

# C'EST QUOI LE SPORT HOLISTIQUE ?

BIKING SOUS HYPNOSE, SOPHRO-DANSE,  
PILATES-MÉDITATION... CES COURS  
HYBRIDES FONT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES,  
AGISSANT SUR LE CORPS ET  
L'ESPRIT POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE.

PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**

## UNE TENDANCE EN HAUSSE

Dans le studio parisien du Tigre Marais, on peut désormais suivre des cours d'astres & yoga où le choix des postures est déterminé selon la position des astres. Il y a aussi du yoga chakras en sons et couleurs, pour stimuler plus profondément les chakras, ou du yoga-lecture, un cours pendant lequel on découvre les textes fondateurs de la discipline. Non loin, au Centre Élément, un bilan énergétique est proposé avant chaque entraînement, tandis qu'au studio Ió à Marseille, les séances de biking se font en méditant, le Pilates et la danse étant eux précédés par des exercices de sophrologie. Le point commun entre ces pratiques d'un nouveau genre ? Intégrer des techniques holistiques à des activités sportives traditionnelles pour leur donner une dimension spirituelle et apprendre à se reconnecter avec soi-même.

## UN ENTRAÎNEMENT OPTIMISÉ

Injecter des pratiques zen (hypnose, méditation, sophrologie, etc.) à une séance de sport permet de mieux se recentrer, de lâcher prise et de déconstruire d'éventuels blocages mentaux (appréhension, peur du jugement ou des blessures). La théorie est attirante. En pratique, cela marche. On améliore sa conscience corporelle et les mouvements deviennent plus contrôlés, plus amples et plus naturels. Bénédicte Morel, fondatrice du centre Ió à Marseille, l'assure : « En danse par exemple, le rapport au corps est très difficile, très codé. Mais, dès lors qu'un danseur pratique la sophrologie, il retrouve de la liberté dans ses mouvements et de l'ampleur dans ses émotions. »

## UN TÊTE-À-TÊTE AVEC SOI-MÊME

Bonne nouvelle, les bienfaits de ces concepts ne concernent pas seulement le corps, puisqu'ils sont aussi un moyen d'apprendre à mieux se connaître, à moins se juger et à laisser s'exprimer ses pensées, ses émotions, ses aspirations... « Marcher à la rencontre de son vrai visage », telle est d'ailleurs la signification de l'idéogramme du wutao, une discipline à mi-chemin entre la danse et l'éveil de l'âme. Sur le long terme, les pratiquants disent tous ressentir une amélioration de leur capacité de concentration, de gestion du stress et du lâcher-prise. De plus, cela permet une meilleure récupération physique. En effet, à force de pratique, les muscles se décontractent plus facilement et le rythme cardiaque ralentit plus rapidement.

## DES DISCIPLINES ACCESSIBLES

Si l'on n'a jamais pratiqué la méditation ou la sophrologie, et si l'on n'a jamais entendu parler d'alignement des chakras ou d'astro-yoga, pas de panique ! Ces méthodes restent toutes accessibles grâce à une pédagogie spécifique et un apprentissage par étapes. Selon Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie et auteure de « Sophrologie et sport » (éd. Inter-Éditions), l'idée, « c'est de rester respectueux de son rythme, trouver la méthode qui nous plaît sans jamais tomber dans les excès ».

## UN PUBLIC LARGE

Yogis néophytes, pratiquants désirant améliorer leur pratique, sportifs soucieux de combiner activité physique et relaxation... Ces méthodes mixtes s'adressent à tous ! ■



## OÙ PRATIQUER ?

**Astres & Yoga et  
Yoga Chakras Sons & Couleurs**  
Tigre Marais  
11, rue du Perche, Paris-3<sup>e</sup>. [tigre-yoga.com](http://tigre-yoga.com)

**Pilates-Méditation, Sophro-Danse  
et Ió-cycle (vélo sous hypnose)**  
Centre Ió  
77, cours Pierre-Puget, Marseille-6<sup>e</sup>. [jesuisio.com](http://jesuisio.com)

**Wutao**  
Centre Tao  
144, boulevard de la Villette, Paris-19<sup>e</sup>.  
[centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com) et, partout en France, [wutao.fr](http://wutao.fr)

**Bilan énergétique, Pilates et yoga**  
Centre Élément  
7, rue des Guillemites, Paris-4<sup>e</sup>. [lecentre-element.com](http://lecentre-element.com)

**Sophro Gym**  
À Lyon, à domicile. [sophrogym.com](http://sophrogym.com)