N°55

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

11 POSTURES POUR ÉLOIGNER LA FATIGUE

SAMADHI 2.0
Yoga et technologies connectées

STAGES D'ÉTÉ
Notre sélection

INSTA YOGA
Le futur est-il sur les réseaux ?

SÉQUENCE DU MOIS
Se retrouver avec le Katonah Yoga

Se connecter
Retrouver les liens

ESPRIT YOGA • MAI-JUIN 2020 DOM : 6,5 € - BEL/LUX : 5,9 € - CH : 9 FS - CAN : 9,99 $CA - PORT CONT : 6 € - MAR : 60 MAD - TOM : 850 XPF

www.esprityoga.fr

Lamazuna®

On passe au Zéro déchet !

DÉCOUVREZ NOS PRODUITS SOLIDES ET DURABLES SUR

www.lamazuna.com

SUIVEZ NOUS !

QUAND NOUS avons choisi le thème de la connexion pour ce numéro, l'épidémie de Covid-19 ne faisait que commencer en Chine. Nous étions loin d'imaginer l'impact que cette maladie aurait sur notre santé et notre mode de vie. Le confinement décidé par le gouvernement en mars était sans doute nécessaire pour ralentir la diffusion de la contagion. Il a aussi montré combien l'être humain est un véritable animal social et combien il a besoin de contact, d'échange, de connexion. Le thème de ce numéro résonne d'autant plus avec l'épreuve dramatique que nous traversons.

Le premier lien, primordial, qu'il est souvent nécessaire d'établir est celui avec son corps. On pourrait s'en étonner. Comment peut-on être absent de son corps ? On vit avec, c'est lui qui nous porte, c'est lui qui nous envoie toutes sortes de messages. Mais savons-nous l'écouter vraiment ? Tous les enseignants de yoga peuvent témoigner de ces élèves qui enchaînent les postures avec le mental ailleurs, complètement déconnectés de ce que fait leur corps sur le tapis. Ou des élèves qui finissent par se blesser parce qu'ils ne savent ou ne veulent pas écouter les signaux de douleur que leur corps leur envoie.

Quand on a du mal à trouver ce lien avec son corps, les autres formes de connexion deviennent difficiles : avec son intériorité, ses émotions, son entourage et, au-delà, avec l'environnement, cette terre si belle et si menacée. Il s'agit de retrouver la conscience du lien, la capacité à être intensément dans le moment présent, à vivre chaque connexion dans toute sa richesse. Par ces temps d'isolement, il faut ressentir le plaisir d'un échange avec une personne aimée, retrouver un contact nourrissant avec la nature.

Le yoga est une voie privilégiée pour retrouver ces liens perdus, pour resserrer ces connexions distendues, fragilisées par les automatismes, par un mental envahissant ou en manque d'écoute. Par le souffle, par la sollicitation du corps physique, par l'intériorisation, par la méditation, le yoga nous ramène sans cesse au corps, nous rappelle en permanence que tout passe par lui, que c'est notre corps qui abrite notre conscience, que c'est bien lui qui fait exister notre mental et non le contraire. Cette connexion au corps est la condition pour toutes les autres. Vitale, mais ô combien fragile, elle nous permet de retrouver notre paix intérieure, de tracer notre voie, de respecter le monde et d'y trouver notre place.

NAMASTÉ

Andrea Semprini

sempri@esprityoga.fr

SOMMAIRE

N° 55 | MAI-JUIN 2020

LE DOSSIER

27 SE CONNECTER

28 LE LIEN QUI NOUS FAIT EXISTER
La connexion, besoin fondamental et voie de libération

32 SAMADHI 2.0
L'éveil, une question de connexion ?

34 CHRISTOPHE MASSIN
Une démarche vers la liberté intérieure

36 SÉQUENCE DU MOIS VIDÉO
Une séquence pour découvrir le Katonah Yoga, inspiré de la tradition taoïste

42 MA SADHANA PODCAST
Immuable comme un lac, lumineux comme le ciel

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 applis de méditation

22 YOGA CA$H NOUVEAU !
L'argent et le yoga

23 YOGA ZIK NOUVEAU !
Le sound du yoga

24 AYURVÉMIAM NOUVEAU !
La cuisine qui fait du bien

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Thé, tisanes et boissons

72 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Les huiles végétales, à table et dans la salle de bain !

44 ART INDIEN

76 VOTRE ÉTÉ YOGA

ZOOM

68 SPÉCIAL STAGES ET RETRAITES DE YOGA
Notre sélection pour votre été yoga

Abonnez-vous au magazine
ESPRIT YOGA p. 53 et 89

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE
Détendre le bas du dos

54 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE VIDÉO
FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
Une séquence pour recharger les batteries et éloigner la fatigue

58 RÉCRÉ YOGA
Prendre de la distance des écrans

74 POSTURE À LA LOUPE
Skandasana
L'ancrage alerte du dieu Skanda

80 ANATOMIE POSTURALE
Équilibrer les genoux dans la posture de la chaise

60
SIDEWALK TALK

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE
La rhinite allergique

76 BEAUTÉ HOLISTIQUE
Se connecter grâce aux odeurs

82 NUTRITION
Bien manger pour bien digérer
Recettes et conseils pour le bien-être de son intestin
NOUVEAU !

86 PANIER DE SAISON
Fraises, petits pois, artichaut

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS
Le lien, c'est la vie

60 LAISSE-MOI T'ÉCOUTER
Sidewalk talk, une thérapie sociale par l'écoute

88 CARTE BLANCHE À...
Zoé Poirot
Vous n'êtes pas seul(e)

92 LES PERLES D'ANANDA
Se débrancher pour se reconnecter

82
BIEN MANGER POUR BIEN DIGÉRER

YOGA LIFE

16 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA NOUVEAU !
Les photos des lecteurs & les échos de nos réseaux

44 VOYAGE
De Buddha à Giacometti
L'influence de l'art indien en Occident

60 INSTAGRAM, MON AMOUR
Le yoga est-il soluble dans les réseaux sociaux ?

90 TAPIS & DÉPENDANCES
Yoga : un peu, beaucoup, à la folie ?

94 UN PROF, UN STYLE
Philippe Djoharikian

96 YOGAÏA NOUVEAU !
Pour une pratique « décroissante »

NOUVEAU !
98 LES MOTS CROISÉS YOGIQUES

CONTRIBUTEURS

ALICE MOLARDI

Alice donne des cours de Hatha et Flow à Paris, en entreprise, chez des particuliers et dans les écoles. Elle propose des retraites de yoga et cuisine végétarienne en France une fois par an.
www.alicemolardi.com

« En posant pour ces photos, j'ai senti l'utilité de mon enseignement, même en dehors de la salle »

ÉMILIE 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 »

MARIE THORIS

Professeur de yoga adultes et enfants en Gironde, Marie Thoris intervient dans diverses institutions. Elle est passionnée par le corps, l'esprit, ce qui le relie, le mouvement, la danse et le bien-être.
www.huffingtonpost.fr/marie-thoris

« Observe tes paroles, observe tes actions, observe tes pensées, observe ton caractère, observe ton cœur »

ALEXANDRA GEYSER

© Anka Lab

Après s'être longtemps cherchée au travers d'activités artistiques, c'est sur un tapis de yoga qu'Alexandra s'est enfin trouvée. Elle enseigne le Hatha et le Yin Yoga, et figure parmi les premières professeures de Katonah Yoga en France.
www.yogalexandra.fr

«Living is easy with eyes closed »
The Beatles

CÉLINE CHADELAT

Céline Chadelat est autrice de *Le Mois d'Or. Bien vivre le premier mois après l'accouchement.* Elle divulgue à des cercles de femmes les clés pour vivre les 40 jours après l'accouchement.
Prochain rendez-vous : Festival Sensei (Cannes, 13-14 juin).
Instagram : @maman_medite.

« Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière »
Abbé Pierre

JEANNE POUGET

Formée au Hatha Yoga en Inde et au Yin Yoga à Paris, Jeanne continue depuis son apprentissage en ayurveda. Elle vit depuis 5 ans entre la France et l'Asie, où elle travaille en tant que journaliste et professeure de yoga.

« Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît »
Rumi

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

ALICE LAGRÉ

Formée en Yoga Hatha et Vinyasa par Muriel Adri, Alice Lagré enseigne au studio/centre de formation Muses Yoga Montreuil.
www.musesyoga.org

« Namaste : mon esprit salue ton esprit. Je salue l'espace en toi où repose l'univers entier. Car il est aussi en moi. En les partageant, nous sommes unis, nous sommes les mêmes, nous sommes un »

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

Dérouler son tapis de manière régulière pour pratiquer des asanas et/ou des pranayamas est le premier engagement que l'on fait avec soi-même.
Développer la discipline (Tapas), devenir indépendant dans sa pratique.
Peu importe les raisons qui nous poussent vers le yoga, l'important est de comprendre que le chemin est infini.

mirta
yoga
photography

www.xandrayoga.com - stephanie.viukessler@gmail.com

Formations et Stages Intensifs de Yoga
Inde (Goa), Bali (Ubud), Paris (France)

**La respiration est connectée à nos émotions.
Les drishtis canalisent notre mental, les Bandhas représentent la structure du corps. Avoir une pratique régulière avant d'entreprendre n'importe quelle formation de yoga est primordiale.**

YOGA MINUTE

DÉTENDRE LE BAS DU DOS

Le bas de notre dos est souvent le siège de tensions. Quelle qu'en soit l'origine voici un petit exercice pour vous détendre et retrouver de la mobilité. À pratiquer même si votre dos est en pleine forme, à titre préventif.

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

Il existe de multiples raisons pour avoir mal dans le bas du dos : sédentarité, postures de travail (que cela soit debout à piétiner ou assis derrière un bureau), les mauvais mouvements, le stress ou la faiblesse de la sangle abdominale.

La première envie, lorsqu'on a mal dans cette région, est parfois de se recroqueviller et d'arrêter de bouger. Or, le mouvement, s'il est doux et bien ciblé, vous aidera à retrouver de la mobilité et du bien-être.

>>> Placez-vous à quatre pattes sur votre tapis. Les poignets sont bien sous vos épaules, et vos jambes sont écartées de la largeur de votre bassin. L'essentiel est que vous soyez confortable.

>>> Sans changer la position de vos mains ni celle de vos jambes, ramenez vos fessiers vers les talons, en arrière. Vous allez dessiner des cercles avec votre bassin et votre buste. Des talons, allez vers la gauche, au maximum, en inspirant, puis allez vers l'avant, descendez vers la droite et revenez vers vos talons.

>>> Faites des cercles les plus grands possibles, comme si vous étiez collé au sol et que vous vouliez explorer tout ce qui se passe autour de votre tapis. Veillez à bien coordonner le mouvement sur la respiration : la première partie du cercle se fait sur l'inspiration, la seconde sur l'expiration. Ainsi, un cercle complet correspond à une respiration complète. C'est votre respiration qui guide votre mouvement. Après avoir fait entre 3 et 10 cercles dans un sens, faites-en la même quantité dans l'autre sens.

>>> Ensuite, asseyez-vous sur vos talons en posture de l'enfant, le front relâché vers le sol (ou sur un coussin). Reposez-vous un peu dans cette position avant de vous redresser. Observez votre dos à présent. Si ces petits mouvements vous ont fait du bien, pensez à les efffectuer plusieurs fois par jour.

Héloïse, fondatrice des studios Fun&Yoga vous explique sa vision du Yoga :

« Sortir de l'enseignement dogmatique & éviter de tomber dans l'effet de mode du Yoga, me semble être le challenge de notre nouvelle génération de Yogi. Au sein de nos studios Fun&Yoga, nous avons décidé d'incarner cette voie du milieu et de donner de la voix à la conscience du Soi et de l'Être, afin de transmettre cet art de vivre.

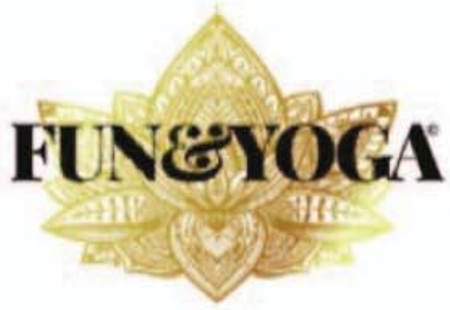
Nous accompagnons au quotidien les élèves, en leur permettant d'acquérir les outils nécessaires au développement de leur potentiel, et tout cela à travers une pratique juste et équilibrée à l'écoute des corps. L'intégration de nos propres expériences de vie, nos évolutions personnelles, émotionnelles et spirituelles nous permettent de partager et surtout de comprendre ce que le Yoga apporte et transforme. Nous avons décidé d'ouvrir ces studios Fun&Yoga afin de réunir des intervenants du monde entier dans la même quête de conscience et

Nous organisons des cours au quotidien, également des stages, des formations, des retraites dans le monde entier ainsi que des conférences. Grâce à notre nouveau centre de retraite en pleine forêt de Sologne, nous accueillons aussi, pendant plusieurs jours, toute personne souhaitant se reconnecter au vivant »

«L'enjeu de notre nouvelle génération est de revenir à la base même de l'humanité : la conscience du Soi & du vivant dans le partage.»

Tatiana (Zen&Boost), l'une de nos professeurs, propose également des week-end Bien-Être dans notre Centre de Retraite en pleine Sologne.
Au programme : Yoga, Pilates, Massages Thaî, repas vivants & sains, retour à la nature et à soi.

Plus de formations, stages et retraites
www.funetyoga.com
06 02 12 50 25



Immatriculation Atout France : IM045190001

MÉDITATION POUR TOUS

LE LIEN, C'EST LA VIE !

Une méditation pour être en lien avec soi, avec ce qui nous entoure, pour se rapprocher des valeurs essentielles et ressentir une plus grande satisfaction dans le fait de vivre.

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

CELA PEUT sembler paradoxal, mais à l'ère de l'hyperconnectivité, les études s'accordent à dire que la sensation de solitude est grandissante chez les individus. D'autres études montrent que les personnes qui se sentent les plus heureuses sont celles qui ont des liens authentiques et durables avec leur entourage. Pour se diriger vers ce chemin, quelle en est la recette ? Avec une base de présence à soi, ajouter une pincée de curiosité pour favoriser l'ouverture, une dose d'acceptation pour accueillir la richesse de ce qui nous entoure et une cuillérée de gratitude ; laisser reposer, puis saupoudrer le tout de bienveillance.

Pour cette méditation, je choisis un endroit calme, si possible à l'extérieur, ou alors avec une vue sur un jardin ou la nature environnante. Je m'installe confortablement sur une chaise ou un coussin, mon dos est droit mais pas raide, les épaules relâchées, les mains posées sur mes cuisses. Et tranquillement je prends le temps d'entrer en contact avec le moment présent. Je me laisse imprégner par le vert de la nature printanière, par ses couleurs, ses odeurs et l'énergie nouvelle qui s'en dégage. Puis je ferme les yeux.

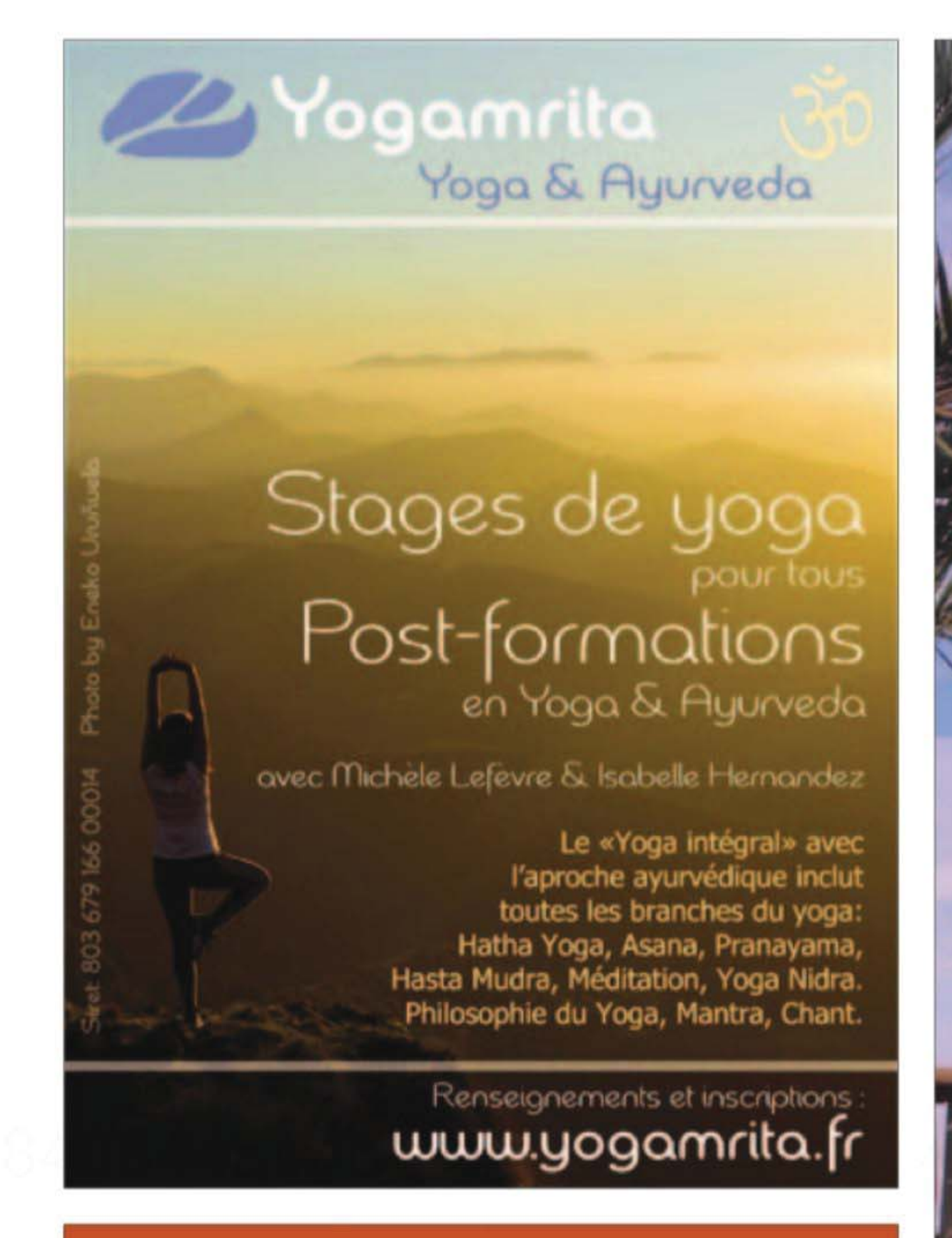
Des bruits, des sons parviennent à mes oreilles. Des pensées peuvent traverser mon esprit. Peut-être que des émotions sont présentes en moi, que des sensations corporelles se manifestent. C'est OK. Je reste ainsi un moment juste à observer et à accueillir ce qui surgit, sans chercher à modifier quoique ce soit. Je prends conscience de mon corps dans son ensemble, puis des sensations corporelles dans tous mes points de contact : mes pieds avec le sol, mes cuisses sur le siège, les parties de mon corps qui se touchent entre-elles. Juste avoir conscience de ces points de liaison, les ressentir vraiment.

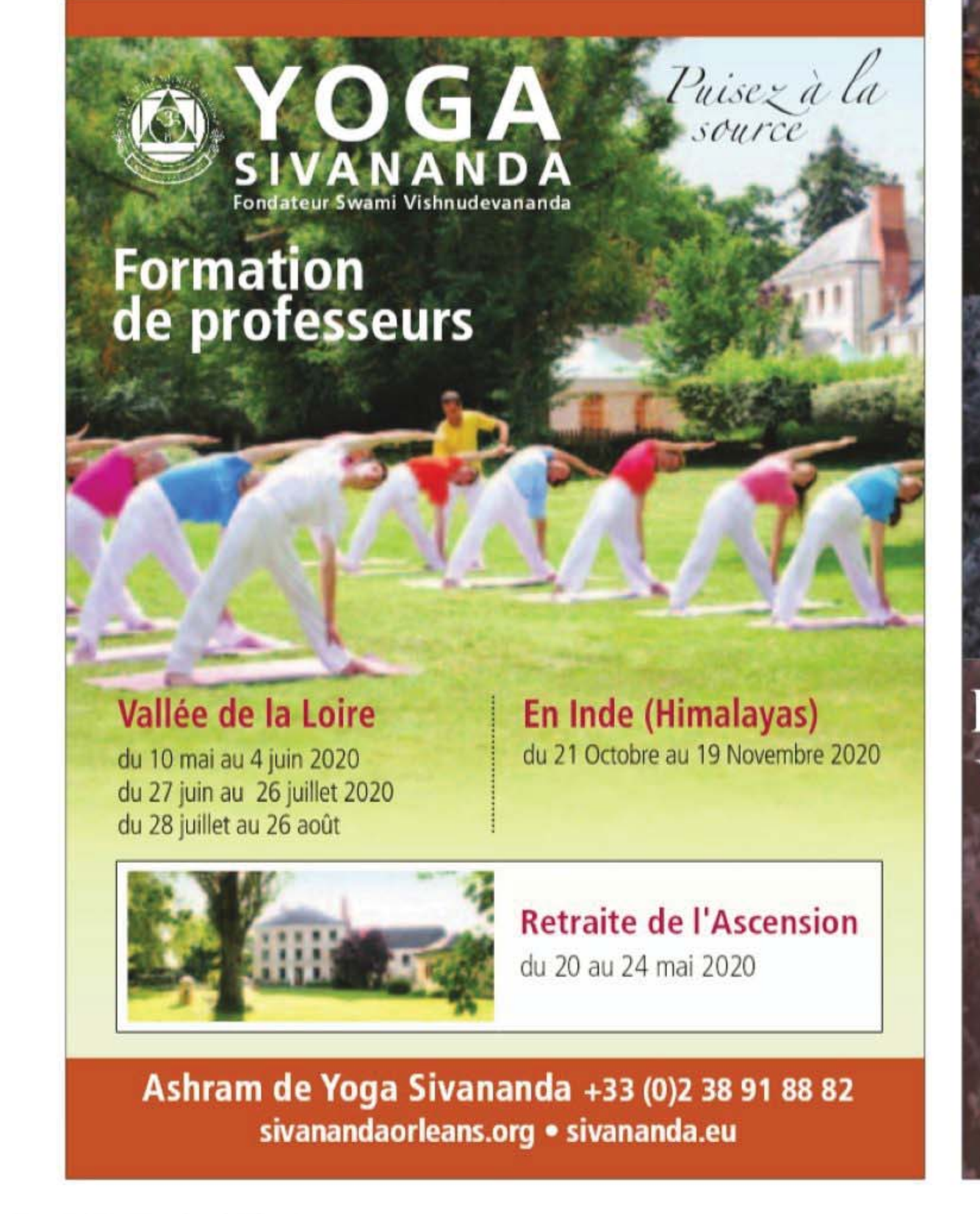
Puis je porte mon attention sur ma respiration et toutes les sensations qu'elle me procure. L'air qui entre dans mon corps et l'air qui ressort de mon corps. Inspiration après expiration. Le va-et-vient de mon souffle crée progressivement un espace en moi dans lequel je peux accueillir la vie. Je me reconnecte doucement et pleinement à moi-même, à la vie qui existe en moi. Mon corps et mes organes respirent.

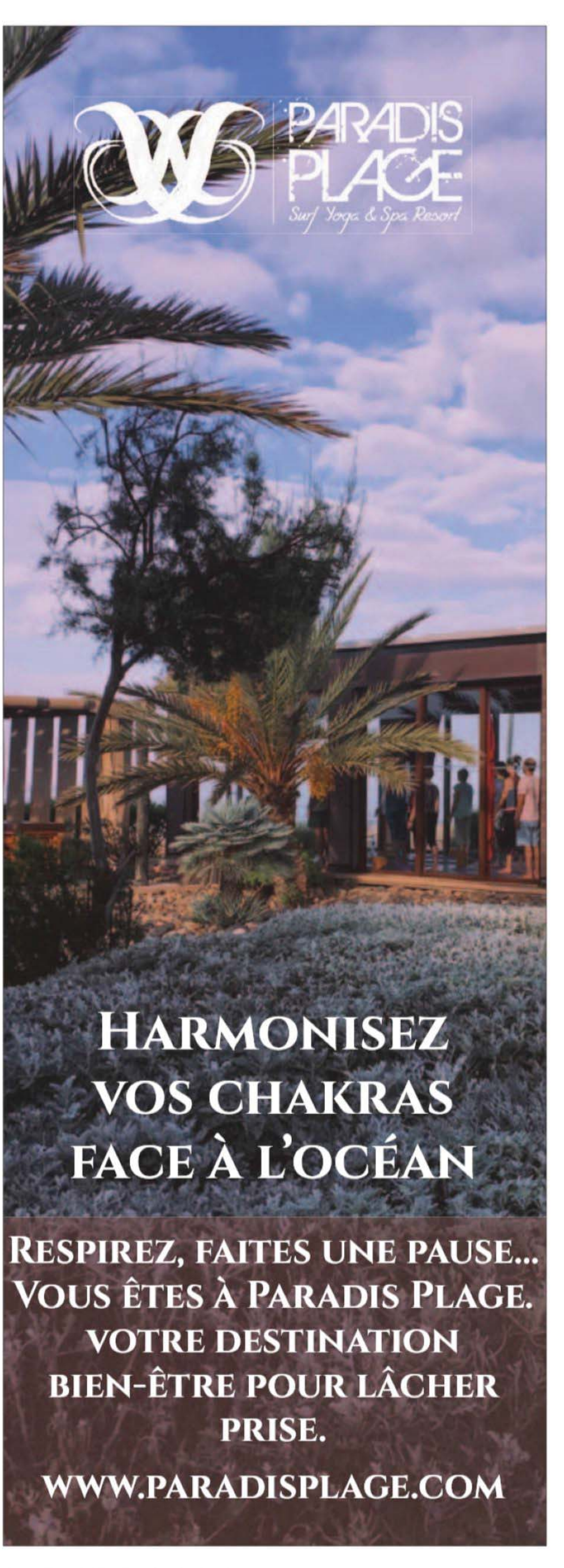
Je prends conscience que j'existe et je me relie du mieux possible à tout mon être. Chaque cellule de mon corps respire. Je peux ressentir que la vie existe également autour de moi, qu'elle m'entoure généreusement, délicieusement. Les arbres, les oiseaux, les fleurs, le soleil, le vent, les nuages, tout est en perpétuel mouvement, et je peux ressentir en cet instant que je fais partie d'un grand tout qui respire au rythme du temps, et mérite toute ma gratitude. Je m'autorise à vivre pleinement ce qui est là, laissant des liens de bienveillance se tisser avec moi-même, avec les autres et le monde qui m'entoure.

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 une plateforme de ressources pour la pleine conscience. **www.meditez.com**


Yogamrita
Yoga & Ayurveda
Stages de yoga
pour tous
Post-formations
en Yoga & Ayurveda
avec Michèle Lefèvre & Isabelle Hernandez
Le «Yoga intégral» avec
l'aproche ayurvédique inclut
toutes les branches du yoga:
Hatha Yoga, Asana, Pranayama,
Hasta Mudra, Méditation, Yoga Nidra.
Philosophie du Yoga, Mantra, Chant.
Renseignements et inscriptions :
www.yogamrita.fr


YOGA
SIVANANDA
Fondateur Swami Vishnudevananda
Puisez à la source
Formation
de professeurs
Vallée de la Loire
du 10 mai au 4 juin 2020
du 27 juin au 26 juillet 2020
du 28 juillet au 26 août
En Inde (Himalayas)
du 21 Octobre au 19 Novembre 2020
Retraite de l'Ascension
du 20 au 24 mai 2020
Ashram de Yoga Sivananda +33 (0)2 38 91 88 82
sivanandaorleans.org • sivananda.eu


PARADIS
PLAGE
Surf Yoga & Spa Resort
HARMONISEZ
VOS CHAKRAS
FACE À L'OCÉAN
RESPIREZ, FAITES UNE PAUSE...
VOUS ÊTES À PARADIS PLAGE.
VOTRE DESTINATION
BIEN-ÊTRE POUR LÂCHER
PRISE.
WWW.PARADISPLAGE.COM

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON ADORE !

Les Nébuleuses

Les Nébuleuses, c'est un rendez-vous hebdomadaire de prières collectives. Chaque mardi à 21 h, expérimentez un temps de recueillement non-religieux, en vidéo. Gabrielle a fondé cet espace sur Instagram : « vous pouvez aussi les appeler : prières laïques, non confessionnelles [...], des mantras ou des affirmations ». Ces messages à l'Univers, Dieu, la Source, Om (quel que soit le nom que l'on donne à ce en quoi l'on croit), permettent de partager 10 min méditatives, dans une même intention. Prière d'abondance pour dire sa gratitude envers ce que la vie offre, prière d'amour pour appeler la bienveillance autour de soi et en soi : ce projet de cohésion invite à nourrir une spiritualité universelle et sans dogme, qui ne prône rien et fait simplement du bien.

https://les-nebuleuses.com

ON ECOUTE !

Sois sage et parle fort

« Je suis Marie et j'ai décidé d'arrêter d'être trop sage ». Voilà comment Marie ouvre chacun de ses podcasts. Une révolte zen, destinée à celles et ceux qui ont envie d'aborder haut et fort certaines aberrations de notre époque : arnaques du business du bien-être, patriarcat, militantisme animalier... On aime son épisode « Ayurvéda : entre doshas, feu digestif, tourisme médical et appropriation culturelle. Que penser ? » qui décrit, à partir de sa propre expérience, comment cette science indienne (qui a donné la médecine traditionnelle chinoise) l'a aidée à se sentir mieux. Outre un test à réaliser en ligne pour connaître son dosha dominant – pitta, vata ou kapha – la jeune femme aborde les conséquences négatives du tourisme ayurvédique sur la santé de l'Inde. Un podcast à écouter pour grandir en conscience et découvrir ce que l'Inde apporte de précieux à notre monde depuis des millénaires.

https://sois-sage-et-parles-fort.lepodcast.fr

ON AIME !

LE SAC DE YOGA QUI CHANGE DES SACS DE YOGA

Inscrite au Patrimoine national de la Tunisie, la fouta est une étoffe qui peut servir pour se protéger du soleil, se rendre au hammam ou envelopper son bébé. Ses utilisations sont infinies. La preuve avec ce sac de yoga façon fouta. 100 % coton, la pièce de tissu fait une besace solide et possède de quoi rouler un tapis de yoga pour pratiquer dans la nature. Fabriqués de manière artisanale, les sacs sont tissés à plat ou en nid d'abeille, une version plus absorbante, pratique au bord de l'eau. On aime beaucoup ce mélange de tradition, de texture robuste et saine et l'originalité d'un sac de yoga 2 en 1, vraiment différent des autres. Choisissez votre style parmi la nouvelle collection.

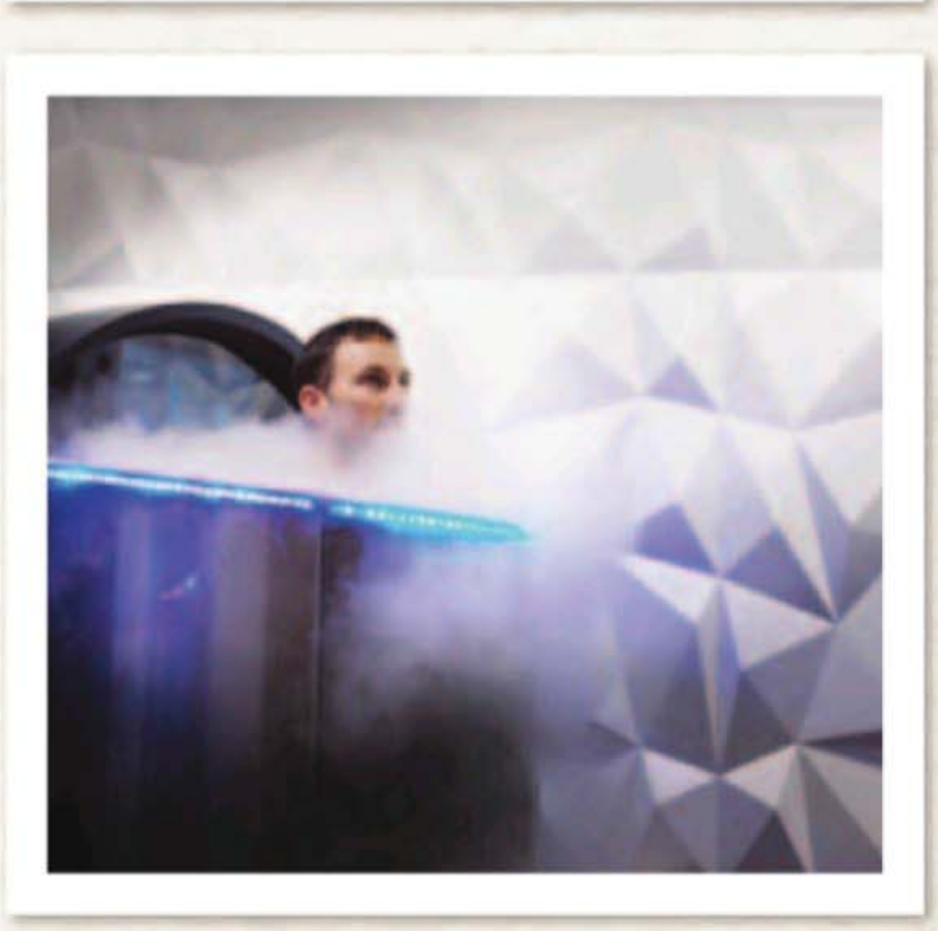
www.funandfoutas.com

Évasions yoga près de chez vous

ON SOUTIENT !

Envie d'une micro aventure, zen et nature ? Happy Trek facilite vos évasions du week-end en centralisant les événements de coachs indépendants. Stage de yoga, retraite de méditation, expérience de développement personnel, rando détox ou initiation au jeûne... La plateforme trouve la formule adaptée à vos besoins, et l'équipe s'occupe de toute la réservation. Parce que voyager dans l'Hexagone offre son lot de surprises et de dépaysement, pas besoin de prendre l'avion pour s'offrir une vraie pause bien-être. Grâce à un réseau soudé et conscient de « *happy* organisateurs », optez pour un tourisme healthy et vraiment écolo. Les slow séjours sont tous sélectionnés selon des critères respectueux de l'environnement : aucun (ou très peu de) trajet en voiture jusqu'au lieu de vacances, des intervenants régionaux et une cuisine maison 100 % bio. En ligne, on clique pour choisir sa chambre individuelle ou son menu végan. Sur la plateforme joyeuse, si le coin est indiqué, le lieu précis est toujours tenu secret jusqu'au départ ! En mai, lâchez prise dans le Sud de la France pour une expérience inoubliable Yoga et Escalade.

https://happytrek.fr



ON VISITE

Cryo soins pour muscles actifs

Voilà un petit coin de banquise urbaine qu'on ne veut plus quitter. Cet endroit unique fait appel au meilleur de la technologie du froid pour favoriser le repos musculaire des sportifs. Trois minutes, c'est le compte à rebours d'une session de cryothérapie, une pratique, pleine de vertus, qui plonge l'organisme jusqu'à -196° C. Trois minutes, c'est le temps qu'il faut au corps pour libérer des endorphines qui stimulent le système immunitaire. Précédé d'une phase chaude, le soin par le froid intense favorise la récupération tissulaire et active la circulation sanguine. Les muscles, fascias et articulations sont décontractés et profondément assouplis. Cryothérapie du corps ou du visage, massages « deep tissue », chiropraxie, méthode Stendo, naturopathie, acupuncture... Réalignez vos pôles énergétiques dans ce temple douillet de la récupération physique.

https://polerecup.com

agenda

DU 8 AU 11 MAI

> PARIS EVENT CENTER

Paris Yoga Festival

Le rendez-vous annuel de la planète yoga : initiations et approfondissements en ateliers, écoles, associations et nombreux exposants autour de l'art de vivre yogique. Incontournable !
www.yogafestival.fr

16 ET 17 MAI

> PARIS

Women's Spirit Festival

Cours, masterclasses, conférences et espaces « chill » raffinés dans cet hôtel particulier au cœur de Paris avec des intervenantes du monde entier.
www.womenspiritfestival.fr

DU 21 AU 24 MAI

> LA GRANDE VERRIÈRE (SAÔNE-ET-LOIRE)

Yoga du Cachemire

Explorer l'art de la présence dans la lignée des enseignements d'Eric Baret. Pratique sous la yourte dans un lieu ressourçant.
www.yogaetcreativite.fr

30, 31 MAI ET 1 JUIN

> PORTO VECCHIO (CORSE DU SUD)

Festi Yoga

3 jours de pratique avec une équipe de professeurs 5 étoiles dont Philippe Beer Gabel. Food truck vegan, espace siestes et massages.
https://portovecchiofestiyoga.com

DU 1 AU 5 JUIN

> TOULOUSE

Découverte de l'ayurvéda

Formation à la philosophie et la pratique de l'ayurveda (apprendre à reconnaître les doshas en soi et chez les autres). Possibilité de poursuivre avec un stage de massage abhyanga.
http://www.udana-ayurveda.fr

11 JUIN

> NANTES

Yoga au musée

Grande méditation guidée dans la Galerie 21 du musée d'Arts. Déambulation libre parmi les œuvres et retour à l'assise collective au calme. Tapis et chaises fournis.
www.yogartdevivre.fr

13 ET 14 JUIN

> CANNES

Sensei Wellness Food and Arts Festival

Un village de 1500 m² dans le luxuriant jardin de la villa Noailles : explorations bohèmes et ethniques avec 130 intervenants en reiki, taï chi, sophro, yoga et DJ set.
www.senseicommunity.com

14 JUIN

> TOULOUSE

Yoga Spirit Festival #3

Journée 100 % yoga au Jardin Compans : Fluide Flow, Hatha Vinyasa en anglais, 54 salutations ou Jump pour maîtriser les sauts en Ashtanga mais aussi éthiopathie ou réflexo sous les arbres.
https://sattvayogatoulouse.fr

19 JUIN

> LIMOGES

Méditation mensuelle

Méditation thématique d'une heure et trente minutes avec la youtubeuse de la chaîne Yoga Fire by Jo.
https://yogafirebyjo.com

21 JUIN

> VIELLE-SAINT-GIRONS (LANDES)

Yin Yoga

A l'occasion de la Journée mondiale du yoga, l'association Gayani Yoga vous convie à une pratique méditative dans un camping au bord de l'Océan.
https://gayani-yoga.com

DU 3 AU 5 JUILLET

> CHAMONIX (HAUTE-SAVOIE)

Chamonix Yoga Festival

Le plus haut festival européen fête sa 7e édition. Cours en intérieur et en extérieur dans la montagne, pour une transformation et une relaxation profondes.
www.chamonixyogafestival.com

MALABAR PRINCESS YOGA

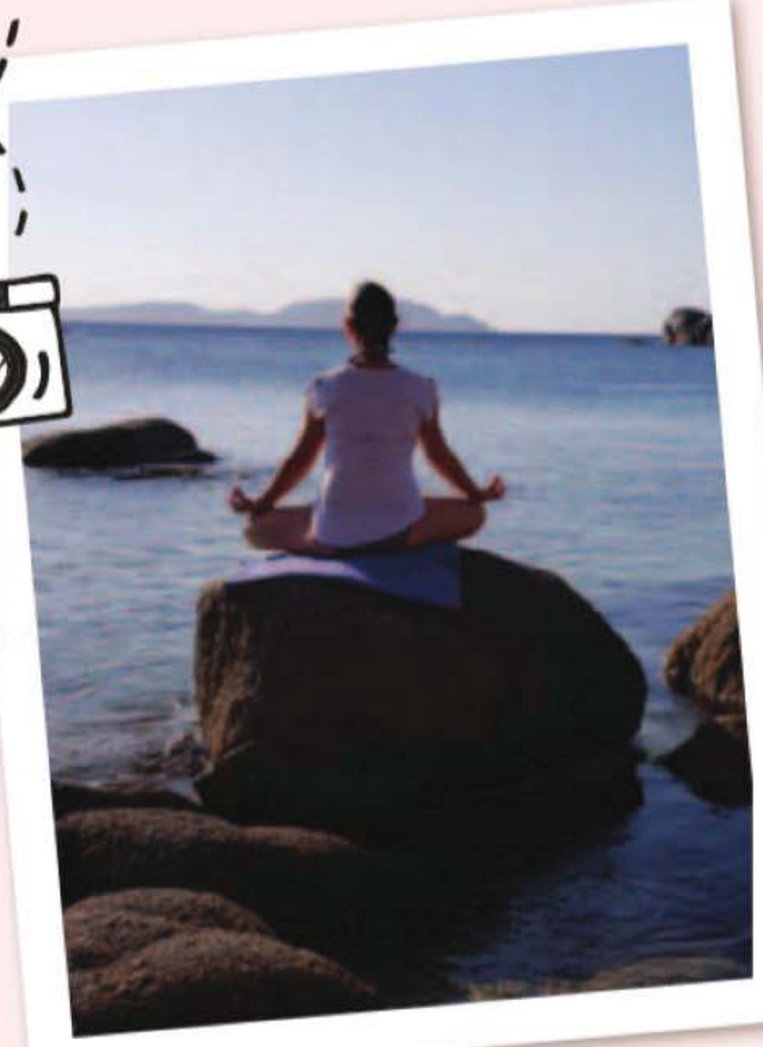
Suivez nous sur Instagram @malabarprincess_yogacenter
www.malabarprincessyoga.com

ma COMMUNITY esprit YOGA

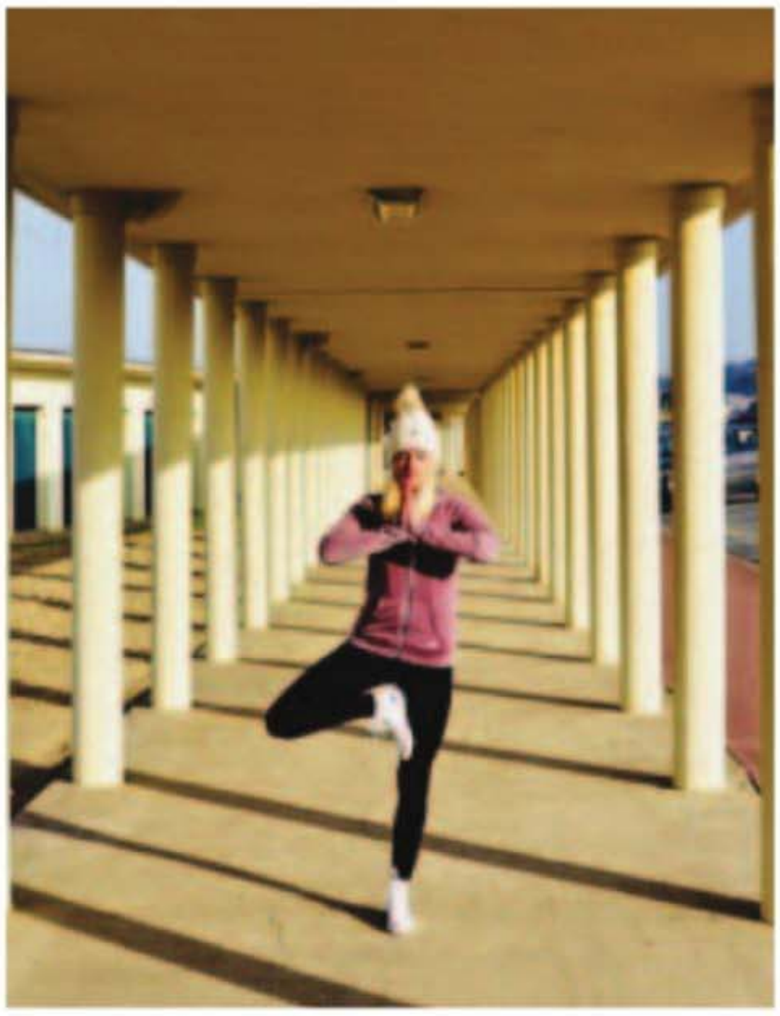
Vous êtes plus de 60 000 à nous suivre sur les réseaux sociaux. Cette rubrique est la vôtre. Nous partageons ici quelques photos ainsi que les news et tendances autour du yoga sur Internet et les réseaux sociaux.

[Yoga pause]

Impossible de tout publier dans cette page, rendez-vous sur esprityoga.fr, rubrique « Yoga Pause » pour découvrir la créativité et la souplesse de nos lecteurs.



Karen en **Balagne,** Corse



Angélique à **Deauville**

Marina à **Barcelone**

Isabelle en **Malésie**

Envoyez vos photos à l'adresse **yogapause@esprityoga.fr**

[On line]

VOTRE RECETTE PRÉFÉRÉE

LES SAMOSSAS À L'INDIENNE

Qu'on le découvre dans une gargote du Kerala ou dans un restaurant indien bien de chez nous, cette papillote de pâte frite fourrée aux légumes agrémentés d'épices est toujours une joie dans l'assiette.

***Une recette à découvrir dans la rubrique « Pratique et bien-être » sur le site* Esprit Yoga.**

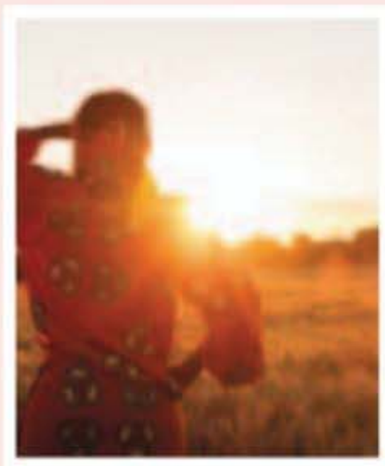
SUR LE SITE ESPRITYOGA.FR

LE YOGA, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ ?

Les études scientifiques qui attestent des bienfaits du yoga sont si nombreuses qu'il est impossible d'en dresser une liste exhaustive !
Le yoga est bon pour la santé physique, psychique et émotionnelle.

La première partie de l'article est disponible sur le site d'*Esprit Yoga *dans « Actualités », la suite est à découvrir dans le Hors-Série « Bien débuter le yoga » accessible via notre boutique en ligne.

TROUVER LE SENS DE SA VIE ET CONNAÎTRE SON DHARMA



Trouver le sens de sa vie, une question vertigineuse qui nous conduit à dépasser notre cadre de pensée. *Esprit Yoga* a recueilli les visions des meilleurs spécialistes de différentes écoles sur la notion de Dharma, au cœur de toutes les philosophies et écoles de yoga orientales : Pierre Bonnasse, Colette Poggi, Dipamrita...

Article à lire dans sa totalité dans le numéro 52 d'*Esprit Yoga *ou en partie sur le site, dans la rubrique « Lifestyle et Spiritualités ».

[Yoga Buzz]

Que s'est-il passé dans le milieu du yoga des réseaux sociaux ?

La perle de sagesse de @Yogaazur :

« Au cœur du yoga, il est question de lucidité, de liberté, de présence à la vie en nous et à la vie du monde »

par Peter Hersnack

Le hashtag qui monte : #cbdyoga

Le CBD, cette molécule extraite du plant de cannabis, désormais légale en France sous forme d'huile ou de graines, fait fureur outre-Atlantique lors des événements de yoga. « Yogis, si vous avez des difficultés à méditer, le CBD peut vous aider à calmer votre esprit », promet @Artist.adrienne.eplay sur Twitter le 15 février dernier. Combiner le CBD à des événements de yoga serait devenu ainsi ultra-tendance. Le CBD, version moderne du chilum des sâdhus, qui le considèrent comme un don de Dieu aux hommes pour mieux se connaître eux-mêmes ?

Les yeux & les oreilles D'ESPRIT YOGA

TRAITÉ D'ÉCOLOGIE PERSONNELLE, SÉQUENCES POUR SE TENIR DROIT ET CULTE DU COURAGE : CETTE SAISON, SOYEZ FIERS ET PRÊTS POUR L'AVENTURE AVEC CES AUDACIEUSES LECTURES.

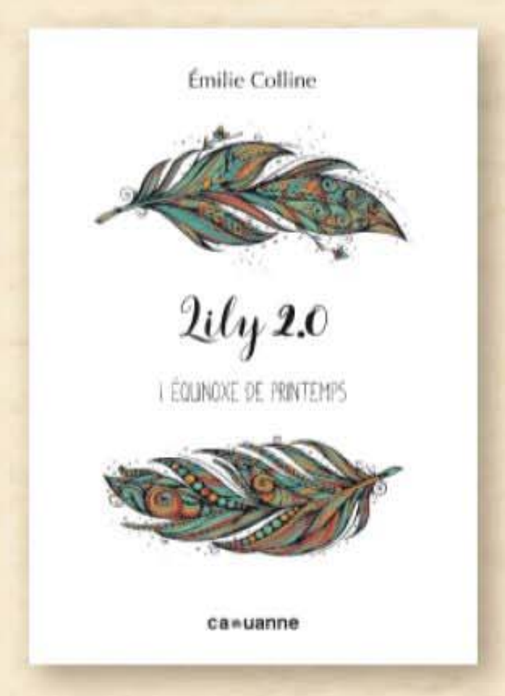
Pleine conscience écoresponsable

LE + ECOLO

On parle beaucoup d'écologie mais si on s'intéressait un peu à la nôtre ? On trie nos déchets mais sommes-nous vraiment écologiques avec nous-même ? Comme la planète, l'individu possède son propre écosystème, or il puise dans ses ressources au lieu de les préserver. Pour nourrir sa nature yogique, l'auteure livre des astuces afin d'éliminer son stress, purger ses ruminations et sortir ses poubelles mentales. Testez ses écopratiques de méditation en version audio pour recycler votre énergie vitale.

10 minutes d'écologie intérieure,
Florence Binay, éd. Souffle d'Or, 12 €

LE + BRANCHÉ



Open your mind

La saga de Lily raconte en 4 tomes les aventures de la jeune Lily Tournelle, une ado qui découvre le pouvoir de ses énergies lors d'une année marquée par les solstices et les équinoxes. Suivez les aventures de la jeune médium à travers ses expériences drôles et inattendues qui lui enseigneront confiance et zénitude. Un roman graphique à offrir pour une entrée en matière ludique dans le développement personnel jeunesse.

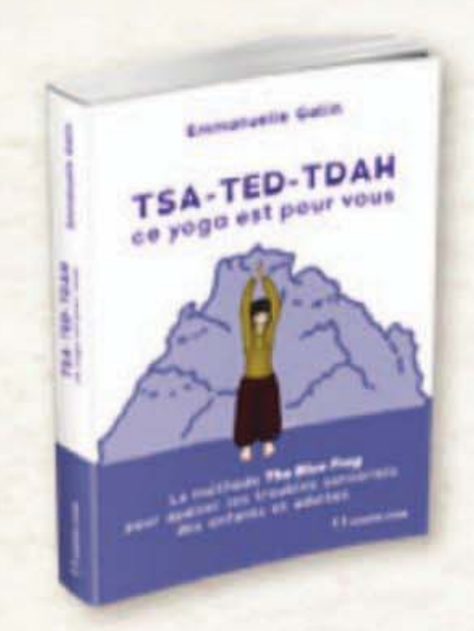
Lily 2.0 Equinoxe de printemps,
Emilie Colline, éd. Cauanne, 16 €

Tous des arbres

LE + ALIGNÉ

Téléphone, voiture, ordinateur... La sédentarité aura notre peau. Sans compter qu'elle s'ajoute à la fatigue, au stress et fait le lit de notre affaissement. Mais si le tassement vient naturellement avec l'âge, le dos rond n'est pas une fatalité. Découvrez une séance ciblée, facile et directe pour apprendre à ajuster votre posture. À la clé de l'autograndissement : renforcement assuré, meilleure digestion et concentration.

Se tenir droit grâce au yoga, Yael Bloch, éd. La Plage, 9,95 €



HANDICAPS INVISIBLES

LE + INCLUSIF

La méthode de yoga *The Blue Frog* aide les hypo et les hyper-sensibles à mieux vivre leur vie quotidienne et leur rapport avec les autres et l'environnement. Adaptée aux personnes présentant des troubles du spectre autistique, de l'attention ou sensoriels, cette technique propose des séances pour se concentrer, s'adapter aux situations, réguler son stress et des exercices « trousses de secours ». Une méthode complète qui appuiera aussi le travail des éducateurs, professeurs ou parents.

TSA, TED, TDAH ce yoga est pour vous, Emmanuelle Gallin, éd. Josette Lyon, 19 €

LE + UTILE

LA PETITE COLLECTION QUI MONTE

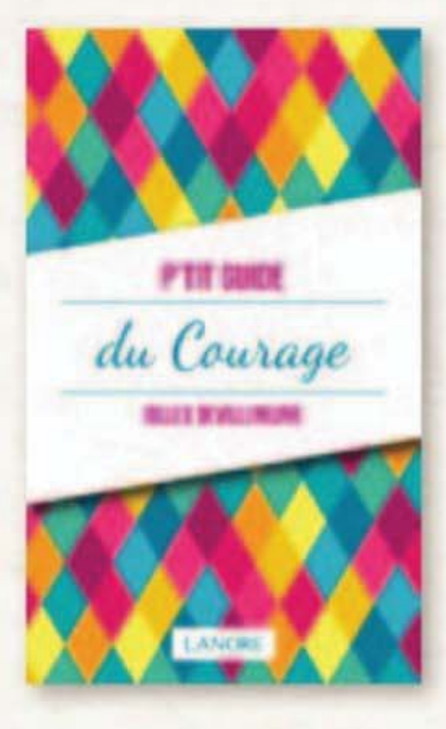
Les éditions Esprit Yoga en partenariat avec Terre Vivante présentent les deux petits derniers de la collection Yoga & Santé ! Découvrez une pratique spécifique pour gérer son anxiété et prévenir les crises en 3 séquences détaillées et illustrées. Une séance d'urgence, de la méditation et des conseils de médecines douces complètent cet accompagnement tout doux. A découvrir également : des séquences spéciales « transit » pour soulager les troubles digestifs et la constipation et prendre soin de sa santé globale, du tapis à l'assiette.

Je calme mon anxiété avec le yoga,
Céline Antoine,
éd. Esprit Yoga et Terre Vivante, 12,90 €

Je retrouve une bonne digestion avec le yoga, Nadège Lanvin,
éd. Esprit Yoga et Terre Vivante, 12,90 €

LE + SYMPA

COACH FORMAT « POCKET »



Vertu parfois acquise avec le tempérament de naissance, le courage est surtout un muscle à travailler tout au long de la vie. Valeur aux multiples facettes, la force est un chemin en soi. L'auteur et thérapeute fait l'éloge du courage en montrant qu'il peut prendre plusieurs formes et n'empêche pas d'avoir des failles. Retrouvez aussi *P'tit Guide du Respect, P'tit Guide de la Solitude* ou celui de la Jalousie. Cultivons la force à travers les faiblesses.

P'tit guide du courage, Gilles Devilleneuve, éd. Lanore, 6,50 €

Médecine verte

LE + WAHOU

Les aphrodisiaques sont des alliés à part entière de la santé. L'auteure, naturopathe, présente 60 recettes naturelles qui stimulent l'amour et préviennent l'apparition des maladies : pâtisseries et douceurs, huiles de massages, fumigations et liqueurs... Des rites anciens aux dernières recherches scientifiques, goûtez aux secrets comestibles qui réveillent la libido et levez le voile sur la médecine verte, les soins traditionnels de l'amour.

Aphrodisiaques naturels, Gabriela Nedoma, Terre Vivante, 23 €

APPLIS DE MÉDITATION :
FACILITATEURS DU QUOTIDIEN

Les puristes vous diront que rien n'est nécessaire quand le moment est venu de s'abandonner au repos mental. Nous, on dit qu'un coup de pouce ne fait jamais de mal. Alors quand l'agenda ne désemplit pas et que tout semble vous échapper, les applis de méditation... ça peut juste tout simplifier.

Se reposer dans sa tête

Avec près de 50 millions d'utilisateurs dans 190 pays et une palette large de 500 sessions thématisées, Head Space est l'un des leaders mondiaux des applis de méditation. Ses atouts ? S'appuyer sur des études validées scientifiquement afin de vérifier l'efficacité clinique de ses séances de pleine conscience. Résultats : 10 jours d'utilisation permettent une augmentation de 16 % de la bonne humeur. Trois semaines d'utilisation réduisent l'agressivité de 57 % et 1 mois diminue le stress d'un tiers.

ON AIME : l'environnement ludique, les cours express pour choper les bases et les méditations adaptées aux enfants.

www.headspace.com

Un pas de plus chaque jour

Des retraites de méditation directement dans le téléphone, voilà ce que propose 7 Mind avec un premier stage d'initiation comprenant 7 séances de base. Sur le principe du pas-à-pas sans pression, l'appli au design épuré aide à faire de la méditation une habitude de vie comme une autre. Un « kit école » s'adresse aux élèves et aux enseignants. Un « kit santé » permet aux soignants de guider leurs patients. Stress/anxiété, performances, parent-enfant... on peut essayer gratuitement avant d'aller plus loin.

ON AIME : les conseils, rappels et pense-bêtes.

https://www.7mind.de/fr/

Enfin mieux dormir

Quand le sommeil devient vraiment réparateur, beaucoup de problèmes se règlent d'eux-mêmes : stress, anxiété, autocritique, émotivité, isolement social. Alors, commençons par-là ! Relax Melodies aide à se préparer à l'endormissement grâce à la méditation, à tomber facilement dans les bras de Morphée et à éviter les insomnies. L'application permet de mélanger et sauvegarder jusqu'à 10 sons pour créer sa propre mélodie d'apaisement. Animaux, berceuses, ondes, bruits urbains ou de nature, musiques : un minuteur permet de programmer la fermeture et le verrouillage à la fin de la session pour éviter que la batterie du téléphone ne soit vidée au réveil.

ON AIME : le thème spécial acouphènes et celui pour les rêves.

https://www.relaxmelodies.com

YAY.TV
YOGA AND YOU

Lancement de **YAY-tv.com**

La chaine du Yoga pour tous

Sur **YAY-tv.com**, vous bénéficiez de plus de 800 vidéos de yoga : des cours évolutifs, des cours en direct, des documentaires, des ateliers sur la philosophie du yoga, des interviews, des cours de cuisine yogique...

Nos programmes sont enrichis chaque mois avec de nouvelles vidéos. Vous apprécierez la variété des contenus tout en restant à la maison, avec l'avantage d'un cours différent à chaque fois, comme dans la vie réelle.

Plus de 800 vidéos

Des lives hebdomadaire

Des collections thématiques (se calmer, se tonifier...)

+50 nouvelles vidéos par mois

Des exercices pour tous niveaux

15€ par mois sans engagement

Offre découverte :
30 jours offerts !
Rendez-vous sur www.yay-tv.com

Chin MudRa

LA RÉFERENCE DU YOGA

CODE PROMO
ESPRIT04
-15% SUR LA BOUTIQUE
Valable jusqu'au 01/06/22

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

www.chin-mudra.yoga

YOGA CA$H

Le yoga est-il (aussi) un business ? Peut-on s'enrichir avec le yoga ? Avec humour, cette rubrique fait la part entre fantasmes, rumeurs et vraies infos. L'argent est souvent un sujet tabou en yoga. Pas pour YogaCa$h. Car en yoga la posture de l'autruche n'existe pas !

GREENLY POUR TRACER SON EMPREINTE CARBONE

Acheter un legging, un steack végétal, réserver un billet de train ou payer l'abonnement de son studio de yoga... l'appli Greenly synchronise vos relevés bancaires pour mesurer l'impact carbone de vos dépenses de la semaine et les comparer à la moyenne française. Totalement sécurisée, elle ne cherche pas à faire culpabiliser. Les utilisateurs sont récompensés pour leurs émissions évitées en bons d'achat d'enseignes responsables comme les magasins Biocoop. Une sorte d'écologie du portefeuille qui permet, en outre, de soutenir des projets verts comme ce parc à éoliennes en Inde. L'action « moyennement » désintéressée : c'est utile et ça fait avancer... Alors pourquoi pas !

www.greenly.earth

LE CLOSET, LE UBER DU DRESSING

« Louer plutôt que posséder » pourrait être la devise de cette appli, qui change les usages du prêt-à-porter avec la location de vêtements. Se faire livrer un tee-shirt, une besace ou un pantalon à prix cassés pour pratiquer le yoga sans investir : une solution qui correspond au détachement yogique. Portez-les aussi longtemps que vous le souhaitez et renvoyez-les sans les laver, le pressing est compris ! Si la plateforme ne propose pas encore de textiles spécifiques au yoga, la communauté de 25 000 membres ne devrait pas tarder à enrichir les rayons en ligne. On aime bien cet esprit circulaire... mais, attention, louer ne doit pas déresponsabiliser et pousser aux achats compulsifs.

www.lecloset.fr

Yay, les studios de quartier à portée de porte-monnaie

Pendant que certaines enseignes de luxe quadrillent la capitale de leurs nouveaux centres de yoga, d'autres font la même chose à prix doux et ça change tout. Dans 4 studios parisiens, le réseau YAY invite chacun à venir essayer le yoga en bas de chez soi, grâce à son offre découverte, ses abonnements et sa formule enfants qui cartonne. Une marque plus développée géographiquement, ce sont des cours moins chers, des profs sécurisés dans leur emploi, moins de stress et plus de joie.

www.yay-yoga.com

Play ! Les meilleurs sons du yoga.

Pépites acoustiques, playlists pour la pratique, innovations sonores et artistes à suivre : du bon son pour les oreilles.

YOGA CHILL

Il est le maître du santoor. De cet instrument traditionnel pas très séduisant, qui ressemble à une cithare sur table, Vanish crée des mélopées envoûtantes. En y posant sa voix et les cordes du sitar et du violon, le musicien plante pour nous le décor d'une Inde séduisante et sacrée. *Ananda Nada*, son vingtième album est une carte d'embarquement pour les rives placides du Gange. À écouter pour pratiquer le yoga (ses morceaux déploient les sensations du pranayama), accompagner une journée chez soi ou simplement quand ça ne va pas. Retrouvez ses concerts et ses enseignements en ligne, depuis les montagnes de Suisse où il réside.

www.manishvyas.com

Oiseau sans cage

Diane est danseuse, chanteuse, comédienne, professeure de yoga et enseigne l'art thérapie à l'université de Toulouse. Élevé dans le cirque familial, Surya est un enfant de la balle, devenu guitariste, compositeur et conteur. Ensemble, ils ont fondé un groupe au nom de coffee shop végan. « Canari Kitchen » n'est pas un duo mais un trio : guitare, voix et corps. Leur style « world pop jazz fusion » mêle danse, yoga et impro sonores. Composé lors d'un voyage en Inde, leur album *L'Un et Lune* comprend le mantra Om namah shivaya, du slam militant mais aussi des textes basques et zoulou. Solaire.

www.canarikitchen.com

Summer Tribal Festival

Quand le Kundalini Yoga rejoint la danse, on découvre une pratique vibrante et un événement quasi méconnu sans que l'on comprenne vraiment pourquoi. Fin juin, la danse fusion, la danse contact, le buto, le wuo taï, la biodanza, la méditation et le yoga vont mettre le feu aux Cévennes. Végan et garanti sans substance illicite, le rendez-vous met les arts corporels « au service du sacré ». Hutte de sudation chamanique, sadhana de l'ère du Verseau avec des enseignants de yoga kundalini, ateliers, show, DJ set et conférences connectées : venez célébrer le solstice d'été lors d'un week-end sauvage.

http://www.summertribalfestival.com

AYURVÉMiam

PINK MOON MILK

Un lait rose chaud, régénérant et apaisant.

PAR **ELOÏSE FIGGE**

© Eloise Figge

VARIANTE
Vous pouvez ajouter 3 c. à s. de pétales de rose à infuser dans la casserole avec le lait chaud et filtrer avant de savourer.

PENDANT QUE vous profitez de l'exubérance de mai et juin, il est important de garder votre sang-froid ! En effet, la chaleur augmente le Pitta. L'ayurveda préconise les goûts sucrés, amers et astringents pour équilibrer le dosha Pitta, ainsi que les aliments refroidissant. Ce Pink Moon Milk favorise un sommeil réparateur, réduit votre stress et apporte douceur à vos papilles et à votre cœur. Le Moon milk est une boisson dérivée du Dodh Haldi, le lait doré. C'est une tasse de lait chaud infusé aux herbes et aux épices. Dans cette recette, le lait refroidit le corps et l'esprit, tandis que l'ashwagandha, une herbe adaptogène, donne de l'énergie et promeut un sommeil sain. Enfin, les fraises renforcent l'ensemble du système digestif et apaisent son inflammation, refroidissent le foie et les reins, et ancrent le cœur. Que de bonnes choses pour équilibrer votre Pitta en juin !

CONSEIL AYURVÉDIQUE

Vous pouvez aussi consommer cette boisson le matin pour vous donner un peu d'énergie sans aggraver votre système nerveux (ce que fait le café ou le thé).

La recette

4 yogis

Préparation 15 min
Cuisson 10 min
#végan #sansgluten #moonmilk #adaptogene

Ingrédients

800 g de fraises équeutées et coupées
1 litre de lait d'avoine
½ c. à c. de cardamome en poudre
1 c. à c. de cannelle
3 c. à c. d'huile de coco
1 c. à s. de sirop d'agave ou d'érable (optionnelle)
3 c. à c. d'ashwagandha en poudre (optionnelle)
1 c. à c. de curcuma
2 c. à s. de romarin séché

Préparation

Mixez les fraises et le lait d'avoine au mixeur jusqu'à obtention d'une texture lisse. Versez le mélange dans une casserole et chauffez à feu doux. Ajouter la cannelle, la cardamome, l'huile de coco et l'ashwagandha en poudre et laissez chauffer pendant 10 min à feu doux en remuant avec un fouet pour bien dissoudre la poudre d'ashwagandha. Versez dans de jolies tasses et savourez-le avant votre méditation ou bien tranquillement dans votre lit.

Praticienne et thérapeute certifiée en ayurveda, formée aux Etats-Unis, en France et en Inde, **Eloïse Figge** propose des consultations, des ateliers et des retraites. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'ayurveda.
www.hello-ayurveda.com et Instagram **hello_ayurveda**

HYDRATATION ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

MONTCALM EST ISSUE D'UN SITE NATUREL EXCEPTIONNEL au cœur de la vallée d'Auzat en Ariège.

MONTCALM EST TRÈS FAIBLEMENT MINÉRALISÉE, elle convient pour les personnes soumises à un régime pauvre en sodium, **les nourrissons**, les femmes enceintes et allaitantes...

MONTCALM UTILISE UNE BOUTEILLE EN PLASTIQUE 100 % RECYCLÉ, et bien sûr toujours 100% recyclable.

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.

montcalm
vendue exclusivement
en magasin
BIO

5L

6 x 0,5 L

montcalm

montcalm

100% Plastique Recyclé

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES
1,5L

Ste Exploitation des Eaux du Montcalm 381 016 096 RCS Valenciennes

Suivez-nous sur Facebook
et Instagram

Montcalm, respectueuse de l'environnement
www.montcalm.fr

LE DOSSIER

Se connecter

Se connecter ..... p. 28
Samadhi 2.0, l'éveil connecté ..... p. 32
Rencontre avec Christophe Massin ..... p. 34
Initiez-vous au Katonah Yoga ..... p. 36
Ma sadhana ..... p. 42

Se connecter

PAR **MARIE THORIS**

Nous n'avons jamais été aussi informés et connectés. Pourtant, plus l'homme est connecté à ses écrans et plus il est déconnecté de son corps, de son souffle, de ses profondeurs psychiques et spirituelles... Comment retrouver alors ce lien à soi ? Comment se reconnecter ?

IL ÉTAIT une fois... au commencement... l'homme. Il apparut, nul ne sait vraiment ni quand ni comment, sur une planète, une petite planète parmi des milliards, dans un univers infini, en expansion. Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles, un être incarné dans un corps aqueux, entouré d'air et réchauffé par une immense boule de feu. Autrefois relié à son environnement élémentaire, il savait qu'il y trouverait la clé : « connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux », était-il gravé sur le fronton du temple, un message pour guider l'humanité vers un profond secret essentiel. Il était alors question d'affiner ses ressentis, de se fier aux mouvements externes (course des astres), aux mouvements internes (sensations, furtives intuitions mentales...) par le contact et l'observation de l'environnement : minéraux, végétaux, animaux...
Les interactions et les connexions entre mondes extérieur et intérieur étaient conscientes, permanentes, inspirantes. À peine quelques millénaires plus loin, que reste-il de cette approche du vivant ? L'Occident est persuadé de la prééminence de la pensée sur l'existence : « je pense donc je suis », affirme, convaincu, un Descartes fondateur du matérialisme. Et pourtant, un bébé existe, mais ne pense pas encore ! Il ressent.

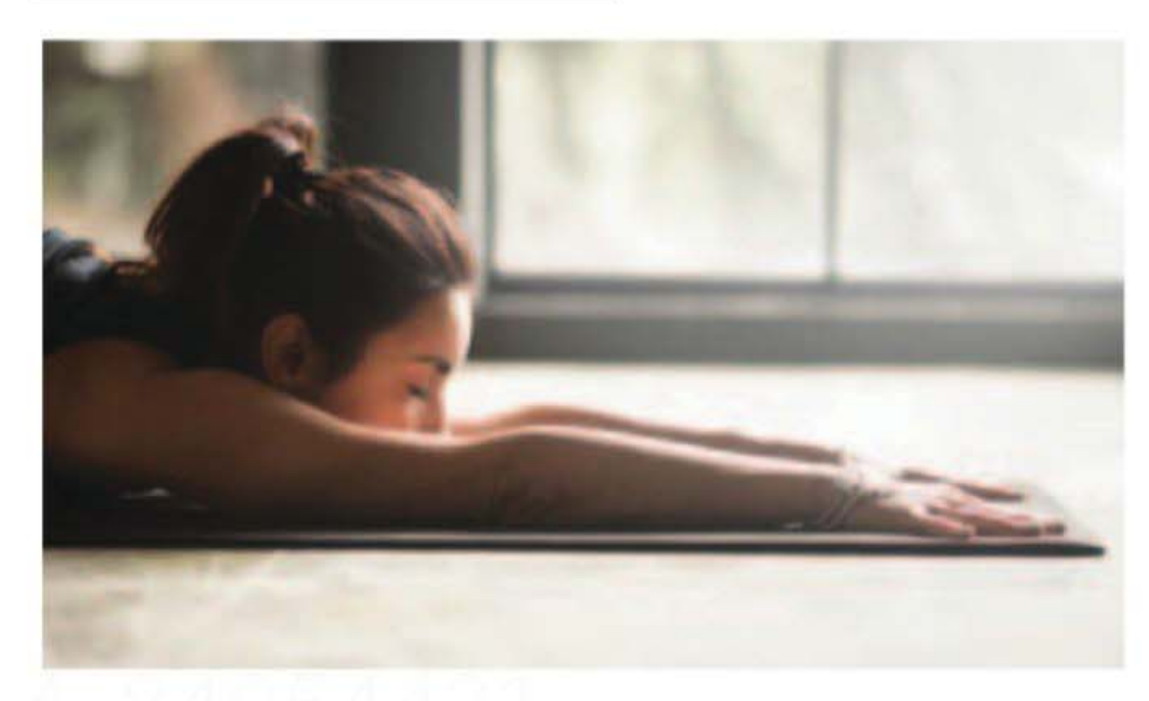
La déconnexion

Comme pour se rassurer, l'homme s'est frénétiquement engouffré dans l'abîme du monde physique, disséquant la matière, pensant y dénicher la clé du grand mystère. Certes, ces découvertes, appliquées à la médecine par exemple, permettent de soulager des souffrances, de prolonger ou d'améliorer la vie. Mais ne le font-elles pas parfois au détriment d'une relation profonde à nous-même ? En plaçant toujours plus de machine entre notre esprit et notre corps, ne nous sommes-nous pas coupés de nos pouvoirs internes de guérison ? En devenant des transhumains, des humains avancés, qu'avons-nous à y gagner, et surtout, à y perdre ?

En 2020, nous sommes sans doute en meilleure santé et vivons plus confortablement, mais sommes-nous plus conscients, plus sages, plus heureux, plus épanouis qu'un Athénien, un Égyptien, un yogi d'il y a trois mille ans ? Qu'est-ce qui nous rapproche de ces hommes, explorateurs de mondes autant extérieurs qu'intérieurs, et surtout sachant relier les deux ? L'engouement grandissant pour les pratiques énergétiques, spirituelles, psychocorporelles, yogiques ne témoigne-t-il pas d'une prise de conscience des limites de la science dans son approche, et de la force d'un appel intérieur de plus en plus pressant à se reconnecter à son noyau, à son centre, de retrouver son unité ? Le yoga est sans doute une réponse.

« Petit à petit, le yogi retrouve un fil perdu. Celui de son propre corps oublié, désinvesti, ou confié parfois passivement à la médecine »

Retrouver le lien avec soi



En France, le nombre de pratiquants est passé de 1,8 millions en 2017 à 2,6 millions en 2019*. Sa pratique n'a de cesse de nous reconnecter à l'essentiel, de nous ramener vers ce qui est là, présent à chaque instant : un corps s'exprimant à travers ses sensations, un cœur réceptacle d'émotions, un double mouvement de souffle omniprésent, chemin vers la paix profonde. Les pratiques yogiques sont d'un pragmatisme élémentaire. À partir de ce qui est là, mon corps, mon souffle, mon mental, mes émotions, je prends le temps de me poser sur un tapis, dans le silence, et d'accorder mon instrument. Peu importe les techniques utilisées, le type de yoga choisi. Petit à petit, le yogi retrouve un fil perdu. Celui de son propre corps oublié, désinvesti, ou confié parfois passivement à la médecine.

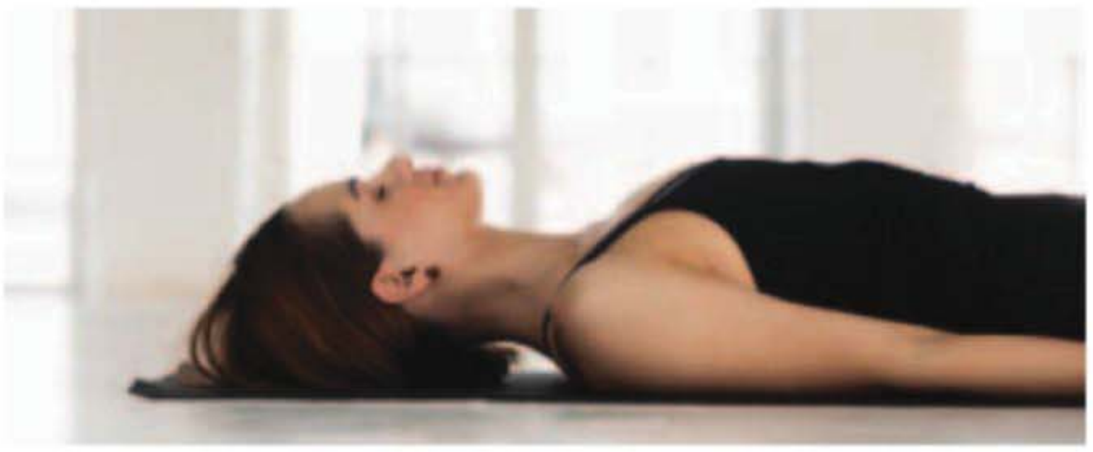
Car oui, beaucoup d'humains ont perdu cette relation directe au corps. On se contente d'exiger de lui qu'il corresponde à ce que le monde extérieur estime beau, désirable, efficace : jeunesse, minceur, dynamisme. Quel rétrécissement de la diversité ! Bonjour les complexes et le manque d'amour de soi ! Bien souvent, dès qu'apparaît une sensation inattendue ou inconnue, c'est l'inquiétude et la peur qui réagissent en premier. Que m'arrive-t-il ? Suis-je malade ? On se retrouve face à son ignorance anatomique et biologique. Vite, on

* Source : www.chin-mudra.yoga

consulte Google plutôt qu'on écoute son propre appareil biologique. Au mieux, on attend que la sensation s'en aille d'elle-même. Mais trop souvent nous avons vite fait d'avaler une pilule pour faire taire les messages du corps, l'anesthésier.

Les émotions, ces amies à apprivoiser

Ainsi en va-t-il de nos émotions. Celles jugées négatives (peur, colère, angoisse, dépression...), savons-nous les regarder, les accueillir, les gérer ? Trop souvent, on se laisse emporter, on en accuse le monde extérieur, son conjoint, le travail ou les circonstances... On les exprime très maladroitement. Enfin, on les refoule, parfois jusqu'à somatiser ou finir par exploser chez le psy. Personne à accuser de cette perte de lien. On ne nous a pas appris que les émotions, positives comme négatives, sont nos amies et nos guides. On nous a même seriné qu'il ne faut pas leur faire confiance, qu'il faut les effacer, pour laisser toute la place aux pensées rationnelles. Alors, le fait d'être attiré par la pratique du yoga peut correspondre à un pressentiment qu'elle nous permettra peut-être de retrouver un chemin vers notre intériorité émotionnelle, aussi riche qu'elle soit. Un chemin de reliance globale, saine et apaisée vers ces mouvements intérieurs, indicateurs de ce que nous vivons, de nos limites, de ce que nous sommes prêts à accepter, à vivre. Et ce que nous ne voulons simplement plus.



Le yoga comme reconnexion

Trop souvent, et malheureusement, ces limites internes et personnelles n'étant pas entendues et respectées, le changement ne peut se faire que sous forme de crise de vie, par définition, violente. Mais si par ces pratiques d'écoute, de présence, d'affinage de sensibilité, notre conscience de ce que je vis grandit, alors, par cette connexion interne à notre vie intérieure l'existence n'est plus un combat, une lutte, mais devient un courant à suivre et qui nous porte ! Une séance de yoga est un voyage à travers notre profond ressenti dans ce qui est ici et maintenant, amenant prise de conscience du corps physique, expression émotionnelle, libération

« Une séance de yoga est un voyage à travers notre profond ressenti dans ce qui est ici et maintenant »

intérieure, soulagement, connexion, paix, harmonie. Une séance de yoga n'est pas une recherche de contorsions, mais ce moment de vérité où l'on accepte de se faire face. Pas toujours évident, mais souvent salvateur.

La pratique régulière s'infiltre progressivement dans tous les espaces — physique, émotionnel, psychique — comme une eau draine le corps. Elle dissout les nœuds, assouplit ce qui est raide, renforce les parties faibles, redresse ce qui n'est pas droit. Le yoga nous montre encore une autre façon d'être relié au monde sensible, car la reconnexion au corps n'est que le début du voyage. Une grande attention est portée à la perception des stimulations sensorielles : images, sons, saveurs, textures. Comment ils nous touchent, comment nous les recevons. Progressivement une nouvelle sensualité peut émerger : regarder autrement, plus intensément, écouter les autres ou la musique pleinement, redécouvrir le goût de sa nourriture, les sensations tactiles. Par-là, en poursuivant ce chemin, une nouvelle façon de concevoir sa vie sensuelle et sexuelle peut parfois être envisagée. Celle-ci gagne en profondeur et en qualité. Le contact avec le monde étant plus intense, plein, vivant, nos besoins de divertissements évoluent. Le lien avec le monde naturel, animal, végétal est perçu comme un ressourcement, une communion.

« La pratique régulière s'infiltre progressivement dans tous les espaces — physique, émotionnel, psychique — comme une eau draine le corps »

Fréquemment, des changements de vie s'opèrent en cheminant avec le yoga. Plus en adéquation avec notre profond désir de bonheur, nous sommes remis en connexion avec nos désirs profonds, ceux de l'enfance. Avec nos rêves anciens que nous n'avons pas pris le temps d'honorer. Nos projets personnels que nous avons laissé au bord de la route pour favoriser la vie familiale ou professionnelle. Ces prises de conscience nous sortent peu à peu de nos schémas habituels, répétitifs, quotidiens. Plus je me respecte, plus je m'autorise à être qui je suis et à devenir l'artisan de mon propre épanouissement. Je fais partie de ce tout ! Je suis connecté, reconnecté à mon intériorité enfin écoutée et à la beauté du monde.

TIGER BALM®
BAUME DU TIGRE®
Réveillez le tigre qui sommeille en vous.
DISPOSITIF MÉDICAL**
TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE*
L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France
Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique Baume du Tigre®. HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGERBALM® (BAUME DU TIGRE®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.
www.tigerbalm.com/fr - www.cosmediet.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. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharcien.

Samadhi 2.0

L'éveil, une question de connexion ? Intelligence artificielle, smart yoga, applis, réalité virtuelle... Plongée dans l'univers des technologies connectées au yoga qui ont explosé avec le confinement de mars-avril, pour le meilleur ou pour le pire.

PAR **JEANNE POUGET**

BIEN QU'ANCESTRAL, le yoga est loin d'être une discipline figée dans le temps. Au contraire, il navigue au gré de la mondialisation et des évolutions technologiques afin de s'adapter au monde dans lequel nous vivons, modifiant notre rapport à la pratique, parfois même à notre insu. Multiplication des supports, abondance des applications, téléchargement, streaming ou réalité virtuelle : le yoga connecté peut-il nous aider à déconnecter ? Où se situe la frontière entre besoin et gadget ?

Jusqu'à très récemment, notre rapport au yoga était souvent cantonné à une pratique hebdomadaire dans une salle, éventuellement à une retraite de temps et temps et à une documentation sur le sujet réduite à quelques revues spécialisées et livres classés au rayon « Bien-être » des librairies.
Et que penser des professeurs qui postent leur planning chaque semaine sur Instagram ? Des studios qui délèguent le flux de leurs réservations à la plateforme Mindbody ? De cette nouvelle génération d'élèves qui papillonne de cours en cours grâce à l'application Class Pass, évaluant au passage profs et studios avec des étoiles, comme les touristes sur Booking ? De quoi donner le tournis aux utilisateurs et de l'urticaire aux garants de la tradition. Qu'on le veuille ou non, le yoga est devenu (aussi) un bien de consommation dans l'ère du temps, qui n'a pas manqué d'investir dans les nouvelles technologies. À chacun de discerner ce qui relève de l'utilité, du confort ou de la perte d'authenticité.

La technologie qui reconnecte

À l'opposé de l'usage performatif et efficient, on trouve des démarches créatrices de lien et de partage. C'est le cas de nombreux podcasts et blogs qui permettent aux professionnels de diffuser la culture du yoga en dehors du tapis et aux pratiquants d'affiner leurs connaissances de façon plus diversifiée et accessible qu'auparavant. Des programmes tels que Paroles de Yogis, Salutations ou encore Time to Bloom reviennent sur la philosophie du yoga, développent de longues entretiens avec des professeurs ou abordent le yoga sous un angle politique et social. Et il y en a pour tous les goûts !

Le confinement dû au Coronavirus a accéléré la demande de yoga en ligne, avec le besoin accru de pratiquer, même grâce à un écran. Une nécessité pour garder un lien social, pour décompresser, et pour les professeurs de continuer à travailler. Cours sur donation (rémunérés via des cagnottes en ligne), dématérialisation des studios en ligne et multiplication de cours en direct — via les applications Zoom ou Instagram... Beaucoup aussi d'initiatives bénévoles, comme celle de notre magazine qui a proposé pendant toute la durée de confinement 2 séquences de yoga par jour en live sur sa page Facebook. Le yoga connecté depuis son salon aura rarement fait autant parler de lui qu'au printemps 2020 !

Vers toujours plus d'ubiquité

Le yoga est donc désormais accessible partout, souvent hors ligne grâce au téléchargement ou en live pour toujours plus de connexion instantanée. Le succès des applications de méditation comme Headspace, Calm, Mind ou encore Petit Bambou en témoignent. Elles permettent de cibler nos besoins (lutter contre le stress, mieux dormir, se concentrer...) en diffusant la pratique hors des espaces habituels. On peut utiliser ces outils chez soi, au bureau entre deux réunions, dans des transports bondés ou en voyage. Tout comme les applications Insight Timer ou Métronome qui permettent de minuter nos méditations à l'aide de gongs ou de réguler notre respiration où que nous soyons.

Désormais, le système de streaming (diffusion de flux en temps réel) permet d'approcher le yoga différemment. La chaîne YAY TV propose ainsi plus de 800 cours et programmes liés au yoga, disponibles aussi bien en VOD qu'en live. Pour son fondateur, Jérôme Callec passionné de technologie, l'offre digitale est complémentaire mais elle n'a pas pour vocation à remplacer la pratique en salle : « on souhaite que les gens se rendent en studios, mais on sait que ce n'est pas accessible pour tout le monde. Cela offre la possibilité de pratiquer plus, mais aussi différemment et de manière plus abordable ».

La multiplication des supports, l'abondance des stocks disponibles grâce au Cloud mais aussi la mobilité de ces outils permettent la démocratisation de la culture du yoga à un public plus large : familiariser de manière ludique les enfants et adolescents mais aussi des pratiquants géographiquement plus isolés ou aux moyens financiers plus restreints.

LE « SMART YOGA » : LA CHIMÈRE DU FUTUR ?

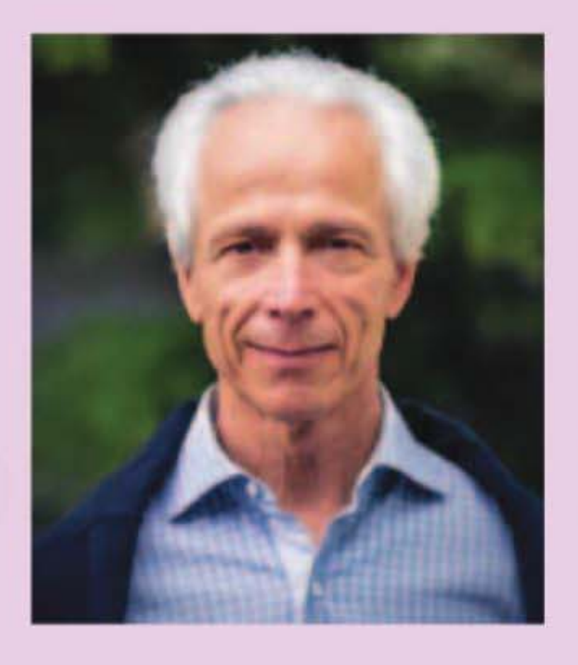
Tapis connectés (qui nous disent comment répartir le poids de notre corps), casques de méditation connectés (qui calculent en direct la fréquence des ondes de notre cerveau en direct), instruments munis de capteurs pour calculer et analyser le rythme de votre pouls, de votre stress, de votre respiration, ou encore lunettes de diffusion d'images zen en réalité augmentée... Les innovations du yoga du futur ressemblent à un jeu vidéo dans lequel le sujet s'immerge, — sorte de samadhi hightech — pour une pratique toujours plus précise, agréable, voire planante.

Data, intelligence artificielle, algorithmes... L'enjeu de ces nouvelles technologies échappe souvent aux utilisateurs qui ne perçoivent pas la complexité à l'œuvre derrière ces outils en apparence anodins. Et de nombreuses questions restent en suspens : que deviennent nos données personnelles ? Quid des champs magnétiques générés autour de notre cerveau avec toutes ces ondes ? Et de la pollution invisible du numérique associée au Cloud ? D'un point de vue plus spirituel : comment la technologie peut-elle vraiment se mettre au service du bien-être sans nous faire tomber dans l'écueil de la performance et des objectifs ? Entre l'abus des écrans et le manque d'autonomie, on peut se demander si le « yoga connecté » ne nous induirait pas vers un cheminement inverse de celui recherché : dépendants d'objets extérieurs et incapables de nous rediriger spontanément vers notre intériorité.

Christophe Massin

Après une carrière de psychiatre, Christophe Massin est aujourd'hui psychothérapeute. Proche d'Arnaud Desjardins, fin connaisseur de l'Inde où il a séjourné auprès de grands sages comme Ma Anandamayi, il propose une démarche pragmatique et humaine vers la liberté intérieure. Il est l'auteur de *Moins d'ego, plus de joie. Un chemin de liberté*, publié aux éditions du Point.

PROPOS RECUEILLIS PAR **CÉLINE CHADELAT**



« Être psychologiquement solide, c'est accueillir les différentes couleurs émotionnelles sans s'y identifier »

ESPRIT YOGA : Vous avez écrit un livre sur l'égo, comptez-vous de nombreux yogis parmi les gens qui viennent consulter ?

CHRISTOPHE MASSIN : Oui, j'ai moi-même pratiqué dans le passé. J'ai vu des personnes pratiquantes de yoga prises dans un clivage : elles affirment que la violence n'est pas bonne, que la colère est mauvaise et qui pratiquent le yoga ou la méditation pour aplanir l'émergence de leurs émotions. Mais en fait, il s'agit simplement d'une couche de calme tandis que les émotions demeurent planquées. Aveuglés par l'idée d'avoir un idéal à atteindre on ne se respecte plus tels que nous sommes. L'idéal va aussi souvent avec l'intolérance envers les autres, on l'a vu au nom du christianisme : si on ne correspond pas à une certaine idée, on détruit. Cette intolérance se manifeste à l'extérieur mais elle se joue aussi à l'intérieur. C'est donc beaucoup plus insidieux. Le risque est de s'illusionner avec ces pratiques durant lesquelles on ressent un calme mais où certaines problématiques, qui concernent notamment les relations humaines, sources d'émotions, sont dissimulées. Et un jour, elles reviennent à la charge.

E. Y. : Comment se manifeste ce retour d'émotions ?

CH. M. : L'émotion est comme l'eau, si elle ne sort pas par le bon canal, elle s'infiltre, fait un détour et se traduit par des tensions dans le corps ou par des pensées qui tournent en boucle. On ne peut pas supprimer une émotion, on peut empêcher qu'elle s'exprime mais il n'est pas possible de la faire disparaître.

« Le yoga propose une démarche radicale de liberté, pas juste un mieux-être »

E. Y. : Alors que faire ?

CH. M. : Une approche réaliste est de s'accepter tel que l'on est, avec ce que je suis, sans essayer de cacher tout ce qui dérange mais en tentant de « me dégager ». En effet, le problème réside dans l'identification à mes pensées, mes émotions et mon ego, qui nous embarquent. Il est alors nécessaire de reconnaître les raisons profondes pour lesquelles je m'identifie et je suis happé. Le travail consiste à reconnaître leur nature émotionnelle. Y a-t-il de la peur ? Dans ce cas, qu'est-ce qui m'effraie ?

E. Y. : Vous proposez une investigation en profondeur de notre psyché.

CH. M. : Le yoga propose une démarche radicale de liberté, pas juste un mieux-être. C'est un élan. C'est infiniment plus radical que de s'accommoder à un mieux. Trouver des techniques n'est pas méprisable, mieux vaut pratiquer le yoga que de se bourrer d'antidépresseurs, mais tout dépend quel est notre but. La pratique du yoga ne se résume pas aux asanas, il s'agit d'une démarche de vie à plein temps.

E. Y. : Comment exercer nos désirs et nos ambitions, notre volonté pour qu'ils s'inscrivent dans une démarche de liberté ?

CH. M. : C'est une vaste question ! Il faut savoir discerner. La société occidentale oriente notre esprit vers l'extérieur : les actualités, les objets, les désirs multiples. L'ensemble des enseignements spirituels concordent pour affirmer que la cause de la souffrance est intérieure. Or, nous attribuons toujours la cause à l'extérieur : notre conjoint, notre travail, nos enfants. Accuser n'est pas se remettre en question. Entrer en contact et découvrir ce qu'on porte en nous est une démarche de prise de conscience. Un des aspects essentiels de la méditation est de se confronter à ce monde intérieur pour l'apprivoiser. Cela implique de reconnaître les injonctions auxquelles nous sommes soumis. Est-ce que j'agis pour me prouver quelque chose ? Parce que j'ai été brimé ? Parce que j'ai besoin de me faire aimer et d'être admiré ? Je propose le discernement : à savoir, qu'est-ce qu'un désir positif ? Si je ne réalise pas telle ou telle expérience, est-ce que cela crée une tension en moi ? Et puis il y a ce travail sur les réactions, les demandes sans fin, comme dans la vie amoureuse. Enfin, il y a les désirs implantés par notre environnement, nos parents et notre milieu social. Est-ce vraiment mon désir ou celui des autres ? Il faut pouvoir faire du tri pour distinguer ce qui me correspond vraiment. Les circonstances de la vie servent de révélateur à nos difficultés, elles révèlent par exemple la peur de l'abandon ou du rejet. On peut se retrouver de façon répétée dans la même situation. Il est alors nécessaire de plonger pour explorer nos fragilités.

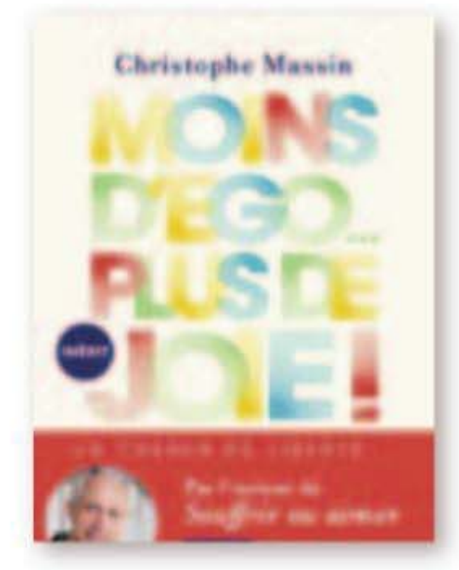
E. Y. : Que veut dire être psychologiquement solide ?

CH. M. : C'est justement de permettre une libre circulation de ses propres émotions. C'est la capacité à accueillir toutes les dimensions humaines en soi. Nous ne sommes pas de purs esprits, nous sommes traversés de désir, nous avons une libido. Être psychologiquement solide, c'est accueillir les différentes couleurs émotionnelles sans s'y identifier. C'est savoir que mes émotions vont susciter des réactions qui ne sont pas les plus intelligentes. C'est détenir le plus d'unité intérieure pour être conscient de ce qui se joue sans se laisser emporter et d'avoir assez de cohérence pour déceler si, face à un désir de réactions, je ne suis pas en train de me saboter moi-même. Un ego fonctionnel ne s'effondre pas, il sait encaisser les coups et se relever.

« Un ego fonctionnel ne s'effondre pas, il sait encaisser les coups et se relever »

À LIRE

Moins d'ego, plus de joie,
éd. du Point



www.christophe-massin.eu

INITIEZ-VOUS AU Katonah Yoga

Inspirée de la tradition taoïste, cette discipline créée par Nevine Michaan aux Etats-Unis, établit un parallèle inédit entre l'asana et l'origami, en prenant l'alignement articulaire pour référence. Les métaphores y abondent pour inviter à un tout autre voyage en soi, imaginaire autant que postural.

TEXTE ET POSTURES **ALEXANDRA GEYSER**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

Alexandra porte un ensemble **Baya**

INVENTÉ DANS le hameau du même nom, aux Etats-Unis, le Katonah Yoga est une pratique syncrétique. Ce Hatha à la croisée de l'Iyengar, du Kundalini et du Restorative Yoga, se nourrit également de philosophie taoïste, de principes de la médecine traditionnelle chinoise, de mythologie et de géométrie sacrée.

L'une de ses particularités est d'établir un parallèle entre asanas et origami, invitant ainsi à travailler notre corps comme une feuille de papier, l'alignement articulaire en ligne de mire plutôt que l'implication musculaire. Lorsqu'une posture est intelligemment construite et sa géométrie intègre, alors le corps tient par sa propre structure et non par sa force. Ces techniques nous offrent une carte sur laquelle s'appuyer pour faire voyager la conscience différemment au sein du territoire du corps.

Découvrir ce yoga, c'est accepter de redevenir débutant, de redéfinir sa pratique. C'est se confronter à ses automatismes en exerçant autant le mental que le corps, et en utilisant la richesse de son expérience pour se rappeler qu'il n'existe pas qu'une seule façon de faire, et jouer de cela. Qu'il s'agisse de changer un détail ou d'articuler de manière inédite des concepts familiers, tout se prête au renouveau et devient spacieux, malgré les mesures et la précision des postures.

Le Katonah Yoga induit une pratique exigeante mais logique, vouée à la longévité, tant sur un plan physique, articulaire, que mental. L'idée étant non de « performer » mais de s'informer. Source de réconciliation avec soi et avec le monde, c'est une discipline intelligente où l'on se réinvente joyeusement dans l'effort, mais toujours avec grâce. Le juste dosage entre le mystique et le pragmatique.

30 MIN

INTERMÉDIAIRE

4 BRIQUES ET ÉVENTUELLEMENT 1 BOLSTER

BÉNÉFICES

- *Une pratique pour s'informer, non pour « performer »*
- *Déjoue les réflexes et les automatismes*
- *Insuffle un vent de renouveau*
- *Participe à la longévité articulaire et neuronale*

CONTRE-INDICATION

- *Hernie discale*
- *Fractures récentes*
- *Prothèse de la hanche*
- *Lumbago*

La pratique...

1

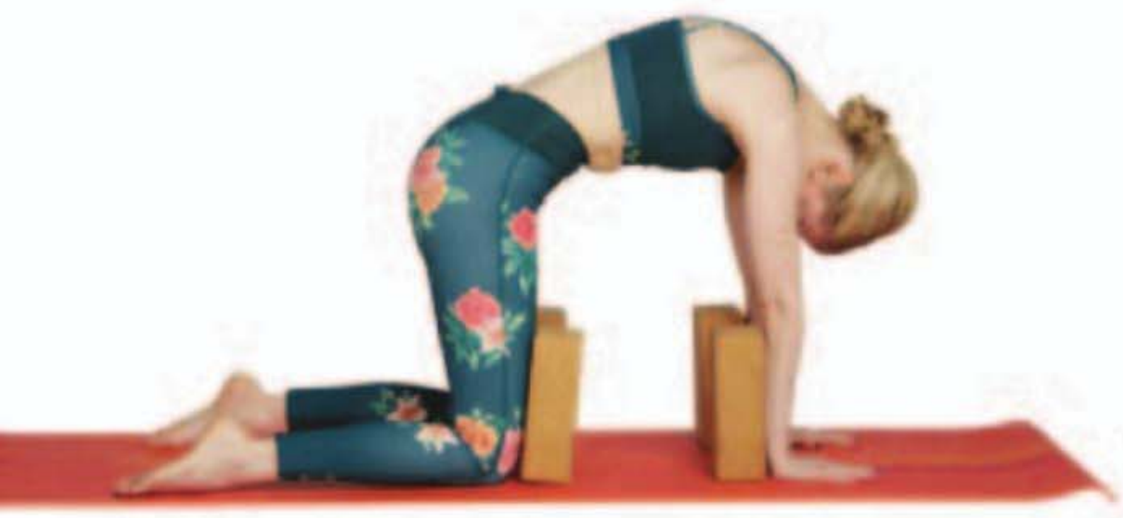
SEAT
L'assise formelle

Asseyez-vous sur 2 blocs, cous-de-pied au sol. Éprouvez la qualité de votre ancrage et de là, percevez votre axe, le « fil du soi », émanant du ciel pour plonger au cœur de la terre, afin de vous aligner avec celui-ci. Croisez les bras en garudasana, les coudes s'emboîtant l'un dans l'autre. Tournez la tête et placez le creux de la gorge contre l'arrondi de l'épaule droite, pour stimuler la glande thyroïdienne. Décidez d'un nombre de respirations et tenez-vous à ce choix. Puis changez le croisement des bras et l'orientation du visage.

2

CAT/COW
Dos rond/dos creux

À quatre pattes, placez un bloc devant chaque cuisse et derrière les avant-bras pour informer la perpendicularité des appuis. Sur une inspiration, arrondissez votre colonne, comme pour prendre refuge, puis en expirant, creusez le dos, ouvrez-vous au monde. Répétez le nombre de cycles de votre choix.



3

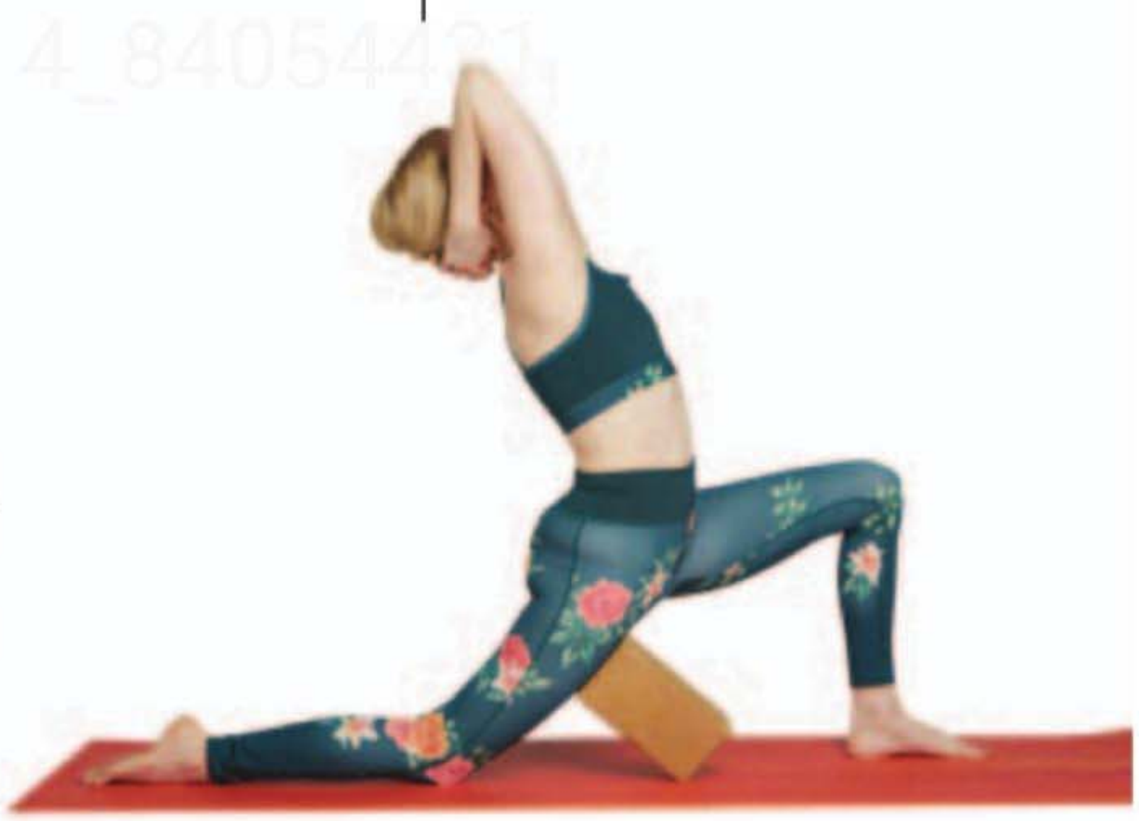
DOG
Le chien tête en bas

Passez brièvement par la planche en inspirant, pour mesurer le juste espace entre pieds et mains, et sur l'expire entrez en chien tête en bas. Laissez les blocs tomber ! Pliez les jambes pour élever davantage le bassin vers le ciel et trouver une sensation de rebond dans la posture. Les voûtes plantaires répondent au creux de l'arrière des genoux, l'arche des lombaires mime celle des cervicales, le dôme du palais renvoie à celui du périnée. Tout ce qui appartient au vivant s'articule autour de courbes, d'où l'importance de ne pas éteindre le mouvement en cherchant à tendre les jambes.

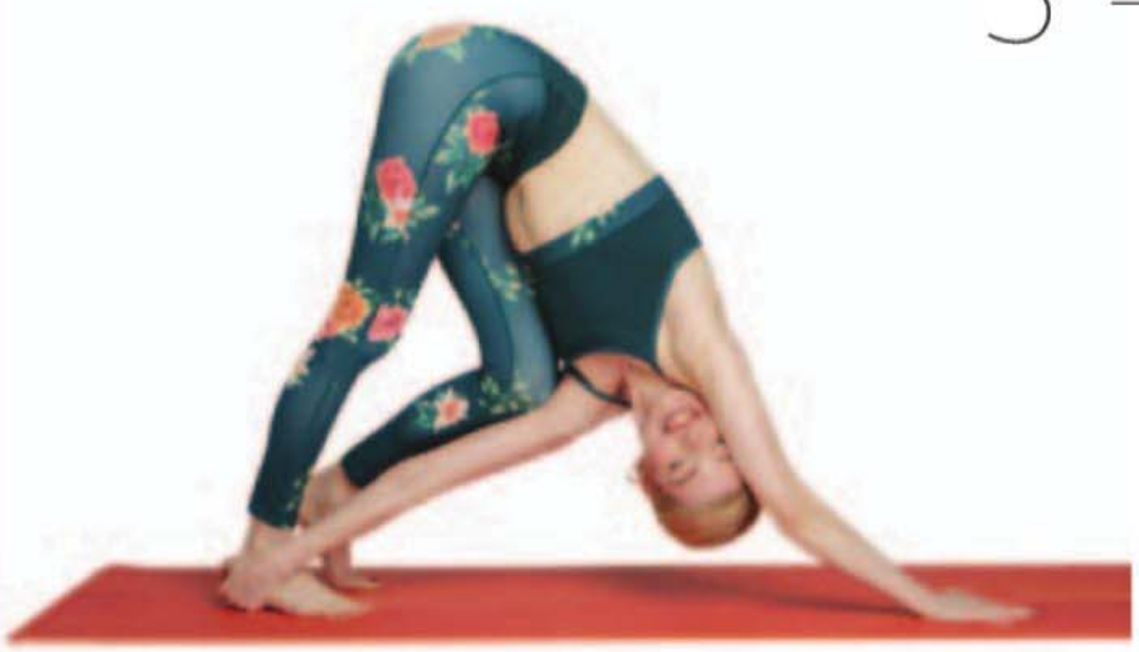
4

LUNGE
La fente basse

Le pied gauche entre les mains, placez le genou au-dessus de la cheville pour un juste emboîtement articulaire. Reculez la jambe droite, cou-de-pied et genou au sol. Percevez l'appui du dessus des orteils, notamment du plus petit. Placez un bloc sous la cuisse droite et prenez-y appui sur une inspire pour entrelacer les doigts derrière la tête. Le bombé du crâne accueilli par le hamac des mains, trouvez un «fit» qui vous offre l'opportunité de déployer l'arc du potentiel : pubis, nombril, sternum. Restez le nombre de respirations de votre choix et changez de côté.



5



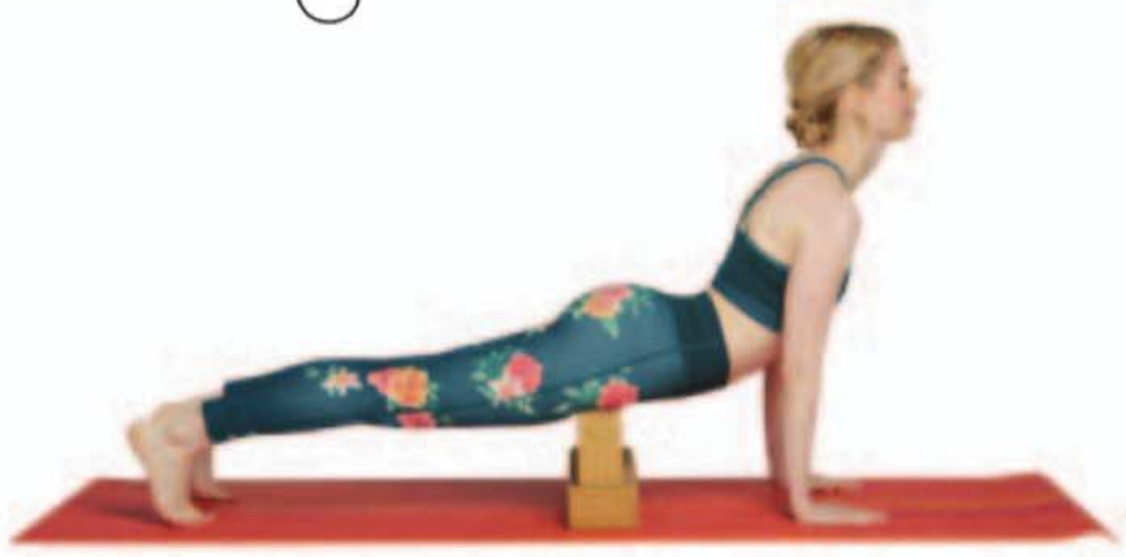
DOG TWIST
Le chien en torsion

Revenez en chien tête en bas. Avancez d'un petit pas pour réduire la distance entre mains et pieds. Placez le creux de la main gauche contre le talon droit. Sur une longue expire, initiez la torsion : poumon gauche vers poumon droit, tous les deux orientés vers le ciel. Percevez les points de contact dans la posture : genou gauche et aisselle gauche ; menton lové dans l'aisselle droite, pour fermer le circuit énergétique. Restez ici une respiration et changez de côté.

6

UPDOG
Le chien tête en haut

Genoux au sol, placez quatre blocs sous le bassin : deux à plat, deux à hauteur intermédiaire. Décollez les genoux et sur l'expiration, poussez les talons vers l'arrière, pour déposer le pubis sur les supports. Sur une profonde inspiration, ouvrez les fenêtres des poumons à travers le cadre des bras. Regard à l'horizon, le cœur ascendant, respirez dans la posture le temps choisi en amont.



Pour aller + loin

Le Katonah Yoga propose de pivoter les mains en direction des pieds, la rotation externe de l'épaule permettant d'ouvrir davantage les poumons.

7

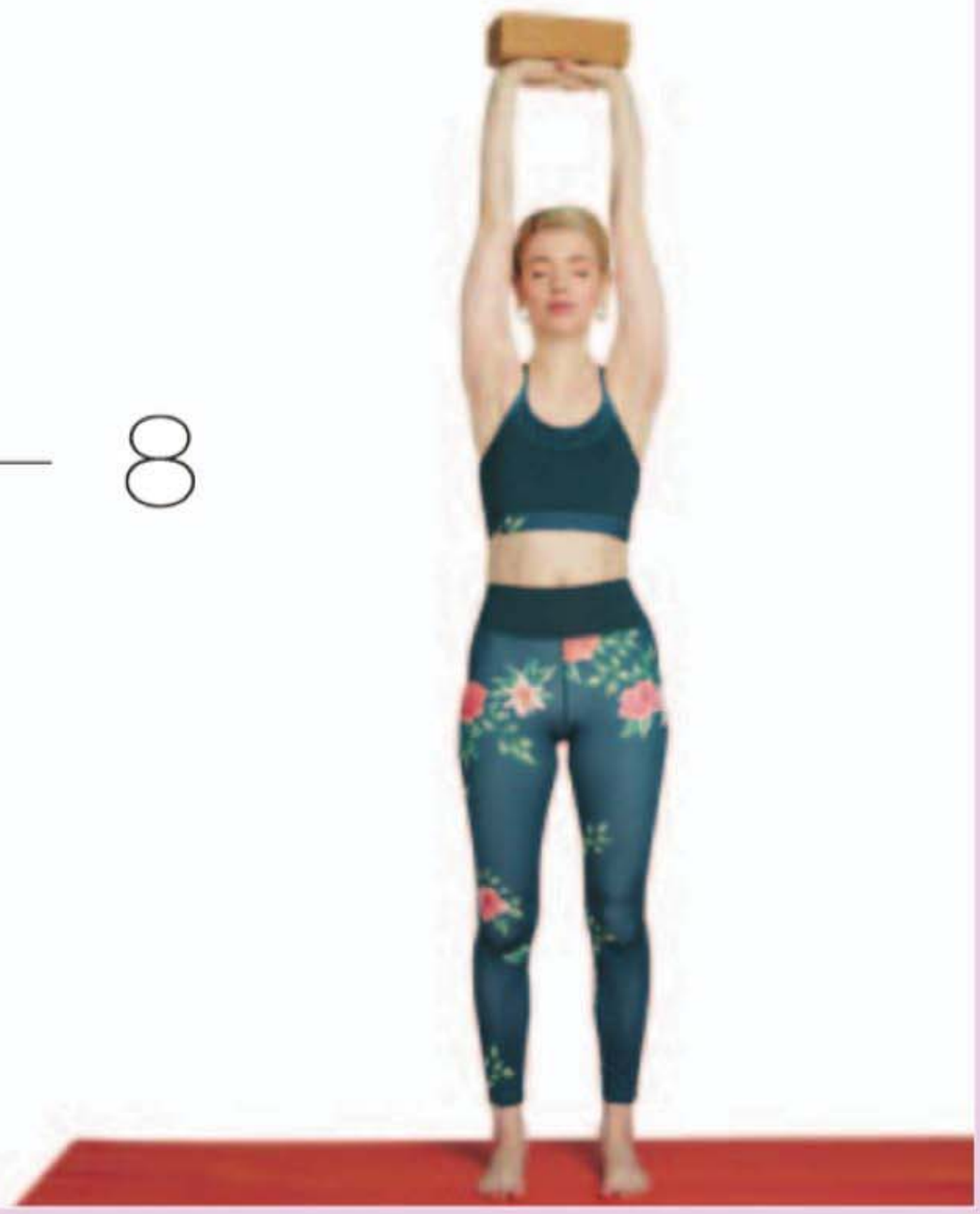
HANG
La pince debout

Partez du chien tête en bas et marchez en rapprochant les pieds des mains. Calez les deux poings serrés entre les pieds pour trouver le juste écart. Renouez avec les «fits» : creux des mains sous les talons, aisselles contre genoux fléchis. Sur une inspire, ouvrez légèrement la poitrine dans la flexion avant, en rapprochant subtilement les omoplates : le potentiel toujours perceptible à l'avant du corps, sans que le poids du passé, la carapace du dos, ne l'éclipse entièrement.

8

KING OF THE MOUNTAIN
La montagne

Debout, placez un bloc sur les mains, bras tendus, doigts entrelacés en conscience, paumes vers le ciel. Fermez les yeux et voyagez mentalement le long du «fil du soi» et éprouvez ses directions opposées : l'élan vers d'autres sphères et la sagesse de l'ancrage. Jouez du souffle pour éveiller une véritable qualité de présence. Idéalement, restez dans la posture 9 min en maintenant la visualisation.



9

BRIDGE
Le demi-pont

Allongez-vous sur le dos, puis décollez le bassin et déposez le sacrum sur deux blocs côte à côte à la verticale. Rapprochez les genoux du buste et enroulez les jambes en garudasana. Déposez le pied gauche au sol. Saisissez des mains les coudes opposés et encadrez la tête des bras. Restez le nombre de respirations de votre choix, puis inversez les croisements. Ôtez les blocs et déroulez la colonne dans le sol.

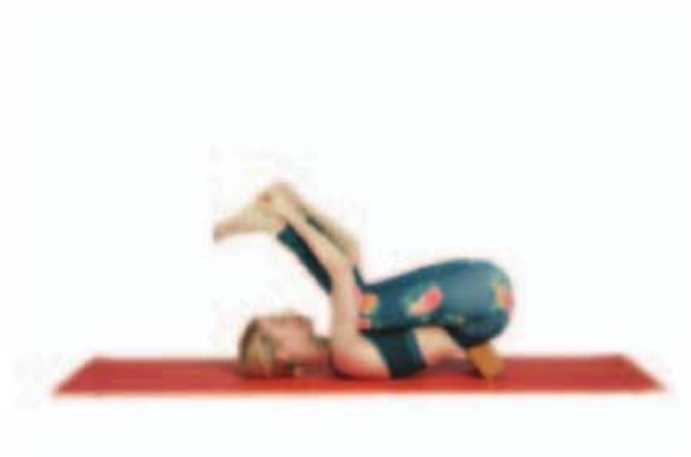
Pour vous aider

Si vos lombaires sont trop sollicitées, placez un bloc sous le pied au sol.

10

PLOW
La charrue

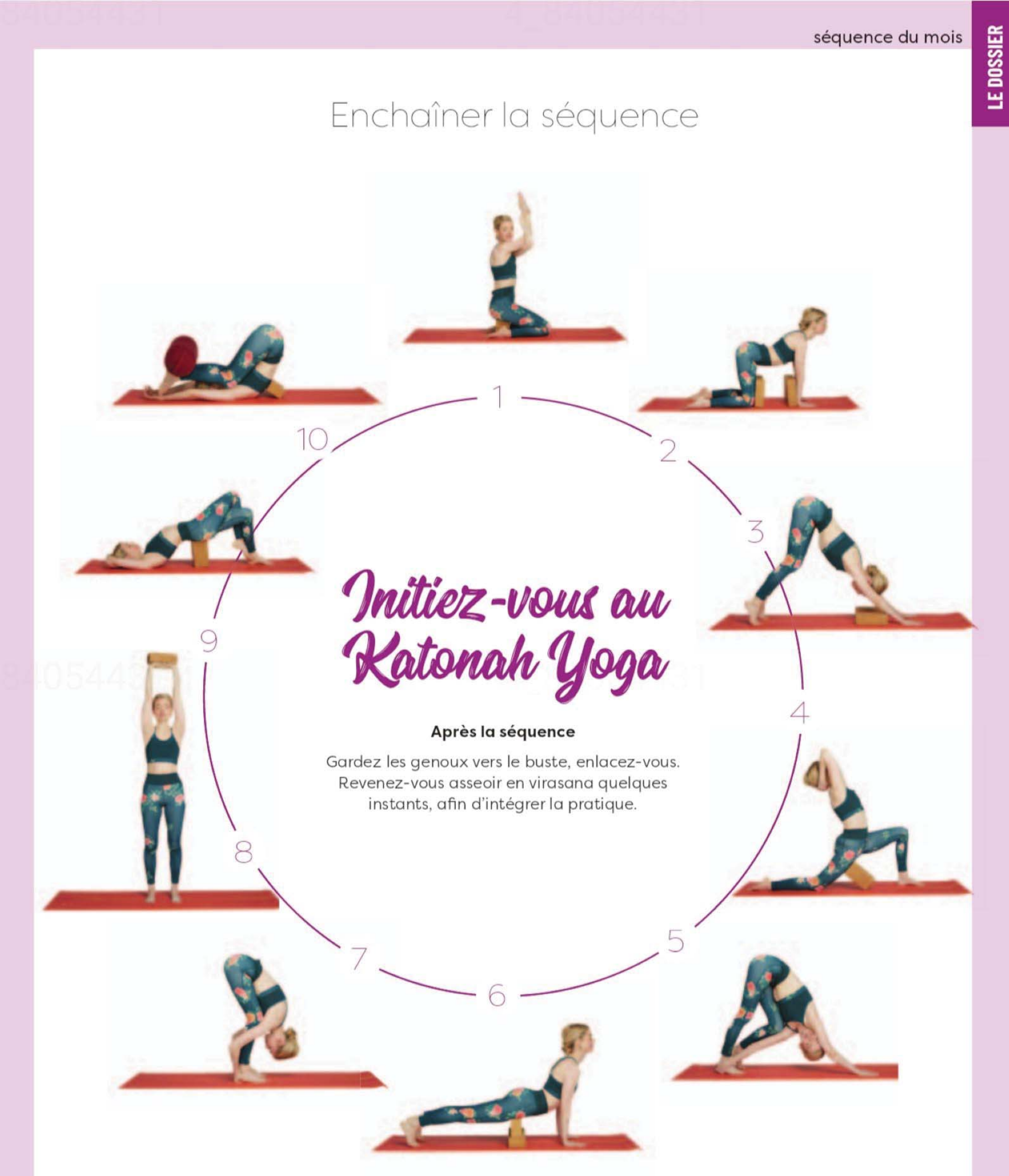
Toute pratique de Katonah Yoga se clôt par une posture qui recharge les batteries du corps : les reins. Décollez le bassin du sol, pieds derrière la tête, sur les bras allongés au sol. Calez un bloc en soutien au milieu du dos, et placez du poids sur vos pieds ou vos chevilles. Les yeux clos, prenez congé du monde. Ici, le juste décompte de respirations correspondra au nombre d'années que vous avez passé sur terre. Ôtez les supports et déroulez la colonne vertèbre après vertèbre.



Pour vous aider

Si la posture n'est pas confortable, placez juste les genoux vers la poitrine, un bloc en support dans le bas du dos. Retrouvez la connexion entre aisselles et genoux, paumes et talons.

Enchaîner la séquence



Initiez-vous au Katonah Yoga

Après la séquence

Gardez les genoux vers le buste, enlacez-vous. Revenez-vous asseoir en virasana quelques instants, afin d'intégrer la pratique.

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

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

IMMUABLE COMME UN LAC, LUMINEUX COMME LE CIEL

PAR **CÉLINE CHADELAT**

LE MATIN est le moment propice pour se relier à soi : l'aube est un peu à l'âme ce que les vacances sont pour le corps. Une période vacante réunissant les bonnes conditions pour accéder à une autre dimension, plus grande et plus vaste. Ce début de journée est aussi une page vierge où notre moi profond détient une chance de transparaître. Mais qu'est-ce que le Soi ? Comment accéder à cette partie de nous-même que les textes anciens décrivent comme profonde et immuable tel un lac immobile, lumineuse comme un ciel resplendissant ?

En fait, tout le travail du yoga consiste à nous relier à cette dimension imperturbable et omniprésente, cachée par l'histoire extérieure de notre vie que notre mental se plaît à raconter. Chez un yogi, le moment de la sadhana est celui où il laisse les préoccupations extérieures pour se tourner vers sa vie intérieure et la nourrir. Se relier alimente notre sentiment de sécurité et est source de paix.

Différentes possibilités existent, mais il est indispensable de s'accorder du temps et de préparer un environnement sacré. La veille, gardons à l'esprit de nous octroyer 30 minutes rien qu'à nous. Cette sadhana est notre moment de connexion à une dimension supérieure de notre être. Chérissons-la, ce moment est précieux car il signe le rappel à notre vraie nature que nous avons tendance à oublier au cours de la journée.

Cultiver le sentiment d'unité

La plus grande maladie moderne s'appelle stress. Le stress est souvent un autre mot pour désigner la peur. La peur de ne pas réussir, celle d'être rejeté… Le problème du stress et de la peur sous-jacente est que, outre le taux de cortisol qu'il déclenche, il induit l'idée que nous sommes inadéquats ou en danger si nous ne faisons pas suffisamment pour mériter notre présence sur terre. Au contraire, relâcher la pression, c'est aussi accepter cette main tendue par la vie, c'est créer une dimension où nous sommes assez, nous sommes plein, complet. Les textes des Upanishads et de la Baghavad Gita enseignent cela : notre corps et son guide, la conscience, sont un vecteur formidable pour relier le ciel et la terre, rappelant que nous avons déjà tout en nous et qu'il nous appartient de le révéler. La différence entre nous et les autres, entre nous et notre environnement est d'abord une construction mentale. Chaque matin, au cours de notre sadhana donnons-nous la chance de cultiver ce sentiment d'unité et d'amour avec le Vivant. Cette lumière nous soutiendra dans l'accomplissement de notre quotidien.

MÉDITATION SUR L'UNITÉ

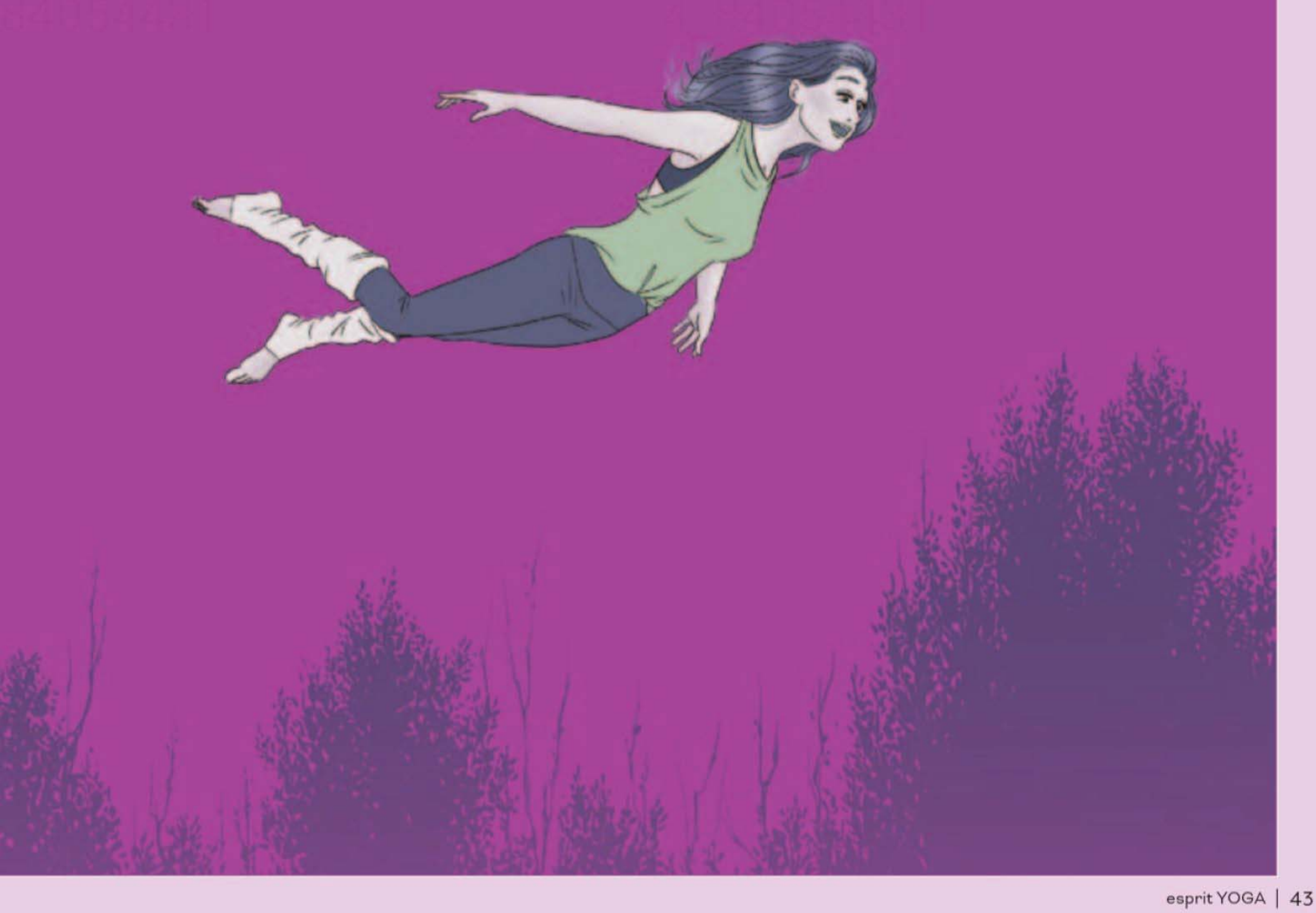
Prenez place dans votre espace de sadhana.

Ouvrez la séance en récitant 3 fois le son OM. Sentez votre appui sur le sol qui vous soutient. Observez l'espace autour de vous où vous vous sentez en sécurité, au plus proche de vous-même. Fermez les yeux, centrez votre conscience sur le souffle. Puis laissez votre esprit quitter ce corps comme s'il était un oiseau, observez votre corps assis, puis votre conscience sort de la pièce, observez alors votre immeuble ou votre maison.

Elevez encore votre conscience, qui visualise maintenant votre village ou votre ville, puis votre région : ses routes, ses maisons, sa nature, ses habitants. Puis votre conscience visualise les contours de votre pays et enfin le reste de votre continent. Vous gagnez de l'espace, vous voyez toujours plus loin et plus haut : les océans, les vastes étendues sauvages, les chaînes montagneuses, les grandes mégalopoles.
Puis visualisez que votre mental s'ouvre et englobe le ciel entier. Vous ne formez qu'un avec la planète terre. À nouveau votre esprit s'élève encore plus et pénètre l'espace infini. Dans cet espace noir, visualisez alors une boule de lumière fraîche et éclatante.

Attirez cette lumière vers vous, visualisez sa fusion en deux points, au niveau du cœur et du mental. Ressentez que vous êtes pleine, complète. Comme la vague appartient à l'océan, vous êtes une partie de cet univers.

Puis, en douceur, votre conscience descend sur la terre et regagne la pièce, votre espace de sadhana et votre corps. Une fois revenu à votre corps, clôturez votre sadhana.



Parvati
Tamil Nadu
XIe siècle après J.-C.
Bronze
©Musée d'Art de Mendrisio

De Buddha à Giacometti

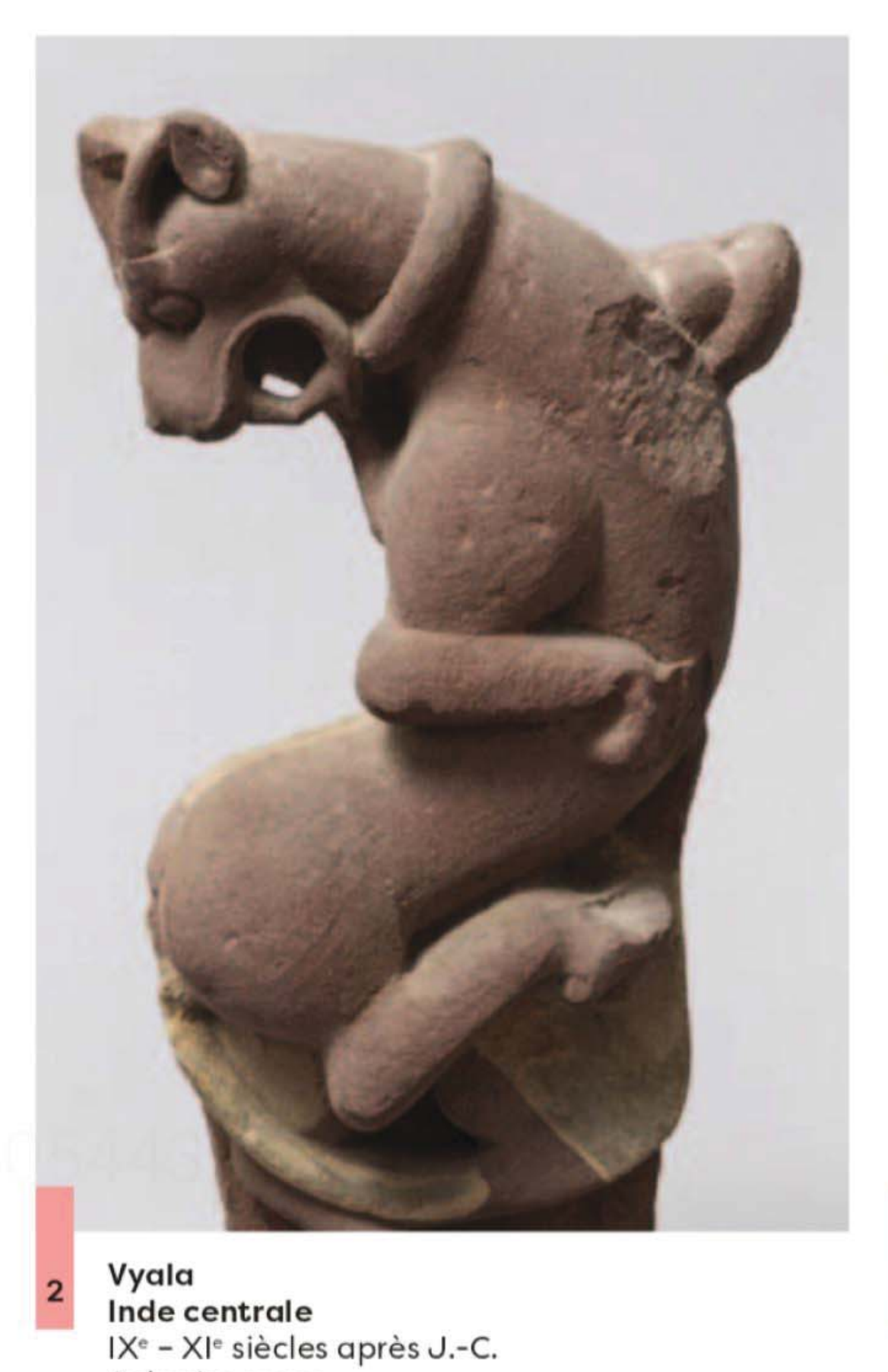
PAR **SILVIA CALVI**

Une exposition en Suisse trace l'influence de l'art indien sur l'art occidental tout au long du XXe siècle. Fascinant.

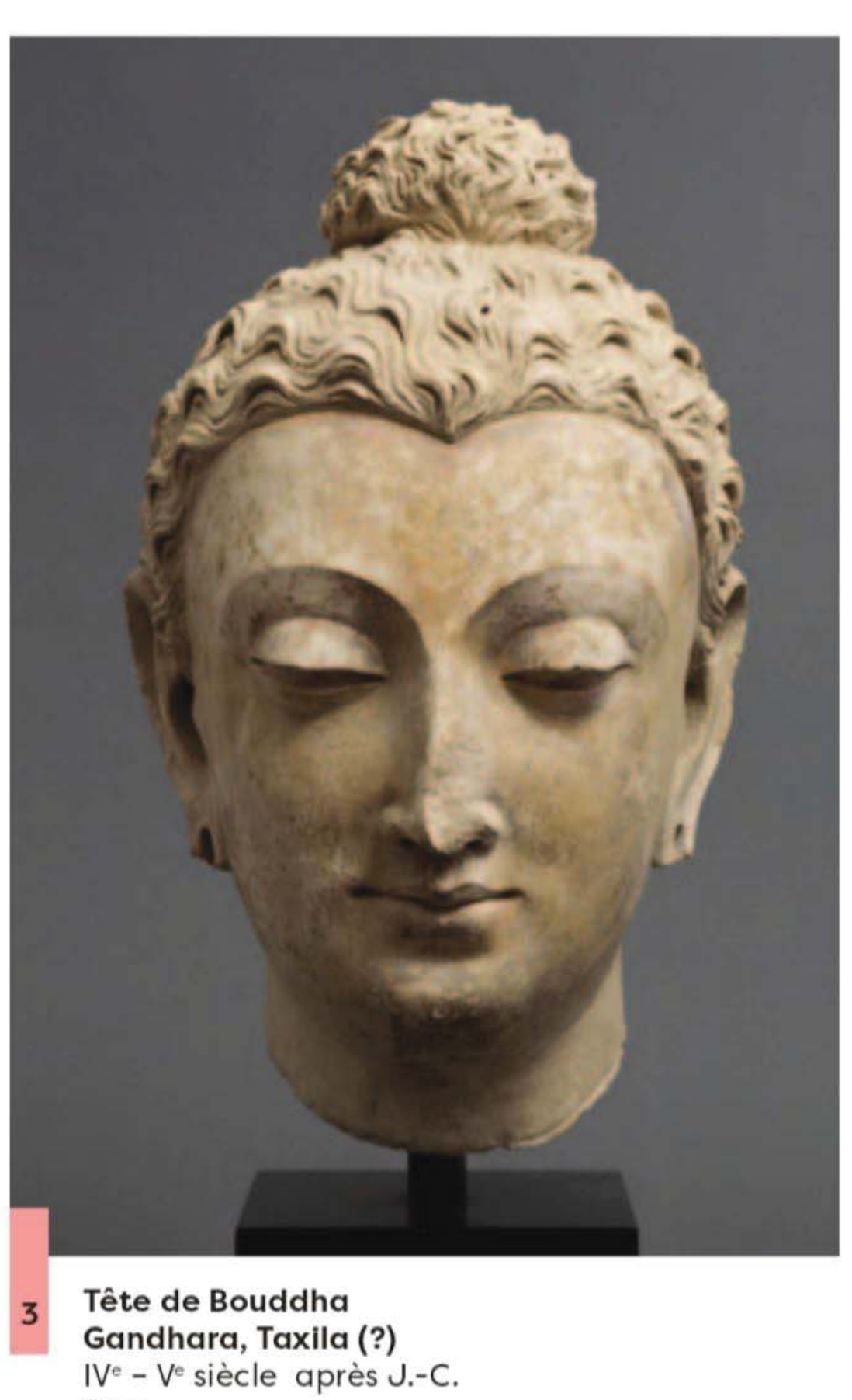
LE MUSÉE d'Art de Mendrisio, dans le canton suisse du Tessin, est niché au cœur de vielle ville, dans un ancien couvent du XIIIe siècle. Un petit bijou, avec une programmation artistique fort originale, où s'alternent des expositions sur l'histoire du territoire helvétique et d'autres sur les maîtres du XXe siècle, connus et moins connus, de Paul Klee à Jean Arp, de Meret Oppenheimer à Walter Kurt Wiemken. De prime abord, on pourrait s'étonner du choix de l'exposition qui s'est tenue à cheval entre 2019 et 2020 : Inde ancienne : chefs d'œuvre des collections suisses. Un récit à travers 14 siècles, du IIe avant J.-C. au XIIe de notre ère, raconté par 77 sculptures et organisé en sept thèmes : Métaphores poétiques ; Animaux légendaires ; Traditions comparées ; Histoires édifiantes ; Pouvoirs féminins ; Diramations ésotériques ; Miracles ; Couples divins ; Divinités cosmiques.

« Nous sommes un petit musée et jouissons d'une grande liberté dans le choix des sujets », explique le directeur, Simone Soldini. Pour cette raison nous pouvons choisir des thèmes et des approches particuliers, qui interpellent les visiteurs, en les accompagnant dans un voyage et en tissant des liens entre l'ailleurs et l'ici. » Les sculptures présentées sont de grande qualité et possèdent une force vitale saisissante. Comme le fragment d'architrave d'un portail **(FIG. 1)**, un bas-relief en arénaire rouge du Ier siècle avant J.-C., en provenance de Mathura, avec les images d'un éléphant et d'un kinnara (créature légendaire moitié homme et moitié oiseau) s'approchant d'une roue, symbole du Dharma, au cœur des enseignements du Buddha. Ou comme, dans la salle suivante, une sculpture en arénaire rouge d'un Vyala mythologique **(FIG. 2)**, animal hybride, symbole des forces obscures et divines nichées chaque être vivant. Ces sculptures sont utilisées

1 **Architrave de portail Mathura**
Fin Ier – début IIe siècle après J.-C.
Arénaire rouge
©Musée d'Art de Mendrisio



2 **Vyala**
Inde centrale
IXe – XIe siècles après J.-C.
Arénaire rouge
©Musée d'Art de Mendrisio



3 **Tête de Bouddha**
Gandhara, Taxila (?)
IVe – Ve siècle après J.-C.
Stuc
©Musée d'Art de Mendrisio

comme base des colonnes ou comme décoration verticale, celle-ci étant une invention plastique de l'art indien du Xe siècle.

Deux siècles de fascination occidentale

« Toutes les sculptures exposées viennent d'Inde, de Pakistan et Afghanistan », explique le curateur Christian Luczanitis, enseignant à la School of Oriental and African Studies de Londres. « Mais il ne faudrait pas les considérer comme représentatives de l'art indien dans son ensemble. Elles sont issues de collections privées suisses, crées entre le XIXe et le XXe siècles et reflètent l'intérêt et le goût occidental pour l'art indien, avec une attention et une sensibilité toutes particulières pour les thèmes bouddhistes et pacifistes. Une civilisation découverte pas les Européens seulement dans de temps récents. Le premier musée d'Art indien, l'Indian Museum de Londres fut ouvert en 1807.

« L'impact sur le public de l'époque fut immédiat et intense, et cette fascination marqua profondément artistes et intellectuels européens pendant deux siècles, de Gustave Moreau à Odilon Redon, de Ludwig Kirchner à Alberto Giacometti. C'est au XIXe siècle également que paraît le traité du philosophe allemand Freidrich Schlegel, *Sur la langue et la sagesse des Indiens*, ouvrage qui contribue à diffuser l'idée propre au Romantisme selon laquelle le sanskrit est la langue originelle dont seraient issues toutes les autres langues. Le mythe de l'Inde est installé et n'aura de cesse de se propager tout au long du XXe siècle, comme le rappelle le célèbre roman *Siddharta*, de Herman Hess (1922), les documentaires d'Arnaud Desjardins à la fin des années 1950, les cahiers de notes de Pasolini dans les années 1970, la réinterprétation des symboles indiens par des artistes comme Franck Stella ou l'hypnotique Luigi Ontani ou encore les photos de Steve McCurry et Sabastiao Salgado.

Les œuvres

« Chaque sculpture doit être imaginée dans le contexte monumental d'origine qui ont souvent disparu : piliers de balustrade, fragments de décoration de stupa (temple bouddhiste), têtes ou bustes de statues à figure entière », explique l'autre curatrice de l'expo, Barbara Poltenghi Malacrida. Dans une sorte de voyage idéal, on commence par les sculptures venant de Mathura (Uttar Pradesh), reconnaissables à leur raffinement et l'arénaire rouge utilisé dans cette région. On admire aussi les petits bronzes du Tamil Nadu (Inde du sud), et notamment celui de la déesse Parvati (divinité de la fertilité, beauté et famille), assise sur une feuille de lotus, richement parée de bijoux et représentée dans une posture empreinte de sensualité et de grâce (en ouverture). Les sculptures du Gandhara (actuel Pakistan) sont emblématiques de ce lieu qui fut le point de rencontre d'Orient et Occident, d'art indien et hellénistique. On remarque en particulier une tête de Bouddha en stuc, datant du IVe siècle **(FIG. 3).** Le visage exprime la sensation de paix intérieure du Buddha ayant atteint l'éveil. Cette tête également montre l'influence hellénistique et n'est pas sans rappeler l'iconographie du dieu Apollon, divinité du soleil dans la mythologie grecque. Un splendide fragment en terre cuite provient d'Inde du Nord et figure la déesse Lakshmi (divinité de la prospérité et de la bonne fortune) avec un éléphant qui lui verse de l'eau sur la tête **(FIG. 4)**. Enfin, un haut-relief, raffiné et sensuel, clôture l'exposition. Il s'agit d'un grand fragment du IXe siècle mettant en scène Shiva et Parvati **(FIG. 5)**, le couple mythique de l'hindouisme, représentées en amoureux enlacés et joyeux, comme il convient à ce couple divin dont la force spirituelle découle de l'intensité de leur union.

5 **Shiva et Parvati**
Uttarakhand, district d'Almora
IXe siècle après J.-C.
Sciste vert
©Musée d'Art de Mendrisio

Gaja Laksmi
Inde septentrionale
Ve siècle après J.-C.
Terre cuite
©Musée d'Art de Mendrisio

4

La feuille sous toutes ses coutures

Aromatiques et bons pour la santé, le thé et la tisane se boivent, se grignotent et s'appliquent même en crème. Compagnons fidèles du yoga, au printemps, ils vont vous mettre dans tous vos états.

Set de cérémonie

Tentez l'expérience matcha avec ce nécessaire à dégustation maison : un cha-shaku, la cuillère-doseuse en bambou, un chasen, le fouet traditionnel, et 30 g de poudre d'un vert intense, fabriquée à partir d'un thé d'ombre nommé tencha non-infusé. Pas besoin de plus pour s'initier à la « voie du thé ».

Mon coffret Matcha,
Les Jardins de Gaïa, 32,90 €
www.jardinsdegaia.com

Chi impérial

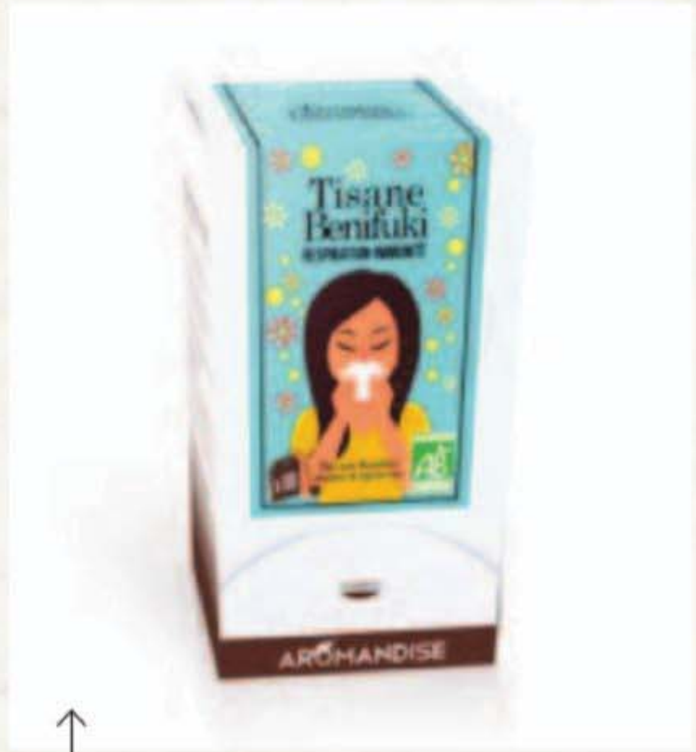
Première marque de cosmétique à intégrer les propriétés anti-âge et antipollution du thé pu'er, le plus riche en micro-organismes du monde. Les feuilles sont vieillies 3 ans et travaillées en fermentation à froid pour donner un complexe antioxydant puissant. Appliqué en stimulant doucement l'épiderme, le masque se transforme en soin énergétique de médecine traditionnelle chinoise.

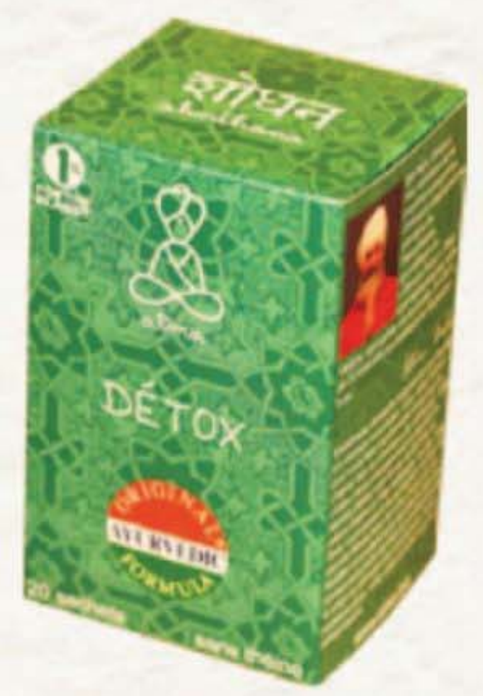
Masque Printemps, Cha Ling (50 ml), 100 €
www.cha-ling.com/fr/

Le déjan'thé

Inspirée par l'esprit divin de Jah, cette boisson spicy à base de thé noir et de thé vert mais aussi de buchu, de souci, de piment, de mangue et de citron invite à la relaxation et à la fête. Sensoriel et solaire, ce flow aromatique séduira les plus mystiques. A siroter chaud ou froid tout l'été.

Summer Vibration,
Les Jardins de Gaïa, 10 €
www.jardinsdegaia.com





Grand cru de la vigne

A base de vigne rouge, de sureau, de ginkgo biloba, d'hibiscus, de citronnelle et de verveine, ce thé vert puise dans les propriétés de plantes solides pour soulager les jambes lourdes et les troubles circulatoires. Plongez vos racines dans la terre et savourez ce tonique veineux biologique, délicieux servi glacé.

Thé Gingo,
Thés de la Pagode, 9,95 €
www.thesdelapagode.com

Tisane immunité

Une tisane à base de thé ? C'est nouveau et c'est gourmand : thé vert Benifuki, antioxydant et anti-histaminique, feuilles d'ortie, gingembre, cannelle et menthe poivrée parfument ce breuvage stimulant immunitaire. En rituel anti-allergie saisonnier, il booste le métabolisme et soutient le foie. Saveur umami, typique des thés du Japonais.

Tisane Benifuki,
Aromandise, 5,90 €
www.aromandise.com

POTION POUR TON CHAUDRON

Synergie de plantes dépuratives qui désobstrue les canaux. Sans théine, sa composition en poivre, gingembre, curcuma, cannelle, pissenlit, tilleul ou fenugrec (mais pas seulement) entraîne la chauffe du corps pour détruire le mala, ces résidus de déchets organiques. Sensation rafraîchissante une fois les toxines évacuées.

Detox,
Atma, 9 €
www.atma.bio

THÉ VERT FAÇON PESTO

Après l'infusion du matin, on récupère les fines aiguilles émeraudes du sencha, ce thé précieux. Pilée avec de l'huile d'olive et une pointe de sel, voilà une tapenade naturelle, étonnante, et riche en bienfaits. On déguste les yeux fermés les thés et rooibos militants de ce pionnier du thé bio depuis 25 ans.

Sencha Le Songe de Basho,
Les Jardins de Gaïa, 14,80 €
www.jardinsdegaia.com

© Hermine Prunier

© Hermine Prunier

© Hermine Prunier

© Hermine Prunier

Instagram mon amour

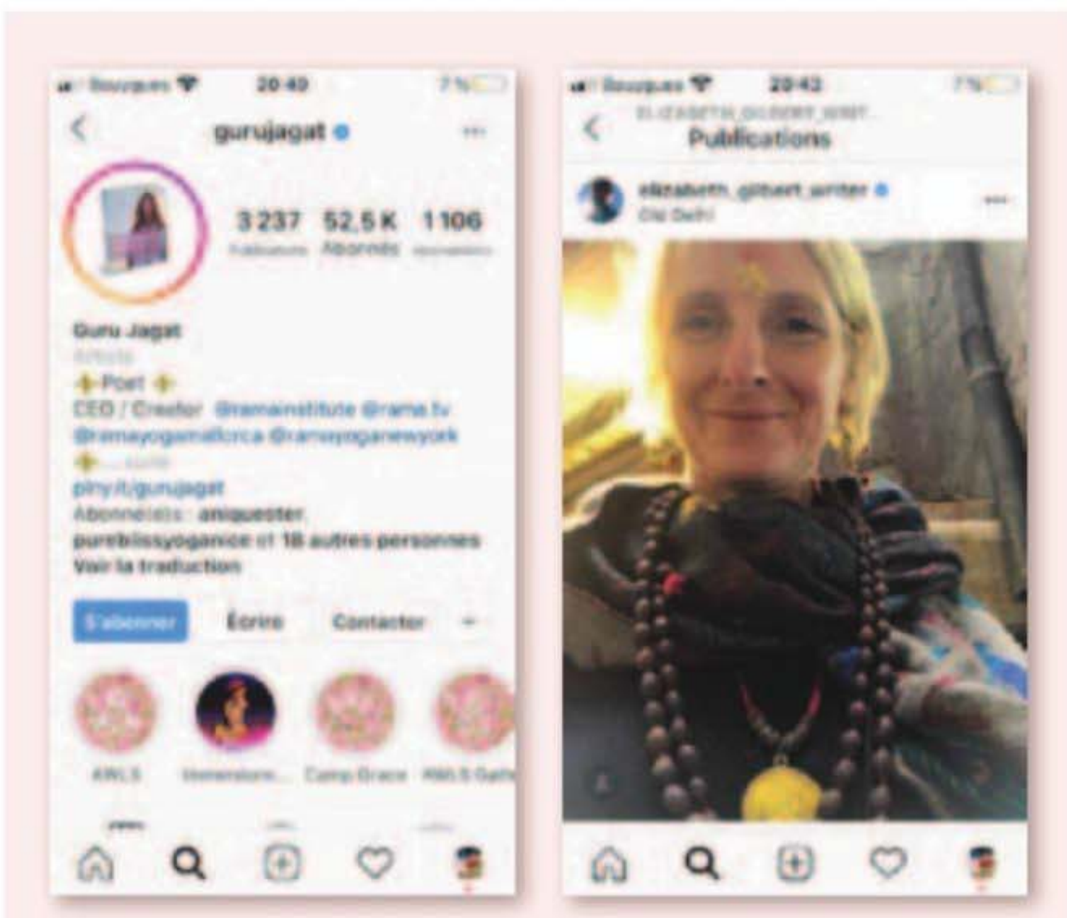
En quoi les réseaux sociaux influencent-ils la pratique, le rapport au corps et l'image de soi ? Tour d'horizon à travers Instagram, le réseau qui a popularisé le yoga mais qui en aurait aussi déformé le message.

PAR **CÉLINE CHADELAT**

INSTAGRAM SE définit en un mot : partage. Dans son ADN, Instagram est féminin, intime et créatif. Dès ses débuts en 2010, le réseau est investi par des femmes, jeunes, qui veulent éviter la drague lourde de certains internautes. On s'y sent moins exposé et plus en sécurité que sur Facebook. En quelques années, l'usage de ce réseau est devenu multiple : vortex inépuisable d'inspiration et de conseils, outil de libération des complexes et d'estime de soi, de stratégies d'influence… chacun y projette ses enjeux personnels.

Un moyen de se décomplexer

À chaque post, ce sont toujours les mêmes pensées murmurées : « Quelle image vais-je renvoyer ? Qu'est-ce que les autres vont penser ? ». Le réseau social nous met face à notre volonté de contrôle. S'essayer à Instagram, c'est prendre des risques : de se montrer, de s'exposer, de libérer sa parole, de donner un avis. Le jeu consiste donc à lâcher ses peurs et à se mettre à l'épreuve en affirmant ses gestes, ses postures et ses propos. En prenant une place, on inspire et on s'inspire. Des comptes sont ainsi une source intarissable d'informations sur le yoga, le développement personnel, la spiritualité, l'alimentation végétarienne et l'art de vivre en général. Certains deviennent même des coachs de vie. Le compte de Guru Jagat, professeure de Kundalini Yoga, diffuse une spiritualité en live à ses 52 000 followers, la coach Lucile Woodward promet la forme avec ses programmes sportifs et nutrition, l'autrice du best-seller *Mange, prie, aime,* Elizabeth Gilbert distille ses réflexions philosophico-spirituelles sur ses choix de vie à ses 900 000 abonnés. Des communautés de pratique, auparavant confidentielles et marginales, ont ainsi trouvé un espace de pouvoir et une puissance d'action. Le hashtag #yoga regroupe pas moins de 77 millions de followers quant au #vegan, il est suivi par 90 millions de personnes.



Communauté Namasté : plastique parfaite et buddha bowl

Les professionnels du yoga ont très vite trouvé un écho sur Instagram. Au point que ces dernières années, le réseau aurait grandement contribué à la popularisation de la pratique. Aujourd'hui, la « communauté Namasté » obéirait à certains codes très stricts : posture alambiquée parfaite sur fond blanc épuré ou piscine ; sourire et bonne humeur en toutes circonstances ; buddha bowl aux graines de chia. Une image séduisante pour certains, stéréotypée et convenue pour d'autres. C'est le cas d'Hermine Prunier, professeure de yoga parisienne âgée de 31 ans, créatrice du podcast *Time To Bloom*. Le yoga a changé la vie de cette ancienne chroniqueuse et Instagram, lancé sa carrière. Sur son compte, photos et partages d'expérience ont construit son *personal branding*. L'influence de certains comptes Instagram conjugués à sa pratique de yoga ont accompagné son évolution personnelle : « je suis sortie des conditionnements *mainstream* (grand public) qui lavent le cerveau et collent des complexes. Avant je me comparais aux filles de mon entourage, j'ai réalisé que le principe de sororité (la fraternité entre femmes) découvert sur Instagram était aussi à pratiquer autour de moi ».

« Aujourd'hui, la communauté Namasté joue le jeu de l'égérie traditionnelle qui doit se taire, bien porter sa brassière et ne surtout pas donner son avis »
Hermine, 31 ans

Toutefois, elle porte désormais un regard critique sur la communauté yogi : « aujourd'hui, la « communauté Namasté » joue le jeu de l'égérie traditionnelle qui doit se taire, bien porter sa brassière et ne surtout pas donner son avis. J'espère que cette belle et grande communauté utilisera sa puissance pour autre chose que des leggings », affirme-t-elle. Les sujets de fond ? La juste rémunération des professeurs par les studios, les abus de pouvoir de certains profs envers leurs élèves et de véritables engagements citoyens et environnementaux, grands absents de la communauté yogi, dans une société de plus en plus tendue.

Du côté des débutants en yoga, cet univers paradisiaque peut avoir des effets intimidants. Lisa, entrepreneure et designer âgée de 28 ans découvre il y a un an le yoga sur Instagram grâce aux photos d'une blogueuse française. A ce moment, elle ne veut pas entendre parler de se rendre dans un cours de yoga, pour ne pas subir de comparaison physique et par crainte du regard des autres. Elle a donc commencé des cours... en ligne ! « Je ne me vois pas mettre les pieds dans un cours de yoga, je n'ose pas, je ne peux pas supporter le regard des autres sur moi, je ne me sens pas assez à l'aise dans mon corps », explique-t-elle. Dommage, quand on sait combien le yoga est une pratique bienveillante qui aide justement à s'accepter pleinement. Ces images parfaites en ligne n'instaurent-elles pas un vaste champ de comparaison et de frustration ? Manon, 26 ans, pratique le yoga à Lyon et suit de nombreux yogis en ligne : « à chacun de choisir les émotions ou les sentiments auxquels il souhaite se relier » explique-t-elle avant de poursuivre « on devrait tous savoir que ces images n'illustrent pas la réalité, qu'une photo de chandelle réussie à la plage demande une centaine d'essais ». Difficile toutefois de faire la différence. Mieux vaut avoir un mental stable et être doté d'une solide estime de soi face à cette déferlante d'images plus attrayantes les unes que les autres.

« Je me suis détachée du besoin de résultat et de la réussite d'une posture, pour moi cela n'a aucun sens »
Lisa, 28 ans

L'essence du yoga en péril sur Instagram ?

Un an plus tard, le regard de Lisa a évolué : « le yoga me fait toujours autant envie, je ne suis pas complexée de ne pas être la bombasse en brassière qui fait des postures de fous furieux... Je trouve simplement que les réseaux sociaux renvoient une fausse image du yoga. Pour une personne qui n'y connaît rien, il représente des postures compliquées et des paysages sublimes. Je n'ai pas envie de cette relation au yoga. Je veux me sentir libre et me reconnecter aux raisons profondes pour lesquelles je pratique ». Un avis partagé par de nombreuses instagrammeuses sensibles au yoga.

Si sa perception a changé, c'est au fil des lectures et de découvertes, comme la méditation : « je me suis détachée du besoin de résultat et de la réussite d'une posture, pour moi cela n'a aucun sens. J'en suis toujours à la salutation au soleil et je ne m'aventure pas plus loin. L'idée est d'abord de me faire plaisir ». Se dégager de l'objectif de la performance pour ressentir, privilégier le chemin au résultat, c'est finalement l'essence du yoga. Le yoga est une pratique ancestrale qui a traversé les âges durant des milliers d'années et dont le cœur, sans nul doute, survivra aux réseaux sociaux.

De nouvelles formes d'affranchissement

L'univers léché du yoga sur Instagram contraste aussi avec d'autres comptes toujours plus engagés qui gagnent rapidement des centaines de milliers d'abonnés (Wondher, Fraiches, Les Eclaireuses...). Véganisme, féminisme, écoféminisme, body positivisme : Instagram est devenu la rampe de lancement de nouvelles manières de vivre son rapport au corps et de penser sa vie. Oubliez le cynisme, il est question de s'assumer et de s'aimer. Le body positivisme consiste ainsi à aimer son corps, sans jugement ni à priori. Cellulite, bourrelets, cicatrices, vergetures, cheveux blancs, poils, on balaie les complexes et on se met à l'épreuve du regard des autres grâce à l'hashtag #bodypositive.

Les réactions des followers sont alors un curseur pour gagner en confiance et transformer l'image de soi. L'objectif étant de se libérer de critères et de règles sur le corps féminin imposés par la société. Ces tendances n'ont rien d'anecdotiques et commencent à influencer le comportement des entreprises et des marques. Ce qui fait des réseaux sociaux des moyens pour exercer une emprise sur la réalité. Certains faits de société, comme le mouvement #metoo, le récent #monpostpartum, les violences faites aux femmes ou le traitement des animaux dans les abattoirs ont d'ailleurs été révélés par les réseaux sociaux avant que les médias grand public ne s'en emparent. En quelques années, les règles ont changé, le réseau est devenu une vaste conversation où post, photos, vidéos et hashtags font monter à la surface des questions de société et encouragent de nouvelles formes de libération.

« On devrait tous savoir que ces images n'illustrent pas la réalité, qu'une photo de chandelle réussie à la plage demande une centaine d'essais »
Manon, 26 ans

YOGA esprit

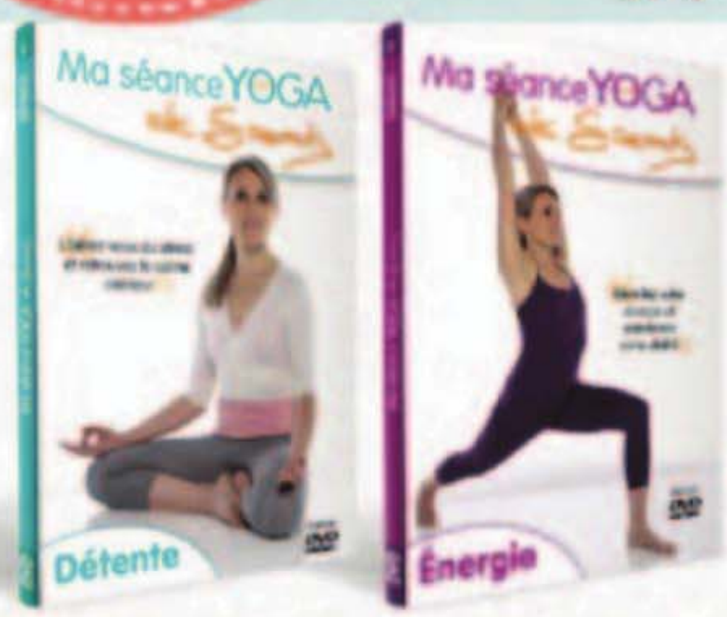
ABONNEZ-VOUS
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

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. Améliorez votre pratique 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 31/05/2021
AUTOEY55-2A

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

Relancer l'énergie !

Cette séquence vous invite à retrouver de la vitalité après les longues et éprouvantes semaines en confinement.

TEXTE & POSTURES **ALICE MOLARDI**
PHOTOGRAPHE **SÉBASTIEN DOLIDON**

Alice porte une tenue prêtée par **Yoga Concept** et pratique sur **un tapis Yogamatata.**

Retrouvez cette séquence VIDÉO sur esprityoga.fr

30 MIN

★★ CONFIRMÉ

BRIQUES

BÉNÉFICES

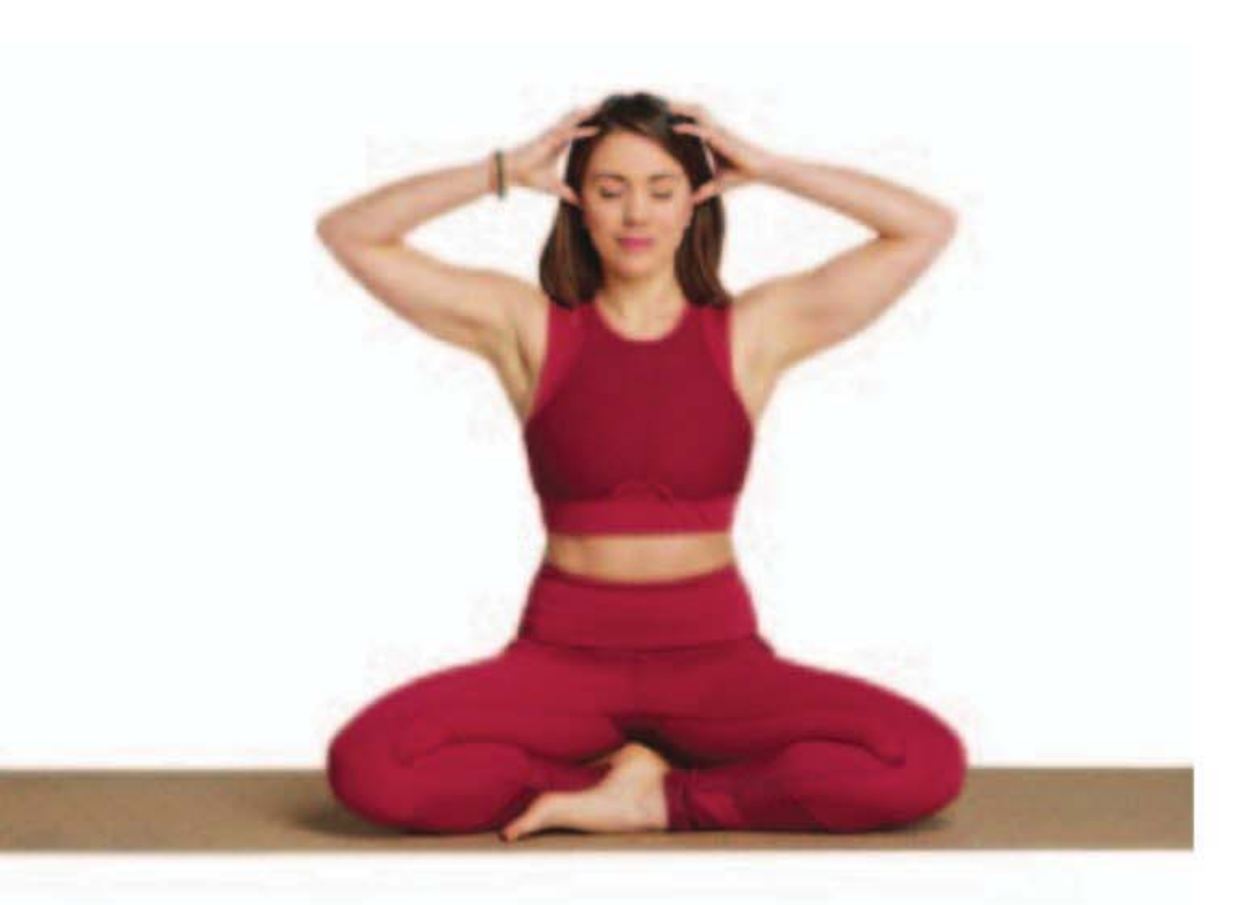
- *Eloigne la fatigue*
- *Stimule le système immunitaire*
- *Assouplit tout le corps*

CONTRE-INDICATION

- *Hypertension*
- *Glaucome*
- *Blessures à l'épaule*
- *Hernies discales*

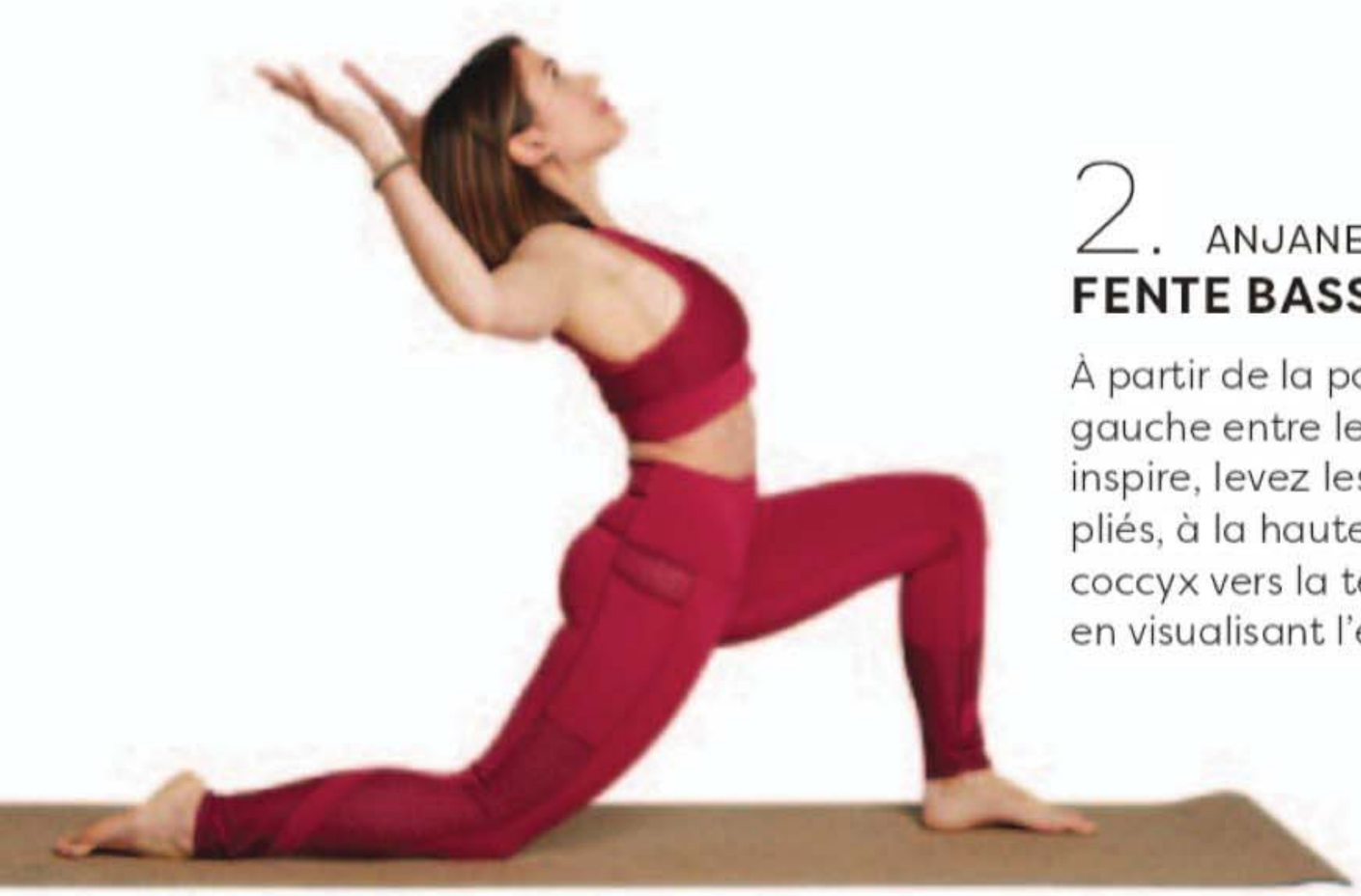
LES DERNIERS mois ont été exténuants à de nombreux égards, entre l'inquiétude pour nos proches et pour le futur, la promiscuité domestique permanente parfois source de tensions, l'épuisement de ceux qui travaillent dans ce contexte tendu et la sédentarité forcée, due à la restriction de nos déplacements. Notre corps et notre mental ont été mis à rude épreuve, nous laissant à plat. Notre pratique de yoga s'avère être une alliée précieuse pour réveiller notre énergie vitale.

Je vous propose donc ici une séquence « coup de boost ». Elle vous permettra de mieux conserver votre énergie en vous recentrant, de relâcher stress et émotions énergivores grâce à de nombreuses extensions, de réveiller Agni, le feu digestif, siège de la vitalité et de l'action et, enfin, par des postures dynamiques, à revitaliser tout votre corps et votre esprit.



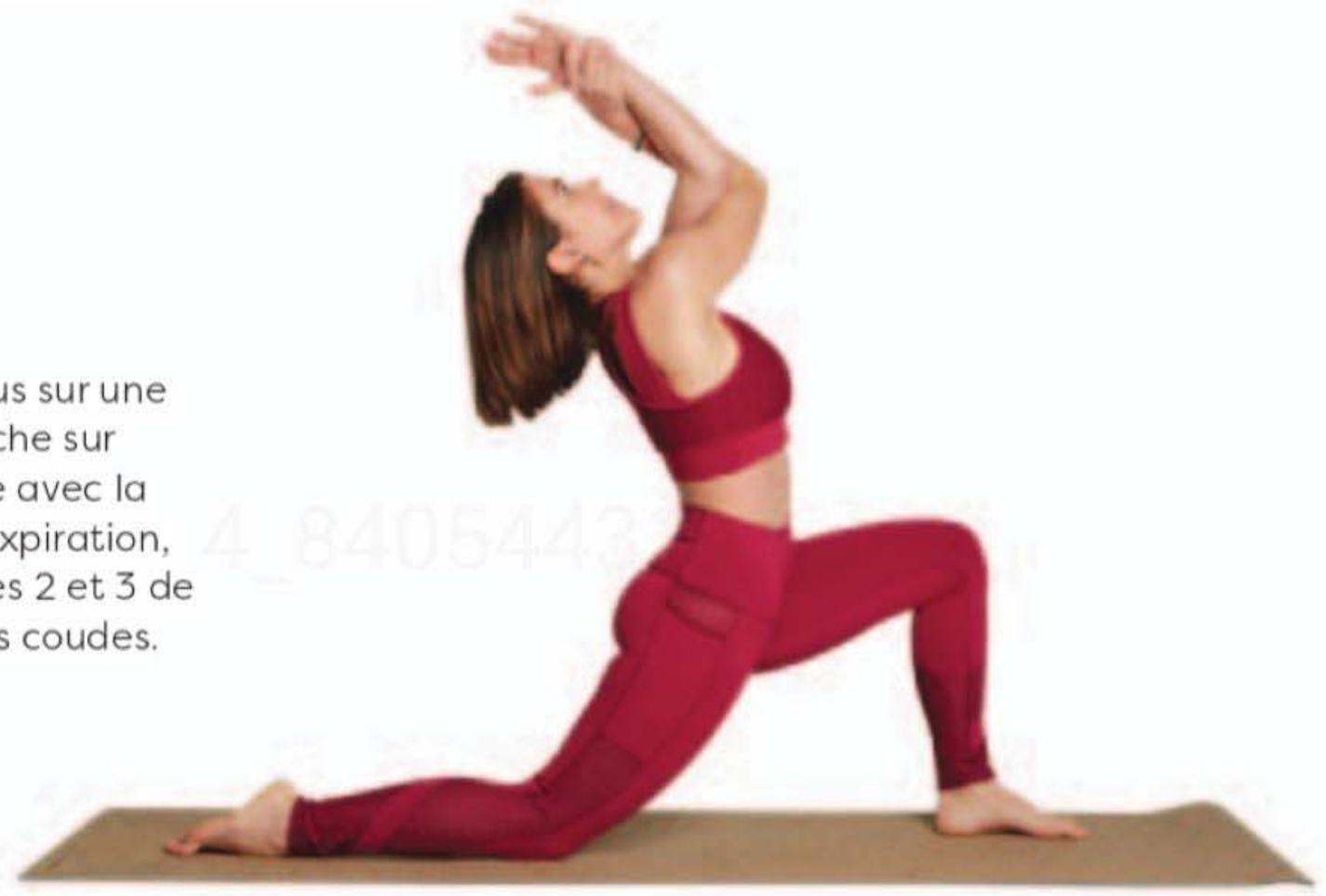
1. BHRAMARI
LA RESPIRATION DE L'ABEILLE – VARIANTE

Asseyez-vous, les yeux fermés. Prenez une inspiration et une expiration profondes par le nez. Puis inspirez poumons demi-pleins, et expirez puissamment par le nez en engageant la sangle abdominale vers le dos. Laissez l'inspire se faire naturellement. Respirez ainsi 20 fois à un rythme régulier. Puis laissez le souffle redevenir naturel et observez vos sensations. Vous pouvez répéter 3 fois. Si la tête tourne, reprenez une respiration naturelle.



2. ANJANEYASANA - VARIANTE
FENTE BASSE EN DURGASANA

À partir de la posture du chien tête en bas, placez le pied gauche entre les mains et posez le genou droit au sol. Sur une inspire, levez les bras vers le ciel puis ouvrez les coudes, bras pliés, à la hauteur de vos épaules et vers l'arrière. Relâchez le coccyx vers la terre, la poitrine vers le ciel. Restez 5 respirations en visualisant l'espace qui se crée dans votre poitrine.



3. ANJANEYASANA - VARIANTE
FENTE BASSE EN AIGLE

Depuis la posture précédente, redressez-vous sur une inspire. Sur une expire, placez le coude gauche sur le coude droit et saisissez le poignet gauche avec la main droite. Restez 3 respirations. Sur une expiration, reposez les mains au sol et faites les postures 2 et 3 de l'autre côté, en changeant le croisement des coudes.

Pour vous aider

Si le croisement de l'aigle vous est difficile, croisez le bras gauche sur le bras droit et saisissez les omoplates avec les mains.

4. PARIVRTTA UTTHAN PRISTHASANA
LE LÉZARD EN TORSION

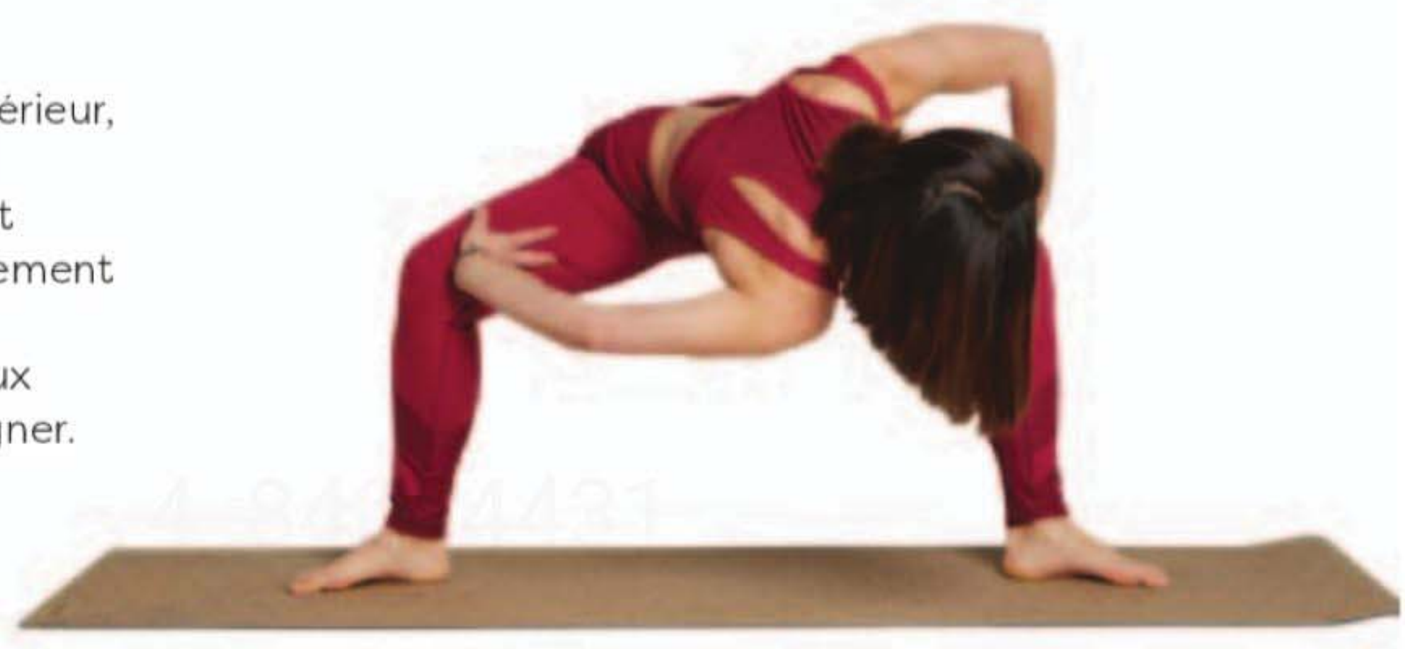
À partir du chien tête en bas, posez le pied droit à l'extérieur de la main droite et le genou gauche au sol. Placez le coude et la main gauches au sol. Sur une expiration, pivotez de 45° le pied droit vers l'extérieur, inspirez et tendez le bras droit vers l'avant, puis sur l'expire tournez vers la droite et si possible attrapez le pied gauche avec la main droite. Relâchez le pied gauche dans la main pour bien ouvrir l'épaule. Restez entre 5 et 8 respirations, puis revenez en chien tête en bas et changez de côté.

5. CAMATKARASANA
LA CRÉATURE SAUVAGE

À partir du chien tête en bas, soulevez la jambe gauche en ouvrant la hanche et sur l'expire, fléchissez le genou gauche et déposez le pied gauche au sol derrière vous, en ouvrant le bassin et la poitrine vers le haut. Sur l'inspire placez la main gauche à la base de la nuque et allongez-la légèrement pour détendre les cervicales. Restez entre 3 et 8 respirations puis sur l'inspiration, revenez dans le chien tête en bas pour quelques respirations et changez de côté.

6. DURGASANA EN TORSION
LA DÉESSE EN TORSION

Debout, écartez les pieds, orteils tournés vers l'extérieur, et pliez les jambes, les cuisses en rotation externe. Inspirez et allongez les bras sur les côtés, expirez et placez les mains à l'intérieur des cuisses, dos légèrement creux. Sur une expiration, tournez le torse vers la gauche, l'épaule gauche monte vers le ciel. Les deux mains pressent sur les cuisses comme pour les éloigner. Restez trois respirations puis changez de côté.



7. BHUJANGASANA
LE COBRA

Allongez-vous sur le ventre et posez les mains sous vos épaules, coudes près du corps. Pressez les cous-de-pied, les cuisses et le pubis contre la terre. Sur une inspiration, levez le front en effleurant le sol du nez, du menton puis des épaules. Gardez les épaules loin des oreilles. Ne poussez pas sur les mains pour lever le buste, c'est le dos qui travaille. Restez entre 3 et 8 respirations puis revenez au sol. Répétez 3 fois.

8. DHANURASANA
L'ARC

Allongé sur le ventre, pliez les jambes et attrapez les chevilles, pieds fléchis. Engagez les muscles des cuisses, poussez les pieds vers l'arrière et sur une inspire laissez le haut du corps et la tête se soulever du sol. Equilibrez l'inspiration et l'expiration. Relâchez la posture sur une expire. Reprenez la posture une deuxième fois.

9. BALASANA
POSTURE DE L'ENFANT

Placez les fessiers sur les talons. Sur une expire, posez le front au sol, les mains superposées sur le sacrum, paumes vers le ciel. Respirez profondément dans le bas du dos une dizaine de fois.

10. SIRSASANA
LA POSTURE SUR LA TÊTE

Depuis la posture précédente, placez les coudes au sol en-dessous des épaules, entrecroisez vos doigts, les avant-bras en appui sur le sol. Déposez le sommet du crâne au sol entre vos mains. Soulevez vos genoux en pressant sur vos coudes pour ouvrir la poitrine et marchez vers les bras pour placer les hanches au-dessus des épaules. Pliez un genou et approchez une cuisse de votre ventre en allongeant les fessiers vers le haut, jusqu'à ce que l'autre pied se décolle du sol, sans sauter. Poussez les deux pieds vers le plafond en engageant les fessiers jusqu'à tendre vos jambes. Restez tant que c'est confortable pour vous.

11. JATHARA PARIVRITTI – JAMBE TENDUE
LA TORSION ALLONGÉE – JAMBE TENDUE

Sur le dos, amenez le genou gauche vers la poitrine et laissez le genou descendre vers la droite, le bassin et le bas du dos décollent du sol. Tendez la jambe gauche et saisissez le pied gauche avec la main droite. Le bras gauche est au sol. Tournez la tête à gauche. Restez 10 respirations puis changez de côté.

Pour vous aider

Si la torsion est trop intense pour votre dos, posez une brique sous le genou et pliez la jambe.

Après la séquence
Installez-vous en savasana et percevez le regain d'énergie procuré par la séquence.

RÉCRÉ YOGA

PLEIN PHARE SUR LE SURF !

Stop aux écrans ! Retour au corps, apprenons à faire des pauses en plein surf pour ne pas être happé par le virtuel.

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

LORSQUE NOUS entreprenons une recherche sur Internet, il est fréquent de se retrouver sollicités par des contenus — publicités, vidéos ou « fake news » — qui détournent notre attention en cours de route ! Si nous, adultes, en oublions souvent notre recherche initiale sans avoir vu le temps passer, que dire des jeunes, pour lesquels les sollicitations extérieures et l'habitude de zapper sont si tentantes ?

Le cerveau des enfants et des ados, comme celui des adultes d'ailleurs, ne peut gérer plusieurs choses à la fois. « Les jeux vidéo [...] combinent le plus souvent une image en mouvement, des bruitages et un grand nombre d'éléments surprenants tout en fixant un score à atteindre, souvent associé à un scénario captivant ou avec suspens. » Les jeunes trop souvent et trop longtemps, en « alerte attentionnelle » face à un jeu vidéo prennent le risque de la surchauffe du système nerveux. Comment pourront-ils ensuite focaliser une attention fraîche et disponible sur quelque chose d'important ? Sans compter que la fréquentation trop soutenue des espaces virtuels n'est pas sans conséquences sur le rapport à la réalité.

Une des urgences écologiques actuelle est d'apprendre à l'adolescent « à cultiver sa « conscience témoin », à s'observer de temps à autres, surtout quand il surfe sur Internet et se laisse entraîner par d'autres vers des sites qu'il n'a guère choisis [...], à penser par lui-même. Comment ? En prenant du recul ». Cette prise de recul, qui lui permettra de se reconnecter au réel et au concret, suppose d'abord une prise de conscience du corps physique. La courte séance qui suit, entraîne à s'extraire des espaces virtuels. Elle débute par un retour aux sensations du corps. La deuxième étape élargit l'horizon en renouant avec une vision globale, et, en dé-focalisant le regard, repose les yeux. La troisième étape fait reprendre contact avec l'ambiance, le climat du lieu, en mobilisant l'ouïe.

Lors de votre prochain surf sur le net, interrompez-vous et pratiquez cet exercice, il n'est pas réservé aux jeunes et utile à toute personne fréquentant les écrans !

BIEN PRATIQUER AVEC LES ENFANTS

Très sensibles à toute limitation de leur liberté, les adolescents gagnent à apprendre combien les écrans ne sont que la partie émergée d'une énorme machine. Ils doivent savoir par exemple, qu'ils recevront des notifications commerciales en fonction des thèmes de prédilection consultés sur la Toile. Il est très important également qu'ils comprennent mieux le fonctionnement de leur corps et de leur cerveau (qui fait l'objet de nombreuses études neuroscientifiques passionnantes)... voilà qui peut les (et nous) motiver à prendre du recul régulièrement ! *Le Guide de survie pour accros aux écrans*[2] de Serge Tisseron, peut inciter de façon ludique, dès la préadolescence, à s'observer tout en préservant le dialogue avec l'entourage.

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).

1- *Restez zen, vos enfants sont connectés ! Comment le yoga aide les enfants à garder le contrôle à l'ère numérique*, Sophie Flak, Jacques de Coulon, éd. Payot & Rivages. L'exercice proposé ici est extrait et adapté de cet ouvrage.

2- Serge Tisseron, *Guide de survie pour accros aux écrans*, éd. Nathan.

LA PRATIQUE

Asseyez-vous à l'avant de votre chaise et enfoncez la plante des pieds dans le sol – sentez que cela mobilise entièrement les jambes. Relevez les épaules près des oreilles **(FIG. 1A)**, puis abaissez-les rapidement en soufflant par la bouche **(FIG. 1B)**. Répétez plusieurs fois.

REGARDEZ (FIG. 2)

- Les contenus qui apparaissent sur l'écran de l'ordinateur
- Le cadre de l'écran
- La table ou le bureau
- La paroi du mur devant vous
- Fermez les yeux pour revoir l'ensemble

LES YEUX TOUJOURS FERMÉS, ÉCOUTEZ

- Les sons en provenance du Net, s'il y en a, ou bien le ronronnement de l'ordinateur
- Les bruits autour de vous, dans la pièce où vous êtes
- Les bruits extérieurs : chant des oiseaux, voitures dans la rue, vent...

SENTEZ

- Votre dos contre le dossier
- Vos fessiers sur la chaise
- Vos pieds sur le sol

Rappelez-vous qui vous êtes et ce que vous faites en ce moment en vous disant mentalement : « je suis (votre prénom) devant mon écran en train de regarder le site untel ».

Étirez-vous bien **(FIG. 3)** et revenez (ou pas !) à votre navigation.

Tiens, je ne sais même plus depuis combien de temps je surfe. Il est temps de faire une petite pause.

1

FIG. 1A

FIG. 1B

J'enfonce mes pieds dans le sol et je souffle fort plusieurs fois en montant-baissant mes épaules.

2

Je regarde l'écran, autour de l'écran, la table, le mur... ça repose mes yeux !

3

J'écoute mon ordi, ce qui se passe dans la pièce et tout autour... Et je m'étire en respirant profondément. La vie continue en réel !

Laisse-moi t'écouter

Sidewalk talk : une pratique de thérapie sociale à la portée de tous, basé sur l'écoute et la rencontre.

TEXTE ET PHOTOS DE **FRANCESCA MAGNANI**

À NEW YORK, par un samedi ensoleillé, il n'est pas rare de croiser à Union Square une foule bigarrée : joueurs d'échecs, danseurs de rue, jongleurs, cuisiniers amateurs se rendant au marché biologique ou passants frileux s'engouffrant dans une bouche du métro. Parfois, on y trouve des rassemblements politiques ou des simples individus brandissant des pancartes affichant « bisous gratuits », « poésies gratuites » ou « conseils gratuits ». Un froid samedi de mars, un nouveau petit groupe est venu s'ajouter à cette foule multicolore, près de la statue de Gandhi. Ce sont les volontaires de *Sidewalk Talk*, prêts à écouter tous les passants voulant parler, en offrant aux New Yorkais le simple don d'une oreille qui les écoute.

Sidewalk Talk

Le programme, né de l'initiative des psychologues Traci Ruble et Lily Sloane, s'organise autour des groupes d'« écoutants » volontaires. Le premier événement s'est déroulé en 2015 à San Francisco : cette fois-là, les deux thérapeutes avaient recruté 28 volontaires, majoritairement psychanalystes et thérapeutes ; mais aussi des acteurs, des employés de bureau ou des artisans. Aujourd'hui, quatre ans plus tard, seulement 50 % des volontaires sont psychologues. L'idée était (et est toujours) d'écouter et de faire parler les personnes, sans leur offrir des conseils comme c'est

le cas dans une véritable psychothérapie. L'un des objectifs de l'initiative est de démystifier et de rendre accessible la psychothérapie, d'aider les personnes qui ne se sentent pas à l'aise à l'idée de se confier à quelqu'un, en les encourageant à s'ouvrir. Après la première expérience de San Francisco, ce dispositif d'écoute s'est rapidement diffusé dans d'autres villes : il faut dire que dans un pays comme les États-Unis, on n'a pas l'habitude de s'ouvrir aux autres, surtout en contexte urbain. En assistant à la rencontre, on a l'impression que l'exercice est profitable non seulement aux « écoutés » mais aussi à ceux qui écoutent, dont le nombre ne cesse d'augmenter. Depuis sa création en 2015, Sidewalk Talk a atteint 4 500 volontaires et des centres dans plus de 50 villes et 12 pays à travers le monde. L'impact est conséquent : plus de 12 000 personnes écoutées et plus de 400 personnes orientées vers des centres médico-psychologiques.

« Ceci n'est pas notre projet, c'est ton projet »
Devise de Sidewalk Talk

Inspiration

Traci Ruble a déclaré s'être inspirée en partie de la performance de 2010 de l'artiste Marina Abramovic au Museum of Modern Art de New York, dans laquelle Abramovic invitait les spectateurs à s'assoir en face d'elle et à maintenir son regard. T. Ruble avait longtemps imaginé mettre le fauteuil de son cabinet à l'extérieur et inviter les passants à s'assoir pour profiter d'une séance gratuite : lorsqu'elle partagea avec ses collègues cette idée qu'elle pensait être incongrue, nombreux thérapeutes lui dirent avoir eu la même envie. « J'ai la conviction profonde que nous sommes tous responsables réciproquement de notre santé mentale », a déclaré T. Ruble, « mais cela n'est pas une thérapie de comptoir. Notre message est simple : il concerne l'écoute et connexion, ce qui nous rend sains. Et les relations nous rendent sains ».

La connexion fait du bien

D'innombrables recherches académiques et scientifiques viennent confirmer que le fait d'établir des connexions vraies est une exigence fondamentale. Dans son ouvrage Social : *Why Our Brains Are Wired to Connect*, le neuro-scientifique Matthew Lieberman soutient que c'est un besoin aussi important que celui de se nourrir. Selon Traci Ruble, les rencontres dues au hasard se sont largement perdues à l'ère du virtuel et des smartphones, où les personnes traversent la vie la tête baissée, isolées par leurs écouteurs. On ne se parle presque plus dans le bus, le métro ou l'ascenseur. Même les rendez-vous pris par le biais d'applications comme Tinder éliminent en réalité l'opportunité du premier dialogue, tout comme les classements et les avis des clients sur hôtels et restaurants ont remplacé le bouche-à-oreille.

La technologie a modifié nos interactions, surtout dans les grandes villes. C'est un environnement sous haute pression, focalisé sur l'efficacité et la performance, où l'on a tendance à être tendu et distrait, ce qui rend peu probable d'avoir envie de se lancer dans une discussion en faisant la queue à la poste. Les réseaux sociaux nous permettent de parler aux personnes sans bouger de chez nous, sans exposer notre humanité ou vulnérabilité face aux autres. Nous pouvons dire machinalement « Ça va ? » à des dizaines de personnes en une journée, mais nous ne nous arrêtons jamais vraiment pour écouter la réponse.

Comment ça marche

Dans une métropole comme New York, où les gens ne se promènent pas mais plutôt se déplacent, rapidement et toujours visant une destination précise, en esquivant avec habilité tout obstacle qui se présenterait sur leur chemin, la méfiance initiale est toujours palpable.

Beaucoup pensent que les volontaires de Street Talk incarnent une nouvelle forme de démarchage, mais au fur et à mesure que la curiosité prend le dessus, les personnes se détendent et commencent à interagir. Au début, le volontaire sourit chaleureusement aux passants, en leur offrant une place sur la chaise vide en face de lui. La majeure partie des passants détourne le regard, baisse le regard vers le téléphone, presse le pas ou change de direction. Certains s'arrêtent pour demander pourquoi les volontaires invitent-ils des inconnus à les rejoindre… et refusent courtoisement l'offre.

L'expérience est évidente : c'est un exercice social dans lequel on fait un don. L'objectif est de fournir aux personnes l'opportunité (toujours plus rare) de faire une petite pause dans la routine urbaine et de prendre un temps pour soi. Il n'y a pas d'arrière-pensée : personne ne leur vendra quelque chose, ni ne fera de sondages, ou cherchera à leur escroquer leur adresse mail. Les volontaires sont là seulement pour écouter, et ceci peut déranger, voire choquer. En revanche, une fois que la glace est brisée, on est surpris par la facilité de l'opération. Vues de l'extérieur, les personnes souriantes qui discutent assises l'une face à l'autre pourraient tout aussi bien être au bar ou sur un banc au parc. « Écouter signifie ralentir nos réactions, suspendre notre jugement et nous connecter aux paroles, à la respiration et au regard de celui qui nous parle. Créer de l'empathie est la médecine qui fera refleurir l'humanité ».

La formation

L'entraînement pour devenir « écoutant » est ouvert à tous, se déroule en ligne et dure plus ou moins une heure. Il est composé de divers modules : on y retrouve des informations qui nous aident à bien gérer le temps d'écoute et nous conseillent que faire si la situation apparaît critique (on peut par exemple proposer l'adresse d'un dispensaire médical gratuit) ; on y affronte également des thèmes comme « corps et émotions », « poser des limites pendant l'écoute », « réagir à des pensées suicidaires », « évaluer le risque en situation d'écoute en public ».

Le fait d'« écouter » va à l'encontre d'un lieu commun très répandu selon lequel si quelqu'un vous expose son problème c'est parce qu'il cherche une solution : une personne va me raconter un problème afin que je le résolve. Or, souvent, « donner un conseil » ou « offrir une solution » ce n'est pas du tout ce qui est attendu. Ces attitudes peuvent même être contre-productives qui abîment autant celui qui parle que celui qui écoute. « Nous ne nous voyons pas comme des 'helpers', mais comme des constructeurs de communauté dans les espaces publics », précise Traci.

POUR ÊTRE UN BON « ÉCOUTANT »

- Se mettre dans les bonnes conditions pour écouter, pas pour interagir
- Rester ouvert dans sa respiration
- Maintenir le contact visuel
- Ne pas interrompre
- Ne pas juger

Lorsque quelqu'un nous raconte un fait triste ou problématique, peut émerger en nous l'instinct de donner rapidement une opinion, ou proposer de l'aide. Cela dévoile une difficulté à se connecter à l'autre et une difficulté à accepter ce qui vient de nous être raconté. Pour mettre fin rapidement à ce double inconfort, nous offrons notre solution. Écouter est un processus bien différent, et le dialogue qui en suivra sera plutôt une réflexion, comme dans un miroir, dans laquelle se valident les raisons de l'autre, en se limitant ainsi à simplement l'entendre. L'instinct nous pousse à donner notre avis, car nous vivons dans une culture performante du *fix it*, mais pour réellement voir un autre être humain, il est nécessaire surtout d'« être » dans l'espace commun créé par ses paroles, et de le reconnaître.

PLUS D'INFOS

www.sidewalktalksf.com

VOUS ÊTES STRESSÉ(E), VOUS AVEZ BESOIN DE FAIRE UNE PAUSE . Besoin de vous reconnecter avec votre corps, ou tout simplement vous adorez les massages, alors cette cure est faite pour vous. Prenez une semaine, dans un cadre idéal, avec un programme de massages quotidiens, méditation, yoga, respirations…

"M'incarner dans la joie et le plaisir"

Témoignages

Les massages! une grande qualité de soins Ayurvédiques, chaque jour, de 1 à 3 massages différents, allant crescendo. Massages à l'huile chaude, dans la tradition ayurvédique. Une équipe sérieusement formée, très douce, sécurisante, bienveillante, et une grande qualité de soin, de présence.

"La cure ayurvédique dans sa globalité fut pour moi une invitation à lâcher prise. Laisser aller, calmer sans contraintes les pensées récurrentes, le stress, la cogitation, les tensions. Une occasion de me détendre pleinement, tranquillement, à rentrer en moi, même profondément dans le calme, la douceur, et d'expérimenter cela davantage chaque jour." Caroline

"J'ai été trois années de suite à la cure ayurvédique de Gilles Brémond... C'est une cure très complète avec massages mais aussi respirations, yoga et méditations sans oublier une nourriture de qualité servie au déjeuner comme au dîner."Catherine Catherine

"Le calme et la sérénité de l'endroit m'ont permis de déposer bon nombre de paquets que je portais sans m'en rendre compte...Tout ce qui était proposé était au delà de mes attentes...Oui j'ai vraiment apprécié cette cure dont toutes les promesses ont été respectées." Maryse

Darshana

Une cure, en petit comité, de 12 personnes maximum, où Gilles vous accueille avec 3 thérapeutes confirmés en massages ayurvédiques. Gilles a été formé à Tapovan auprès de Kiran Vyas, et a eu la chance d'y rester travailler pendant 6 ans, totalisant une expérience de plus de 50 cures. Il s'est formé en Inde au massage Kalari, pratique la méditation Vipassana depuis plus de 20 ans et le Yoga depuis 14 ans. Il s'est formé également au lokaï Shiatsu auprès de Sazaki Senseï dont il suit l'enseignement depuis 2005. La cure qu'il vous propose est la synthèse de toutes ces expériences. Une cure de bien-être, un stage de yoga et de méditation, un moment pour soi, une plongée réparatrice. La pratique du yoga et de la méditation est accessible à tous. Avec ce programme, nous sommes très bien accueilli à Hélette ou Asques avec une cuisine gourmande ayurvédique et végétarienne.

Cure ayurvédique et Yoga.

Du16 au 23 août 2020 à Asques dans les Hautes-Pyrénées. **Du 21 au 28 septembre 2020** à Hélette, 50 minutes de Biarritz. Un programme complet de 6 jours, chaque jour, Massages, Méditation, Yoga, Respiration.

Contact :Gilles Brémond
www.darshana.fr
mob.06 51 31 49 87

RHINITE ALLERGIQUE

Pour combattre les allergies du printemps voici une séquence qui renforce les systèmes immunitaire et respiratoire.

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

AVEC LA saison printanière avancée, les pollens dans l'atmosphère peuvent entraîner des manifestations multiples au niveau de la sphère ORL. Yeux qui larmoient, qui piquent, gorges qui grattent, oreilles qui démangent, nez qui coulent ou qui se bouchent avec force éternuements, quintes de toux d'irritation. Cette période devient alors un véritable cauchemar pour les personnes atteintes d'allergies aux pollens. Si les facteurs familiaux sont certains, les facteurs environnementaux, dans lesquels je mets aussi l'alimentation, sont déterminants pour la survenue de tous ces troubles. L'absence d'aération dans les maisons par le biais d'un calfeutrage trop intense pour assurer l'isolation est aussi un facteur aggravant. Ajoutons à cela l'insuffisance de contacts avec la nature.

Ces troubles sont liés à une réactivité trop grande du système immunitaire qui perçoit comme dangereux les allergènes qui se dispersent dans la nature. Le corps sécrète alors des neuromédiateurs pour neutraliser les agents qu'il perçoit comme une agression : histamine, ce qui entraîne des gonflements, des démangeaisons de la peau ou des muqueuses et des œdèmes responsables de tous les signes. Une hypersécrétion survient sur les muqueuses déclanchant les écoulements.

Alors que faire ? Avant toute chose, de la prévention ! Remettre les compteurs à zéro en réduisant tous les risques au maximum. C'est-à-dire que vous reprenez point par point les facteurs énumérés juste avant pour les réduire le mieux possible. Vous aérez toute l'année votre foyer, vous fréquentez la nature le plus possible, vous faites un grand nettoyage de printemps dans les choix alimentaires et enfin vous n'utilisez plus les aérosols et autres bougies parfumées qui polluent votre maison.

Sur le plan du yoga, vous effectuez les exercices qui permettent de relancer Agni, le « feu digestif » pour brûler le maximum de toxines. Le feu digestif a pour effet de relancer l'ensemble des énergies, y compris celles qui correspondent à l'élimination, grâce à l'action détox du foie. Les postures de torsions (matsyendrasana) sont alors indiquées.

Il faut aussi ouvrir le haut du thorax pour le dégager. Pour cela, les exercices d'étirement de la nuque dans le demi-pont ou la charrue sont recommandés, ainsi qu'une posture d'ouverture du haut de la poitrine comme le cordonnier avec une brique sous la partie haute du dos. Dans chacun de ces exercices, vous utiliserez la respiration Ujjayi, lente, profonde pour renforcer la mobilisation de cette région du rhinopharynx. Cela procure une profonde détente et un grand apaisement.

Enfin, il ne faut pas négliger la pratique du lavage du nez qui est parfaitement adaptée. Je vous recommande d'ajouter tous les jours à votre lavage une ampoule de soufre, que vous diluez dans le lota. Vous pourrez terminer par la respiration kapalabathi. Et prendre une ampoule deux fois par jour de jus de radis noir pour aider le foie à détoxifier l'organisme.

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.

La pratique

1. TORSION ASSISE

Asseyez-vous les jambes tendues devant vous. Redressez le dos. Pliez la jambe droite. Placez le pied de l'autre côté du genou gauche. Posez votre main droite derrière le dos. Poussez de manière à redresser le dos, aidez-vous de votre bras droit. Enlacez votre genou droit avec votre bras gauche de manière à bien ramener la cuisse contre le ventre. Redressez bien le dos et ramenez la cuisse contre le ventre. Inspirez dans la posture. Expirez en utilisant votre coude gauche pour pousser le genou droit et accentuer la torsion. Restez dans la posture en respirant calmement. Inspirez en revenant et changez de côté. Faites l'exercice deux fois de chaque côté en alternant puis restez 4 respirations profondes pour bien masser l'ensemble des organes de l'abdomen dont le foie.

2. LE DEMI-PONT

Allongez-vous sur le dos. Ramenez les pieds écartés près des fessiers. Inspirez, levez le bassin doucement et expirez en ramenant le bassin sur le sol. Refaites 2 fois l'exercice en dynamique puis levez le bassin plus haut et restez dans la posture en respirant normalement. Observez la compression de la région du cou. Prenez calmement 6 respirations profondes en Ujjayi. Puis revenez doucement.

3. LE CORDONNIER ALLONGÉ

Allongé sur le dos, placez une brique sous les omoplates de manière à être bien calé et à bien ouvrir le haut de votre buste. Dans le même temps, posez vos plantes de pied l'une contre l'autre en repliant les jambes et en laissant les genoux retomber de chaque côté. Prenez dans la posture lentement en ujjayi 12 respirations lentes et profondes.

4. JALA NETI

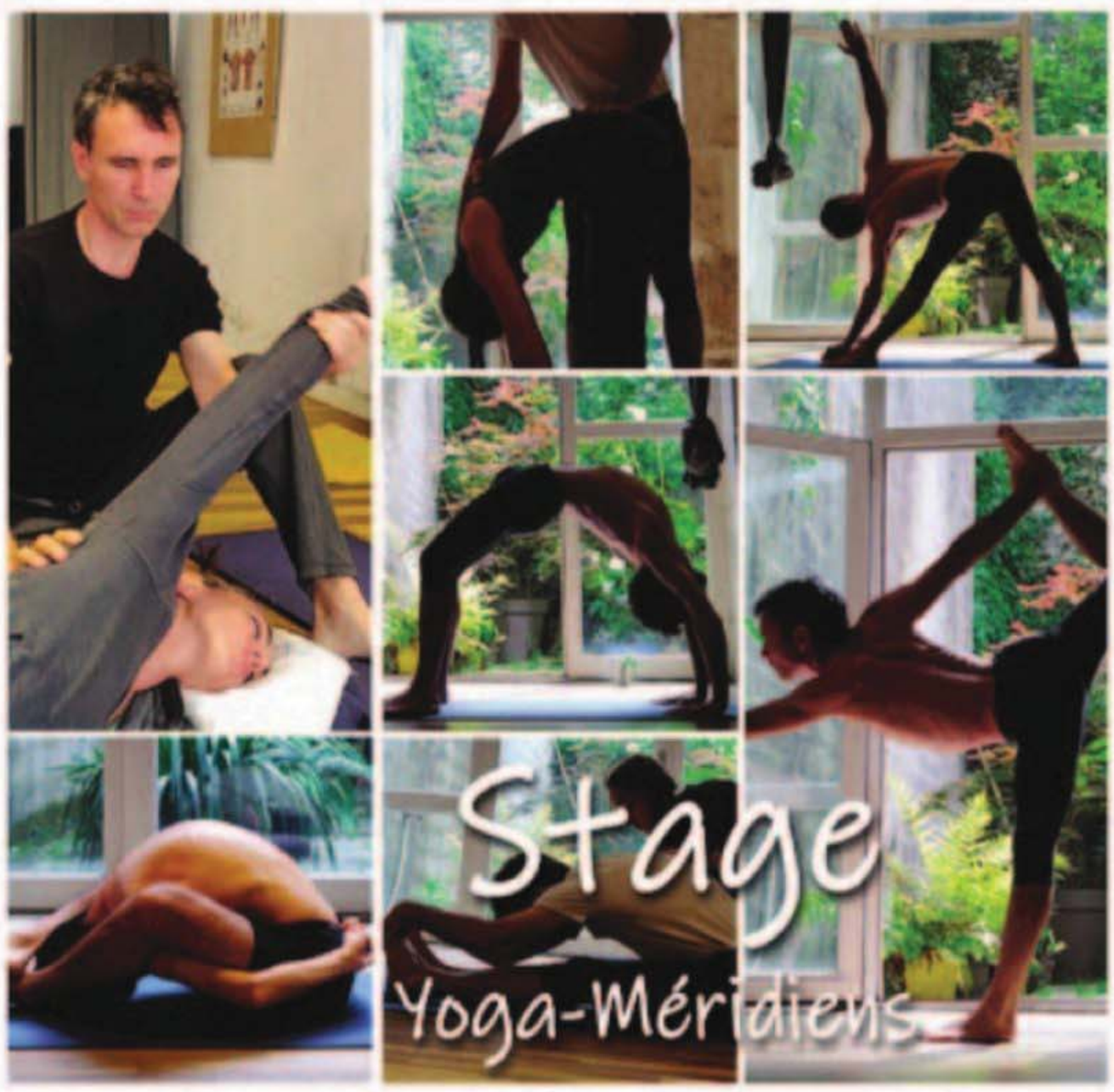
Remplissez un petit lota avec de l'eau salée tiède (1 c. à s. de sel bio par litre d'eau). Placez-vous au-dessus de votre lavabo. Introduisez l'embout du lota dans une narine. Inclinez votre buste et tournez légèrement votre tête. L'eau va s'écouler par la narine opposée. Respirez par la bouche. Recommencez de l'autre côté.

5. KAPALABATHI

Après le lavage du nez, pratiquez la respiration kapalabathi en alternant les narines. Installez-vous en posture assise. Fermez les yeux. Observez le souffle, puis expirez par une narine puis par l'autre plusieurs fois de suite, comme si vous souffliez pour vous moucher, en bloquant avec un doigt la narine opposée. Cela permet de bien éliminer toute l'eau qui pourrait rester dans les narines. L'inspiration est libre.

Les traitements à associer

- Oligosols Soufre. Une ampoule par jour à prendre sous la langue si possible en débutant 6 semaines avant la période des allergies.
- Raphanus Potier Ampoules de radis noir : une ampoule 2 fois par jour.



Du jeudi 16 au dimanche 19 juillet 2020

Une pratique de yoga postural en relation avec les méridiens. Pratique des pranayamas pour densifier notre corps énergétique. Etirements en binôme pratiqués en shiatsu avec une mise en relation des postures de yoga.

Comprendre le yoga postural à la lumière des méridiens

Du jeudi 27 au dimanche 30 août 2020

Un programme quotidien de 4H de méditation avec 1H de pranayama et 1H de yoga postural. Nous aborderons différents styles de méditation pour vous accompagner dans une plongée intérieure. Développer la capacité de concentrer votre esprit et de nettoyer votre mental.

Apprendre à méditer en silence, guidé, avec le yoga et les pranayamas

---

yoga-bayonne.fr

Lieu : Darshana, 13 Avenue du capitaine Resplandy, Bayonne
Tarifs : 320 €

Mon été yoga

L'été se profile à l'horizon : la saison est idéale pour découvrir ou explorer le yoga sans pression. En France ou au bout du monde, notre sélection de stages et de retraites, pour tous les budgets, vous aide à faire le bon choix.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

LA + VIVFIANTE

POUR S'ÉVEILLER

Dans le cadre grandiose du massif du Mont-Blanc

Séjour « Awake » pour éveiller l'énergie. Charly Ferrand ouvre ce cercle amical et énergétique en tout petit groupe. Séances d'Ashtanga et de Vinyasa Yoga dont une en extérieur, méditations et pranayamas, ateliers sur les postures et cercle de parole. Un programme court pour la force et la fluidité.

Pour qui ? Pour les amateurs de yoga en altitude, à la recherche d'une pratique qui insuffle la force de la montagne.
Le petit + : les temps de relaxation au spa.
Où et quand ? Au cœur d'un hameau de montagne, dans un chalet de Saint-Gervais-les-Bains, du 20 au 23 août.
Infos pratiques : 450 €
Réservations : www.pure-experience.com

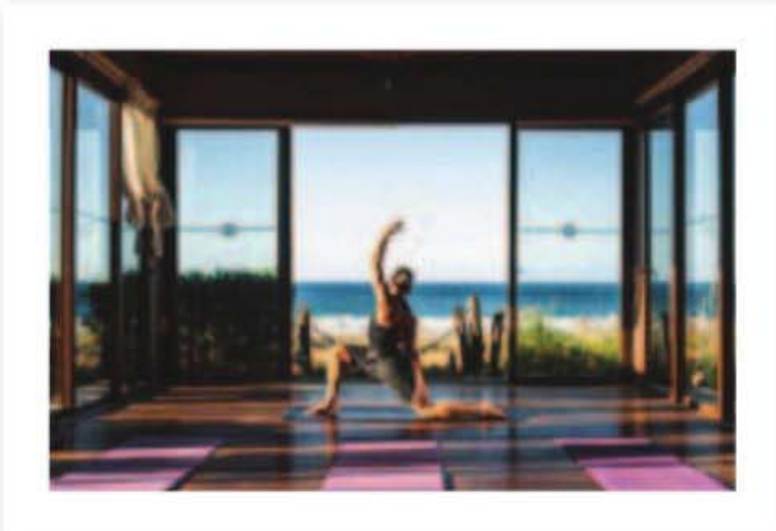
LA + COOL

POUR LÂCHER PRISE

Aux portes du désert marocain

Formule de 2 ou 5 jours pour profiter d'un package d'activités de bien-être et yoga. Séances de yoga dynamiques et relaxantes tout au long de la journée, dans un shala ouvert sur l'océan. Sorties encadrées yoga et surf, le tout dans un complexe à taille humaine avec restaurants, bars lounge et éco spa. On choisit ses dates et on ajoute son package : yoga-surf, yoga-spa ou yoga-surf et spa.

Pour qui ? Pour les yogis en mal de dépaysement qui souhaitent se faire du bien sans partir très loin.
Le petit + : une pratique les pieds dans l'eau avec surf house et good vibes.
Où et quand ? Agadir, tout l'été.
Infos pratiques : www.paradisplage.com

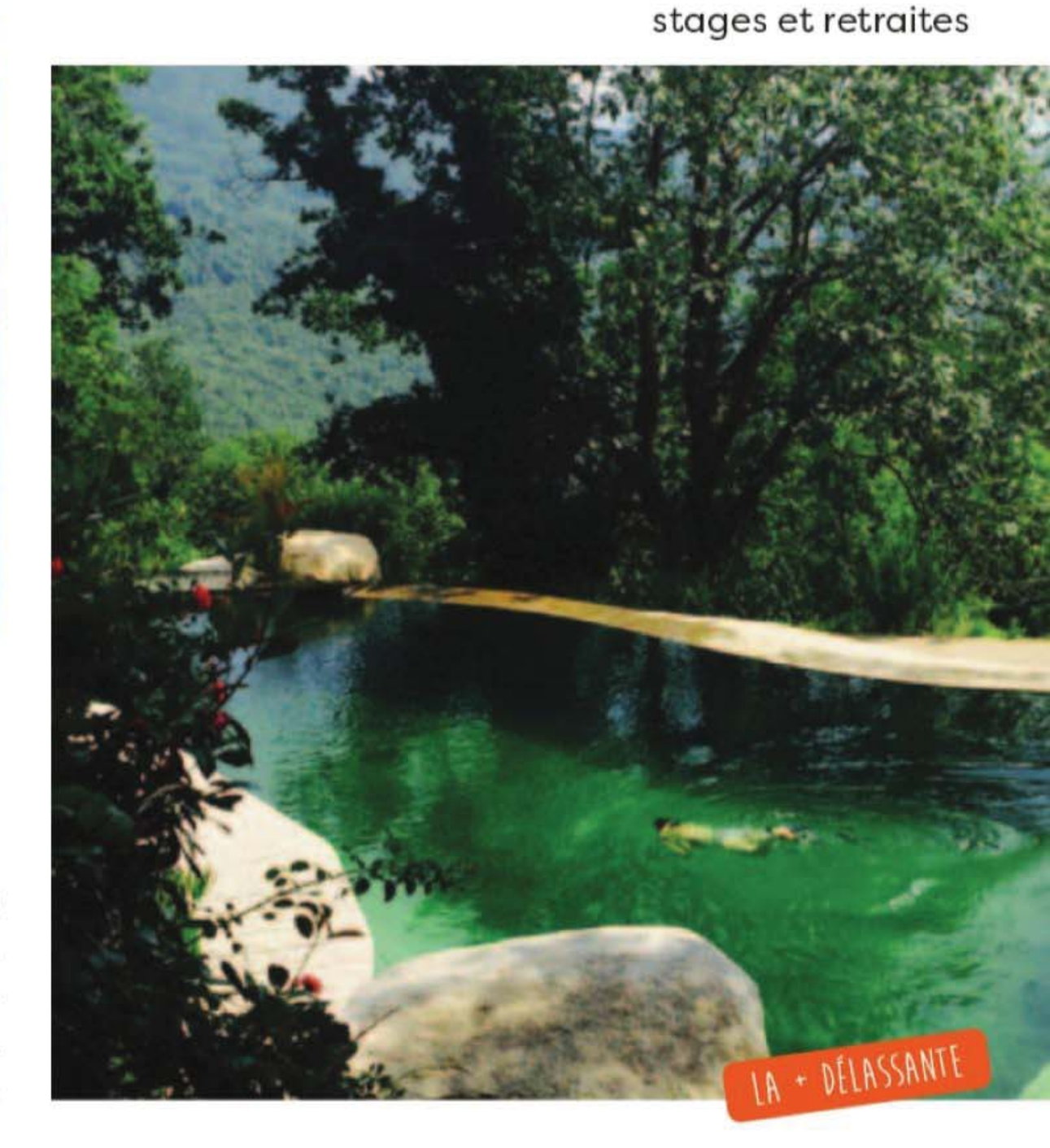


POUR S'ENGAGER

Dans les plaines du Kenya

Expérience immersive entre pratique quotidienne du yoga et initiation au volontariat. C'est le karma yoga incarné dans un décor époustouflant. Actions humanitaires et environnementales avec l'association QOA (Quand On Aime), asanas matinales et Yin Yoga tous les soirs dans l'atmosphère de la savane.

Pour qui ? Pour les yogis qui souhaitent mettre leur énergie au service d'une ONG.
Le petit + : la rencontre avec l'équipe de l'association et la visite d'une réserve naturelle d'animaux sauvages.
Où et quand ? Dans un village Massaï et une réserve naturelle de la Vallée du Rift, du 5 au 18 juillet.
Infos pratiques : 1790 €
Réservations : www.zenngo.fr

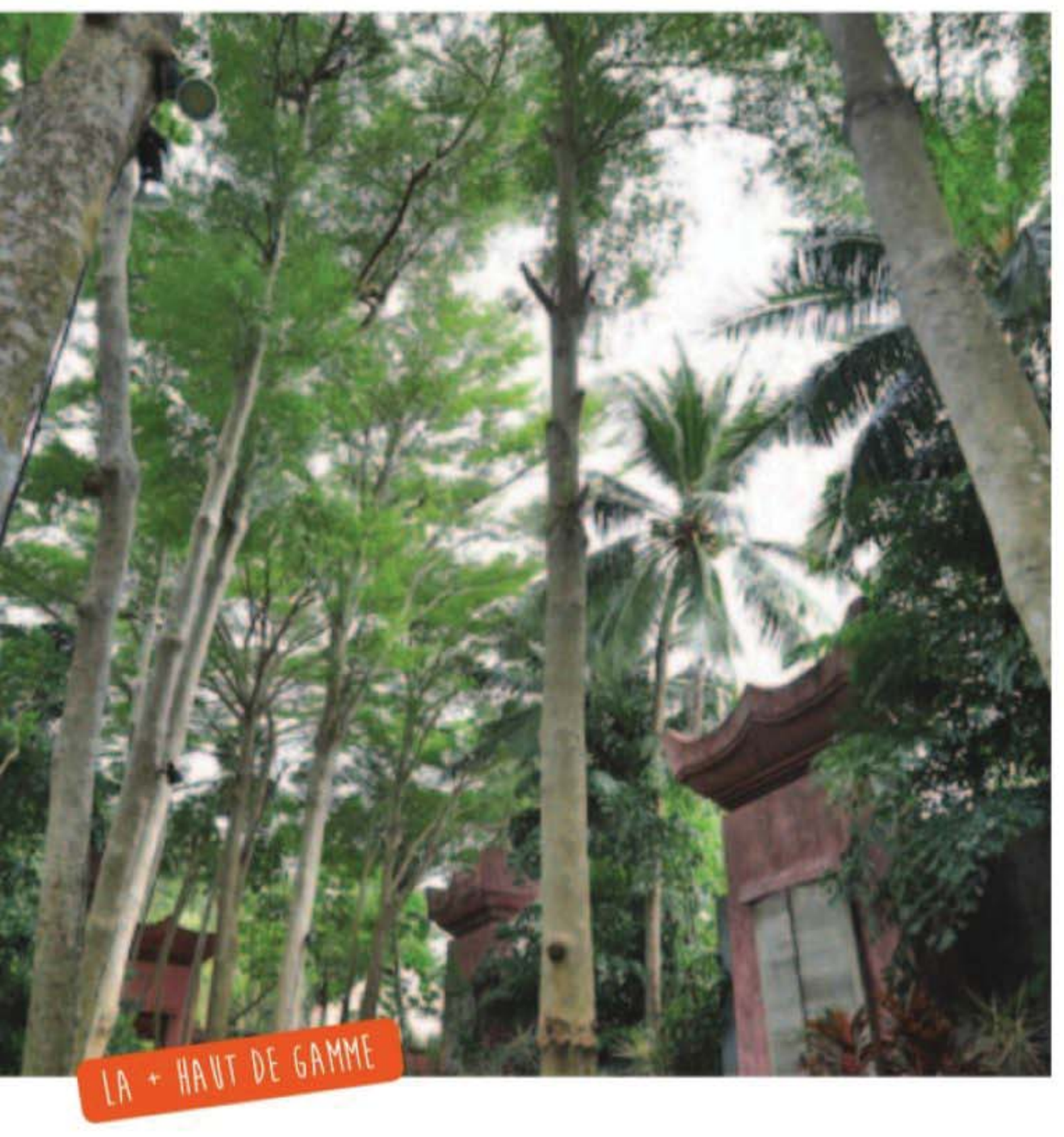


POUR TRANSPIRER

Face à la chaîne des Pyrénées

Accueil dans une maison de famille sur les contreforts pyrénéens. Le cadre est bucolique et ne retire rien à l'intensité de la pratique. Ultra précision des alignements pour des séances rigoureuses. Temps méditatif tous les matins pour laisser le jour entrer en soi. Hatha Yoga le matin, Vinyasa et inversions l'après-midi. Pratique restorative et cuisine ayurvédique basée sur les 5 saveurs.

Pour qui ? Pour celles et ceux attirés par la discipline et la dolce vita, entre soleil et rocaille.
Le petit + : hammam, sauna, piscine naturelle et possibilité d'être logé en maison individuelle.
Où et quand ? Dans les Pyrénées Orientales, du 29 juillet au 2 août, du 5 au 9 puis du 12 au 16 août.
Infos pratiques : à partir de 690 € en chambre partagée de grande superficie.
Réservations : www.yoga-silenceetrythme.fr

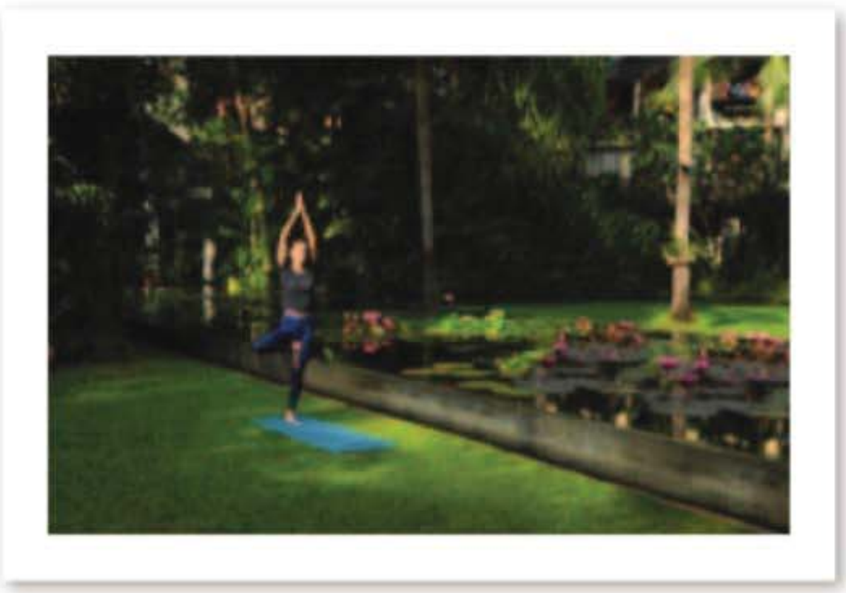


POUR SE RÉGÉNÉRER

Les pieds dans le sable de Thailande

Retraite de 3 ou 5 jours dans un resort tout confort. Coaching self-care : séances de yoga et de pilates avec coach privé, cours de boxe Muay Thai, qi gong au lever du soleil, méditation et jus de fruits détox et rajeunissants, pressés à froid. Un programme de purification pour une remise en forme qui combine luxe et nature.

Pour qui ? Pour les amateurs d'escapade bien-être cinq étoiles.
Le petit + : les bains de vapeur, enveloppements, gommages et massages aux herbes.
Où et quand ? Sur l'île de Koh Samui, plusieurs dates possibles.
Infos pratiques : à partir de 327 €
Dates et infos : **www.anantara.com**



POUR REVOIR LES FONDAMENTAUX

Au cœur d'une forêt du Loiret

Exploration des bases du Hatha Yoga, accessible aux étudiants ou aux élèves souhaitant approfondir leur pratique. Instructions détaillées autour des 12 postures de base, exercices de respiration, introduction à la méditation. Trois journées selon l'art de vivre yogique avec nuitées en chambre ou sous la tente dans le jardin d'un ashram luxuriant.

Pour qui ? Les yogis en quête d'un enseignement rigoureux et traditionnel.
Le petit + : l'expérience de la vie en communauté au sein d'un château.
Où et quand ? Près d'Orléans, du 3 au 6 août.
Infos pratiques : à partir de 174 €
Plus d'infos : **https://sivanandaorleans.org**

POUR DÉBRANCHER

Dans l'écrin de verdure de la Haute-Loire

Escapade champêtre avec Guylaine, enseignante de Viniyoga à Avignon. Asanas thématiques matin et soir. Lectures de textes sacrés, accompagnées de temps de partage sur leur sens dans la vie quotidienne. Les après-midis sont libres pour explorer les vallons, entre l'Aubrac et les monts d'Ardèche. Une bulle loin de tout.

Pour qui ? Pour les yogis souhaitant un retour à la simplicité à travers des temps de pratique, de partage et de recueillement spirituel.
Le petit + : l'étude des yogas sûtras de Patanjali, en français et en sanskrit.
Où et quand ? Dans une maison d'hôtes familiale, du 3 au 7 août.
Infos pratiques : 150 € (hors hébergement).
Contact : **guylaine.mazzillo@gmail.com**

POUR SE DÉPAYSER

Entre plages et rizières balinaises

Renan de Germain poursuit son tour du monde des workshops avec ce stage intensif à Bali au sein du Vinyasa Krama Mandiram. Trois heures de pratique posturale dynamique le matin, axée sur la série de Vinyasa Krama de Matthew Sweeney : série de la Lune et série du Lion. Méditations le soir. Ateliers de renforcement des épaules et d'assouplissement de la colonne.

Pour qui ? Pour les yogis désireux de mêler pratique et découverte touristique dans un haut lieu du yoga mondial.
Le petit + : deux heures de postures avancées par jour, en option.
Où et quand ? À Ubud, du 20 au 29 juillet.
Infos pratiques : 450 euros (hors vols et hébergement).
Contact : www.osmose-yoga-paris.com

POUR S'OXYGÉNER

Sur les reliefs de la terre corse

A proximité du port de Bonifacio, en résidence avec piscine et jacuzzi : 8 séances de yoga Sivananda d'une durée de 1 h 30 à 2 h. Cérémonie de pleine lune sur la plage, balade en mer sur un catamaran à la découverte des îles Lavezzi, excursion en paddle, ateliers huiles essentielles et massages bien-être.

Pour qui ? Pour les yogis qui aspirent à un séjour yoga et bien-être en France, l'assurance du soleil en prime.
Le petit + : la balade olfactive du maquis.
Où et quand ? A Bonifacio. Plusieurs dates possibles.
Infos pratiques : à partir de 690 € (hors vols).
Contact : oleaday.com/contact-sejour-corse

POUR SE PERFECTIONNER

Sous le ciel de Paris

Stéphanie Viu-Kessler reprend son rendez-vous annuel avec un stage de Yin Yoga et de yoga thai massage, deux pratiques complémentaires pour dénouer les tensions. « Asana clinic » pour décortiquer les postures, vinyasa yoga, pranayama et techniques de massage sur futon composent cette session d'approfondissement, qui peut être suivie sur une seule semaine ou sur deux.

Pour qui ? Pour les yogis qui souhaitent monter en performance.
Le petit + : une pratique intensive et les corrections sur-mesure d'une enseignante qui a formé des centaines de professeurs à travers le monde.
Où et quand ? Dans un studio du Marais, du 20 au 25 juillet et du 29 juillet au 3 août
Infos pratiques : 360 € la semaine.
Contact : https://xandrayoga.com

Huiles végétales

dans l'assiette comme à la salle de bain !

En cuisine comme en cosmétique, les huiles vierges de première pression à froid nourrissent la peau et les cellules. En cuillérée matinale ou dans la crème de jour, les filets de bon gras assaisonnent vos journées.

Suprême combo

Quand les huiles de périlla et de chanvre rencontrent celles de nigelle et de noix mais aussi d'onagre, de palmier rouge et de pépin de courge, cela donne un cocktail unique – que dis-je, un élixir – dont la pointe d'agrumes couronne le tout grâce à des épluchures d'orange, de citron et de citron vert. Équilibre parfait entre omégas 3, 6, 7 et 9. Sans huile de tournesol ni de lin. Inspiré du régime Okinawa !

Happy Perilla Spécial (500 ml), Amanprana, 55 €
www.amanvida.eu/fr/

COQUE POUR LES COQUETTES

Saveur délicieusement exotique pour accompagner les plats sucrés ou salés. Bio Planète, marque, engagée dans le commerce équitable, sélectionne des cacahuètes cultivées biologiquement dans la région de Shandong en Chine. Ingrédients certifiés Fairtrade/Max Havelaar. Une alternative saine pour la cuisson, qui s'utilise aussi en soin de la peau avec des vertus adoucissantes.

Huile d'arachide vierge (250 ml), Bio Planète, 7,19 €
www.bioplanete.com

Fruit tropical

Naturellement équilibrée en omégas 3 et 6, elle est pourvue d'acides gras insaturés qui la rendent intéressante tant pour les papilles que pour l'épiderme. Élégante en bouche et très pénétrante, elle prend soin de l'élasticité de la peau et accompagne les recettes de fruits de mer comme les desserts.

Huile vierge bio de noix d'Amazonie (250 ml), Vigean, 17,70 €
www.huilerievigean.com

Trio d'acides gras

Trois assemblages d'huiles végétales de cameline, de bourrache et de nombreuses graines comme le chanvre, le sésame, les pépins de courge ou de raisins. Holonage A pour l'immunité et l'inflammation intestinale, Holonage D, anti-inflammatoire, Holonage E pour lutter contre les radicaux libres. En cure, une cuillère à soupe le matin, en fonction de ses besoins.

Holonage A, D et E (250 ml chaque), à partir de 18 € ou 56 € la cure de 3. www.holonage.com

Pépin pour le teint

Pépite beauté, cette petite bouteille au parfum d'été favorise l'éclat de la peau sous un fond de teint ou en massage, grâce à ses propriétés régénérantes et nourrissantes. Riche en omégas 6 et 9 ainsi qu'en vitamine E, elle permet des accords gourmets délicieux sur une glace à la vanille ou une soupe de fruits.

Huile de noyau d'abricot vierge bio (100 ml), Vigean, 11,60 € www.huilerievigean.com

Bain de chlorophylle

Impossible de ne pas succomber à son vert profond et à son odeur d'herbes fraichement coupées. Huile végétale la mieux équilibrée en omégas 3 et 6 dans un rapport de 2/1 à 3/1, des proportions correspondant aux besoins de la santé humaine. 100 % vierge, une goutte dans le soin du visage ou du corps hydrate et renforce le film hydrolipidique durablement.

Huile vierge de chanvre bio (250 ml), Emile Noël, 10 € www.emilenoel.com

MACÉRAT FRAICHEUR

Soyeuse et odorante comme une belle salade, cette huile apporte toute l'oxygène de feuilles de roquette biologique pour protéger la peau et la fibre capillaire. Riche en acide érucique, elle apporte vigueur et brillance. Laisser poser en masque avant-shampoing pour structurer les cheveux mous ou fatigués et gainer les cheveux frisés ou crépus.

Huile végétale de roquette bio (10 ml), Aroma Zone, à partir de 1,25 € www.aroma-zone.com

ANCRAGE ALERTE

SKANDASANA, LA posture du dieu Skanda, nous enjoint à goûter à la détermination alerte du guerrier. Skanda est le fils de Shiva et Parvati et a été conçu, à la demande des dieux, pour libérer le monde du démon Taraka. Eternellement jeune, doué d'une force extraordinaire, il est à la tête de l'armée des dieux hindous. Il est également un philosophe et un yogi abstinent. Il est connu pour utiliser ses compétences en arts martiaux sur le champ de bataille.

La posture de Skandasana reflète bien l'esprit martial de celui qui lui a donné son nom. Proche du sol, ancrée vers la terre, elle porte aussi le potentiel du rebond, de la propulsion, faisant de la posture à la fois une posture qui enracine, mais qui porte en elle le principe du mouvement. Skandasana aide à cultiver ainsi assise et vivacité, en nous maintenant dans un ancrage qui prépare à l'action juste.

BÉNÉFICES

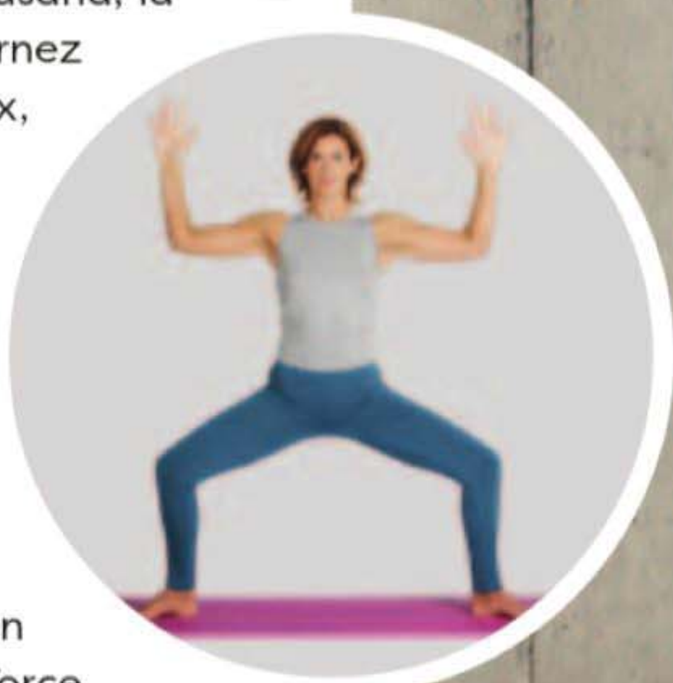
- *Allonge tout l'arrière des jambes*
- *Travaille la mobilité du bassin*
- *Cultive l'équilibre*
- *Travaille la force du centre*
- *Favorise l'ancrage et la vivacité*

CONTRE-INDICATIONS

- *Blessure aux genoux ou à la cheville*
- *Blessure aux adducteurs*
- *Blessure aux ischios-jambiers*

LA PRATIQUE

Pour préparer la posture, placez-vous en durgasana, la posture de la déesse Durga. Pieds écartés, tournez les orteils vers l'extérieur et pliez les genoux, coccyx relâché en direction de la terre. Roulez les cuisses vers l'extérieur et gardez les épaules au-dessus du bassin. Les bras sont levés et pliés. Restez 10 respirations si possible.
Puis écartez davantage les pieds et allongez la jambe droite en décollant la plante du pied du sol. Pliez la jambe gauche et descendez le bassin en ancrant les talons l'un vers l'autre pour soutenir la descente. Gardez vos mains en salutation devant la poitrine pour travailler la force des jambes et du centre. Posez la main gauche au sol, devant le pied et ouvrez l'épaule droite vers le ciel, le bras droit dans se place dans le prolongement de l'épaule. Percevez la stabilité et la suspension dans la posture, à la fois centrée et prête à rebondir. Restez 5 respirations ou plus. Puis, sur une inspire, transférez le poids vers la jambe droite qui se fléchit, et allongez la jambe gauche, pour changer de côté.
Si le talon de la jambe pliée ne touche pas le sol, placez une brique sous le pied pour surélever le talon. Pour vous aider à équilibrer et à soutenir la posture, posez les mains au sol devant vous.



LES ORTEILS REGARDENT VERS LE CIEL

LE TALON EST ANCRÉ DANS LE SOL

Alice porte une tenue **Kind Leggings**

Skandasana

LA POSTURE DU DIEU SKANDA

TEXTE **ZINEB FAHSI** | POSTURES **ALICE LAGRÉ**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

Se connecter grâce aux odeurs

L'odorat est un puissant vecteur de lien et d'émotion. Nos conseils pour conjuguer plaisir et connexion à soi.

PAR **ORIANE ROUSSET**

DANS UNE réalité où les connexions sont virtuelles et électroniques, comment ne pas perdre totalement le contact avec le vivant ? Comment se reconnecter, vraiment ? Parmi nos 5 sens, l'odorat est certainement celui qui a la plus grande capacité connective. Il suffit d'un instant pour lier une odeur à une personne, un souvenir, une émotion. Corrélé à l'inconscient et à la mémoire, l'odorat est un fabuleux outil pour notre bien-être. Il peut nous aider à nous relaxer, mais aussi à débloquer des émotions et des traumatismes. Il a en outre la particularité de nous ancrer profondément dans le présent.

MÉDITATION OLFACTIVE

Si la méditation est l'art de contempler l'instant présent, c'est aussi un exercice ardu qui peut nécessiter l'utilisation d'un support. Il existe de nombreuses applications de méditation guidée par la voix, ainsi que des bibliothèques de sons pour stimuler la concentration et la clarté mentale (Atmosphere, sur Apple et Android). Mais avez-vous déjà essayé de méditer avec le soutien des odeurs ?

Diffusées dans l'air, les huiles essentielles sont captées par le système limbique, notre cerveau émotionnel. L'encens oliban est l'huile essentielle méditative par excellence. Elle favorise l'élévation spirituelle et permet d'envoyer des messages à l'inconscient tout en apaisant l'agitation mentale. La lavande, quant à elle, favorise la relaxation. Toutes les huiles essentielles de la famille des pinacées aident à ouvrir les voies respiratoires et sont à privilégier pour les exercices de pranayama (épinette blanche, pin sylvestre, pin Douglas).

En dehors d'une pratique statique, la méditation peut entrer dans votre quotidien sous la forme d'un moment de pleine conscience, à intégrer chaque matin ou chaque soir dans votre routine beauté. Le rituel ci-dessous transformera un geste anodin du quotidien en véritable connexion à vous et au moment présent.

RITUEL SENSUEL

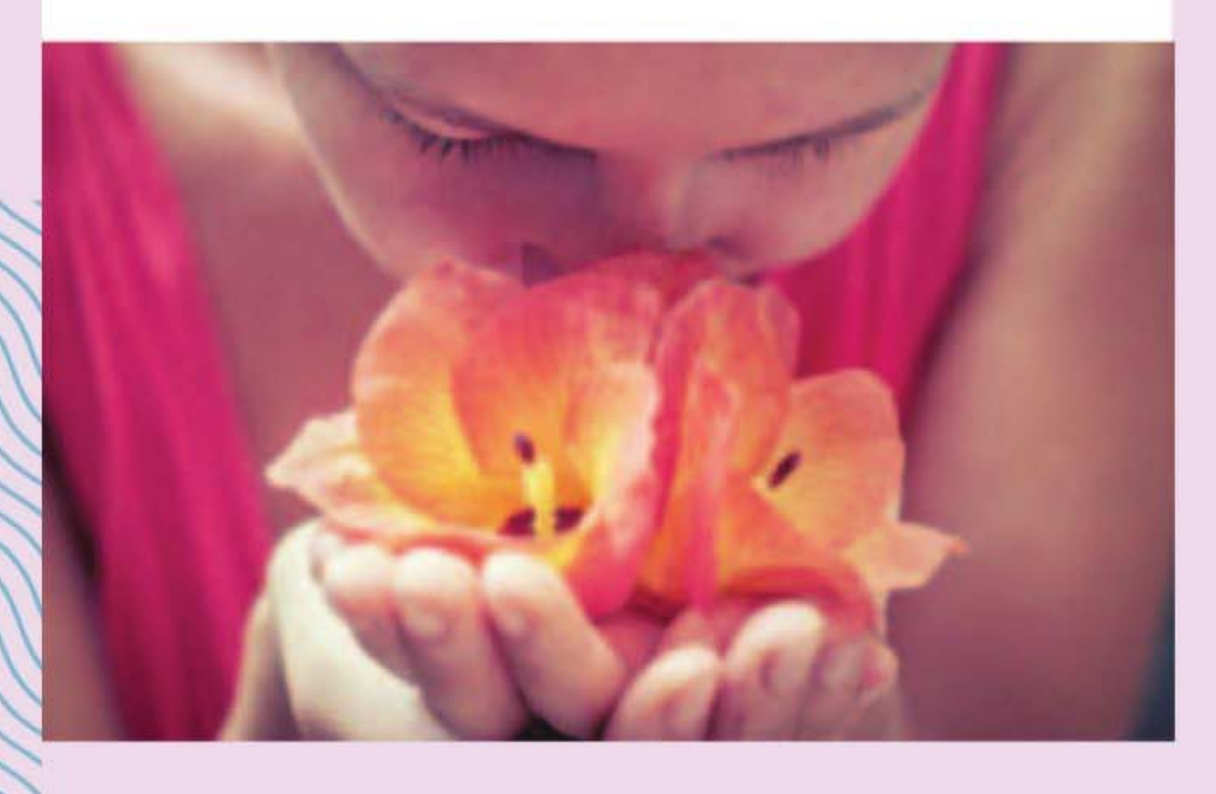
Après avoir nettoyé votre visage comme à votre habitude, choisissez une eau florale (Typology : 100 % française, matériaux recyclables et transport écologique) ou une eau dynamisante (eau de beauté Caudalie) en spray. Diffusez sur le visage, puis prenez une profonde inspiration, les yeux fermés. Imprégnez-vous de l'odeur de votre soin, et accueillez votre ressenti. Puis déposez quelques gouttes d'une huile odorante (huile de jojoba, huile BioRegenerate rosier sauvage Pai) ou d'un sérum huileux, en fonction de votre type de peau (sérum vitaminé Oden), au creux de la paume. Chauffez l'huile en frottant vos mains, puis appliquez sur le visage humide en inspirant à nouveau profondément. Massez ensuite le visage pour faire pénétrer l'huile et détendre les traits. Un vrai bonheur qui ne prendra que quelques minutes de votre temps.

OLFACTOTHÉRAPIE

Les odeurs apaisent, détendent, connectent au présent. Elles soignent également. Dans les années 1990, le thérapeute Gilles Fournil a créé l'olfactothérapie, une approche thérapeutique visant à restaurer un équilibre psycho-émotionnel en utilisant des odeurs familières, liées à l'inconscient et à la mémoire. On peut ainsi faire remonter à la surface des émotions responsables de blocages ou de mal-être grâce à l'inhalation de certaines huiles essentielles. En consultation, le praticien formé à la méthode fait inhaler à son patient 16 essences sélectionnées pour leur caractère familier. Les odeurs jugées négatives, révélatrices d'un blocage ou d'un mal-être, seront apprivoisées avec le soutien des odeurs positives, liées à des souvenirs heureux.

Dans le même registre, certains aromathérapeutes et psychologues travaillent avec leurs patients en usant des propriétés odorantes mais aussi énergétiques des huiles essentielles. Ainsi, les agrumes, fruits juteux et colorés ont des vertus positivantes, capables de redonner la joie de vivre, alors que les conifères, aux caractéristiques tonifiantes, sont synonymes d'ancrage et de force.

En diffusion dans une pièce à vivre ou en inhalation, vous pouvez vous aussi tester le pouvoir énergétique de ces odeurs. Faites confiance à votre nez et allez vers celles qui vous attirent. Certaines boutiques spécialisées, comme Maison Neroli à Paris, proposent des testeurs, mais aussi des conseils sur l'utilisation des huiles. Vous pouvez également vous tourner vers un naturopathe. Renseignez-vous systématiquement auprès d'une personne qualifiée, pour connaître les éventuelles contre-indications.



PARFUMS DE BIEN-ÊTRE

Les fleurs de Bach, connues pour utiliser les propriétés énergétiques des fleurs, sont des préparations subtiles obtenues par infusion solaire ou par ébullition. Véritables alliées sur le chemin de la connaissance de soi, elles visent une ré-harmonisation de nos émotions et de notre personnalité, nous reconnectent à notre ressenti et aident à trouver la paix intérieure. Si leur fonctionnement n'est pas basé sur l'olfaction, on peut néanmoins allier soin beauté et soin bien-être grâce à la gamme d'eaux de parfum et d'eaux de toilette, élaborées dans le respect de la méthode originale de Bach, certifiée Ecocert et Cosmébio. Présence(s), parfum équilibrant, favorise un ressenti positif de soi et du monde extérieur ; Vivacité(s) développe la confiance et l'assurance nécessaires à la bonne entreprise d'un projet ; La promesse de l'eau de toilette Félicité est celle d'une sérénité absolue ; rassurante et apaisante, Harmonie apporte du réconfort tout au long de la journée. La gamme couvre un large spectre d'états émotionnels, pour toutes les personnalités et tous les besoins et est facilement disponible sur internet.

LE LANGAGE DES ODEURS

Que l'on opte pour un parfum qui soigne ou pour un parfum classique, notre choix se fera toujours en fonction de nos émotions; celles qu'il provoque, ou celles que l'on souhaite provoquer, chez soi ou chez l'autre. Le parfum et plus généralement les odeurs sont de puissants outils de séduction. Un langage primaire et animal. Comme nous, beaucoup d'espèces communiquent grâce à un code d'odeurs. Des substances odorifères sont sécrétées pour éloigner les ennemis, tandis que d'autres servent à attirer un partenaire. Certaines de ces substances animales sont mises en bouteille par les parfumeurs, pour créer des jus séduisants. Le célèbre musc, odeur exaltante et sensuelle s'il en existe, est une substance sécrétée par un cerf originaire d'Asie centrale, pendant la période de rut. Au même titre que la civette, produite par les glandes anales du chat musqué, est entrée dans la composition de nombreux parfums jusqu'à être remplacée récemment par des produits synthétiques, pour des raisons d'éthique et de coût. Aujourd'hui, des formulations plus propres et respectueuses du vivant arrivent régulièrement sur le marché, sans produits animaux ni synthétiques. C'est le cas du parfum Belle de Grasse de Florame, conçu selon les valeurs de la parfumerie traditionnelle de Grasse, certifié Cosmébio et Ecocert, ou de l'eau de toilette L'Or bio de Melvita, fabriquée en France.

PARFUM AUX HUILES ESSENTIELLES

(d'après une recette des Laboratoires Mességué)

Ingrédients :
Huiles essentielles, alcool à 70° (ou la même quantité d'une huile douce).
Choisissez les huiles essentielles qui constitueront les trois notes olfactives de votre parfum (jusqu'à 6, soit 2 maximum par note) :

- Des agrumes pour la note de tête, qui arrive la première puis s'évapore rapidement : citron, citron bergamote, orange douce...
- Des fleurs pour la note de cœur qui durera plus longtemps : rose, lavande, ylang-ylang, néroli...
- Une note de fond qui constituera la base du parfum : santal, vanille, cèdre...

Dans un flacon en verre, versez 15 ml, soit une cuillère à soupe, d'alcool ou d'huile. Comptez ensuite 24 gouttes d'huiles essentielles en tout, à répartir selon vos envies. Versez les gouttes d'huiles choisies pour la note de fond, puis celles qui forment la note de cœur, et enfin les agrumes constituant la note de tête. Mélangez puis réfrigérez quelques jours avant de tester votre parfum.

emma noël

L'HUILE SOURCE DE SOIN

Connaissez-vous le secret de notre huile de souchet ?

Bio

L'huile de souchet

Post-épilatoire

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

COSMOS ORGANIC

Partagez votre expérience

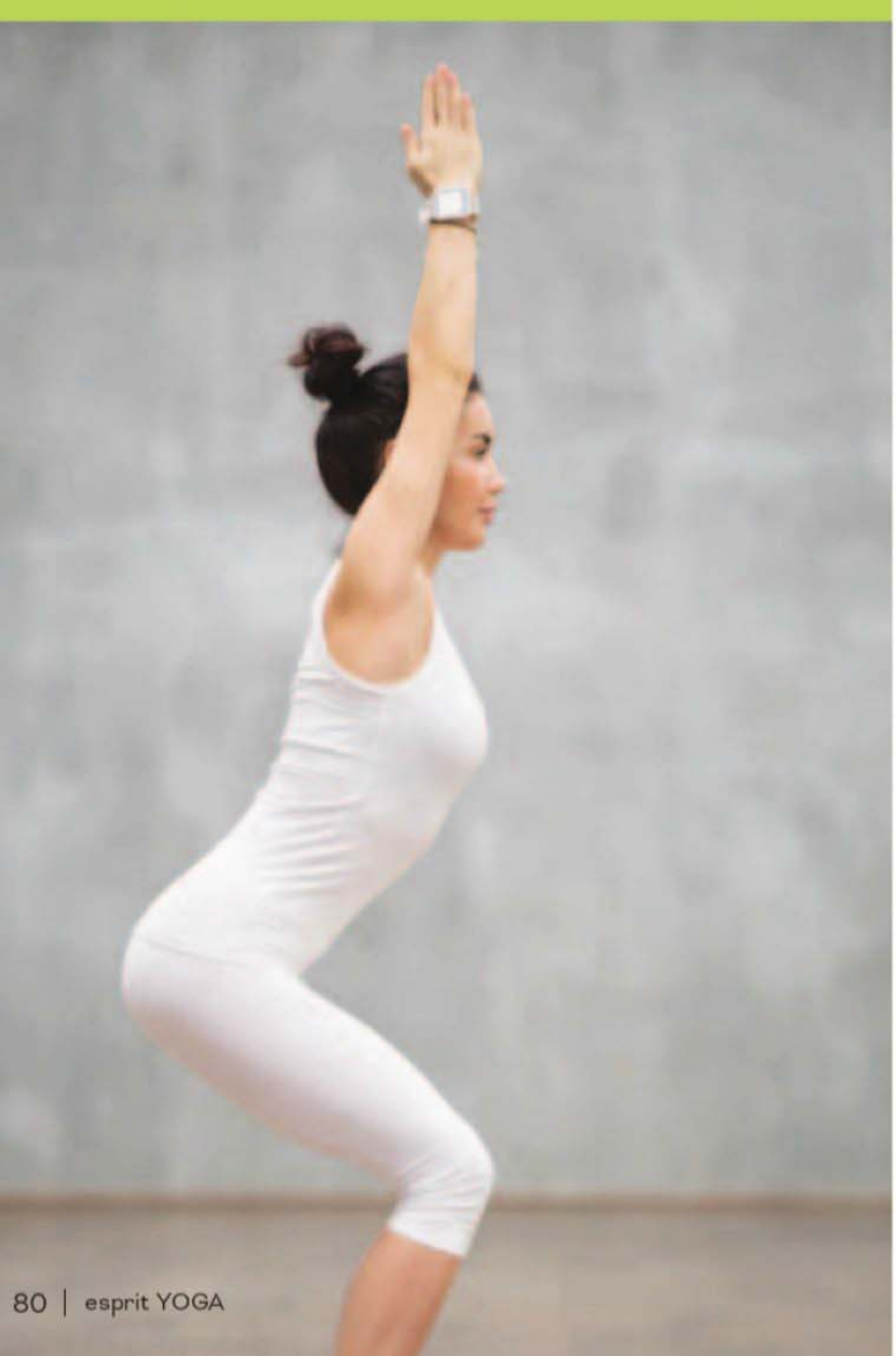
www.emmanoel.fr

Distribution en magasins biologiques

Équilibrer les genoux dans la posture de la chaise

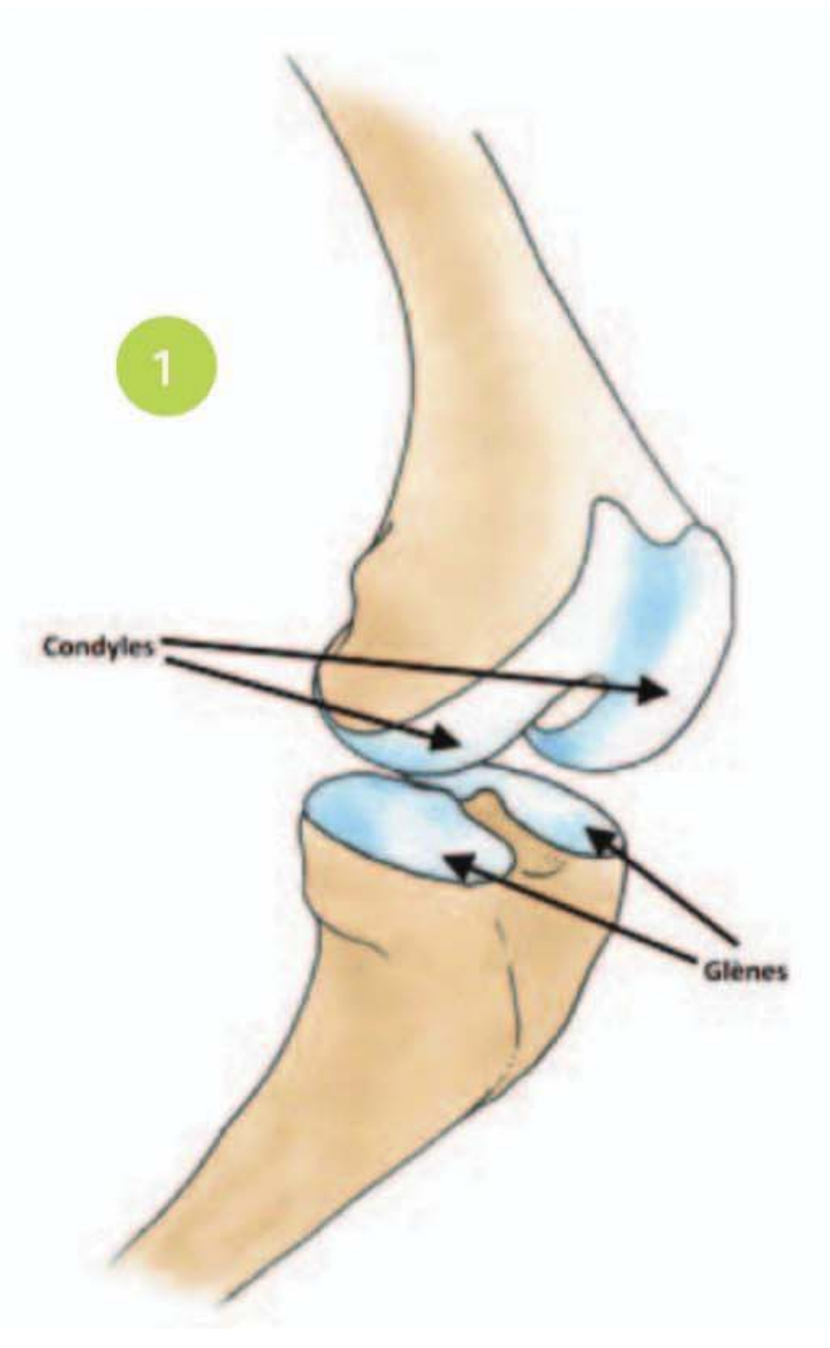
La répartition des charges sur les genoux est tout un art. La posture de la chaise est un temps privilégié pour ajuster activement l'appui sur les deux parties de chaque genou.

TEXTE & ILLUSTRATION **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**



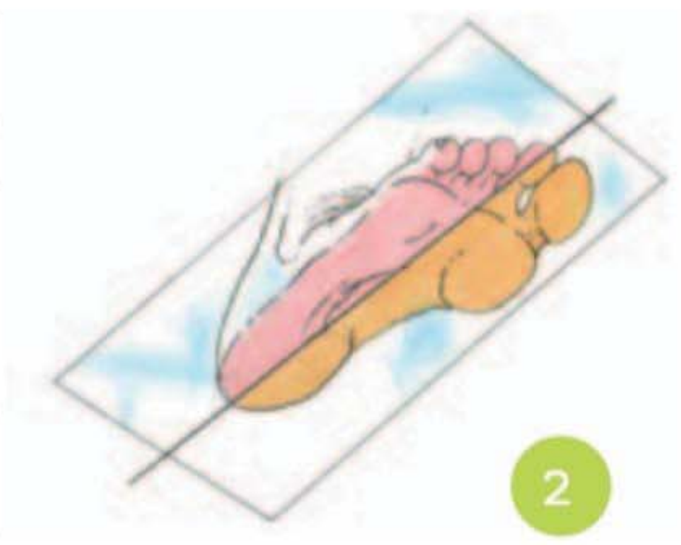
POUR REPÉRER les compartiments du genou, asseyez-vous avec les genoux pliés à angle droit. Placez les index des deux mains sur la bosse qui est en haut et en avant de votre tibia. De là, reculez et faites le tour du haut de votre tibia. Vous circonscrivez un espace arrondi, appelé plateau tibial. Sur ce plateau, entre vos index, se trouvent deux surfaces articulaires horizontales qui ressemblent à deux cuillères : les glènes du tibia **(FIG. 1).** À ces glènes correspondent deux surfaces en bas du fémur : les condyles, ressemblant à deux roues larges qui viennent se poser dessus **(FIG. 1).** Toutes ces surfaces sont nappées d'un cartilage épais, car nous sommes ici sur l'une des plus grosses articulations du corps. Le genou articule donc deux condyles avec deux glènes, c'est pourquoi on parle de deux compartiments.

Il n'est pas rare que nous nous posions de manière inégale sur nos genoux, chargeant un compartiment plus que l'autre. Soit nous marchons trop vite, soit nous portons une charge dans les bras d'un seul côté, soit le haut du tronc en se déportant, nous amène à décentrer l'appui. Souvent aussi, nos genoux sont tributaires de nos chaussures à talon plus ou moins hauts. Pour la santé de nos cartilages et de nos ménisques, il est important de construire les repères d'un bon équilibre dans chaque genou, surtout pour des stations debout ou des marches qui doivent durer longtemps. Plusieurs postures dans le yoga sont de bonnes situations d'entraînement pour cela.



Varier l'appui sur la plante de pied

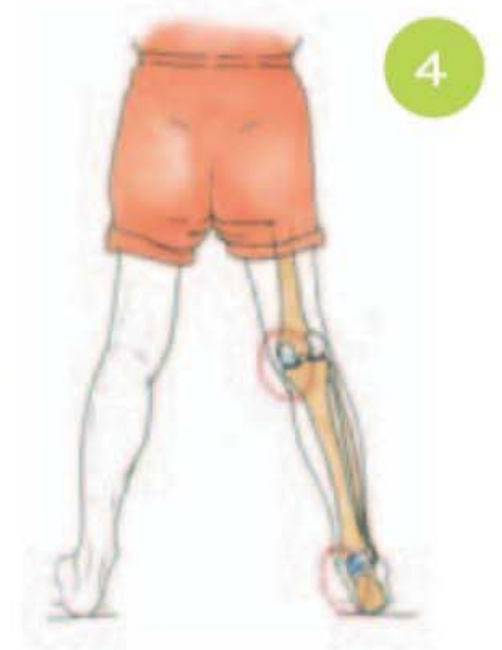
La répartition d'appui sur notre genou est le plus souvent liée à la façon dont notre pied effectue sa prise de sol. Commençons donc par repérer, toujours en position assise, quelques parties de la plante de pied. Posons notre pied au sol, imaginons une ligne qui va du milieu du talon jusqu'au deuxième orteil. C'est l'axe longitudinal du pied, autour duquel nous pouvons bouger le pied pour relever ou abaisser ses bords interne ou externe **(FIG. 2).** Jouez avec cet axe : posez votre pied à l'extérieur de la ligne (partie externe du talon et tranche externe du pied), ou à l'intérieur (partie interne du talon et tranche interne). Passez plusieurs fois de l'un à l'autre, de façon ample ou à peine esquissée. Cherchez ensuite à poser le pied au milieu, comme sur une lame de patin à glace.


2

Tadasana et transfert de poids

Passez ensuite en position debout et observez comment vous répartissez votre poids entre les deux pieds. Puis passez progressivement en équilibre sur votre pied droit, et, sans décoller votre pied gauche, allégez-le. Observez que votre pied droit a maintenant tendance à se poser sur son côté externe. La partie interne aurait même tendance à quitter le sol. Sentez que dans cette situation, au niveau du genou, vous avez tendance à charger aussi votre compartiment externe **(FIG 3).** Rééquilibrez la situation : replacez bien au sol la partie interne de votre pied et, même, reprenez appui sur cette partie, sans perdre l'appui de la partie externe. Cet ajustement de votre pied vous permet de rééquilibrer aussi le genou : cherchez à vous poser sur la partie interne de votre plateau tibial. Revenez sur le pied gauche, faites quelques mouvements pour passer d'un pied à l'autre. Recommencez, de l'autre côté. Puis, écartez largement vos pieds en les gardant parallèles. Restez ainsi et observez que vos deux pieds ont tendance à s'appuyer sur leur partie interne. Sentez que dans cette situation, au niveau de chaque genou, vous avez tendance à charger le compartiment interne **(FIG. 4).** Là aussi, réajustez la position : replacez bien au sol la partie externe de chaque pied. Et cherchez même à vous appuyer sur cette partie, sans perdre l'appui interne. L'appui du pied vous permet de rééquilibrer le genou : cherchez à vous poser de façon égale sur les deux compartiments.

3


4

Equilibrer chaque genou dans la posture de la chaise

Toute la préparation qui précède va être reprise dans la posture de la chaise **(FIG. 5).** Préparez-vous à la descente en répartissant d'abord le poids de tout votre corps entre les genoux droit et gauche. Puis observez comment est posé chacun de vos deux pieds, entre appui interne et externe. Les appuis des deux pieds ne sont pas forcément symétriques, c'est même souvent le contraire. Cherchez à placer chaque pied sur son milieu et chaque genou sur ses deux compartiments.

Maintenant, vous entamez la descente. Vos genoux vont se fléchir et là, un changement va s'opérer : les ligaments de chaque genou deviennent détendus et ne stabilisent plus l'articulation. Du coup, la stabilité du genou doit être assurée à 100 % par les muscles. Continuez à chercher la répartition de l'appui du pied et la distribution des charges sur chaque genou en sachant que vous faites coopérer localement toute la musculature. La posture de la chaise est idéale pour découvrir et entretenir cette capacité à équilibrer et à protéger vos genoux.

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).

Bien manger pour bien digérer

Nos conseils et recettes pour prendre soin de votre intestin.

TEXTE **ÉMILIE BORRIGLIONE** | PHOTOS **MARIPILI PHOTOGRAPHY**

HIPPOCRATE, IL y a vingt-cinq siècles a énoncé que la santé commence dans le ventre. En effet, une bonne digestion est la base d'une bonne vitalité. Notre ventre est très sensible à notre mode de vie, à notre alimentation mais aussi à nos émotions. Symboliquement, lorsqu'il arrive un événement que nous avons du mal à digérer, cela peut se répercuter sur notre intestin et donc notre digestion. Comprendre le fonctionnement digestif est indispensable pour en prendre soin et assimiler son importance capitale dans notre santé.

Les signes d'une digestion en déséquilibre

Lors d'un rendez-vous chez un naturopathe, on vous demandera certainement « comment vont vos selles ? ». Ces dernières nous donnent des indications sur notre état de santé général. Un transit régulier est un gage de bonne santé — l'idéal serait d'y aller au moins une fois par jour. Autre effet secondaire d'une digestion lente, la fatigue après un repas. Cela signifie que le corps a besoin de beaucoup d'énergie. C'est une fausse idée de croire que ce coup de barre de début d'après-midi est commun. À cela peuvent s'ajouter des ballonnements odorants ou non, des brûlures d'estomac ou remontées acides... de nombreux signes qui laissent entrevoir un déséquilibre dans le processus de digestion.

Le fonctionnement du système digestif

Le système digestif est très long, car il va de la bouche à l'anus, en passant par l'œsophage, l'estomac, le foie, le pancréas, l'intestin grêle et le colon. Même si dans la bouche nous ressentons essentiellement un plaisir gustatif, c'est aussi là que commence le travail de digestion, car nous sécrétons la salive. C'est la mastication qui nous permet de liquéfier notre bol alimentaire afin que le reste de la digestion soit plus facile.

D'ailleurs, plus nous mastiquons, plus nous ressentons le sentiment de satiété. Faites l'expérience entre un aliment croquant comme une assiette de crudités et un aliment mou comme une purée : il est fort probable que vous vous resserviez de la purée car la mastication est trop rapide.

C'est dans l'estomac que se digèrent les protéines et que sont broyés les aliments. La paroi de l'estomac sécrète des sucs gastriques pour effectuer ce travail de digestion. Dans l'intestin, dont la surface équivaut à celle d'un terrain de tennis, la muqueuse est très fine car elle doit absorber les nutriments via les villosités des cellules qui le tapissent. Elles ressemblent à des petites brosses. Leur rôle est d'éviter le passage dans le sang de toxines ou de morceaux d'aliments mal digérés. C'est donc le lieu de l'assimilation des nutriments mais aussi le siège de notre immunité. Ce qui n'est pas absorbé se retrouve dans le colon pour être éliminé dans les selles.

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

ZOOM SUR...

Les aliments qui prennent soin de votre intestin

Plus les aliments sont vivants et moins il sont transformés, plus ils équilibreront notre santé digestive.

- **LES ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS.** Mélange Archard (voir recette p 84), miso, sauce soja, kéfir, kombucha... ces aliments sont nos alliés pour une bonne flore intestinale, ils apportent de bonnes bactéries qui nourrissent les bactéries présentes dans notre intestin mais également des enzymes qui sont les ouvriers de la digestion.
- **LES ÉPICES.** En plus de donner de la couleur et de la saveur dans notre assiette, elles vont stimuler les sucs gastriques. Attention tout de même, en fonction de votre profil. Certains supporteront les piments, la moutarde, l'ail, chauffants et piquants, d'autres privilégieront des épices douces et calmantes comme le fenouil, l'anis, le cumin, le gingembre, la menthe.
- **LES POUSSES GERMÉES.** Alfalfa, moutarde, betterave, poireau. Ce sont des petites bombes de nutriments. A utiliser en petites quantité chaque jours sur vos soupes froides, tartines, sandwich...
- **LES LÉGUMINEUSES.** Elles sont riches en vitamines et fibres indispensables pour la santé intestinale et un bon transit. Elles peuvent équilibrer notre apport en protéines de qualités. Pensez houmous, lentilles corail dans un dahl...
- **LES ALGUES.** Elles sont aussi sources de fibres et mucilages intéressantes pour équilibrer notre paroi intestinale et nous permettre de mieux évacuer nos selles. Pensez aux tartares à tartiner, à les saupoudrer en paillettes dans vos salades.

PORRIDGE DE SARRASIN GERMÉ

Pour 2 yogis
Préparation : 10 min
Trempage : 1 nuit
Végétalien, sans gluten, cru

Ingrédients

- 80 g de sarrasin sec entier
- 20 amandes
- 2 bananes
- 10 cranberries
- 2 c. à s. de graines de lin moulues
- 200 ml de lait de coco ou autre boisson végétale

Faites tremper les amandes, les cranberries et les amandes toute la nuit. Pareil pour le sarrasin dans un autre bol d'eau. Le lendemain, rincez les fruits et le sarrasin.

Écrasez 1 banane entière, mélangez-la dans le lait végétal et le lin moulu. Répartissez la préparation dans 2 bols. Ajoutez le sarrasin puis les amandes coupées grossièrement, les cranberries et mélangez.

Bon à savoir

Il est possible d'ajouter des épices type cannelle ou gingembre... C'est une excellente idée pour le petit déjeuner ou le goûter. Pour le repas du soir, vous pouvez aussi faire une version salée avec de la carotte râpée, des épices salées et de bonnes huiles.

COURGETTES FARCIES DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min
Végétarien, végétalien, sans gluten

Ingrédients

2 courgettes
50 g de champignons de Paris
100 g de quinoa (1 volume)
2 volumes d'eau
1 c. à c. de poudre de bouillon de légumes (ou ½ cube de bouillon de légumes bio)
4 c. à s. de sauce soja
3 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon
1 gousse d'ail
Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 170° C. Coupez les courgettes en deux et évidez-les grossièrement. Cuire au four entre 10 min et 15 min selon la taille.

Émincez l'oignon, hachez l'ail et faites-les revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Rincez les champignons et coupez-les en lamelles. Ajoutez-les dans la sauteuse avec la sauce soja et laissez réduire quelques minutes. Ajoutez le quinoa, puis les 2 volumes d'eau chaude avec le bouillon dilué.

Couvrez, baissez le feu et laissez cuire 20 min. Lorsque l'eau est totalement absorbée, c'est cuit. Salez et poivrez ! Farcissez les courgettes avec le quinoa et servez aussitôt.

2 yogis

Déclinaisons possibles

Cette recette est déclinable avec d'autres céréales et d'autres légumes. Par exemple, semoule de blé, pignons avec tomate, riz à la tomate avec aubergine.

LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS : MÉLANGE ACHARD

Pour 1 bocal de 500 ml avec joint

Préparation : 20 min
Repos : 3 semaines
Végétarien, sans gluten, cru

Ingrédients

Chou blanc : 245 g
Carotte : 245 g
Sel : 8,5 g
Laurier : 5/6 feuilles

Préparation

Enlevez le cœur du chou et conservez une feuille entière à part. Émincez le chou finement et râpez les carottes. Placez-les dans un saladier. Mélangez le sel, le chou et la carotte entre vos doigts. Pressez le mélange avec les doigts jusqu'à faire dégorger le jus du chou et des carottes. Vous pouvez laisser reposer 5 min et recommencer un peu à presser pour faire dégorger davantage.

Placez la préparation dans le bocal en tassant bien pour ne pas enfermer d'oxygène, mais en gardant environ 2 cm d'espace entre les légumes et le haut du bocal. Sur le dessus, placez les feuilles de laurier, puis la feuille de chou entière. Nettoyez bien les bords. Fermez le bocal avec le joint en caoutchouc.

Placer le bocal à température ambiante hors des rayons directs du soleil, sur une petite coupelle, au cas où il y aurait un peu de jus qui déborde. Attendre au moins 3 semaines avant dégustation. Placer au frais après ouverture et consommer dans les 4 semaines.

Idée d'associations

Sur des tartines de pain complet, tartinez du tofu lacto-fermenté (en rayon bio) ou du chèvre frais. Faites cuire à la vapeur des épinards frais que vous ajouterez sur la tartine puis disposez quelques légumes lacto-fermentés. Attention à utiliser une fourchette propre afin de ne pas souiller les autres légumes. Disposez quelques pousses germées et dégustez !

DÉCOUVREZ ESPRIT VEGGIE

116 pages entièrement consacrées à la cuisine végétarienne

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

Fraises
Petit pois
Artichauts

Fraise

La fraise se conserve très mal et perd vite ses nutriments. Il est donc préférable de la consommer en saison pour des propriétés gustatives exceptionnelles. La majorité des fraises est traitée avec de nombreux pesticides, choisissez-les bio avant d'éviter cette contamination chimique. Les meilleures fraises sont celles que l'on cueille soi-même, que ce soit dans son jardin ou chez le producteur. Ce sont des fruits gorgés d'eau, très hydratants et surtout connus pour leur richesse en vitamine C et en flavonoïdes, d'indispensables antioxydants.

Ce qui différencie les différentes variétés de fraise est leur taille, leur forme et leur saveur. On distingue ainsi les fraises sucrées et acidulées telles que la gariguette ou la ciflorette, les fraises sucrées telles que la cléry et la darselect, et les fraises à parfum des bois telles que la Mara des bois et la charlotte. Elles se conservent au frigo pendant 2/3 jours maximum. Pour les laver, les passer rapidement sous l'eau au risque d'atténuer leur saveur.

Comment les cuisiner ?

En soupe. Ciselez des feuilles de menthe. Lavez et équeutez des fraises. Puis mixez-les. Ajoutez du jus de citron, un peu de sucre de canne et la menthe finement hachée. Placez au réfrigérateur 2 h avant de servir.
En salade. Coupez un concombre en tronçons, ajoutez des fraises coupées en quartiers et du basilic émincé. Réalisez une vinaigrette d'huile de noix, de moutarde et de miel. Saupoudrez de pignons dorés à sec à la poêle.
Rôties. Badigeonnez-les d'huile d'olive avec des pêches coupées en quartiers, saupoudrez de sucre entier et pistaches concassés. Faites-les ensuite griller au four environ 15 min.

Quand les trouver ?

De juin à septembre.

Petit pois

Bien qu'il appartienne à la famille des légumineuses, le pois vert frais est une graine immature que l'on consomme comme un végétal. Il faut l'extraire de sa gousse pour le consommer et c'est à ce moment-là qu'il devient fragile. Plus les gousses sont grosses plus sa texture est farineuse et amidonnée.

Sauf en saison, le pois vert est relativement peu accessible sous sa forme fraîche. Il se trouve souvent congelé ou en conserve mais cette dernière lui fait perdre sa texture croquante et sa jolie couleur verte ce qui serait dommage car il regorge de vitamines, antioxydants et minéraux. Il est aussi très intéressant pour sa source de fibres solubles et insolubles pour la santé de notre intestin. Très riche en protéines, cela fait de lui un allié pour les assiettes végétariennes.

Comment les cuisiner ?

En houmous. Mixez des pois chiches cuits avec des petits pois cuits, du jus de citron, de la purée de sésame, de l'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez de l'eau si besoin jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
En velouté. Mixez les petits pois cuits avec de la crème de soja, du sel et du poivre. Dans une poêle, faites revenir des petites allumettes de tofu fumé. Disposez sur le velouté avec un filet d'huile d'olive.
En wok. Émincez un oignon, découpez des bâtonnets de carottes et courgettes. Faites chauffer l'huile dans un wok. Incorporez et faites sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit caramélisé. Ajoutez les carottes et les courgettes, puis les petits pois. Faites-les sauter une dizaine de minutes en les laissant croquants. Déglacez avec de la sauce de soja.

Quand les trouver ?

De mai à fin juillet.

L'artichaut

Depuis la Grèce ancienne, l'artichaut est consommé comme un alicament pour favoriser une bonne flore intestinale, réguler le transit et soulager les troubles gastriques. Il est la star des cures de détox, on le retrouve souvent en gélules ou ampoules pour ses propriétés digestives et son action sur le foie et la vésicule biliaire.

Vous pouvez consommer aussi bien le cœur que les feuilles, à croquer ou en infusion, fraîches ou séchées. Vous obtiendrez alors une boisson agréablement sucrée et riche en antioxydants. La fibre qu'il contient, appelée inuline est très intéressante pour réguler la glycémie.

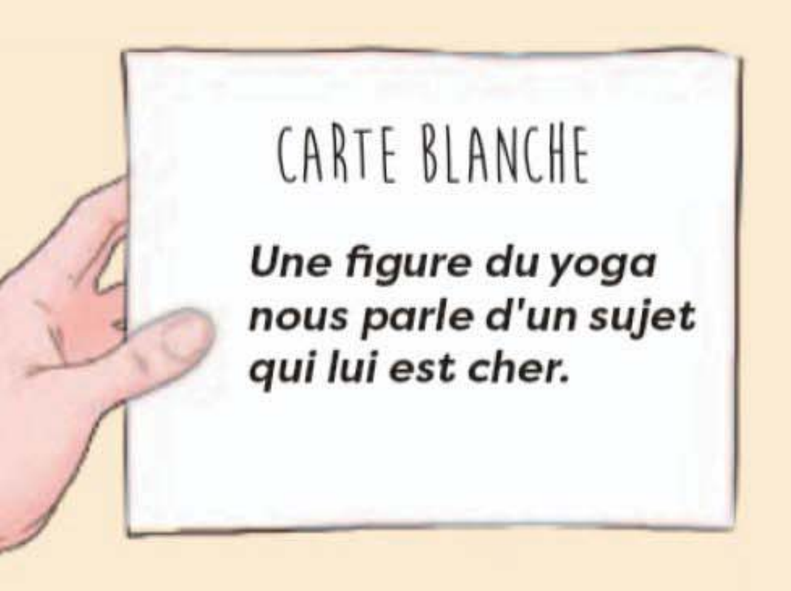
L'artichaut est cultivé abondamment dans la région méditerranéenne. La tête doit présenter un aspect dense et des écailles non tachées et bien serrées. Les feuilles des artichauts violets doivent être drues et légèrement piquantes. Une tige légèrement humide et de couleur tendre est gage de fraîcheur.

Comment le cuisiner ?

Cru. Enlevez les grosses feuilles et coupez finement le cœur en enlevant soigneusement les poils du centre. Préparez une vinaigrette à base d'huile d'olive et de moutarde et laissez-les mariner avant de les servir seuls ou avec d'autres crudités.
À la vapeur. Coupez l'artichaut en deux, posez les deux moitiés dans un panier vapeur et laissez cuire environ 15 min. Cela fera ressortir sa saveur sucrée. À déguster avec une sauce onctueuse de tofu soyeux mixé avec de l'ail, du piment d'Espelette et du sel.
En Risotto. Faites revenir dans un sauteuse une échalote dans de l'huile d'olive, ajoutez le riz à risotto et remuez. Incorporez un artichaut coupé en tranches fines. Versez le bouillon petit à petit à feu doux. Salez et poivrez. Laissez cuire entre 16 min et 18 min.

Quand le trouver ?

De juin à octobre.



ZOÉ POIROT,
fondatrice de Les Allumettes.
Retraites et voyages initiatiques pour femmes, rituels & cercles de femmes
les-allumettes.com
facebook.com/lesallumettes
instagram.com/les_allumettes

© Laurence Revol

AUJOURD'HUI, JE VOUDRAIS VOUS DIRE... QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E).

Qu'il existe sur cette terre des personnes prêtes à vous tendre la main et à vous écouter.
Qu'il y a dans ce monde beaucoup plus de beauté et d'humanité que ce que vous pensez.
Qu'il y a des hommes et des femmes comme vous, capables de vous comprendre et de vous accepter.
Et que, malgré vos différences, cette armée d'amour est là, quelque part, prête à vous accueillir et à vous aimer.

Il y a tant de peurs qui nous séparent.
Tant de croyances qui nous retiennent éloigné(e)s.
Tant de conditionnements qui nous empêchent de nous ouvrir et de nous montrer tel(le) que l'on est.
Tant de blessures qui ont refermé notre cœur.

Longtemps j'ai eu peur de l'autre.
J'ai cru devoir avancer seule.
Longtemps je me suis sentie différente.
Et j'ai voulu garder le cœur fermé pour me protéger.

Et pourtant, il y a tant de joie dans ce que nous vivons lorsque nous sommes ensemble.
Tant d'espoir dans nos regards et dans nos mots.
Tant d'amour dans chaque oreille bienveillante qui écoute, chaque larme qui coule et chaque visage qui sourit.
Si nous savions ce dont nous sommes capables.
Si nous savions combien de mains sont déjà là, tendues vers nous.
Combien il est puissant de faire le pas d'être à nouveau ensemble.
Et combien une personne étrangère hier peut complètement bouleverser notre vie aujourd'hui.

Alors, aujourd'hui, je voudrais vous dire de croire en cette reliance.
De croire en cet amour.
De croire en ce monde.
En l'autre.
En nous.
Et en notre capacité à nous soutenir et à nous rassembler.

Et de réaliser que malgré tout ce qui nous sépare, malgré nos différences, nos croyances, nos origines et nos couleurs de peau, nous sommes toutes et tous les mêmes.
Des frères et des sœurs avec les mêmes désirs, les mêmes peurs et les mêmes rêves.
Des frères et des sœurs avec le même cœur qui, malgré les couches et les blessures qui le recouvrent, est capable de s'ouvrir, de recevoir et de donner.

Certains jours, moi aussi je me sens seule, je doute et j'ai peur.
Alors je ferme les yeux et je reviens à tous ces moments de grâce et d'humanité que j'ai partagé et qui me poussent aujourd'hui à croire encore en ce rêve. Ce rêve que nous portons toutes et tous en secret.
Ce rêve que chaque cœur puisse un jour s'ouvrir, que chaque être sur cette terre puisse un jour guérir, que chaque homme et chaque femme puisse découvrir le trésor qui vit en lui ou en elle.
Ce rêve que le monde entier soit à nouveau debout, en marche. Et ensemble.

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT

JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

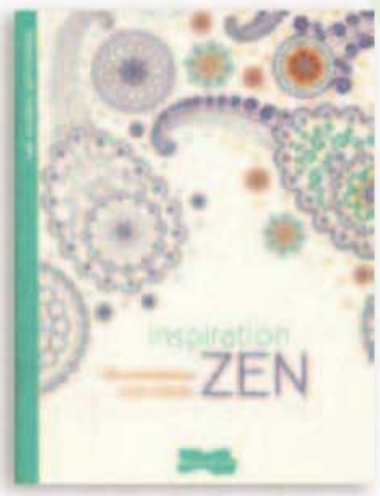
1 AN D'ABONNEMENT pour 25,90€
(soit plus de 20% de réduction)*

Meilleure offre !

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

* par rapport au prix de vente au numéro

+ 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.

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 31/05/2021
AUTOEY55-12

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

tapis & DÉPENDANCES

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.

YOGA UN PEU, BEAUCOUP, À LA FOLIE ?

PAR **LAURENCE GAY**

J'ADORE PARTICULIÈREMENT qu'on m'offre du miel. En plus du plaisir gustatif qu'il procure, je le trouve riche. À chaque fois qu'on m'en offre, il y a une histoire de terroir derrière. La personne qui m'offre le pot ne manque jamais de me parler de la provenance et de sa relation intime avec ce lieu. Dernièrement, c'est avec une onctueuse merveille de la Sainte-Baume qu'on m'a gâtée. Au hasard de la conversation, j'ai appris que le domaine de la Sainte-Baume était une forêt sacrée pour les druides. Ça a fait frissonner mon imaginaire quand on m'a offert du miel issu des plantes de cette forêt ! La forêt, le miel, le lien. Quand on m'offre du miel, j'ai cette sensation qu'on me nourrit de liens. On m'a appris qu'en ayurveda, le miel est ce qu'on appellerait ici un super-aliment. Pourtant il peut devenir nocif. À haute température, la composition du miel changerait et, quand on ingère ce miel transformé, on favorise l'accumulation de toxines dans les intestins.

Je me suis fait cette réflexion : c'est un peu ce qui se passe avec le yoga. En état de surchauffe, le nectar devient poison. Je connais de pratiquants qui prennent plusieurs cours de yoga par jour, tous les jours. J'ai aussi vu, lors de stages intensifs, des personnes enchaîner des postures de yoga pendant les temps de pause. La frontière entre passion et excès peut être floue. Dans les retraites de yoga que j'ai animées, j'ai observé l'état d'épuisement et parfois d'agressivité de quelques participants. Pour eux, « faire du yoga » pendant les vacances est un enjeu, celui de rendre une brève semaine de relâche plus efficace, avant de retourner dans l'arène.

Mais comment savoir à quel moment « on en fait trop » ? Les blessures corporelles sont un signe évident. Un peu d'introspection peut aussi aider : dans tout ce temps passé à « faire du yoga », prend-on de la distance avec le quotidien pour s'éviter à soi-même ou pour se faire face ? Je pense que les « accros » au yoga font l'expérience des deux, dans des proportions variables. Quand le déni l'emporte sur la prise de conscience, la température est trop élevée. Pour baisser d'un cran le thermostat, je propose qu'on bannisse du yoga une question courante : « Combien de séances par semaine dois-je faire pour en ressentir les effets ? » Cette question est sans doute celle qui a mis le feu aux marmites. Par souci de bien faire, on s'astreint à faire plus, au point de se sentir « pas à la hauteur » si on rate sa troisième séance hebdomadaire ou si on ne trouve pas un cours de yoga à suivre pendant qu'on est aux sports d'hiver. Eva Ruchpaul nous rappelle l'importance de faire de sa séance de yoga, un moment rare et de l'envisager comme si c'était la première et la dernière. Rendre au yoga son caractère précieux, c'est garder le nectar intact.

Séjours jeûne, randonnée, yoga et méditation
dans les Cévennes, au Portugal et en Grèce

www.semellesauvent.com

Sous la direction de Christian Coupé, enseignant depuis plus de 30 ans
>Formation de Professeur de Yoga 3 ans, Avignon
Ne mêlant aucune autre discipline, respectueuse de la tradition du Yoga
>Retraites, Stages de Yoga, Séjours Karma-Yoga en Provence
Tous niveaux, AnâkhyAshram, lieu dédié au Yoga et à la spiritualité
Infos > www.yoga-manolaya.org > www.yoga-anakhya.org > 06 28 462 463

E-RYT 200
Yoga Vision
Formation professeurs de yoga
Hatha - Vinyasa - Ayurveda
www.yoga-vision.org 66 rue de la Fontaine au Roi - 75011

OFFREZ-VOUS LE MEILLEUR
POUR VOTRE PRATIQUE !
Fabrication exclusive de bancs de
méditation et d'articles pour
la relaxation, la méditation et le yoga.
Tél. : 09 5060 8456
WWW.SILENCE-MEDITATION.COM
Stoltz

YOGA & CO
YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS
WWW.YOGAANDCO.FR
15 QUAI DE SEINE - 75019 - PARIS
01 42 09 20 78

Méthode Sinovi ®
et Yoga Des Musiciens
MOUVEMENTS DE RÉSILIENCE
RESPIRATIONS ADAPTÉES
AISANCE POSTURALE
(TRAVAIL HORS INSTRUMENTS)
Renseignements
et Inscriptions
Marie Christine Cabantous
06 25 60 55 78
LES JEUDI DE 18H À 19H30
54 RUE DU PÈRE CORENTIN - 75014 PARIS
Sinovi ® est une méthode
le geste anatomique®
créée par
BlandineCalaisGermain

SE DÉBRANCHER POUR SE RECONNECTER

PAR **ANANDA CEBALLOS**

LA MISE en réseau planétaire des individus au moyen d'ordinateurs, tablettes ou smartphones a été un vecteur indéniable des progrès fondamentaux dans les domaines culturel, social et psychologique mais, comme le penseur autrichien Ivan Illich l'a brillamment montré dans ses travaux, il existe un moment où l'accroissement d'un facteur qui est censé apporter du mieux à la société se met à nuire au but qu'il était censé servir. C'est ce que Illich a appelé le « seuil de contre-productivité »[1]. La même conduite qui sert la vie dans un certain contexte, la dessert dans un autre.

Si l'on applique ce concept aux techniques numériques et à Internet, on voit en effet qu'au-delà d'un certain seuil ils commencent à nuire à l'équilibre des individus et des sociétés. Ces outils procurent d'extraordinaires avantages à notre volonté de savoir et de communiquer et peuvent encourager l'engagement. Mais, exploitant nos rêves d'ubiquité et notre désir illimité d'accéder tout le temps à tout, les nouvelles technologies nourrissent nos chimères d'omniprésence et de maîtrise. Alors, à côté des énormes risques sanitaires liés à la pollution numérique et à l'indécent bilan carbone du secteur de l'informatique, presque équivalent à celui de l'aviation civile, des troubles anxieux inédits comme le FOMO et la nomophobie font irruption dans nos vies[2].

Dans l'exercice de notre « droit à la déconnexion » et dans la lutte contre la colonisation de l'humain par la machine, le yoga et la méditation pourraient devenir des alliés précieux. Ils peuvent nous aider à desserrer l'étreinte de cette addiction à l'hyperconnexion, à réaliser une sorte d'apnée numérique, à reprendre le souffle, à retourner à la vraie vie et à nous reconnecter au vivant. En nous donnant un rendez-vous régulier avec notre corps et notre esprit, ces disciplines nous invitent d'abord à arrêter, puis à interroger nos choix et à identifier nos désirs, pour enfin reconquérir notre souveraineté intérieure. Lorsque, en revenant d'une retraite de yoga, nous disons que l'on a passé une semaine « coupé du monde », n'est-ce pas en réalité tout le contraire qui s'est produit ? N'a-t-on pas plutôt été mieux connecté aux autres, à soi et au monde ?

Oui, il y a toujours un petit pas de côté à aller chercher un interstice de « désobéissance numérique » et de « sobriété digitale ». À dénicher une ligne de fuite qui nous permet de dévier de la trajectoire tracée à notre place par les algorithmes. Dans ce chemin d'insubordination pacifique, débrancher notre « moi numérique » pour nous connecter à notre « moi-qui-respire », peut alors devenir une source naturelle d'épanouissement et apporter l'immense gratification d'une autonomie retrouvée.

Docteure en études indiennes, **Ananda Ceballos** est formatrice à l'École Française de Yoga et psychologue spécialisée en troubles du comportement alimentaire (www.yoome.fr). Elle réside actuellement au Tamil Nadu (Inde).

1 Ivan Illich, *La Convivialité*, éd. du Seuil, 1973.
2 FOMO : *Fear Of Missing Out*, la peur de rater une information ou une interaction sociale potentielle. Nomophobie (No mobile-phone phobia) : la peur de ne pas pouvoir utiliser son téléphone portable.

« RESTEZ ZEN »

Un ouvrage indispensable pour comprendre les effets des écrans sur toute la famille et mieux les contrôler

Disponible en librairie

par **Sophie Flak** et **Jacques de Coulon**

UDANA AYURVEDA

AYURVEDA

Découverte de l'Ayurveda
Massage

– Pyrénées (09) –

Se connaître soi et ses proches selon l'Ayurveda

Déterminer sa constitution, équilibrer ses doshas
Diététique ayurvédique et routine quotidienne
Massage Abhyanga, huile médicinale

Découverte de l'Ayurveda

Session de printemps du 1er au 5 juin 2020
Session d'été du 17 au 21 août 2020

Massage ayurvédique

Session de printemps du 15 au 18 juin 2020
Session d'été du 5 au 7 août 2020

www.udana-ayurveda.fr
06 87 23 53 65

ECOLE DE YOGA VAN LYSEBETH

Découvrez les
DIMANCHES DE L'ASSOCIATION
ouverts en post-formation ou auditeurs libres.
Au programme 2020, des invités de référence :

- 17 mai 2020 : **Carolyn WOOD**
  Thème : Le yoga pour enfant

WWW.YOGAVANLYSEBETH.COM
01 48 22 53 17 / 06 80 72 38 88 - eyvl.fr@orange.fr

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 et d'autres lieux !

Spitantetzen.com

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

... 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)*

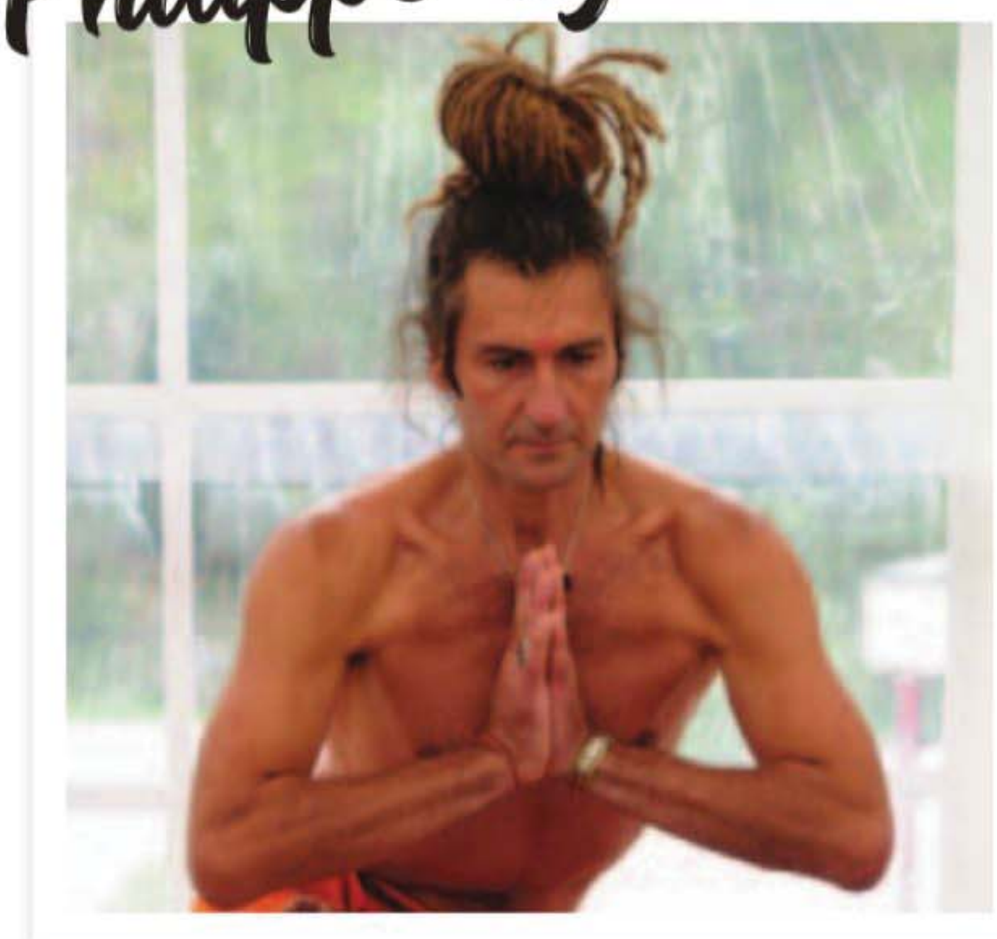
Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

Par stages ou par correspondance

02 40 48 42 76

www.nouvelle-psychologie.com

Philippe Djoharikian



À 17 ANS, Philippe part en stop jusqu'au Nouveau-Mexique avec un ami. Deux Amérindiens les emmènent cueillir le peyotl, un petit cactus sans épines. Deux semaines durant, ils sont initiés à ses rituels puissants, *« j'ai compris l'une de ces nuits-là que le monde n'était pas seulement ce que j'en voyais »*. Philippe nommera son association de yoga Champignon Bleu en clin d'œil à ce… voyage. Après les heures de marches sur les pentes raides de l'Himalaya, qu'il parcourt chaque année, d'autres initiations se sont présentées.

Auprès de Sri Chandra Swami, Philippe fait l'expérience de Likhita Japa, un mantra dévotionnel qui consiste à écrire le Om sanskrit 1080 fois par jour. Il y consacrera trois ans de sa vie « et 6 kilos de cahier », sourit-il. Puis il reçoit l'enseignement de Anand' Giri Baba, un être vivant en état de méditation dans une grotte. C'est le seul Occidental à avoir reçu l'enseignement des kriyas himalayennes qui nettoient les nadis. Devenu docteur en sociologie et anthropologie puis professeur de yoga, Philippe poursuit sa quête : « La communion. Moins il y a de spéculation, plus il y a d'abandon ».

Philippe Djoharikian donne des cours de Hatha Yoga, Raja Yoga, Nada Yoga et pranayama à Montpellier. Il organise de nombreux week-ends autour du feu et de la glace, avec des stages de Toumo, le yoga du froid, et des sessions purifiantes en huttes de sudation.

http://champignonbleu.free.fr

Je pratique depuis : 1984

MON ASANA PRÉFÉRÉ
Padmasana

Le + important dans le yoga :
l'état de conscience et l'ouverture du cœur.

Mon péché mignon :
l'envoûtement de Parvati

© Patrick James

Dans l'enseignement j'♥
le silence subtil qui vibre de la cohérence.

MON MANTRA
Om namah Shivaya

MES MAÎTRES :
Chandra Swami, Anand Giri Baba, Amma.

Un fou rire ?
mourir de rire pour renaître.

Ma prochaine incarnation :
n'est pas programmée car le but de tout yogis est de quitter le samsara ou d'avoir le choix de s'incarner par compassion.

CE QUI M'ÉMEUT :
le regard de l'animal qui va mourir pour nourrir l'ego du mangeur de viande ou de poisson.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE :
de se débarrasser de l'idée de croire que l'on enseigne.

EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES NOUVEAUX YOGA PADS SONT ARRIVÉS !

29,50€ LA PAIRE*

* Prix TTC

Choisissez entre 4 couleurs !

Ces disques en silicone à haute densité assurent un maintien à la fois souple et ferme et sont conseillés en cas de genoux douloureux, de coudes ou poignets fragiles et dans toutes les postures où l'on souhaite amortir la charge sur une partie du corps en appui au sol.

Enseignants, salles de yoga : tarifs de gros à partir de 5 paires. Contactez nous à rédaction@esprityoga.fr

Passez commande sur **esprityoga.fr** ou au **03 88 66 11 20**

POUR UNE PRATIQUE « DÉCROISSANTE »

PAR **JA&ZI**

JE PENSE que vous conviendrez avec moi que nous vivons une époque anxiogène faite de crises sociales, d'exploitation effrénée de ressources, avec une perte de repères, dans un climat planétaire en surchauffe ponctué de catastrophes climatiques. De quoi parfois baisser les bras ou faire l'autruche, confrontés à notre impuissance. Impuissants ? Pas vraiment ! Le yoga nous donne les clefs de transformation pour nous engager dans des actions plus conscientes et plus justes à l'égard de l'ensemble du vivant.

Quel rapport entre réchauffement climatique et adho mukha svanasana, me direz-vous ? Pas besoin d'être des maîtres yogis pour réaliser que le yoga nous façonne bien au-delà du corporel. J'entends de nombreux pratiquants dire que le yoga a « changé leur vie ». Au-delà des postures, le yoga entraîne de profonds changements et nous invite à revisiter notre manière d'être au monde. Aussi, il nous fait ressentir intimement la vérité ultime de l'écologie, c'est-à-dire l'interdépendance entre tout le vivant. Pour un pratiquant de yoga, concevoir la planète comme un tout vivant et interconnecté est une évidence.

Pour que la terre soit encore là pour nos enfants et leurs enfants, de nombreux économistes en appellent les Etats à adopter des politiques économiques de *décroissance*. Ils partent d'un constat qui me paraît de bon sens, à savoir qu'il est tout simplement impossible de poursuivre une croissance infinie, qui implique une destruction croissante de ressources naturelles dans une planète où ces ressources sont par définition limitées. L'option de la décroissance prône le primat de la qualité sur la quantité, du bien-être sur la performance, du bonheur sur la réussite matérielle. Tout cela vous paraît-il familier ? Personnellement j'y vois un parallèle évident avec les valeurs et la voie du yoga.

Le yoga nous invite à la sobriété, à la compassion, à l'action consciente, au non-asservissement du vivant, dans les petits gestes comme dans les grands choix. Bref, entrer en communion avec le monde plutôt que le consommer ! Pour moi il ne s'agit pas non plus de poursuivre une impossible et même non souhaitable vie d'ascèse, mais tout simplement d'aligner mes actes envers l'environnement avec les valeurs yogiques qui me sont chères.

J'utilise alors ma pratique comme un moment d'entraînement pour déconstruire mes réflexes bien ancrés de performance, de toujours plus. Oser Dandasana plutôt que Pincha Mayurasana, Balasana plutôt que Chaturanga ! En m'exerçant à me défaire sur le tapis de mes envies de comparaison, de compétition, d'accumulation, je peux me libérer de leur emprise dans mes choix et comportements envers l'environnement. Abandonner la poursuite d'une impossible croissance infinie et choisir de respecter autant mes limites et mes ressources que celles de la planète.

LA COLLECTION S'AGRANDIT

Lilo super yogi

2 NOUVEAUX ALBUMS

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 6 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
- NOUVEAU Je gère mieux mon stress avec le yoga
- NOUVEAU Fière d'être une fille avec le yoga

9€

Dans chaque album

- Une histoire
- Une mini séquence de yoga
- Les 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

MOTS CROISÉS

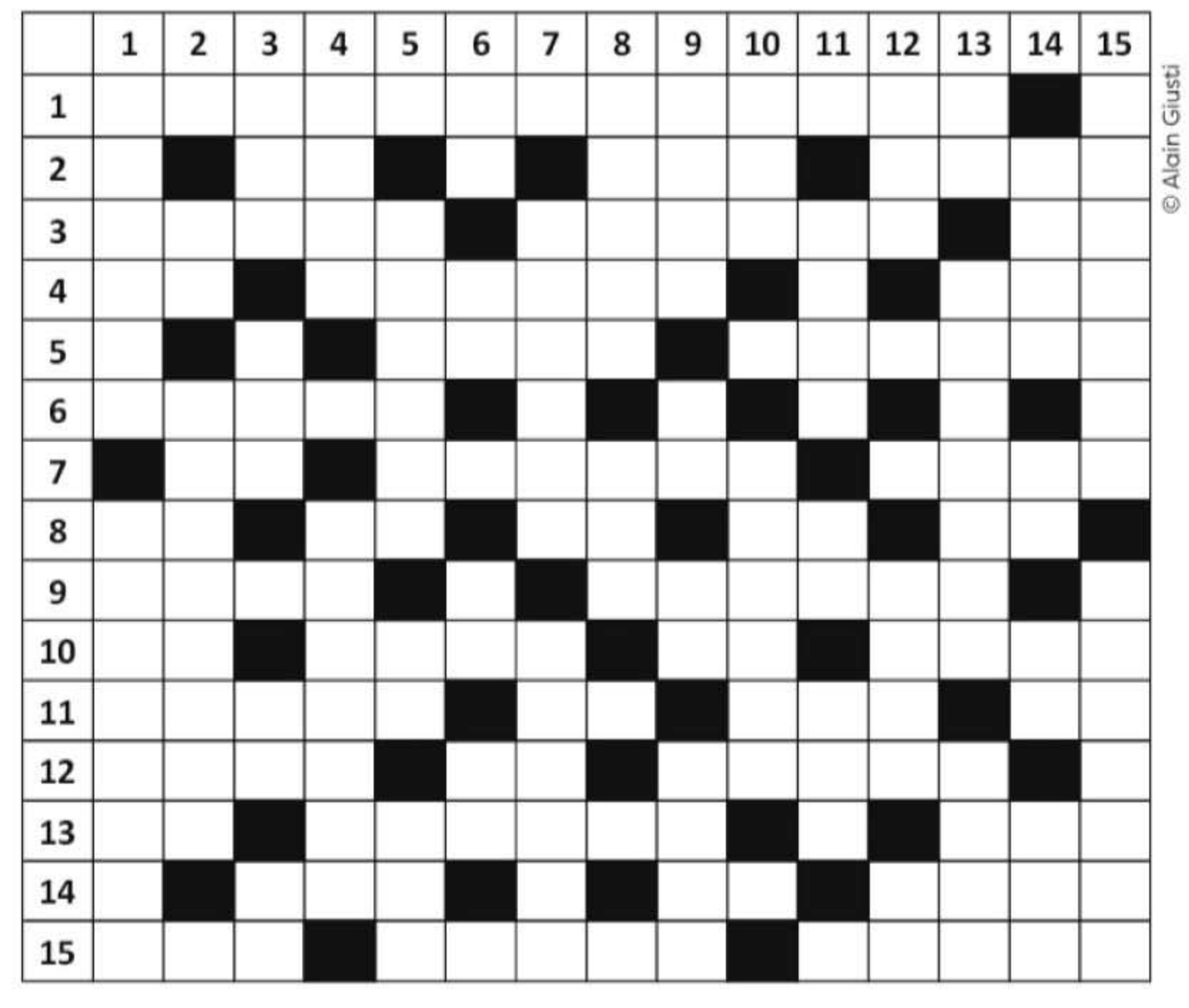
Définitions

HORIZONTAL

1 Grand maître tantrique du XI siècle.
2 Vieille ville. Transporte les franciliens. Nom donné aux cinq principaux souffles subtils.
3 La tradition tantrique au sens large. Très connue à Cambrai. Option de la poste.
4 Conjonction. Emplettes. Qui n'a plus de mot.
5 Maison de cognac avec and Co. Exerças une contrainte.
6 Nourriture.
7 Infinitif. Actrice et animatrice de radio. L'équivalent du chapelet.
8. L'on y trouve des bulles. Dieu du soleil sous les Pharaons. L'état de Clinton. Bas de gamme. Un en sanskrit
9 Interpela. Triangle sur le tapis.
10 Court cours. Impôt. Agent de liaison. Prénom du footballeur Oudin.
11 Qui eut les jambes au repos. Entendue dans le Midi. Mantra primordial. Pronom inversé.
12 « désordre » de l'anglais. Mettrait Paris en bouteille. Plus fort que Broly.
13 D'avoir. La première des trois qualités constitutives de la Nature.
14 Poème du Moyen-Age. Qui a eu la capacité. Boris l'a fréquenté.
15 Indique la sortie. Dieu du soleil. Pratique de purification.

VERTICAL

1 Béatitude. Respiration de l'abeille.
2 Soldat étranger. Qui sont repoussantes.
3 Traduisit son hostilité. Précédé par mala. Sinistres initiales. Article.
4 Réputée pour sa douceur. Prit tout l'argent.
5 Eternel. Possessif inversé. Coup au jeu de paume.
6 Ante méridien. Onomatopée. Qui a été. Pieuse abréviation.
7 Verrou énergétique. Passer à côté.
8 Ligne de démarcation. Est souvent critiqué mais reste difficile.
9 Commune de Haute-Savoie. Constante d'Archimède. Habitée par le rhétais. Répétition d'un mantra.
10 Altdorf est son chef-lieu. Donnai la connaissance.
11 Qui n'est pas microbien. Est mieux à l'endroit qu'à l'envers. Taureau disparu.
12 La télévision espagnole. Du genre Ulmus. Terminaison verbale.
13 Fleuve du Nord-Pas-de-Calais. Les Charlots l'ont fait. Technique de lavage.
14 Interdits moraux. Lance le début. Pronominal. Village turc.
15 Identifié à Shiva dans le tantrisme. Connaissance.



© Alain Giusti

Solutions

HORIZONTAL
1 Abhinavagupta. 2 Ur. RER. Vayu. 3 Agama. Bêtise. Ar. 4 Ni. Achats. Emu. 5 Hine. Vissas. 6 Ahara. 7 Ir. Lahaie. Mala. 8 BD. Ra. Ar. Do. Ga. 9 Héla. Trikon. 10 Ru. Taxe. Et. Remi. 11 Assit. Vé. Aum. Ej. 12 Mess. Si. Uren. 13 As. Sattva. Eka. 14 Lai. Pu. Eton. 15 Ite. Surya. Kriya.

VERTICAL
1 Ananda. Bhramari. 2 Gi. Hideuses. 3 Hua. Bar. SS . Le . 4 Irma. Ratissa. 5 Achala. At . Ais.6 Am. Hi. Ex. St 7 Bandha. Eviter.8 Arête. Art. 9 Gets. Pi. Ré. Japa. 10 Uri. Editai. 11 Sain. OK. Ure. 12 TVE . Orme. Er.13 Aa. Espagne. Neti. 14 Yama. La. Me. Koy. 15 Pu-rusha. Vijnana.

esprit YOGA

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 : 9787113160098

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
Jeanne Pouget, Nadège Lanvin, Jeanne Siaud-Facchin, Alain Facchin, Lucile de La Reberdière, Éloïse Figge, Marie Thoris, Ananda Ceballos, Alice Molardi, Céline Chadelat, Zineb Fahsi, Silvia Calvi, Alexandra Geyser, Zineb Fahsi, Véronique Mainguy, Laurence Mucha, Francesca Magnani, Oriane Rousset, Alice Lagré, Lionel Coudron, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Laurence Gay, Alain Giusti.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Sébastien Dolidon, Marie-Christine Demeure, Blandine Calais-Germain, Adobe Stock, Getty images, Unsplash.

COUVERTURE
Cover yogini : Jeanne Pouget
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 32 34 – 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

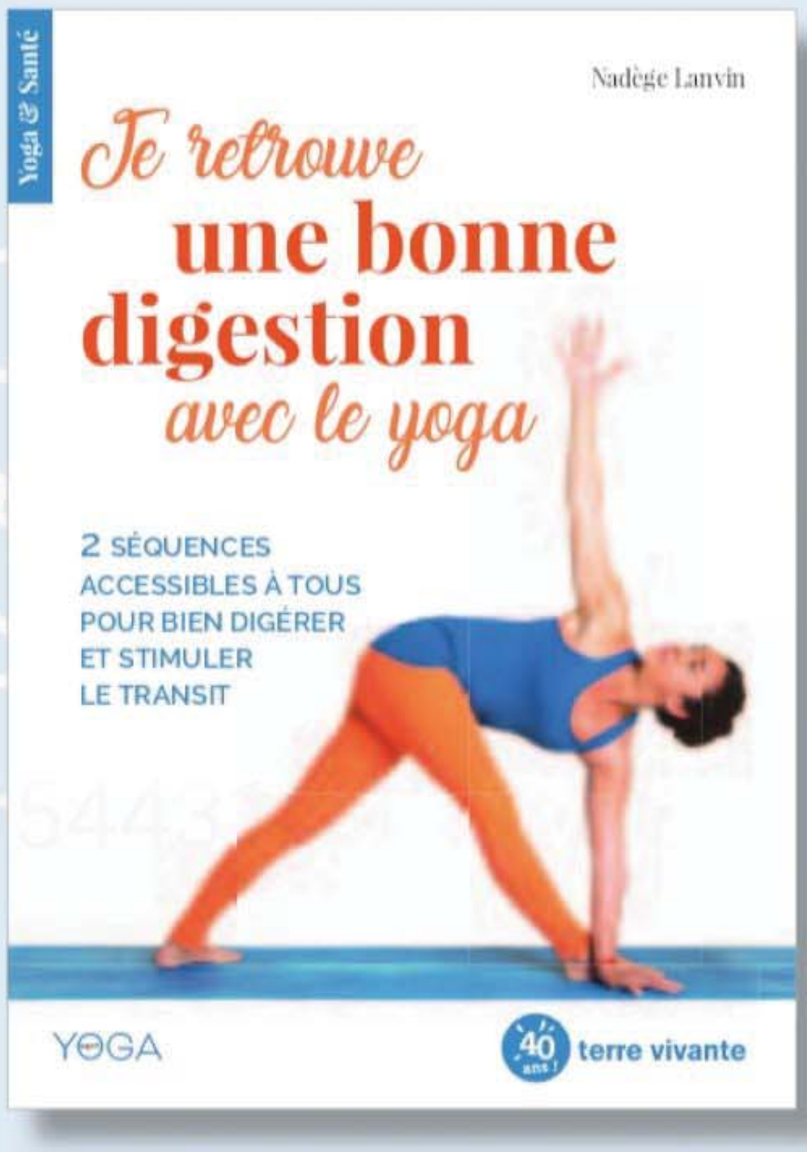
Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

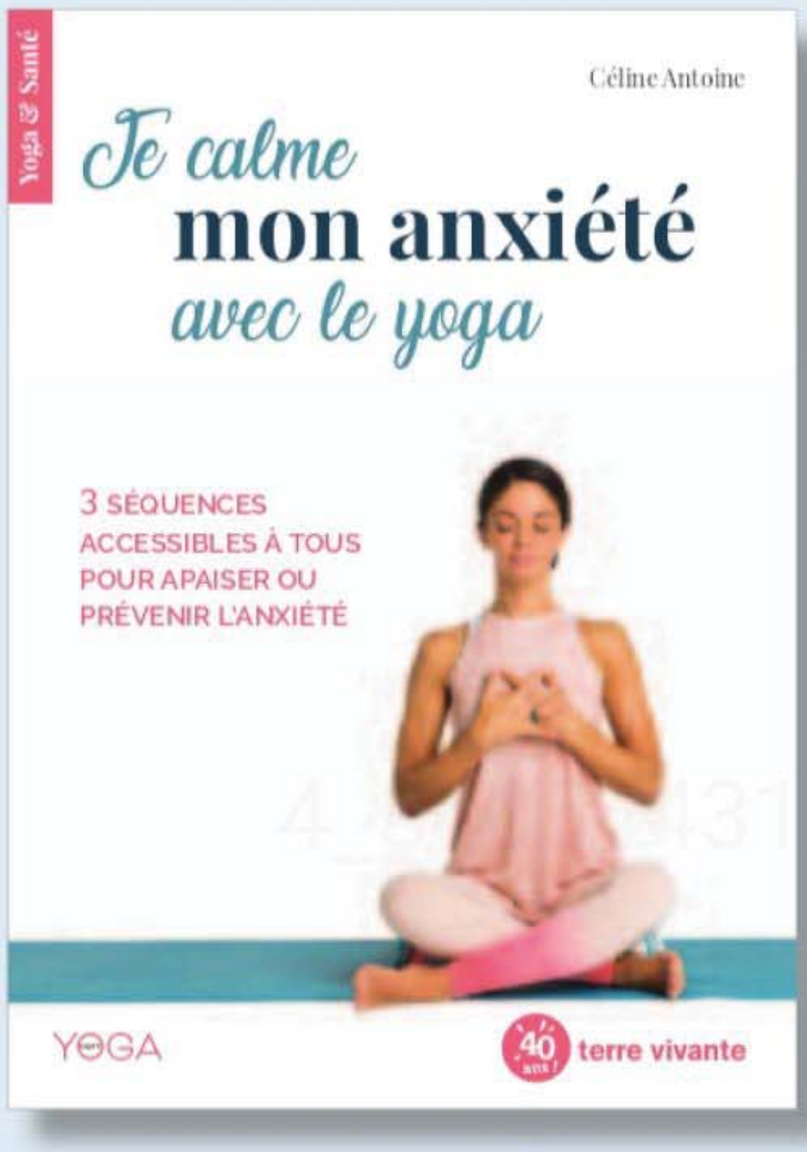
YOGA & SANTÉ

co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante

2 nouveaux

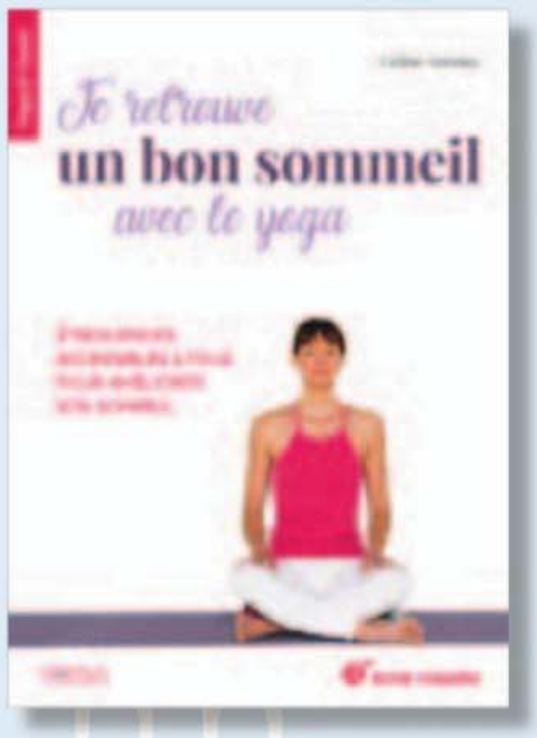
ouvrages dans la collection de Yogathérapie

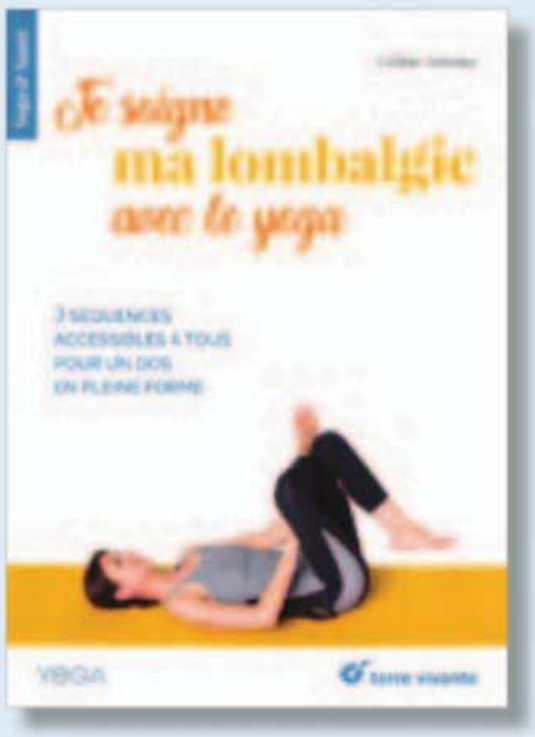


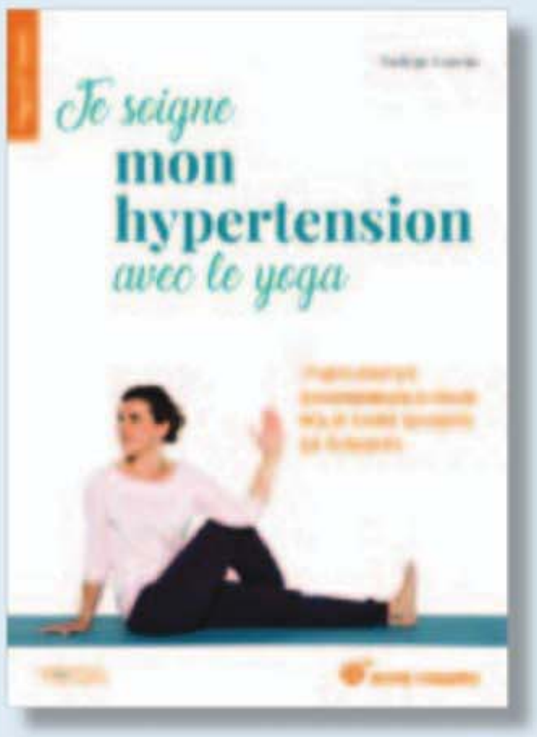


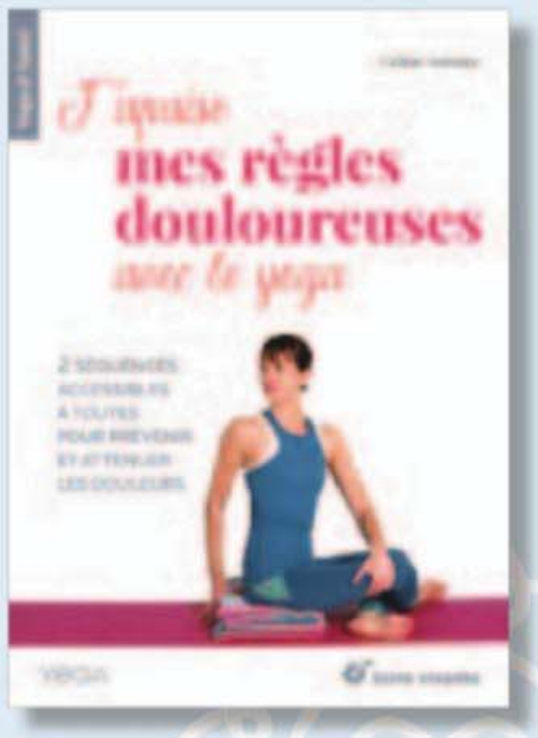
Pour traiter chaque pathologie de manière holistique !

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

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