiques : mal de dos, pression, stress. Et Frédéric se fait un plaisir de leur « redonner les vertèbres ». Il a habitude par à parler de « plainte », et adapte les exercices — destinés à faire « fonctionner les chaînes musculaires » — à la forme physique des personnes, précisant que la seule contre-indication, c'est l'hypertension. « L'autre chose que je déconseille vivement, c'est de manger avant. Si on essaie la tête en bas avec l'estomac plein, cela peut mener de



CENTRE COAXIME (PARIS XVII^e, JEUIL). Selon les adeptes du swing yoga, cette pratique permet de tonifier le corps et d'affiner la silhouette. (S. LAC) (1994)

nauséabondes surprises ! » Chaboussou, le client qu'il coache est après avoir se place dans le harnac sous balancier et commence sa lente bascule dans les airs. Tension, étirement... Le prof sans brusquer les animations. À entendre ses adeptes, cette nouvelle pratique du swing yoga permet notamment d'améliorer la posture

de la tête, de tonifier le corps et d'affiner la silhouette. « J'ai senti pas mal de douleurs et d'écoulements. Je viens de chercher de nouvelles sensations, et même pour certains, de nouvelles rhéologies », sourit Frédéric, le seul, pour l'instant, à proposer le yoga swing dans la capitale. (S. LAC) (1994)

Comment ça marche ?

Le yoga swing peut se pratiquer à tout âge. Cette pratique est uniquement déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension. Pour les confirmés, des élastiques en tissu permettent de se tenir debout au-dessus du sol. Pour les autres, il y a le harnac dans lequel il suffit de s'accrocher. Le principe est presque le même que celui de la plongée : on descend par palier. Le professeur fait pencher puis

remonte la tête des usagers plusieurs fois, pour qu'ils ressentent le filer en bas. Les apprentis yoga peuvent simplement s'accrocher sur la balançoire ou enrouler le tissu autour des bras, pour favoriser les étirements des jambes et des épaules. Après une bonne heure d'exercices, l'apprenti s'allonge sur un tapis et le professeur lui installe une sorte de « boudin » blanc de

polynéenne sous le dos, sur lequel il est censé rouler délicatement. Un petit massage de fin de session que le professeur considère comme « la récompense après l'effort ». ■ Tarif : 90 € la séance d'une heure (75 € avec le pass de vingt séances). Au 15, avenue Carnot, Paris XVII^e, Tél. 01.45.74.62.99. Informations sur www.coaxime-paris.com