

Les Echos

Le yoga chorégraphique

Les fondateurs des studios Riise, à Paris, ont adapté le yoga Vinyasa pour mieux libérer les tensions et favoriser le lâcher-prise.



Par **Anne-Sophie Pellerin**

Publié le 21 janv. 2022 à 06:02

Le succès du yoga Vinyasa, face à l'Ashtanga ou à l'Iyengar plus pointilleux sur les alignements, tient à la dynamique et à la créativité de la pratique. L'idée principale ? Enchaîner les postures sans discontinuer, dans un flux naturel, comme une méditation, en synchronisant sa respiration avec les mouvements. Ce « flow » favorise l'équilibre, fait circuler les énergies et facilite un vrai lâcher-prise. Dans leurs deux studios parisiens, rue Charlot et au sein de l'ancienne Poste du Louvre, les fondateurs du concept Riise à Paris ont ajouté un élément original : l'immersion dans une salle chauffée et dans la semi-obscurité pour inspirer et... transpirer, au rythme d'un fond sonore énergique ou apaisant. On se laisse rapidement porter par la voix du coach qui nous guide pour exécuter cette chorégraphie de cinquante minutes et libérer ses tensions, se reconnecter à ses sensations et détoxifier le corps en ce début d'année.

<https://www.lesechos.fr/weekend/perso/le-yoga-choregraphique-1380798>