

Gyms douces

Laquelle est pour vous ?

Si, dans les cultures orientales, yoga, tai chi et qi gong font partie intégrante de la médecine depuis des siècles, en France, ces pratiques ont longtemps été perçues avec scepticisme. Leur entrée dans le monde de la santé occidentale est récente et timide. A l'inverse, elles envahissent les salles de fitness,

portées par la tendance bien-être. Au risque d'être désormais enseignées par des non-spécialistes, peu attentifs à la justesse des postures. Mais attention, mal pratiquée, une gym qui devrait soigner peut, au contraire, blesser. Un comble pour des disciplines dont les bienfaits pour notre santé sont désormais prouvés. ■

Tai chi

Gagner en souplesse

Gymnastique chinoise ancestrale, le tai chi-chuan, ou « art du poing », aurait été créé par des guerriers taoïstes et des moines médecins. « Fondée sur les principes du yin et du yang, qui s'assemblent pour s'équilibrer, cette discipline a pour objectif de permettre la libre circulation du *chi*, ou énergie vitale, à travers tous les méridiens du corps, maintenant ainsi une bonne santé physique et mentale », explique Sébastien Surrel, praticien aux thermes du Mont-Dore (Puy-de-Dôme). Cet art martial est tout particulièrement utile aux personnes souffrant de stress, d'anxiété et de dépression. Plusieurs études ont montré une réduction des symptômes chez les pratiquants réguliers.

Qi gong

Booster sa vitalité

Le qi gong est l'un des cinq piliers de la médecine chinoise, avec l'acupuncture, le massage, la diététique et la phytothérapie. Il vise à harmoniser le corps et l'esprit, à libérer les tensions et à fortifier les défenses corporelles par le renforcement de l'énergie vitale appelée ici *qi* et régulée par l'esprit (concentration), la respiration (détente) et la maîtrise du corps (tonicité). Les enchaînements des mouve-

C'EST QUOI, LA GYMÉTIQUE ?

Plus qu'une gym, c'est une école du mouvement, une hygiène de vie (*yo jo gaku*, en japonais), détaille Paul Verdale, enseignant en éducation physique, formé aux arts martiaux et à la médecine naturelle japonaise, qui transmet cette « méthode globale de bien-être ». Elle comprend de l'activité physique, bien sûr, basée sur le *taïso* – traditionnellement l'ensemble d'exercices visant à préparer les samouraïs. En remise en forme ou entraînement, on y travaille la respiration profonde, le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation. Deuxième versant de la gyméthique, les massages selon la méthode japonaise Teate, l'ancêtre du shiatsu. Cette discipline complète, innovante, alternative à la logique sportive habituelle, fait la synthèse de l'art martial et de la médecine traditionnelle. Elle se décline sous forme d'accompagnement régulier ou de stages, à Paris, Bordeaux, Toulouse et Biarritz. Plus d'infos sur : www.gymethique.com

ments de base ont pour but de faire circuler l'énergie afin de nourrir les cinq organes principaux du corps selon la médecine chinoise : le cœur, les poumons, le foie, la rate et les reins. Il est indiqué pour tous ceux qui veulent entretenir ou recharger leur réservoir d'énergie et leur immunité. Mais aussi pour les personnes anxieuses et les seniors, en prévention des maux articulaires.

Wutao

Libérer les blocages

Du yoga dansé mixé à un art martial. Conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard, respectivement champion du monde de kung-fu wushu et enseignante de yoga, le wutao s'appuie sur les principes de bioénergétique taoïste et les découvertes du psychiatre autrichien Wilhelm Reich. « Pour les taoïstes, le bassin abrite nos pulsions ; la poitrine, nos émotions ; et la tête, nos pensées. Trois espaces vitaux qui, la plupart du temps, sont dissociés », explique Pol Charoy. L'un des objectifs du wutao est de les relier. « Au fur et à mesure de la pratique, on peut sentir comme une oscillation,



WUTAO.FR/DR

qui part du plancher pelvien et du sacrum, puis donne naissance à une onde qui remonte le long de la colonne », décrit Imanou Risselard. A la clé, un regain d'énergie, doublé d'un sentiment de joie de vivre. Retrouver cette unité est une première étape. Ensuite, la libération de cette « onde énergétique » va agir sur « les cuirasses musculaires et

caractérielles », un principe fondamental de la théorie de Wilhelm Reich, selon laquelle tout être humain qui veut se protéger se fabrique une carapace, une écorce. « Ce sont des phénomènes de rigidification qui touchent le corps et le psychisme », précise Anne-Marie Filliozat, psychologue, psychothérapeute et pratiquante de wutao.

Pilates

Reprendre le contrôle de son corps

C'est un travail de renforcement des muscles profonds du dos, de la sangle abdominale et des fessiers. « Le contrôle du corps est un pré-requis incontournable au bonheur », soutenait l'Allemand Joseph Pilates, qui a créé cette discipline pendant la Première Guerre mondiale. Il était alors détenu dans un camp d'interne-

ment britannique où il travaillait à l'hôpital. Sa méthode de rééducation physique utilisait les sangles et ressorts des lits. Le Pilates est la gym préventive des maux de la sédentarité, notamment la lombalgie. Il est plébiscité par les danseurs, et efficace après l'accouchement pour renforcer le plancher pelvien.

On a testé...

LE ZEN STRETCHING

Issue d'une fusion entre le yoga et le qi gong, cette méthode de gymnastique étire, muscle et tonifie le corps. Elle est basée sur 50 postures, statiques ou dynamiques, qui permettent d'être à l'écoute de soi. On commence par effectuer les huit postures de base, ce sont elles qui vont révéler notre état. Selon la facilité ou la difficulté avec laquelle on les exécute, cela détermine quel méridien est en excès ou, au contraire, est en vide d'énergie. Le maître oriente alors vers un programme de postures adaptées afin de rétablir l'équilibre du corps. Au fur et à mesure des séances on parvient à dénouer les contractions et à drainer les toxines. Miracle : on se sent à la fois plus tonique... et plus zen. Toutes les infos sur www.artdutoucher.net



Yoga

Chasser les angoisses

La plus ancienne forme de cette gymnastique de santé indienne est le hatha yoga, qui consiste à exécuter des *asanas* (postures), lentement, consciemment. Le courant du flow yoga initié dans les années 1980 enchaîne les postures, répondant à l'accélération de notre époque. Chaque *asana* s'articule autour d'un mouvement d'étirement, de flexion ou de torsion et permet un automassage stimulant des organes internes. On augmente ainsi le flux d'énergie vitale, appelé *prana*. La respiration (*pranayama*) est essentielle au maintien et à l'enchaînement des postures. Les postures favorisent la flexibilité et le renforcement musculaire de la colonne vertébrale, l'alignement bassin, épaules, dos, ainsi que l'amélioration du sommeil, de la digestion et de la circulation sanguine. La respiration limite la stimulation excessive du système nerveux en cas de stress et réduit l'anxiété.



MAURITIUS IMAGES/AGE FOTOSTOCK

POUR EN SAVOIR +

Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois sur : www.faemc.com
Pour le yoga, Institut français de yoga : www.ify.fr