



Une relaxation en mouvement et en position totalement inversée, tête en bas, jambes en l'air, imaginée par un Anglais et qui débarque à Bruxelles, en quasi exclusivité pour l'Europe.

C'est quoi le tulayoga ?

Le tulayoga, c'est quoi ? Plus que du yoga, c'est une méditation en mouvement qui se pratique à deux : le « porteur » est aussi le « maître ». Imaginé et mis au point par un Anglais à la recherche d'harmonie pour lui et pour les autres, le tulayoga s'inspire à la fois du hatha yoga et du massage acrobatique pour proposer une démarche tout à fait originale, dans laquelle on oublie tous les repères habituels, toutes les sensations connues pour découvrir de l'inédit, du « jamais vu, jamais vécu ». Inoubliable et sur mesure, car envisagé comme une conversation où la réaction de l'un guide les gestes de l'autre.

C'est comment une séance de tulayoga ? Après un massage relaxant que l'on reçoit allongée au sol sur un tapis et le corps enduit d'un mélange d'huile végétale et d'huiles essentielles, la séance de tulayoga débute et dure environ une demi-heure. On s'envole littéralement dans les airs, portée par les mains et les pieds du maître et guidée vers les positions, inspirées du hatha yoga, par quelques mots et par des pressions sur les points d'appui, au niveau des bras, des omoplates, des fesses, des cuisses... Pendant ce temps, la tête en bas et les jambes surélevées, on respire et on se relaxe en position totalement inversée, tandis que le praticien ajuste et équilibre le corps en exerçant une pression sur des points de détente spécifiques. Tout le corps s'ouvre et se débarrasse des tensions accumulées. On termine en douceur en roulant en boule

dans les bras du porteur, ou on retombe bien enracinée, sur ses pieds et sereine.

C'est pour qui ? Pour tout le monde, grande et petite, jeune, moins jeune et même les enfants, femme et homme. Seule limite, le poids. Pas plus de 80 kilos.

C'est bon pour quoi ? Les postures inversées rééquilibrent le bassin et allongent la colonne vertébrale. De séance en séance, on se tient mieux. En déconnectant totalement des points de repère habituels, on atteint un état de relaxation intense, au niveau du bassin, de l'abdomen, du diaphragme et du thorax. Le système digestif et le système respiratoire s'ouvrent et se libèrent. D'autres postures étirent la région lombaire, les épaules, le cou et le visage. Le flux lymphatique est stimulé, ce qui permet une détoxification du corps. Le flux sanguin est dynamisé et le cerveau, mieux irrigué, ce qui pousse la détente un cran plus loin encore. La demi-heure de tulayoga est toujours précédée par un massage relaxant au sol, à l'huile et aux huiles essentielles, d'une demi-heure ou une heure. Si un seul point de tension subsiste encore, c'est que vous le voulez vraiment.

Où pratiquer ? Louka Leppard, qui a mis au point le tulayoga, pratique et enseigne à Bruxelles, à Londres, Paris, Genève et New York. Pour prendre rendez-vous en Belgique, contacter Sophie Hautain (sophie.hautain@tiscali.be) ou visiter le site www.tulayoga.com.

LAURENCE DESCAMPS