



4 activités pour passer en mode zen

Pas envie de faire « Ommm » en position du lotus? Pour se relaxer, il y a autre chose que le yoga! Par Hélène Hodac

L'apnée

C'est retenir sa respiration dans l'eau et se mouvoir de façon fluide. En stage ou en cours: on apprend à la fois les techniques de relaxation, de ventilation, d'immersion et de nage.

LE + ZEN: assise au fond de l'eau, regardez fixement un objet: coquillage, pierre... Fermez les yeux, puis visualisez-le, en le détaillant mentalement. Trouver un club: apnee.ffesm.fr ou aidafrance.free.fr.

La marche afghane

Cette méthode demande de synchroniser la respiration avec le pas. Le rythme de base: l'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas, on suspend la respiration sur le quatrième, puis on expire par la bouche sur les trois pas suivants avant de suspendre son souffle sur le 8^e. Très vite, surviennent un regain d'énergie et un état de conscience modifié comme en méditation ou en sophrologie.

LE + ZEN: se répéter, comme un mantra, une pensée positive. Informations et stages: www.ecoledelamarche.org.

Le kyudo

Ce tir à l'arc traditionnel japonais est une discipline corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle. L'arc est très particulier: il fait plus de 2 m! La cible à atteindre est à l'intérieur de soi, la vraie cible (placée à 28 m), n'est qu'un prétexte pour travailler le « lâcher prise », chercher le « geste juste », se relier au souffle.

LE + ZEN: 10 min à rester assise après la pratique pour ressentir le qi circuler dans tous le corps. Pour trouver un dojo: kyudo.fr.

L'équitation « en yoga »

Une façon d'utiliser le yoga pour monter à cheval autrement. Le jeu de cartes « yoga et équitation » propose quatre catégories d'exercices (postures d'éveil + postures d'espace et d'ouverture + postures de tonification + postures de relaxation). Pour s'entraîner pendant 1 heure, il faut choisir trois cartes dans chaque catégorie. *Yoga et équitation* (éd. Belin), en vente sur yoga-equitation.blogspot.fr.

LE + ZEN: apprendre à monter à cru, pour faire corps avec « l'autre ». www.etre-cheval.fr. ■



M^e Zhang Aijun*,
fondateur de l'école
du Wen Wu



« Le travail sur le souffle est capital »

Méditer, c'est le premier pas?

Non, c'est la deuxième marche. Dans un premier temps, il est préférable de développer la conscience de la respiration dans le mouvement, comme on le fait dans le tai-chi, par exemple. Mais aussi tout simplement en marchant au quotidien.

La respiration est au cœur de la régénération mentale et physique?

Si vous ne respirez plus, vous êtes mort! Toutes les pratiques énergétiques travaillent sur et avec le souffle. Le souffle s'associe avec l'énergie pour rendre plus vivant. Prêtez attention à votre respiration le plus souvent possible: inspirez et expirez par le nez, sentez-la s'allonger, devenir profonde. Ne cherchez pas à la diriger: soyez écouté de vos sensations. Cette écoute permet de relier corps et esprit, c'est la base du travail énergétique.

La nature permet de se recharger?

Les arbres, la forêt, la terre respirent aussi; il est possible de ressentir et de capter leur énergie. L'intention est importante. Par exemple, décidez de profiter de la lumière du matin, de sentir la respiration des arbres, d'attirer les rayons du soleil. Choisissez des lieux de balade où l'air circule bien. En ville, recherchez les jardins, les parcs pour faire quelques mouvements, ouvrez les fenêtres pour respirer.

*Enseignant de tai-chi, qi gong et kung fu, zhangaijun.fr.



**DU LOOK
100%
NATUREL**



**LE SWEAT EN
LAINE MÉRINOS**
Formidable matière respirante et naturelle, qui garde au frais l'été et tient chaud l'hiver. 159 €, icebreaker.com.



**LE LEGGING
EN VISCOSE DE
BOIS DE HÊTRE**
Effet seconde peau pour cette matière naturelle fluide qui donne de la liberté aux mouvements. 16,95 €, Decathlon.



**LE TOP YOGA
EN VISCOSE
DE BAMBOU**
Avec une brassière intégrée pour une belle silhouette pendant les exercices. 29,50 €, Nature et Découverte.