



Superwoman du mois Ania Crescendo

Icône de Nike Yoga, professeur de yoga, ex-danseuse au Crazy Horse, auteur de *The Healthy Book*

Racontez-vous brièvement votre parcours.

Je suis née en Roumanie, en Transylvanie, tout près du château de Dracula. C'est une erreur de la nature, car je déteste le froid (rires). Depuis mes 15 ans, je veux être sur scène, danser, chanter. Et comme quand je veux quelque chose profondément, j'y vais à fond, à 17 ans, je suis devenue danseuse au Crazy Horse. C'est à ce moment-là que j'ai découvert le yoga, en tournée à Las Vegas. Ensuite, j'ai monté un groupe de musique, Paradiso Girls, puis des projets en France, où j'ai par exemple participé à la Star Academy. Aujourd'hui, j'ai créé mon centre de bien-être, Healthy Warriors, à Boulogne.

Que vous a apporté le yoga ?

C'est ce qui m'a permis de tenir. Sans, je serais déprimée et la tête à l'envers ! (Rires.) J'ai découvert le yoga lorsque j'étais déprimée à 17 ans, et depuis, c'est devenu une passion et aujourd'hui mon métier. Cela m'a vraiment permis de rester stable. J'ai d'ailleurs créé ma propre méthode, le Yoga Warrior, sorte de combinaison de plusieurs yogas. En en ayant essayé plusieurs, je me suis rendu compte qu'aucun n'était complet à mes yeux. Alors, celui-ci est hyper cardio, aide à replacer son corps, à mieux respirer, à se tonifier, à maigrir, à se rééquilibrer de l'intérieur... Pour ma part, le yoga m'a aidée à me canaliser (je suis hyperactive !) et à reprendre le contrôle de mon corps. Et ça, c'est le

des plantes, des jus, des superaliments, un peu de sucre (voire pas), pas de gluten, pas de gluten. Bien sûr, à Los Angeles, c'est plus facile. Là-bas, ils ont fait ça d'avance par rapport à la France. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai ouvert mon propre établissement où on peut faire du yoga, tout en dégustant des jus ou des smoothies par pression à froid. Pour moi, sans la méditation et spirituelle ne font qu'un.

Dans votre livre, outre les postures de yoga, vous proposez un guide des « herbes toniques ».

À Los Angeles, les consultations de plantes chinoises sont tellement chères que j'apprends à se soigner autrement. Les plantes chinoises sont très peu connues en France, j'ai donc voulu les partager. Elles sont tellement utiles ! Ma préférée ? Le reishi, un champignon, qui est vraiment le plus puissant, symbole de longévité en Chine, ça guérit tout ou presque ! Il y a aussi beaucoup de secrets sur les superaliments que j'ai beaucoup utilisés, notamment l'aloë vera que j'utilise pour récupérer la sève pour mes smoothies le matin. Cela donne une superbe peau.

Votre secret ultime pour avoir plus d'énergie ?

Faites du yoga ! Et arrêtez de vous faire des excuses. Décidez d'être heureuse et votre vie va changer... ■