

BAINS FROIDS

Jetez-vous à l'eau !

Prêt pour un bain de jouvence ? Les bains en eau froide ont de plus en plus d'adeptes chez les trailers... Ceux qui les pratiquent y trouvent des tas d'effets bénéfiques, mais n'est-ce pas sans danger ? Pour y voir plus clair, nous avons fait appel à Lorélei Rodrigo*, experte en la matière !



Depuis l'enfance lorsqu'elle était scoute, Lorélei a eu l'habitude des bains en rivière qui constituaient alors un passage obligatoire pour l'hygiène corporelle. Quelques années plus tard, lors de formations de yoga en altitude, Philippe Djoharikian a complètement chamboulé sa vision de l'accompagnement en montagne et des libertés que l'on peut vivre dans le milieu naturel : « Par exemple en nous invitant à marcher pieds nus, à s'immerger dans les gouilles (ndlr : petits lacs ou mares) près des refuges, à regarder le soleil en face lors de l'aube et du crépuscule... Une forme d'abandon de ce qui est connu, pour expérimenter par soi-même les effets des éléments sur nos cellules et leurs expressions sur nos structures physiques et psychiques. » La dernière étape qui lui a littéralement permis de plonger dans le bain, c'est un stage en Italie, auprès d'un grand maître de yoga toumo d'inspiration tibétaine, dans le contexte bien particulier d'un hiver froid et neigeux...

DES BIENFAITS AU JOUR LE JOUR...

En stimulant votre circulation sanguine, l'eau froide permet à vos cellules d'être mieux drainées et alimentées. Une quantité plus importante de sang arrive en effet dans vos organes et dans tous vos tissus, les réparant plus rapidement. De nombreux trailers prennent d'ailleurs leurs bains glacés juste après leur entraînement. Tout comme l'application de glace ou autre cryothérapie, l'eau froide diminue les inflammations et par suite l'intensité de potentielles douleurs. Elle favorise également l'augmentation du nombre de vos globules blancs, acteurs essentiels de vos défenses immunitaires. Sans oublier les bienfaits psychologiques qu'elle procure en permettant, tout comme la course à pied, de libérer un tas d'endorphines. « Concrètement, une immersion en bain d'eau froide me procure les mêmes sensations qu'une journée en peaux de phoque en plein hiver, la même fatigue, mais aussi la même capacité à se régénérer après un effort

long, intense et exigeant, et pourtant ô combien jubilatoire ! », nous explique Lorélei. « Cela m'apporte aussi de la confiance, oui, quand on commence le lundi matin, par une immersion gelée... on peut tout faire dans la semaine ! En effet, quand on s'est décidé à s'immerger dans l'eau glacée et que l'on respecte son contrat, il y a une forme d'engagement intime qui est respecté et qui m'ouvre à une discipline sans rigidité. Et ça, c'est la glace qui me l'enseigne... »

COMMENT EN TIRER LE MAXIMUM DE BÉNÉFICES ?

« Pour une EVF (exposition volontaire au froid), mes enseignants préconisent 1 minute d'immersion par degré mesuré, soit par exemple 5 minutes dans un bain à 5 degrés », précise Lorélei. « La température de l'eau doit surtout correspondre avec notre température interne... Comment je me sens ? Quel est l'état de mon système nerveux ? De mon système immunitaire ? Où en suis-je dans ma vitalité ? Quels ont été mes blocages physiques et émotionnels des derniers temps ? Qu'est-ce qui m'attend après l'immersion ? Je crois que la température idéale c'est celle qui se présente, celle que j'ai choisi consciemment après concertation avec moi-même, c'est une invitation au discernement. Un réel lien avec mon hygiène de vie intime (mon alimentation, mon sommeil, mon état général). Alors peut-être la rivière est-elle mon alliée, ou encore le lac gelé, ou de temps en temps simplement le vent frais... Il est vrai que les frissons thermiques qui suivent l'immersion en eau froide sont très surprenants les premières fois. On se retrouve dépourvu du contrôle des mouvements volontaires. Mais les tremblements, s'ils sont délivrés sans résistance, deviennent alors thérapeutiques. Ils libèrent de nombreuses tensions profondes et littéralement secouent jusqu'à la moelle ! Lors de l'entrée dans l'eau si on décide de s'immerger jusqu'à la taille, c'est déjà énorme, mais si on écoute les puristes ce n'est pas suffisant. Toutefois, la règle de base dans le yoga toumo d'inspiration

tibétaine, c'est de ne pas dépasser le bulbe rachidien, c'est-à-dire le cou. »

COMMENT FAIRE SI ON EST TRÈS FRILEUX ?

Tout d'abord, consultez votre médecin pour éliminer toute contre-indication. Débutez dans une eau tempérée en fin d'été, et continuez à vous baigner très régulièrement en automne, puis en hiver, pour que votre organisme s'acclimate progressivement à des températures de plus en plus froides. Essayez de contrôler votre respiration en soufflant bien, cela vous aidera à supporter le froid. « Le dépassement de soi est salvateur. Nous sommes des êtres illimités confinés dans nos frontières personnelles », ajoute Lorélei. « L'homme est capable de s'adapter à bien plus d'inconfort qu'il ne croit, et l'inconfort est aussi structurant que le confort. La sensation de froid révèle aussi un enthousiasme sans nom et une sensation de plénitude et d'invincibilité rarement égalée. Je conseille de se lancer, et de juger par l'expérience et la répétition, de l'influence de la pratique sur son état d'être. Nos pensées sont souvent pessimistes et le froid est un enseignant intransigeant, mais direct et authentique. Pour tous ceux qui recherchent l'alignement du corps, du souffle et de l'esprit... jetez-vous à l'eau... avec détermination et sans précipitation ! »



LORELEI RODRIGO Notre experte

Professeure de yoga, sophrologue, conférencière et accompagnatrice en montagne, Lorélei s'est spécialisée dans le sport de haut niveau et le sport santé. Elle utilise les outils précieux du monde du yoga et de la nature, en les adaptant aux athlètes et aux patients. Lors des séjours nature, sport & santé qu'elle conçoit et encadre, elle accompagne chaque individu à travers la quête de ses sens et de ses perceptions, tout autant qu'à la découverte du corps, de ses messages et de ses alignements.
Plus d'infos : Manalaya.fr
Mail : manalayacourchevel@gmail.com
Tel : 06 17 06 35 94

" UNE IMMERSION EN BAIN D'EAU FROIDE ME PROCURE LES MÊMES SENSATIONS QU'UNE JOURNÉE EN PEAUX DE PHOQUE EN PLEIN HIVER, LA MÊME FATIGUE, MAIS AUSSI LA MÊME CAPACITÉ À SE RÉGÉNÉRER APRÈS UN EFFORT LONG. "