

montagne

ACTIVITÉS SUR LES CÎMES - PAR LAURENT GRABET

EN 3 MOTS

Santé

La baignade en eau froide renforce les systèmes immunitaires, vasculaires et neurovégétatifs et stimule la circulation, d'après Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV. Elle est euphorisante, anxiolytique, relaxante voire anti-inflammatoire et efficace pour calmer rhumatismes et polyarthrites. Cependant, elle est déconseillée aux cardiaques!

Matériel

Pour entrer dans l'eau froide, il faut un bonnet de laine ou en néoprène si l'on compte mettre la tête dans l'eau (car 80% de la chaleur corporelle se dissipe par la tête), d'un thermos de tisane chaude (pour le retour sur la terre ferme) et... d'une dose de courage!



Pionnier(s)

Le Tummo a happé Loris Hofmann il y a quatre ans en visionnant une vidéo de Maurice Daubard, auprès de qui il s'est ensuite formé. Ce Français est le pionnier du Tummo en Europe. Il est capable de tenir 20 minutes dans une eau à 0° et ce faisant, le bientôt nonagénaire atteint des états de pleine conscience. Loris Hofmann, le Vaudois, organise des stages de plusieurs jours inspiré de son enseignement. Infos sur: www.yoga-8.ch.



La baignade hivernale, ça ravigote!

Il ne faudrait pas passer dans l'eau plus d'une minute par degré, mais dans la réalité, la durée d'immersion dépendra du ressenti de chacun. En médaillon, Loris Hofmann, spécialiste romand du yoga du froid. PHOTOS LAURE REVERTERA

La montagne peut se savourer de bien des manières. Le **Tummo** est loin d'être la plus banale et serait même proche d'être la plus intense. Cette discipline permet de voir la nature d'un regard neuf, un peu comme un enfant qui la découvrirait pour la première fois...

Le Tummo est le «yoga du froid» ou «yoga de la chaleur intérieure». C'est une pratique prisée de certains moines bouddhistes en Himalaya. Elle consiste à s'immerger plus ou moins longuement dans les eaux de lacs glaciaires ou de montagne et ce même en plein hiver. Objectif? «Se purifier, canaliser la force de notre mental, renforcer sa résistance au froid et revenir dans le présent via son corps», vulgarise Loris

Hofmann, grand spécialiste romand, qui s'apprête à guider la séance d'initiation, à laquelle je participe en ce 5 janvier. Le thermomètre affiche 4° et l'eau péniblement deux degrés de plus. J'y rentre jusqu'à la taille, les bras collés contre le corps et les mains jointes afin de préserver mes organes internes des premières morsures du froid.

La respiration se doit d'être lente et profonde pour accompagner le mouvement et éviter d'hyperventiler. Ensuite je m'immerge jusqu'au cou puis je relâche les bras. Après une longue minute de léger inconfort, une détente s'installe et le froid passe au second plan tant et si bien que je me surprends à nager dans le lac et dans l'euphorie. Le tout sous

le regard bienveillant des montagnes du Chablais. La trempette dure 10 minutes, soit quatre de plus que préconisé par la règle «une minute par degré». Le retour à terre se passe à merveille. Mon corps est tout rouge et mes lèvres un peu bleutées mais je n'ai pas froid.

Le temps de s'habiller et de déguster un thé chaud, les frissons font leur grand retour. Tremblements et claquements de dents incontrôlés, difficultés à bouger ses doigts... Ces phénomènes montrent que mon corps tente de se réchauffer. Cela prendra 45 minutes, mais les effets vivifiants et relaxants de cette baignade, eux, perdureront de longues heures. Magnifique expérience! ■ LAURENT GRABET

JOURNAL DE LA RÉGION DE
COSSONAY
Retrouvez- nous sur notre page facebook!
WWW.FACEBOOK.COM/JOURNALCOSSONAY