

Se détendre avec le woga

SPORT

Plongée en eau tempérée à 34°C pour un cours de yoga où le corps devient léger, léger... Une expérience différente, un moment divin pour se recentrer et jouir de l'apesanteur en toute quiétude.

Isabelle Jaccaud

On retrouve dans le woga (contraction de *water* et de *yoga*) tous les bienfaits du yoga, ainsi que les postures, le travail méditatif et la respiration, tout en étant immergé dans l'eau chaude et en bénéficiant de ses effets sur le corps et l'esprit. Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport à Neuchâtel, précise: «Grâce aux propriétés physiques et énergétiques, l'eau va décupler les sensations corporelles. La flottabilité aidera à restreindre les effets limitatifs de la gravité terrestre.» Détente assurée!

En quoi ça consiste?

Toute la séance se déroule dans l'eau, en musique, sur un rythme très doux. On est rarement debout, plutôt couché sur le dos, en train de flotter. Les mouvements sont lents, répétés plusieurs fois. En guise d'accessoires, on utilise des frites et des ceintures.

Une séance complète présente cinq phases.

1. Retour au calme

intérieur, on calme la respiration, le rythme cardiaque et les pensées.

2. Echauffement – soit une partie plutôt dynamique – permettant de préparer le corps et le mental aux postures.

3. Postures (*asanas*), phase la plus longue: on en pratique de différentes, principalement des étirements.

4. Respiration: en prendre conscience, la visualiser, ressentir le flux et le reflux de l'air.

5. Relaxation: une sensation délicieuse de perdre peu à peu conscience de son corps.

Qui peut en faire?

Pour Valérie Chanson, «il n'y a pas de contre-indications, à part la température de l'eau si l'on a des problèmes

circulatoires. Le woga est pratiqué immergé jusqu'au menton. Il ne faut donc pas avoir peur de l'eau, ou alors prévoir une période d'adaptation. Ce n'est pas nécessaire de savoir nager. Le cours est particulièrement adapté aux femmes enceintes.»

C'est bon pour...

Le woga permet de calmer le mental et de mieux se concentrer, de trouver un état de sérénité. La détente est favorisée par la respiration, les exercices proposés et la chaleur de l'eau qui permet de dépasser ses limites. Les muscles sont allongés, le corps étiré.

La tenue idéale

Un maillot de bain suffit.

Où le pratiquer?

● **Piscine de Landeyeux** à Fontaines (NE), les mardis soir, série de 12 cours 192 fr. pour les résidents de la ville de Neuchâtel, 216 fr. hors ville de Neuchâtel. www.lessports.ch

● **Home Linde** à Tentlingen (FR), les vendredis soir.

www.schwimmschule.ch

● **Bernaqua** à Berne, cours d'aqua yoga, différents jours.

www.bernaqua.ch



Le woga, appelé aussi aqua yoga ou yoga aquatique, se pratique dans une eau à 34°C.



Shopping

1. Maillot de bain, **Speedo, 69 fr. 95**
2. Drap de bain, **Sporty, 12 fr. 90**
3. Bonnet de bain pour cheveux longs, **Arena, 11 fr. 95**
4. Savon sans parfum, www.naturado-cosmetic.com env. 13 fr. 50

