N°51

esprit YOGA

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

10 POSTURES pour booster la confiance

Courage

Trouver la force au fond de soi

TÉMOIGNAGES
Changer de vie et guérir

SÉQUENCE DU MOIS
Variations autour du guerrier

UPANISHAD
Les piliers de la spiritualité indienne

LA CUISINE DU CERVEAU
Pensez à nourrir vos neurotransmetteurs

QUEL YOGA ÊTES-VOUS ?
Les sept yoga de la tradition

ESPRIT YOGA • Septembre - Octobre 2019 DOM : 6,5 € - BEL/LUX : 5,90 € - CH : 9,00 FS - CAN : 9,99 $ca - MAR : 60 DH – TOM : 850 xpf

L 19671 - 51 - F: 5,50 € - RD

www.esprityoga.fr

* PRODUITS TESTÉS SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE : Baume rouge, Baume blanc et Lotion - ** Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d'informations.

édito

LE COURAGE et la peur sont intimement liés, comme les deux faces d'une même pièce. Avoir du courage, ce n'est en aucun cas ne pas connaître la peur, mais c'est ne pas se laisser envahir par celle-ci, ne pas lui permettre de nous dicter nos actions, d'inhiber nos choix. Pendant la seconde guerre mondiale, en s'adressant au peuple américain, et par-delà à toutes les nations engagées dans l'effort de guerre, Franklin Roosevelt avait dit : « La seule chose dont nous devons avoir peur, c'est de la peur elle-même ». Une phrase qui souligne bien comment la peur tend à s'auto-alimenter, en bloquant nos élans et en nous enfermant dans une prison dont nous avons pourtant la clé.

Le courage dont parle le yoga n'est pas celui des héros romanesques, qui se lancent à l'attaque sabre au clair, au mépris des risques réels. Ce type de courage, dangereux et inconscient ne fait que nier la peur, il ne lui laisse aucune place. Le yoga nous apprend un tout autre type de courage. Il s'agit d'aller chercher au plus profond de nous-même aussi bien les ressorts de notre courage que les raisons de nos craintes. En nous permettant de mieux comprendre ce qui nous anime et ce qui nous effraie, le yoga laisse autant de place à la peur qu'au courage. Il nous aide à accueillir cette dualité inextricablement mêlée. Il nous montre comment dépasser les blocages et comment avancer. En un mot, comme le dit si bien Céline Chadelat dans son article d'ouverture de dossier, le yoga nous permet d'oser oser.

Le vrai courage alors ne serait pas tant celui de foncer la tête baissée, sans tenir compte ni de nos moyens ni des difficultés objectives de la situation, mais celui d'accepter nos limites du moment, sans toutefois les considérer comme une donnée définitive. Avoir l'immense courage de choisir le chemin pour déplacer nos limites, les dissoudre, en faire même un nouveau ressort pour avancer. Le yoga nous invite à tester en permanence nos zones de confort, à aller un peu au-delà de ce confort, à tester notre détermination, notre motivation, notre force intérieure. Cela peut être le travail pour progresser dans une posture que nous n'aimons pas, ou des choix plus lourds de conséquences dans notre vie personnelle. En yoga, il n'y a pas de grands et de petits courages, juste le choix de nous écouter et progresser, en cherchant ce qui est juste pour nous.

NAMASTÉ,

Andrea Semprini

semprini@esprityoga.fr

SOMMAIRE

esprit YOGA
N° 51 | SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019

YOGASPHÈRE

12 EN BREF
Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

18 MÉDIAS
Les yeux et les oreilles d'*Esprit Yoga*

20 INITIATIVES & ALTERNATIVES
Les femmes qui font la mode éco-friendly

56 LA BOUTIQUE DU YOGI
Explosions de céréales !

78 LA BOUTIQUE DU YOGI
Ma salle de bains zéro déchet

22
LE DOSSIER

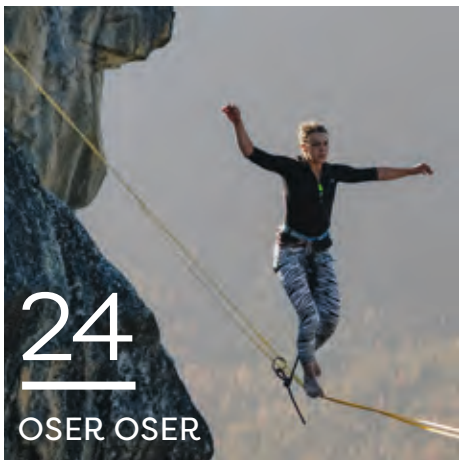
Courage
Trouver la force au fond de soi

24 OSER OSER
Le courage de se confronter à ses limites et à ses peurs

28 LE YOGI, COURAGEUX GUERRIER
Le yoga comme voie de transformation vers la paix

30 NOËLLE PEREZ
Rencontre avec l'une des premières élèves de BKS Iyengar

32 SÉQUENCE DU MOIS
La détermination pour entreprendre ce qui nous tient à cœur



24
OSER OSER

ZOOM

64 CHANGER DE VIE POUR GUÉRIR
Se réapproprier sa santé. Quand le chemin de la guérison commence par une remise en question.

Abonnez-vous au magazine ESPRIT YOGA p 55 & 69

LA PRATIQUE

8 **YOGA MINUTE**
Retrouver son soleil intérieur

48 **SÉQUENCE BIEN-ÊTRE**
GAGNER EN CONFIANCE
Une séquence pour favoriser la puissance intérieure

62 **RÉCRÉ YOGA**
Faire un choix, quel défi !

70 **POSTURE À LA LOUPE**
KARATKAMASANA
Énergie et confiance

80 **ANATOMIE POSTURALE**
Chevilles, genoux, hanches : la triple extension

84 **MA SADHANA**
Se relier à la terre

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

72 **YOGATHÉRAPIE**
Retrouver goût à la vie après un burn-out

76 **LE SAUT QUANTIQUE DE LA BEAUTÉ**
Donner une nouvelle dimension au soin de soi

86 **NUTRITION**
Une rentrée... cérébrale
Des recettes pour booster nos neurotransmetteurs

L'ÂME & L'ESPRIT

10 **MÉDITATION POUR TOUS**
La méditation du cœur aimant

42 **LES SEPT YOGA**
Parmi les sept yoga de la tradition, lequel est pour vous ?

58 **LES UPANISHAD**
Piliers de la spiritualité hindoue

82 **CARTE BLANCHE**
à **Gabriel Arnou-Laujeac**
Les 4 ornements de l'esprit

92 **LES PERLES D'ANANDA**
Le courage de la vérité

YOGA LIFE

16 **CLICK & SHARE**
Nos lecteurs et lectrices prennent la pose

38 **PORTFOLIO**
Khumb Mela
Le plus grand rassemblement spirituel au monde

46 **RENCONTRE**
Philippe Djoharikian
Un yogi humble et enthousiaste

52 **YOGA ET ARTS MARTIAUX**
Du shala au dojo, il n'y a qu'un pas

90 **TAPIS & DÉPENDANCES**
Du yoga et des enfants

94 **UNE PROF, UN STYLE**
Michèle Lefèvre

96 **CARNET LUNAIRE**
Viser son idéal

CONTRIBUTEURS

© Anka Lab

CAROL ISSA

Carol est professeure de Yoga Jivamukti et Kundalini. Elle propose également des soins énergétiques et du coaching personnalisé. Elle enseigne à Paris et propose des ateliers, immersions et retraites en France et à l'étranger. **withcarolissa.com**

« Ce n'est pas la vie qui importe, c'est le courage que vous y mettez » **Yogi Bhajan**

EMILIE BORRIGLIONE

Naturopathe, spécialisée en nutrition et créatrice du site « C'est si Bon nutrition », Emilie met en ligne ses recettes et ses conseils en nutrition. Elle propose aussi des consultations individuelles, des ateliers, des stages et des formations de cuisine naturelle. **www.cestsibonnutrition.com**

« Que ton alimentation soit ta première médecine... »

ISABELLE JAN

Spécialiste en bien-être et nutrition intégrative, Isabelle exerce en France et à l'étranger en tant qu'enseignante, thérapeute, coach, formatrice et éducatrice. **isabelleissa.com**

*« Ecrire sur la sensorialité, la simplicité de se sentir vivant, comme un chemin vers l'émerveillement, c'est ce que je souhaite à tous les lecteurs d'*Esprit Yoga *»*

LUCILE DE LA REBERDIÈRE

Journaliste indépendante et yogini passionnée, nourrie par sa formation au massage ayurvédique, Lucile explore les liens corps-esprit et met des mots sur ses découvertes. Elle est responsable, entre autres, de la section Yogasphère du magazine.

« Regarde, et, là où tu te trouves, renonce-toi » **Frère Eckhart**

ZINEB FAHSI

Passionnée par le mouvement, la philosophie et l'humain, Zineb trouve dans le yoga le trait d'union entre différents intérêts. Formée par Muriel Adri et Simon Park, elle enseigne à Paris, en studio et auprès de publics en situation de précarité. **yogaaveczineb.com**

« Lorsque l'esprit n'est plus encombré par les illusions du 'je', par les idées préconçues, lorsque nous arrêtons d'essayer d'agripper le monde pour en tirer profit, alors apparaît Kishin, l'esprit joyeux » **Moriyama Roshi**

PAULINE LAUMOND

Après une carrière dans le marché de l'art, Pauline s'est formée à Mysore, où elle se rend régulièrement pour se perfectionner auprès de R. Sharath Jois. Elle enseigne à Paris l'Ashtanga Vinyasa Yoga et le yoga pré-postnatal. **www.paulinelaumond.com**

« Un super moment grâce à une équipe rassurante et très professionnelle. Merci à vous ! »

SOPHIE RUFFIEUX

Sophie Ruffieux voulait faire « Indiana Jones » comme métier quand elle était petite afin de trouver le Graal et devenir immortelle... Elle est devenue illustratrice free-lance ! Elle s'est fait connaître par son blog. **www.sophieruffieux-blog.com**

« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire » **Walt Disney**

CÉLINE CHADELAT

Sciences politiques, journalisme, yoga, Céline se passionne de multiples sujets.
Elle est devenue l'auteure d'*Une vie en pleine conscience,* biographie du maître zen Thich Nhat Hanh. Jeune maman, elle vient de publier *Le Mois d'Or, bien vivre le premier mois après l'accouchement.* **www.mamanmedite.com**

« Pourquoi choisir uniquement le plaisir quand on peut avoir la joie et la gratitude ? »

Jeûne & Bien-Être®
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau

30 centres
250 stages
En France et ailleurs

Jeûne & Yoga
10 centres - 58 stages
3 heures de yoga par jour

Une semaine de jeûne
pour ma santé et mon bien-être !

Vous aussi, découvrez les bienfaits du jeûne.

La pratique du jeûne n'est pas nouvelle. Ses vertus sont connues depuis la nuit des temps. Le jeûne et la restriction alimentaire font partie intégrante des préceptes de vie chez quasiment tous les peuples depuis l'Antiquité.

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes choisissent le Réseau Jeûne & Bien-être pour se ressourcer et retrouver l'énergie perdue au fil de nos vies pressées et sur-connectées.

Jeûnez bien accompagné dans les plus belles régions de France et d'ailleurs :

- 7j/7et 24h/24, 3 à 5 professionnels selon la taille du centre soit 1 encadrant pour 4 stagiaires.
- Un suivi personnalisé pour un jeûne adapté à chacun.
- **30 centres de jeûne certifiés** (64 points de contrôle), en France et à l'étranger pour jeûner suivant vos envies et votre budget.
- **10 centres Jeûne & Yoga, 58 stages intensément yoga,** réservés aux pratiquants de yoga (accessibles aux débutants)
- **Une semaine de bien-être total**, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, ateliers divers...

Alors, qu'attendez-vous pour essayer ? *Osez le bien-être !*

Pour vous renseigner ou réserver : www.jeune-bienetre.fr
ou appelez Mélanie au 04.26.57.50.12

YOGA MINUTE

RETROUVER SON SOLEIL INTERIEUR

Le plexus solaire est le siège de l'intelligence du corps, du système neurovégétatif. Le détendre, c'est redonner de l'énergie à tout son corps et optimiser le fonctionnement de nos organes internes.

TEXTE **NADÈGE LANVIN** | ILLUSTRATIONS **SOPHIE RUFFIEUX**

Situé entre la pointe du sternum et le nombril, le plexus solaire est aussi appelé le « cerveau sentant », par opposition au « cerveau pensant », situé dans notre tête. Constitué de plusieurs nerfs sortants en forme de rayons solaires, il forme un centre neurovégétatif qui innerve les organes de l'abdomen.

C'est le siège de manipura, le 3e chakra, du feu qui transforme, de la digestion, de la confiance en soi, de notre vie sociale. Beaucoup d'émotions se manifestent d'abord dans le plexus solaire avant même d'en être conscient. « Avoir la peur au ventre », « un nœud à l'estomac », « ne pas digérer un évènement » sont autant d'expressions courantes qui attestent de ce lien puissant entre nos émotions et notre ventre.

Je vous propose ici cet exercice simple pour détendre votre plexus solaire, en particulier quand vous êtes stressés, noués, ou si vous avez des problèmes digestifs.

fig. 1

Allongez-vous sur le dos, confortablement. Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre, et posez-les sur et autour du plexus solaire, sans les superposer **(fig. 1).** Laissez tomber vos coudes sur les côtés. À chaque inspiration, respirez profondément, en soulevant le ventre et les côtes. À chaque expiration, videz bien les poumons en rentrant un peu le ventre en fin d'expire. Visualisez un soleil sous vos mains, dont la chaleur irradie tout votre corps et le baigne dans les couleurs jaune-orangées du soleil levant.

Si vous avez une douleur particulière, inspirez, retenez le souffle poumons pleins et imaginez que vous envoyez l'énergie chaude du plexus solaire vers l'organe en souffrance. Puis expirez. Inutile de retenir votre souffle trop longtemps. L'essentiel est dans la qualité de votre visualisation, que vous pouvez répéter plusieurs fois.
Pour finir, retenez votre souffle et envoyez cette énergie solaire dans tout votre corps, jusqu'au bout des orteils, jusqu'au sommet de votre crâne. Votre corps baigne dans une chaleur douce et confortable.

Après quelques minutes, revenez doucement, en bougeant doucement votre corps, puis en l'étirant et en ouvrant les yeux.

Qu'il pleuve ou qu'il vente, le soleil est maintenant en vous et sur votre visage qui en diffuse la lumière !

Star Clippers réitère en 2019 ses croisières thématiques « Bien-Être et Yoga » à bord de ses trois voiliers légendaires sur plusieurs dates de départ aux Caraïbes, en Asie du Sud-Est et en Méditerranée. Laissez-vous tenter par une expérience mémorable : l'ambiance intimiste d'un navire à taille humaine (de 85 à 114 cabines), le charme de la navigation à voile, des escales de rêve, un équipage attentionné, des sports nautiques gratuits ainsi qu'une cuisine raffinée.

CROISIÈRES YOGA
STAR CLIPPER (ASIE DU SUD-EST) ET STAR FLYER (MÉDITERRANÉE)

31 août 2019 – Indonésie (Bali aller-retour) – **Rebecca Cusimano** (professeur de yoga francophone)
22 octobre 2019 – Méditérranée Occidentale (Malte-Malaga) – **Catherine Derrow** (professeur de yoga)
26 octobre 2019 – Thaïlande (Singapour-Phuket) – **Rebecca Cusimano** (professeur de yoga francophone)
2 novembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Liliana Skinner** (professeur de yoga)
7 décembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Sandrine Rossi-Formelli** (professeur de yoga francophone)
14 décembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Ildiko Paksi** (professeur de yoga francophone)

Star Clippers ne peut être tenu pour responsable en cas de changement ou d'annulation, liés à des imprévus.

ASIE DU SUD-EST CARAÏBES MÉDITERRANÉE GRANDES TRAVERSÉES CANAL DE PANAMA

CROISIÈRES EN VENTE EN AGENCES DE VOYAGES
ou Star Clippers : +37 97 97 84 00 ou info.monaco@starclippers.com

www.starclippers.com

MÉDITATION POUR TOUS

LA MÉDITATION DU COEUR AIMANT

Quelle énergie considérable nous déployons pour être différents, pour nous montrer sous un visage qui n'est pas vraiment le nôtre, par peur de ne pas être aimés. Et si nous choisissions de nous accepter tel que nous sommes ?

PAR **JEANNE SIAUD-FACCHIN & ALAIN FACCHIN**

IL NOUS arrive parfois de ne pas nous sentir à notre place, de craindre de ne pas être « à la hauteur ». Et les autocritiques fusent, les jugements sur ce que nous sommes ou ne sommes pas se multiplient ! Et si nous choisissions de nous accepter tel que nous sommes, de nous aimer avec notre histoire, nos fragilités et notre part d'humanité ? Oui, nous sommes humains et avons besoin d'être aimés. Alors apprenons à nous aimer, à faire la paix avec nous-même et à nous rencontrer vraiment, dans l'authenticité de qui nous sommes.

Je choisis un endroit calme et m'assieds confortablement. Le dos est droit, les épaules relâchées, les mains posées sur mes cuisses. Et tranquillement, je prends place dans l'instant présent. Pleinement conscient des bruits, des sons, de mes pensées, je ne m'y accroche pas, je les laisse passer comme un nuage dans le ciel. J'accueille aussi les émotions et les sensations corporelles qui se manifestent. Je reste ainsi un moment à observer ce qui va et vient, sans chercher à modifier quoique ce soit. Je ressens la stabilité de mon ancrage avec le sol, puis la présence de ma respiration, de chaque inspiration et de chaque expiration, en étant attentif aux sensations corporelles qu'elles me procurent et je peux ressentir que mon corps vit… La conscience de la vie qui se manifeste en moi. Ma poitrine respire, enlacée par ce souffle qui me nourrit.

Puis je porte tranquillement mon attention sur le centre de ma poitrine, conscient de toutes les sensations qui existent dans ce centre émotionnel, où se situe mon cœur. Mon cœur respire aussi, à chaque instant, mon souffle le caresse en le berçant avec douceur. Mon cœur est ouvert à cette expérience nouvelle. Mon souffle embrassant, massant mon cœur avec bienveillance et affection. Je peux ressentir de la sécurité, du réconfort, je m'ouvre à ces douces sensations et je laisse dans mon corps de l'espace nécessaire pour qu'il puisse s'ouvrir, rassuré par un sentiment de bien-être.

De la reconnaissance pour mon cœur s'installe en moi, ce cœur qui me tient en vie et ne me juge pas, qui m'accepte et m'aime sans conditions, tel que je suis aujourd'hui, quelque soit mon passé. J'accueille ce qui se présente à moi avec un regard neuf, en m'autorisant à ressentir et à vivre pleinement ce qui est. En respirant lentement, longuement, je suis de plus en plus familier à la présence de mon cœur ouvert à moi-même et au monde, pour mieux me connaître, créer du lien, apprendre à m'aimer bien au-delà de cet instant.

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne et psychothérapeute, a créé Cogito'Z, centre européen de psychologie intégrative : **www.cogitoz.com**
Dernier ouvrage paru, ***S'il te plait, aide-moi à vivre,*** Éd. O. Jacob.

Alain Facchin, conférencier, formateur et praticien en méditation MBSR et MBCT, a créé la plateforme de ressources pour la pleine conscience : **www.meditez.com**

Formation Résidentielle
du 31 Octobre au 24 Novembre 2019
à Goa - Palolem Beach
Hébergement en occupation double ou triple dans des petits chalets à 5 minutes de la plage, A/C inclus et tout le confort.
Trois repas par jour, organiques et végétariens.
Formation créditée par Yoga Alliance US - 200 Heures Vinyasa Yoga.
© Nicolas Cauvin
stephanie.viukessler@gmail.com
WWW.XANDRAYOGA.COM

Nouveautés, coups de cœur, découvertes, évènements, agenda :

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ÇA NOUS PLAIT !

ENSEMBLE, C'EST MIEUX

Vous avez du mal à vous y retrouver dans l'offre pléthorique de stages de yoga ? Peur de vous tromper ? D'être déçu ? Le Yogascope réunit les ingrédients qui font la recette d'un stage réussi : les vôtres ! Définissez votre envie : retraite dans un lieu magique, pratique avancée en pleine nature… Rejoignez un groupe déjà formé ou créez le vôtre. A votre retour, gardez le contact avec vos profs lors des workshops « karma week ». Sicile, Maroc, Portugal, Grèce, découvrez les premières destinations disponibles dans des gîtes ou des maisons propices au dépaysement. Léa, la fondatrice, a visité chaque lieu pour vous offrir un cadre d'évasion idéal. En octobre, goûtez au yoga traditionnel sur les hauts plateaux de l'Aubrac.

www.leyogascope.com

ON A TESTÉ !

La box yoga des femmes engagées

Parce que le yoga se savoure dans les petits riens du quotidien, ouvrez chaque mois une box pleine de sens. Du sanskrit shanti qui signifie « paix », ces colis inspirés contiennent 3 à 5 objets et accessoires bienfaisants : une bougie végétale, un super-aliment végétarien, un savon végan, de la déco ou un nouveau petit livre sur le développement personnel. Les produits changent mais le cœur reste le même. Frédérique, yogini québécoise installée à Grenoble, les prépare avec amour et sororité. Eco-conçus, les produits sont tous issus de l'entrepreneuriat féminin. Abonnez-vous durant 1, 3, 6 ou 12 mois à partir de 29,90 € par mois. 1 % du prix va à l'association Led By Her, un organisme qui aide les femmes victimes de violences.

www.lashantibox.fr

ON SOUTIENT !

LE DERNIER MAGAZINE AVANT LA FIN DU MONDE

Il s'intitule *Yggdrasil*, du nom de l'Arbre Monde dans la mythologie nordique. Derrière ce nouveau mook inspirant, mi-livre, mi-magazine, le chercheur et conférencier Pablo Servigne, spécialiste des questions de décroissance. Face à des perspectives écologiques et économiques alarmantes, *Yggdrasil* veut transformer les mauvaises nouvelles en opportunités : éducation, permaculture, technologie douce, vivre-ensemble et spiritualités. En écho à l'impermanence de notre planète, la revue se veut éphémère : un numéro de 120 pages sera publié durant 2 ans, à chaque changement de saison. Abonnez-vous et découvrez le premier numéro avec un grand entretien d'Edgar Morin.

yggdrasil-mag.com

ON AIME !

VEGGIE WORLD DE RENTRÉE

Le plus grand salon végétarien et végétalien de France pose à nouveau ses tréteaux au Centquatre (à Paris). Le rendez-vous des amoureux et des curieux du mode de vie végan est devenu, en quelques années, l'évènement à ne pas manquer pour s'alimenter en conscience. Pour sa 8e édition, retrouvez les marques, associations et restaurants qui font l'actualité du respect animal. Alimentation, cosmétique, déco, maison, mode, et, goûtez, échangez et baladez-vous dans les allées les plus cruelty-free d'Europe. Barcelone, Zurich, Bruxelles, le salon Veggie World est même présent à Shangai et revient plusieurs fois par an à Paris et à Lyon.

https://veggieworld.de/fr/

ÉVÈNEMENT

L'été continue au Festival de Yoga de Syracuse

Vous aimeriez tant voir Syracuse ? Et célébrer le yoga dans l'un des plus volcaniques festivals de l'automne ? Rendez-vous sur la presqu'île d'Ortigia pour la 2e édition du Syracusa Yoga Festival. Quatre jours de pratiques et de fête dans un écrin d'exception : Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Iyengar, Kundalini, partner yoga mais aussi massage thaï, Prana Flow avancé ou Anukalana Yoga, un style fluide et intégral. Des sessions de méditation et les kriyas de Philippe Djoharikian ouvriront les matinées. Sur la terrasse du Fort Uigliena et au sein de patio antiques, retrouvez les workshops de Christophe Millet, Cyril Lagel, Jacopo Ceccarelli et les cours (en 3 langues) de 19 professeurs internationaux.

Du 4 au 7 octobre
https://siracusayogafestival.com

POURQUOI PAS ?

YogaCoin, vers la crypto-monnaie du yoga ?

Acharya Shree Shankar est un enseignant spirituel visionnaire, du genre alternatif. Avec l'ingénieur centralien et professeur de yoga, Erwan Rouzel, il prépare un projet de monnaie virtuelle pour le yoga. Dans un centre de bien-être qui sortira bientôt de terre sur l'île de Chypre, le YogaCoin constituera une monnaie dématérialisée pour bénéficier de cours, de soins ayurvédiques, séjourner sur place et accéder à la formation de professeurs. Sur le modèle du Bitcoin, le YogaCoin se veut toutefois plus éthique en reversant 10 % des bénéfices à des causes caritatives et 60 % à tous les détenteurs de YogaCoins qui en auront acheté en séjournant sur place, afin de repartager les ressources de ce lieu pas comme les autres. Un lieu à la fois futuriste et fidèle aux valeurs du yoga traditionnel, qui pourrait bien devenir le premier complexe crypto-holistique d'Europe !

A suivre sur : www.yogacoin.tech

agenda

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

A l'école de la vie

Carrefour incontournable pour toutes les personnes désireuses de changer les modèles d'éducation et de société. Conçu comme un village des initiatives, à Montpellier, le Festival pour l'école de la vie proposera un programme fourni d'ateliers, de tables-rondes, de conférences, d'outils et de jeux dédiés au développement et au bien-être des enfants.

www.festival-ecole-de-la-vie.fr

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

Posture et marche consciente

Quelle jolie idée que de réunir les bienfaits du yoga à ceux d'autres traditions et méthodes de mieux-être. Dans ce stage mâtiné de Hatha Yoga, de marche afghane et de sophrologie, harmonisez le corps, le cœur et l'âme. Balades, respirations, repos, partages promettent un doux moment, entre mer et campagne, dans le très beau gîte de l'Arbre aux Etoiles en Normandie.

www.larbreauxetoiles.fr

DU 2 AU 6 OCTOBRE

Sororité en montagne

Célébrer le Féminin Sacré dans une retraite puissante sur une plage déserte et traverser le miroir : ici, chaque femme pourra se dévoiler telle qu'elle est vraiment, se reconnecter à ses émotions, explorer son monde intérieur et rencontrer ses sœurs. Goddess Flow Yoga, Womb Yoga, Sisterhood Yoga, cérémonie de l'eau, cérémonie de Cacao, workshops créatifs, tarots et spa en hôtel 3 étoiles, à Saint-Cyprien dans les Pyrénées Orientales.

www.lesamazonesparisiennes.com

DU 20 AU 26 OCTOBRE

Dans les dunes

Offrez-vous une échappée salvatrice dans le désert marocain. Pratiquez le Hatha Yoga sur le sable du Sahara avec une enseignante formée également à la yogathérapie et au yoga du son. Séances dans la matinée et/ou dans l'après-midi plus temps réservé à la méditation. Coucher de soleil, marche dans le désert à la journée et vie en bivouac tout confort pour faire le vide et revenir à l'essentiel.

contact@cameltrekmorocco.com

DU 8 AU 10 NOVEMBRE

Que du bonheur

Il est de retour et il faut y courir : le Bliss festival est LE rendez-vous du yoga et des pratiques douces à Bordeaux. Retrouvez une palette de cours pour toutes et tous : Hatha, Vinyasa, Yin Yoga, Ashtanga, Bikram, voyage sonore, Pilates, cercles de femmes, espace enfants et des master-class de Charlotte Saint-Jean, la créatrice de l'évènement. Retrouvez aussi les yogablabla, les conférences décomplexées sur des thèmes pratiques : chakra, routine perso, troubles hormonaux… Concerts et marché libre en marge des ateliers.

www.blissbordeaux.fr

YOGA SIVANANDA

Fondateur Swami Vishnudevananda

Puisez à la source

Formation de professeurs

Vallée de la Loire

du 18 novembre au 17 decembre 2019
du 4 janvier au 2 février 2020
du 4 avril au 3 mai 2020

En Inde (Himalayas)

du 19 octobre au 17 novembre 2019
du 22 février au 22 mars 2020

Retraite de la Toussaint

du 31 octobre au 3 novembre

Ashram de Yoga Sivananda +33 (0)2 38 91 88 82
sivanandaorleans.org • sivananda.eu

Formation des professeurs de Hatha Yoga

300h • Diplômée par **Alliance Yoga International**

Contenu

- Etude de la philosophie indienne et des textes majeurs.
- Travail sur le souffle.
- Travail sur l'anatomie par le mouvement, analyse approfondie de chaque posture et pédagogie.
- Ouverture à d'autres styles de yoga.
- Interventions de professionnels spécialisés.

Le petit plus...

Introduction aux bases de l'ayurvéda !

Modalités

Formation de 300h, les week-ends.
Du 12-13 octobre 2019 au 2-3 mai 2020.
Prix : 2600€.

ayurvéda yoga

Renseignements et inscriptions

Catherine Brau • Ayurveda Yoga Angers
06.80.87.99.52 • brau.catherine@gmail.com
www.ayurveda-yoga-angers.com

La magnétothérapie

une aide précieuse pour soulager vos douleurs musculaires & articulaires...

Epixen Bien.être

- 10% de réduction pour les lecteurs d'ESPRIT YOGA
code promo: ESY028

L'hygiène électromagnétique

... vous mettre à l'abri des pollutions électriques & des ondes nocives ...

SERVICE CLIENT: **03 84 71 04 94** (Non surtaxé)

www.magneto-therapie.fr

Click & Share

Vous aussi envoyez-nous vos photos pour la rubrique « YOGA PAUSE » : **yogapause@esprityoga.fr**

Olivier et deux amis dans trois version de Shirsasana.

Geneviève sur le lac d'azur dans les Landes.

Aline dans les alentours de Tanger au Maroc.

Hélène et Cléopatre.

Elodie à Koh Lanta, en Thailande.

DÉCOUVREZ
DES ENDROITS MAGIQUES,

VIVEZ
DES INSTANTS DE PLÉNITUDE,

PARTAGEZ
DES EXPÉRIENCES UNIQUES !

Héloïse de Fun&Yoga - BIJOUX : @WILDSTONE PARIS

FUN&YOGA©

COURS FORMATIONS ATELIERS CONFÉRENCES RETRAITES*

WWW.FUNETYOGA.COM

*EN COURS D'IMMATRICULATION

Chin Mudra

LA RÉFERENCE DU
•YOGA•

CODE PROMO
ESPRIT09
-15% SUR LA BOUTIQUE
Valable jusqu'au 30/10/19

YOGA MÉDITATION VÊTEMENTS BIEN-ÊTRE TAPIS DE MASSAGE LIVRES & MUSIQUES

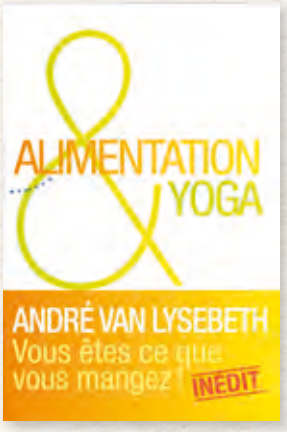
www.chin-mudra.yoga

Les yeux & les oreilles

D'ESPRIT YOGA

MENUS YOGIQUES, ROUTINE SUR LE TAPIS, WEEK-END COCOONING ET LECTURE AVEC LES ADOS : POUR LA RENTRÉE, ON A GLISSÉ DE LA LECTURE DANS VOTRE CARTABLE !

LE + NOURRISSANT



Vous êtes ce que vous mangez

Figure pionnière du Hatha Yoga, André Van Lysebeth s'est toujours attaché à défendre un yoga qui prône le respect du corps, loin de toute démonstration acrobatique. Plus de 10 ans après son décès, ses enseignements d'hygiène de vie restent plus que jamais d'actualité. Végétarisme sans pression, minceur, groupes sanguins et diététique, nourriture pranique mais aussi soja transgénique, sucre et cholestérol : en 350 pages d'analyses et de conseils, trouvez l'alimentation qui vous convient et découvrez tout ce que le yoga peut vous apprendre sur une autre façon de manger.

Alimentation & Yoga,
André Van Lysebeth, éd. Almora 19 €

LE + COOL

LE COCOONING VENU D'ÉCOSSE

Quand on pense à l'Ecosse, on voit la lande verdoyante battue par les vents, les lochs placides et les cheminées fumantes des chaumières. On sent aussi la chaleur d'un peuple qui sait recevoir. Face aux rigueurs de l'environnement, les Ecossais ont développé un sens inné du cocooning. Le *coorie* (prononcer [ku-ri]) vient du vieux gaélique, qui signifie « confortable ». Détente au coin du feu ou cueillette des champignons en forêt: découvrez l'effet câlin d'un mode de vie douillet et propice au bien-être.

Le livre du Coorie,
Gabriella Bennett,
éd. First, 16,95 €

LA BD DU YOGA

LE + LEGER

Avec son acolyte, la dessinatrice Cäät, cette yogini férue d'histoire revient nous en raconter de belles. Ensemble, elles avaient publié le livre sur la symbolique cachée des asanas, que nous vous avions présenté avant l'été. A grand renfort d'illustrations décalées, cette bande-dessinée narre l'histoire du yoga, ses grands concepts philosophiques et les us et coutumes de la tradition. De quoi rendre plus ludique une discipline ancienne, parfois difficile d'accès pour les plus jeunes.

Les Secrets du yoga,
Clémentine Erpicum, éd. La Plage, 15,90 €

Entrez dans la ronde

LE + FÉMININ

Le féminin est circulaire. La concertation, la vie collective, l'horizontalité des décisions, l'accueil de la réalité, le calme et le respect : la rondeur est la qualité première de l'énergie féminine. Du cercle émerge ce qui est juste. C'est ce que nous rappelle cet ouvrage documenté qui présente le féminin à travers différentes cultures et traditions universelles. Une ode à la résurgence de la spiritualité féminine avec, pour chacun et chacune, des clés d'épanouissement et de transformation.

Les Sagesses du cercle,
Claire Jozan-Meisel, éd. Souffle d'Or, 18 €

LE + PRATIQUE

Pour les addicts de la posture

Voilà 501 exercices de yoga pour tous les objectifs : renforcer la sangle abdominale, améliorer la tenue du dos, booster son endurance, travailler les bras et les jambes... La pratique du yoga soutient la santé globale du corps. Elle entretient le système cardio vasculaire, active la circulation sanguine et lymphatique, régule le système nerveux et endocrinien, sans parler de l'équilibre et de la souplesse. Retrouvez des exercices détaillés en photos avec des conseils et des variantes selon votre condition physique. Un grand livre d'anatomie pour développer votre potentiel.

501 exercices de yoga,
Nancy J. Hajeski, Sophie Cornish Keefe et Audra Avizienis,
éd. Le Courrier du Livre, 19,90 €

L'ÉVEIL À LA JOIE

LE + SPIRITUEL

Qu'est-ce qu'être heureux ? Partir à la rencontre de soi commence par l'écoute du cœur. A travers son propre cheminement, l'auteure vous guide dans une méditation profonde, dans un yoga qui fait la part belle aux émotions, à la sensorialité et aux pratiques pour vivre l'instant présent au quotidien. Elle invite à habiter pleinement les perceptions fines du corps et à lever le filtre mental souvent limitant. Un livre-témoignage qui se partage, pour enfin oser tourner le regard vers l'intérieur et découvrir que le bonheur est là.

Vivante !
Séverine Millet, éd. Acarias L'originel, 18 €

Bienvenue dans une nouvelle journée sur Terre

LE + ENTRAÎNANT

Chaque matin marque le début d'une histoire dont vous êtes le héros ou l'héroïne. Vous avez soif de changement et l'aventure ne vous fait pas peur ? La méditation progressive est faite pour vous. Munissez-vous d'un coussin ou d'une chaise, d'un timer et de votre plus beau sourire. Suivez les instructions et progressez, jour après jour, vers le meilleur de vous-même. Humour et sagesse ne sont pas contradictoires. C'est en prenant plaisir que vous deviendrez un méditant du quotidien. Découvrez aussi le livre pour la méditation du soir.

Méditation du matin,
Anaël Astier,
éd. Jouvence, 8,90 €

UNE POUR TOUTES, TOUTES POUR UNE

Marque de prêt-à-porter féminin éco-friendly et collaborative, Atelier Unes conçoit des vêtements éthiques et durables, co-dessinés avec sa communauté. Les femmes ne suivent plus la mode, elles la font !

AVANT L'ÉTÉ, 3 526 femmes se réunissaient pour imaginer la robe parfaite. Coupe, encolure, couleur, longueur, texture, entretien… Deux mois plus tard, la robe-chemisier de leur rêve les attendait en pré-commande pour les vacances. Violette et Mathieu ont fondé Atelier Unes comme on prépare un bon repas entre amis : avec le sourire et les plats de tout le monde sur la table. La styliste-modéliste et l'ingénieur, diplômé d'une école de commerce, ont lancé ce laboratoire d'idées pour une mode solidaire, à partager.

Des sondages pour donner ses préférences

Les internautes participent à la création des pièces de leur choix en répondant à un questionnaire illustré. « En matière de garde-robe, personne ne sait mieux que vous ce que vous recherchez », sourit Violette. A mi-chemin entre le Do It Yourself et le tailleur du quartier, Atelier Unes veut tout savoir pour confectionner des vêtements sur-mesure, comme cette marinière en lin *made in France,* disponible en septembre. Manches longues évasées ou manches ¾ ? Loose ou cintrée ? Rayures fines, larges, irrégulières ? Quel problème rencontres-tu en général avec ce vêtement ? Si on te le proposait à 95 €, quelle est la probabilité pour que tu l'achètes ? Une boîte à idée virtuelle permet aussi de proposer ses indispensables du vestiaire pour la saison prochaine.

« Si un vêtement détruit l'environnement et que les couturiers ne sont pas rémunérés, il n'a plus aucun style »

De la cellulose végétale pour les habits d'une vie

Pantalon taille haute, blouse, jupe midi, robe à nouer, etc., le résultat est élégant. Pas seulement grâce aux lignes espiègles et impeccables, légèrement rétro, mais parce que tout le dressing est conçu à partir de matières et teintures éco-responsables, certifiées GOTS (Global Organic Textile Standard) comme le lyocell. Obtenu à partir d'eucalyptus et d'arbres feuillus, cette fibre de protéines naturelles donne un textile fluide et respirant, idéal en cas de problèmes de peau car il est hypoallergénique. La marque en détaille tout le procédé d'extraction et le faible impact environnemental sur son site. Accompagnée par l'Institut des Futurs Souhaitables, Atelier Unes pratique une mode résistante : engagée, durable et biodégradable, à des prix abordables.

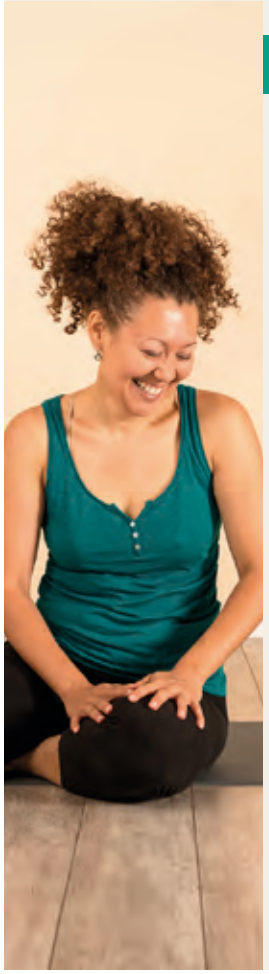
Venez découvrir l'accessoire de la rentrée, co-conçu avec la Surfrider Foundation : le 6 septembre à la maison des Canaux à Paris.

www.atelier-unes.com

Paradis Plage est un secret bien gardé. Niché loin du tumulte d'**Agadir** sur une **plage** sauvage de 5km de sable fin, cet **Eco-Resort** d'un nouveau genre est entièrement dédié au **bien-être** du **corps** et de l'**esprit**.

Yoga face à la mer, **SPA** organique, restaurant **BIO**, et pour les plus téméraires, **fitness** et **surf**.

+212 (0) 528.200.382
resa@paradisplage.com
www.paradisplage.com



FORMATION

Yin Yoga

Sandrine Martin

NIVEAU 1 - BORDEAUX
1 - 4 et 15 - 17 novembre 2019

NIVEAU 1 - PARIS
28 novembre au 4 décembre 2019

NIVEAU 2 - HONFLEUR
13 au 20 Juillet 2020

NIVEAU avancé - HOSGORE
21 au 28 octobre 2020

www.sandrinemartin.fr

LE
DOSSIER

Courage

Oser oser . . . . . p. 24
Le yogi, courageux guerrier . . . . . p. 28
Noëlle Perez, exploratrice du yoga . . . . . p. 30
Séquence du mois : courage et détermination . . p. 32

oser

Il faut un vrai courage pour aller à la rencontre de ses limites et de ses peurs. Vivre de manière entière, remplacer l'illusion du contrôle par l'ouverture émotionnelle et oser être vulnérable, tel est le vrai courage que nous apprend le yoga.

PAR **ANANDA CEBALLOS**

BON COURAGE ! Cette formule, accompagnée d'un sourire aimable en quittant le bureau ou au sortir d'un café, est devenue omniprésente. Elle correspond bien à notre époque incertaine, où rien n'est plus complètement donné d'avance.

Et pourtant, sait-on vraiment ce que veut dire « être courageux » ? Où se situe le courage, dans l'instantanéité de l'exploit ou dans la fidélité à ses engagements à long terme ? Qui est plus courageux, le combattant ou la victime, celui qui ne craint rien ou celui qui vainc ses peurs ?

Est-ce plus courageux de supporter stoïquement une situation pénible ou se rebeller et rompre ? L'acte courageux implique-t-il de savoir réfléchir et temporiser ou bien de se lancer et agir vivement ? Il est impossible de définir le courage comme une valeur absolue. Toute la complexité du courage se trouve, en réalité, non pas dans le choix entre ces postures opposées, mais dans la conquête quotidienne de leur dépassement.

Maîtriser ses peurs

Le mot « courage » dérive de « cœur ». Aujourd'hui, le cœur est davantage associé à la douceur et à l'affection. Mais si le cœur souffre et pleure, il sait aussi se lever et s'indigner. Dans la Grèce ancienne, le courage était ainsi associé à la faculté de se soulever, de protester et d'aller de l'avant. C'est ce que les Grecs appelaient le *thumos,* cette ardeur, ce souffle d'indignation qui donne le courage de s'engager et qu'ils situaient dans la poitrine. « La grande affaire [...], c'est ce *thumos* qui vient s'insérer entre la tête raisonneuse et le ventre-sexe plein de borborygmes et d'érections », affirme l'écrivain Michel Tournier.

Le plus bel exemple antique de courage viril est celui d'Achille, héros homérique dont la bravoure exerce une attraction immédiate. Qui n'a pas admiré ces héros tragiques et sublimes de la littérature qui, sans tergiverser, ont l'audace de tenir tête à l'ennemi en gardant leur dignité plutôt que de prendre la fuite ?

Progressivement, toutefois, en Occident, le courage va progressivement se détacher de l'impétuosité guerrière. Socrate et Platon le définissent comme la capacité de savoir quand il faut craindre et quand il faut oser. Ni frayeur ni assurance excessive, voilà où se trouve désormais le courage. Contre l'agitation frénétique qui jaillit soudainement, le courage « réfléchi » quitte la sphère héroïque et devient une vertu de citoyen. Dans *La République,* Platon y voit « une opinion droite concernant les choses à craindre ». Un être courageux est celui qui se laisse traverser par la peur, puis la maîtrise par la réflexion et finalement, s'il est opportun, la dépasse dans l'action[1].

« C'est en travaillant la vulnérabilité du cœur humain qu'on découvre le courage »
Chögyam Trungpa

« Je préférerais ne pas »

Comme le dit le philosophe Vladimir Jankélévitch, le courage est une décision. C'est le « je préférerais ne pas » « *I would prefer not to* », la réponse insolite de Bartelby, ce personnage d'une nouvelle de Melville qui refuse progressivement d'obéir aux sollicitations de son patron[2]. Cette expression illustre bien ce type de courage où s'associent l'héroïsme et l'intellect. Dans notre vie quotidienne, entamer une nouvelle relation, accepter un nouveau job ou changer de ville, sont des décisions qui peuvent nous effrayer en raison de la part d'inconnu qu'elles contiennent. Le courage nous aide alors à travailler notre détermination et notre confiance en nous-même pour avancer. Il en va de même, peut-être de manière encore plus subtile, quand il s'agit de prendre une décision de rupture. Comme nous le rappelle Nietzsche : « le courage tue le vertige aux bords des abîmes ». Qu'il s'agisse d'une relation non épanouissante, d'un travail non gratifiant ou d'un choix de vie qui mène à une impasse, la décision de reconnaître qu'on s'est trompé nécessite un sursaut et une bonne dose de courage. Selon Alexandre Jollien : « Il faut un sacré courage [...] pour accepter d'être vulnérable »[3].

Être capable de reconnaître ses propres peurs, d'entrer dans l'acceptation de ses paradoxes, les accepter et lâcher prise, n'est absolument pas une marque de faiblesse, mais au contraire, de force et de courage. Vivre de manière entière, remplacer l'illusion du contrôle par l'ouverture émotionnelle et oser être vulnérable, tel est le vrai courage. Il faut un courage immense pour aller à la rencontre de nos limites et de nos vulnérabilités, pour vaincre la procrastination et saisir la valeur irremplaçable de notre existence et de nos actes[4]. Comme l'annonçait Jean Jaurès en 1903 dans son discours adressé à la jeunesse, le courage reste bien « de ne pas subir la loi du mensonge triomphant qui passe ». Vivre dans un vaillant refus du désespoir, oser, s'il le faut, être en rupture avec les conventions et l'ordre établi.

Le courage : une vertu en déclin ou une valeur intériorisée ?

Le courage est-il réellement une vertu en déclin, comme l'affirment Alexandre Soljenitsyne, héros de la dissidence soviétique, ou Cynthia

1 - Aristote, *Éthique à Nicomaque.*
2 - Herman Merville, *Bartleby le scribe,* Folio, Éd. Gallimard.
3 - A. Jollien, Ch. André et M. Ricard, *Trois amis en quête de sagesse,* Éd. L'Iconoclaste.
4 - Brené Brown, *Le pouvoir de la vulnérabilité,* Éd. Trédaniel.

Fleury dans son livre *La Fin du courage ?* Rien n'est moins sûr, si l'on tient compte de la subtilité de cette notion, si l'on considère le courage comme un horizon toujours ouvert, un souffle qu'il faut sans cesse aller chercher, dans chaque circonstance[5].

Cette version moderne et contemporaine du courage, en apparence plus modeste que le modèle antique, exprime une combativité qui s'inscrit dans la durée et porte en elle des valeurs d'abnégation et ténacité. Conforter un ami malade ou triste, faire davantage attention à l'environnement, appeler quelqu'un pour s'excuser d'un geste ou d'un mot déplacé, etc., ce ne sont pas vraiment des exploits chevaleresques, mais ils demandent un effort courageux. « Agir de manière courageuse, c'est combattre encore, mais des ennemis intérieurs […]. Il n'est plus la force impétueuse et brève d'un acte d'éclat, mais la force constante que demande la cohérence dans le comportement et la maîtrise dans l'attitude[6] ». Le courage, comme dit Jankélévitch, c'est « un saut dans le vide qui est toujours un commencement ».

« Vivre de manière entière, remplacer l'illusion du contrôle par l'ouverture émotionnelle, tel est le vrai courage »
Brené Brown

Le yogi : ce héros du quotidien

Le « chant du Bienheureux » (*Bhagavad Gîtâ)*, texte majeur de l'hindouisme, s'ouvre à l'aube d'une grande bataille et soulève un dilemme, celui d'Arjuna. Submergé par la terreur et la pitié devant l'imminence de la mort de tant de courageux guerriers, Arjuna lâche les armes et refuse de combattre. Krishna lui dit alors : « Ne fuis pas ! Fais face à la situation avec courage, relève le défi ! ». La véritable intrépidité, lui explique-il, celle qui définit le comportement du vrai yogi, consiste à accomplir toute action en renonçant à obtenir un quelconque bénéfice égoïste. Dans la *Bhagavad Gîtâ,* le courage est sans échec possible, car ce qui compte n'est pas le résultat, mais l'acte.

Aussi, selon le maître du bouddhisme tibétain Chögyam Trungpa, le courage réside dans la patience discrète qui combat les incertitudes et les embûches quotidiennes : « On pourrait s'imaginer qu'au moment de faire l'expérience du courage on entendrait l'ouverture de la 5e symphonie de Beethoven ou bien on verrait une immense explosion dans le ciel, mais il n'en est rien. C'est en travaillant la vulnérabilité du cœur humain qu'on découvre le courage »[7]. C'est par exemple un acte héroïque d'échapper aux chants de sirènes des écrans et au matraquage médiatique pour consacrer du temps à « être », simplement et sans pourquoi, pour découvrir, parfois, sous le boucan du mental, le silence et la paix.

La méditation et le yoga nous aident à trouver le courage de ralentir et de vivre moins mécaniquement, dans la « patiente continuation du commencement ». La pratique de yoga requiert en effet le plus grand des courages : celui d'être prêt à regarder ce qui est en train de se passer tout en restant assez ouvert pour être touché, ému, et prêt à être éventuellement transformé par ce processus. Le yoga et la méditation nous invitent à restituer cette vertu antique au centre de notre vie et, qui plus est, dans notre cœur.

5 - Cynthia Fleury, *La Fin du courage,* Éd. Fayard.
6 - T. Berns, L. Blésin et G. Jeanmart, *Histoire philosophique du courage,* Éd. Ancre Marine.
7 - Chögyam Trungpa, *Shambhala. La voie sacrée du guerrier,* Éd. Seuil.

30 ans bio Conseils

30 ans d'infusions bio et de plaisir !

Recette gourmande

MEILLEUR BIO par un jury de 100 consommateurs bio 2019 Bioalaune.com

Fabrication française

Étui en carton recyclé

Teneur maximale en plantes françaises

Découvrez nos infusions aromatisées alliant bien-être et plaisir gustatif !

- La culture biologique
- La solidarité avec les producteurs
- Les plantes de qualité supérieure
- Une fabrication française
- Pas d'ingrédients superflus
- Le choix du végétal
- Des emballages écologiques
- Une entreprise responsable

DISPONIBLE EN MAGASINS SPÉCIALISÉS BIO

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

www.nat-sante.fr

NATURE & SANTE - INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE SAS au capital social de 2.000.000 € - RCS LA ROCHE SUR YON 315 249 821 - Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFÈRE - 85612 MONTAIGU Cedex - France - e-mail : contact@nat-sante.fr - Tél : 02 51 09 07 37

Le yogi, UN COURAGEUX GUERRIER DE PAIX ET D'AMOUR ?

Le yoga est une voie de transformation vers la paix de l'âme, qui demande force et courage pour surmonter les obstacles et se dépasser.

PAR **CÉLINE CHADELAT**

Tels les grands contes archaïques narrant la lutte entre un héros et des démons, l'accomplissement spirituel passe par un combat intérieur qui demande de rassembler ses forces vers la paix. Voici pourquoi le yogi est aussi un courageux guerrier.

1

PARCE QUE LA SENSIBILITÉ NOUS REND PLUS ENGAGÉS

La pratique du yoga et de la méditation accroissent et affinent notre sensibilité en éveillant nos corps subtils. Cette sensibilité est un cadeau, car elle nous fait grandir en humanité. **Grâce à elle, nous évoluons vers davantage de grandeur d'âme.** Regarder autour de soi et en soi, les yeux ouverts, avec recul (le yoga parlerait d'équanimité), demande un sacré courage. C'est prendre le risque d'être bouleversé, dérouté par la vie, par le jaillissement de nouvelles questions sans réponse immédiate, par le surgissement de ce qu'on croyait éteint qui est toujours bien vivant, de s'essayer à de nouvelles voies, de bifurquer et parfois de changer radicalement. C'est par exemple se sensibiliser à une problématique environnementale, comme le sort infligé aux animaux par l'industrie de la viande et ses conséquences néfastes, pour choisir de végétaliser son alimentation, sans se préoccuper de la norme imposée par la pression sociale. Le rapport sensible à la nature, à sa beauté, à notre environnement nous engage, nous appelle à aimer plus encore, à cesser de nous fondre dans un confort facile pour engager de vrais choix. Grâce à un rapport sensible au monde, nous devenons capables de nous dépasser.

2

OUVRIR SON CŒUR DEMANDE DE L'ÉNERGIE

Si, le yoga nous rend plus sensible, ouvrir son cœur demande du courage et de l'énergie. L'amour s'ancre dans la force et la confiance. Il est le contraire d'une posture de faiblesse à laquelle on l'assimile souvent. **C'est le courage de vivre sa vie en aimant les autres indépendamment de leurs jugements et de leurs regards sur nous.** « Tu ne peux, chantait Kabir[1], boire le nectar de l'amour de Dieu et garder ton orgueil, deux épées dans le même fourreau, ça ne s'est jamais vu ». Ainsi, dans la posture du poisson le *chakra* du nombril, *manipura,* est stimulé, ce qui déclenche le feu. Purificateur, il va régénérer l'eau, dissoudre les phlegmes et faire de l'eau une sorte de lac mental immobile. Moins de pensées, la respiration devient subtile. Symbolisant alors l'agitation mentale, l'eau s'étale, fait des vagues, se disperse. En transposant son centre dans une perspective plus vaste, la posture du poisson ouvre le cœur.

1- Poète, philosophe, musicien, tisserand (1440-1518). Il était à la fois hindou vishnouite et musulman soufi.

L'ÉVEIL DU BOUDDHA, *une histoire de courage.*

Aux portes du palais empli de raffinements dans lequel il a grandi, celui qui est encore un jeune homme de 29 ans, assiste à une naissance, découvre un malade, un vieillard et un cadavre. Ces rencontres dans un univers inconnu, dont son père souhaitait le préserver, le plongent dans un questionnement profond sur la souffrance humaine. Un bouleversement intérieur aussi intense que son chemin sera radical. En se laissant toucher, cette sensibilité, loin d'être une faiblesse, sera une preuve de courage et de renoncement, le début d'un chemin qui aura pour fruit un accomplissement spirituel dont l'écho résonne toujours aujourd'hui.

3

AMOUR ET DÉPASSEMENT DE SOI

Une dimension essentielle du yoga se situe dans « tapas », qui se comprend comme l'effort, l'ardeur, traduite aussi par « la brûlure intérieure créatrice ». Le cheminement du yogi passe par l'observation de *tapas*, qu'il s'agisse de pratiques de yoga, de jeûne et de moment de silence. L'observance régulière de *tapas* constitue la sadhana (voir p. 84). **C'est un effort intense, l'exercice répété insufflé par l'élan de l'enthousiasme qui permet le dépassement**. Il faut dépasser les sensations transitoires comme l'ennui, la répétition, l'inconfort en insufflant à chaque fois plus de cœur et de conscience à sa pratique. Tapas éveille notre intensité, attise ce feu intérieur endormi par le doux vin de l'habitude. Mais le plaisir trouvé dans la conscience de chercher et dans les transformations tangibles qui s'opèrent valent assurément l'exploration. Grâce au yoga, en libérant de nouvelles énergies, nous rencontrons notre force.

4

RASSEMBLER SON ÉNERGIE POUR RESTER IMMOBILE ET CONCENTRÉ

Atteindre un but fixé demande une concentration aiguë. Quand le mental se focalise complètement sur un sujet, comme la paix ou le Soi, les forces les plus profondes de la personnalité entrent en jeu. Un état de concentration qui fait remonter à la surface les facultés cachées au plus profond de l'être. Il faut donc pouvoir se défaire des jeux du mental et faire face à notre plus grande peur : celle de l'échec. Parce ce qu'on ne se juge pas apte, pas légitime, que l'on a des complexes. **Il s'agit de voir et de considérer ses peurs, d'y faire face pour transformer cette lutte intérieure qui nous freine en un espace clair et calme.** Cet espace rendra possible l'accueil des pensées puis leur acceptation pour mieux les comprendre et les transformer. Le yoga est une discipline d'une grande simplicité, il est ouvert à tous et à toutes, sans distinction d'âge ni de sexe. **A travers la réalisation des mouvements, les blocages se libèrent, le corps respire, la peur se dissout**. L'immobilité peut effrayer. Mais si la peur qui tétanise rend de force le corps immobile, l'immobilité choisie permet dans un premier temps de devenir le spectateur des jeux du mental puis, de se mettre en harmonie avec la réalité. Et là où il y a harmonie, il n'y a plus de place pour la peur.

Noëlle Perez

À 94 ans, et toujours en activité, Noëlle Perez a été l'une des premières élèves occidentales de B.K.S. Iyengar. Pratiquer le yoga tout en respectant l'aplomb naturel du corps, tel est l'enseignement de cette grande exploratrice du yoga.

PROPOS RECUEILLIS PAR **RÉGINE CAVALLARO**

NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS a toujours eu l'âme curieuse. À la fin des années 1950, elle décide de partir, seule, en Inde, en quête d'un maître yogi. Elle se rend à Pune auprès de B.K.S. Iyengar et devient l'une de ses toutes premières élèves occidentales. Elle nouera même une relation privilégiée avec son maître et sa famille. De retour à Paris, elle ouvre le premier institut de Yoga Iyengar. Quelques années plus tard, elle fait une autre rencontre marquante, celle de son futur mari, un Portugais dont le métier est de transporter les caisses de poissons sur sa tête. C'est la révélation. L'aplomb de ces porteurs sur la tête, associé à « l'axe » cher à Iyengar, lui inspire une autre compréhension du corps et transforme son enseignement. En 1982, elle crée le yoga de l'aplomb qu'elle continue d'enseigner aujourd'hui, à l'âge de 94 ans.

« Il y a un vestiaire dans l'entrée, laissez-y votre cerveau qui pense, venez ici avec le cerveau qui sent. »

Esprit Yoga : Qu'est-ce qui vous a poussé à aller en Inde en 1959 ? À l'époque, on ne voyageait pas aussi facilement, surtout une femme seule.

NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS : Je suis perfectionniste, et le yoga que je trouvais ici ne me satisfaisait pas. À l'époque, il n'y avait que six professeurs de yoga dans toute l'Europe. J'avais travaillé avec cinq d'entre eux. C'était soit de la gymnastique, soit de l'avachissement. J'ai donc pensé à aller en Inde. Quand je suis arrivée chez B.K.S. Iyengar, il m'a dit : « Montrez-moi ce que vous faites ». Je lui ai montré. Il m'a dit : « On recommence tout à zéro ou bien je ne vous prends pas ». C'était la sixième fois que je recommençais tout à zéro !

« Le yoga tel que j'essaie de le donner à mes élèves, c'est tout le temps. C'est à table, en marchant, en faisant son lit, en cuisinant. C'est une discipline, un état d'être différent. »

E.Y. : Une fois rentrée à Paris, vous avez enseigné à votre tour ?

N. P.-C. : Je donnais déjà des cours. J'ai dit aux élèves : « Je vous apporte ce que j'ai reçu. Je n'ai pas tout compris, loin de là, d'un maître indien, mais j'y retournerai, on évoluera tous les ans. Si ça vous plaît, restez ». Beaucoup sont restés. D'autres sont partis. (Noëlle s'interrompt pour corriger ma posture) Vous me faites mal à être assise comme ça. Votre bassin tombe en arrière, et il ne faut pas croiser les jambes. Sur quelle partie du postérieur faut-il s'asseoir ?

E. Y. : Les ischions ?

N. P.-C. : Absolument pas. Il faut pouvoir passer la main sous les ischions. Il faut être assis sur le pubis. Et quand vous êtes debout, le pubis devrait être, vous me permettez ?, me demande-t-elle en me repositionnant, au milieu des cuisses. Il faut maintenir la cambrure et allonger tout le dos. Les genoux ne doivent pas être tendus. Le fémur n'est jamais vertical au-dessus du tibia. Au fur et à mesure que vous récupérerez la vraie cambrure, ça se relaxera ici. Aujourd'hui, la plupart des gens sont en dehors de l'aplomb. Quand vous êtes debout, ou bien vous êtes d'aplomb, complètement relaxée et tenue par la gravité ; ou bien vous êtes en dehors de l'aplomb et vous vous tenez. Et comme on est habitué à se tenir, on ne sent plus les crispations. C'est pour cela qu'on ne sait plus se relaxer aujourd'hui.

E. Y. : Effectivement, je sens quelque chose qui a lâché en moi. C'est tout un équilibre qui se crée.

N. P.-C. : On est dans l'être, et non plus dans l'avoir.

E.Y. : C'est presque une philosophie de vie.

N. P.-C. : Qu'est-ce que le yoga ? De la gymnastique ou de la philosophie ?

E.Y. : Le simple fait de se tenir d'aplomb influerait sur notre façon de penser.

N. P.-C. : De penser, je ne sais pas, mais sur notre façon de respirer et donc d'être, oui. Dans mes cours, je dis aux élèves : « Il y a un vestiaire dans l'entrée, laissez-y votre cerveau qui pense, venez ici avec le cerveau qui sent ». « Observe ! », disait Iyengar. Observer, c'est quoi ? C'est sentir. Iyengar nous faisait descendre dans nos fesses, nos mollets, nos talons. Être incarné, s'incarner, pas gamberger. Il y a deux manières de faire attention en yoga : pratyahara et dharana. Pratyahara, ce n'est pas le retrait des sens, c'est : « attention à ton cou, à tes épaules, à tes chevilles, tu ne respires pas bien ». Ça peut durer toute une vie. À un certain moment, pour certaines personnes, ce processus s'intériorise tout seul. Ça part de l'intérieur. C'est comme si vous sentiez les poumons, la nuque… par l'intérieur. C'est dharana : une intensité, une attention profonde par l'intérieur.

E.Y. : Comment se déroulent vos cours ?

N. P.-C. : Nous cherchons d'abord à retrouver l'aplomb, assis, debout et couché. Après, on fait des dixièmes ou des cinquièmes de posture. On ne fait jamais les postures telles qu'on les voit dans les livres de B.K.S. Iyengar, parce qu'on ne peut pas, on n'est pas bâties comme lui. Le yoga tel que j'essaie de le donner à mes élèves, c'est tout le temps. C'est à table, en marchant, en faisant son lit, en cuisinant. C'est une discipline, un état d'être différent. Oui, c'est une philosophie de vie, mais qui passe dans chaque fibre musculaire, dans le sacrum, la colonne et le cerveau, dans la matière.

NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS EN QUELQUES DATES

1925 : naissance à Reims
1959 : 1er séjour à Pune chez B.K.S. Iyengar, puis ouverture de son institut à Paris.
1976 : publication de *Un mystique hindou ivre de dieu,* portrait de B.K.S. Iyengar
1981-1982 : voyages en Afrique de l'ouest et au Portugal, où elle rencontre son futur mari, José Miguel da Fonseca.
1982 : création de l'Institut Supérieur d'Aplomb.
2008 : soutenance de sa thèse d'éthno-physiologie à l'E.H.E.S.S.
2015 : inauguration du musée ISA, exposant notamment l'art naïf de José Miguel da Fonseca, près de Bologne en Italie.

Tous les ouvrages rédigés par Noëlle Perez-Christiaens sont disponibles sur le site : **isaplomb.org**

Courage & détermination

S'imprégner du courage et de la puissance intérieure des guerriers pour entreprendre ce qui nous tient à cœur.

TEXTE **ZINEB FAHSI**
POSTURES **CAROL ISSA KARING KAUR**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

30 MN

★★★ AVANCÉ

BRIQUES

ETYMOLOGIQUEMENT, LE mot courage est dérivé du mot « cœur ». Agir avec courage, c'est oser dépasser les peurs et les obstacles, intérieurs et extérieurs, pour aller avec détermination vers ce qui nous tient à cœur.

Dans l'imaginaire collectif, le courage est associé aux héros et héroïnes, qui s'engagent avec persévérance à agir en alignement avec leurs valeurs, en dépit des difficultés. Être courageux ne signifie toutefois pas être téméraire en toutes occasions et à tout prix : le yoga nous invite à distinguer ce qui mérite que nous dépassions nos peurs et résistances de ce qui n'en vaut pas la peine.

Nous vous proposons avec cette séquence de cultiver vos âmes d'héros et d'héroïnes en puisant dans la détermination et la vaillance qu'offrent les postures des guerriers. Les postures d'équilibre appellent à jouer avec l'inconnu et à apprivoiser progressivement les appréhensions qu'elles peuvent susciter, en restant conscient de nos possibilités. Autant d'enseignements à transposer en dehors du tapis !

BÉNÉFICES

- *Invite au courage*
- *Accroit la confiance en soi*
- *Stimule la détermination*
- *Travaille l'équilibre*
- *Renforce les jambes et les bras*
- *Favorise l'ouverture des hanches*

CONTRE-INDICATIONS

- *Syndrome du canal carpien*
- *Problèmes articulaires au genou*
- *Tendinite de l'épaule*
- *Problèmes aux cervicales*

La pratique...

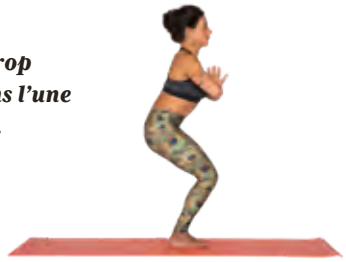
1

UTKATASANA
LA CHAISE

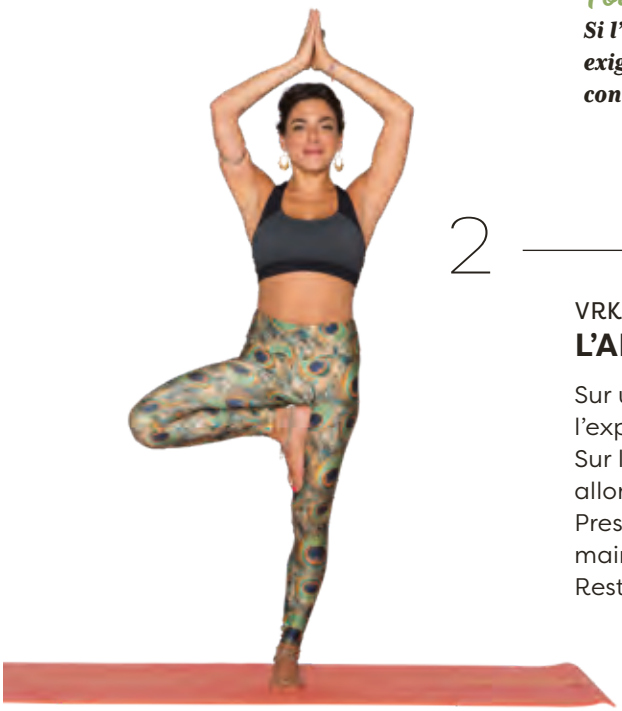
Pieds joints, sur une inspire, pliez les genoux et asseyez-vous vers l'arrière, poids du corps dans les talons. Levez les bras vers le ciel, paumes de mains jointes, alignées avec les épaules. Placez le regard vers les pouces. Sur une expire, allongez le coccyx vers la terre et engagez le nombril vers la colonne.
Restez 5 respirations et revenez en posture debout.

Pour vous aider

Si l'extension des bras vers le ciel est trop exigeante, placez les paumes des mains l'une contre l'autre au centre de la poitrine.



2



VRKSASANA
L'ARBRE

Sur une inspire, prenez appui sur le pied gauche. Sur l'expire, placez le pied droit à l'intérieur de la cuisse. Sur l'inspire, ancrez le pied gauche dans le sol et allongez la colonne vers le ciel. Alignez les hanches. Pressez le pied et la jambe l'un contre l'autre et les mains ensemble pour ramener l'énergie vers le centre. Restez 5 respirations.

3

GANESHASANA
LA POSTURE DE GANESH

Depuis la posture de l'arbre, sur une inspire, placez la cheville droite en appui sur la cuisse gauche. Sur une expire, pliez la jambe gauche et descendez le bassin vers le sol et l'arrière, comme dans la posture de la chaise. Sur une inspire, allongez la colonne, et à l'expire, dirigez le genou droit et le coccyx vers la terre. Restez 5 respirations.

4

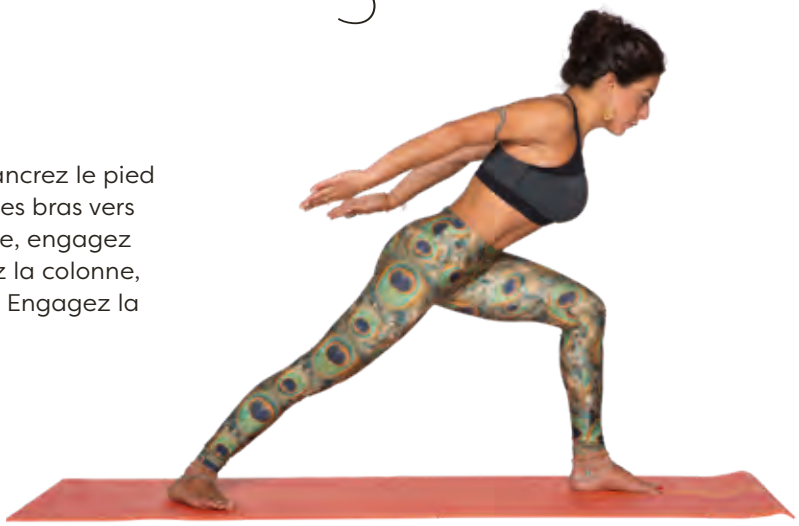
VIRABHADRASANA III
GUERRIER III

Depuis Ganeshasana, sur une inspire, tendez la jambe d'appui et ramenez le genou droit face au sol. Sur une expire, basculez le buste parallèle au sol et tendez la jambe droite, le talon droit presse vers l'arrière, les orteils vers le sol. Sur une inspire, allongez le sommet du crâne vers l'avant. Restez 5 respirations.

Pour vous aider

Si l'équilibre en Guerrier III est difficile, posez vos mains sur des blocs.

5



VIRABHADRASANA I – VARIANTE
GUERRIER I – VARIANTE

Depuis la posture précédente, sur une expire, ancrez le pied droit dans le sol, jambe avant pliée. Déployez les bras vers l'arrière, épaules loin des oreilles. Sur une inspire, engagez les cuisses l'une vers l'autre. Expirez et allongez la colonne, le buste dans l'alignement de la jambe arrière. Engagez la sangle abdominale vers la colonne.
Restez 5 respirations.

6

VIRABHADRASANA I
GUERRIER I

Depuis la posture précédente, sur une inspire, redressez le buste, sommet du crâne et bras vers le ciel. Sur une expire, descendez le coccyx vers la terre et reculez le buste, pour aligner les épaules au-dessus des hanches. Continuez de presser le pied arrière dans le sol et serrez l'intérieur des cuisses vers le centre.
Restez 5 respirations.

7

VIRABHADRASANA II
GUERRIER II

Sur une expire, ouvrez le pied arrière et tournez le buste face. Posez le regard sur la main avant. Sur une inspire, cherchez l'avant avec la main gauche et l'arrière avec la main droite. Sur une expire, relâchez les épaules, dirigez le coccyx vers le sol et les basses côtes légèrement vers le dos. Restez 5 respirations.

8

DURGASANA
LA DÉESSE DURGA

Sur une inspire, ouvrez le pied arrière vers l'extérieur. A l'expire, pliez les jambes en pressant les genoux vers l'extérieur. Continuez à prendre appui sur toute la plante de pied. Descendez le coccyx vers la terre et les basses côtes vers le dos. Engagez les bras, dans l'alignement des épaules.
Restez 5 respirations.

→ Répétez l'enchaînement des postures 2 à 8 avec l'autre jambe.

9

BAKASANA
LE CORBEAU

Placez les mains au sol, écartées de la largeur d'épaules. Sur une inspire, levez haut le bassin et pliez les coudes en les pressant l'un vers l'autre. Posez les genoux sur les bras. Puis, en repoussant le sol avec les paumes des mains, sur une inspire, basculez le poids du corps vers l'avant. Décollez un pied, puis peut-être l'autre. Engagez le périnée et la sangle abdominale vers le centre et le haut. Aidez-vous en activant le bout des doigts dans le sol.
Restez 5 respirations.

10

SHIRSASANA II

POSTURE SUR LA TÊTE II

Depuis durgasana ou bakasana, placez la tête à l'avant des mains pour former un triangle et montez les jambes vers le ciel. Répartissez bien le poids du corps entre la tête et les mains. Engagez la sangle abdominale. Restez 5 respirations.

11

VAJRASANA AVEC MUDRA

POSTURE DU DIAMANT AVEC MUDRA

Après avoir fait la séquence de l'autre côté, asseyez-vous sur les talons. Prenez Ganesha Mudra, qui aide à surmonter les obstacles et procure du courage. Crochetez les mains avec les doigts devant la poitrine. Le dos de la main droite contre le ventre. Sur l'inspire, tirez les mains dans les directions opposées en gardant le mudra, et sur l'expire, relâchez.

Enchaîner la séquence

Confiance & ouverture

Après la séquence

Allongez-vous en savasana, la posture de relaxation. Laissez les sensations et les effets de la séquence se déployer dans le corps immobile, et percevez l'ancrage, la puissance et le courage qui infusent dans le corps et l'esprit.

Retrouvez la vidéo de cette séquence en ligne sur **www.esprityoga.fr**

©Edgar Bonnet-Behar

« Avant l'aube, foule de pèlerins sur le bord du fleuve »

Khumb Mela : le lieu de l'unité

LE FESTIVAL HINDOU DE KHUMB MELA EST LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT SPIRITUEL AU MONDE. DES DIZAINES DE MILLIONS DE PÈLERINS VENUS DES QUATRE COINS DE L'INDE SE RÉUNISSENT POUR PARTAGER LEUR FOI.

TEXTE ET PHOTO PAR **EDGAR BONNET-BEHAR**

LE LIEU de ce rassemblement sans égaux se situe à la confluence des trois fleuves sacrés que sont le Gange, Yamuna et Saraswati. En 2019, les babas de toutes congrégations et les pèlerins de toutes castes et chemins de foi convergent au sein d'une infrastructure éphémère installée à Prayagraj.

Cette convergence, appelée Sangam, voit ainsi des dizaines de millions de pèlerins se réunir pour se baigner dans les eaux sacrées, partager leur foi et leur quotidien durant une période d'environ deux mois.

Le lieu et la data de chaque Khumb Mela sont établis selon un calendrier astral observant la position du Soleil, de la Lune et de Jupiter. Chaque célébration consacre ainsi l'ultime période sacrée du calendrier de la mythologie hindoue.

Incorporant en son cœur des traditions et pratiques millénaires telles que la science de l'astronomie, l'astrologie, la spiritualité, ainsi que des pratiques socio-culturelles et rituelles diverses, et soutenu activement par le gouvernement indien, le festival est une terre de contrastes et un merveilleux reflet de ce qu'est l'Inde aujourd'hui. Tradition et modernité ne se confrontent pas, elles se marient.

©Edgar Bonnet-Behar

« Un moment de repos avant de reprendre le chemin »

©Edgar Bonnet-Behar

« Baba au pénis noué et maintenu pas une barre de fer »

©Edgar Bonnet-Behar

« Ferveur d'un adepte pendant la procession »

©Edgar Bonnet-Behar

« Un chai chaud à l'aube »

Quel yoga êtes-vous ?

Le yoga est un, mais il peut se diversifier en pratiques et voies différentes, selon les capacités et le degré d'évolution du pratiquant. Découvrez quelle voie de yoga traditionnel vous correspond le mieux.

PAR **LORENA ARCIDIACONO**

IL EXISTE de nombreuses légendes et mythes sur la naissance du yoga. L'une d'elles raconte que dans la nuit des temps, sur les montagnes de l'Himalaya, Shiva, le premier yogi, était assis en méditation, immobile depuis des jours, en silence. Une foule de curieux commença à se rassembler autour de lui, en attendant de lui quelque miracle. Mais Shiva restait là, sans bouger et sans mot dire. La foule, déçue, finit par se disperser. Ne restèrent à ses côtés que sept sages qui se mirent à le suivre partout, attendant son enseignement. Touché par tant de dévouement, Shiva enseigna aux sept sages les secrets de la science du yoga. Mais celle-ci était si vaste qu'il était difficile pour une seule personne d'assimiler tant de savoir. Alors Shiva enseigna à chacun des sept sages un aspect différent et complémentaire du yoga. Ils commencèrent à divulguer ces pratiques partout dans le monde, jetant ainsi les fondations des sept yoga traditionnels : Jnana, Karma, Bhakti, Raja, Tantra, Hatha et Kundalini.

JNANA
le yoga de la connaissance

Le Jnana Yoga exige une grande force de volonté et une intelligence vive. Il a pour but de libérer l'esprit de l'identification avec ses pensées, avec l'ego et la réalité illusoire du monde. Le Jnana Yoga nous explique que pour parvenir à la vérité et trouver la réponse à toutes les questions qui se pressent dans notre esprit, il ne suffit pas de se livrer à des spéculations intellectuelles, mais que la véritable réponse se trouve uniquement en nous. Littéralement, *Jnana* signifie « connaissance ». Dans le contexte yogique, il s'agit de cet état de conscience méditative qui mène à une sagesse éclairée, à la capacité de percevoir avec clarté son véritable Soi, en dépassant le monde duel.

CONSEILS DE PRATIQUE : lisez les textes traditionnels du yoga et des ouvrages spirituels, en étant guidé si

possible par un gourou ou un maître. Il faut également se tourner vers l'intérieur de soi, observer ses pensées, ses désirs, ses émotions et ses peurs, en maintenant la conscience et le détachement du « témoin ».

KARMA
le yoga de l'action désintéressée

Karma vient de la racine *kr* en sanskrit qui signifie faire, action. *Karman* désigne la loi universelle de cause à effet, selon laquelle chacune de nos actions, y compris mentales, a une conséquence. Chaque action menée entraîne une réaction, négative ou positive. Dans la *Baghavad Gita,* il est dit que le Karma Yoga purifie l'esprit à condition, toutefois, que l'action soit en accord avec le *dharma* et que l'on renonce aux fruits de ses actions. L'action est pure seulement si elle est désintéressée, offerte avec joie aux autres. Dans la vie d'un ashram, le service est une condition essentielle au développement spirituel. On donne sans rien demander en échange. Grâce au service, on peut purifier son cœur de l'égoïsme, de la haine et de la jalousie. Les émotions négatives disparaissent pour laisser place à l'humilité, l'amour, la compassion et la tolérance.

CONSEILS DE PRATIQUE : « Pratiquez des actes de bonté et de beauté, de façon aléatoire et dénuée de sens ». Cette phrase écrite par l'écrivaine américaine Anne Herbert sur un napperon de papier a fait le tour du monde et inspiré des millions de personnes.

BHAKTI
le yoga de la dévotion et de l'amour universel

À travers le Bhakti Yoga, on peut transformer les émotions de négatives en positives, grâce à la puissance de l'amour. L'amour vrai nous fait nous oublier. Notre ego se dissout, et notre attention se porte sur le bien-être de la personne aimée. Quand on aime vraiment, on peut reconnaître dans les personnes aimées leur nature divine. C'est le yoga de l'Amour universel, le yoga le plus simple et le plus direct, qui n'exige pas d'aptitudes particulières ou de capacités intellectuelles. Ici, l'extase qui dérive de la relation avec le divin est Bhakti, qui signifie amour, foi et représente la voie de la dévotion. Patanjali nous invite à nous en remettre entièrement au divin, en faisant de chacune de nos actions un don à quelque chose de plus grand que nous et à l'ensemble de l'humanité.

CONSEILS DE PRATIQUE : cultivez l'ouverture du cœur grâce à la pratique de la dévotion et créez une relation avec le divin à travers des *pujas,* ou des offrandes rituelles, ou encore invoquez et louez le divin par la récitation de mantras, ou par des expériences collectives de chants, prières et danses.

RAJA
le yoga royal

Le Raja Yoga est la forme de yoga la plus élevée, point de convergence de toutes les autres formes de yoga puisque le corps et l'esprit ont été préparés à demeurer dans un état de méditation constante. C'est le yoga royal de Patanjali, dont le but est d'atteindre le *kaivalya :* la solitude, le détachement et le renoncement. *« Yoga citta vritti nirodha » :* avec ce fameux verset des Yogas Sutras, Patanjali résume le sens du mot yoga qui représente à la fois le moyen, qui nous permet de parvenir à un état où toutes les fluctuations du mental ont cessé, et à la fin, en réalisant l'union avec le divin.

CONSEILS DE PRATIQUE : la pratique principale est la méditation. Créez donc un espace sacré chez vous ou immergez-vous dans la nature, en méditant de bonne heure. Commencez par méditer seulement quelques minutes puis allongez progressivement la durée de votre pratique. Avec le temps, vous parviendrez à méditer plus longtemps sans effort.

TANTRA
le yoga des sens

Dans le tantrisme, le corps physique est l'instrument indispensable pour atteindre la libération. C'est à travers le corps et les sens que nous pouvons faire l'expérience du monde, nous connaître et développer notre conscience. Le désir même est puissance créative. Il est l'énergie qui, canalisée correctement, nous permet de réaliser l'union mystique de deux forces opposées en apparence, Shiva-Shakti, à l'intérieur de nous. Le symbole souvent utilisé dans le yoga tantrique est la fleur de lotus qui s'épanouit sans se laisser souiller par la vase. Elle pousse. Le pratiquant tantrique accepte de vivre dans le monde sans craindre de se laisser contaminer et agit en se sentant libre de prendre tout ce que le monde lui offre, mais aussi de le refuser et de s'en détacher.

CONSEILS DE PRATIQUE : pratiquez des rites de purification et d'éveil des sens pour capter toutes les sensations du corps. Entraînez la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher non seulement durant la pratique du yoga, mais aussi dans la vie de tous les jours.

HATHA
le yoga du corps

C'est le yoga du soleil et de la lune, symbolisant les deux polarités énergétiques complémentaires, ida et pingala, en constante interaction et mutation, qui sont une partie intégrante et naturelle de notre vie. Hatha nous invite à l'harmonie des opposés, à un principe qui transcende ces dualités en les équilibrant. Mais Hatha signifie également effort violent. Il est aussi lié à tapas, désignant des actions qui génèrent de la chaleur pour brûler les impuretés physiques et mentales et parvenir à d'autres, plus subtiles, spirituelles et méditatives.

CONSEILS DE PRATIQUE : patanjali nous guide vers une pratique d'écoute de notre corps, dans le respect de nos limites, afin que la posture soit toujours stable et confortable. Essayez de faire peu de postures, mais de les garder plus longtemps en accompagnant chaque asana avec votre souffle, pour faire, comme le disait Iyengar, de votre corps un temple et de chaque asana une prière et une méditation.

KUNDALINI
le yoga du guerrier

L'archétype du Kundalini Yoga est le guerrier spirituel. Les traits qui le caractérisent sont le courage, la confiance en soi, la recherche de la paix et de la positivité. Les ennemis qu'il combat avec constance sont à l'intérieur de lui : l'ignorance, la peur, la paresse, l'égoïsme, l'arrogance, qu'il doit affronter avec détermination pour devenir noble et héroïque. Avant de pouvoir changer le monde, il doit apprendre à se maîtriser lui-même. La pratique du Kundalini nous enseigne à dépasser progressivement nos limites physiques et mentales pour arriver à réaliser tous nos objectifs, en nous débarrassant des obstacles, des incertitudes, du manque de confiance en nous et des peurs.

CONSEILS DE PRATIQUE : les *kriyas* du Kundalini sont un mélange de mouvements et de pranayamas dynamiques et purifiants. Ils préparent le système nerveux et le mental à gérer la montée de l'énergie. Les postures et les respirations, notamment la respiration du feu, renforcent plus particulièrement le plexus solaire (manipura chakra) tout en stimulant l'ouverture du cœur (anahata chakra).

MODO YOGA PARIS

Calme. Sain. Inspiré.

Votre nouvelle expérience de Hot Yoga

Hot Yoga · Hatha · Vinyasa · Yin
Free Style · Hot Fres Style
Yoga pour enfants · Prénatal
et bien plus encore...

modoyogaparis.fr
21 bd Richard Lenoir, Paris 11e
01 48 07 13 24

Philippe Djoharikian

PROPOS RECUEILLIS PAR **CÉLINE CHADELAT**

Aussi enraciné que débordant d'enthousiasme, à la fois humble et sincère, Philippe Djoharikian est un yogi qui a puisé à la source même de la tradition, au pied de l'Himalaya. Là-bas, il y rencontre ces sadhus qui perpétuent l'enseignement du yoga depuis des millénaires.

LORSQUE JE l'ai contacté, Philippe Djoharikian était au milieu de la nature. Je lui ai demandé un rendez-vous, il m'a répondu « maintenant ». Formateur de yoga traditionnel à travers son école, la Babaschool, agrée par la FIDHY et l'Union européenne du yoga, son enseignement est le fruit de trois influences majeures : Chandra Swami qui l'initie au mantra, Anand Giri Baba qui lui transmet les kriyas, des pranayamas dynamiques nettoyant le corps et faisant circuler l'énergie. Il est maintenant un disciple d'Amma, qui le guide vers le yoga de la dévotion.

ESPRIT YOGA : Comment s'est tissé le lien entre ces sadhus solitaires et vous, l'Occidental ?

PHILIPPE DJOHARIKIAN : Ce sont des échanges de regards, des compréhensions intérieures. Au fil de mes voyages dans les Annapurna ou sur les bords du Gange, j'ai noué des liens très forts avec ces ascètes. J'ai compris alors que je ne connaissais ni mon corps ni mes émotions. À chaque voyage, je repartais avec un peu plus de pratique spirituelle dans mes bagages. Ils m'ont appris la vérité, la transparence, la sincérité… Au voyage suivant, si je n'avais pas pratiqué, ils m'assuraient qu'ils le verraient, « dans tes yeux », disaient-ils. Une clé supplémentaire était donnée pour poursuivre la sadhana.

E. Y. : Comment se concrétisent vos cours ?

PH. D. : Les séances durent 2 h 30. La même posture peut en effet prendre plusieurs heures. Jusqu'à 20 min, la perception de la posture est d'ordre physiologique. Si la posture dure de 20 à 30 min, l'expérience est émotionnelle. Au-delà de 30 min, elle devient une expérience spirituelle, obligeant à lâcher le subconscient pour pénétrer un espace plus profond. A ce niveau, les koshas, qui sont les corps éthériques, se déplacent ; des mécanismes très subtils au niveau énergétique se mettent en place, c'est révolutionnaire. En la vivant en paix, la posture révèle des aspects puissants. Prenons la posture de l'Arbre. Après un certain temps, tu de-

viens l'arbre. Tenir longtemps un pranayama ou une posture ouvre un monde.

E. Y. : Quelle est votre conception de l'enseignement du yoga ?

PH. D. : D'abord, je me mets à l'écoute du contexte, à l'instar des musiciens indiens. Un cours dépend des personnes, du mouvement de la lune, des saisons, des tensions palpables, des actualités… Un cours peut naître au détour d'une question. Je considère que le yoga est scientifique, il s'expérimente progressivement. C'est un temps de pause autour de respirations profondes et de prises de conscience, de mouvements lents associés au souffle, d'observation, d'écoute. On prépare ainsi la réalisation d'une posture fondamentale. Puis vient le chant, la méditation et la pénétration d'espaces incroyables. L'objectif est de se rencontrer soi-même. C'est vivant mais pas nécessairement confortable tant se rencontrer est bouleversant.

E. Y. : Comment s'opère cette transformation intérieure ?

PH. D. : Prenons un des asanas codifiés, paschimottanasana (la pince). *Paschimo* signifie « l'ouest », *uttana* veut dire « étirement intense », il s'agit donc d'un étirement intense tourné vers l'ouest. Pourtant, la pratique se déroule toujours en direction de l'est. En pratiquant cette posture, la partie du corps tournée vers l'ouest est donc la colonne vertébrale. L'ouest représente les ancêtres, le passé, ce qui signifie que lorsque le dos est en direction de l'ouest, c'est le poids de la relation avec ta propre histoire qui est freiné. Même douloureuse, la posture agira comme une psychothérapie, libérant le poids de l'histoire et la propension à aller de l'avant : les mémoires se libèrent, les nœuds karmiques qui emprisonnent la colonne vertébrale se dénouent. C'est transformateur.

E. Y. : Votre approche est un rendez-vous avec soi qui inclut une dimension supérieure ?

PH. D. : Un de mes maîtres, Chandra Swami, eut un jour cette phrase : « Attention, ne perdez pas une seconde pour vous unir à l'essentiel ». Notre espace-temps est si séquencé, comprimé que, le temps de naître, et il est déjà trop tard. L'Inde ancienne nous transmet le yoga, mais ces pratiques ne peuvent pas être réduites à une parenthèse dans la vie. Soit nous basculons, et alors le monde s'harmonisera, soit chacun reste dans son monde et nous allons au chaos. Le yoga est le moyen d'agir sur soi pour être en adéquation avec notre humanité.

E. Y. : Votre pratique s'enracine dans la nature. Quel est, selon vous, la place du yoga dans ce monde où la nature est en danger ?

PH. D. : En me reliant à mon cœur et à mon âme, je suis devenu un être humain sensible. Le yoga fait disparaître les peurs et donne beaucoup de force. A chaque respiration, je sais que je suis tellement plus que ce que je crois. Quand la peur disparaît, on ne manque de rien. Je suis actuellement au milieu de kilomètres de nature, et cela me nourrit. Par exemple, on ne peut plus tuer. Je ne peux pas être un enseignant et être un prédateur. Si je vois un oiseau, je vois en lui la nature, cette nature autour de moi est en moi. C'est pourquoi le végétarisme est une évidence pour moi, depuis presque quarante ans. Il y a de nombreuses sources de nourritures plus ou moins subtiles. Être en relation avec quelqu'un, c'est une nourriture, une maison aussi est source de vie. Si elle ne laisse pas passer l'énergie parce qu'elle est mal orientée par exemple, tu te dévitalises. Avant, j'étais un militant, mais les sadhus m'ont appris qu'une attitude juste était bien plus puissante.

+ D'INFOS :
champignonbleu.free.fr

GAGNER EN CONFIANCE
DANS LA CITÉ DES JOYAUX

TEXTE & POSTURES **ZINEB FAHSI**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

Une séquence stimulante, qui harmonise manipura chakra, le centre énergétique qui réside dans la région du nombril, pour favoriser la confiance en soi et la puissance intérieure.

40 MN

★★ MOYEN

BRIQUES

LA CONFIANCE en soi est un atout considérable pour aborder la vie avec sérénité. Avoir confiance en ses capacités et en ses choix permet d'évoluer en acceptant d'être parfois dans l'erreur sans s'y appesantir, et de faire face aux changements extérieurs avec l'assurance que nous saurons nous y adapter. Dans nos relations aux autres, avoir confiance en soi permet d'accueillir l'altérité avec apaisement et ouverture.

Loin d'être innée, la confiance en soi se pratique et se renforce. Cette séquence invite à aller en ce sens en travaillant sur manipura chakra, le centre énergétique qui réside dans la région du nombril. Dans l'anatomie subtile du yoga, manipura chakra, « la Cité des Joyaux », est considéré comme le siège de la réalisation et l'affirmation de soi. Associé à l'élément Feu, symbole de la transformation, équilibrer manipura chakra permet de transmuter les obstacles intérieurs et extérieurs qui nous empêchent de trouver notre juste place dans le monde.

Grâce à des postures, des kriyas et des respirations spécifiques, cette séquence vous permettra de puiser dans l'énergie du feu pour asseoir un rapport apaisé à votre puissance intérieure, source inaltérable de confiance.

BÉNÉFICES

- *Nourrit la confiance et la détermination*
- *Renforce la sangle abdominale*
- *Favorise la souplesse de la colonne*
- *Aide à la digestion*

CONTRE-INDICATIONS

- *Femmes enceintes*
- *Hypertension*
- *Hernies discales*
- *Douleurs lombaires*

1.

SUPTA URDHVA HASTASANA AVEC PRANAYAMA

MAINS VERS LE HAUT SUR LE DOS AVEC PRANAYAMA

Sur le dos, sur une inspire, allongez les bras vers l'arrière et pointez les pieds vers l'avant. Expirez dans cette posture et activez mula bandha (périnée), uddiyana bandha (abdomen) et jalandhara bandha (gorge). Relâchez les bandhas. Prenez la respiration triangulaire : inspirez sur 6 temps en visualisant le chemin du nombril vers l'épaule droite. Suspendez le souffle poumons pleins sur 6 temps, en voyageant de l'épaule droite à l'épaule gauche. Expirez en visualisant la descente de l'épaule gauche vers le nombril, engagez les 3 bandhas. Répétez 9 cycles.

2.

UTTANPADASANA - *variante*

POSTURE DES PIEDS LEVÉS - *variante*

Depuis la posture précédente, sur une inspire levez la jambe gauche à 90° vers le ciel et la jambe opposée à 45°. Poussez sous les talons pour bien engager les jambes. Gardez le menton vers la gorge. Expirez et plaquez le bas du dos contre la terre et engagez mula bandha (périnée). Restez 5 respirations. Puis, sur une expire, changez de côté.

3.

APANASANA

LA POSTURE DES VENTS

Sur une expire, ramenez les genoux vers la poitrine, et le front vers les genoux. Gardez les épaules loin des oreilles et le bas du dos dans la terre. Restez 5 respirations. Visualisez que vous chassez à chaque expire ce qui vous empêche d'avoir pleinement confiance en vous.

4.
SUKHASANA SOULEVÉ
LE TAILLEUR SOULEVÉ

Depuis apanasana, roulez vers l'arrière pour prendre l'élan, roulez en avant. Pendant votre roulade en avant croisez les jambes et posez vous en tailleur. Sur une expire, poussez fermement dans les mains pour décoller le bassin du sol, dos arrondi. Engagez le périnée. Suspendez la posture pendant 5 respirations et percevez l'énergie qui remonte du périnée vers le nombril.

5.
NAVASANA
LE BATEAU

Prenez appui sur les fessiers. Sur une expire, levez les jambes tendues, les pieds pointés à la hauteur du visage. Allongez le dos et conservez la poitrine ouverte. Etirez la nuque dans le prolongement de la colonne. Les bras sont dynamiques. Conservez la posture 5 respirations.

6.
UTTHITA DHANURASANA
L'ARC ÉLEVÉ

Sur une inspire, levez la jambe droite, hanche droite vers le sol. Sur une expire, pliez la jambe droite et saisissez l'intérieur du pied ou de la cheville avec la main opposée. Allongez la colonne à mesure que vous montez — percevez l'énergie du centre qui se déploie dans tout le corps à partir du nombril. Restez 5 respirations et revenez à quatre pattes. Répétez de l'autre côté.

7.
PARIGHASANA
LA CHARNIÈRE

Ancrez la plante de pied droit au sol, jambe tendue et la main gauche à terre sur une expire. Sur une inspire, étirez tout le côté droit, le bras droit le long de l'oreille. Continuez à allonger le flanc gauche. Soutenez dans le bassin et percevez l'ouverture dans les plis de l'aine. Restez 5 respirations et changez de côté.

8.
ARDHA MATSYENDRASANA II
LE SAGE MATSYENDRASANA II

Placez la jambe droite en demi-lotus, le pied dans le pli de l'aine gauche, jambe gauche tendue. Sur une inspire, ancrez les ischions dans le sol et allongez la colonne vers le ciel. Sur l'expire, tournez le buste vers la droite sans bouger les hanches et saisissez le pied droit, en passant le bras droit derrière le dos. Utilisez l'appui de la main gauche sur la cuisse droite pour vous aider dans la torsion. Restez 5 respirations, en allongeant la colonne à chaque inspire.

9.
MAHA MUDRA
LE GRAND GESTE

Placez le talon droit contre le plancher pelvien sur une expire. Engagez la jambe gauche, le pied est flex. Sur une inspire, grandissez dans la colonne et penchez le buste vers la jambe tendue, bras vers le ciel. A l'expire, posez les mains sur la jambe gauche. Inspirez et allongez la colonne en ancrant les ischions au sol. Sur l'expire, engagez les 3 bandhas (périnée, abdomen, gorge). A chaque inspire, allongez la colonne. À chaque expire, engagez les 3 bandhas. Gardez la posture 10 respirations et changez de côté.

10. TEJAS MANDALA PRANAYAMA
LA RESPIRATION EN MANDALA DU FEU

Installez-vous en sukhasana, la colonne droite. Portez votre attention au niveau du nombril. Inspirez sur 6 temps en visualisant le chemin du nombril vers l'épaule droite. Suspendez le souffle 6 temps, poumons pleins, en visualisant le trajet de l'épaule droite vers l'épaule gauche. Expirez sur 6 temps en visualisant que vous descendez de l'épaule gauche vers le nombril. Répétez durant 9 cycles.

Après la séquence

Allongez-vous en savasana et prenez le temps de ressentir les effets de la séquence. Prêtez attention aux sensations dans la région de l'abdomen. Sentez l'énergie qui rayonne depuis le centre vers l'ensemble du corps et qui diffuse force, courage et vitalité.

Yoga & arts martiaux
MÊMES COMBATS ?

L'un cultive la paix, les autres étudient l'art de la guerre. Pourtant, du shala au dojo, il n'y a qu'un pas, qui ouvre la voie à de nouvelles pratiques puissantes.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

« On ne dompte pas ses démons si on ne les regarde pas en face »
Gill-Eric Leininger

YAMA, LE premier des huit membres du yoga, comporte cinq observances morales. En tête, ahimsa, la non-violence : ne pas tuer ou nuire en pensée, en parole ou en acte. La bienveillance fonde le socle éthique et l'essence même du yoga. Un altruisme a priori bien éloigné des arts martiaux. Rivalité, coups, fureur, cascades spectaculaires, les films de kung-fu ont laissé dans l'imaginaire collectif une image plutôt agressive de ces techniques de combat. Pourtant, le yoga et les arts martiaux sont apparus au même endroit, il y a plusieurs millénaires.

Comme le yin et le yang

En Inde, on a retrouvé les plus anciennes traces d'un système d'auto défense dans le Rig-Veda : le kalaripayat, toujours enseigné au Kerala. On raconte que Boddhidarma, un moine bouddhiste du sud de l'Inde, l'aurait inventé avant de partir fonder l'école du Zen au Japon et le courant Shaolin en Chine. Dans leur

berceau asiatique, où les enseignements du Bouddha invitent à l'éveil par la conduite d'un comportement exemplaire, les pratiques yogique et martiale font partie du chemin spirituel. Le suffixe « do » accolé à de nombreuses disciplines, comme le judo, l'aïkido ou le taekwondo, signifie d'ailleurs « la voie ». Aux origines, l'art sacré du combat est réservé aux moines. Il en va de même pour les brahmanes, hommes de foi, caste la plus haute de la société indienne… et premiers yogis de l'histoire.

Deux faces d'une même médaille, le sage yoga et les arts guerriers partagent le sens de l'ascèse pour accéder au divin. Pratiquées de nos jours, ces spiritualités en action entretiennent la santé du corps et l'agilité de l'esprit, développent la confiance en soi et l'attention, ici et maintenant. Dans la rigueur de leurs techniques, leurs codes et leurs rituels, elles mènent également à une forme d'oubli de soi, précieux pour qui aspire à la dissolution de l'ego.

Ta routine tu accompliras

En tant que pratiquants de yoga, nous savons combien chaque séance constitue une véritable expérience intérieure, où le corps et le mental se relient progressivement dans la conscience d'un soi non séparé du monde. Nous savons aussi ce que ce ressenti exige d'attention et de patience. On appelle sadhana la routine personnelle, la répétition persévérante de la pratique, quelle que soit l'humeur ou l'état de fatigue. Les arts martiaux antiques, eux, parlent de shugyo pour désigner l'effort soutenu, l'entraînement intense destiné à unifier le corps, l'esprit et l'âme.

Des techniques énergétiques universelles

Bruce Lee disait « plus les muscles sont détendus, plus l'énergie peut circuler dans le corps. Se servir seulement de la force pour mettre K.O son adversaire produirait l'effet inverse ». Contrairement au yoga qui permet de dompter ses démons intérieurs, de manière solitaire, les duels martiaux cherchent à déjouer la supériorité d'autrui dans le contact tactique. C'est l'énergie vitale qui dissout les conflits physiques, psychiques, émotionnels et relationnels.

Quoi de mieux pour puiser l'énergie à la source que d'imiter les animaux ? Les postures yogiques du chat, du cobra ou du pigeon trouvent leurs équivalents en kung-fu avec la grue, la chèvre, le dragon ou le tigre. Proche des mantras, l'aïkido utilise ainsi les kotodama, des prières vocales pour canaliser l'énergie. Comme en yoga, le son doit s'appuyer sur la respiration pour résonner. A l'image des pranayamas, en karaté, les katas respiratoires sont choisis en fonction de l'objectif à atteindre. On utilise ibuki, une expiration plus longue que l'inspiration, pour clarifier le mental et travailler l'ancrage. Le kendo, une pratique au bâton, mais aussi le viet vo dao ajoutent les kiai, des cris générés par l'accumulation de l'énergie dans le plancher pelvien, comme le font les bandhas du yoga. Sans oublier les visualisations : courantes en Yoga Nidra, elles sont très utiles en karaté pour optimiser la puissance et dans les techniques au sabre pour viser juste. En judo, en karaté et en jujitsu, l'ensemble de ces échauffements forment taïso, un entraînement global avant la rencontre sur le tatami, comme les asanas et le pranayama préparent à dhyana. Le temps du combat ne serait alors ni plus ni moins qu'une forme de méditation et, la méditation, un face à face avec le côté obscur de sa propre force.

« Le sonmudo nous apprend que notre pire ennemi, c'est souvent nous-même »
Frédéric Foubert

La fusion a tout de bon

A Colomiers, près de Toulouse, Gill-Eric Leininger, psychologue clinicien, yogathérapeute, diplômé de full contact, associe les deux pratiques dans un cours de « yoga martial ». « Nous pratiquons des postures comme le chat mais au lieu d'avoir les mains à plat, les

appuis se font sur les poings. L'idée est de renforcer les armes naturelles du corps, détaille le moniteur qui intègre aussi le sac de frappe des boxeurs. Je propose les 5 D : détente, défoulement, déstress, découverte de soi, décontraction. On ne peut pas méditer si le corps ne s'est pas défoulé ». A la clé, souplesse, tonus, confiance en soi et meilleur équilibre dans la vie. « La plupart des gens sont ramollis. Le yoga martial aide à prendre conscience de son yang, d'une certaine violence. Apprendre à oser une frappe dans les exercices en binôme aide à passer à l'action dans sa vie. On ne dompte pas ses démons si on ne les regarde pas en face », explique-t-il.

Modifier ses états de conscience et lutter contre le stress du combat était aussi l'objectif du sonmudo. Lorsque Frédéric Foubert le découvre auprès d'amis moines en Corée, la technique, qui signifie « art martial zen », est encore confidentielle. Le professeur de taekwendo sera autorisé à l'importer en France à partir de 1992. Depuis, l'École française de Sonmudo a essaimé une vingtaine de centres autour de Toulouse, Paris, Strasbourg et en Bretagne. Mélange de méditation, de qi gong et de yoga, les enchaînements activent l'énergie vitale, oxygènent le sang et chassent les toxines par la transpiration. Un soutient immunitaire anti-stress bénéfique à tous. « Nous organisons des ateliers en maison de retraite et auprès d'enfants, raconte Frédéric. La santé passe aussi par la compassion envers soi. Le sonmudo nous apprend que notre pire ennemi, c'est souvent nous-même ».

Budôkon, la meilleure version de soi-même

A Miami, c'est la pratique en vogue. Il faut dire que le budôkhon mêle la puissance et la grâce à des valeurs rares en Floride, où seul compte généralement le culte du corps. Inventé par Cameron Shayne, coach sur les tournages de Hollywood, le budôkon est un système de mouvements qui mixe yoga et arts martiaux. Les actrices Jennifer Aniston et René Russo l'ont déjà adopté. Inspiré du déplacement animal, il renforce le corps sans les heurts des combats mais avec la fluidité des yogas les plus dynamiques. Assez proche de la capoeira, une danse-lutte du Brésil, le budôkon dessine un lien terre-ciel très graphique avec des mouvements alternant entre le ras du sol et l'aérien. Les pas de jambes et les rotations sont déroulés lentement, dans le plaisir de la sensation, et rappelle les roulades des enfants.
« L'esthétique des postures est clairement la porte d'entrée vers le budôkon, raconte Virgine Hampl, professeure de yoga à Aix-en-Provence et unique formatrice de Budôkon en France. Il emprunte aux mouvements du chimpanzé, du gorille, du crocodile et du cobra. On déroule la colonne de manière plus ample, on rampe, on tourne, c'est circulaire ». Accessible à tous, la discipline exige patience et engagement. « Pour être certifiée par la Budôkon University, j'ai dû passer plusieurs stages. Cameron cherche des athlètes, des individus exemplaires, se souvient Virginie. Le budôkon développe la meilleure partie de soi-même ». Ultra-gainante, tout en conservant la rondeur d'un Vinyasa Flow, la discipline séduit aussi les hommes en quête de plus de puissance que dans le yoga traditionnel et de plus de créativité que dans les techniques martiales.

« Le budôkon développe la meilleure partie de soi-même »
Virgine Hampl

INFOS
Cours de budôkon en France :
L'Atelier de Soi, 27 rue Fernandol,
Aix-en-Provence,
@virginiehampl

Budôkon University :
http://budokon.com

Cours de yoga et arts martiaux à l'Institut Leninger (31)
www.institutleininger.com

Pour en savoir plus sur le Sonmudo :
www.sonmudo.eu

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

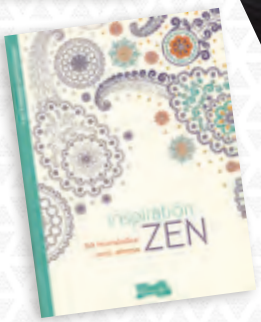
JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

1 AN D'ABONNEMENT
pour 25,90€
(soit plus de 20% de réduction)*

Meilleure offre !

2 ANS D'ABONNEMENT
pour 45,90€
(soit plus de 30% de réduction)*

+ EN CADEAU
(Quel que soit votre choix de durée)



LE CAHIER DE COLORIAGE
Inspiration zen
50 mandalas très originaux à colorier et 10 dessins de mandalas à prolonger soi-même au crayon en fin d'ouvrage.

* par rapport au pris de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **ESPRIT YOGA, Service Abonnement, ABO PRESS, 19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France**
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : esprityoga@abopress.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale et choisis la durée
- ☐ **1 an pour 25,90€ seulement** (Pour les Dom et l'UE 31,90 € / Pour reste du monde : 34,90 €)
- ☐ **2 ans pour 45,90€ seulement** (Pour les Dom et l'UE 57,90 € / Pour reste du monde : 63,90 €)

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

Si le cahier de coloriage est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays .....
E-mail .....

L'ADRESSE DE MON PROCHE *(destinataire de l'abonnement)*

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays .....
E-mail .....

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA
☐ CB N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐
Expire ☐☐ ☐☐

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30 juin 2020
AUTOEY51-12

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : esprityoga@abopress.fr

Explosion de Céréales !

On attaque la rentrée du bon pied avec la bonne dose de glucides. Riz, avoine, épeautre : sucrées ou salées, les céréales s'associent aux graines et aux fruits pour vous donner la bonne énergie.

Granola lovers

Et bim ! Nouvelle petite marque française au rayon du croustillant ! Pour le petit déjeuner et les encas de la journée, découvrez des recettes gourmandes et roboratives de granolas et de mueslis. Goûtez aussi à leurs versions salées : granolas de curry ou crackers courge et cumin. Sans agent de texture, voilà de quoi garnir sainement bols du matin et coupelles d'apéro.

BAM&Co.
Granola salé ou sucré,
à partir de 6,90 €
www.bam-et-co.com

LE PAIN GRILLÉ DES AFFAMÉS

Pour les matins qui n'ont peur de rien, Le Pain des Fleurs décline ses tartines en multigraines, spécial petit déj'. Bio et sans gluten, les tranches légèrement toastées nous surprennent encore une fois avec leurs saveurs originales. Farines de riz, d'avoine, de pois chiche, de souchet, graines de pavot et pointe de sel marin composent ces toasts sains, légèrement plus épais pour bien commencer la journée.

Le Pain des Fleurs multigraines et Le Pain des Fleurs souchet, Ekibio, 4,78 € et 3,78 €
www.lepaindesfleurs.fr

Pour les palais veggies

Nouveau souffle provençal sur les galettes végétales. Les palets céréaliers renouvellent enfin le genre du steack végétarien. Moelleux et croquants grâce à leurs inclusions de noisettes et de graines, ils sont sources de protéines et aident à végétaliser son alimentation. Et si vous les aimez gratinés, fondez pour les galettes au fromage, à base de riz complet et de millet. Sans gluten.

Galettes Gratinées et Palets Céréaliers, Céréalpes, 3,70 € et 3,20 €
www.cerealpes.fr

VOUS AVEZ DIT SOUCHET ?

Le souchet est le fruit de la chufa, une herbe connue depuis l'Antiquité, surnommée « amande de terre ». Source de protéine végétale, extrêmement nourrissante, elle est riche en minéraux et vitamines C et E. Le concentré de chufa, ici du sud de l'Espagne, est une boisson nourrissante et facile à digérer. Obtenue avec les tubercules de souchet, broyés et filtrés, on mélangera 1 volume de concentré de souchet pour 4 à 6 volumes d'eau. Délicieuse dans les céréales du petit déjeuner.

Horchata de chufa Concentré de souchet bio, Ecoidées (500 ml), 9,90 €
www.lemondeestbio.com

Ça va krouncher !

Ça croque sous la dent, se mêle à merveille à un yaourt ou un lait végétal et vous donne des forces toute la matinée. On craque pour le mélange hibiscus-coco : un délicieux mix de flocons d'avoine sans gluten, de coco naturellement sucrée et d'éclats d'hibiscus, doux avec votre tension et vos intestins. Découvrez aussi le mélange fraise-chocolat.
Sans huile de palme.

Mes Krounchy Hibiscus Coco, Grillon d'Or (500 g), 5,50 €
www.grillondor.bio

Combo de compotes

Des céréales et des fruits mélangés ? Dans une gourde à emporter partout ? Kiwi-citron-matcha-épeautre-avoine : il fallait y penser... Et ça va plaire à toute la famille ! L'acidulé du fruit avec de vrais morceaux de céréales : retrouvez 3 recettes étonnantes pour des coupes-faim plein de pep's. Contient du gluten.

Vitabio (120 g), 1,99 €
www.vitabio.fr

PANIFICATION MAISON

Pour un pain rapide et facile à réaliser, sans pétrissage, voici une préparation prête à l'emploi. Obtenez à la maison un pain riche en fibres, en minéraux et pauvre en sucres. A déguster en tartines, en barres énergisantes à laisser croustiller ou en smorrebrod, façon danoise. Généreux et sans gluten, il apportera la touche gastro à vos brunches.

Préparation pour pain d'avoine & graines bio sans gluten, Mon Fournil (600 g), 5,97 €
www.monfournil.fr

Les Upanishad,

PILIERS DE LA SPIRITUALITÉ HINDOUE

Composés par les rishis, sages parmi les sages, il y a 3000 ans, les *Upanishads* sont les textes fondateurs de la spiritualité indienne. D'une étonnante modernité, ils posent les fondements éthiques de l'existence, pour amener l'individu à la libération.

DE **MARCO FERRINI**

LES *UPANISHADS* sont des œuvres philosophiques et littéraires qui appartiennent au patrimoine de la tradition védique indienne. C'est un savoir considéré d'origine divine, canalisé par de grands sages de l'Antiquité, les Rishis védiques, il y a environ 3000 ans. Ils traitent du cosmos et de sa naissance, de l'origine de la vie, de ce qui ennoblit ou avilit l'être humain et comment celui-ci peut s'émanciper de la souffrance et se reconnecter à soi-même et au principe premier dont tout émane. Il existe plusieurs centaines d'*Upanishads*, mais les plus reconnus et acceptés traditionnellement par toutes les écoles de yoga sont au nombre de 108. Les 14 plus anciens sont rédigés non pas en sanskrit classique, mais en langue védique. Avec la *Baghavad Gita* et le *Vedanta*, ils constituent les trois sources de la connaissance traditionnelle de l'Antiquité indienne.

Upanishad signifie « assis aux pieds de ». Dans les sociétés traditionnelles, ce savoir ésotérique était transmis oralement par le maître à ses disciples assis à ses pieds, dans une attitude humble et respectueuse. Malgré les siècles, il s'agit d'un savoir vivant et transformateur. Les *Upanishads* ont le mérite de nous aider à comprendre les mondes intérieur et extérieur, à inspirer nos actions et trouver notre place dans la vie, élever notre conscience et cheminer vers l'éveil spirituel. Voici quelques-uns des principaux enseignements qu'ils nous ont légués.

BRAHMAN, L'ESPRIT DE L'UNIVERS

Les Rishis étaient des êtres doués d'une grande capacité d'introspection, avec une prédisposition au dialogue avec la nature (cf. encadré). Ils ont su cueillir l'anima mundi, ce principe ineffable et essentiel qui imprègne et donne vie à toute manifestation, visible et invisible. Ils ont découvert que derrière la chaîne de l'Himalaya ou un seul de ses rochers, derrière une forêt ou un seul de ses arbres, derrière un être humain, demeure une unique réalité, omniprésente, qui sous-tend toutes choses, qu'ils appelèrent *Brahman*, l'Esprit. Ils ont pressenti que l'infiniment grand et l'infiniment petit sont en dialogue constant grâce à l'œuvre du *Brahman*, qui gouverne à la fois les galaxies, les étoiles, les planètes et les microparticules de chaque atome. Le *Brahman* se manifeste comme conscience qui donne vie à la matière inerte, fait dialoguer les macrocosme et microcosme et crée des ponts entre les mondes intérieurs et extérieurs. Plus notre conscience devient claire, plus nous pouvons, à l'instar des Rishis, aspirer à entrer en contact avec ce niveau de l'Être qui est ordre, harmonie, perfection, et l'intégrer dans notre vie.

ATMAN, AU CENTRE DE CHAQUE CŒUR

« L'*Atman* est plus petit que le petit, il est plus grand que le grand, et il réside dans la cavité du cœur ». Les *Upanishads* révèlent qu'il y a une immensité en chacun de nous. L'*Atman*, ce méta-espace qu'ils situent poétiquement dans le cœur – le centre même de la personnalité individuelle, de la même nature que le *Brahman* – devint le centre de leur spéculation et méditation. L'être humain et les autres êtres vivants, dans leur essence spirituelle, participent donc de la même nature que Dieu, le principe de vie. Ils n'ont pas ses pouvoirs, mais sont qualitativement identiques à Lui et « complets en soi ». Si nous sommes esprit dans notre nature profonde, c'est donc à l'Esprit que nous devons nous identifier, et non au corps mortel. Les attributs propres de cet *Atman* sont : éternité, conscience et béatitude *(Sat, Cit et Ananda)*. Des qualités qui appartiennent intrinsèquement à l'être humain. Elles doivent être recherchées et connues à l'intérieur de soi, sans disperser ses forces et énergies dans des réalisations extérieures qui laissent le cœur insatisfait et agité.

DHARMA, L'ORDRE COSMIQUE

Le *dharma* est la voie de la justice, de la paix et du bien. Dans l'Antiquité, les Grecs employaient le mot « logos » pour exprimer le même concept : l'ordre cosmique éthique sous-jacent à la création. Au XX siècle, le physicien quantique David Bohm l'a appelé « ordre implicite ». Sémantiquement, les termes ne sont pas assimilables, mais ils expriment la même conception de l'univers, comme un phénomène non pas chaotique et aléatoire mais causal, doté d'un ordre et d'un but, d'une direction d'évolution. En suivant son *dharma*, l'être humain nourrit sa partie lumineuse, tandis qu'en agissant autrement il alimente sa part d'ombre. En harmonisant sa façon de penser et d'agir à cet Ordre, il aborde les rives de la réalisation de soi et une félicité pleine et durable.

LES RISHIS

Les voyants (*rishi*) des *Upanishads* étaient des philosophes et mystiques au système cognitif extrêmement développé. Dans leurs œuvres, la recherche introspective, la réflexion intrapsychique et l'analyse de vérités métaphysiques ont atteint des niveaux exceptionnellement élevés. C'est à eux, fervents méditants qui ont cherché à démêler la forêt dense de corrélations entre le monde des objets et celui de la conscience, que furent révélés les *Upanishads*. Ils purent ainsi se faire les chantres de cette connaissance divine pour le bénéfice des hommes.

KARMA, LA CONCRÉTISATION DU DHARMA

On pourrait définir le karma comme une « appli » du *dharma*. Ce dernier, en effet, a notamment une fonction éducative et corrective. Quand on a compris le *dharma* et qu'on l'applique intégralement, ce qui signifie avoir une excellente discipline, une bonne compréhension des phénomènes, une bonne conduite et gestion de ses ressources, alors toute notre existence s'écoule avec fluidité et l'on se sent « tirer au ciel par les cheveux » comme l'écrit Dante dans le Paradis. Si, au contraire, on choisit volontairement de tourner le dos au *dharma*, on commence à rencontrer des obstacles, petits et grands, selon l'importance de l'infraction commise. Lorsqu'on réalise le *dharma* et que l'on comprend la loi du karma, on devient conscient des conséquences de ses actions, à la fois physiques et grossières et celles plus subtiles telles les pensées et les émotions. Il existe des moyens efficaces de se reconnecter à soi : le chant de mantras, la méditation et le *satsang*, la compagnie d'autres chercheurs spirituels évolués.

LE CYCLE DES RÉINCARNATIONS

« Telle une chenille parvenue à l'extrémité d'un brin d'herbe passe, après s'être agrippée, à un autre brin d'herbe, ainsi le *jiva*, après avoir quitté un corps, s'approche d'un autre corps pour passer en lui ». Selon les *Upanishads*, l'être individuel (*jiva*), tant qu'il n'a pas atteint la perfection, transmigre et renaît de nombreuses fois. Chaque naissance mène généralement à une progression du corps physique et mental. Parmi tous les être vivants, seul l'être humain, grâce à sa liberté, peut choisir le mal, se dégrader et renaître en une espèce moins évoluée. « On doit comprendre que l'on devient tel en fonction de ses actions. Qui fait le bien devient bon, qui fait le mal devient mauvais ». Chacun de nous est donc responsable de son destin, auteur de son présent et de sa prochaine renaissance.

GOUROU, LA VALEUR DU MAÎTRE

En éliminant les maîtres, on phagocyte le savoir. Aveuglé par le mythe du self-made man, notre époque rejette les maîtres et les refuse. L'Antiquité avait une tout autre vision. Le gourou était un instrument fondamental dans la formation d'un individu. Il fallait se faire accepter par un maître et, en échange de son enseignement, le servir avec humilité. Les *Upanishads* valorisent constamment la figure du gourou. La relation de service réciproque entre un maître et son disciple permet la transmission du savoir sacré, celui qui se rapporte aux vérités suprêmes de la vie. Grâce à ce lien, le maître aide le disciple à se libérer de toutes les identifications égoïques qui l'emprisonnent et découvrir la seule identification libératrice : celle avec le soi immortel. Se libérer soi-même est impossible, selon la sagesse védique. L'emprise illusoire du monde matériel (maya) est trop forte et seul celui qui a réussi, du moins en partie, à s'en dégager peut aider un autre à briser les chaînes qui le maintiennent dans une existence insatisfaisante.

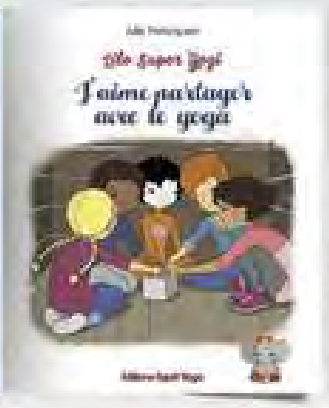
MOKSHA, LA LIBÉRATION FINALE

Moksha est l'un des quatre buts de la vie humaine, avec *dharma*, artha (les objectifs mondains) et kama (le plaisir vécu dans le *dharma*). Pour accéder à la libération du cycle des morts et renaissances (samsara), il faut vaincre tout désir égoïque et se fondre au *Brahman*. « Lorsque tous les désirs nichés dans le cœur sont extirpés, alors le mortel devient immortel et rejoint le *Brahman*. Telle la peau d'un serpent gît morte et abandonnée sur une fourmilière, ainsi gît ce corps. Seul reste l'esprit immortel, incorporel, pur *Brahman*, lumière réelle ».

ESPRIT YOGA LANCE LA COLLECTION

Lilo super yogi

Les aventures de Lilo, petit yogi aux super pouvoirs, pour aider les enfants à surmonter, avec le yoga, les petites difficultés de leur quotidien.



Les 4 premiers albums

JE M'ENDORS BIEN AVEC LE YOGA
J'APPRENDS À PARTAGER AVEC LE YOGA
JE ME CONCENTRE MIEUX AVEC LE YOGA
JE M'OUVRE À LA DIFFÉRENCE AVEC LE YOGA

9€

Dans chaque album

- Une histoire
- Une mini séquence de yoga
- Le conseil de Ghani

L'auteure : Julie Portanguen
Professeure de yoga.

Feuilletez un extrait ici >

Disponibles en librairie *ou* sur esprityoga.fr *ou* au 03 88 66 32 34

RÉCRÉ YOGA

FAIRE UN CHOIX, QUEL DÉFI !

Faire ce que le groupe attend de nous, même au prix d'un mensonge ? Ou faire ce que nous croyons juste, au risque de ne pas être compris par les autres ? C'est le dilemme que Yakouba doit trancher.

TEXTE **VÉRONIQUE MAINGUY ET LAURENCE MUCHA** | ILLUSTRATIONS **MARIE-CHRISTINE DEMEURE**

OUVRONS ENSEMBLE *Yakouba,* le bel album de Thierry Dedieu[1]. Dans un village africain, un grand festin est préparé en l'honneur des jeunes garçons de la tribu. Le lendemain, ils devront affronter un lion, épreuve initiatique qui fera d'eux des hommes.

Mais voilà : le lion que Yakouba rencontre est blessé. Le garçon fait alors face à un dilemme : doit-il tuer l'animal vulnérable, sans mérite ? Inspirer ainsi l'admiration et le respect, tout en sachant qu'il les doit à une duperie ? Ou doit-il avoir le courage de ne pas le tuer et risquer d'être méprisé à son retour au village ?

L'album aborde plusieurs thèmes : comme l'intégration au sein d'une communauté, la liberté, le courage particulièrement importants au moment l'adolescence. Pendant cette période de construction identitaire, pour être soi, il faut souvent d'abord être comme les autres. Entre les exigences du collège, celles des parents et celles des pairs, les jeunes peuvent être soumis à des injonctions difficilement conciliables.

Pour Yakouba, une nuit entière lui est nécessaire pour mettre en balance les conséquences du mépris du groupe et celles d'une estime de soi entamée par un acte de lâcheté et/ou construite sur un mensonge. Mais lorsqu'il prend sa décision – de ne pas tuer le lion – il fait preuve d'un vrai courage, indépendamment de ce qu'il peut gagner comme reconnaissance sociale. Il fait la distinction entre réussir sa vie et réussir dans la vie. Il exerce alors pleinement sa liberté.

Un double vécu, corporel et philosophique n'est pas superflu pour appréhender toute la richesse éthique de ce récit ! La séance proposée autour de la lecture de l'album permet de traverser plusieurs états émotionnels, depuis la marche joyeuse, jusqu'à la crainte dans la vigilance que la tenue du

(1) *Yakouba* de Thierry Dedieu, Seuil Jeunesse 1994. www.youtube.com/watch?v=3KoGtDS1OxU

« Partout à la ronde, j'entends le tam-tam. C'est un grand jour pour moi ! »

1

« Je dois apporter seul, la preuve de mon courage et affronter le lion »

FIG. 1

2

« Sous un soleil de plomb, je marche, je marche sans me décourager »

FIG. 2

FIG. 3

BIEN PRATIQUER AVEC LES ENFANTS

Aborder les aspects philosophiques du yoga (ici, les yamas) avec les adolescents est possible, sans asséner de leçon de morale. La médiation d'un album leur permet de réfléchir à leurs expériences quotidiennes et d'exprimer leurs questionnements. En groupe, une discussion philosophique pourrait prolonger la séance. La démarche du dilemme moral fait désormais partie des programmes d'enseignement à l'école et au collège mais, attention, elle nécessite un minimum de préparation pour l'adulte[1].

1- Fiche Eduscol, *Les Dilemmes moraux*, (www.cache.media.eduscol.education.fr/file/EMC/01/3/ress_emc_dilemmes_ethique_464013.pdf)

guetteur, tonique s'il en est, permet d'éprouver.

Le lien entre le choix que doit faire Yakouba et le 3e yama (satya) relatif à la sincérité, à la loyauté envers soi et envers les autres peut être alors établi en laissant simplement planer les effets de la séance…

LA PRATIQUE

Débutez la pratique en marchant en suivant un morceau de musique africaine, une marche simple mais attentive, fière et joyeuse au rythme des percussions puis arrêtez la musique et continuez un instant en silence, vous vous arrêtez et écoutez vos sensations.

1 *« Il faut apporter seul la preuve de ton courage et affronter le lion »*

Faites un pas en avant dans l'axe du corps, le bassin de face. En inspirant, fléchissez la jambe avant en ouvrant la cage thoracique. Les bras sont pliés, les coudes près du corps et tirés en arrière, les paumes vers le plafond **(FIG. 1)**. Revenez en tendant la jambe avant pendant l'expiration. Faites-le 5 fois, puis réunissez les pieds en posture debout et observez les différences entre les deux côtés. Refaites 5 fois en changeant de pied.

2 *« Sous un soleil de plomb, marcher, marcher sans se décourager »*

Debout, alternez une posture redressée en extension douce pendant l'inspiration **(FIG. 2)** et en enroulement pendant l'expiration **(FIG. 3)** avec la même douceur.

3 *« Épier, scruter, oublier la peur… Attendre et patienter… »*

Alternez la posture de la planche, le corps bien tonique, pendant l'inspiration **(FIG. 4)** et du chien-tête-en-bas le dos bien plat **(FIG. 5)**, en expirant. Répétez 5 à 10 fois.

4 *« Tu as la nuit pour réfléchir »*

En tailleur, fermez les yeux et écoutez ou visualisez le passage pendant lequel le lion s'adresse à Yakouba **(FIG. 6)**.

VÉRONIQUE MAINGUY enseigne en collège et lycée, participe à la formation des enseignants en Ile de France. Elle est professeure de yoga et formatrice au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

LAURENCE MUCHA est professeure de yoga, spécialisée dans l'accompagnement d'élèves aux besoins éducatifs particuliers et formatrice au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

3 *« Épier, scruter, oublier la peur… Attendre et patienter… »*

FIG. 4

FIG. 5

4 *« Tu as la nuit pour réfléchir »*

FIG. 6

Changer de vie pour guérir

Ils sont atteints d'une maladie auto-immune qui les a fait souffrir pendant des années. Pourtant, en se réappropriant leur santé grâce à une approche holistique et à la pratique du yoga, ils sont en rémission. Le chemin de la guérison a commencé par une remise en question et un changement de style de vie.

PAR CÉLINE CHADELAT

MAUD

DES ANTI-INFLAMMATOIRES AU YOGA AU QUOTIDIEN

« Avec la pratique, naturellement, j'ai arrêté ce qui est mauvais »
Maud Pischon

ALORS ÂGÉE de 20 ans, Maud Pischon (Instagram : maudyoga), étudiante en droit, traverse une période difficile. Ce qu'elle croit être une cystite lui provoque des douleurs aiguës, l'immobilisant près de deux semaines par mois. En terme d'intensité, la douleur est dix fois supérieure à une cystite normale : « Ce fut d'abord une pyélonéphrite, une infection du rein, qui s'est transformée en une sorte de cystite chronique. J'ai consulté plusieurs urologues, mais aucun ne trouvait de solutions, et mon état ne s'améliorait pas », se souvient-elle.

Enfin, Maud rencontre l'urologue qui identifie le mal : la vessie provoque des plaies elle-même qu'elle combat. En se défendant, elle se bat contre une infection qui n'existe pas. Lorsque le médecin ordonne une opération qui consiste à cautériser les plaies, Maud pense le problème en bonne voie de résolution. Les maux qui la font tant souffrir ont toutes les chances de disparaître. Mais l'inverse se produit. Les douleurs se manifestent avec plus d'intensité encore. Les nuits de Maud se passent dans la douleur. Lorsqu'elle se tourne une nouvelle fois vers le corps médical, la réponse est simple : prendre des anti-inflammatoires et « ne plus y penser ».

Le yoga, accélérateur de changement ?

« A l'âge de 21 ans, il était inconcevable pour moi d'imaginer mon avenir sous médicaments », raconte la jeune femme. Démunie, démoralisée, elle réalise qu'il ne lui est possible de ne compter que sur elle-même pour trouver des solutions. Quand une amie vivant aux Etats-Unis lui parle des bienfaits du yoga, elle décide d'essayer. « Le yoga a éveillé ma curiosité sur la façon de m'alimenter et de prendre soin de moi. Avec la pratique, naturellement, j'ai arrêté ce qui est mauvais. J'ai aussi découvert l'acupuncture. Cet ensemble m'a permis de mettre un point final aux anti-inflammatoires ». C'est ainsi qu'au petit déjeuner, les céréales au sarrasin, sans gluten oblige, baignées dans du lait d'amande, parsemées de graines de courges et de pollen remplacent la baguette et le Nutella. Elle devient aussi végétarienne. Elle prend également conscience de son état de stress qu'elle ne percevait pas comme tel : « au moment où s'est déclarée la maladie, je ne me rendais pas compte combien j'étais stressée ». Sa pratique de yoga s'intensifie, et elle décide de partir se former au yoga en Inde, dans la ville de Dharamsala, où elle obtient son diplôme de professeur. Aujourd'hui, Maud pratique des postures au moins une heure par jour ainsi que le Yoga Nidra, elle médite aussi une vingtaine de minutes. Au fil des jours, elle constate une baisse de ses symptômes et une amélioration de son état général. « Depuis trois ans, il m'arrive une crise une fois par an et qui dure une nuit. Dans ce cas, je ne bouge pas, je respire, je bois beaucoup d'eau, et en général ça passe », explique-t-elle. Une rémission qu'elle doit à un changement de vie sans compromis.

Le cas de Maud est loin d'être isolé. Ils sont nombreux à se tourner vers un mode de vie plus sain dans l'objectif de voir les symptômes de la maladie diminuer, voire disparaître.

CHRISTOPHE « SOIS TU REBONDIS, SOIT TU TOMBES »

CHRISTOPHE MILLET souhaite apporter un message d'espoir. Professeur de yoga âgé actuellement de 56 ans, il est, à 32 ans, victime d'une spondylarthrite ankylosante. Il se remémore : « Cela se traduit par des inflammations articulaires sur les zones des sacro-iliaques, clavicules, les articulations en général. Les douleurs m'ont fortement handicapé pendant deux ans. Le temps de diagnostiquer la maladie a été long, rendu possible finalement par recoupement ADN ».

Au départ, il suit la médecine conventionnelle : « J'ai écouté les médecins naïvement qui me proposaient des traitements à base d'anti-inflammatoires. Je les ai pris pendant quatre ans. Le problème est qu'ils détruisent le microbiote intestinal. Les anti-inflammatoires ne traitent pas le fond du problème. J'ai entendu dire que je finirai mes jours dans une chaise roulante. A ce moment-là, soit tu rebondis, soit tu tombes, j'ai touché le fond avant de remonter à la surface ».

Un régime alcalin

Ce point de rupture accélère le changement vers un autre mode de vie. Il revient alors au yoga qu'il avait expérimenté dix années auparavant. « La posture de la charrue était très douloureuse, j'en pleurais presque, puis c'est devenu jouissif ». Il devient professeur de yoga. « Je conseille de travailler sur la mobilité, même sur de petite amplitude qu'on augmentera au fur et à mesure. Dans la vie courante, on porte, toujours en flexion avant. Je travaille dans les trois dimensions que sont la flexion avant, l'extension arrière et la torsion ainsi que sur la confiance en augmentant l'amplitude du diaphragme. Le yoga est la seule activité où on apprend à respirer. J'ai aussi débuté un régime alimentaire exempt d'acidité ». Aujourd'hui, Christophe ne se considère plus comme malade : « Je remercie même cette maladie. C'est toute une démarche à entreprendre. A 20 ans, on se croit immortel. Le feu intérieur est tellement actif qu'on mange tout et n'importe quoi. Un jour, le corps ne peut plus encaisser ». C'est pourquoi, le professeur de yoga travaille en amont à « ce que je mange, ce que je suis, ce que je pense ». Il a ainsi établi des liens entre nutrition et stress. Car il en est persuadé, ce dernier serait un facteur de la maladie. Au moment des premiers symptômes, il traversait une période difficile, avec une rupture sentimentale et des difficultés dans son travail qui le mettaient sous pression. Les effets apaisants du yoga à la fois sur le corps et sur l'esprit ont joué en faveur de sa rémission.

« Ce que je mange, ce que je suis, ce que je pense »
Christophe Millet

L'IMPACT DU STRESS SUR LA BARRIÈRE INTESTINALE

Le stress : de nombreuses publications scientifiques ont démontré le lien de causalité entre le stress émotionnel et l'apparition de dysfonctionnements du système immunitaire. Une part importante de personnes atteintes de maladies auto-immunes auraient vécu un choc post-traumatique. Selon le Dr Bessoudo, diplômé en nutrition et en micronutrition, le rapport entre qualité du microbiote et le stress ne fait aucun doute. Si la maladie auto-immune se déclare via l'intestin, en amont, elle pointe le stress qui altérerait la lecture des informations transmises à l'intestin. « On retrouve les mêmes cellules au sein de la barrière intestinale que dans le système nerveux. Ce sont les astrocytes. Dans le cerveau, les astrocytes forment un contingent de cellules qui n'interviennent pas dans la transmission directe, mais structurent le système nerveux. Ces mêmes astrocytes structurent aussi la muqueuse intestinale et sont responsables de son maintien en état fonctionnel. Les astrocytes sont en relation directe avec le nerf vague, qui lui-même est en relation avec la situation émotionnelle », ajoute le médecin.

Ainsi, l'impact de l'émotion sur la barrière intestinale se traduit par une modification de cette muqueuse intestinale. « La répétition de ces altérations de barrière permet des contacts répétés entre protéines étrangères et notre système immunitaire », explique-t-il. En effet, les émotions, et notamment le stress, en se répercutant directement sur la barrière intestinale, influeraient dans le déclenchement d'une maladie via l'intestin : « la barrière intestinale est le lieu où commence l'évènement immunitaire qui va déclencher une maladie auto-immune », explique-t-il. Dans ce sens, il estime que la pratique du yoga amortit l'impact émotionnel du monde et de l'environnement sur le patient. La pratique permettrait un apaisement des émotions, essentiel pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes.

C'est pourquoi, les ordonnances du Dr Bessoudo s'appuient sur les médecines douces, comme la sophrologie, sur les thérapies, en recommandant la consultation d'un psychologue, mais aussi sur le yoga et les pilates. « Aller suivre un cours de yoga, cela peut être ma prescription », confie-t-il. Du début jusqu'à la fin de la prise en charge, le yoga et les pilates viennent en soutien. Toutefois, il ajoute : « Chaque cas est unique. La micronutrition se veut une médecine personnalisée, préventive et de précision qui exige une participation active du patient ».

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE AUTO-IMMUNE ?

Il s'agit d'un dérèglement du système immunitaire. Alors que celui-ci est censé nous protéger, le système immunitaire se dérègle et attaque des tissus sains. Maladies de Crohn, sclérose en plaques, maladie cœliaque… 5 à 8 % de la population mondiale sera affectée par une maladie auto-immune. Et 8 personnes sur dix sont des femmes. Déterminer l'origine exacte de ces maladies est difficile car les causes sont multifactorielles. Facteurs génétiques, infectieux, environnementaux… Toutefois, deux facteurs reviennent régulièrement lorsque les personnes témoignent : le stress et l'état du microbiote.

ALEXANDRA

CHANGER DE MODE DE VIE, UN ACTE DE GUÉRISON ?

« Je me souviendrai toujours du jour où j'ai dit adieu aux crèmes glacées, aux pâtisseries, au beurre, aux burgers, qui constituaient mon alimentation jusqu'ici »
Alexandra

L'UNE DES PATIENTES du Dr. Bessaudo (voir encadré), Alexandra (Instagram : Sunyogaflow), découvre que son corps a développé une maladie auto-immune alors qu'elle est âgée de 21 ans. « Mes premiers symptômes furent la fatigue, des désordres intestinaux, une perte de poids : ma réaction passa par la médecine : vite guérir ! Du coup, je pris de la cortisone à haute dose, je pétais la forme, rien ne m'arrêtait sauf que je m'enfonçais de plus en plus. Les vrais symptômes étaient bien présents et ressurgissaient encore pire à la coloscopie : il y avait des ulcères dans les intestins », raconte-t-elle. Résultat : des examens pour tenter de se soigner grâce à des immunosuppresseurs qui lui permettent de vivre et de s'alimenter comme avant. « Sauf que j'étais épuisée, mon corps fonctionnait au ralenti, avec des piqûres tous les 10 jours, une faible immunité. Adieu les voyages… Mais je pouvais travailler, et c'était le plus important à cette période et ce pendant encore 2 ans ».

Puis, Alexandra décide de prendre les devants. « J'ai eu la chance, enfin, je l'ai provoquée en arrêtant mon métier dans un magasin de luxe qui m'épuisait. Je me suis retrouvée chez moi à 26 ans, seule toute la journée. J'ai commencé à me préoccuper de mon état et je me suis tournée vers l'alimentation hypotoxique du Dr Signalet. Je me souviendrai toujours du 14 novembre 2017, le plus important revers de ma vie, où j'ai dit adieu aux crèmes glacées, aux pâtisseries, au beurre, aux burgers, qui constituaient mon alimentation jusqu'ici. Au fil des mois, ma santé s'est améliorée. J'ai pu arrêter mon traitement un an après, validé par une coloscopie. Puis j'ai commencé le yoga et j'ai choisi de suivre une formation pour l'enseigner et partager les bienfaits qu'il a eu dans ma vie ».

Depuis trois ans, Alexandra n'est plus soumise à des traitements. Elle voyage et pratique le yoga au quotidien ainsi que des activités sportives. Elle est redevenue actrice de sa vie en développant une attention accrue à l'égard de son alimentation et de son niveau de bien-être, qui pour elle n'a rien d'un luxe. Elle en est persuadée, le stress, associé à une alimentation riche en mauvaises graisses et en sucre, fut le déclencheur de la maladie. Comme d'autres professeurs de yoga, ces actions de résilience à la fois physique et psychique lui font goûter la vie sur une autre fréquence.

LE CORPS QUANTIQUE

Best-seller mondial depuis sa parution, ce livre, écrit par le médecin Deepak Chopra, met en exergue les liens entre corps et esprit dans le déclenchement des maladies. Il explique ainsi comment certaines personnes peuvent trouver des ressources en elles pour guérir alors que la médecine les condamne. Il explique notamment que la maladie peut être le signe de conflits intérieurs causés en partie par notre mode de vie moderne, facteur de stress et coupé de la spiritualité. Il invite ainsi à revoir notre rapport à la santé.

Deepak Chopra, *Le corps quantique,* éd. Dunod.

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

ET PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

2 ANS d'abonnement (12 numéros)

+ CES 2 DVD EXCLUSIFS

pour **49,90€** seulement au lieu de ~~90,90€~~

soit 45% de réduction !

DÉTENTE & ENERGIE, 2 DVD INDISPENSABLES.
Ces séances de Yoga avec Sreemati vous permettront de vous libérer du stress et retrouver le calme intérieur d'une part et de réveiller votre énergie et entretenir votre vitalité d'autre part. Améliorer votre pratiques grâce à ces séquences à pratiquer seul ou entre amis.

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **ESPRIT YOGA, Service Abonnement, ABO PRESS, 19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France**
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : esprityoga@abopress.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT YOGA + Les deux DVD pour 49,90€ seulement
Pour les Dom et l'Union Européenne 62,90€ / Pour les Tom et le reste du monde : 68,90€

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

Si les DVD sont destiné(s) à l'un de vos proches, cochez la case ☐

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays .....
E-mail.....

L'ADRESSE DE MON PROCHE *(destinataire de l'abonnement)*

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays .....
E-mail.....

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA
☐ CB N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐
Expire ☐☐ ☐☐

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30 juin 2020
AUTOEY51-2A

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : esprityoga@abopress.fr

Camatkarasana

LA CRÉATURE SAUVAGE

TEXTE **ZINEB FAHSI** | POSTURES **PAULINE LAUMOND** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

LA PRATIQUE

Sur une expire, posez les orteils du pied droit derrière vous dans le sol, jambe droite pliée. Enracinez fermement la plante du pied gauche dans le sol. Sur la même expire, placez le bras droit vers l'arrière et prenez bien appui sur toute la main gauche. Sur une inspire, poussez le bassin vers le ciel en engageant la sangle abdominale et le périnée vers la cage thoracique.

Repoussez fermement le sol avec la main gauche, bouts des doigts engagés dans la terre. Sur une expire, faites voyager la tête naturellement vers l'arrière et ouvrez la poitrine en pressant les omoplates contre la cage thoracique. Veillez à allonger la colonne. Restez 5 respirations ou plus si vous le pouvez, et revenez en chien-tête-en-bas. Changez de côté.

TÊTE RELACHÉE

BÉNÉFICES

- *Lutte contre la fatigue*
- *Stimule la joie*
- *Ouvre l'espace thoracique, les poumons et les épaules*
- *Ouvre l'avant des jambes et des hanches*
- *Construit la force du haut du corps*

CONTRE-INDICATIONS

- *Syndrome du canal carpien*
- *Blessure de la coiffe des rotateurs (épaules)*
- *Lombalgies*

ÉNERGIE ET CONFIANCE

Camatkarasana, la « créature sauvage », est une posture intense et énergisante. Elle demande courage et confiance pour oser l'ouverture du cœur et le voyage vers l'arrière.

LE NOM de la posture en sanskrit, *Camatkarasana,* se traduit généralement par « le déploiement en extase du cœur heureux ». Une invitation prometteuse à l'expansion et à la joie ! Cette posture intense travaille la force et l'enracinement en même temps qu'elle nous guide vers un lâcher-prise certain, en nous demandant d'ouvrir sans réserve l'espace énergétique du cœur.

POUR PRÉPARER LA POSTURE

USTRASANA - LE CHAMEAU
Inspirez en allongeant la colonne et posez les mains sur les ailes iliaques. Rapprochez les omoplates et ouvrez le haut de la poitrine vers le ciel. À chaque inspiration, allongez la colonne. À chaque expiration ouvrez la poitrine un peu plus vers le ciel. Restez 5 respirations puis asseyez-vous sur les talons, dos droit.

POUR ENTRER DANS LA POSTURE

Placez-vous en chien-tête-en-bas. Sur une inspire, levez la jambe droite vers le ciel et, à l'expire, ouvrez la hanche droite et pliez la jambe, talon droit vers le fessier gauche — veillez à garder les deux épaules au même niveau.

RETROUVER GOÛT À LA VIE APRÈS *un burn-out*

Se lever le matin facilement et avec l'envie de vivre pleinement sa journée remplie de projets devrait être la règle. Pourtant, dans certaines circonstances, le ressort se casse brutalement. Le yoga aide à le réactiver progressivement.

PAR **LIONEL COUDRON** | POSTURES **CORINNE MIÉVILLE** | PHOTOS **ROLAND MÉNÉGON**

LE BURN-OUT est une pathologie grave. Il s'agit d'une dépression suite à un surmenage. En général, ce stress est d'origine professionnelle. Les frustrations s'accumulent sans avoir jamais de satisfaction. C'est la fuite en avant. Les personnes engagées dans ce processus ont beaucoup de difficultés à s'arrêter. Les enjeux sont toujours très importants : la survie de l'entreprise, la conservation d'un poste de travail… Et les frustrations à la hauteur des enjeux : dénigrement, pertes financières, sensation d'échec.

Pour y répondre, la personne choisit le surinvestissement, en espérant que des jours meilleurs arrivent. Mais il n'en est rien ! Alors que les heures de travail ne sont plus comptées, tout ressourcement lié à la satisfaction d'une réussite a disparu. Les troubles du sommeil apparaissent, accompagnés très vite d'irritabilité et d'émotivité. On ne supporte plus rien, ni l'entourage ni son travail.

La vision du monde est teintée de gris. Des troubles de la concentration peuvent apparaître, des douleurs chroniques comme le mal de dos, les céphalées ou encore les douleurs abdominales envahissent le corps. Les infections à répétition peuvent aussi se manifester. Tout se dérègle petit à petit. Mais l'on continue à ne pas écouter ces manifestations qui tirent le signal d'alarme.

Et puis, soudain un matin, il est impossible même de pouvoir se lever. On reste cloué dans le lit comme lors d'une infection majeure. Le corps ne peut plus répondre. L'ensemble des neuromédiateurs sont effondrés : ceux qui nous permettent de démarrer et d'avoir envie comme la dopamine, ceux qui nous permettent d'avoir une bonne estime de soi et de ressentir de la joie comme la noradrénaline, ceux qui nous permettent de contrôler nos émotions comme la sérotonine et ceux qui nous permettent de décrocher et de dormir comme la mélatonine.

La moindre concentration a disparu. Il n'est plus possible de lire quoi que ce soit, de remplir le moindre formulaire. Tout est source d'aversion. On se déteste soi-même. C'est à cet instant que l'on mesure toute la gravité du burn-out. À ce stade, le retour à la guérison ne pourra être que très long, au minimum un an.
L'objectif de la pratique du yoga est de raccourcir le temps de sa convalescence et d'arriver au plus vite à un corps qui retrouve son énergie. Mais le chemin pour sortir de cet état est progressif. La remise en mouvement va se faire par des exercices doux de réconciliation avec soi. Des mouvements de bascule du bassin pour sentir que notre corps est vivant, des postures qui ramènent de la confiance, comme l'arbre, le cobra et le guerrier. La pratique de sankalpas comme « je me sens déterminé et je vais y arriver » sera également d'une grande efficacité.

Ce n'est qu'après plusieurs mois que la personne pourra reprendre ses activités et bien souvent à un autre poste ou à une autre fonction. Au fur et à mesure de la pratique, la prise de conscience de ce qui est essentiel dans la vie va émerger. Cet épisode dramatique de la vie peut alors devenir la source d'une véritable renaissance positive. C'est souvent de cette façon que les patients qui l'ont vécu présentent les choses. Elles réorientent de manière pérenne leur vie en intégrant la dimension humaine.

La pratique

1a

1b

1. BASCULE DU BASSIN DEBOUT

Debout, les pieds écartés. Posez les mains sur les hanches. Fléchissez légèrement les genoux. Inspirez en basculant le bassin en avant (photo 1a). Expirez en basculant le bassin en arrière (photo 1b). Refaites l'exercice plusieurs fois.

2. PANDICULATION

Debout, les pieds écartés. Inspirez en levant les bras vers le ciel. Retenez le souffle et le plus longtemps possible, restez dans cette étirement en cherchant le plus possible la sensation agréable dans votre corps. Expirez en baillant. Refaites 3 autres fois. Il est essentiel dans cet exercice pour qu'il soit efficace d'aller chercher la sensation agréable dans l'effort.

3. BASCULE DU BASSIN À QUATRE PATTES

À quatre pattes, cuisses et bras verticaux et parallèles entre eux. Inspirez en creusant le dos. Expirez en arrondissant le dos — coordonnez bien le mouvement au souffle en faisant partir le mouvement systématiquement du bassin. Refaites l'exercice 3 fois.

2

3

4. ARBRE

Debout, jambe droite en appui. Sans déhancher, placez le pied gauche sur la cuisse droite et joignez les mains. Sentez la force et la maîtrise dans la posture. Respirez lentement et calmement. Restez 30 sec, puis augmentez jusqu'à 1 min 30. Faites l'exercice de l'autre côté.

4

5. GUERRIER

Pieds écartés, inspirez les bras à l'horizontal. Ouvrez le pied droit et expirez en fléchissant le genou droit. Regardez dans la direction de la main avant. Revenez sur l'inspiration et faites l'autre côté. Recommencez 3 fois en dynamique, puis gardez la posture en statique. Dites-vous mentalement : « je me sens déterminé et fort. Je suis confiant et solide. Je retrouve mon énergie et ma joie de vivre ».

5

6. COBRA

Allongée au sol, rapprochez les talons, placez les mains de chaque côté de la poitrine et le menton au sol. Inspirez en levant les mains, le menton et la poitrine. Expirez en revenant au sol. Recommencez l'exercice 3 fois. Quand cela devient possible, restez dans la posture plusieurs respirations. Répétez-vous mentalement : « Je renoue avec l'effort agréable, je sens mon corps capable de remettre en route mon énergie ».

6

7. SITKARI

Assise confortablement, inspirez la bouche ouverte en levant le menton et en recourbant la langue en arrière. Retenez le souffle et ramenez le menton vers le sternum. Recommencez l'exercice 3 fois.

7

LIONEL COUDRON
Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, il dirige l'Institut de yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux éditions Odile Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time. Dernier ouvrage paru : *Le vrai nom du bonheur est la sérénité,* éd. Kéro.

NOUVEAU ! Lancement de la collection de Yogathérapie

YOGA & SANTÉ

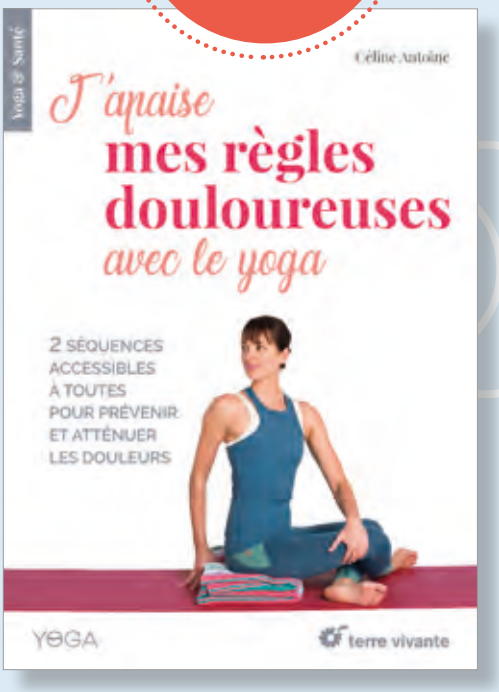
co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante

Pour traiter chaque pathologie de manière holistique !

12€90

DANS CHAQUE OUVRAGE :

- 2 ou 3 séquences posturales, expliquées clairement
- Des Yoga Minute
- Des méditations
- Des conseils nutritionnels
- Des conseils d'hygiène de vie



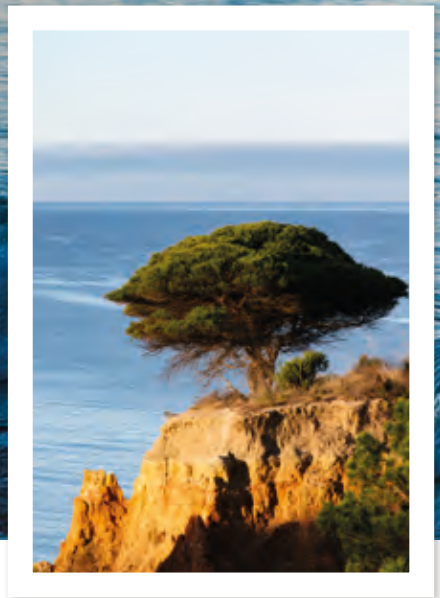
En vente en librairies, magasins bios et sur www.esprityoga.fr

« Prendre soin de son corps et prendre soin de la planète, car ce sont les deux seuls endroits où l'on peut vivre »

Le saut quantique de la beauté

Et si prendre soin de soi prenait une nouvelle dimension ? Notre « exploratrice beauté » est revenue très inspirée d'un évènement au Portugal, prête à inventer un nouveau chemin pour prendre soin de soi.

PAR **ISABELLE JAN**



UN MATIN printanier, 140 influenceurs de 25 pays se sont retrouvé pour débattre et apprendre autour du thème « faire un saut quantique ». Il s'agissait du Healing Summit[1] organisé en mai dernier sur la côte de l'Algarve, au Portugal, par l'association Healing Hotels of the World[2]. Un panel très divers : des experts du monde scientifique et de l'investissement, des leaders engagés, des PDG, des médias, des responsables d'hôtels, des directeurs de marques de cosmétiques, tous sensibles au changement et à la transformation du monde. Deux jours pour explorer comment conjuguer « soin de soi », vie professionnelle et respect de la planète. Chaque matinée a commencé par une baignade dans l'océan et du yoga sous les pins. Les présentations étaient ponctuées par des pratiques de centrage, de pleine conscience, de méditation ou de pauses autour d'un buffet. Tout cela a permis de créer une connexion puissante entre les participants.

Tout commence par une intention

Prendre soin de soi peut se décliner sous tant de formes différentes, selon chacun : repos, écriture, mouvement, solitude, connexion, silence, jeûne, détox, introspection, création, méditation, soin de beauté, nature, sport, etc. Lorsque nous prenons soin de notre corps, de notre esprit et de nos émotions, nous pouvons vibrer plus près de la fréquence de notre âme. C'est de là que viennent notre plus grand contentement, une sérénité et une joie intérieure.

Avoir le courage de prendre soin de soi, ce n'est pas seulement s'offrir du réconfort avec un gâteau ou du plaisir avec un nouveau vêtement, c'est aussi prendre des décisions qui s'alignent avec la vie que l'on veut vivre. Avoir le courage de poser des limites, sauter dans l'inconnu, suivre ses finances, dire sa vérité, écouter son cœur. C'est mettre en place des pratiques et des habitudes qui soutiennent notre santé et notre vitalité. Quelle est votre intention de prendre soin de

1 - Healing Summit (healingsummit.org)
2 - Healing hotels of the World (healinghotelsoftheworld.com)

vous ? Sur quoi souhaitez-vous vous focaliser ? Votre santé, votre alimentation, vos émotions, votre corps ?

Affirmez, choisissez

L'idée d'utiliser des affirmations pour nourrir ses rêves est un acte puissant de transformation. Catherine Parrish, présidente de Next Level Leadership[3], rappelait durant le Healing Summit que « nos actions sont corrélées avec comment nous voyons le rêve du monde ». Et si on inventait un nouveau rêve pour notre vie ? Une nouvelle vision de comment on prend soin de nous ? Mettez en place des choses nouvelles en sortant de vos habitudes. Un jour de jeûne une fois par mois, se lever plus tôt pour pratiquer un rituel créatif, ou un acte d'amour en appliquant de l'huile en automassage, avant chaque douche.

Le courage de mettre en place un nouveau système

Le fondement de tout courage est enraciné dans le fait d'être profondément soutenu par soi-même et par les autres. Trouvez votre communauté pour être bien entouré, appuyez-vous sur des amis en sachant demander lorsque vous avez besoin. Explorez comment ils prennent soin d'eux, vous pouvez ainsi avoir de nouvelles idées de pratiques et rituels. Un nouveau réseau de soutiens peut se révéler très utile, par exemple un accompagnement avec un coach de vie. Pendant le Healing Summit, il est clairement apparu que tout saut quantique est un bond vers l'inconnu, qui doit commencer dans le cœur. Accepter de ne pas savoir, avoir le courage de lâcher les fausses certitudes, les idées figées. Faire les choses différemment pour essayer des nouvelles manières de prendre soin de soi. Planifiez chaque mois dans votre agenda une demi-journée rien que pour vous.

3 - Pachamama Alliance (pachamama.org, site en anglais)

RITUEL DE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE

Re-minéraliser, renforcer, purifier et ré-équilibrer. Quatre piliers de santé, car notre rythme de vie moderne épuise les précieux minéraux de notre organisme, du coup notre force physique et notre vitalité sont fragilisés. A chacun de trouver la marque de soin du corps qui lui convient. Par exemple The Tides Wellness[1], une marque de bien-être intégrative, se base sur ces quatre principes, avec une gamme de produits et des rituels holistiques conçus pour prendre soin du corps et de nos émotions avec la force de l'océan et des packaging épurés, tout en verre.

1 - The Tides Wellness (thetideswellness.com, site en anglais)

Votre corps, votre maison

A présent votre salle de bains ! Comment prenez-vous soin de votre corps ? Simplifiez votre routine et achetez des produits qui respectent vos valeurs. Adoptez des pratiques de beauté durables, tout en ajoutant une dimension holistique avec des rituels de soin nourrissants. Allez plus loin que l'utilisation d'un produit pour sa fonction première, utilisez-le comme un rituel engagé, un soin d'amour. Par exemple, déposez votre crème visage au creux de votre main, faites couler deux gouttes d'huiles essentielle de géranium, mélangez les textures, respirez la fragrance. Appliquez sur votre visage en prenant le temps d'observer et de sentir, de vous remercier pour votre beauté.

Apprendre à prendre soin de soi, c'est un travail de toute une vie. Cela demande le courage de s'aimer entièrement, de se faire passer en premier. De savoir installer les habitudes qui font du bien et de ne pas en culpabiliser ! C'est un art de choisir l'amour de soi, un acte important pour le monde. Prendre soin de son corps et prendre soin de la planète car ce sont les deux seuls endroits où l'on peut vivre.

Ma salle de bains Zéro déchet

Parce que la beauté sans le sens perd toute son élégance, cap sur la cosmétique naturelle, solide ou rechargeable pour se pomponner en conscience.

NON-VIOLENCE CAPILLAIRE

Les shampoings solides Ahimsa sont bienveillants avec votre cuir chevelu, celui des enfants, des femmes enceintes et des personnes souffrant d'eczéma. 100 % naturels, fabriqués à la main à Montpellier avec des ingrédients bio et locaux, comme les extraits de plantes de la Bambouseraie d'Anduze, ils sont sans huile essentielle et végans. Un shampoing équivaut à deux bouteilles du commerce. Emballage en particules de maïs.

Les Shampoing Ahimsa, à partir de 12,90 €
www.les-shampoings-ahimsa.fr

Routine anti-lumière bleue

Une nouvelle gamme de soins pour le visage et le corps, adaptés à toutes celles qui passent leurs journées devant leurs écrans. Cette eau nettoyante est additionnée d'extrait de fleur de Capucine pour contrer la pollution digitale. Clean avec l'épiderme et avec la planète, la formule ne contient ni alcool, ni paraben, ni silicone, ni eau minérale. Découvrez aussi la crème Feel Good !

Eau Nettoyante Hydratante New Start, Made with Care (200 ml), 16,90 €
www.mc-cosmetics.com

Sourires humbles

3,6 milliards de brosses à dents en plastique sont utilisées chaque année dans le monde, dont la quasi totalité n'est pas recyclable. Modeste mais vaillante, cette brosse à dent en bois au look minimaliste est en bambou biodégradable et recyclable. Chaque brosse achetée permet d'en offrir une à un enfant d'un pays en voie de développement, grâce à l'action de The Humble Giving Foundation qui dispense aussi des soins dentaires. Dispos chez Monoprix, Parashop et en magasins bio.

Humble brush, The Humble Co, 4,50 €, https://thehumble.co

Déodorant baume

Ce déodorant s'applique au doigt sur les aisselles et protège de la transpiration et des mauvaises odeurs toute la journée. Ylang-ylang et cèdre, menthe poivrée et sauge… Découvrez des formules fleuries, sucrées ou herbacées. Sa composition à la poudre et aux huiles essentielles lui confèrent un toucher non-gras. Osez le déo qui s'applique comme une crème et protège comme un pro. Végan, non testé sur les animaux et fabriqué en France. Sans sel d'aluminium ni pierre d'alun.

Déodorant naturel, Clémence & Vivien (50 g), à partir de 7,90 €
www.clemenceetvivien.com

Pain de visage

La marque pionnière de la cosmétique solide nous présente son petit dernier. Ce nettoyant visage solide vous dépose sur un nuage avec sa mousse onctueuse. Matin et soir, frottez-le sur la peau mouillée, massez et rincez pour remplacer votre flacon habituel. Enrichi en beurre de karité, rhassoul ou argile selon votre type de peau, il est végan et économique. Idéal avec une éponge Konjac.

Nettoyant visage solide,
Lamazuna, 12,50 €
www.lamazuna.com

LAIT CLIMATIQUEMENT NEUTRE

La ligne Basis Sensitiv, présente en magasins bio, s'enrichit du nouveau Green Hydro Complex, obtenu à partir d'aloe vera, qui aide la peau à mieux retenir l'eau. Le lait nettoyant respecte les peaux sensibles et élimine les impuretés grâce à ses huiles de karité et de coco, toutes deux bio. Idéal pour éviter d'utiliser l'eau du robinet, il ne se rince pas et se combine avec un disque démaquillant réutilisable. Emballage recyclable et encres végétales.

Basis Sensitiv Lait nettoyant,
Lavera (125 ml), 7,80 €

Make-up rechargeable

Cette entreprise française a créé la première marque de maquillage naturel, à recharger. Certifiée bio par Ecocert, végane et cruelty free, la collection de poudres minérales, rouges à lèvres ou fonds de teint naturels se logent dans des packagings durables en bambou. Rechargez et interchangez-les à votre guise.

Fard à joue, Zao Make up, 20,90 €
(recharge 8,90 €)
www.zaomakeup.com

RÉCRÉ YOGA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
YOGA ENFANT
Une communauté autour du Yoga enfant

FORMATIONS
LA MÉTHODE DU RÉCRÉ'YOGA
Pour conduire et animer un
cours de yoga enfants et famille

Printemps 2019
Récré yoga enfant et famille
et
Formation à distance

WWW.YOGAENFANT.FR
info@federationfrancaiseyogaenfant.fr
https://www.facebook.com/RecreYoga

HATHA & VINYASA YOGA | 2020
ADITYAM TEACHER TRAINING*
Certification Professionnelle de Yoga de 300 heures - PARIS

Avec
• Stéphane Colliège, professeur de Yoga depuis 2003,
et formateur certifié Fédération Francophone de Yoga
• Sreemati, professeure de Yoga depuis 1997

Une formation certifiée Fédération Francophone de Yoga, riche et complète pour créer un pont entre Vinyasa et Hatha Yoga, enrichie en nutrition ayurvedique.
Une base pédagogique solide pour approfondir votre pratique et commencer à enseigner.

INFOS & INSCRIPTION
• Stéphane : 06 24 47 17 53
Ou par email : stephane@adityam-yogamassage.com
• Sreemati : 06 18 04 33 84
Ou par email : yogasreemati@gmail.com

*Formation de Professeurs ADITYAM
Organisme de formation enregistré sous le numéro 11755841975.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

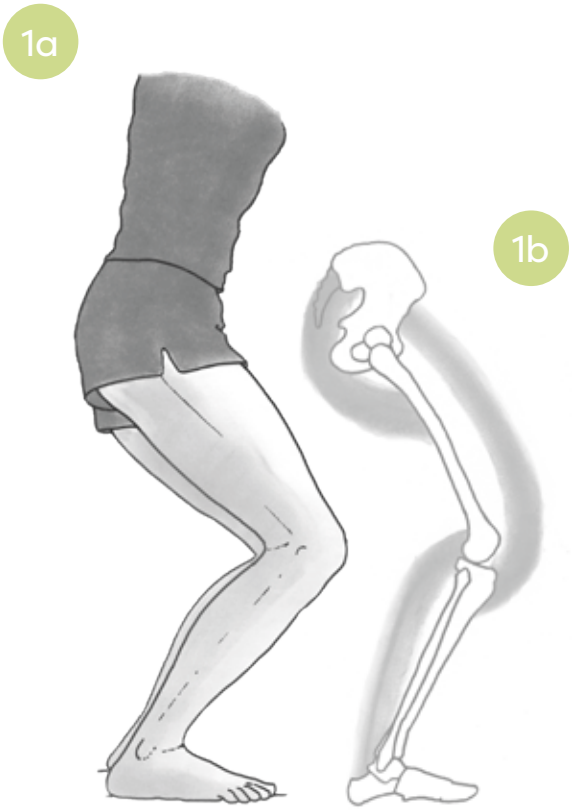
Crédit Photo : Richard Pfinick

La triple extension

La force des jambes est cruciale pour réaliser les équilibres avec stabilité et sécurité.

TEXTE & ILLUSTRATION **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

COMMENÇONS PAR une expérience quotidienne : asseyez-vous au bord d'une chaise puis relevez-vous. Pour cela, déplacez vos deux pieds assez en arrière, sous la chaise, portez votre tronc un peu en avant et sentez qu'il ne reste plus qu'à déplier vos « jambes » en repoussant le sol. Vous êtes en train de pratiquer, activement, la triple extension de vos membres inférieurs.
Pourquoi triple ? Répétez l'action plusieurs fois pour reconnaître les lieux qu'elle engage : **(dessin 1a)** vos hanches passent d'une position à cuisses fléchies à une position où elles vont s'aligner verticalement au tronc. Vos genoux vont se déplier jusqu'à placer la cuisse (le fémur) et la jambe (le tibia) alignées l'une sur l'autre. Et, plus bas, au niveau de vos chevilles, vos jambes, qui étaient obliques au départ du mouvement vont se redresser, verticales. Dans chacune de ces trois articulations, le mouvement s'appelle une extension. Elle va s'effectuer en même temps dans les trois articulations. La hanche, le genou et la cheville sont des jointures puissantes et « porteuses » : elles supportent le poids du tronc, de la tête et des bras. Pour les mobiliser, on trouve ici les muscles les plus puissants du corps. Ce sont leurs actions qui permettent de se dresser debout, de marcher mais, plus encore, de courir et même de sauter.



Voyons les muscles de la triple extension : **(dessin 1b)** pour la hanche, l'extenseur est le grand fessier. Ce muscle situé à l'arrière de la hanche va du bassin jusqu'au fémur. Il est court et très puissant, car il redresse le tronc sur les cuisses. Vous sentez sa contraction, quand vous vous relevez, tout en haut des cuisses, en arrière. Il peut aller jusqu'à ouvrir le devant de la hanche si le mouvement se fait complètement.

Pour le genou, le muscle est en avant de la cuisse : c'est le quadriceps, composé de quatre gros faisceaux. Trois d'entre eux s'attachent sur le fémur, qu'ils entourent presque complètement. Le quatrième vient du bassin et se joint aux trois premiers en les recouvrant en avant. Le quadriceps constitue ainsi une masse importante qui forme le galbe de la cuisse. Il se termine par un large tendon qui fait relai sur la rotule avant de s'attacher sur le haut du tibia. Lors du relevé, vous voyez et sentez le muscle se contracter en avant de toute la cuisse, jusqu'au genou.
La cheville n'est pas en reste. Le muscle qui la redresse est le triceps, qui forme le galbe du mollet et s'attache en bas par le tendon d'Achille sur l'os du talon. Vous le sentez se contracter à l'arrière de la jambe, dans la région haute.
On le voit, ces trois muscles forment avec les os un système puissant qui permet de déplier les jambes soit pour se redresser, soit pour maintenir toute position un peu fléchie. Quand il est efficace, il donne beau-

coup de sûreté pour les équilibres, et permet à toute la partie du corps qui est au-dessus (le tronc, la tête, les bras) de se laisser vraiment « transporter » en sécurité. S'il est faible, au contraire, le haut du corps est souvent occupé à compenser et à rattraper les équilibres dont les bases sont précaires. Il faut donc le renforcer à toute occasion. Or, le simple fait de marcher ne développe pas suffisamment la force de cette triple extension : les amplitudes développées lors des mouvements sont trop peu importantes, en particulier au niveau des genoux. Monter et descendre des escaliers permettent au contraire, d'entretenir cette force.

Le yoga comporte de nombreuses situations qui permettent de renforcer la triple extension de façon puissante. Voici quelques postures qui vont la solliciter tout en variant la situation de longueur des muscles qui la composent.

LE GUERRIER I
(VIRABHADRASANA I)

Ici, les muscles travaillent particulièrement car la jambe fléchie porte à elle seule une grande partie du poids du corps.

2

LA CHAISE
(UTKATASANA)

Dans la version pieds à plat, elle renforce la triple extension en position moyenne des trois articulations. Si vous transportez votre tronc plutôt à l'arrière des pieds, sur les talons, vous donnerez plus de force aux fessiers. Au contraire, si vous construisez la posture en vous portant sur l'avant-pied, vous donnerez plus de force aux mollets.

3

LA GRENOUILLE
(MANDUKASANA)

Elle demande aussi beaucoup de force pour être maintenue. L'intérêt ici est que les trois articulations sont dans une amplitude importante de flexion. Les muscles vont ainsi travailler tout en étant d'avantage étirés.

4

LES BRAS VERS LE CIEL
(HASTAUTTANASANA)

Ici, au contraire, les trois articulations sont arrivées en bout de course d'extension. Les muscles vont travailler en position courte et vont permettre de parachever la posture. Les fessiers vont emmener l'extension de la hanche à son maximum, ouvrant de devant de l'aine. Les quadriceps vont accomplir complètement le mouvement d'extension, ce qui vous fait sentir le creux à l'arrière du genou, qui s'efface et s'allonge. Aux chevilles, les triceps redressent au maximum la jambe, donnant la sensation de planter les talons dans le sol.

5

BLANDINE CALAIS-GERMAIN
Danseuse, puis kinésithérapeute et professeure d'anatomie, Blandine a publié de nombreux livres de référence, dont *Anatomie pour le yoga,* en 2017. Elle anime de nombreux stages et a conçu la méthode AnatomYoga (calais-germain.com).

CARTE BLANCHE

Une figure du yoga nous parle d'un sujet qui lui est cher.

GABRIEL ARNOU-LAUJEAC
a sillonné les routes de l'Inde et entrepris une étude approfondie de la philosophie indienne classique et de divers yogas. Il est l'auteur de « *Plus loin qu'ailleurs* » (éd. du Cygne), un récit en prose poétique traduit en plusieurs langues. Il termine actuellement un essai sur le Vedanta.

Les 4 ornements de l'esprit

AFIN DE lutter contre la distraction du mental et pouvoir accéder aux membres supérieurs du yoga, **Patañjali nous invite** à cultiver quatre attitudes.

« Le mental atteint la paix et se purifie en cultivant respectivement l'amitié (maitrî), la compassion (karunâ), la joie (muditâ) et l'équanimité (upeksha) à l'égard des êtres heureux, malheureux, méritants ou déméritants » (Yogas tras - I, 33)

Précisément, il s'agit d'éprouver de la bienveillance, et non de la jalousie, à l'égard des personnes qui vivent des évènements heureux et souhaiter que leur bonheur dure, de la compassion et non de l'indifférence envers celles qui sont malheureuses et tenter de réduire leur souffrance, de la joie altruiste et non de la suspicion en pensant à celles qui agissent de façon méritante et les encourager à persister. Enfin, il s'agit de faire preuve d'égalité d'âme et non de se laisser aveugler par la colère ou d'éprouver de la haine pour celles qui agissent de façon déméritante.

Pour cultiver ces pensées, les ancrer dans les profondeurs de l'esprit, la tradition recommande aux apprentis yogis et yoginis de les intégrer à leur pratique de la méditation, jusqu'à ce qu'elles prédominent et se manifestent spontanément.

Pensez, par exemple, à un ami cher et ressentez l'amitié, la bienveillance spontanée que vous ressentiriez si ce dernier vous annonçait un heureux événement. Concentrez-vous sur ce ressenti. Essayez ensuite d'étendre ce sentiment de bienveillance à un adversaire dont vous seriez ordinairement susceptible de jalouser le bonheur et, enfin, à vos éventuels ennemis, puis à l'ensemble de l'humanité dans un même élan d'altruisme. Inversement, s'il vous arrive de vous réjouir de la détresse de vos ennemis, souvenez-vous de la compassion que vous éprouvez quand il s'agit d'êtres chers et tentez d'étendre ce sentiment à vos ennemis, etc. Les mêmes principes de pratique s'appliquent au développement de la compassion, de la joie altruiste et de l'équanimité.

À LIRE

Mundakopanisadbhâsya,
Commentaire sur la Mundaka Upanishad de Shankara, Paris.

La Bhagavad Gîtâ,
éd. Guy Trédaniel, Paris.

Sâmkhya kârikâ,
traduction du sanskrit et commentaire de Swami Shraddhananda Giri, éd. du Trigramme, Paris.

DECOUVREZ ESPRIT VEGGIE

116 pages entièrement consacrées à la cuisine végétarienne

Et plein d'astuces, recettes, informations et adresses pour un été 100% veggie !

Une sadhana est une pratique régulière pour évoluer sur notre chemin de yoga. Voici nos conseils pour vous inspirer et vous inviter à créer votre propre routine.

MA SADHANA

SE RELIER À LA TERRE

Se relier à la terre est plus bénéfique qu'il n'y paraît. La pratique de l'ancrage est aussi positive pour nourrir notre jardin intérieur que pour notre santé.

PAR **CÉLINE CHADELAT**

ÉLÉMENT ESSENTIEL du cosmos, la Terre, dont la traduction grecque est Gaïa, mère de toute la création, est source de vie et de prospérité. La Terre est honorée par toutes les cultures à commencer par la philosophie du yoga dont les racines se cachent dans les confins de la sagesse et des traditions archaïques. En elle-même, la Terre recèle un mystère. Elle est extraordinairement vivante, pourvoyeuse de richesses et de prospérité à travers la nourriture qu'elle prodigue et en même temps discrète et silencieuse. L'homme la foule de ses pieds, mais c'est elle qui le porte, le protège et le nourrit.

Saviez-vous que le mot « humus », cette matière qui se forme après la dégradation des végétaux, dans les forêts de feuilles par exemple, sans lequel la fécondité naturelle des sols et donc la vie serait impossible, est la racine des mots « humilité », « humain » ? Le terme *humus* en grec a donné le mot *homo*, « l'homme », rappelant la filiation entre l'être humain et la Terre. N'est-ce pas aussi une grande leçon de voir que cet élément primordial, puissant, sans lequel aucune forme de vie ne serait possible, demande, pour la reconnaître, la voir, de baisser les yeux, de faire preuve d'une douce humilité, loin d'un idéal inaccessible ?

Chaque matin est un nouveau jour, une nouvelle création. Plutôt que de laisser le flot des pensées reprendre leur cours, la sadhana permet d'orienter la journée et de l'élever par la pratique. Les premiers instants de la journée sont un commencement, une nouvelle création, non une répétition en mode automatique. La création commence donc par l'amour. L'acte de reconnaissance, de remerciement à l'égard de la Terre sans qui notre vie ne serait pas, est un acte d'amour. Cette conscience a fait naître chez ceux qui nous ont précédé un sentiment de gratitude si fort qu'il a fallu saluer la Terre, lui rendre grâce. Dans la tradition hindouiste, la Terre est étroitement liée à l'action de s'incliner. En yoga, cela signifie se courber, ployer, s'incliner vers elle. Le mot sanskrit pour Terre est *Prithvi*. En Inde, on pratique « pranam » dont la racine « nam » signifie honorer, respecter.

À LIRE :

Clinton Ober, Dr Sinatra et Mark Zucker, ***Connectez-vous à la terre, peut-être la découverte la plus importante sur la santé,*** éd. Trédaniel, 2013.

PRATIQUE D'ANCRAGE

Les pieds ancrés dans le sol, séparés de la largeur des hanches, portez votre conscience sur la sensation des pieds sur l'herbe ou sur la terre, ou simplement sur le carrelage, le tapis, votre espace de sadhana. Restez ainsi le temps de 3 respirations. Puis, intérieurement, rassemblez votre énergie et émettez une intention. Portez les mains jointes au cœur puis agenouillez-vous, les bras pliés sur les côtés, les mains touchant le sol, le front contre sa surface. Restez plusieurs respirations dans la posture. Puis redressez-vous, et restez agenouillé le buste droit. La terre n'alimente pas seulement le corps physique, mais aussi les corps énergétiques et subtils. L'ancrage à la terre est aussi une réponse lorsque le mental occupe trop de place.

Marcher pieds nus

QUELS SONT LES EFFETS DE PLANTER SES PIEDS NUS SUR LE SOL ?

Se relier à la terre chaque matin, les pieds nus, est très bénéfique à la santé. En effet, notre corps est chargé en électricité. Avec le port de chaussures, le corps se trouve déconnecté de la source d'énergie qu'est la terre, l'électricité s'accumule, la fameuse électricité statique. Or, la terre est un immense réservoir d'électrons libres chargés en ions négatifs qui auraient un pouvoir anti-oxydant et seraient très bénéfiques à notre santé, comme l'air que nous respirons en montagne, aux abords des cascades ou au bord de la mer. Marcher pieds nus recharge ainsi notre corps en favorisant la circulation d'énergie. La communication cellulaire s'en trouvera grandement améliorée. Ainsi nous aurions donc besoin de nous relier à la terre autant que nous avons besoin d'air ou de soleil. Cette habitude, baptisée le *grounding*, est aussi simple à mettre en place que bénéfique.

Le thème de la prochaine sadhana sera : l'air

Une rentrée... cérébrale !

Savez-vous que l'alimentation a un impact sur notre cerveau ? Découvrez comment booster naturellement nos neurotransmetteurs pour une rentrée au top !

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

QUE VOUS soyez parti en vacances ou non, le rythme estival est souvent plus lent, plus agréable car les journées sont longues, et le soleil se couche tard. Nous pouvons donc en profiter pour nous recharger en lumière naturelle. Lorsque la rentrée arrive, cela sonne comme le redémarrage de l'année, même si nous sommes encore dans l'été indien. Le rythme de travail s'accélère. Il est important que notre organisme s'adapte à ces changements pour nous permettre de glisser petit à petit vers l'automne. Dans notre corps, ces modifications ont aussi lieu au niveau de nos neurotransmetteurs.

La biologie des émotions

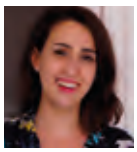
Le neurotransmetteurs sont des composés chimiques libérés par les neurones de notre cerveau à certains moments de la journée, afin de faire face aux évènements qui nous arrivent. Ils sont activés par les besoins de l'organisme et sont à l'origine de nos émotions et ressentis : joie, colère, peur, stress... Sans eux, nous serions incapables de voir, penser, comprendre ou même mémoriser. De nombreuses substances jouent le rôle de neurotransmetteurs dans le cerveau, et beaucoup se trouvent dans notre assiette. Cela confirme encore une fois le vieil adage « on est ce que l'on mange » D'autres substances sont des combinaisons plus complexes, réalisées par le cerveau lui-même. Pour cela, il fait intervenir les vitamines, les minéraux, comme base de ses réactions chimiques.

Zoom sur 6 neurotransmetteurs qui comptent

Voici un petit focus sur 6 neurotransmetteurs en lien avec des molécules présentes dans notre alimentation quotidienne.

• **L'acétylcholine** est un neurotransmetteur majeur qui intervient dans le mouvement et la mémoire. Avec l'âge, il diminue, ce qui peut expliquer les troubles de mémorisation et de concentration. La vitamine B5 et la choline sont indispensables à sa sécrétion. Il est possible d'en trouver dans les œufs bio, le germe de blé, le soja, les cacahuètes, les amandes et la famille des choux.

• **La dopamine** est un moteur dans notre vie. Elle est issue d'un acide aminé appelé le tyrosine. Dans le cerveau, ses réseaux nous permettent d'explorer mais aussi d'être vigilant ou de prendre la fuite quand nécessaire. Si elle est basse, il est possible de ressentir un manque



Naturopathe, spécialisée en nutrition et créatrice du site « C'est si Bon nutrition », Emilie met en ligne ses recettes et ses conseils en nutrition. Elle propose aussi des consultations individuelles, des ateliers, des stages et des formations de cuisine naturelle.
www.cestsibonnutrition.com

d'entrain et de motivation. Pour trouver la tyrosine, consommez des œufs bio, des noix, des avocats, du persil et des épinards.

• **La noradrénaline,** comme la dopamine, module notre attention et notre apprentissage. Elle trouve aussi sont origine dans la tyrosine comme la dopamine.

• **La sérotonine,** appelée aussi hormone du bien-être, est synthétisée à partir d'un acide animé, le tryptophane. C'est un précurseur de la mélatonine connue aussi comme l'hormone du sommeil. Pour favoriser sa synthèse, il faut manger des aliments comme l'avocat, les fromages type feta, le cottage cheese, la ricotta, les flocons d'avoine et les céréales demi-complètes.

• **Le GABA,** ou acide gamma-aminobutyrique, favorise la relaxation. Il est synthétisé à partir de l'acide glutamique. C'est le neurotransmetteur le plus répandu dans le cerveau. Il ralenti les signaux nerveux et le rythme cardiaque. En cas d'anxiété, il intervient rapidement. Pour qu'il soit présent, rajoutez dans votre assiette les amandes, l'avoine, la banane, le brocoli, les noix et les lentilles.

• **L'adrénaline** pour la stimulation. Elle nous permet de réagir en situation de stress, en accélérant notre rythme cardiaque et en contractant nos muscles. A doses raisonnables, elle est tout à fait bénéfique. C'est grâce à la dopamine et neuradréaline qu'elle est sécrétée, ce qui nous rappelle l'importance de la variété dans notre assiette !

BON À SAVOIR

Il est possible de dresser ce plat couche par couche dans un bocal en verre afin de l'emporter au bureau. Coloré et gourmand !

SALADE COLORÉE À LA RATATOUILLE

Préparation 15 min
Cuisson 30 min
Sans gluten / végétarien

4 yogis

Ingrédients

180 g de riz noir de Camargue
4 œufs (optionnel)
1 aubergine
2 poivrons
2 courgettes
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1 c. à café de thym
1 botte de persil
Une dizaine de tomates cerises
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180° C. Rincez le riz et faites-le cuire 30 min en 2 volumes d'eau.
Coupez l'aubergine et la courgette en petits cubes, le poivron en lamelles. Râpez l'ail et mélangez-le avec l'huile d'olive, le thym, le sel et le poivre. Mettez les légumes dans un saladier, rajoutez le mélange ail-huile et remuez bien. Puis disposez les légumes sur une plaque et cuisez au four 20 min. Les légumes doivent être fondants. Coupez les tomates en deux.

Cuisez les œufs pendant 4 min dans de l'eau bouillante. Laissez-les refroidir et pelez-les délicatement. Hachez le persil.

Pour dresser l'assiette, disposez un fond de riz sauvage puis une couche de ratatouille, quelques tomates cerises et posez l'œuf. Poivrez et parsemez de persil.

Astuce :
Consommées au petit déjeuner ou le midi, accompagnées d'une belle assiette de légumes de saison crus et/ou cuits, ces tartines sont idéales pour être rassasié pendant plusieurs heures. Choisissez un pain au levain, il est plus digeste.

TARTINES DE FETA AUX HERBES

2 yogis

Préparation 10 min
Végétarien

Ingrédients

8 petites tranches de pain complet au levain
200 g de feta de brebis
1 yaourt de brebis
quelques brins de ciboulette
huile d'olive
1 pincée de sel aux herbes

Préparation

Grillez les tranches de pain. Émiettez la feta et ajoutez le yaourt de brebis et de l'huile d'olive. Mélangez bien. Ajoutez le sel, la ciboulette ciselée. Remuez à nouveau.

Tartinez sur le pain et dégustez !

Astuce :
Le ghee est un beurre clarifié disponible dans les magasins bio. Pour une option sans gluten, optez pour la farine de châtaigne.

COOKIES AVOINE - CHOCOLAT

8 yogis

Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Végétarien

Ingrédients

60 g de farine de petit épeautre
140 g de petits flocons d'avoine
70 g de beurre clarifié (ghee) ou huile de coco
55 g de sucre complet
50 g de pépites de chocolat noir à 75 %
1 œuf
1 pincée de sel
1 c. à café de bicarbonate
1 pincée de vanille

Préparation

Préchauffez le four à 180° C. Mélangez bien le sucre et le ghee ou l'huile de coco ramollis. Ajoutez l'œuf et les épices. Mélangez.

Mélangez les ingrédients secs : la farine, les flocons, le sel et le bicarbonate. Ajoutez le tout en mélangeant à la première préparation. Enfin, incorporez les pépites de chocolat.

Déposez la pâte en petits tas aplatis sur du papier sulfurisé et faites cuire environ 10 min. Laissez refroidir. Conservez dans une boîte hermétique.

Montcalm
source de bien-être !

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Puiser l'eau au cœur d'un site naturel exceptionnel, chez Montcalm on n'en fait pas toute une montagne !

C'est en Ariège, à 1100 mètres d'altitude, au cœur de la vallée d'Auzat, que l'eau Minérale naturelle Montcalm est captée.

Montcalm, une eau très faiblement minéralisée ...

Elle convient pour les personnes soumises à un régime pauvre en sodium, aux femmes enceintes ou allaitantes et à toute la famille. Son pH est légèrement acide, son rH² à 25,95.

montcalm
vendue en magasin
BIO

... dans une bouteille "parfaite" !

Montcalm est le premier minéralier européen à refermer le « cercle vertueux » avec l'utilisation d'une **bouteille en plastique 100% recyclé**. Toujours recyclable à 100%, sa fabrication ne nécessite pas l'utilisation de nouvelles ressources.

En harmonie avec la nature

100% de la consommation électrique du site est couverte par des certificats d'énergie verte, un contrat de Garanties d'origine électricité renouvelable : des centrales hydroélectriques françaises de petite puissance construites le long de rivières utilisent le débit naturel de l'eau, sans retenue dans un barrage.

Suivez-nous sur Facebook et Instagram

Montcalm, respectueuse de l'environnement

Nous répondons à vos questions sur **contact@montcalm.fr**

www.montcalm.fr

Du yoga et des enfants

PAR **LAURENCE GAY**

LAURENCE GAY enseigne le yoga depuis près de 15 ans. Elle anime aussi son blog laurencegay.com.

Sa devise : être authentique, être généreux et vivre pleinement.

Ça me fait sourire d'entendre des parents dire qu'ils aimeraient que leurs enfants fassent du yoga pour les rendre plus calmes. J'ai le souvenir de cours de yoga organisés pour des bambins de 3 ans. Pour résumer : j'ai fait garderie. Capter leur attention pour une à deux minutes fut l'accomplissement de ces séances. Ils sont ressortis ragaillardis par nos mises en scène de voyage dans la forêt ou en soucoupe volante, puis se sont écroulés rapidement dans les bras de leurs parents. Ce que l'on peut considérer comme l'effet désiré, certes.

Une autre opportunité s'est présentée à moi il y a un an. Enseigner du yoga à un groupe d'enfants âgés de 7 à 13 ans. Des enfants avec des difficultés d'apprentissage, scolarisés une partie du temps dans un institut spécialisé et le reste du temps dans des établissements scolaires « classiques », mais dans des classes avec des enfants plus jeunes. Les éducatrices m'avaient dit qu'elles souhaitaient faire autre chose que la traditionnelle sortie piscine, que les enfants étaient conscients de leur « retard » et que la confiance en soi en pâtissait. Elles hésitaient à essayer le yoga. Je leur ai suggéré de participer.

Avec les enfants, il faut un temps pour s'apprivoiser. Au premier cours, les enfants se sont montrés alternativement diligents, distraits ou peu enthousiastes. Au fil des séances, toutefois, leur implication est devenue totale. Ce sont eux qui me réclamaient tel ou tel exercice avant même le début du cours et, anecdote que j'adore, il arrivait à l'un des enfants de corriger un camarade quand il/elle exécutait une consigne de travers, voire même de me corriger ! Est-ce que les cours furent calmes ? Non. La pratique était ponctuée de courses-poursuites hilarantes. Au début du cours, c'était un moyen efficace pour dompter l'excitation et canaliser leur concentration. À la fin du cours, c'était la porte d'entrée vers leur savasana et l'expérience du contraste des sensations.

Je ne suis pas sûre que le yoga calme les enfants comme les adultes l'envisagent. Si tôt le savasana fini, la plupart des enfants bondissent sur leurs deux pieds. Toutefois, ce dont j'ai été témoin, c'est que les enfants ont accueilli les moments les yeux fermés sur des périodes de plus en plus longues, comme si leur paysage intérieur leur devenait plus familier, plus captivant. J'ai aussi remarqué qu'ils découvraient l'idée réjouissante que leur corps savait faire des choses nouvelles. Les enfants se sont aidés, entre eux et avec leurs éducatrices, et se sont ainsi mutuellement découverts sous les angles inédits de l'agilité, de l'endurance et de la vulnérabilité. Plus de calme ? Pas vraiment. Plus d'introspection et d'empathie ? Assurément.

YOGA & CO

YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS

WWW.YOGAANDCO.FR

15 QUAI DE SEINE - 75019 - PARIS

01 42 09 20 78

Sois le changement que tu veux voir dans le monde !
Gand hi

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 300 yoga ALLIANCE

FORMATION
PUISSANCE DES YOGINIS
300 HEURES

PARTAGER VOTRE LUMIÈRE
POUR CONSTRUIRE
UN MONDE MEILLEUR !

>> 300 heures de yoga pour aider chacune à faire grandir sa puissance féminine, à se mettre en action et à partager sa lumière dans le monde.
>> Yoga de la femme, Yin yoga, Gestion du stress et des traumatismes, Ayurveda-yoga, etc.

yoga vision

www.yoga-vision.org / contact@yoga-vision.org / 06.66.55.98.38

La formation diplômante
AnatomYoga®

Une formation complète pour connaitre la structure anatomique. Ajuster chaque posture à chaque corps.

Tout renseignements
sur le diplôme
et la filière diplômante sur
www.calais-germain.com

BlandineCalaisGermain

Sinovi®

Cervica®

Abdos sans risque®

Périnée et Mouvement®

Le geste anatomique®

préparer/compléter le yoga par des méthodes construites à partir de l'anatomie

BlandineCalaisGermain

Le courage de la vérité

PAR **ANANDA CEBALLOS**

Docteure en études indiennes, **Ananda Ceballos** est formatrice à l'Ecole Française de Yoga et psychologue spécialisée en troubles du comportement alimentaire (www.yoome.fr).

DANS LA nuit des temps, Shiva vivait sur le mont Kailash, dans l'Himalaya, avec sa bien-aimée Sita, fille du sage Daksha. Shiva et Sita s'aimaient profondément, mais Daksha ne voyait pas son gendre d'un bon œil. Un jour, le sage organisa une grande cérémonie en l'honneur des dieux, mais il n'invita pas Shiva. Lorsque son épouse découvrit l'offense, elle brûla de colère et les flammes la dévorèrent de l'intérieur. Furieux à la découverte de la mort de Sati, Shiva se coupa une mèche de cheveux et la jeta par terre. Ainsi naquit un guerrier appelé Virabhadra, qui allait punir Daksha[1]. Par ce mythe on comprend que Virabhadra est une émanation du dieu Shiva, responsable de la création et de la destruction, et donc qu'il revient à ce héros la tâche de rétablir l'ordre lorsqu'il se trouve menacé.

Les asana du héros (Virasana) et du guerrier (Virabhadrasana) sont deux postures bien connues de Hatha Yoga rattachées à ce mythe. La première est très ancienne, décrite comme une posture assise, jambe croisées (alors que dans le yoga contemporain les jambes sont repliées sur ou entre les talons). La deuxième est une création moderne, systématisée par B.K.S. Iyengar.

La dimension héroïque n'est pas ce qui vient généralement à l'esprit lorsque l'on pense au yoga. Pourtant, s'engager dans la voie du yoga fait appel à un type particulier de courage : celui de se rendre prêt et de répondre quand la vie nous appelle, ici et maintenant. Lorsque dans une situation particulière on ne se sent pas en accord, ou que nos valeurs sont bafouées, il est nécessaire de s'affranchir des conventions, ce qui suppose le courage. C'est le sens que Michel Foucault donne au mot grec *parresia,* « dire vrai » ou « franc-parler ».

Le courage implique alors un pacte de sincérité, avec soi-même, avec le monde et avec les autres. Le héros ne fuit pas, y compris quand le cortège de peurs vient au galop. Il écoute sa boussole intérieure et reste au contact de la réalité, et même quand celle-ci est dure, il ose rêver grand et agit malgré ses doutes.

« Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque »
René Char

Le yoga, en cultivant la possibilité d'agir sans réduire sa vie à une suite de buts à atteindre, nous aide dans cet effort courageux de vivre sans tomber ni dans l'écueil d'abdiquer ni dans celui de tout vouloir contrôler. Vivre, dans l'ordinaire de la vie quotidienne, une tâche après l'autre, dans la plus complète absorption. Le plus profond des courages serait donc celui de rentrer de plein pied dans la vie, d'oser laisser la vie nous prendre par la main et nous amener au cœur de nous-même.

(1) En Inde, de nombreux temples présentent à l'entrée l'effigie de Virabhadra.

DEVENEZ PROFESSEUR DE YOGA !

Cursus sur 4 ans
à partir d'octobre
Mais aussi post-formation
au Gymnase Masseran
6 dimanches par an.
Demandez tous les renseignements pour cette école dès maintenant.

01 48 22 53 17 - 06 80 72 38 88
eyvl@laposte.net
www.yogavanlysebeth.com

RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

L'association RYE forme à l'utilisation de techniques de yoga et de relaxation adaptées aux enfants et aux adolescents, en classe ou en atelier.

POUR S'ÉPANOUIR À L'ÉCOLE ET DANS LA VIE

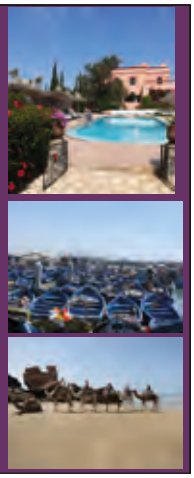
Pour plus d'information sur les stages et formations 2019/2020 :
http://www.rye-yoga.fr

Association loi de 1901, agréée par le ministère de l'Éducation nationale

Du 9 au 16 novembre 2019

Séjour Yoga
Essaouira, Maroc

Séances de yoga quotidiennes
Visites, petites randonnées
Naturopathie
Yi Jing



aujardinspirituel.com - Guylaine 07.78.67.14.54
guylaine.aujardinspirituel@gmail.com

... La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesses orientales *(Yoga, Chakras, Mantras, Karma, Dharma, Méditation...)*, pour votre développement personnel ou pour en faire votre métier *(Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Art-thérapeute, Psychanalyste transpersonnel)*

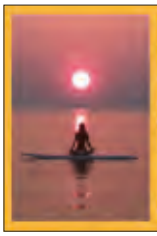
Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle
Par stages ou par correspondance

02 40 48 42 76
www.nouvelle-psychologie.com

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

06 52 51 13 03
www.studio-yoga-republique.fr



Cours & Stages de Yoga
en Corse au Domaine de l'Avidanella
toute l'année et pendant vos vacances
dates et information :
www.corse-yoga.com
06 80 17 72 92

Swiss Pilates & Yoga
FIT FOR LIFE
Genève

Formations d'Instructeur *certifiées*

Diplôme professeur de YOGA 2019

Formations reconnues au niveau international : 200 h Yoga Alliance 500 h Yoga Alliance

- *Formations de Yoga Thérapie*
- *Instructeur de Yoga pour Enfants*

Renseignez-vous !
+41 22 700 41 20
info@swisspilatesandyoga.com
swisspilatesandyoga.com

Michèle Lefèvre

PAR **LUCILE DE LA REBERDIERE**

DISCRÈTE PAR nature et unanimement reconnue, capable de renoncement comme d'esprit d'entreprise, suissesse mais bretonne d'adoption, Michèle Lefèvre est une femme de grands écarts, une aventurière de la vie.

C'est en « chercheuse » de sens qu'elle intègre les centres Sivananda au cours des années 1990. Staff permanent à Munich, Vienne, Paris, Londres et Genève, elle y découvre l'enseignement du yoga, la vie en communauté et fait vœu de célibat. « **Je pensais y rester toute ma vie, j'avais prononcé des vœux de Sannyasa** », confie-t-elle. Des activités soutenues et trop peu de temps de repos : Michèle revient dans le monde au bout de quelques années, travaille dans la communication, en même temps qu'elle enseigne le yoga et continue de se former.

En 2007, elle s'installe dans le Finistère avec son mari et lance Yogamrita, un blog devenu référence dans la transmission francophone des savoirs yogiques. En sanskrit, amrita renvoie à la « non-mort ». Une signification essentielle pour l'enseignante, adepte de la philosophie non-duelle. « Bien que fidèle aux enseignements de mes maîtres, avec qui je garde un lien de filiation, je ne me rattache pas totalement à une lignée, je vis la spiritualité au quotidien dans mon cœur et dans mon âme, au-delà des écoles ».

Michèle propose un yoga intégral, enrichi d'une approche ayurvédique. « **L'ayurvéda est sœur du yoga. Elle permet d'adapter la pratique en fonction de la nature profonde de chacun et de ses éventuels déséquilibres** ».

Depuis 2017, elle propose, avec Isabelle Hernandez, un cursus de post-formation à l'enseignement du yoga avec l'approche ayurvédique, qui permet aux professeurs de conduire des consultations d'ayurvéda.

Si vous étiez

Un mantra ?

« La Vie, à chaque instant, est un très grand maître si nous sommes à son écoute »

Un mudra ?

***Abhaya Hridaya Mudra*, le Mudra du cœur sans peur**

Un dieu ou une deesse ?

Hanuman, le demi-dieu singe, pour sa dévotion et son courage

Une recette ayurvedique ?

Sambar, la soupe de légumes et lentilles du sud de l'Inde

Un pays ?

L'Inde, bien sûr... mais surtout l' « Inde intérieure »

Le + beau dans l'enseignement ?

L'énergie de la transmission, reçue de mes maîtres et de l'intégration sur le tapis. Nous sommes des passeurs.

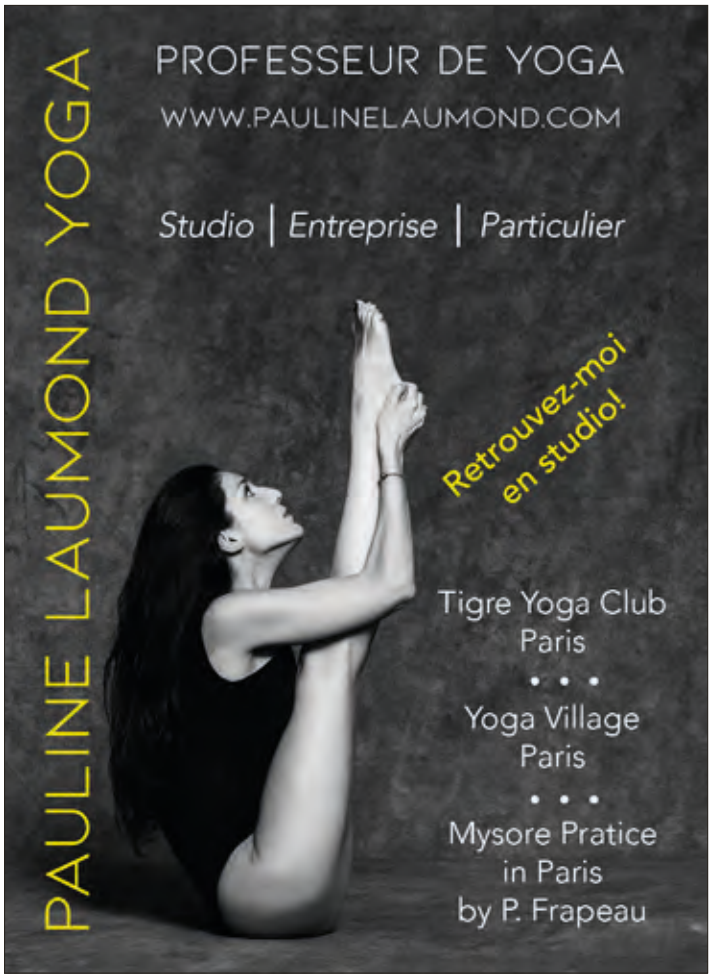
Une asana ?

Chakrasana (Urdhva Dhanurasana), la posture de la roue

Le + ingrat ?

La charge administrative.

SÉJOUR YOGA AU SUD DU PORTUGAL
Du 26/10 au 2/11, dans un lieu magnifique,
en pleine nature, un séjour de Yoga ouvert à tous.
www.pure-experience.com



Chaque mois, le soleil et la lune se retrouvent dans un signe du zodiaque, créant un nouveau cycle plus connu sous le nom de nouvelle lune.
Un moment de renouveau et d'opportunités durant lequel nous venons déposer nos intentions.

Viser SON IDÉAL

PAR **CATHERINE SAURAT-PAVARD**

Chaque carte du ciel comporte un axe d'évolution à suivre, défini par les nœuds dits lunaires : nœud nord et nœud sud, correspondant aux points d'intersection ascendant et descendant entre l'orbite de la lune et l'écliptique (la rotation du soleil vue de la terre).

UNE GRANDE conjonction entre le Soleil, la Lune, Mars et Vénus en Vierge ouvre la voie de notre rentrée à la nouvelle lune du 30 août. Ce stellium, ou regroupement de quatre planètes, s'avère particulièrement puissant. Il nous offre la possibilité d'agir efficacement, à l'écoute de notre cœur. Parallèlement, jusqu'au 9 septembre, nous bénéficions d'un grand soutien dans la construction de nos projets. Même si Jupiter dessine notre idéal sous les traits d'un véritable défi. Pour le relever, apprenons à concilier intuition et force d'action. De surcroit, **la pleine lune du 14 septembre** en Poissons conjointe à Neptune, nous invite au plus grand discernement. Ouvrons l'œil et évitons de tomber dans les pièges réactionnels du passé, dispersés ici et là.

A la même date, Mercure et Vénus font leur entrée dans le signe de la Balance. Mental et cœur s'unissent pour nous aider à faire la part des choses, à trouver la posture juste. Le 18, Saturne (symbole d'autorité et d'alignement) redevient direct, facilitant les dernières grandes manœuvres de ce cycle jusqu'à la **nouvelle lune du 28**, où il prend place au milieu du ciel.

En ce début d'automne, épurons les placards de notre psyché et de notre monde émotionnel. Vénus, maître de la Balance, signe où vient démarrer cette lunaison, occupe le devant de scène. Toujours poussées à l'action en vue d'une existence plus harmonieuse, le mouvement nous oblige à réformer les systèmes établis et à revoir nos valeurs. Toute forme de dépendance ou envie de plaire inappropriée ne saurait y échapper.

La pleine lune du 13 octobre en Bélier éclaire l'axe de nos relations sous le regard bienveillant de Saturne, nous incitant à grandir en conscience. Quelle vision de l'amour avons-nous et quelles sont nos intentions en la matière ? Bouddha a dit : « Tout bonheur en ce monde vient de l'ouverture aux autres, toute souffrance vient de l'enfermement en soi-même ». Le passage de la Lune sur l'axe d'évolution (nœud nord en Cancer opposé à Saturne conjoint au nœud sud) nous sollicite quant à la dissolution de vieilles habitudes. Affirmons notre identité en faisant preuve d'une certaine douceur, quitte à trouver un nouveau positionnement.

Nous pouvons compter sur **la nouvelle lune du 28 octobre** en Scorpion, opposée à Uranus dans l'axe des pertes et profits pour revoir nos appuis et être initié à de nouveaux changements intérieurs. Une étape nécessitant une certaine volonté si nous souhaitons poursuivre la montée vers notre idéal.

©L. Desmazieres

Enseignante en yoga, **Catherine** découvre en 2014 le travail de Béatrice Robin Brézina, astrologue émérite. Elle décide de se former et crée en 2017 « Astres & Yoga ».

Le Yoga, une voie d'éveil

Au-delà de tous ses effets bénéfiques, le yoga est avant tout une voie d'éveil, qui nous donne accès à notre profondeur : là, où s'apaisent naturellement les pensées, les émotions difficiles, et les sources de perturbations.

Stage Avec Aurélie Caudullo
4 octobre au soir au dimanche 6 octobre 2019

Week-end de yoga et méditation

Au Château de Longeval à proximité de Lyon
à Saint-Just-d'Avray - Ouvert à tous

www.yogama.fr - 06 15 09 20 41 - contact@yogama.fr

YOGAMA

---

naturo · yoga

RYS 500 yoga

Sandie,
Naturopathe & Yogathérapeute,
Consultante Feng Shui

Chantilly, Paris, Boulogne Billancourt

- Weekends yoga et détox en baie de Somme 11-13/10/2019 et 24-26/01/2020
- Atelier yoga et expression primitive à Paris le 24/11/2019
- Circuit, yoga, méditation en Inde du Nord 15-29/02/2020

www.naturo-yoga.com
07 81 08 41 54

RYS 200 yoga

FORMATION YOGA VINYASA

Ecole Studio Fred Yoga

Diplôme de professeur
Reconnu 200h Yoga Alliance

www.fredyoga.com

fred.danse@live.fr

06.09.07.58.91

163 Quai du Dr Dervaux
92600 Asnières

Spitant et Zen

Une vraie philosophie dans la grâce du bien vieillir,
plongez dans ce nouveau concept !

Le concept du bien vieillir
par le bien bouger - le bien gérer -
le bien manger - le bien respirer - le bien aimer

Yoga - Gym du dos - Gestion du stress
Stage week-end / Meet-up
Trianon Palace – Chez Simone ...
et plein d'autres nouveaux lieux pour la rentrée !

Spitantetzen.com

angelique.spitantetzen@gmail.com
@spitantzen - facebook.com/spitantetzen

UNIVERSITE OCCIDENTALE DE YOGA

Un Enseignement Spirituel et Humain

FORMATION
PROFESSIONNALISANTE OU PERSONNELLE
SEMAINE/WEEK-END

Le Prana est l'Energie de Vie au cœur de chaque chose, chaque être manifesté.
Développer cette conscience par une pratique intégrale (basée sur les yoga sutras de patanjali) est la voie de notre école depuis 40 ans.

✹

HATHA YOGA DES 12 SERIES
RAJA YOGA/MEDITATION
YOGA NIDRA
YOGA ENFANTS
YOGA PRENATAL
YOGA SENIORS

La formation professionnelle se déroule sur 6 semaines et 1 week-end.
Chaque stagiaire bénéficie d'un suivi personnalisé et de mise en situation professionnelle.
Des stages de yoga instinctif, Yoga Tibétain, Yoga et Ayurveda, sont proposés tout au long de l'année

www.univ-occ-yoga.org

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS / ASSOCIATIONS DE YOGA

Institut français de Varma Yoga (IFVY)
www.ifvy.fr

Fédération française de Hatha Yoga
ff-hatha-yoga.com

Fédération Viniyoga International
Viniyoga-France.org

Fédération inter-enseignements Hatha Yoga
fidhy.fr

Fédération nationale des enseignants de yoga
lemondeduyoga.org

Institut français de yoga (IFY)
ify.fr

Association française de Yoga Iyengar
yoga-iyengar.asso.fr

Fédération française des écoles de yoga
federation-de-yoga.fr

Fédération française de yoga
yoga-paris.com

Fédération française de Kundalini Yoga
kundalini.fr

Fédération francophone de yoga
www.federationyoga.qc.ca

Fédération Nationale des professeurs de Yoga
www.federationyoga.fr &
www.ecole-professeur-yoga.fr

Fédération Française de Yoga Enfant (FFYE)
http://www.recreyoga.fr/meth_recre.html

Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT)
http://ffyt.fr/

CRÉDIT VÊTEMENTS

Séquence bien-être
Zineb porte un haut de Lolë

Posture à la loupe
Pauline porte un ensemble de Yoga Searcher

YOGA esprit

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 192 rue Cardinet
75017 Paris
e-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
Commission paritaire : 0421K90803
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution
EAN 9787113160012

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF
Andrea Semprini
redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUE
Joëlle Ducouret (www.joelleducouret.com)

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Nadège Lanvin, Jeannne Siaud-Facchin, Alain Facchin, Lucile de la Reberdière, Ananda Ceballos, Céline Chadelat, Régine Cavallaro, Zineb Fahsi, Lorena Arcidiacono, Laurence Mucha, Marco Ferrini, Véronique Mainguy, Pauline Laumond, Lionel Coudron, Corinne Miéville, Isabelle Jan, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Laurence Gay, Catherine Saurat-Pavard.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Sébastien Dolidon, Edgar Bonnet-Behar, Blandine Calais-Germain, Roland Ménégon, Marie-Christine Demeure. Adobe Stock, Getty images, Unsplash.

COUVERTURE
Cover yogini : Carol issa
Photographe : Sébastien Dolidon

RÉGIE PUBLICITAIRE
Wellness Regiecom - Nathalie Bourdon
contact@wellnessregiecom.fr
Tél. : 07 86 22 64 81

ABONNEMENTS
ABONNEZ-VOUS à Esprit Yoga
• UN AN – 6 NUMÉROS : 25 € TTC
France métropolitaine (TVA 2,10 %)
• DOM et Union européenne : 31 €
• TOM et le reste du monde : 34 €

SERVICE ABONNEMENTS
Esprit Yoga/ABO PRESS
19, rue de l'Industrie – BP 90053
67402 Illkirch Cedex
Tél. : 03 88 66 11 20 – Fax : 03 88 66 86 42
esprityoga@abopress.fr

Abonnements pour la Belgique
EDIGROUP – Bastion Tower Etage 20
Pl. du Champs de Mars 5 – 1050 Bruxelles
Tél. : 070/ 233 304 – www.edigroup.be
abonne@edigroup.be

Abonnements pour la Suisse
EDIGROUP – 39 rue Peillonnex – 1225 Chêne-Bourg
Tél : 022/ 860 84 01 – www.edigroup.ch
abonne@edigroup.ch

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS
À JUSTE TITRES – Laura Kiraly - l.kiraly@ajustetitres.fr
Tél. : 04 88 15 12 45 – Fax : 04 88 15 12 49
Diffusion vente au numéro via Presstalis

IMPRESSION
Imprimé en France par
LÉONCE DEPREZ
ZI – 62 620 Ruitz

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

Collège National de Yoga
et Evelyne Sanier-Torre, vous proposent

- une **Formation Professionnelle d'Enseignants de Yoga**
- une **Post-Formation ouverte à tous les enseignants**
- un **Approfondissement Personnel ouvert à tous**
- des **Cours hebdomadaires, Séminaires, Conférences**
- des **Rencontres annuelles autour d'un thème fondateur**

Organisme de Formation agréé par la Fédération de Yoga des Lignées d'Enseignement, FYLE

Le Collège National de Yoga est un Organisme de formation professionnelle possédant un numéro d'activité délivré par la DIRRECTE et est référencé sur Datadock.

Choisissez une formation de qualité :

Devenez professeur de Yoga

640 heures de cours

Diplôme fédéral
Formation référencée
sur Datadock

Places très limitées, inscrivez-vous vite

www.collegeyoga.fr

Renseignements :
Courriel : contact@collegeyoga.fr
Téléphone : 06 03 18 04 80 ou 01 34 14 48 23

WELEDA

Depuis 1921

Médicaments homéopathiques Weleda

Notre éthique au service de la santé

Depuis 1921, les Laboratoires Weleda élaborent des médicaments homéopathiques sous forme de granules, solutions buvables en gouttes, collyres, solutions injectables sous-cutanées, pommades...

www.weleda.fr

102/01-19