

LES GYMNASTIQUES DU BIEN-ÊTRE

Les citadins se ruent sur ces disciplines sportives aux noms exotiques, mais garanties 100 % antistress. Inventaire.

On vous avait revendu le yoga, convaincu de la méthode Pilates, puis est arrivée Madonna en *bodystring purple* et le *revival* de l'aérobic. Sur le marché fluctuant de la gymnastique, difficile de suivre le baromètre des tendances. Si ces premières ont confirmé les gyms douces comme valeurs sûres, elles flirtent maintenant avec les plus extraverties. Elles évoluent sous de nouvelles formes ludiques au langage tout aussi alternatif. Leurs accessoires – waff, bosu, dôme et flexibar – relèguent haltères et stepper au rang d'antiquités spartiates. Grâce à ces gymnastiques, on apprend à lutter contre le conflit hormonal qui agite

notre corps au quotidien : endorphine contre adrénaline, bien-être contre stress. « Le culte du corps n'est plus seulement destiné à améliorer l'image que l'on donne de soi mais à participer au bien-être individuel, selon Gérard Mermet, observateur des comportements français. La fonction miroir devient plus importante que celle de vitrine. » Bref, « le sport plaisir a pris le pas sur le sport souffrance ».

Audrey Astier

Pour en savoir plus : Les Gyms du bien-être (Flammarion), de Rafaël Moreno et Cathy Selana. A paraître le 4 mai.



L'AQUAGYM CONTRE-ATTAQUE

IL EST TEMPS DE DÉLAISSER votre amie la frite grasse pour vous armer de bottes de plomb et d'haltères en gomme. Ils seront vos alliés contre la cellulite. Dans l'eau de la piscine municipale, rassemblez votre énergie. Mettez-vous en selle, c'est le quart d'heure érotique de la bicyclette aquatique. Si vous cherchez un défouloir plus intense, optez pour l'aquapunching. Ce cocktail, non pas à base de rhum mais d'arts martiaux, enivrera vos muscles. Poings et jambes ligués, vous vous battez contre la force chlorée. Directs, crochets, uppercuts, enchaînez avec des kicks, coups de pied latéraux ou circulaires. Brûlage de calories assuré. Tonicité retrouvée. **A. A.**

Pour qui ?

Les seniors amphétaminés, les cyclistes fatigués du bitume, les boxeurs amadoués.

Où pratiquer ?

Hydrobike, www.dynamika.fr

Aquapunching, www.clubmedgym.com

DOUCHE CELESTE

Angoissé, surmené, à bout de souffle ? C'est le signe d'une énergie vitale opprimée aux yeux de la médecine chinoise millénaire. Pour soigner ces tensions, adoptez le qi gong – prononcez tchi gong –, une gymnastique de santé et de longévité qui veille à votre calme intérieur. Focalisez votre concentration sur votre qi. Il vous faudra le libérer en stimulant les méridiens et les points d'acupuncture où il circule. Au rythme d'une respiration lente, suivez « la marche de la tortue » et « les pas du dragon » pour incarner « l'oiseau qui déploie ses ailes ». Terminez la séance par trois « douches célestes ». En quête d'action, mixez le qi gong avec l'art martial, il deviendra alors tai-chi-chuan. Pour cette « boxe de l'ombre », l'oiseau se fait serpent. Alliance de délicatesse et de force, les rythmes lents et rapides alternent dans un combat chorégraphié. Vous deviendrez alors « un océan de vague ». **A. A.**

Pour qui ?

Les hyperactifs et les nerveux, les artistes pour développer leur créativité, les sportifs pour se concentrer, les personnes fragiles de manière préventive.

Où pratiquer ?

www.federationqigong.com

Journées nationales du qi gong les 23 et 24 juin dans sept villes, dont Paris.

