

LE BIKRAM YOGA SE PRATIQUE DANS UNE SALLE CHAUFFÉE À 36 DEGRÉS. ON Y ÉLIMINE TOXINES ET KILOS SUPERFLUS TOUT EN PRATIQUANT UN YOGA QUI AUGMENTE LE TONUS MUSCULAIRE. BIEN-ÊTRE ASSURÉ, DIXIT LES HABITUÉS.



Beauté  
Bien-être

## Un yoga très très chaud

Souplesse, chaleur, énergie, concentration, bien-être, équilibre. Tels sont les maîtres-mots du Bikram Yoga, dont les exercices sont conçus pour échauffer et étirer chaque muscle, chaque articulation, pour augmenter le tonus musculaire et la force. Un cours dure une heure et demie et enchaîne postures semi-acrobatiques et exercices de respiration dans une salle chauffée à près de 40 degrés. Préparez-vous à transpirer ! Et à maigrir...

« Le cours a lieu dans une salle très chaude afin de chauffer les muscles, nous explique le professeur indien Feroze Khan, qui donne cours à Bruxelles et à Anvers. Cela facilite un travail en profondeur, évite de se faire mal et contribue par la sudation à l'élimination des toxines. D'où un sentiment de bien-être, tandis que le corps brille d'un vif éclat. »

Le Bikram Yoga combine la chaleur avec la séquence « parfaitement étudiée » de 26 postures de yoga appelées « asanas », qui en fait une activité à part, venue directement de l'Inde, tout comme le professeur Kahn, originaire de Puna, et qui a lancé le Bikram Yoga en Belgique avec son frère, Samir. Ils ont, depuis, prodigués des cours à plus de mille personnes chez nous. La plupart étant devenues de fervents adeptes du genre, parmi lesquels Geike Arnaert, la chanteuse belge de Hooverphonic.

Idéal également pour les problèmes de dos, le Bikram Yoga s'adresse à tous. Même aux débutants les plus ignorants des pratiques de yoga : « La série de 26 asanas et les exercices de respiration sont faits pour tous, révèle Feroze. Elle tient compte des différentes conditions physiques et niveaux d'expérience de chacun. Le Bikram Yoga s'adresse aux personnes de 7 à 77 ans ».

### Pour une peau resplendissante

Si le Bikram Yoga fait autant transpirer que dans un sauna ou un hammam, il subsiste un monde de différences entre les deux activités. En effet, il n'est pas demandé aux personnes de pratiquer des exercices sportifs pendant les minutes passées au sauna ou au hammam. Or, c'est bel et bien le cas pour le Bikram. Et il résulte des 90 minutes d'activité un bien-être, un dynamisme qu'il est rare de connaître d'habitude après une série d'exercices éprouvants en température normale.

« Au bout de quelques minutes d'échauffement, j'arrive à me plier tout à fait et à toucher mes genoux avec mon nez, raconte une adepte du Bikram à Bruxelles, depuis son installation il y a 6 mois. Jamais avant je n'avais réussi à le faire. La chaleur semble assouplir les muscles ».

Mais s'il récolte en effet bien des suffrages, il reste des personnes ayant pratiqué le Bikram yoga et qui n'ont pas été convaincues : « J'ai suivi deux cours, raconte Jessica. Les exercices étaient trop durs pour moi. J'avais du mal à respirer ». « Il est normal de se sentir étourdi au commencement des cours, rassure le professeur indien. C'est pour cela que nous mettons un point d'honneur

