



Comment faire le plein d'énergie... en douceur !

Loin de l'épuisement des salles de sport traditionnelles, les gymnastiques énergisantes vous invitent à cultiver votre bien-être physique et mental en toute sécurité. Que vous cherchiez la souplesse, le renforcement profond ou une vraie bulle d'oxygène, trouvez la pratique idéale qui va transformer votre quotidien. S'il existe une multitude de disciplines pour en profiter, *Échos santé* a choisi de vous en présenter ici quelques exemples.

Le yoga

C'est la star incontestée des disciplines énergisantes ! Née en Inde, cette pratique séduit près de 5 millions de Français. Leur secret ? Ils y trouvent le combo parfait pour assouplir le corps, maîtriser le souffle et balayer le stress. À la fois physique et spirituel, le yoga fusionne postures, respiration et méditation. Côté styles, vous avez l'embaras du choix : le hatha yoga mise sur la douceur (idéal pour débuter), tandis que l'ashtanga ou le vinyasa montent le curseur du dynamisme.

Le tai-chi

Vous avez sûrement déjà croisé, au détour d'un parc, un groupe enchaînant des mouvements lents et circulaires en parfaite synchro. C'est le tai-chi ! Cet art martial ancestral venu d'Asie a débarqué en Occident dans les années 1970 et ne cesse de faire des adeptes en France. Son succès ? Des bénéfices impressionnants : il libère la souplesse, fait fondre le stress et booste les capacités cardiorespiratoires.

Le qi gong

Autre discipline phare des gymnastiques énergisantes venues d'Asie : le qi gong. Comme le tai-chi, il nourrit et cultive votre énergie vitale (le fameux "qi" ou "chi") à travers des mouvements lents et un travail respiratoire. La nuance ? Le qi gong délaisse le côté martial pour se concentrer à 100 % sur la santé physique et mentale. Ses vertus sont multiples : il prévient les maladies, aide à dompter la douleur et favorise un épanouissement total.

Le pilates

Créée au début du XX^e siècle, cette méthode est une véritable gymnastique douce... mais ultra-tonique ! C'est ce qui explique son carton plein partout en France. Le principe ? Un renforcement musculaire ciblé qui fait travailler les muscles profonds – notamment la sangle abdominale – au rythme de la respiration. Les résultats ne se font pas attendre : adieu le mal de dos, bonjour le corps sculpté et souple !

Antalgym

Coconçue par des kinésithérapeutes, la méthode Antalgym affiche des objectifs clairs : assouplir le corps, prévenir les maux de dos (tassements, malformations), travailler l'équilibre et ouvrir la cage respiratoire. Pour y parvenir, une centaine d'exercices et de postures sont proposés, à pratiquer au sol ou en appui contre un mur. Accessibles à tous les âges, ces séances se pratiquent en petits groupes (environ 10 personnes), mais aussi en ligne.

L'aquagym

Vous n'êtes pas fan des tapis de sol ? Filez à la piscine pour une session d'aquagym aussi vivifiante que rafraîchissante ! Le concept : bouger dans un bassin d'environ 1,20 m de profondeur (pas besoin de savoir nager pour en profiter !). Dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un sixième de son poids : les muscles, les articulations et les os travaillent donc à fond, mais sans aucun traumatisme. ■



Plus d'informations sur www.adps-sante.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le wutao, un mélange de plusieurs disciplines

Vous n'arrivez pas à vous décider parmi les disciplines douces et énergisantes ? Dans ce cas, pourquoi ne pas vous essayer au wutao, un mix original de tai-chi, de qi gong, de kung-fu, de danse et de yoga ?

Imaginé dans les années 2000 par un ancien champion de kung-fu et une danseuse, cette pratique a pour but de réveiller notre énergie vitale en s'appuyant sur des mouvements ondulatoires.