

Nous avons testé pour vous le yoga à plus de 38°

Dans la peau d'un commissaire européen

A Bruxelles, l'Indien Feroze Khan fait transpirer plusieurs commissaires et directeurs généraux européens. Et quelque 2.000 adeptes lors de ses cours de yoga. Pourquoi sa méthode connaît-elle un tel succès ? *Trends-Tendances* l'a testée pour vous. | Nathalie van Ypersele

Deux ans après leur lancement à Bruxelles, les cours de yoga de Feroze Khan connaissent un succès fulgurant. Plus de 2.000 adeptes fréquentent ses cours avenue Louise. Et 150 personnes se sont déjà pressées au portillon lorsqu'il a ouvert son antenne anversoise, fin septembre. Parmi ses clients, on retrouve notamment quelques grands noms européens. Peter Mandelson, commissaire européen au Commerce extérieur, aménage désormais son horaire surchargé pour suivre les 90 minutes de yoga (*lire l'encadré*). Tout comme sa collègue, Margot Wällstrom, vice-présidente de la Commission européenne. Enthousiaste, Peter Mandelson a chaudement recommandé ce cours à son directeur général qui souffrait du dos. Le bouche à oreille a tellement bien fonctionné qu'une salle spécifique a été aménagée à la Commission européenne pour que les fonctionnaires puissent suivre, durant l'heure de midi, les 26 poses et les deux exercices de respirations qu'exécutent les amateurs de yoga Bikram.

Maux de têtes ? Nausées ? C'est normal !

Qu'y a-t-il de si particulier à ce type de yoga ? Intriguée, je me suis inscrite, vendredi matin, à une leçon qu'il donne avenue Louise. Feroze Khan, affichant un large sourire, me pourvoit en eau et me tend deux grandes serviettes éponge. Je me prépare psychologiquement à une séance zen, tout en douceur et en relaxation. Aux antipodes de ce que je vais vivre pendant 90 minutes...

Dans la salle, aux murs tapissés de miroirs et de fenêtres, une bonne vingtaine de jeunes et moins jeunes femmes sont déjà couchées. Un homme est également de la partie. Première surprise : il fait plus de 38° dans la salle. «La chaleur facilite un étirement plus profond du corps, une élimination des toxines et réduit ainsi les risques de blessures musculaires», explique Feroze Khan. Une adaptation à la chaleur s'impose. A 10h précises, le cours commence. «La porte est à présent fermée. On reste donc dans la salle, sauf si on a des nausées», précise Feroze Khan. Et pour me mettre à l'aise, il m'assure qu'il n'est pas étonnant d'avoir des chutes

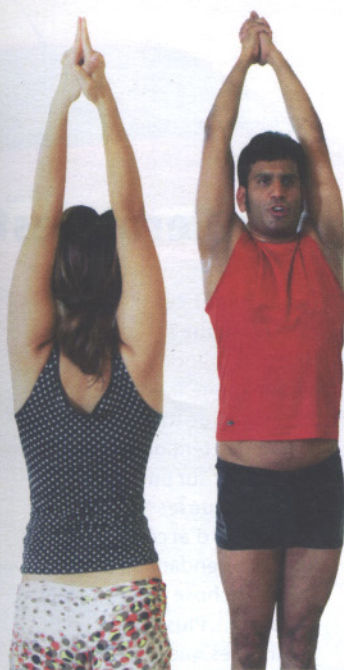


QU'EST-CE QUI FAIT TRANSPIRER LES COMMISSAIRES EUROPÉENS ?
Pour le savoir, nous avons testé les séances de yoga très «chaudeuses» de Feroze Khan.

de tension ou des maux de tête... Le ton est donné. Je me demande à présent dans quoi je me suis embarquée mais je me rassure en me disant que Peter Mandelson est passé par là avant moi. Le cours débute par un exercice de respiration avant d'étirer sa colonne vertébrale dans tous les sens. Tout tire. Je me sens raide comme un piquet alors que les deux dames devant moi se tordent comme du caoutchouc. «Chaque pose étire et renforce les muscles, tendons, ligaments et articulations spécifiques. Et prépare le corps à la pose suivante», insiste le professeur. Pas question donc d'exclure l'un ou l'autre exercice.

Version flamand rose ou lapin ?

Au fil des exercices, la chaleur devient pesante. Je transpire à grosses gouttes et mon visage vire au rouge tomate. Seule consolation : nous sommes tous dans le même état. Ce qui n'empêche pas Feroze Khan de nous encourager à poursuivre, à aller plus loin, à



maintenir le cap. Nous devons à présent lever le pied en l'air. Les plus souples font le grand écart à la verticale. J'arrive à peine à obtenir un angle de 90°. Feroze Kahn, voyant mon air déconfit, m'encourage. «Tu t'en sors très bien pour une première leçon», rassure-t-il. Je ne peux m'empêcher de sourire... Il nous invite ensuite à nous muer en flamands roses. On prend son pied et on le tire vers l'arrière. Autre posture qui m'arrache un fou rire : les jambes sont nouées avant de s'abaisser sur une seule jambe. «Concentrez-vous !, nous lance le professeur. C'est ainsi qu'on garde son équilibre.» A mon grand étonnement, je tiens sur une jambe, l'autre enroulée, dans une position qui me paraît biscornue... Je regarde avec espoir l'horloge murale. Il faut encore tenir 60 minutes.

Les choses sérieuses commencent

Tout le monde est à présent en nage. La chaleur devient de plus en plus étouffante. «On clôture l'échauffement, les choses



Qui est Feroze Khan ?

A 35 ans, Feroze Khan est un entrepreneur atypique. Originaire de Puna en Inde, il a débuté sa carrière comme professeur de fitness et de kickboxing. Mais une blessure au genou l'empêche de poursuivre et l'intéressé se tourne alors vers le yoga. Il suit des cours à Los Angeles chez Yogiraj Bikram Choudhury, fondateur du Bikram à la fin des années 1960. Feroze Khan pratique cette forme atypique de yoga pendant près de 11 ans, devient ins-

tructeur diplômé et donne cours à Los Angeles, San Francisco et New York. Il parle avec passion de cette pratique qui nettoie le corps *inside out* et libère une réelle énergie, «digne d'une Ferrari», glisse-t-il. Très tôt, des personnalités du monde du showbiz et du sport y adhèrent et alimentent le succès de la formule. Madonna, Gwyneth Paltrow et Keanu Reeves le pratiquent régulièrement. Serena Williams et John McEnroe

sont également devenus des adeptes de cette forme — très tonique — de yoga. Tout comme un grand nombre de stars de Bollywood. Lors d'un voyage en Europe, l'ambassadeur indien en Allemagne invite Feroze Khan à donner quelques cours à Francfort. Le succès est immédiat. Feroze Khan y ouvre un premier centre, avant d'être invité à Bruxelles. Il choisit des locaux avenue Louise et débute ses cours. Après moins de deux

ans, ses élèves sont plus de 2.000 à venir pratiquer, pendant 90 minutes, les 26 poses et les deux exercices de respiration.

Les projets de Feroze Khan sont loin de se limiter à la Belgique. L'homme parle déjà de Milan, Genève et... de Tokyo. Pour assurer cette croissance, deux de ses frères l'ont déjà rejoint et d'autres professeurs — passés par le centre de formation de Los Angeles — devraient bientôt étoffer son équipe.

Peter Mandelson : «La passion de Feroze est contagieuse»

Peter Mandelson, commissaire européen au Commerce extérieur, fut l'un des premiers clients de

Feroze Khan à Bruxelles. Il nous confie les raisons de sa passion pour ce sport qu'il pratique deux fois par semaine. Parfois très tôt ou très

tard dans une journée surchargée...

Qu'est-ce qui vous a convaincu de pratiquer ce type de yoga ?

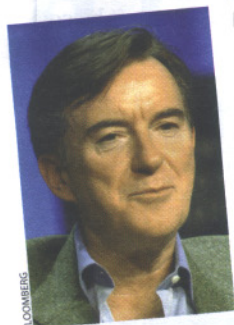
Feroze Khan, dont le corps semble en caoutchouc, est un passionné absolu du yoga Bikram et sa passion est contagieuse. J'apprécie la grande importance accordée à la flexibilité, avec la chaleur en prime. C'est un exercice remarquablement complet, avec un accent mis sur la respiration et la méditation. Cela n'aura pas le même effet sur votre cœur qu'une partie de squash mais c'est moins brutal pour les genoux. Et je trouve la routine gymnique un peu ennuyeuse.

Quels bénéfices en tirez-vous ?

Une plus grande flexibilité, évidemment, mais aussi plus de force et de tonus. Ces cours me permettent de me concentrer sur un autre domaine que les tarifs ou les problèmes d'accès de marchés pendant 90 minutes. Quelque chose que je ne fais pas assez... Plusieurs techniques que j'ai apprises sont facilement transposables dans la vie quotidienne. Un bon maintien et une respiration correcte améliorent la concentration et le niveau d'énergie. Une brève formation en méditation se révèle également très utile pour rester calme et gérer le stress.

Comment réussissez-vous à insérer vos cours dans votre planning ?

Avec beaucoup de difficultés ! Lors de la première partie de mon mandat comme commissaire au Commerce, je n'avais pas suffisamment insisté pour avoir le temps nécessaire à mes séances de yoga. A présent, la responsable de mon agenda a pour instruction d'annuler tout ce qui pourrait y faire obstacle. Evidemment, le jour où le ministre du Commerce chinois demandera à me joindre à cette heure-là, il est probable que mes bonnes résolutions seront mises à mal, mais jusqu'à présent, cela n'a jamais été le cas...



PETER MANDELSON, COMMISSAIRE EUROPÉEN AU COMMERCE
Malgré un agenda surchargé, il se réserve deux fois 90 minutes par semaine pour pratiquer son sport favori.



► sérieuses vont commencer», annonce Feroze Khan avec humour. Après avoir pris la position du flamand rose, joué avec ses jambes comme des morceaux de caoutchouc, on se transforme en Boeing 737, puis en lapin... «Et n'oubliez pas d'afficher votre plus beau sourire», lance-t-il. On se roule en boule, en tenant ses pieds par derrière. «Si vous souffrez, c'est bon signe», poursuit-il en guise d'encouragement. Je finis par voir des étoiles et je ralentis le rythme pour clôturer les 90 minutes de «yoga». Après avoir perdu au moins

La chaleur est pesante. Je transpire à grosses gouttes et mon visage vire au rouge tomate. Seule consolation: nous sommes tous dans le même état.

deux litres de sueur, une douche s'impose. Dans les vestiaires, les commentaires sont très enthousiastes. «J'avais souvent mal au dos, explique une des participantes. C'est à présent tout à fait fini. Cela libère une énergie incroyable.»

Etonnamment, je rejoins son point de vue. Ces 90 minutes laborieuses — «ça ira beaucoup mieux après quelques séances», m'encourage une fan de yoga — m'ont donné une immense dose d'énergie. Tous mes muscles ont été assouplis et ces exercices n'ont rien à envier à une séance fitness. Désormais, je comprends mieux pourquoi Peter Mandelson est devenu un adepte ! ■

CENTRE BRUXELLOIS DE YOGA BIKRAM, 207 AVENUE LOUISE, 1050 BRUXELLES —
☎ 02 644 12 24 — PLUSIEURS COURS EN SEMAINE ET LE WEEK-END —
PRIX D'UNE SÉANCE : 20 EUROS — SÉANCES PERSONNALISÉES POSSIBLES —
WWW.BIKRAMYOGABRUSSELS.COM