Style

On a testé le yoga «expérience» de Riise

Par **Valérie Guédon**
Publié le 30/11/2021 à 17:10, mis à jour le 06/12/2021 à 11:02



Riise mélange du vinyasa et du cardio dans des studios plongés dans la pénombre avec une musique disco. *Riise*

Ce nouveau concept inspiré de la pratique du Vinyasa séduit de plus en plus d'adeptes sur les réseaux sociaux. Vrai Yogi (bilingue en Sanskrit) s'abstenir.

Une salle plongée dans la pénombre, une musique de discothèque à plein volume et la douce voix d'un coach habité pour seul repère. L'atmosphère d'un cours de yoga chez Riise, le dernier studio de sport parisien à la mode, nous rappelle vaguement quelque chose. Et pour cause: *«Nous faisons partie du groupe Monday Sports Club* (également propriétaire des salles d'*indoor cycling* Dynamo et de boxe/bootcamp Punch Boxing, NDLR) *dont l'ambition est de créer de nouvelles expériences autour d'une pratique sportive existante afin de permettre à tous de déconnecter, loin de la performance et de tout jugement»*, explique Louise Bodin-Joyeux, créatrice de la marque Riise.

Si la méthode Dynamo propose de pédaler en rythme sur un vélo d'intérieur et le Punch Boxing de lâcher prise en cognant sur un punching-ball, chez Riise, on enchaîne chiens tête en haut et en bas, planches et positions du guerrier I, II et III sur les hits de Arctic Monkeys, Shawn Mendes et du Wu-Tang Clan, aux ordres d'Axel, grand brun athlétique, plutôt stimulant et sympathique. Mais pas le temps de vérifier l'alignement de sa colonne vertébrale, ni que sa voûte plantaire est bien ancrée dans le sol pour la posture de la demi-lune ou Ardha Chandrasana. D'ailleurs, Axel fait tout pour ne pas parler sanskrit pendant le cours. *«Nos professeurs sont formés pendant des mois à verbaliser toutes les postures de façon très détaillée*, précise Gabrielle, coach responsable de la formation et professeur de Vinyasa depuis 2017. *Malgré tout, notre méthode s'inspire du yoga Vinyasa auquel nous avons rajouté du renforcement musculaire plus intense.*»

Décrocher de la vie stressante

Enchaîner les squats, les mains en prière? Le mélange des genres peut être déroutant. *«Pour qu'en 50 minutes, nos clients, qui sont pour l'instant uniquement parisiens, parviennent à décrocher de leur vie stressante, il faut les embarquer dans un voyage dès qu'ils rentrent dans la salle,* reprend Louise Bodin-Joyeux. *Cette mise en scène est nécessaire pour entamer une reconnexion avec son corps et avec soi. Ce qui est finalement la philosophie originelle du yoga que nous avons juste rendue accessible à tous.»*

Effectivement, la méditation de fin de cours se pratique sur la musique d'Ariana Grande et les cuisses brûlent davantage que lors d'une séance traditionnelle. À défaut de convaincre les puristes, Riise est un bon défouloir, drôle et dans l'air du temps.

Riise, 43, rue Étienne Marcel (Paris 2e) et 9, rue Charlot (Paris 4e). Infos sur rrise-yoga.com 29 € le cours.

https://www.lefigaro.fr/style/on-a-teste-le-yoga-experience-de-riise-20211130