



ELLE

VIE PRIVÉE

LE YOGA FAIT LE MUR

LA VERTICALITÉ EST LE NOUVEAU terrain des sportifs ! Après le TRX, ce système de sangles qui s'agrippent à toutes les portes, tous les murs, et permet les étirements les plus extrêmes et la muscu la plus pointue, après l'avènement du Vertical Running, un concept de course à pied qui pousse ses adeptes à monter une pente en courant, voici le Yoga Wall (1), ou « mur à yoga ». Un support qui aide à pratiquer, à progresser. C'est le très réussi Hidden Hotel, à Paris (2), qui a dégainé le premier. Il propose depuis la fin octobre cette technique à ses clients. La chose, qui rencontre déjà un succès fou aux Etats-Unis et en Scandinavie, a été imaginée par l'Américain Kedric Wolfe, qui s'est inspiré de la méthode du grand maître de yoga B.K.S. Iyengar. Les sangles placées sur le mur aident à réaliser les différentes postures. On peut améliorer sa souplesse, mieux se positionner, s'en servir pour se rééduquer après une blessure... Et même, une fois « scotché » au mur, on peut avoir l'impression de prendre part à un jeu de Yo-Yo géant. Addictif.

CLARE BYACHE

(1) www.yogawall.eu

(2) Hidden Hotel, 28, rue de l'Arc-de-Triomphe, 17°. Tel. : 01 40 55 03 57. www.hiddenhotel.com