

N°52

YOGA
esprit

YOGA

esprit

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

MEGA DOSSIER

DÉCOUVRIR ET
PRATIQUER
LA MÉDITATION

LABORATOIRE SENSORIEL

6 PODCASTS
à télécharger

LES PRINCIPALES MÉDITATIONS

TEST

Quelle méditation
pour vous ?

Méditation

Le bonheur de
la pleine conscience





PATCH TIGER BALM®

**Vous aide à rester actif
tout au long de la journée.**

*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.



NOUVEAUTÉ

3 feuilles adhésives
dans chaque étui
pour accroître l'adhérence



DISPOSITIF
MEDICAL*



Pour le soulagement des muscles endoloris :

- **Fatigue et douleurs musculaires**
- **Raideur musculaire dans les épaules,
la nuque et dans le dos.**

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.

L'AUTHENTIQUE
By Cosmétid
Distributeur exclusif France

www.tigerbalm.com/fr - www.cosmediet.fr





édito

MÉDITATION ET yoga sont étroitement associés. Les plus anciens vestiges du yoga, des sceaux vieux de 5 000 ans retrouvés dans la vallée de l'Indus, montrent un yogi assis en posture de méditation. Aujourd'hui, la pratique de la méditation, dans ses multiples versions, se diffuse aussi en Occident. On parle même de mode de la méditation, comme on parlait autrefois de mode de yoga. Mais nous pouvons parler que cette « mode » n'est pas prête de passer. Les bénéfices que la méditation nous apporte sont tellement importants, qu'une fois adoptée on a rarement envie de la quitter.

Notre mental est une machine fabuleuse. Il contient nos souvenirs, nos connaissances, nos projets. Mais il héberge aussi nos peurs, nos préjugés, nos insécurités. Et le mental a la fâcheuse tendance à tourner sans arrêt, à ressasser à l'infini nos regrets, nos craintes de l'avenir et, ainsi faisant, à nous couper de la seule réalité dont nous avons une expérience directe, celle du moment présent. La méditation permet d'arrêter l'incessante activité du mental, de laisser partir les pensées, les colères, les peurs, les souvenirs et de rester centré uniquement sur le moment présent, sur le souffle qui va et qui vient et qui nous garde en vie. On quitte alors une séance de méditation apaisé, comme si le fait de « débrancher » le mental lui permettait de se renouveler, de garder l'essentiel en éliminant les « scories ».

Parfois, nous sommes tellement immergés dans nos pensées que nous en arrivons à oublier notre propre corps, nos sens, notre environnement. Nous fonctionnons en pilote automatique, plongés dans nos réflexions, oublious du rayon de soleil qui traverse la pièce, des grains de poussière qui dansent dans sa lumière, des bruits de la rue, du parfum du gâteau qui cuit dans le four. La méditation de pleine conscience (ou *mindfulness*) nous invite à quitter ce pilote automatique, à être pleinement présent à ce qui nous arrive, à activer nos sens pour percevoir notre environnement dans ses reliefs et sa richesse, à être attentifs et bienveillants vis à vis de notre entourage.

Ressentir cette pleine présence, vivre en conscience le va-et-vient régulier de notre souffle, sentir l'énergie de notre vie qui circule en nous est une véritable source de bonheur. Une joie puissante et simple, qui nous met en contact avec ce qui existe de plus profond et fondamental en nous : exister, ici et maintenant.

NAMASTÉ

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Semprini".

SOMMAIRE

YOGA esprit

N° 52 | NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2019

YOGASPHÈRE

12 EN BREF

Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

18 INITIATIVES & ALTERNATIVES

La méditation contre l'exclusion

70 LA BOUTIQUE DU YOGI

Les hauts qui tiennent chaud

78

SETU BANDHASANA



LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE

S'étirer à deux

62 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE

CULTIVER LA CONCENTRATION

Une séquence pour se centrer et pacifier le flot des pensées

68 RÉCRÉ YOGA

Visite chez les habitants du jardin

78 POSTURE À LA LOUPE

SETU BANDHASANA

Vulnérabilité et puissance

82 ANATOMIE POSTURALE

Protéger le genou dans le Guerrier II

88 MA SADHANA



L'air, notre énergie vitale

84

LES PLANTES POUR L'ESPRIT



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

72 YOGATHÉRAPIE

Soigner la migraine avec le souffle

76 LE CORPS COMME SUPPORT DE PRÉSENCE

Prendre soin de soi en conscience

84 NUTRITION

Les plantes pour l'esprit

Une sélection de plantes qui soutiennent le corps et l'esprit

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS

S'arrêter pour repartir

80 CARTE BLANCHE À...

Muriel Adri

Tracer un sillon dans le terreau de l'être

92 LES PERLES D'ANANDA

La lourde tâche de bien se porter

96 CARNET LUNAIRE

À l'unisson



66

AROUNA LIPSCHEITZ

YOGA LIFE

16 CLICK & SHARE

Nos lecteurs et lectrices prennent la pose

66 RENCONTRE

Arouna Lipschitz

Une chercheuse spirituelle courageuse et indépendante

90 TAPIS & DÉPENDANCES

La peur, le doute, le choix

94 UNE PROF, UN STYLE

Anne Vandewalle



76

**LE CORPS
COMME SUPPORT
DE PRÉSENCE**



20

**DOSSIER
MÉDITATION**

22 LA MÉDITATION EN 8 QUESTIONS

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur cette pratique...

44 LE SOUFFLE PROFOND

La respiration complète n'aura plus de secrets pour vous

48 TÉMOIGNAGES

3 pratiquants racontent comment la méditation les a aidés lors d'un moment difficile de leur vie

50 LABORATOIRE DE MINDFULNESS

Les méditations sensorielles

54 MÉDITO-THÉRAPIE

La méditation qui soigne

56 MÉDIAS

Spécial méditation

58 BOUTIQUE

Les accessoires pour bien méditer

60 BONNES ADRESSES

Pour découvrir, pratiquer ou se former à la méditation

CONTRIBUTEURS



CAROLINE PERRINEAU

Caroline Perrineau enseigne le Yoga Vinyasa à Paris. Voyageuse invétérée, elle partage sur les réseaux sociaux son actualité (retraites, workshops) et ses conseils via sa page Instagram @theyoginist et son site web www.theyoginist.com.

« Une pratique après l'autre, le yoga m'apprend à vivre et non seulement à exister »

EMILIE BORRIGLIONE

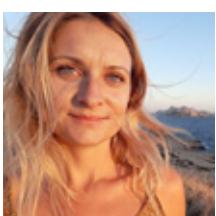
Naturopathe, spécialisée en nutrition et créatrice du site « C'est si Bon nutrition », Emilie met en ligne ses recettes et ses conseils en nutrition. Elle propose aussi des consultations individuelles, des ateliers, des stages et des formations de cuisine naturelle. www.cestsibonnutrition.com



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

ISABELLE JAN

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



« Ecrire sur la sensorialité, la simplicité de se sentir vivant, comme un chemin vers l'émerveillement, c'est ce

que je souhaite à tous les lecteurs d'Esprit Yoga »

« Ecrire sur la sensorialité, la simplicité de se sentir vivant, comme un chemin vers l'émerveillement, c'est ce

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 Yogosphère du magazine.



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

ZINEB FAHSI

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

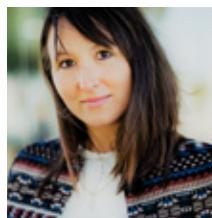


« Lorsque l'esprit n'est plus encombré par les illusions du 'je', par les idées préconçues, lorsque nous arrêtons d'essayer d'agripper le monde pour en tirer profit, alors apparaît Kishin, l'esprit joyeux »
Moriyama Roshi

CÉLINE CHADELAT

Sciences politiques, journalisme, yoga, Céline se passionne pour de multiples sujets.

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



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

ISABELLE DRUESNE

Salariée dans une grande entreprise, les cours de yoga étaient devenus un moment essentiel pour Isabelle. Aujourd'hui, après plusieurs formations, elle s'est entièrement reconvertis dans ce domaine.

« C'était tellement agréable de se faire chouchouter pour une séance photo, avec une équipe pleine d'attention »

BENOÎT PIERNOT

Danseur classique en Californie, le yoga a permis à Benoît de soigner son corps et d'équilibrer son esprit. Certifié Yoga Alliance, ses cours à Paris s'inspirent de ses années de danse, de la Technique Alexander et du Qi Gong. www.benoitpiernot.com

« Le shooting a été pour moi une agréable expérience, l'accueil de l'équipe m'a mis en confiance et j'ai enchaîné les poses avec plaisir ! »



30 centres
250 stages
En France et ailleurs

Jeûne & Yoga

10 centres - 58 stages

3 heures de yoga par jour

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



Vous aussi, découvrez les bienfaits du jeûne.

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

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

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

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

Alors, qu'attendez-vous pour essayer ?

Osez le bien-être !

S'ÉTIRER À DEUX

Après une journée harassante, une pratique sportive intense, ou un long trajet en transport, quoi de meilleur qu'un étirement intense de votre dos pour retrouver vos forces ?

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

Etirer son corps est source de détente profonde. C'est d'ailleurs ce qu'on fait automatiquement lorsqu'on est fatigué, ou le matin au réveil avant de sortir du lit.

En effet, en s'étirant, les muscles retrouvent leur dynamisme et sont plus aptes à éliminer les toxines, la circulation sanguine est stimulée, les vertèbres s'alignent, et l'énergie circule ainsi mieux dans tout votre corps. Résultat quasi immédiat : « Whaou, ça fait du bien ! », pensez-vous.

S'il est bien sûr possible de s'étirer tout seul, il est bien plus agréable et efficace de se faire aider et d'échanger. L'exercice proposé se pratique donc à deux.

Placez-vous en posture de l'enfant, fessiers sur les talons, bras tendus devant vous. Il faut rester bien assis sur ses talons. Si vous n'y arrivez pas, placez un coussin entre vos talons et vos fessiers.

La personne qui vous aide se place devant vous et avance un pied de sorte que vous puissiez attraper sa cheville des deux mains et vous y accrocher fermement. Afin de bien étirer les bras, le pied peut être un peu reculé, et votre front peut se décoller du sol.



fig. 1

A présent, la personne debout se penche tranquillement (attention à son dos !) pour poser ses mains sur le bas de votre dos et presser doucement dessus, en direction des talons, vers le sol (**fig. 1**). Ainsi, l'étirement est double : à la fois le bas du dos est étiré vers le bas et en arrière, et les bras et le haut du corps sont étirés vers l'avant. Bien entendu, guidez votre partenaire pour qu'il n'aille par trop loin dans l'étirement.

Restez dans cette position une dizaine de respirations lentes

et profondes, voire plus si vous appréciez.

Pour finir, votre partenaire retire ses mains de votre dos doucement, vous lâchez sa cheville et replacez vos mains à côté de vos genoux. Déroulez votre dos lentement de bas en haut (la tête remonte en dernier). Observez, les yeux fermés dans un premier temps, puis ouvrez-les et proposez à votre partenaire le même étirement !



STAR CLIPPERS
Aventures Uniques à la Voile



Star Clippers réitère en 2019 et 2020 ses croisières thématiques « Bien-Être et Yoga » à bord de ses trois voiliers légendaires sur plusieurs dates de départ aux Caraïbes, en Asie du Sud-Est et en Méditerranée. Laissez-vous tenter par une expérience mémorable : l'ambiance intimiste d'un navire à taille humaine (de 85 à 114 cabines), le charme de la navigation à voile, des escales de rêve, un équipage attentionné, des sports nautiques gratuits ainsi qu'une cuisine raffinée.

CROISIÈRES YOGA STAR CLIPPER (ASIE DU SUD-EST)
AUTOMNE-HIVER 2019-2020

- 2 novembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Liliana Skinner** (professeur de yoga)
- 7 décembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Sandrine Rossi-Formelli** (professeur de yoga francophone)
- 14 décembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Ildiko Paksi** (professeur de yoga francophone)
- 11 & 18 janvier 2020 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Anne-Béatrice Leygues** (professeur de yoga francophone)
- 25 janvier & 1^{er} février 2020 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Inge Schöps** (professeur de yoga)
- 7 & 14 mars 2020 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Christel Vollmer** (professeur de yoga)
- 22 avril 2020 – Thaïlande (Ko Samui aller-retour) – **Melanie Camp** (professeur de yoga)

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



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

CROISIÈRES EN VENTE EN AGENCES DE VOYAGES

ou Star Clippers : +37 97 97 84 00 ou info.monaco@starclippers.com

www.starclippers.com



S'ARRÊTER POUR REPARTIR !

La pratique de la pleine conscience nous entraîne à développer cette qualité de présence indispensable pour être pleinement relié à ce que l'on vit.

PAR JEANNE SIAUD-FACCHIN & ALAIN FACCHIN

NOUS NE pouvons rien changer au passé, et nous ne contrôlons pas le futur. Alors, que reste-t-il ? Le présent bien sûr, le seul moment sur lequel nous pouvons agir, le seul moment qui nous appartient ! C'est tout l'objet de la méditation de pleine conscience. Se rencontrer soi-même dans nos exercices méditatifs et cultiver un espace de présence à soi et à ce qui nous entoure. Avec bienveillance, nous pouvons reconnaître notre état émotionnel, ressentir notre corps et observer nos pensées : prendre conscience de nos « 3C » : Cœur, Corps et Cerveau.

Pour une méditation de pleine présence, je choisis un endroit calme et m'assieds confortablement.

Tranquillement, les yeux fermés, je prends place dans l'instant présent. Je prends conscience des bruits et des sons qui m'entourent : proches ou lointains, agréables, désagréables ou neutres. Je ne cherche pas à les identifier. Il y a

peut-être de l'agitation dans mes pensées, je ne m'y accroche pas, je les laisse passer comme un nuage dans le ciel. J'accueille avec curiosité les émotions et les sensations corporelles qui se manifestent. Je ressens la stabilité de mon ancrage avec le sol, puis la présence de ma respiration, attentif aux sensations corporelles qu'elle me procure. La vie se manifeste en moi, chacun de mes organes vit, chacune de mes cellules respire encore et encore.

Je laisse toutes mes tensions se relâcher – physiques, mentales ou émotionnelles. Je les repère, j'accepte leur présence et doucement j'observe qu'elles se transforment, s'apaisent et parfois disparaissent. J'apprends ainsi à expérimenter l'impermanence des choses. Rien ne dure jamais vraiment. Je reste pleinement conscient de toutes les sensations qui se manifestent à chaque instant. Mon souffle m'accompagne, et je peux ressentir de la sécurité, du réconfort, je

m'ouvre à ces douces sensations et je laisse naître en moi un sentiment de bien-être.

Quelque soit mon passé, quelque soit l'avenir, je suis installé dans l'instant présent, celui où je peux éprouver la sensation d'être, de vivre, d'exister, en m'acceptant tel que je suis aujourd'hui, sans me juger et sans juger mon histoire. J'accueille ce qui se présente à moi avec un regard neuf, en m'autorisant à ressentir et à vivre pleinement ce qui est. Respirer en pleine conscience, inspiration après expiration, c'est s'ancrer dans la justesse de l'instant présent. Comme un oiseau dans le ciel qui déploie et replie ses ailes pour stabiliser son vol, quelque soit l'agitation du vent, il maintient son cap. J'inspire et j'expire, lentement, durablement. Je stabilise ma présence méditative, moment après moment, ici et maintenant.



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 plaît, 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

Formations et Stages de Yoga à Paris, Goa et Ubud



© Nicolas Cauvin

stephanie.viukessler@gmail.com

WWW.XANDRAYOGA.COM

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS
LE VASTE MONDE DU YOGA !

C'EST PRATIQUE !



E-visa : destination India



Envie d'évasion ? Destination idéale en hiver, l'Inde attire chaque année près de 100 000 touristes français pour des séjours d'un mois, en moyenne. Si l'aventure vous tente aussi, confiez vos démarches auprès de l'Ambassade de l'Inde à des spécialistes. L'entreprise Visamundi simplifie l'obtention des e-Visas en collaboration avec les autorités indiennes. Recommandée par *Le Routard* et *Lonely Planet*, l'équipe prend en charge ces formalités en toute sécurité, ce qui permet de minimiser les risques de refus de délivrance. Pour du tourisme ou du business, effectuez votre demande de visa électronique en ligne et gagnez du temps dans vos préparatifs.

www.indian-visa.in

ÇA NOUS PLAÎT !



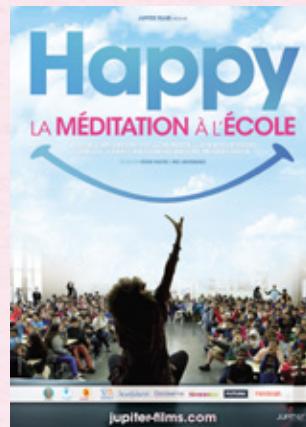
Méditation bigoudis



Un bon massage du crâne au bac à shampoing est toujours la cerise sur le gâteau lors d'un rendez-vous chez le coiffeur. Chez Biocoiff', la relaxation ne s'arrête pas là. Depuis leur apparition, partout en France il y a plus de 10 ans, les salons spécialisés dans les soins capillaires naturels, bio et végans privilégient le bien-être de leurs clients sans sacrifier au respect de l'environnement. La marque, experte en coloration végétale, propose à ses visiteurs de méditer durant la pose de leur masque ou de leur couleur. La détente sous le casque à chaleur booste les bienfaits du soin, et la diminution des tensions permet aux actifs des plantes de mieux pénétrer le cheveu. L'enseigne a fait appel au savoir-faire de Mika de Brito pour élaborer ces petites séances de 11 min. Séquence audio à emporter pour tout achat d'une Box Couleur Biocoiff'.

www.biocoiff.com

ON APPLAUDIT



HAPPY, LE FILM SUR LA MÉDITATION À L'ÉCOLE

Happy, la méditation à l'école, en salle le 30 octobre, est le premier film qui présente une « approche claire et globale de la méditation dans le milieu éducatif », explique Tom Roeloffs, l'homme à la tête de Jupiter Films, la maison de distribution à qui l'on doit aussi *Le Souffle des dieux* et *Yogananda*. Les réalisateurs sont partis à la rencontre d'écoles américaines où la pratique de la méditation est déjà bien installée parmi les élèves. Les témoignages des enfants alternent avec les éclairages de grands noms du monde de la méditation tels que le Docteur Daniel Siegel. Le résultat est enthousiasmant !

www.jupiter-films.com

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>



ON SOUTIENT !

Le yoga contre la paralysie

Cet été, ils ont sillonné les routes jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle dans leur petit fourgon. Nina et Marco ont proposé des cours de yoga sur donation pour sensibiliser à l'importance d'une colonne vertébrale en bonne santé. En début d'année, Marco a dû subir une opération d'urgence à cause d'une hernie thoracique paralysante. Une rééducation réussie grâce aux bienfaits du yoga et à de la kinésithérapie a donné envie au jeune couple italo-belge de collecter des fonds pour la fondation Walkabout. L'organisation internationale aide les adultes et les enfants paralysés des pays du tiers-monde en fournissant des fauteuils roulants, de soins de rééducation et finance la recherche de traitements contre la paralysie.

Soutenez la mission caritative sur :
www.gofundme.com/yoga-mission-for-paralysis
et www.wayoga.fr

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

C'EST NOUVEAU !

KUNDALINI JUNIOR

Le Tigre Yoga Club lance les cours de Yoga Kundalini pour parents et enfants ! On sait combien le yoga en famille nourrit la complicité. Pratiquer sous le signe de l'énergie de la Kundalini réserve des moments de partage encore plus forts. Postures animales et végétales, jeux de souffle, relaxation contée, mouvements au son du djembé : la séance devient un espace créatif privilégié pour relâcher les tensions, décrocher du mental et développer l'intuition. Ballons, rubans et accessoires libèrent les tensions et la joie de vivre.

Au Tigre Rive Gauche, 101, rue du Cherche-Midi
75006 Paris, le mercredi, dès 3 ans.

tigre-yoga.com





Un moine au spa

Le spa Mont Kailash n'a jamais aussi bien porté son nom. Nommé ainsi en clin d'œil à ce sommet du Tibet, l'endroit accueille depuis la rentrée des ateliers de méditation animés par des intervenants spirituels, dont un moine tibétain respecté. Après 17 ans d'études dans un monastère tibétain et l'enseignement du bouddhisme en Mongolie, Tenzin Khidup a décidé de poser ses valises en France. Deux fois par mois, il dispense ses techniques de méditant dans des soirées combinant conférence et séance de pratique méditative, suivies d'une dégustation de thés et spécialités du Tibet. Une immersion dans la méditation traditionnelle pour calmer les pensées et apprendre à mieux gérer son stress.

montkailash-bien-etre.fr

ON A TESTÉ

agenda

DU 8 AU 11 NOVEMBRE

Tigrou

Le célèbre centre de yoga, Le Tigre, s'associe à la prestigieuse marque de cosmétiques naturelles, Caudalie, pour un séjour parents-enfants. Pratiquez le yoga du cœur en famille, dans un château de Gironde avec son parc séculaire. Jeux, éveil yogique en duo, goûters healthy, contes le soir et accès au spa pour maman... idéal pour souffler après le rush de la rentrée.

www.sources-caudalie.com

DU 28 DÉCEMBRE
AU 2 JANVIER

Nouvel An

Célébrez le passage vers 2020 au cœur d'un écrin de verdure de 28 ha du Périgord vert, en Dordogne. Yoga et méditation avec les hôtes des lieux, dont Emeline Diaz, une collaboratrice régulière de *Esprit Yoga*. Des temps de satsang avec Gérald Ben-Merzoug rythmeront aussi ce séjour.

oasisdelalube.org

4 JANVIER

Visualisations créatrices

Envoyez vos intentions et vos nouvelles résolutions dans un espace sacré que vous aurez créé en groupe, et découvrez la force de la visualisation créatrice. Kriyas de purification, respirations et

chants de mantras seront aussi au programme de cette journée de transformation à Nantes. Préparez-vous à prendre un nouveau départ.

www.elephantyoga.studio

DU 10 AU 12 JANVIER

Retraite Slow

Cet hiver, ralentissez avec cette retraite sous le signe de la Pleine Lune et du Féminin Sauvage. Pratiquez le yoga dans un cercle de femmes coupées du monde et profitez des activités d'aromathérapie, de lithothérapie, des balades et des rituels sous la Lune... Mettez votre énergie yin au diapason avec cette saison propice au ressourcement. Ecolodge et spa boréal !

sloli.me

DU 01 AU 8 FEVRIER

Follow the sun

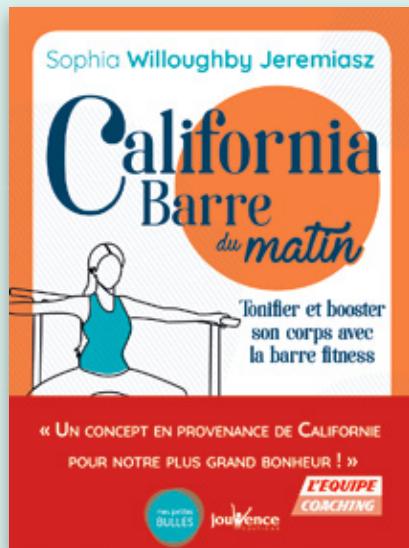
Réservez votre place pour ce séjour surf et yoga. Le centre de yoga bordelais, Yoga Pop, vous attend sur les plus belles plages du Maroc. Ridez dans la lumière, aux portes du désert. Pratiques dynamiques, torsions, inversions, yin ou méditation le soir et initiation au surf en milieu de journée : le flow de la planche au tapis !

yogapop.fr



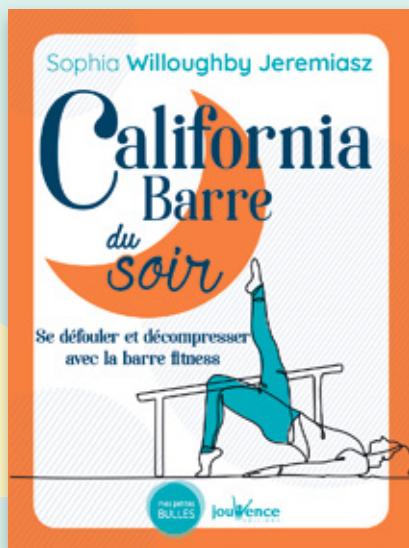
DÉCOUVREZ LES NOUVEAUTÉS

mes petites
BULLES



UN MÉLANGE ÉQUILIBRÉ DE
YOGA, PILATES, FITNESS ET
DANSE CLASSIQUE POUR
DYNAMISER votre journée !!!

... ET VOUS DÉTENDRE
en fin de journée.



Vous aimez ? Montrez-nous ! #CALIFORNIABARRE

128 PAGES
8,90€

ET DANS LA MÊME COLLECTION :



jouvence
EDITIONS

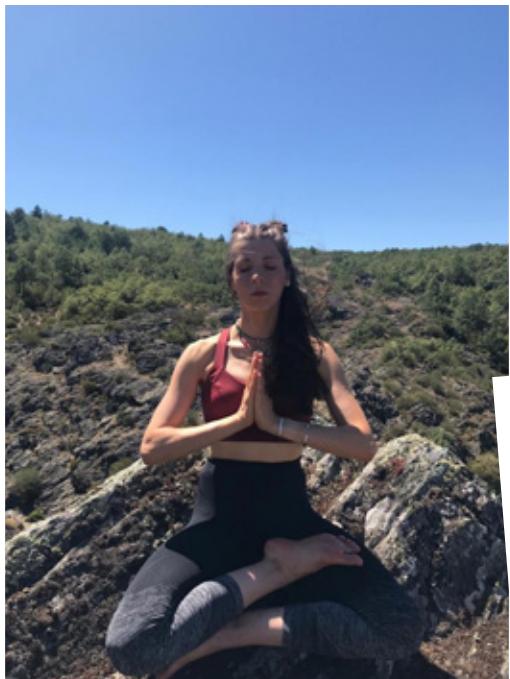
www.editions-jouvence.com



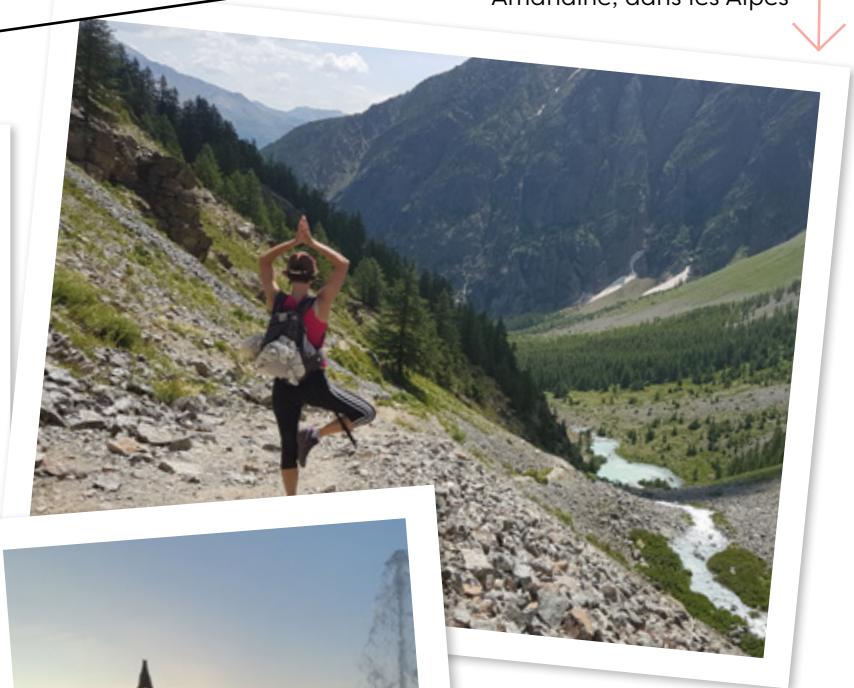
Click & Share

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

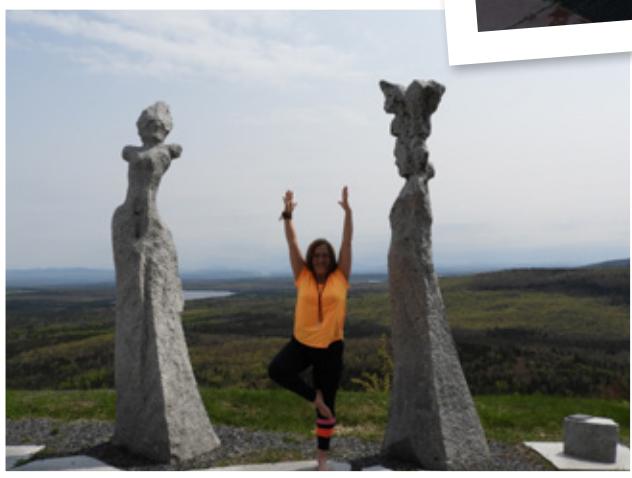
Amandine, dans les Alpes



↑
Virginia à Alanices,
en Castille, Espagne



← Caroline Derue à Evian



Sylvie au lac Drolet, Québec ↗



Claire à Vulcano, Sicile ↗

CURE AYURVEDIQUE EN INDE

Panchakarma de 2 semaines • Par Ayurveda Yoga Angers



CONTENU

- Bilan ayurvédique personnalisé et suivi quotidien par un médecin référent.
- Chaque jour : 2 soins ayurvédiques, séances de yoga et méditation.
- Enseignement en médecine ayurvédique et remise d'une attestation de stage en fin de cure, sur demande.
- Sorties, rencontres et animations avec la population locale.

Départs

Du 24 Novembre au 8 Décembre 2019.
Du 5 Janvier au 19 Janvier 2020.
Du 20 Mars au 3 Avril 2020.

MODALITÉS

Prix : 1600€/personne.
Vols non inclus.

Partenariat avec l'agence de voyage la Route des îles.



ayurveda yoga

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

RÉCRÉ YOGA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
YOGA ENFANT

Une communauté autour du Yoga enfant



FORMATIONS

LA MÉTHODE DU RÉCRÉ'YOGA

Pour conduire et animer un cours de yoga enfants et famille

Printemps 2019

Récré yoga enfant et famille
et
Formation à distance

WWW.YOGAEINFANT.FR

info@federationfrancaiseyogaenfant.fr
<https://www.facebook.com/RecreYoga>

Chin Mudra

LA RÉFERENCE DU •YOGA•

CODE PROMO
ESPRIT12

-15% SUR LA BOUTIQUE
Valable jusqu'au 30/12/19



YOGA

MÉDITATION

VÊTEMENTS

BIEN-ÊTRE

TAPIS DE MASSAGE

LIVRES & MUSIQUES

www.chin-mudra.yoga

LA MÉDITATION CONTRE L'EXCLUSION

En prison et au sein de centres d'hébergement d'urgence, l'association Mindfulness Solidaire fait entrer la méditation de pleine conscience là où on ne l'attend pas. Contre la précarité et l'isolement, la résilience émerge, inattendue et amicale.



« Il y a toujours quelques rires au début, glisse Eric Salaun, moine zen et instructeur de méditation de pleine conscience. Les personnes sont volontaires pour participer mais elles sont tellement éloignées de cette pratique. Nous les y accompagnons progressivement à l'aide d'un programme d'intelligence émotionnelle. » Depuis 2016, l'association Mindfulness Solidaire propose des cycles d'initiation à la méditation de pleine conscience dans l'établissement pénitentiaire de Meaux-Chauconin et dans plusieurs centres d'accueil de personnes démunies, à Paris.

Une méditation laïque

Forme de pratique contemplative, la *mindfulness* permet de cultiver la présence, l'acceptation et aide à mieux gérer ses émotions. L'incarcération et les situations de grande misère tendent à deshumaniser l'individu. La méditation peut représenter un chemin de pardon et de confiance, et aider à aller de l'avant. Avec des bénéfices prouvés scientifiquement sur le stress et l'agressivité, la pratique diminue également le risque de récidive chez les ex-détenus. « Les séances aident à mieux gérer les problèmes comme l'addiction, très présente chez les publics désocialisés », explique Eric Salaun. Le programme de Mindfulness Solidaire intègre aussi des outils de coaching pour décrypter ses schémas et gagner en responsabilité, ainsi que des cercles de parole, des espaces de resocialisation où les personnes apprennent l'écoute active.

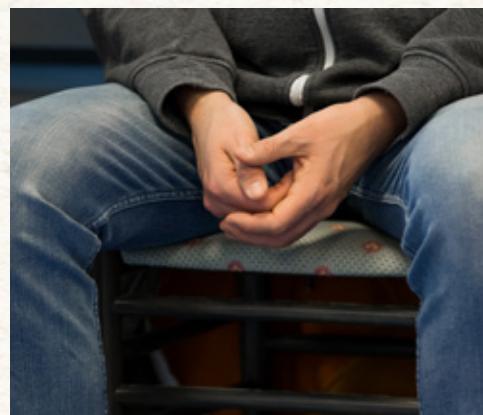


La réinsertion, un enjeu de taille

En France, près de 140 000 personnes sont sans domicile et près de 85 000 sortent de prison chaque année (plus de 60 % d'entre elles retourneront en prison avant 5 ans). L'association Mindfulness Solidaire défend l'idée que les compétences émotionnelles sont la clé de leur réinsertion. « En prison, la colère et la violence côtoient la souffrance des professionnels. Voilà pourquoi nous travaillons aussi avec le personnel pénitentiaire », souligne Farmata Sow, coordinatrice de projets. Le parcours s'inspire du programme *Path of Freedom*, développé dans des centaines de prisons aux Etats-Unis depuis plus de 10 ans. En France, l'association a ouvert de nouveaux groupes de méditation au sein de structures de l'Armée du salut, auprès de demandeurs d'asile et de femmes isolées, afin de diffuser toujours plus largement les bienfaits d'une pratique qui peut sauver des vies.

Pour en savoir plus sur les programmes :

www.mindfulness-solidaire.org



DEVENEZ PROFESSEUR DE YOGA !

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



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

www.yogavanlysebeth.com



YOGA
SIVANANDA
Fondateur Swami Vishnu Devananda

Formation de professeurs



Vallée de la Loire

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

En Inde (Himalayas)

du 22 février au 22 mars 2020
du 21 Octobre au 19 Novembre 2020



Retraite de Noël et du Nouvel An

du 20 décembre au 1er janvier

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

Breath of Fire
Vêtements éthiques

Coton écologique
de haute qualité



Amour et respect pour la
beauté de la nature

breath-of-fire.eu



Posez vos mains
à l'intérieur des contours,
fermez les yeux, sentez
le contact du papier, sa
température, sa texture,
respirez calmement,
centrez-vous.
Vous avez déjà commencé
à explorer notre
DOSSIER
méditation

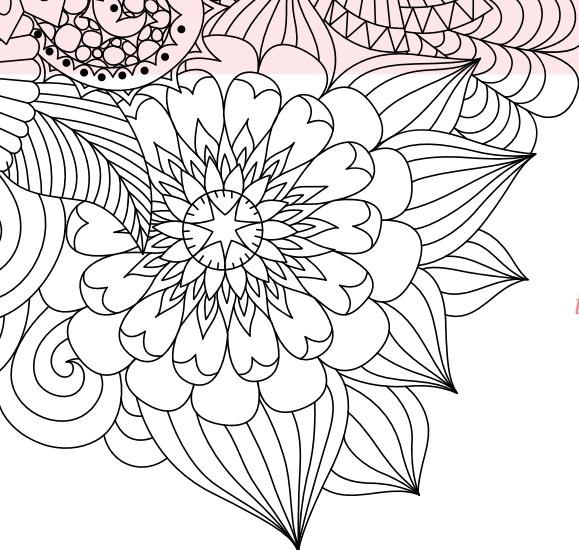




La méditation en 8 questions

PAR CÉLINE CHADELAT

La méditation ouvre un nouveau regard intérieur qui, pratiqué avec régularité, nous permet de prendre du recul et d'apaiser notre esprit. Mais qu'est-ce que la méditation au juste, et pourquoi est-elle si bénéfique ? Petit tour des questions-clés.



*« Pour débuter,
il faut juste s'asseoir,
fermer les yeux et
se concentrer
sur son souffle »*

VOUS EST-IL déjà arrivé de regarder avec un mélange de curiosité et d'admiration cette personne rencontrée au hasard d'une soirée qui vous explique posément que chaque matin, avant son petit déjeuner, elle s'octroie 20 min en tête à tête avec elle-même ? Tout à coup, elle semble drapée d'une nouvelle aura. Vous aimerez peut-être en faire autant : vous écarter de la rumeur du monde, revenir chaque matin à vous-même. Au fil des années, stress, soucis, inquiétudes et regrets s'accumulent, les ruminations du passé s'amassent, les craintes au sujet du futur s'amplifient. Dans ce scénario, la méditation peut s'avérer un allié précieux.

1 LA MÉDITATION, C'EST QUOI AU JUSTE ?

Le terme anglais pour méditation est *mindfulness*, qui est le plus souvent traduit par « méditation de pleine conscience ». D'autres préfèrent les expressions « **pleine-présence** » ou « **pleine-attention** », qu'ils considèrent plus adaptés à la réalité de la méditation. La méditation de pleine conscience consiste à revenir au moment présent grâce au retour conscient au souffle et à l'attention au corps. Dans les textes de la tradition, la méditation est considérée comme la septième étape (sur huit)

du chemin du yoga. Elle est alors comprise comme « raffinement de l'activité mentale ». C'est un état de pleine conscience sans concentration, apaisé, où l'esprit créé pas ou peu de pensées. S'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur est l'invitation toute simple de la méditation. Elle nous invite à ralentir, à se dépouiller des encombrements mentaux pour mieux se retrouver. Grâce à une **attention portée à la conscience corporelle et à la respiration**, elle nous permet de revenir à notre monde intérieur : observer nos souffrances, nos dénis, nos élans étouffés afin de les appréhender, les accepter, s'en libérer et finalement s'apaiser.

2 QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION N'EST PAS ?

La méditation, ce n'est pas « se vider la tête », se détacher de tout, ce n'est pas non plus une injonction, ni à rester zen ni à lâcher prise en une seconde. Comme l'enseigne le professeur de méditation zen Fabrice Midal, la méditation est une invitation à déculpabiliser et à ne pas se juger, non à se fixer de nouveaux objectifs ou performances. Elle n'a aucune utilité propre puisqu'il suffit

de reconnaître, tel un processus de raffinement, le bijou de notre être profond dans le moment présent. Il s'agit de se libérer de pression de savoir si on va réussir ou pas.

3 COMMENT ÇA MARCHE ?

L'essence de la pratique méditative est infiniment simple. Pour débuter, il faut juste s'asseoir confortablement, le dos bien droit, fermer les yeux et se concentrer sur son souffle. On peut se munir d'un timer de cuisine ou programmer son téléphone sur une durée de 3 min. Au commencement, félicitez-vous intérieurement de vous accorder le droit de vous asseoir les yeux fermés sans « rien faire ». Puis portez votre attention sur l'air qui entre et sort de vos narines. Soyez conscients de votre corps, des sensations physiques de vos pieds sur le sol, de votre bassin sur la chaise. Tout au long de votre séance, observez les pensées qui traversent votre esprit sans chercher à les fuir. Laissez-les partir en ramenant votre attention à la respiration.

« La méditation ouvre un tout autre champ, celui de l'être dans le moment présent, et c'est un délicieux soulagement »

Ça y est, vous avez pratiqué votre première méditation ! Vous pourrez par la suite allonger progressivement la durée de vos séances.

4 POURQUOI EN PARLE-T-ON TANT ?

D'abord en raison de ses bienfaits pour la santé (voir l'article « La méditation qui soigne », p. 54) et le bien-être, validés par la science. Ensuite, parce qu'au quotidien, le rythme de nos journées se déroule en un flux tendu ponctué d'innombrables tâches à accomplir, de la révision de la voiture à la présentation d'un PowerPoint. Quand on connaît les méfaits du stress sur notre organisme, de l'augmentation du risque d'accident cardio-vasculaire jusqu'aux maux psychologiques comme l'anxiété ou l'insomnie, on ne peut que ressentir le besoin de ralentir.

Face à ces exigences, la méditation permet de reprendre haleine. Elle instaure une autre manière d'être, éloignée du culte de la performance régissant trop souvent notre société et nos rapports sociaux. C'est justement ce qui nous fait du bien. On baisse les armes, on lâche les peurs et le stress, exit la compétition. **Adieu les injonctions, rien à prouver, rien à chercher, aux oubliettes les comparaisons qui nous gâchent la vie, adieu la quête du « toujours plus ».** Alors que la société nous presse « à faire », à nous dépasser en prouvant sans cesse notre utilité, la méditation ouvre un tout autre champ, celui de l'être dans le moment présent. Et c'est un délicieux soulagement.

5 QUELS SONT SES EFFETS ?

Les études scientifiques ont démontré chez les pratiquants une diminution du stress, une amélioration de la stabilité attentionnelle, de la concentration et de l'équilibre émotionnel global. Une étude



« Méditer est une expérience intime aux effets libérateurs »

ment, l'objet de la méditation consiste à être présent sans aucune fonction, puis revenez à votre souffle.

7 POURQUOI LA MÉDITATION NOUS REND-ELLE PLUS LIBRES ?

d'imageries cérébrales a prouvé que la méditation ralentissait les effets du vieillissement cérébral¹. Méditer amène à la conscience de soi, un élargissement de la conscience. Opérant comme un garde-fou, la méditation crée de l'espace intérieur, renouvelle le corps et l'esprit, on se sent plus neuf ! **En mettant à distance les pensées pour les observer, nous nous relions avec notre être profond, aussi paisible que l'eau immobile d'un lac, mais aussi à notre créativité.** Les apports de la méditation sont pluriels, allant jusqu'au développement de qualités positives comme le désir de s'engager, de partager, d'aider et de donner. Méditer est une expérience intime aux effets libérateurs.

6 Y A-T-IL DES OBSTACLES À LA MÉDITATION ?

Lennui : dans ce cas, revenez à la conscience de votre respiration, mettez à distance la pensée « je m'ennuie », observez votre environnement. **Les courbatures,** des inconforts physiques, une jambe qui voudrait s'étirer : dans ce cas, posez votre conscience et votre respiration sur cet inconfort physique. Dans tous les cas, vous n'êtes pas tenu à une immobilité parfaite, vous pouvez très bien remuer vos membres mais toujours avec conscience. **Le doute,** qui se traduit par des pensées comme « cela ne sert à rien ». Dans ce cas, rappelez-vous que juste-

Nous aimons nous raconter en boucle le film de notre vie : nos échecs et nos gloires, nos moments d'émotion amoureuse ou de réussite professionnelle, nos parents imparfaits, cet ami décevant, un amoureux un peu lâche, etc. Le problème est que ressasser, anticiper, et même magnifier le passé, entretient un flot continu de pensées qui, à la longue, nous fait passer à côté de notre existence. De même, devancer sans cesse l'avenir nous empêche de savourer le moment présent. La méditation met de la distance à l'égard de ce récit de notre vie, avec à la clef, la liberté. **La liberté d'agir plutôt que de réagir, de s'exprimer plutôt que de répondre, l'ouverture aux événements plutôt que la fermeture et ses inévitables tensions.** A terme, cette ouverture nous offre des perceptions plus aiguisées, l'accueil d'intuitions, une écoute plus fine de nous-mêmes, des autres et de notre environnement. Nous nous transformons, nous évoluons. La pratique devient un mode de vie !

8 Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS ?

Tout le monde peut méditer. Toutefois, les personnes qui souffrent de traumatismes graves et diagnostiquées comme tels, de graves dépressions, devraient aborder la méditation dans un cadre de suivi médical.

¹ Silver Santé Study, étude coordonnée par l'INSERM, regroupant 10 partenaires dans 6 pays européens dont la France, la Suisse, l'Angleterre, l'Allemagne, la Belgique et l'Espagne.

Lancement de **YAY-tv.com**
La chaîne 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 appréciez 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
+50 nouvelles vidéos par mois
Des exercices pour tous niveaux

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

15€ par mois sans engagement

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



NOS FORMATIONS YOGA

DU 19 AU 22 DÉCEMBRE 2019 - ORLÉANS
30H DE FORMATION YOGA VINYASA
AVEC MATHIEU BOLDRON

DU 17 MAI AU 14 JUIN 2020 - BALI
200H DE FORMATION HATHA VINYASA
ET INTRODUCTION AU YIN YOGA AVEC HÉLOÏSE
28 JOURS EN IMMERSION
CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

24 AU 28 JUIN
& **1 AU 5 JUILLET 2020 - ORLÉANS**
100H (OU 2X50H) DE FORMATION DE
PROFESSEUR DE YIN YOGA AVEC ANNIE AU
CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

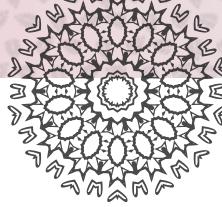
FUNYOGA

NOS RETRAITES YOGA

DU 26 AVRIL AU 4 MAI 2020 - BALI
14 JOURS À BALI ET NUSA PENIDA :
À LA DÉCOUVERTE DE SOI

DU 12 AU 19 SEPTEMBRE 2020 - IBIZA
8 JOURS DE SOUND HEALING & YOGA
ZEN&SOUNDS ET HÉLOÏSE

PLUS D'INFOS ET ÉVÉNEMENTS
WWW.FUNETYOGA.COM



Quelle méditation pour moi ?

Pas facile de s'y retrouver dans l'offre de cours et d'ateliers.
On vous aide à y voir plus clair : faites le test et découvrez en 12 points quel type de méditation vous correspond.

1. Mes rêves nocturnes :

- Ils m'échappent au réveil
- ▲ Je pourrais les raconter en détails chaque matin
- Je fais toujours le même
- ◆ Je ne rêve jamais

2. Je ferme les yeux et je vois :

- ◆ Ma liste de courses
- La personne que j'aime
- ▲ Une plage des Caraïbes
- Mon lit

3. La méditation m'attire pour :

- Gérer mes émotions
- Relâcher la pression
- ◆ Arrêter de fumer
- ▲ Arrêter de penser

4. Un défaut que j'aimerais éliminer :

- ◆ L'étourderie
- ▲ La rancune
- La méfiance
- L'impulsivité

5. La méditation, c'est avant tout :

- Une pratique qui devrait être remboursée par la Sécu
- ◆ Une mode comme une autre
- ▲ Un refuge
- Du Chinois

6. Ce que je préfère faire à la fin d'un cours de yoga :

- ◆ Rester allongé quelques instants
- ▲ Poser des questions au professeur
- Aller courir
- Immortaliser le moment pour les réseaux sociaux

7. Pour méditer, il me faut :

- ◆ Un bon coussin
- ▲ Un bon moral
- Une bonne musique
- Du temps libre

8. Après une dispute avec une amie, j'opte pour :

- ◆ La distance
- L'explosion, histoire de mettre les choses à plat
- Les conseils d'un proche
- ▲ Un best-seller de la communication non-violente

9. En 2020, c'est décidé :

- Je m'ouvre aux autres
- Je me challenge
- ▲ Je me fous la paix
- ◆ Je me prends en main

10. En général, je trouve mes repas :

- ◆ Trop courts
- ▲ Trop solitaires
- Trop sucrés
- Trop bons

11. Si je devais emmener une seule chose sur une île déserte, ce serait :

- ▲ Un dictionnaire
- ◆ Un couteau suisse
- Un appareil photo
- Un maillot de bain

12. La posture de yoga qui me détend le mieux :

- ◆ La pince
- ▲ Le corbeau
- La posture sur la tête
- L'arbre



Vous êtes fait pour :



Une majorité de ♦

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Votre profil : de l'énergie, vous n'en manquez pas ! Disponible pour les coups de main et pour les tâches du quotidien, vous êtes un touche-à-tout et avouez votre difficulté à tenir en place. Mais à trop en faire, vous accumulez de la fatigue et avez parfois l'impression de passer à côté de l'essentiel. A ce rythme-là, profitez-vous vraiment de la vie ?

Votre besoin : ralentir pour sortir du mode pilote automatique.

Ce que cette technique peut vous apporter : vous redonner du temps, laisser s'épanouir le ressenti sans chercher à le contrôler, privilégier la qualité sur la quantité et développer une qualité d'attention aux petits riens, comme mâcher chaque bouchée de son repas.

Une majorité de ▲

MÉDITATION VIPASSANA

Votre profil : curieux depuis l'enfance, passionné par la nature humaine, un brin épris d'absolu, vous êtes doté d'une intuition unique pour comprendre le monde et les gens. Mais dans la société

du « tout digital » et du chacun pour soi, vous regrettez souvent des rapports humains trop superficiels et des modes de vie cloisonnés. Êtes-vous seul à avoir envie d'aller plus loin ?

Votre besoin : oser vous aventurer au-delà de vos frontières.

Ce que cette technique peut vous apporter : un face à face inédit avec vous-même, une expérience initiatique collective dans les profondeurs du fonctionnement mental, des clés pour harmoniser votre vie personnelle et vos aspirations profondes.

Une majorité de ■

MÉDITATION EN MOUVEMENT

Votre profil : grand sensible, vous avez besoin de temps pour faire confiance. On aime votre chaleur et votre bienveillance, bien que vous ayez tendance à en témoigner plus aux autres qu'à vous-même. L'aventure de la connaissance de soi, ok... à condition qu'on ne vous raconte pas de salades ! A trop être sur vos gardes, ne loupez-vous pas des mains tendues ?

Votre besoin : cesser l'auto-censure et laisser s'exprimer le corps.

Ce que cette technique peut vous apporter : débrancher le mental, libérer votre flow, danser avec votre enfant intérieur, découvrir votre force et votre créativité pour aller de l'avant.

Une majorité de ●

MÉDITATION KUNDALINI

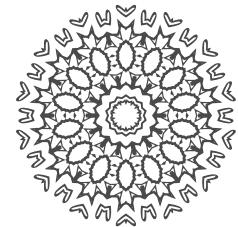
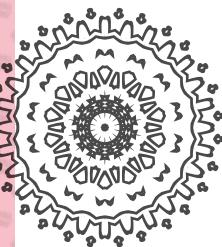
Votre profil : hédoniste, gourmand et généreux, vous croquez la vie à pleines dents. Un voyage, un repas, une musique : pour vous, rien n'a d'intérêt si ça n'est pas partagé. Vos émotions vous guident et vous passez du rire aux larmes. La passion donne du sens au quotidien mais elle peut aussi se retourner contre vous. Comment canaliser cette énergie pour ne pas risquer l'explosion ?

Votre besoin : apaiser le feu du cœur en s'ancrant dans la terre.

Ce que cette technique peut vous apporter : vous enracer, retrouver une verticalité terre-ciel, renouer avec son féminin, nourrir une spiritualité joyeuse, développer votre potentiel d'évolution.

Tournez la page pour en savoir plus sur ces méditations





Différentes voies

POUR PARTIR À LA RENCONTRE DE SOI

Assis, debout, seul, à deux ou en groupe... Depuis des millénaires, les traditions d'Inde et d'Asie ont élaboré différentes manières de se recueillir en soi. Tour d'horizon.

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

La + répandue

MINDFULNESS, OU MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Pratique récente et en plein essor, elle a été développée par le médecin Jon Kabat-Zinn. Inspiré par la méditation bouddhiste, il l'intègre au sein des hôpitaux américains en 1979. L'idée ? Devenir pleinement conscient de l'instant présent : sensations, pensées, gestes les plus simples. Depuis, de nombreuses études ont mis en évidence son impact sur la plasticité cérébrale et l'équilibre global de la santé. Phénomène planétaire, celle qu'on appelle *Mindfulness* permet de contrôler le stress, les émotions et les douleurs chroniques. Totalement laïque, elle s'acquierte grâce au programme MBSR, accessible à tous.

Pour : les personnes en « pilote automatique », dépassées par le rythme quotidien.

Bénéfices principaux : aide à ralentir, développe l'attention.

Durée : 30 min.

La + exigeante

MÉDITATION VIPASSANA

Vipassana signifie « vue profonde ». Apparue en Inde il y a 2 500 ans, elle a été remise au goût du jour dans les années 1970 par S.N. Goenka. Cette forme de méditation bouddhiste consiste à atteindre le bonheur en éliminant les impuretés mentales. Elle développe une fine observation de l'esprit en traquant chaque pensée, sans jugement. La technique relève d'un entraînement mental rigoureux pour un débutant. Elle se pratique en cours résidentiels intensifs de 10 jours, où le silence est obligatoire.

Pour : les anxieux, les personnes désireuses de décrypter leurs propres schémas de pensées. Déconseillée aux débutants.

Bénéfices principaux : réduit le stress, améliore la concentration, réduit les attitudes addictives.

Durée : 40 min.

La + apaisante

MÉDITATION ZAZEN

De *za* « assis » et *zen* « méditation », elle a donné son nom à la posture assise qui la caractérise. La méditation se pratique en lotus sur un zafu, face au mur. Dans son école principale, Sōtō, elle consiste simplement à s'asseoir : pas d'autre but ici que la pratique elle-même. Inspiré du principe de « non-vouloir », *zazen* génère un lâcher-prise et une vacuité, propices à la sérénité et mène à des états modifiés de conscience. La méditation est entrecoupée d'une marche très lente nommée « *kin hin* ». Assez exigeante, la pratique est facilitée par la force du groupe.

Pour : les personnes stressées ou souffrant de troubles du sommeil et les séniors souhaitant entretenir leur posture et leur attention.

Bénéfices principaux : ralentit le rythme cardiaque, accroît la vigilance, génère des ondes relaxantes dans le cerveau.

Durée : 1 heure.

La + accessible**MÉDITATION IAM®**

Integred Amrita Meditation ou IAM évoque pour les yogis le « Je suis Cela » qui nous rappelle que nous sommes bien plus que ce corps, cet esprit. Cette méditation basée sur la sagesse millénaire de l'Inde a été conçue par Amma. Elle est complète et accessible à tous : elle comprend des asanas, des temps de respiration et de concentration. Une autre originalité de cette méditation est son mode de transmission : gratuit, personnel et confidentiel, dans la plus pure tradition indienne. En France, l'initiation se fait sur 2 jours par des instructeurs formés par Amma, dans les ashrams d'Eure et Loire et Toulon.

Pour : Ceux qui cherchent une connexion avec la spiritualité, qui cherchent à approfondir leur pratique.

Bénéfices principaux : améliore la concentration, calme le flot des pensées, stimule le fonctionnement cérébral.

Durée : 30 min.

La + ludique**MÉDITATION AVEC VISUALISATION**

Traditionnellement, le yoga comprend des exercices de méditation à l'aide de supports visuels. Aujourd'hui, de nombreuses applications de méditation invitent à « voir » mentalement une fleur ou un lac

afin de faciliter la concentration. La visualisation d'un élément naturel évite la distraction et induit un effet apaisant, source de clarté mentale. La visualisation est moins « une voie » qu'une astuce ludique, adaptée aux débutants. Avec de l'entraînement, elle devient superflue car le méditant accède à une conscience sans objet et se connecte plus facilement au sentiment d'unité.

Pour : les débutants, les personnes stressées ou en colère, les enfants.

Bénéfices principaux : réduit l'agitation et l'anxiété, équilibre le système nerveux, aide à installer un calme intérieur.

Durée : 20 min. à 30 min.

La + dynamique**MÉDITATION EN MOUVEMENT**

Comme la visualisation, le mouvement soutient la méditation. Cette méditation ne se pratique pas assis, car elle se fonde sur la mobilité spontanée du corps. Laisser aller le mouvement libre permet, non seulement de faire diversion en amenant le mental à décrocher, mais constitue aussi une manière d'amener plus loin l'expérience. Accompagnée en musique par un professeur formé à la méthode, la pratique aide à prendre conscience de ses contours corporels et de sa vitalité. Elle est recommandée aux personnes freinées par l'immobilité des pratiques méditatives classiques ou souhaitant nourrir leur sensorialité.

Pour : les personnes qui aiment bouger, celles et ceux que la posture assise décourage, les émotifs.

Bénéfices principaux : apporte de la confiance, développe l'entrain et la créativité.

Durée : 1 heure.

La + énergétique**MÉDITATION KUNDALINI**

Lovée dans le sacrum telle un serpent, la kundalini est cette énergie de vie aussi puissante qu'inconsciente que la méditation permet d'apprendre à éveiller. Exportée aux États-Unis dans les années 70 par Yogi Bhajan, elle conjugue bien-être physique et élévation spirituelle. Appelée aussi Sudarshan Kriya, la technique est proche d'un nettoyage énergétique qui déverrouille les chakras le long de la colonne vertébrale. Associant pranayama, mantras et bandhas, la technique emploie aussi des chants sanskrit. Le corps devient un chaudron dans lequel est raffinée l'énergie primaire, de la base du bassin vers le sommet du crâne. La pratique recycle les toxines, les émotions, prépare à la sexualité et possède un fort pouvoir de transformation personnelle.

Pour : les personnes fatiguées, souhaitant apporter une dimension spirituelle à leur pratique, les couples.

Bénéfices principaux : restaure l'énergie vitale, clarifie le mental, donne de la joie.

Durée : 45 min.

SOS méditation



Disputes, stress, anxiété : notre quotidien n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Voici des méditations à pratiquer sans modération quand vous en ressentez le besoin.

PAR ZINEB FAHSI

AU QUOTIDIEN, nous sommes tout le temps confrontés à des situations difficiles, frustrantes, agaçantes, qui nous entraînent vite dans un tumulte intérieur et qui nous éloignent de notre centre. Notre mental a la faculté, fort utile mais parfois envahissante, d'analyser, commenter, juger ce qui nous arrive.

Ce flot de jugements, d'analyses et de commentaires est démultiplié dès que nous sommes déstabilisés par une situation qui ne répond

pas à nos attentes. Il est utile dans ces moments-là de revenir vers soi en s'accordant un temps méditatif. Il ne s'agit pas de nier l'expérience désagréable ni d'anesthésier les sensations qui en émergent, mais bien de prendre le temps d'observer les effets qu'elle a sur nous, sans s'identifier à ses manifestations.



1

JE RECHARGE MES BATTERIES

Votre journée est longue et intense, vous sentez la fatigue arriver. Vous avez besoin de prendre une pause. Cette méditation, inspirée par André Van Lysebeth, vous invite à prendre un moment pour refaire le plein d'énergie.

LA PRATIQUE

Trouvez un espace où vous pouvez vous asseoir, ou vous allonger. Fermez les yeux et prenez le temps de relâcher les épaules, les mâchoires, tout le visage, la peau du ventre. Posez votre attention sur votre respiration.

Observez le souffle qui se déploie naturellement, le mouvement spontané de vos inspires et expirés. Portez votre attention sur le bout des narines et percevez l'air qui entre et qui sort à chaque respiration.

À la prochaine inspiration, visualisez un air coloré, le prana — le souffle vital — qui rentre par les deux narines, qui glisse à l'arrière de la gorge, et qui remplit vos deux poumons.

Suspendez le souffle un instant et visualisez cet air coloré qui

se répand dans toute la cage thoracique. À l'expire, visualisez l'air coloré se diffuser dans tout le corps à partir de la poitrine, jusqu'au sommet du crâne, aux extrémités des doigts, au bout des orteils.

A chaque inspiration, vous visualisez l'absorption de l'énergie par les deux narines, et à chaque expire, vous visualisez cette énergie vitale qui se répand dans tout le corps et le nourrit. Elle se diffuse dans chacun des membres, chacune des cellules de votre corps pour les revitaliser.

Maintenez cette visualisation en connexion avec le souffle pendant 10 min. Quittez la visualisation et prenez une grande inspire par les narines, et une grande expire par les narines. Ouvrez les yeux avec douceur.

2

JE ME CALME APRÈS UNE DISPUTE

Vous êtes en désaccord avec un proche ou un collègue, les tensions s'accumulent, le ton monte. Chacun campe sur ses positions, et il devient impossible d'entendre le point de vue de l'autre. Voici une méditation qui vous aidera à retrouver votre calme, et peut-être à reprendre plus tard une discussion sur des bases plus sereines. Inspirée de la méditation Tonglen, issue de la tradition bouddhiste, cette pratique invite à s'ouvrir à l'autre.

LA PRATIQUE

Prenez le temps de vous isoler et installez-vous dans une posture confortable, les yeux fermés. Observez d'abord les sensations dans le corps suite à la situation houleuse que vous venez de vivre. Sans juger, passez votre corps en revue, et notez les éventuelles zones de tension—hanches, ventre, épaules, nuque, mâchoires, muscles du visage.

Observez les sentiments et les pensées désagréables, sans commenter. Simplement prenez note de votre colère, de votre irritation, de votre sentiment d'injustice, ou de tout autre sentiment qui pourrait vous traverser, sans l'alimenter.

Efforcez-vous de relâcher les zones contractées, d'y apporter de la douceur. Posez votre attention sur votre souffle, et pendant quelques cycles, percevez l'air qui entre et l'air qui sort par les narines.

Progressivement, allongez la respiration. Comptez mentalement

4 temps à l'inspire et 4 temps à l'expire. Puis visualisez que vous absorbez une fumée noire à l'inspire, symbole des sentiments désagréables que vous ressentez.

Visualisez cette fumée noire qui se loge dans l'espace du cœur énergétique, au centre de la poitrine, où vous la transformez en fumée blanche. À l'expire, vous offrez à partir du cœur cette fumée blanche, qui symbolise la paix, la compréhension, le pardon, au monde extérieur.

Puis à l'inspiration, vous pouvez inspirer sous forme de fumée noire, les souffrances et les tensions de la personne avec laquelle vous venez de vous disputer, et à l'expire, visualisez une fumée blanche qui représente la joie, la paix, le pardon.

Relâchez la visualisation, et restez quelques instants en silence, à l'écoute des sensations, puis ouvrez les yeux.

3

J'ACCEPTE LES CONTRARIÉTÉS

Vous êtes vraiment contrarié : votre vol est annulé, vous êtes pris dans un embouteillage, votre colis n'est pas livré. Vous sentez votre impatience prendre le dessus et n'arrivez pas à vous empêcher de ressasser votre contrariété. Voici une pratique qui vous invite à prendre du recul pour ne pas vous laisser envahir par la mauvaise humeur.

4

JE MAÎTRISE LE STRESS AVANT UNE DATE IMPORTANTE

Vous êtes à quelques instants d'un examen important, d'un grand évènement, d'une négociation... Votre cœur palpite, votre ventre se noue, les mains se font moites... Bref, le stress monte ! Si le stress est normal et utile dans certaines circonstances, il devient problématique lorsqu'il est intense et envahissant. Cette méditation vise à vous faire accueillir cette montée d'adrénaline, tout en gardant la tête froide.

Asseyez-vous. Si ce n'est pas possible, installez-vous debout, en prenant conscience du contact de vos pieds dans le sol. Fermez les yeux et commencez par observer les sensations dans le corps, les tensions qui s'y cristallisent, et détendez doucement ces zones de crispations.

Sans vous juger, constatez et accueillez votre mauvaise humeur, votre contrariété, et tous les sentiments que cette situation fait émerger en vous. Observez votre discours intérieur sur la situation. Puis portez votre attention sur la respiration. Observez l'air qui entre et l'air qui sort par vos deux narines.

À l'inspire, suivez avec curiosité le chemin de votre souffle, de l'extérieur vers l'intérieur du corps. Observez-le comme si c'était la première fois que vous respiriez. Prenez conscience de l'air qui glisse dans les narines, au fond de la gorge, et qui vient emplir vos poumons, de bas en haut. Percevez l'expansion de votre cage

thoracique. À l'expire, suivez le souffle dans le chemin inverse.

Continuez à suivre le chemin du souffle et à percevoir à l'inspire l'expansion du corps grâce au souffle, qui s'étend du centre du corps vers la peau. À l'expire, suivez le souffle qui reflue, de la peau vers le centre, puis vers l'extérieur du corps.

Laissez toute votre attention se poser sur le flux et le reflux du souffle. Prenez conscience que ce mouvement est le témoignage que vous êtes en vie, ici et maintenant. Laissez les vagues du souffle vous rappeler l'essentiel : vous êtes vivant. Savourez pleinement ce constat, à la fois simple et infiniment étonnant, puissant. Laissez cet émerveillement et cette sensation de vitalité vous imprégner complètement.

Laissez peut-être un léger sourire apparaître sur vos lèvres. Puis prenez une grande inspiration par le nez, et une grande expiration par le nez et ouvrez les yeux.

LA PRATIQUE

Pratiquez cette méditation debout, pour mieux vous ancrer. Vous pouvez vous déchausser. Debout, écartez les pieds de la largeur de bassin. Prenez conscience de votre souffle. Percevez comme il circule dans votre corps. Est-il long ou court ? Est-il harmonieux ou saccadé ? Est-il fluide ou entravé ? Accueillez et reconnaissiez les effets du stress sur votre respiration, sans jugement. Percevez peut-être qu'en prêtant attention à votre souffle, déjà, celui-ci se fait plus fluide, plus profond.

Ressentez quels endroits sont mis en mouvement dans votre corps par votre respiration : à l'avant du buste, à l'arrière, sur les côtés. La ressentez-vous davantage dans le ventre ? Dans la cage thoracique ? Sous les clavicules ? À la naissance du cou ?

Percevez les endroits qui ne sont pas mis en mouvement par le souffle. Peut-être dans le ventre, dans le plexus solaire, sous les épaules, dans la gorge ? Accueillez ces sensations.

Laissez votre attention redescendre vers vos pieds, et prenez conscience du contact ferme des pieds avec le sol. Percevez la stabilité et la fermeté de vos jambes, qui vous soutiennent. Commencez à allonger consciemment vos temps d'inspire et vos temps d'expire, pour aller vers une respiration régulière.

A l'inspire, placez les mains devant le bassin comme si elles tenaient une petite balle, et remontez les mains au niveau de l'espace du cœur. À l'expire, les paumes de mains se tournent vers le sol et descendent lentement jusqu'au bassin. Accompagnez votre respiration de ce mouvement sur plusieurs cycles respiratoires.

Relâchez ensuite les bras le long du corps, laissez le souffle redevenir naturel et ouvrez les yeux.



5

JE LAISSE PARTIR L'ANXIÉTÉ

En ce moment, vous vous sentez anxieux. Vous ressassez des pensées négatives, vous vous sentez envahi par le stress, vous ne pouvez pas vous empêcher d'anticiper un futur difficile. Cette méditation vous invite à sortir du tumulte de vos pensées, du cercle vicieux de l'angoisse, pour vous ramener vers le moment présent en revenant vers votre corps et votre souffle.

LA PRATIQUE

Asseyez-vous dans une posture confortable, au sol ou sur une chaise. Allongez la colonne, relâchez la peau du ventre, les épaules, les omoplates, les mâchoires, la peau du visage. Fermez les yeux.

Percevez le contact du bassin et des cuisses avec le sol ou la chaise. Prenez conscience du contact de vos vêtements contre votre peau. Percevez le contact de l'air sur la peau : notez sa chaleur, sa texture. Notez la lumière qui traverse vos paupières.

Ecartez légèrement les narines à l'inspire, comme si vous souhaitiez absorber pleinement l'air, et percevez les odeurs qui flottent dans l'air. Continuez pendant quelques souffles. Prenez conscience de la salive dans la bouche, de son goût, de sa texture. Puis posez votre attention sur les sons autour de vous.

Laissez votre attention capter les sons lointains, sans vous y attacher. Vous notez le son, et vous le laissez partir. Votre attention se dépose maintenant sur des sons plus proches de vous. Ceux qui habitent l'intérieur de la pièce dans laquelle vous êtes. Laissez votre attention noter chacun des sons, sans s'y accrocher.

Puis portez votre attention sur les sons de votre corps : le son de la respiration, les battements du cœur, la pulsation du sang dans vos veines et artères. Percevez ensuite le bruit de vos pensées. Notez, sans commenter, le rythme de vos pensées : est-ce qu'elles tourbillonnent ? Est-ce qu'elles se succèdent tranquillement ? Prenez un instant pour observer ces pensées émerger, culminer et disparaître.

Prenez conscience que si vous pouvez observer vos pensées, c'est que vous n'êtes pas identifié à elles. Vous pouvez choisir de nourrir ces pensées qui naissent spontanément dans votre esprit, ou de les laisser partir, sans leur donner de crédit, d'attention.

Gardez votre attention focalisée sur ces pensées qui passent, sans les alimenter. Si vous percevez que votre attention divague, qu'elle a été embarquée par une pensée particulière dans un monologue intérieur, simplement notez-la, sans jugement, et reprenez votre posture d'observateur, de témoin.

Puis relâchez l'attention. Prenez une grande inspire par le nez, et une grande expire par le nez et ouvrez les yeux.

6

J'OUBLIE LES TENSIONS DU TRAVAIL

Vous rentrez du travail, et votre tête est encore pleine des projets en cours, vous vous repassez le film de la journée, vos échanges avec vos collègues, votre chef, ce que vous auriez dû répondre à telle réunion, vous anticipez les tâches du lendemain, les délais qui arrivent à grand pas... Bref, vous êtes chez vous, mais votre esprit est resté au bureau ! Cette méditation vous permettra de créer un sas et de laisser votre journée de travail derrière vous.

LA PRATIQUE

Asseyez-vous dans une posture confortable, au sol ou sur une chaise. Fermez les yeux. Étirez la colonne vers le ciel, en restant conscient de la connexion du bassin avec le sol. Relâchez les jambes, le bas-ventre, les omoplates, les épaules, les mâchoires et les muscles du visage. Observez votre respiration, qui va et vient par vos deux narines.

Visualisez des racines qui partent du coccyx et qui descendent profondément dans la terre.

À l'expire, imaginez que vous laissez couler dans le sol, via votre colonne vertébrale, votre coccyx et vos racines, vos soucis de la journée, tout ce qui vous préoccupe, ce qui vous encombre, ce qui vous pèse. Dans la suspension entre l'expire et l'inspire, visualisez votre colonne vertébrale vide, disponible.

À l'inspire, imaginez que vous puisez dans la terre, via vos racines, une substance qui vous nourrit et apaise. Visualisez-la remonter le long de la colonne. Dans la suspension entre l'inspire et l'expire, imaginez cette substance baigner l'ensemble de votre corps.

De nouveau à l'expire, laissez aller, via la colonne, les racines

dans la terre, ce qui pollue votre esprit. Imaginez votre colonne vide, disponible, prête à se recharger. À l'inspire, vous absorbez via vos racines, un substrat qui vous nourrit, qui vous régénère, qui vous détend, et vous le faites remonter le long de la colonne. Observez ce substrat qui se diffuse dans l'ensemble du corps et qui nourrit chacune de vos cellules, du bout des orteils jusqu'au bout des doigts et jusqu'au sommet du crâne.

Continuez cette visualisation aussi longtemps que vous le souhaiterez, que vous en aurez besoin. Puis relâchez la visualisation, et restez immobile. Accueillez les sensations, sans jugement, sans commentaire, sans analyse.

Lorsque vous êtes prêts, prenez une inspiration profonde et une expiration profonde par les deux narines et ouvrez les yeux.



INFO PRATIQUES

La durée de ces méditations peut aller de 10 min à 30 min, selon le temps dont vous disposez. Vous pouvez programmer votre téléphone pour la durée souhaitée et ne plus penser à l'heure.

**Vous avez tout essayé ?
Il est temps de changer
votre vie !**



6,80€

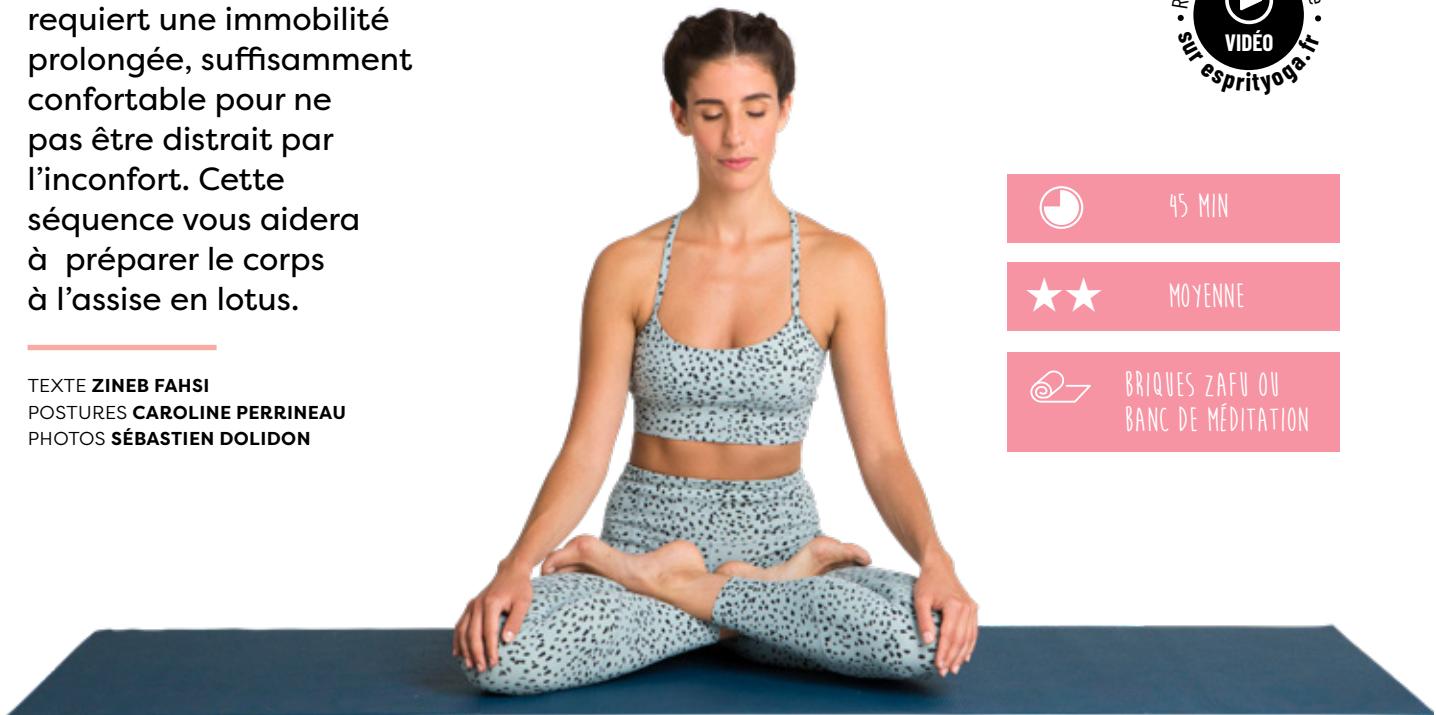
**Le guide de référence qui a déjà conquis les médias
et 10 millions de personnes.**

**J'A
LU**
BIEN ÊTRE

Le chemin vers l'assise

Pratiquer la méditation requiert une immobilité prolongée, suffisamment confortable pour ne pas être distraite par l'inconfort. Cette séquence vous aidera à préparer le corps à l'assise en lotus.

TEXTE ZINEB FAHSI
POSTURES CAROLINE PERRINEAU
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



A PRATIQUE correcte de l'assise implique une certaine tonicité, afin d'éviter de s'as-soupir pendant la méditation. Cette assise doit également être confortable et installer un esprit de détente, pour que la pratique ne soit pas entravée et l'esprit distrait par une gêne physique. La pratique que je vous propose ici constitue une préparation pour le corps qui permet à la fois de tenir notre colonne

longue et tonique et de travailler notre souplesse, notre aisance, pour nous autoriser à prolonger l'assise. En résumé, pour citer Leslie Kamionoff, « il ne s'agira pas de faire ici la posture, mais de défaire ce qui en-trave la posture ».

Retrouvez cette séquence
VIDÉO
sur esprityoga.fr

45 MIN
MOYENNE
BRIQUES ZAFU OU BANC DE MÉDITATION

BÉNÉFICES

- *Accroît la mobilité du bassin*
- *Allonge le bas du dos*
- *Renforce les jambes*
- *Allonge l'arrière des jambes et les adducteurs*

CONTRE-INDICATIONS

- *Genoux et chevilles fragiles*
- *Douleurs sacro-iliaques*
- *Hernies discales*
- *Blessures aux ischios-jambiers*

La pratique...

1

ADHO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN-TÊTE-EN-BAS

Mettez-vous à quatre pattes. Sur l'expire, montez le bassin vers le haut et l'arrière. Les genoux peuvent rester pliés. Poussez les mains dans le sol pour allonger toute la colonne vertébrale. À chaque inspire, poussez davantage les fessiers vers le haut et l'arrière et, à l'expire, engagez les basses côtes et le nombril vers le dos pour allonger davantage le dos. Restez 5 respirations.



2



ANJANEYASANA

LA FENTE BASSE

Depuis la posture précédente, sur une inspire, placez le pied gauche entre les mains, genou au-dessus de la cheville. Expirez et posez le genou droit au sol, orteils retournés, et sur l'inspire redressez le buste, le bas-ventre loin de la cuisse. Vos bras sont levés et vos mains jointes vers le ciel. À chaque expire, relâchez le bassin vers le sol, en gardant les cuisses engagées l'une vers l'autre. Restez 5 respirations et répétez de l'autre côté.

3

VIRABHADRASANA II

LE GUERRIER II

À partir de la posture précédente, sur une inspire, relevez la jambe au sol, placez le pied parallèle au bord du tapis et levez les bras parallèles au sol. À l'expire, fléchissez la jambe avant, le genou au-dessus de la cheville. Les épaules sont au-dessus des hanches. À chaque expire, relâchez les épaules, le coccyx vers la terre et les basses côtes vers le dos. Restez 5 respirations.



4



TRIKONASANA LE TRIANGLE

Depuis la posture précédente, inspirez, refermez un peu l'écart des jambes et tendez la jambe avant. Penchez votre buste vers la gauche en allongeant les deux flancs. Sans vous affaisser dans le flanc gauche, connectez main et jambe gauches (pas sur le genou). Dirigez le regard vers la main droite, qui s'allonge vers le ciel. Restez 5 respirations, puis refaites les postures 1 à 4 en changeant de côté.

5

PRASARITA PADOTTANASANA POSTURE DU GRAND ANGLE

Ecartez largement les pieds, ancrez-les au sol et allongez la colonne vertébrale. À l'expire, basculez les ischions vers le ciel, le buste vers l'avant en maintenant la colonne longue. Inspirez et percevez l'étirement à l'arrière des jambes, à l'expire, détendez la nuque dans le prolongement de la colonne. Restez 5 respirations et remontez en inspirant.



Pour vous aider

Vous pouvez placer des briques sous les mains à la hauteur qui vous convient. Gardez la nuque dans le prolongement de la colonne.

6



MALASANA LA GUIRLANDE

À partir de la posture précédente, sur une inspire rapprochez les pieds et ouvrez-les vers l'extérieur. À l'expire pliez les jambes et descendez le bassin. Pressez les coudes à l'intérieur des jambes et les paumes l'une contre l'autre et percevez l'ouverture des hanches et de la cage thoracique. Restez 5 respirations.

7



**PARIVRTTA RAJA KAPOTASANA
LE PIGEON ROYAL EN TORSION**

Asseyez-vous et placez la jambe gauche repliée devant vous, le talon vers le pubis. Expirez et placez la jambe droite tendue derrière, cou-de-pied au sol. Les deux hanches restent au même niveau, et les mains au niveau des hanches. Sur une inspire, allongez la colonne en pressant légèrement l'intérieur des cuisses vers une ligne médiane et sur l'expire, pivotez le buste vers la gauche. Restez 5 respirations et changez de côté.

8

**BADDHAKONASANA
LE CORDONNIER**

Assise, joignez les plantes de pieds devant vous. Sur l'expire, ouvrez les genoux sur les côtés. Pressez les talons et la tranche externe des pieds ensemble et saisissez les pieds avec les mains. Gardez le bassin au sol et allongez la colonne. Sur l'expire, penchez-vous en avant, la colonne longue, les genoux naturellement en direction du sol. Restez 5 respirations.



Pour vous aider

Vous pouvez poser un bloc sous le front, ou simplement rester en assise buste redressé si la position est déjà intense.

9



**GOMUKHASANA
LA TÊTE DE VACHE**

Assise, placez le genou gauche au-dessus du genou droit et asseyez-vous entre vos deux talons (ou sur une brique). Sur une inspire, amenez la main droite entre les omoplates, coude vers le ciel, en gardant la colonne allongée. Placez la main gauche dans le dos, coude vers le sol et saisissez la main droite, ou aidez-vous d'une sangle. Restez 5 respirations puis changez le croisement des bras et des genoux.



10

**AGNISTAMBHASANA
POSTURE DE LA CHEVILLE AU GENOU**

En assise sur le sol ou sur un bloc, placez la cheville gauche sur le genou droit et la cheville droite sous le genou gauche. Les pieds sont flexes. Posez les mains au niveau des hanches. À partir des ischions, allongez la colonne vers le ciel. Restez 5 respirations, puis changez le croisement des jambes.



Pour vous aider

Si la posture précédente est trop exigeante, tendez la jambe et placez la cheville au-dessus du genou opposé, le pied gauche flexe.

11

**JANU SIRSASANA
POSTURE DE LA TÊTE AU GENOU**

En assise sur une inspire, amenez le genou droit vers la poitrine puis ouvrez-le sur le côté sur une expire en plaçant le pied droit contre la cuisse gauche. Engagez bien la jambe gauche avec le pied flexe. Inspirez et allongez la colonne. Sur l'expire, voyagez le buste vers l'avant en gardant la colonne longue. Restez 5 respirations, et changez de côté.



Pour aller plus loin

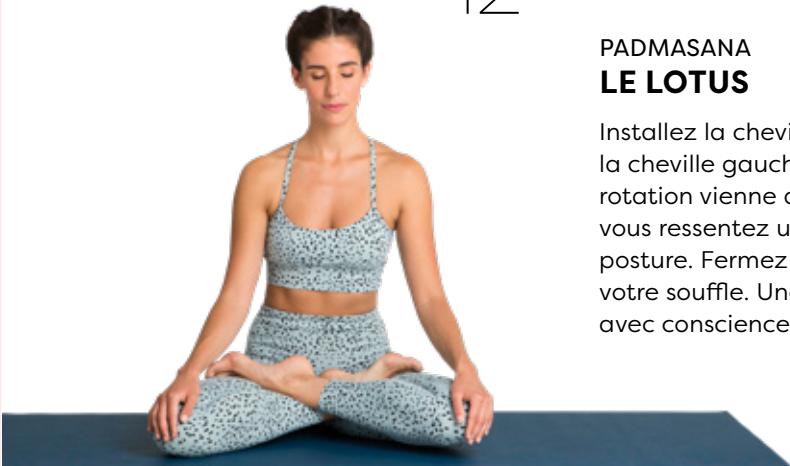
Si vos genoux le permettent, placez la cheville droite dans le pli de l'aine gauche. Allongez la colonne et saisissez le gros orteil du pied droit en passant la main droite derrière le dos. Sur l'expire, penchez-vous vers la jambe tendue.



12

**PADMASANA
LE LOTUS**

Installez la cheville droite dans le pli de l'aine gauche. Glissez la cheville gauche dans le pli de l'aine droite. Veillez à ce que la rotation vienne des hanches et non du genou ou de la cheville — si vous ressentez une quelconque douleur, sortez doucement de la posture. Fermez les yeux et laissez votre attention se déposer sur votre souffle. Une fois votre méditation terminée, quittez la posture avec conscience.



Enchaîner la séquence

Confiance & ouverture

Après la séquence

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

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

Les assises de méditation

Le lotus est une posture exigeante, et elle peut même être anatomiquement inaccessible à certaines personnes.

Ne forcez pas sur vos chevilles et vos genoux. Il existe de nombreuses autres postures pour pratiquer la méditation !

PADMASANA AVEC SUPPORT LE LOTUS AVEC SUPPORT

Installez-vous sur les fessiers au bord du zafu, et prenez la posture du lotus ou, si cela est plus confortable pour vous, du demi-lotus. Le fait d'être installé sur un support qui rehausse le bassin permet de garder plus facilement le dos droit



N'HÉSITEZ PAS à vous asseoir sur un support, comme une brique, un zafu (sorte de petit coussin bien ferme), ou un banc de méditation. Pour les personnes aux hanches moins mobiles, cette surélévation du bassin facilitera sa bascule, dans l'optique de favoriser une colonne longue, gage d'une posture confortable. Enfin, n'hésitez pas à vous couvrir d'un châle léger au cours de la méditation, afin de ne pas être gêné par le refroidissement du corps lors de l'assise.

Le coussin et le banc de méditation sont disponibles chez chin-mudra.yoga

SIDDHASANA LA POSTURE PARFAITE

Installez-vous sur les fessiers, pliez une jambe en rapprochant le talon du périnée et l'autre jambe devant. Cette posture est moins exigeante pour vos genoux que le lotus complet.



PADMASANA LE LOTUS

Installez la cheville droite dans le pli de l'aïne gauche. Vous pouvez vous arrêter ici, vous serez alors dans la posture du demi-lotus qui convient parfaitement à la méditation. Autrement, glissez la cheville gauche dans le pli de l'aïne droit pour atteindre le lotus complet. Veillez à ce que la rotation vienne des hanches et non du genou ou de la cheville. Si vous ressentez une douleur au genou ou à la cheville, sortez doucement de la posture. Fermez les yeux, et laissez votre attention se déposer sur votre souffle.



SIDDHASANA AVEC SUPPORT **LA POSTURE PARFAITE AVEC SUPPORT**

Si la posture demeure inconfortable ou si vos genoux ne descendent pas jusqu'au sol, vous pouvez placer un coussin ou un zafu sous le bassin.



SUKKHASANA **LA POSTURE FACILE AVEC SUPPORT**

Croisez les tibias en plaçant le pied droit sous le genou gauche et le pied gauche sous le genou droit. Vous pouvez pratiquer cette posture avec ou sans zafu sous les fessiers. Cette variante est bien moins exigeante pour vos hanches et vos genoux.



L'ASSISE SUR BANC DE MÉDITATION

Placez-vous sur les genoux devant le banc de méditation et pliez les genoux pour vous y asseoir. Le banc est un support bien plus haut qu'un coussin et permet de garder la colonne droite avec un moindre effort. Cette variante est recommandée si on a une fragilité au niveau des genoux, car ils ne sont pas croisés.

Le souffle profond

La technique de base pour comprendre les mécanismes d'une respiration complète.

PAR PENELOPE FLORENZI

« PRENEZ QUELQUES longues respirations et détendez-vous ». Vous avez entendu cette phrase chez le médecin, dans les cours de préparation à l'accouchement, dans les stages pour la prévention des attaques de panique et, bien sûr, dans les cours de yoga.

Le fait est que la majorité des personnes respire en bougeant de façon limitée la poitrine et l'abdomen. Dans certains cas, la respiration est tellement courte qu'on se trouve presque en apnée. Cela arrive quand on est tellement concentré ou distrait qu'on oublie presque de respirer : devant un ordinateur, ou la télé, ou quand on conduit la voiture sur une route difficile.

La respiration yogique est plus profonde que la respiration « normale », elle apporte davantage d'oxygène au sang et le fait circuler de manière plus homogène, jusqu'aux parties les plus en périphérie de l'organisme. D'un point de vue mécanique, la respiration complète met

en mouvement toute la colonne vertébrale et active le diaphragme et les muscles du thorax.

Commençons par comprendre la respiration diaphragmatique

Le rôle du diaphragme est fondamental. Ce muscle est situé juste sous la cage thoracique et sépare les poumons de la masse viscérale. Son mouvement évoque celui de la méduse. À l'inspiration, le diaphragme est actif, il se contracte, descend, repousse la masse viscérale vers le bassin (ou vers l'avant) et étire les poumons créant de l'espace pour laisser l'air pénétrer. À l'expiration, il se détend, revient vers le haut et par ce mouvement entraîne les viscères avec lui, assurant un léger massage des organes abdominaux.

Sur le plan physique, en respirant profondément avec l'activation du diaphragme, on crée un doux massage des organes internes, très bé-

néfiques pour le système digestif, pour détendre les muscles abdominaux et mieux oxygénier tout le corps. La respiration abdominale apaise, nous permet de ralentir et de nous reposer. D'un point de vue émotionnel, le diaphragme est un peu le couvercle de la cocotte de nos états d'âme. Quand nous sommes envahis par des pensées ou des émotions négatives, le diaphragme se raidit, voire se bloque, et notre respiration devient plus saccadée et difficile. Mais on peut inverser le processus. En respirant volontairement de manière profonde, on remet en mouvement le diaphragme, ce qui permet de surmonter les obstacles de nature psychosomatique : chasser les pensées négatives et dissoudre les émotions dysphoriques. Le poids du cœur et des activités neuro-végétatives s'en trouve allégé. La respiration profonde est donc une technique précieuse, à la portée de tous et dont nous disposons à l'intérieur de notre propre corps.



LA RESPIRATION COMPLÈTE *du ventre vers les côtes*

Dans les conditions normales, l'inspiration commence au niveau du diaphragme, puis mobilise la cage thoracique de bas en haut. L'expiration se fait par un relâchement des côtes, puis du diaphragme, de manière passive.

La pratique

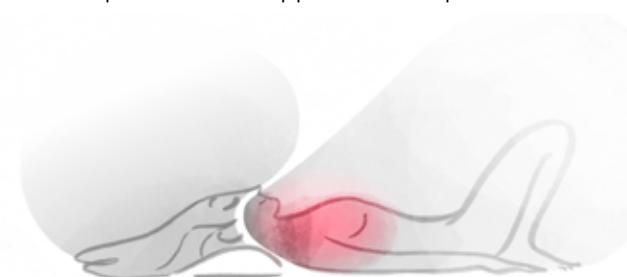
Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, les pieds écartés de la largeur des hanches. Si votre menton est plus haut que le front, placez un coussin sous votre nuque. Les bras sont détendus à côté du buste, les paumes des mains vers le plafond.

Inspirez lentement par le nez, en gonflant en premier l'abdomen, puis les côtes latérales et dorsales, puis le devant de la poitrine et enfin les omoplates. Observez si l'air remplit de manière égale les parties droite et gauche du buste.

Retenez le souffle poumons pleins pendant quelques secondes. Visualisez cette puissante masse d'air qui nourrit et régénère toutes les cellules du corps.

Puis expirez en relâchant la poitrine et des clavicules vers les basses côtes. Sentez le mouvement du diaphragme qui amène la masse viscérale vers le haut. Sentez les lombaires qui se rapprochent du sol.

Pour ressentir de façon plus explicite ce mouvement d'expansion et de contraction de l'abdomen, vous pouvez placer vos mains sur le ventre. Vous les sentirez s'éloigner l'une de l'autre pendant votre inspiration et se rapprocher à l'expiration.



LA RESPIRATION COMPLÈTE *des côtes vers le ventre*

Cette respiration amplifie le redressement de la colonne vertébrale et du dos. C'est une excellente manière de compenser la tendance à se tenir vouté et en posture fermée quand on est assis de longues heures devant un ordinateur. Cette respiration a des effets énergétiques différents de ceux de la respiration diaphragmatique. On peut la pratiquer allongés, mais également debout en marchant.

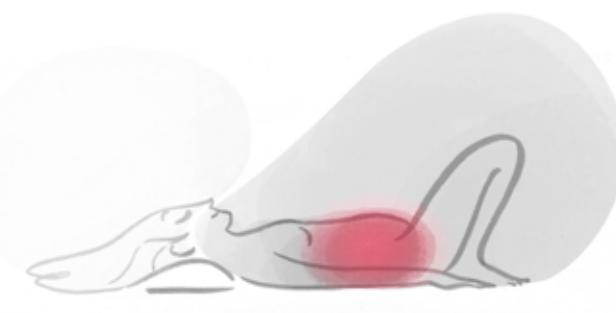
La pratique

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, les pieds écartés de la largeur des hanches. Si votre menton est plus haut que le front, placez un coussin sous votre nuque. Les bras sont détendus à côté du buste, les paumes des mains vers le plafond.

Inspirez en gonflant la poitrine en commençant pas la partie haute : les clavicules, le milieu, puis le bas de la cage thoracique.

Restez quelques instants en apnées, poumons pleins, et visualisez la totalité du processus, en essayant de percevoir les différences par rapport à la respiration diaphragmatique.

Expirerez en commençant par laisser le ventre se contracter et redescendre, puis videz les poumons du bas vers le haut.

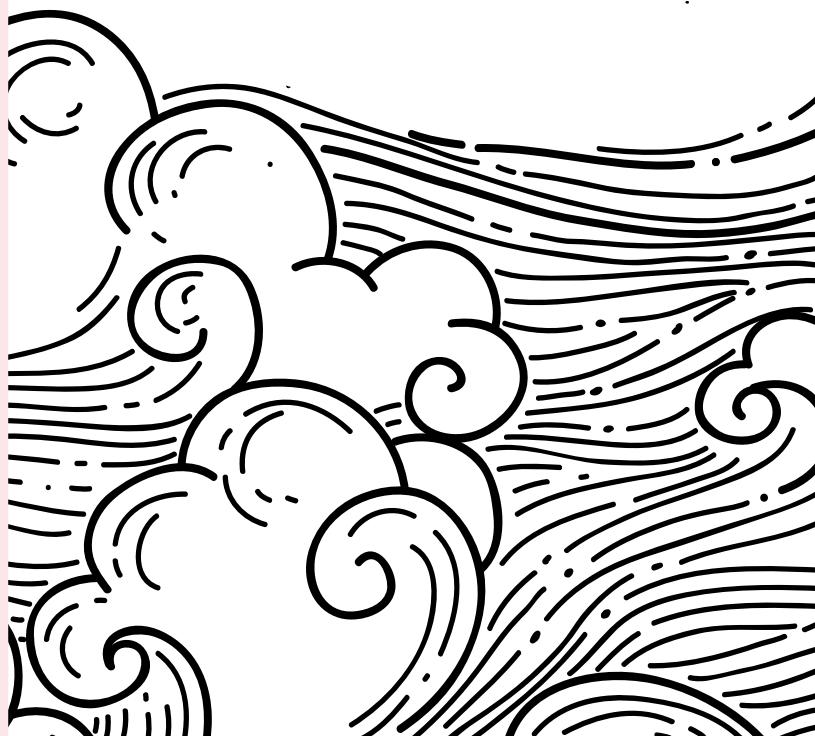




UN SOUPIR, UN BÂILLEMENT

Dans les deux respirations, répétées lentement 3 ou 4 fois, vous pouvez laisser s'échapper un long soupir ou sentir monter un bâillement. C'est le meilleur signal que votre corps puisse vous envoyer pour vous dire que le message positif de la respiration a été bien reçu.

Expérimitez les deux parcours de la respiration profonde, du ventre vers la poitrine ou de la poitrine vers le ventre, allongé, debout, assis. Essayez de les pratiquer pendant des micro-pauses durant votre journée. Il suffit, de temps à autre, de s'arrêter et prendre quelques minutes pour respirer.



10 BONNES RAISONS

*pour
aimer
son
souffle*

Pourquoi ne pas choisir un autre objet ou un autre geste, peut-être moins « ordinaire », comme support à la méditation ? La respiration est le point de référence de la pleine conscience. C'est la source et la nourriture auxquels un pratiquant, débutant ou confirmé, revient sans cesse quand il sent son esprit dériver, ses pensées reprendre le dessus, son mental s'agiter. Revenir au souffle, doucement et sans jugement, permet de repartir du bon pied. Voici 10 bonnes raisons pour apprécier son souffle.

1 <i>C'est à portée de main</i>	2 <i>Ça ne coûte rien</i>
3 <i>On peut l'apporter toujours avec soi</i>	4 <i>On le partage avec tous les humains</i>
5 <i>On ne peut pas le confondre avec d'autres états d'âme</i>	6 <i>Il ne s'arrête jamais</i>
7 <i>Il n'a rien d'intellectuel</i>	8 <i>C'est une expérience qui change tout le temps</i>
9 <i>Les narines sont une porte entre le monde intérieur et le monde extérieur</i>	10 <i>C'est un processus de la vie elle-même. Chaque respiration est un processus de naissance, croissance et fin.</i>

À la recherche des AURORES BORÉALES en Laponie Finlandaise

2 SÉJOURS THÉMATIQUES AVEC CONFÉRENCES ET MÉDITATION



DU 7 AU 14 MARS 2020

Avec Christophe ANDRÉ

Méditation et vie intérieure



DU 14 AU 21 MARS 2020

Avec Frédéric LENOIR

Donner du sens à sa vie

©Visit Finland DR. Graphisme : Archipels.

VOYAGE TOUT INCLUS
(8 jours/7 nuits)

Activités insolites chaque jour

Hôtel avec spa en pleine nature



INTÉRESSÉ(E) ?

Contactez-nous au :

09 54 37 91 73

info@alma-mundi.fr



Méditer & aller mieux

La méditation les a aidés lors d'un moment difficile de leur vie et fait désormais partie de leur quotidien. Témoignages.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉLINE CHADELAT

Florence, cadre en entreprise

« J'ai commencé la méditation quand j'étais dans une période assez stressante dans ma vie, entre l'éducation de mes filles et mon travail. J'ai eu très envie de (re)-découvrir moi aussi le bonheur de l'instant présent, car je me rendais compte que je passais mon temps à regretter le passé et m'inquiéter pour l'avenir. Dès le début de la formation de 8 semaines, ma réticence fut le temps à accorder à cette nouvelle activité. J'avoue même ne pas avoir fait les exercices demandés d'une semaine à l'autre tous les jours, comme préconisé. Et semaine après semaine, des personnes en formation avec moi commençaient à ressentir les bienfaits de la méditation. Et moi, rien ! Alors j'ai mis les bouchées doubles pour moi aussi ressentir des effets sur mon stress, sur mes émotions, sur ma vie, et là, j'ai été bluffée ! J'ai appris au fil des séances à découvrir mon monde intérieur, j'ai senti des changements très rapidement, très profonds. Et depuis cette découverte en 2015, je n'ai jamais lâché.

Je pratique entre 20 et 45 min par jour. Très souvent le matin au ré-

veil, avant même de me lever, encore allongée dans mon lit. Mais si un matin, je n'en ai pas envie, je ne me mets pas la pression, et alors je médite à un autre moment de la journée. Parfois sur mon lieu de travail où une salle est à la disposition des employés. Le week-end, je prends régulièrement un moment après le déjeuner. Et je fais aussi régulièrement des pratiques informelles, en cuisinant, en prenant ma douche !

Je ne peux plus me passer de méditer. Cela a beaucoup changé mes relations dans mon couple, avec mes enfants, et avec tous les gens que je connais. Dans mon couple, après 25 ans de mariage, il y avait forcément des petits trucs qui m'énervaient ! Et je gardais mon énervement à l'intérieur, car je ne suis pas du genre à me mettre en colère. Depuis que je médite, je vois tous ces petits trucs... mais je les observe simplement, et ceux-ci ne me touchent plus. Donc plus d'accumulation, de frustration, plus d'énervement à gérer. J'observe, j'accueille.

Avec mes filles, la méditation m'a apporté une écoute plus attentive. Je ne les écoute plus pour répondre, mais pour les comprendre. Nous parlons beaucoup plus de leurs émotions, de leurs

ressentis. J'accueille aussi beaucoup plus paisiblement les nouvelles du genre « je vais quitter mon job de juriste bien rémunéré pour me mettre photographe à mon compte ! ». Comme mes filles expriment plus leurs ressentis, je suis moins dans le rôle de la maman qui donne des conseils, mais plutôt dans l'accueil de leurs décisions (elles ont entre 24 et 28 ans) et le soutien. Je suis aussi beaucoup plus créative qu'auparavant... alors que la créativité n'était pas mon fort ! »



« Avec mes filles, la méditation m'a apporté une écoute plus attentive. Je ne les écoute plus pour répondre, mais pour les comprendre »

Florence

Julia, graphiste, 35 ans

« Mon père est décédé brutalement du jour au lendemain, sans que je puisse lui dire au revoir. Quand j'ai appris cette nouvelle terrible, c'est comme si le sol s'effondrait sous mes pieds. C'était un véritable choc, je ne tenais plus en place. J'ai eu cette pensée très douloureuse : mon fils ne connaîtra jamais son grand-père. C'est à ce moment que mes années de méditation m'ont fait du bien. J'ai tout de suite pris du recul pour me détacher de cette pensée qui me faisait trop mal. Je n'ai plus jamais laissé mon mental imaginer ce que la vie aurait pu être, à quoi elle aurait pu ressembler. Je ne voulais pas ajouter de la douleur à de la douleur. »

Malgré tout, il fallait assumer ce nouveau scénario inattendu et c'était tellement difficile. Chaque instant est alors d'une telle gravité ! Je ne tenais pas en place, comme si je voulais échapper à cette souffrance, ne pas voir cette réalité, la fuir. En voiture, dans les moments d'attente que j'avais beaucoup de mal à supporter, je me centrais alors sur ma respiration, instant après instant. Ce deuil fut un profond travail d'acceptation soutenu par mes moments de méditation. Ce genre d'épreuve ramène immédiatement à l'essentiel, revenir à la respiration fut presque instinctif, comme une bouée de sauvetage ».

« Ce genre d'épreuve ramène immédiatement à l'essentiel, revenir à la respiration fut presque instinctif, comme une bouée de sauvetage »

Julia

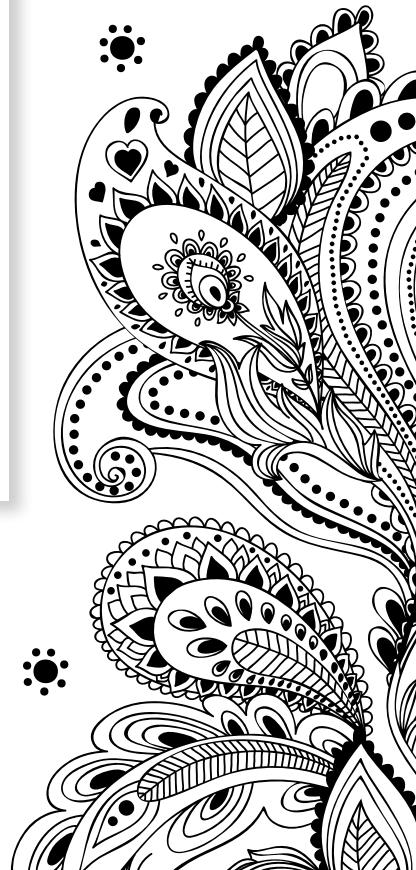
Grégory Baptista, médecin et psychothérapeute

« A la lecture du livre de Jon Kabat Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, j'avais l'impression que quelqu'un avait développé ce que je ressentais en consultation. Lors de l'analyse de radios identiques de patients atteints d'arthrose, je constatais par exemple que les ressentis en termes de douleur variaient selon la personne concernée. Je propose alors au patient de poursuivre le protocole MBSR, sans être une solution miracle, ni eux ni moi ne savons si cela va marcher. Être simplement conscient de ses pensées, de ses douleurs ou sensations physiques agréables permet de mieux les comprendre et les appréhender. Grâce à une pratique régulière, certains patients voient apparaître des modifications : ils voient leurs pensées et prennent conscience des mécaniques qui s'activent. Chacun a une réaction cognitive dotée d'une certaine interprétation, une certaine pensée. Dans le mode de pensée habituel, cela surgit en une fraction de seconde, et le cercle vicieux de la pensée se met en place spontanément. Or, la méditation de la pleine conscience rend beaucoup plus attentif, présent et conscient de ce qui se joue. On prend conscience qu'on est dans un piège et du même coup, de la possibilité de s'en libérer ».



« *On prend conscience qu'on est dans un piège et du même coup, de la possibilité de s'en libérer* »

Grégory Baptista



Méditations sensorielles

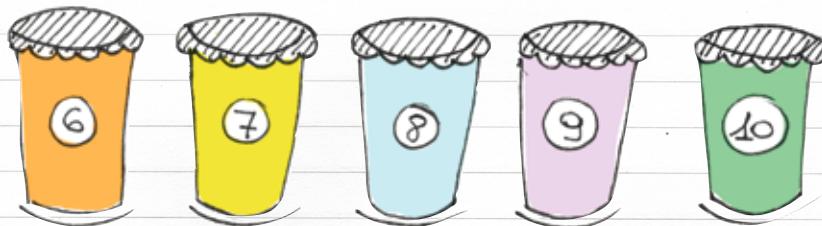
Utilisons nos sens comme autant de portes pour faire de notre environnement un support de pleine conscience.



HUMER LE MOMENT PRÉSENT

Prenez quelques verres et mettez dans chacun une petite quantité d'épices, choisies parmi celles de votre placard. Couvrez chaque verre avec de l'aluminium et utilisez un cure-dent pour le perforer.

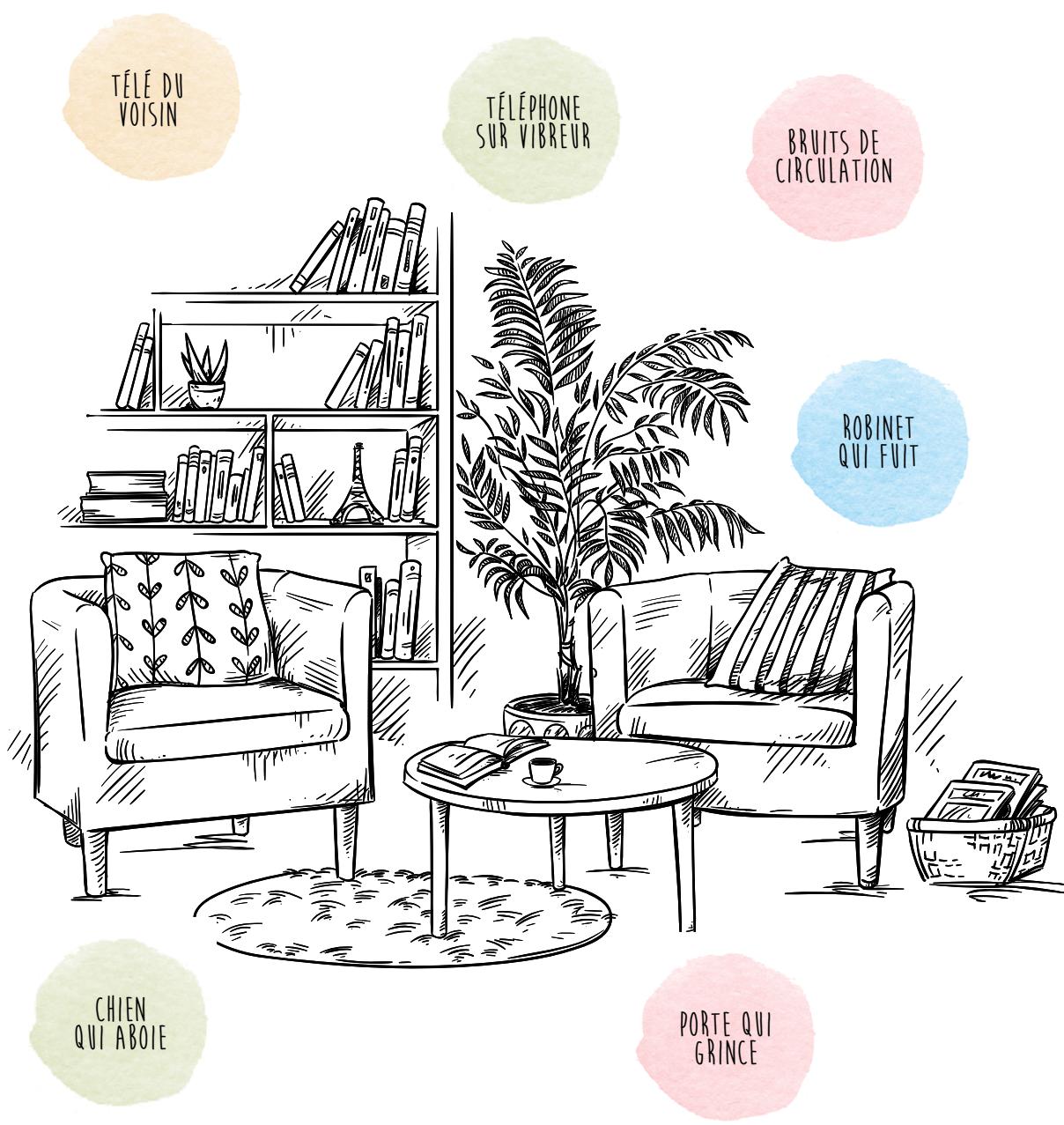
Humez chaque verre plusieurs fois. N'essayez pas de deviner tout de suite de quelle épice il s'agit. Essayez plutôt de vous souvenir de plats où cette épice était présente, puis du lieu du repas et des personnes qui y ont participé. Laissez le parfum de l'épice se mélanger aux souvenirs, puis essayez d'identifier l'épice.





ÉCOUTER L'IMPERMANENCE

Asseyez-vous au centre d'une pièce et écoutez les sons qui vous entourent, sans les juger et sans les définir : la direction, le volume, l'intensité, la distance, la fréquence, le rythme, comment ils se superposent. Pratiquez cet exercice dans différents lieux, à différents moments de la journée, ou au contraire toujours au même moment et dans le même lieu.





CARESSER LES SURFACES

Exercez votre sens du toucher pour développer votre concentration et votre pleine présence.

Choisissez de nombreux objets aux consistances différentes et disposez-les autour de vous. Fermez les yeux (ou bandez-les) et prenez un premier objet en main. Explorez les sensations qu'il vous renvoie. Est-il lisse ? Froid ? Lourd ? Parcourez l'objet avec vos doigts. Quelle est sa forme ? Posez l'objet sur votre peau. Est-ce que les sensations sont différentes ?

Essayez
avec ces objets

- Plume
- Echarpe en soie
- Serviette éponge
- Raisins secs
- Morceau de bois
- Livre

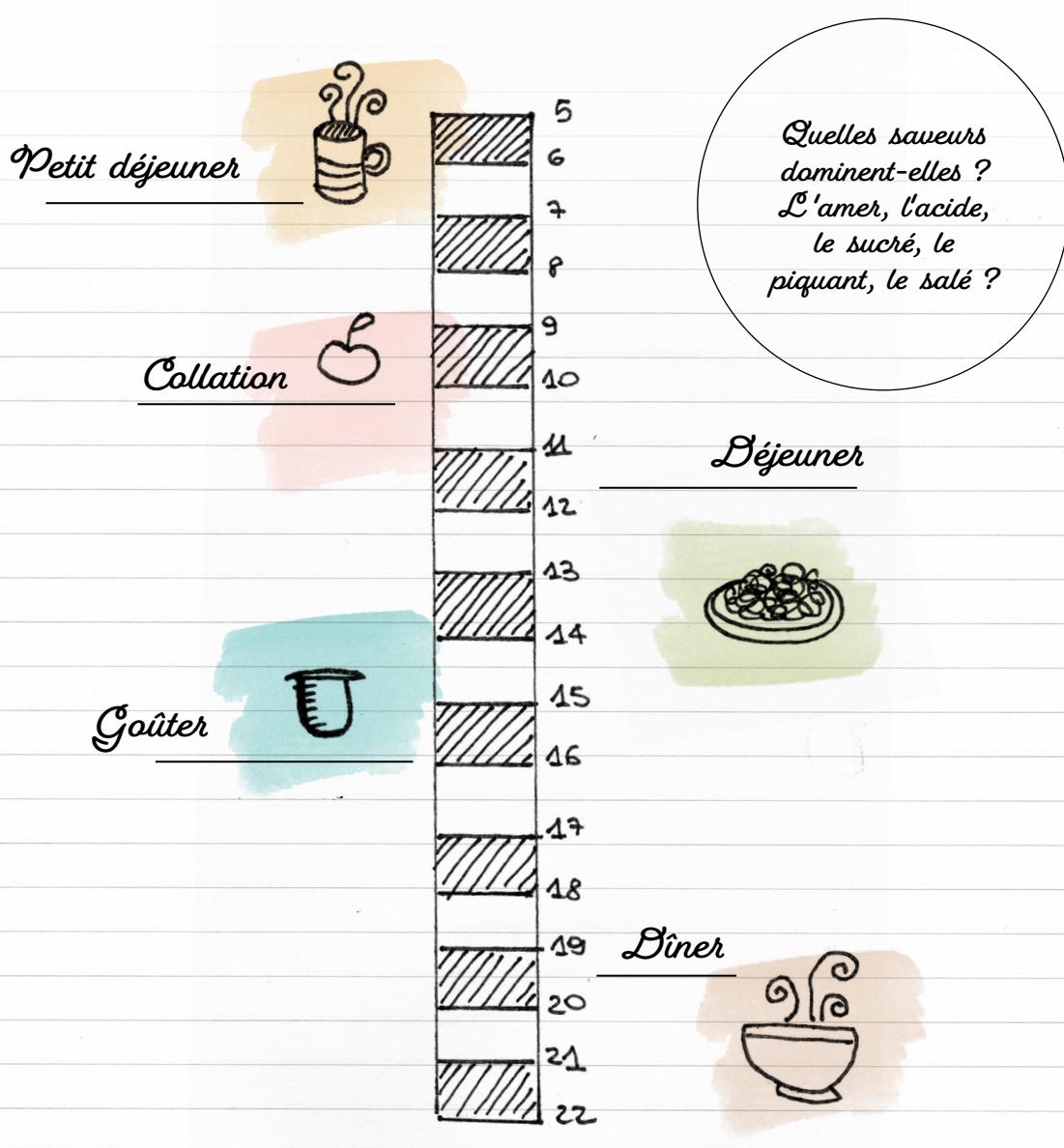




TENIR UN JOURNAL-PAPILES

La langue possède environ dix mille papilles gustatives qui sont renouvelées deux fois par mois. Cela vaut la peine de les entretenir avec une grande variété de saveurs !

Pendant votre journée, expérimenez-vous toutes les nuances des goûts, ou avez-vous des préférences pour certains goûts, peut-être même sans en être conscient ? Découvrez votre palette de goûts en tenant votre « journal papilles ».





La méditation qui soigne

En France, la méditation a fait une entrée aussi discrète que prometteuse dans le milieu médical et du soin. Une intronisation que l'on doit aux travaux pionniers du médecin Jon Kabat-Zinn.

PAR MONA DEMAECHT

Quand la méditation atténue la douleur

Dans les années 1970, John Kabat-Zinn est élève notamment du maître bouddhiste Thich Nhat Hanh, (fondateur du village des Pruniers en Dordogne). Médecin, il a en charge des patients atteints de psoriasis, de cancers et qui souffrent de douleurs chroniques. Il cherche alors à diminuer leurs souffrances. Persuadé que la maîtrise de l'anxiété et du stress peuvent aider à

gérer la douleur, il met au point le protocole MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), inspiré de son expérience de la méditation, qu'il expurge des références bouddhistes pour le rendre laïc et adaptable à tous. Il crée la Clinique de Réduction du Stress et le Centre pour la pleine conscience en médecine de l'université du Massachusetts. Sa méthode est actuellement pratiquée dans plus de 800 cliniques et centres médicaux à travers le monde.

Méditer pour soigner la dépression

Depuis, les résultats de ses recherches ont traversé l'Atlantique. C'est en 2003, à Paris, à l'hôpital Saint-Anne, que sous l'impulsion du psychiatre Christophe André, des groupes de pratique de méditation de pleine conscience sont proposés aux personnes diagnostiquées dépressives, à l'aide d'un protocole adapté (voir encadré). L'intégration à un groupe se fait après une rigoureuse

sélection. L'engagement et la motivation sont en effet des facteurs déterminants dans le processus de rémission. Florent Dulong est infirmier clinicien, formé par Christophe André. C'est lui qui mène ces groupes de pratique, il explique ainsi que « chaque méditant doit s'entraîner tous les jours de la semaine pendant au moins une heure ».

La dépression, qui doit être diagnostiquée par un spécialiste, se caractérise par la perte de l'élan vital et du plaisir, par des idées noires, de l'insomnie, des problèmes d'estime de soi, d'isolement. « Tout le monde rumine, on a tous des pensées sombres, noires. Mais dans le cas d'une personne dépressive, une simple phrase peut entraîner une rechute 'Je ne sers à rien' tourne en boucle de manière automatique. Alors qu'une personne lambda sort de la boucle, la pensée ne s'arrête pas chez un dépressif », explique Florent Dulong. Ce flux de pensée incontrôlé se nomme « pilote automatique ». Le soignant accompagne ces patients pour identifier leurs pensées grâce à la psychoéducation.

« Le réflexe est de fuir les pensées, de les contrôler et d'user de la pensée positive », précise l'infirmier. « En fait, la méditation propose de ne pas juger ni de fuir mais plutôt de s'entraîner à une neutralité bienveillante vis-à-vis de soi et envers les pensées. On muscle l'esprit. Cela permet de mieux se concentrer, dès qu'une pensée désagréable apparaît, comme 'Je suis nul' ou 'je ne suis pas capable', on apprend à l'accueillir d'abord, puis à l'accepter. On accepte qu'on soit mal, sans jugement ». L'acceptation est une dimension importante dans le travail thérapeutique par la méditation, elle est aussi traduite

par la « reconnaissance de ce qui est ». Tout l'intérêt de la pratique en groupe est de s'entourer de bienveillance. Pour ceux qui poursuivent la pratique avec régularité — au-delà de 8 semaines et au moins 45 min par jour, les études montrent qu'un tiers ne rechute pas. Les résultats seraient identiques à la prise d'antidépresseurs.

La méditation dans le cas des troubles alimentaires

Ces pensées qui font mal, on les retrouve aussi dans ces troubles du comportement alimentaire que sont la boulimie et l'anorexie. Ce type de troubles qui consistent à se priver de nourriture ou se suralimenter, ou parfois les deux, affectent 3 à 4 % de la population. Yasmine Liénard, psychiatre, auteure de l'article « Pleine conscience dans les troubles alimentaires »¹ est instructrice de méditation en pleine conscience. Elle pose le lien entre la pensée et le corps. Ainsi, se suralimenter, s'affamer ou se faire vomir sont « une manière de faire face, d'essayer d'être autonome face aux émotions qui font mal ».

Ces émotions se manifestent dans le corps « la gorge se serre, le ventre se noue. Dès qu'on sent de l'inconfort dans le corps, on voudrait l'éliminer. On n'aime pas être angoissé, vulnérable. Or, le grand apport de la pleine-conscience est d'ouvrir la tolérance aux émotions. Elle diminue l'impulsivité, le besoin de se soulager, d'avoir recours à une substance pour calmer ses émotions. La méditation est un apprentissage de la traversée des émotions dans le corps, ce qui est aussi un travail d'acceptation. C'est pourquoi, on investigue aux racines, par exemple de la colère ». Elle ajoute : « les racines de la colère sont l'aversion pour la souffrance et l'attachement au plaisir ». Si Yasmine Liénard ne présente pas la méditation comme une solution miracle, elle insiste sur son intérêt « pour travailler sur l'estime de soi, la régulation des émotions et des obsessions alimentaires ». Dans ce cas, « méditer permet une réduction des préoccupations autour de l'alimentation et de la prise de poids en faveur de plus d'engagement vers ce qui compte pour les personnes dans la vie sociale. C'est un travail profond en vue d'un équilibre psychique ».

LE MBSR ET SES DIFFÉRENTES APPLICATIONS

Ce protocole de réduction du stress et de l'anxiété trouve divers champs d'application.

En 1998, un protocole inspiré du MBSR, le MBCP¹ (Naissance et parentalité en pleine conscience) qui s'adresse à la femme enceinte et à son partenaire, a été fondé par la sage-femme Nancy Bardacke. Au début des années 2000, le MBSR a aussi été adapté sous la forme du MBCT², un programme à destination des personnes dépressives, par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams.

¹ Mindfulness-based Childbirth and Parenting Program

² Mindfulness Based Cognitive Therapy

1 Place de la pleine conscience dans le traitement du trouble des comportements alimentaires et de l'obésité : mise au point, *Cahier de nutrition et de diététique*, 2018.

Les yeux & les oreilles D'ESPRIT YOGA

LE + BOUDDHISTE

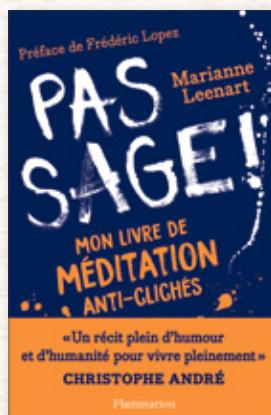
AVENTURES EN FAMILLE OU TRIBULATIONS AU BOUT DU MONDE,
ENQUÊTE AU CŒUR DES NEUROSCIENCES OU EXPLORATION SUR
LE TAPIS... LA MÉDITATION PARLE À TOUT LE MONDE. IL Y A
FORCÉMENT UNE HISTOIRE QUI VOUS RESSEMBLE.

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Chaotique mindfulness

J'ai tout pour être heureuse mais je ne le suis pas. Pourquoi ? Telle est la question que se pose Marianne, jeune trentenaire, diplômée d'une grande école de commerce. Entre carrière et questionnement existentiel, l'auteure plonge dans la méditation et entame un voyage... pas sage du tout ! De découvertes désopilantes en grosses galères, sa quête la mène aux quatre coins du monde, très loin des clichés sur la méditation. Le carnet de voyage intérieur, aussi bordélique qu'indiscipliné, de celle qui est devenue instructrice de pleine conscience.

Pas sage ! de Marianne Leenart, éd. Flammarion, 17,90 €



VOIR SA VRAIE NATURE

Le chercheur en mal de traduction des enseignements bouddhistes trouvera ici une version fidèle des paroles du Bouddha. Il reprend les quatre nobles vérités pour se délivrer de la souffrance et présente le satipatthana, une méthode d'observation, portée sur l'attention vers une conscience pure et lucide de la réalité. Auteur d'ouvrages sur la voie non-duelle, l'auteur et enseignant universitaire livre une invitation en forme de pédagogie pour faire de la méditation un chemin de réalisation de soi.

Maha Satipatthana
de Marc Marciszewer,
éd. Fernand Lanore, 12 €

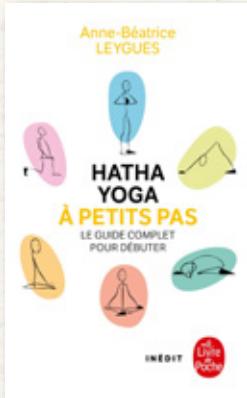


Little bouddhas

LE + JUNIOR

Même si les enfants sont souvent épatants de lucidité, ils peuvent avoir besoin de conseils pour prendre du recul sur les événements. Découvrez avec eux comment les aider à mieux gérer leurs émotions, augmenter leur confiance en eux et leur concentration dans les activités de tous les jours. La pleine conscience adaptée aux enfants couvre de nombreux cas pratiques stimulants et des commentaires amusants pour réduire le stress.

Pleine Conscience avec les enfants de Uz Afzal, éd. La Plage, 19,95 €



PAS À PAS

LE + DOUX

Voie traditionnelle, le Hatha Yoga est le chemin ancestral vers la méditation. Postures et exercices de respiration préparent le corps et l'esprit à éléver son niveau de conscience. L'auteure, ostéopathe, guide les débutants dans une découverte progressive grâce à des illustrations, des séances audio guidées sur le site de la maison d'édition et des conseils santé prouvés. Respirez, écoutez, méditez... Bienvenue dans l'univers doux et joyeux du yoga !

Hatha Yoga à petits pas de Anne-Béatrice Leygues,
éd. Livre de Poche, 7,90 €

LE + CRÉATIF



Déclaration d'amour

Je médite en mouvement = je MEM = je m'aime. L'auteure considère que commencer par s'aimer soi-même, ouvrir son cœur à ses propres peurs et difficultés est le premier pas vers la méditation. A travers 21 exercices de méditation pour cultiver l'estime de soi, l'enseignante propose des mouvements doux, spontanés, légèrement dansés. À la clé, connexion au moment présent et réalignement sur son axe intérieur. Tout un programme.

Je médite en mouvement
de Janine Bharucha,
éd. Grancher, 18 €

AFFAIRE DE FAMILLE

LE + FAMILIAL

La philosophie du yoga est un peu comme une très vieille grand-mère, sage et bienveillante. En famille, elle veille sur chacun, met du lien et assure l'unité. Voilà pourquoi le yoga a toute sa place à la maison. L'enseignante de yoga Laurence Pinsard, qui a aussi été pendant 4 ans la rédactrice en chef de ce magazine, a conçu ce livre comme une boîte à outils dans laquelle piocher : conte initiatique, trucs et astuces, jeux pour petits et grands. À explorer en famille.

La Pensée du yoga en famille de Laurence Pinsard, éd. Hatier, 6,90 €



LE + DOCUMENTÉ

Vibrations cérébrales



Le moine Matthieu Ricard s'est prêté au jeu, c'est aujourd'hui prouvé : la méditation modifie la plasticité cérébrale. La pratique régulière réduit les aires responsables du stress et augmente celles en charge de l'estime de soi. Une découverte puissante que les débutants peuvent aussi expérimenter au bout de quelques semaines. Recherches scientifiques de pointe et exercices d'initiation complètent ce livre-pont entre tradition et thérapies d'avenir.

Bouddha au temps des neurosciences
de James Kingsland, éd. Dunod, 10,90 €



Siège de cristal

Assise résistante pour tenir confortablement la posture du diamant. Vajrasana est excellente pour méditer car elle apporte de la confiance et libère la zone digestive. Les pieds du banc, façon rocking chair, légèrement arrondis, donnent de la stabilité à toutes les morphologies.

En bambou naturel.

Dimensions : 41 cm x 18 cm x 18 cm.

Banc de méditation, Chin Mudra, 32 €
chin-mudra.yoga



PÈLERINE « CACHEMIRE »

Doux et sans ourlets, ces plaid couvrants enveloppent largement le corps durant la méditation et la relaxation. Leur toucher et leurs dimensions XL sont appréciables en fin de séance et en cas de températures fraîches. Nature, chamois, safran... 7 couleurs au choix. Dimensions : 200 cm x 150 cm.

Couverture de méditation, Chin Mudra, 38 €
chin-mudra.yoga

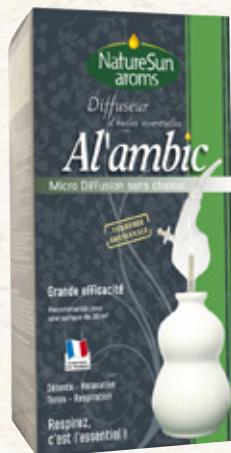
Méditation
j'achète quoi ?

Faire le vide, c'est plus facile avec les bons équipements. Débutants ou aficionados, faites le plein d'accessoires utiles avec cette sélection de petits riens, pas superflus.

Distillation zen

Installez une atmosphère propice à la respiration avec les huiles essentielles. La micro-diffusion sans chaleur

permet d'assainir l'atmosphère de la pièce et de chasser les mauvaises odeurs car les particules olfactives restent en suspension dans l'air. En verre artisanal et émail, ce diffuseur ne se branche pas et il est conçu en France.



Diffuseur d'huiles essentielles Al'Ambic, Cosmediet.
www.cosmediet.fr

Fumigations

Matière naturelle, issue d'un arbre qui pousse dans le Golfe persique, l'oliban est une résine aromatique utilisée depuis des siècles dans les rituels sacrés et en traitement thérapeutique traditionnel, sous la forme d'encens. Elle parfume et installe une atmosphère contemplative, précurseur au voyage intérieur. L'oliban possède aussi des vertus purifiantes et respiratoires. Ses cristaux s'utilisent dans un peu d'eau à faire chauffer au-dessus d'une bougie.

Résine d'oliban, Aroma Zone (50 g), 3,50 €
www.aroma-zone.com





DROIT COMME UN « I »

Plus confortable que le zafu, la chaise de méditation offre un appui aux personnes fragiles du dos. Légère, elle s'emporte facilement pour pratiquer partout sans risquer la fatigue. Assise épaisse, cadre en métal et revêtement en toile de différents coloris. Hauteur du dossier : 50 cm.

Chaise de méditation, Yogimag, 59,95 €
www.yogimag.com

Mindfulness

Quand une jolie marque de tapis et accessoires de yoga rencontre l'application de méditation aux 400 000 utilisateurs, Mind, la collaboration donne un coussin au look frais et à l'assise impeccable. Façon galette, plate mais moelleuse, elle sied aux séants des débutants qui cherchent le confort. L'essayer, c'est l'adopter !

Zafu Mind, Baya, 60 €
www.baya-france.com



Les yeux bandés

Plus traditionnelle que les coussinets, la bande pour les yeux vous coupe efficacement de l'environnement ambiant afin d'entrer en méditation plus facilement. En coton crêpe, elle cache la lumière et s'utilise aussi pour le restorative yoga et le pranayama. Deux petites sangles permettent de la fixer facilement autour de la tête. Immersion intérieure garantie.

Bandage méditation, Yogimag, 9,95 €
www.yogimag.com



LES YOGA PADS

Ces disques en silicone haute densité, à la fois souples et fermes, permettent de pratiquer en tout confort, en amortissant les appuis douloureux (genoux, coude, poignets, tête).



Une exclusivité
ESPRIT YOGA

Enseignants, salles de yoga : prix dégressif à partir de 4 paires
redaction@esprityoga.fr

**29,50€
LA PAIRE**



Disponibles en trois coloris

Commandez-les sur **esprityoga.fr** ou au **03 88 66 32 34**



Bonnes adresses

Où pratiquer la méditation ?
Nos adresses coups de cœur.

ANTIBES (06)

Essor Santé

Structure de formations pour les professionnels du secteur médico-social, l'école dispense différentes formules d'initiation à la méditation pour les particuliers : un atelier de découverte du calme mental chaque samedi, des « Journées en présence » sur des thèmes variés de la connaissance de soi et un cycle MBSR. Plusieurs lieux de pratiques en PACA.

www.essorsante.fr

CHESLEY (10)

Centre de yoga de l'Aube

Situé en pleine nature, ce lieu de vie est tourné vers la tradition du Yoga Satyananda, un maître indien qui a contribué à faire connaître la méditation et le tantrisme en Europe. Des séjours de méditation sont organisés pour les particuliers et les professeurs. Techniques de retrait des sens, d'orientation du souffle, de concentration et d'utilisation des sons permettent d'approfondir l'expérience. Enseignement de grande qualité.

www.yogasatyana-france.net

AIX-EN-PROVENCE (13)

Institut de Psychologie contemplative

Cet espace hybride allie les enseignements du bouddhisme aux techniques psychothérapeutiques. Adultes, ados, couples et familles y trouvent des cours hebdomadaires d'étude de la méditation, des accompagnements personnalisés pour intégrer la contemplation dans le quotidien et mieux vivre le changement ou la maladie ainsi qu'un « yoga de l'intériorité ». Animé par une équipe de psychologues, sophrologues, professeurs de yoga et facilitateurs de méditation.

www.psychologiecontemplative.fr

TOULOUSE (31)

L'école de yoga et de méditation

Implanté dans la Ville Rose depuis 2001, fondée par un Danois, l'école possède 2 salles en centre-ville et un lieu de retraite dans les

Pyrénées. Relaxation méditative, pratique de concentration oculaire Tratak, exploration de la Source de l'Énergie et du Silence intérieur... les cours réguliers s'adressent aux débutants, intermédiaires et avancés. Sessions régulières de nettoyage des intestins en bonus.

www.yogaetmeditation.fr

PARIS (75)

Zen and sounds

Le premier centre français de sonothérapie vient d'ouvrir ses portes. Le lieu accueille des Gong Baths, des méditations sonores en groupe aux puissantes vibrations énergétiques et rééquilibrantes. Tous les jours, à 19 h, séance de méditation aux gongs symphoniques et bols tibétains thérapeutiques (durée 1h30). Swan et Ely proposent également un concert live « Seven Chakra Deep Meditation ».

www.zen-and-sounds.com

NOUVEAU !

Lancement de la collection de Yogathérapie

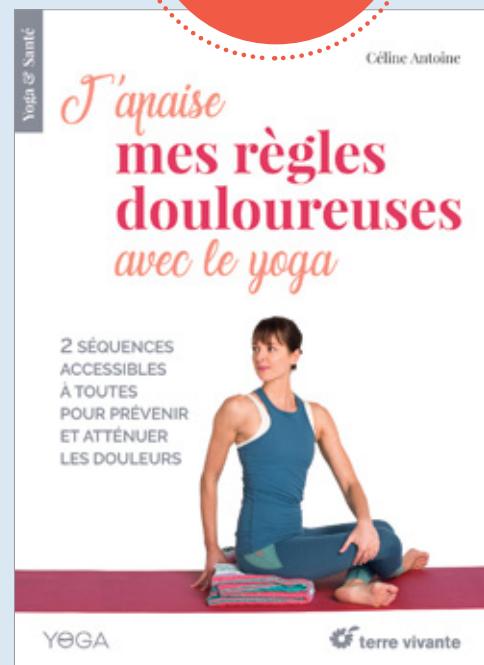
YOGA & SANTÉ

co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante



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



Cultiver *la concentration* & pacifier le flot des pensées

Dans la pratique méditative, il est important de fixer son attention sur un seul point. Pas toujours simple, mais la concentration se cultive et se renforce : c'est le travail que je vous propose avec cette séquence.

TEXTE ZINEB FAHSI | POSTURES ISABELLE DRUESNE | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



NOTRE ATTENTION est constamment sollicitée par les stimuli extérieurs. Et là où nous mettons notre attention, nous mettons notre énergie. Notre mental est ainsi fait qu'il commente et analyse ce qu'il voit, anticipe le futur et ressasse le passé. Nos pensées peuvent devenir envahissantes et nous emmener bien loin de notre expérience immédiate du réel, nous empêchant ainsi de goûter pleinement à l'instant présent. Si nous n'y prenons pas garde, nous avons vite fait de vivre dans notre tête, et de ne jamais coïncider avec nous-même, ici et maintenant.

Pour nous aider à retrouver le chemin de la pleine présence à notre existence, le yoga propose de multiples pratiques posturales, énergétiques, respiratoires, de visualisation et de concentration qui favorisent la capacité à fixer notre attention en un seul point, à orienter les sens vers l'écoute intérieure, à observer les fluctuations automatiques de nos pensées pour mieux prendre du recul, à cultiver la pause entre la stimulation et la réaction.

C'est ce que je vous propose d'expérimenter avec cette séquence, orientée vers les postures d'équilibre et les drishti (direction du regard).



20 MIN



FACILE



BRIQUES, BOUGIE

BÉNÉFICES

- *Favorise la concentration*
- *Travaille l'équilibre*
- *Renforce les jambes*
- *Apaise l'anxiété*

CONTRE-INDICATIONS

- *Blessures récentes aux chevilles*
- *Problèmes aux cervicales*

Isabelle porte un haut de **Yoga Searcher**

1.

TADASANA

LA MONTAGNE

Pieds joints, percevez l'appui des pieds dans le sol. Sur une inspire, engagez la voûte plantaire vers la cheville, les rotules vers les hanches, les bras sont actifs. Sur l'expire, relâchez les épaules vers le sol, les basses côtes vers les hanches, le coccyx vers la terre. Inspirez et élargissez l'espace entre les clavicules et entre les omoplates. Allongez le sommet du crâne vers le ciel en gardant le menton parallèle au sol. Restez 10 respirations, le regard fixe devant vous.

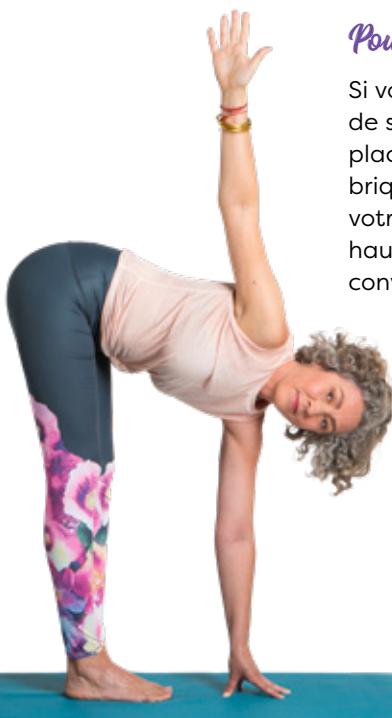


2.

PARIVRTTA UTANASANA

LA PINCE EN TORSION

Pieds joints, penchez-vous vers le sol sur une expire, colonne longue. Placez une main au sol sur une inspire. Aidez-vous de ce contact pour ouvrir le buste, sur une expire, vers le ciel. Pivotez à partir du centre, levez le bras droit dans le prolongement de votre épaule. Les hanches sont au même niveau, le poids du corps est réparti sur toute la plante des pieds. Restez 5 respirations, puis revenez et changez de côté.



Pour vous aider

Si vous manquez de souplesse, placez une brique sous votre main, à la hauteur qui vous convient.

3.

GARUDASANA – VARIATION
L'AIGLE

Placez-vous en tadasana. Passez le bras gauche au-dessus du bras droit sur une inspire, et enroulez l'avant-bras droit de manière à poser la paume de main droite dans la paume de main gauche – si c'est difficile, aidez-vous d'une sangle. Sur l'inspire, levez bien les coudes et gardez les mains loin du front. Restez 10 respirations, en respirant plutôt entre les omoplates. Relâchez et répétez de l'autre côté.



LA PRATIQUE

séquence du mois

4.

VIRABHADRASANA II LE GUERRIER II

Ecartez les pieds d'une bonne largeur et placez-les comme indiqué sur la photo. Inspirez et levez les bras parallèles au sol. Le buste est de face. Expirez en fléchissant la jambe avant. Le genou est au-dessus de la cheville, le pied arrière est actif dans le sol. Alignez les épaules au-dessus des hanches. Sur une expire, relâchez les épaules, les basses-côtes et le coccyx vers la terre. Fixez le regard sur la main avant. Restez 10 respirations, revenez et répétez de l'autre côté.



6.

PRAPADASANA LA POINTE DE PIEDS

A partir de tadasana (fig 1), montez sur la pointe des pieds sur une inspire, paumes de mains jointes devant la poitrine. Placez votre regard sur un point devant vous ou au sol. A l'expire, pliez les genoux et descendez le plus lentement possible en gardant le dos droit, jusqu'à poser les fessiers sur les talons. Restez 10 respirations en gardant le regard fixe.



5.

VRKRSANA L'ARBRE

A partir de tadasana (fig 1), fixez un point devant vous. Sur l'inspire, basculez le poids du corps sur le pied droit. Placez le pied gauche sur le mollet ou la cuisse. Pressez le pied sur la jambe d'appui et vice versa – et les paumes de mains l'une contre l'autre, en dirigeant le sommet du crâne vers le ciel. Installez-vous dans un souffle calme et régulier pour 5 respirations ou plus. Répétez de l'autre côté.



7.

TARASANA LA POSTURE DE LA DÉESSE TARA

Asseyez-vous les plantes de pied l'une contre l'autre, les talons loin du bassin. Inspirez, saisissez vos pieds et allongez la colonne, expirez et arrondissez le dos pour placer le front contre la tranche des pieds. Prenez soin de relâcher les omoplates, les épaules, la mâchoire, le visage. Restez 10 respirations.



8.

SALAMBA SARVANGASANA **LA CHANDELLE**

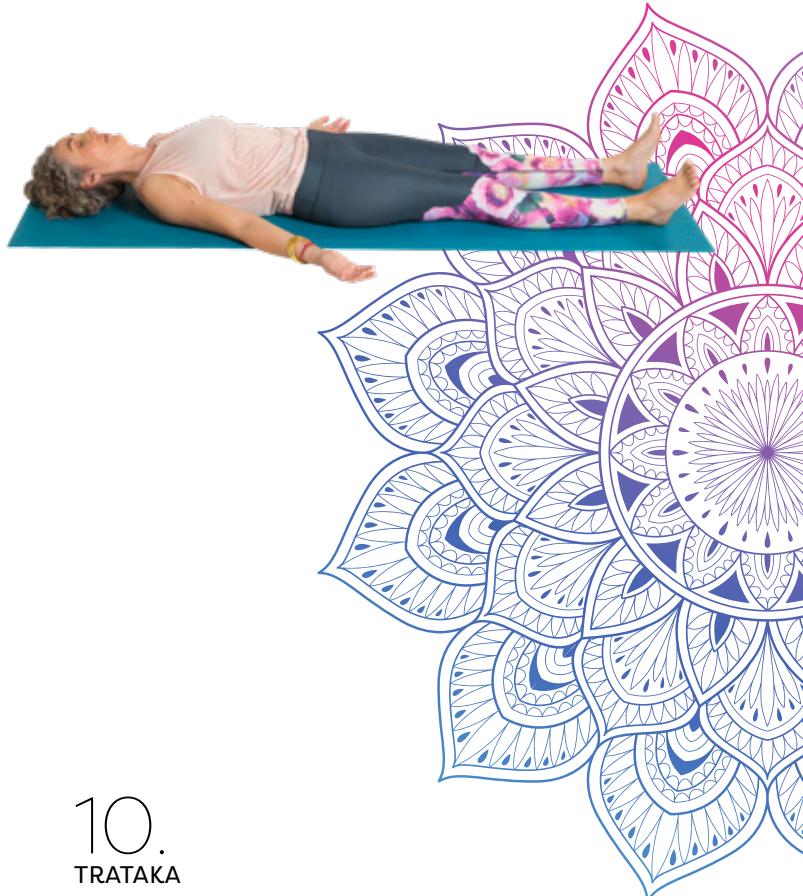
Sur une expire, levez les jambes vers le ciel en prenant soin de répartir le poids dans les coudes, les bras et les épaules, davantage que sur les cervicales. Gardez la tête immobile, les talons à l'aplomb du bassin. Restez 10 respirations ou plus, le regard fixé sur le bout du nez. Pour revenir, posez les genoux sur le front ou les pieds derrière la tête, puis déroulez la colonne vertébre après vertèbre, sans décoller la tête du sol.



9.

SAVASANA **LA RELAXATION PROFONDE**

Allongez-vous sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, paumes des mains tournées vers le ciel. Fermez les yeux, laissez le sens de la vue se relâcher. La respiration est naturelle. Restez 10 min en savasana pour une intégration profonde de la pratique.



10.

TRATAKA **LA CONCENTRATION OCULAIRE**

Posez une bougie allumée à environ 1 m 50 de vous. Installez-vous en posture assise confortable, le dos droit, la nuque allongée, les épaules détendues. Fixez du regard l'objet, sans cligner des yeux, jusqu'à l'apparition de larmes. Fermez alors les yeux et continuez à visualiser l'objet fixé.



Après la séquence

Quittez la visualisation et restez en posture méditative, les yeux clos. Observez la qualité de votre attention, de votre présence, et la pacification des pensées.

Arouna Lipschitz

Chercheuse spirituelle courageuse et indépendante, Arouna Lipschitz a remis en question son choix de renoncement pour plonger la spiritualité dans la relation amoureuse et dans la vie quotidienne.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉLINE CHADELAT



ESPRIT YOGA : Comment êtes-vous devenue swami ?

AROUNA LIPSCHITZ : Fin 1981, mon maître m'invite à le rejoindre en Inde. Je me rends à Rishikesh, accompagnée de celui avec qui je vivais une belle histoire d'amour. À peine arrivée, le swami m'invite à prendre la robe de sanyasin (renonçant). Il propose à mon compagnon de faire de même. Il refuse... Si j'accepte, cela signifie perdre ma relation amoureuse... Je dis oui ! Ce qui met un terme à ma vie de couple. De retour à Paris avec mon swami, nous inaugurons un ashram à La Celle-Saint-Cloud : de professeure de yoga bien tranquille, je deviens maître spirituelle !

E.Y. : Comment émergèrent les questionnements qui vous feront quitter cette voie ?

A. L. : Je suis traversée par une sorte de dépression métaphysique pendant laquelle je me pose toutes les questions du monde : sur les enjeux spirituels de la tradition indienne par rapport à la modernité, le lien entre Orient et Occident, comment vivre sa

« Comment incarner sa spiritualité jusque dans la relation amoureuse, humaine et sexuelle ? »

spiritualité au quotidien... J'ai vite compris que je ne pouvais pas rester dans une spiritualité transcendante, qui m'était

pourtant naturelle et confortable. J'avais vécu des expériences merveilleuses d'unité mais la question qui me taraudait était de savoir : comment on vit cela à deux ? Comment incarner sa spiritualité jusque dans la relation amoureuse, humaine et sexuelle ? Autour de moi, c'était le silence, voire une véritable omerta.

E.Y. : Comment étaient reçus vos questionnements ?

A. L. : Mes questions gênaient. J'observais les maîtres spirituels, leurs manières de se comporter avec leurs disciples. Je voyais bien les petits jeux, les relations cachées dans les diverses communautés spirituelles, comment certains maîtres se comportaient avec leurs disciples. Au nom du transfert de la shakti ou d'un tantra « personnalisé », on se permettait des choses pas toujours des plus jolies. J'ai vu qu'il n'y avait pas de vrais dialogues sur cette question de conscience d'altérité. Comment penser une sexualité sacrée avec un vrai autre ? L'enseignement initiatique d'Aïvanhov m'a donné des clés*. J'ai fini par ranger ma robe orange au placard, afin d'explorer une spiritualité incarnée jusque dans la relation. À ce moment, beaucoup pensaient que je déshonorais la robe orange et même que j'avais chuté.

E. Y. : Vous affirmez que l'amour ne garantit pas la compétence relationnelle ?

A. L. : Avec la méditation transcendante, j'ai connu des états d'amour et d'unité dépassant toute imagination, l'amour pur. Pour autant, j'ai vu que ces

«À la racine de tous les maux humains, il y a ce que je nomme “la Nostalgie de l'ailleurs”»

états de conscience étaient insuffisants pour être compétent sur le plan relationnel : les rapports de force dans les groupes spirituels, les personnes qui s'entre-déchirent après le départ d'un maître. Incarner la spiritualité, c'est accepter sa naissance à 150 %, arriver à dire un oui radical chaque matin à sa vie terrestre et développer une conscience d'altérité, d'un « deux » relié au « un », pour spiritualiser toutes ses relations, jusqu'à la relation amoureuse et sexuelle. En ce sens, ma voie de l'amoureux est aussi un renouvellement du tantra.

E. Y. : Les états d'éveil peuvent être addictifs ?

A. L. : Vivre des illuminations, c'est relativement facile, le plus dur est de se rendre au supermarché le lendemain ! Et je ne parle pas de vivre en couple, d'élever des enfants ! Nombreux sont ceux qui vivent de grandes expériences mystiques et qui restent perchés et incompétents dans leurs relations. En même temps, ces expériences permettent de retrouver la mémoire de l'amour pur, le problème c'est quand on en devient nostalgique. Pour moi, à la racine de tous les maux humains, il y a ce que je nomme la « nostalgie de l'ailleurs ». Il n'est pas facile d'en guérir mais c'est la condition sine qua non pour faire le chemin d'incarnation. Et si on n'accepte pas son incarnation, comment vivre une relation ?

E. Y. : Comment faire pour trouver un équilibre ?

A. L. : D'abord, accepter de guérir de la nostalgie de l'ailleurs : renoncer à la perfection, à l'absolu, cesser de confondre le fait d'avoir un idéal spirituel avec le fait d'idéaliser... On confond trop souvent l'idéal et sa réalisation idéalisée. L'idéal pousse à nous dépasser mais l'idéalisatation est mortifère, c'est une sacralisation du sacré.

E.Y. : Comment faire la différence ?

A. L. : En renonçant à tous les idéaux, aux croyances qui créent des conflits dans nos relations. Guérir de la nostalgie de l'ailleurs revient aussi à se confronter à ses ombres, à avoir le courage de regarder en face ses schémas répétitifs, à travailler sur le pardon et la résilience. Cela commence par la conscience corporelle, que le yoga offre si magnifiquement. Sans cette conscience d'habiter son corps, on rate quelque chose.

AROUNA LIPSCHITZ EN QUELQUES DATES

- 1947 :** naît à Metz, dans une famille de rabbins kabbalistes.
- 1967 :** découvre le yoga ;
- 1982 :** en Inde, elle revêt la robe orange des sanyasins (renonçants).
- 1982 :** inaugure un ashram à La Celle-Saint-Cloud.
- 1986 :** abandonne sa robe orange.
- 1999 :** élaboré et enseigne la voie de l'amoureux.



POUR ALLER PLUS LOIN

L'école en ligne d'Arouna

lavoiedelamoureux.com

Le site

arouna.com

Les ouvrages d'Arouna Lipschitz

52 clés pour vivre l'amour, éd. Dervy.

52 cartes pour vivre l'amour,

un jeu initiatique pour mieux aimer, éd. Dervy.

Sa trilogie autobiographique

Dis-moi si je m'approche,

éd. Le Souffle d'or-J'ai lu.

L'un n'empêche pas l'autre, éd. Le Souffle d'or-J'ai lu.

La Voie de l'amoureux, éd. Robert Laffont-Pocket.



VISITE CHEZ LES HABITANTS DU JARDIN

Rencontrer minutieusement les petits êtres vivants et commencer à prendre conscience de son environnement.

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

« L'ÂGE DE raison » nous disent les spécialistes de l'enfance, survient entre 6 et 8 ans, à la fin de la période oedipienne. Petite pause sur le plan émotionnel, avant les grands remous de l'adolescence, c'est « [...] un moment de grande curiosité, notamment intellectuelle. [...] Les pulsions sexuelles sont en sommeil, ce qui permet à l'enfant de se tourner vers le monde extérieur et les apprentissages »¹. Il est également le moment où « avec l'apprentissage de la lecture notamment, l'enfant va pouvoir construire son propre raisonnement. C'est un énorme pas de franchi vers l'autonomie »².

L'âge de raison est donc le moment idéal pour accompagner l'enfant dans la découverte des richesses de l'univers. Nul besoin d'aller très loin pour les observer, il suffit de sortir dans un bois ou un jardin et de se pencher vers le petit monde des nettoyeurs du sol, par exemple, puis de se redresser vers le grand monde de la canopée pour une pratique en pleine conscience de « l'entre-deux », toute indiquée à cet âge !

Les enfants sont d'abord à plat ventre, tels des lombrics. Après quelques tortillements pour réveiller le corps, on leur propose un grand classique du yoga : bhujanga-

sana, le cobra. Cette posture corrige les cyphoses, tonifie le dos, donne de l'énergie. On peut expliquer aux enfants qu'il en faut de l'énergie aux vers de terre, pour creuser sans relâche des galeries souterraines, si importantes pour aérer le sol !

Après cet effort, un moment de récupération est bienvenu, pendant lequel on peut évoquer le cloporte. Sa carapace articulée lui permet de s'enrouler complètement, et comme ce petit crustacé (le seul à ne pas vivre dans l'eau), on peut rester tranquille quelques instants dans une posture à l'effet régulateur, recommandé après l'extension précédente.

1 Philippe Cazals, dans le magazine jeunesse Toboggan du 6 septembre 2010.
2 Dr Alain de Broca, *Mon enfant s'épanouit*, éd. Horay.

Allongé sur le ventre, je me tortille comme un ver de terre. Maintenant, je soulève plusieurs fois le haut de mon corps. Chaque fois que je me redresse, je regarde vers le ciel en sentant ma respiration dans le ventre.



Ouf, je m'enroule pour me reposer. Mon dos respire, comme la carapace bien souple d'un cloporte.

2



Enfin, voici le scarabée (ou coccinelle, les deux sont cousins, de la famille des coléoptères) qui déplie ses élytres dans une variante de la posture précédente, visant à étirer les épaules et mobiliser les omoplates.

Pour terminer cette séance parmi nos amis des bois et des jardins, soulevés par leurs ailes désormais déployées, les enfants se rapprochent de la cime des arbres et sa luxuriante canopée (aux multiples plantes médicinales).

Il est recommandé, si possible, de vivre cette séance à l'extérieur, en profitant des derniers beaux jours.

LA PRATIQUE

1. LE LOMBRIC-COBRA

Allongé sur l'abdomen, le corps s'enroule et se déroule par les côtés. Puis il revient dans l'axe, le front au sol et les mains sous les épaules. Soulevez le dos puis la tête bien dans l'axe du corps sans pousser sur les mains (**FIG. 1**). Recommencez plusieurs fois de suite en respirant librement.

2. LE CLOPORTE

Enroulez-vous front au sol, ou front sur un petit coussin, et installez-vous dans la posture le dos bien arrondi, les fessiers le plus près possible des talons. Les doigts des mains sont entrelacés et se placent au niveau des reins. Respirez tranquillement (**FIG. 2**).

3. LE SCARABÉE

Dans la même position, levez les bras bien haut – ça va tirer dans le haut du dos. Les élytres commencent à s'ouvrir et les ailes sont prêtes à se déployer (**FIG. 3**).

4. L'ARBRE DÉPLOYÉ

Relevez-vous lentement, d'abord à genoux, assis sur les talons, puis debout bien redressé. Ouvrez largement les bras et écartez les doigts, comme deux grandes branches garnies de feuilles qui captent la lumière (**FIG. 4**).

BIEN PRATIQUER AVEC LES ENFANTS

Avec un groupe, n'hésitez pas à organiser une course de lombrics, sans oublier le repli tranquille qui se révèle très utile après l'agitation de la course. Les enfants de cet âge aiment nourrir leur curiosité en étudiant les caractéristiques des vers et des cloportes et autres petits habitants de la nature. On le sait aujourd'hui, où ils sont présents, les plantes poussent mieux. Ils grignotent les feuilles mortes et les détritus de bois pourris, puis les rejettent sous forme de petites crottes de terreau. Ces insectes du sol peuvent être des milliers dans un mètre carré de bonne terre, et zéro dans une terre polluée.



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).

Je deviens scarabée,
et je suis prêt
à m'envoler, je
commence à déplier
mes élytres.

3



4

Que se passe-t-il
au-dessus du sol ? Je
me relève doucement,
je me mets debout et
je m'étire comme un
grand arbre, j'ouvre
les bras, j'imagine que
je vole au milieu des
feuilles les plus hautes
de l'arbre.





DRAPÉ

Silhouette un brin tribale pour ce pull long, qui réchauffe sans gêner les mouvements. Sa capuche ample et sa ceinture fine cassent les codes du pull-over, version tunique ultra-féminine. Maille effet peau de mouton, éco-conçue en coton naturel.

Pull Shastha écru,
Yoga Searcher, 185 €
www.yogasearcher.com



Doudou

Il n'est pas sans rappeler le pyjama que l'on préfère... le chic en plus. Sa broderie « Omm » et son teint kaki lui donnent un petit genre vintage décomplexé. Mélange de modal, coton et polyester pour un effet doudou. À enfiler sur le chemin de son cours de yoga favori.

Sweat Velvet Omm, YUJ, 119 €
www.yuj.fr

Les hauts qui tiennent chaud !

L'hiver, le dressing yoga aussi doit s'adapter. Pull, sweat, gilet : avant, pendant ou après la séance... Et si on en rajoutait une couche ?



Tout en 1

Elaborés pour les danseurs et les pratiquants de yoga, les textiles de cette marque, basée à Séoul, sont dessinés par la styliste française Sandra Meynier Kang. Une combinaison pour les athlètes des tapis et des penderies : pratique et intransigeante sur le style. 100 % végan, en fibres naturelles de cellulose de bois. Existe aussi couleur lila.

Jumpsuits, SMK 145 €
sandrameynierkang.com



Seconde peau

Skin est la nouvelle gamme de vêtements conçus par et pour une personne atteinte d'eczéma. Finis les vêtements qui grattent et démangent. Pour le yoga et le bien-être de tous les jours, cette jeune marque bretonne a utilisé un tissu breveté, composé de cellulose de bois et d'une plante marine.

Tee-shirt à manches longues
Mayway, à partir de 65 €
www.mayway.fr





TOUT CONFORT

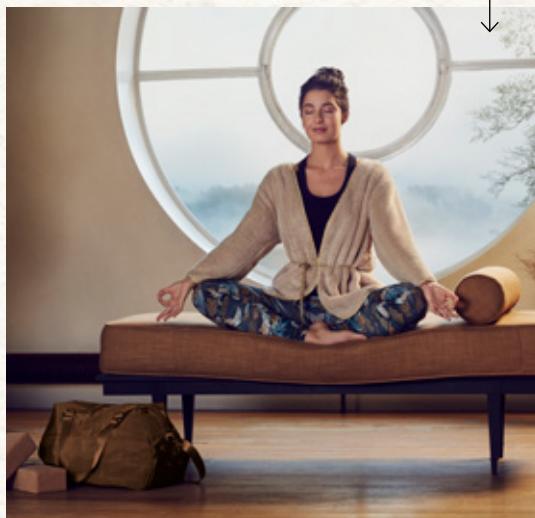
Épaisseur douillette, couleur d'épice, pour séances douces ou matinales. Avec sa capuche et son look sport, ce sweat marie les énergies du yoga et du « street style ». Allure urbaine et molletonnée grâce à une maille effet peau de mouton.
100 % coton.

Sweat Nandi Curry, Yoga Searcher, 189 €
www.yogasearcher.com

WRAP

Entre kimono minimaliste et peignoir relax, ce gilet chaud résout le dilemme de l'élégance et du confort. Lovez-vous dans cette enveloppe aux tons d'amande crémeuse. 100 % polyester.

Cardigan Denwa, Ritual, 53,9 €
www.rituals.com



Loren Kadi

Authentique Divinement

Une ligne de cosmétiques naturels,
quintessence de la sagesse Ayurvédique

Equilibre Protection Régénération
Soins adaptés à toutes les peaux même les plus réactives
Gamme capillaire pour chaque type de cheveux

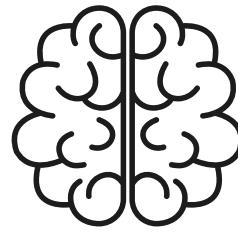
Joie et Partage
Lumineuses Fêtes de fin d'année

à découvrir sur www.lorenkadi.com

COSMOS NATURAL

COSMOS ORGANIC

COSMOS NATURAL



SOIGNER LA MIGRAINE *avec le souffle*

Avoir des migraines, c'est souvent à la fois ressentir une douleur intense et souffrir d'une vie sociale perturbée ! Pourtant, un exercice bien simple du yoga peut venir vous sortir de cet enfer !

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÉVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

LA DOULEUR engendrée par la migraine est aggravée par tout ce que les acupuncteurs appellent yang : le bruit, la lumière, le mouvement. C'est ce qui souvent amène le migraineux à se réfugier au fond de son lit, dans le noir, sans plus oser le moindre geste. Curieusement, ce sont plus pendant les jours de repos et les week-ends que la douleur arrive, que pendant les périodes de stress actif.

On connaît depuis longtemps le mécanisme physiologique de la migraine : vasoconstriction des artères cérébrales, suivie par une vasodilatation. La première phase de vasoconstriction entraîne parfois des signes caractéristiques, appelés « aura de la migraine », comme des troubles de la vue avec des éclairs ou des taches blanches. En revanche, ce n'est que plus récemment qu'un chercheur clini-

cien, le Dr Jean-Pierre Chaudot, a éclairé le mécanisme déclencheur de la migraine, lié avant tout à un trouble fonctionnel respiratoire ! Lors d'une crise de migraine, la respiration se « bloque ». Il n'y a pas assez de ventilation et le taux de gaz carbonique (CO_2) dans le sang augmente. C'est cette augmentation du CO_2 qui est le facteur commun à toutes les causes de la migraine.

La solution est alors toute trouvée et efficace. Elle implique deux types d'exercices bien différents. Tout d'abord, pour éviter que les crises ne reviennent, il faut entre les crises réapprendre à respirer ample et libérer le diaphragme de ses tensions accumulées. Pour cela, les exercices de bascule du bassin, de la pandiculation, de la respiration ample sont essentiels (voir la rubrique de Yogathérapie de *Esprit Yoga* 51),

mais aussi les exercices de torsion indiqués ci-après. Ensuite, lorsque les premiers signes de migraine se manifestent (soit les prodromes, soit les premières sensations douloureuses), il faut alors pratiquer des respirations rapides comme bastrika ou kapalabathi pour engendrer un état d'hyperventilation (voir ci-après). L'hyperventilation permet de faire baisser le taux de CO_2 dans le sang, ce qui permet la libération douloureuse.

La pratique

1

1. RESPIRATION KAPALABATHI (VARIANTE)

1



Asseyez-vous normalement et respirez rapidement par la bouche, comme si vous vouliez gonfler un ballon, à une fréquence d'environ une inspiration-expiration par seconde (**photo. 1**). Faites 5 à 6 respirations. Arrêtez-vous et observez si votre tête tourne. Normalement cela se produit après 4 à 8 respirations, selon les individus. On va l'appeler NR le nombre de respiration nécessaire pour avoir cet étourdissement.

Cette sensation d'étourdissement est due à la baisse du taux de CO². Si la tête ne tourne pas, recommencez en augmentant le nombre, jusqu'à ce que vous trouviez le NR nécessaire pour avoir cette sensation ébrieuse.

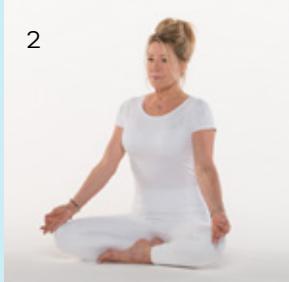
Lorsque vous êtes en début de migraine, comme votre taux de CO² est élevé, l'hyperventilation ne fait pas tourner la tête puisqu'elle n'entraîne pas d'abaissement anormal du CO². Dans ces cas, la tête ne tourne pas au terme de votre NR. Vous devez recommencer 3 séries de NR avec une respiration de repos entre chaque. Recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à ressentir la sensation ébrieuse.

Lorsque la migraine est installée, cela peut aller jusqu'à une demi-heure. C'est pourquoi il faut débuter dès les premiers signes car autrement cela devient contraignant et épuisant !

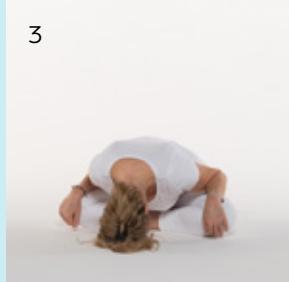
Entraînez-vous à l'hyperventilation dans une période sans mal de tête. Pour l'utiliser dès les prémices de la migraine, vous devez l'avoir parfaitement maîtrisée.

Vous pouvez compléter votre pratique d'hyperventilation avec ces postures qui vous permettront de donner davantage d'ampleur à votre souffle.

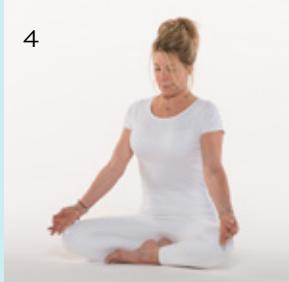
2



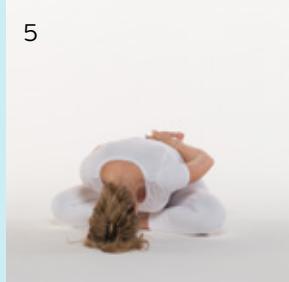
3



4



5



2

2. YOGA MUDRA

Asseyez-vous confortablement, jambes croisées et mains sur les genoux (**photo 2**). Inspirez et expirez en vous penchant en avant (**photo 3**). Restez 4 respirations en tout.

Inspirez en vous redressant (**photo 4**).

Puis attrapez avec la main droite le poignet gauche derrière le dos. Expirez en vous penchant en avant (**photo 5**). Respirez 4 respirations en tout dans la posture. Inspirez en vous redressant. Dans cette posture, veillez à expirer en accompagnant le ventre sur l'expiration pour que celui-ci se vide pleinement. Cela permet de relâcher le diaphragme et de bien vider l'air des poumons. Ainsi cela permet d'améliorer au retour l'amplitude respiratoire et donc la ventilation, luttant contre l'hypercapnie (l'augmentation du taux de CO²).

6



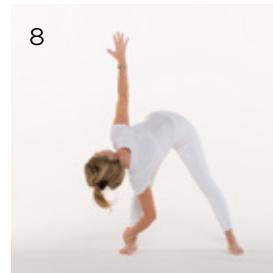
3. LA TORSION AU SOL

Allongée au sol, pliez les jambes et croisez la jambe gauche par-dessus la jambe droite, les genoux emboîtés l'un dans l'autre. Inspirez et expirez en basculant le genou gauche vers la droite. Restez dans la posture en respirant calmement et lentement en insistant bien sur l'expiration (**photo 6**). Restez 6 respirations profondes et lentes en tout. Inspirez en vous redressant. Changez de côté.

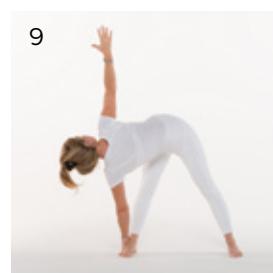
7



8



9



4. LA TORSION DEBOUT

Debout, inspirez les bras en croix (**photo 7**). Expirez en portant votre main gauche vers la jambe droite (**photo 8**). Inspirez dans la posture. Expirez en ramenant le plus possible votre ventre vers la cuisse (**photo 9**). Inspirez en revenant. Refaites l'exercice 4 fois en alternant les deux côtés. Ralentissez à chaque fois un peu plus le mouvement. Jusqu'à le faire au ralenti la dernière fois et en restant poumons vides dans l'exercice.



APRÈS LES POSTURES : DÉFINISSEZ VOTRE SANKALPA

Revenez à la posture assise (**photo 2**). Répétez mentalement : « je fais confiance à ma respiration. Je respire amplement et profondément. J'ai la capacité à améliorer ma santé et à soigner mes migraines grâce à la maîtrise de mon souffle ».



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.



Rituel nourrissant et réconfortant à l'Huile d'Argan bio.



L'INDISPENSABLE
CRÈME JOUR
À L'HUILE D'ARGAN



SON COMPlice
SÉRUM YEUX ÉCLAT
À L'HUILE D'ARGAN



De l'huile d'Argan Bio infusée dans une crème riche et un sérum ultra-fluide.

Pour nourrir et rendre à votre peau tout son éclat.

Disponibles en magasins bio et en pharmacies.



Marilou
BIO
Les petits indispensables bio

www.mariloubio.com



LE CORPS COMME SUPPORT *de présence*

Lentement, ralentir un peu plus, pour sentir la respiration du corps et nos besoins. Inviter une forme de souplesse et de sensualité lorsque l'on prend soin de soi.

PAR ISABELLE JAN

EN CE PREMIER mois hivernal, la nature nous offre un écrin plus silencieux, où les mouvements se font plus lents, plus longs. Comme une invitation à développer la relation avec notre corps d'une autre manière. En contemplation et avec lenteur, plus proche de soi, avec soin et sensorialité.

L'hiver est caractérisé par le froid et l'humidité, ainsi que par la stagnation. Un rythme plus proche de la terre. On va donc chercher à entretenir notre feu intérieur et créer du mouvement, prendre soin de notre peau et de nos émotions. Une magnifique période, propice à l'écoute de la sagesse du corps, à l'observation de notre sensibilité.

Certains diront que notre corps est notre maison. D'autres voient le corps humain comme une « micro-terre », qu'il s'agit de prendre soin de cette écologie¹. La chose la plus importante pour prendre soin de soi, c'est de créer de l'espace. De l'espace pour être présent à soi-même, pour prendre le temps d'être attentionné vis-à-vis de notre corps. Pour faire les choses qui nous font du bien et qui nous permettent de rester en équilibre, en bonne santé et avec notre belle énergie.

La relation avec votre corps

La relation que l'on a construite et que l'on entretient avec notre physique, notre facilité ou nos difficultés à prendre soin de nous sont empreints de nos conditionnements et de notre culture. Ils sont également marqués par notre histoire et par comment l'on a pris soin de nous, enfant. Cela rend plus ou moins difficile d'accepter les signes du temps, les parties de vous que vous aimez et celle(s) que vous avez du mal à regarder. Prenez le temps cet hiver de vous observer dans toutes les situations, les réactions de votre corps et de vos émotions.

Rester proche de soi

La pratique d'ajouter un rituel matinal dans votre quotidien peut se révéler catalyseur de transformation. Créez un espace tous les matins pour prendre soin de vous avec régularité. Réservez ne serait-ce que 15 min, si votre temps est compté, durant lesquels vous prendrez soin de votre corps. Vous pouvez aussi choisir une intention, en mettant bien au clair un désir pour ce mois-ci. « Que voulez-vous ressentir dans votre corps ? »

¹ D'après Caroline Myss, écrivaine américaine



3 MOMENTS DE PRÉSENCE CORPORELLE À RÉALISER DANS VOTRE SEMAINE



RITUEL MATINAL DU TOUCHER

Commencez par la jambe droite, en faisant des pressions douces avec toute la paume de vos mains. Partez du pied droit et remontez le long de la jambe avec vos pressions jusqu'à la hanche. Puis reprenez à partir du pied gauche, remontez jusqu'à la hanche avec les mêmes pressions enveloppantes, très lentes. Laissez vos mains quelques instants sur vos deux hanches, sentez ce qui se passe. Puis continuez les pressions avec vos paumes sur votre ventre, votre plexus, le sacrum, l'arrière de votre dos, puis arrivez au cœur. Restez là quelques inspirations, les deux mains jointes sur votre cœur. Notez comme cela fait du bien. Puis continuez le chemin avec les épaules, le cou, le visage, les paumes, les joues, les oreilles, jusqu'au cuir chevelu. Posez vos mains sur le sommet de votre tête, respirez. Des pressions-caresses qui nourrissent, comme pour dire à notre corps : je suis là et je t'écoute. Un joli rituel pour prolonger le réveil avec douceur et sensualité.



RITUEL AROMATIQUE DU SOMMEIL

Reposez vos pieds pendant quelques minutes dans de l'eau tiède salée avec du gros sel. Massez-les pour les relaxer, les renforcer, ancrer votre énergie, et favoriser votre sommeil. Déposez 2 gouttes d'huiles essentielles

de lavande (pour la détente) et 2 gouttes d'origan (pour votre système immunitaire) sous la plante de vos pieds et massez délicatement. Mélangez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de camomille avec une huile neutre, massez doucement le long de votre colonne vertébrale et de votre plexus solaire. Un rituel pour favoriser un sommeil réparateur et les rêves. Finissez en vous allongeant quelques minutes sur le sol pour écouter votre respiration, la lenteur qui s'installe, laissez la journée se dérouler et vos rêves passer.



RITUEL DORÉ DU SOIR

Recette du Golden Latte* inspirée de l'Ayurvédâ. C'est une boisson bien-être pour prendre soin de votre corps en profitant des bienfaits du curcuma et des épices rechauffantes. Mélangez dans votre lait végétal favori (les laits d'avoine ou d'amande s'y prêtant bien) 1 cuillère à café de poudre de curcuma, 1 demi-cuillère à café de cannelle en poudre, 1 demi-cuillère à café de gingembre en poudre et 1 étoile de badiane. Faites chauffer à feu doux lentement. En fin de cuisson, ajoutez une pincée de poivre noir en poudre. Remuez les ingrédients durant la cuisson. Filtrez. Choisissez une jolie tasse pour savourer votre Golden Latte, peut être au son de votre playlist de musique préférée.

*Recette proposée par Florie et Alex de Mana Espresso à Aix-en-Provence. mana-aix.com



SEPT INSPIRATIONS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CORPS CET HIVER

1. Restez proche de la terre : promenez-vous dans la nature, dans les parcs, invitez des plantes dans votre maison.

2. Focalisez-vous sur le soin de vos mains et vos pieds.

3. Faites un gommage de votre peau plusieurs fois dans le mois, et gommez aussi vos pieds une fois par semaine.

4. Éveillez-vous avec l'aube, préparez-vous dans la pénombre encore présente, en allumant juste une bougie dans votre salle de bain et pendant votre petit déjeuner.

5. Dansez sur une chanson différente chaque matin, accordez-vous ce moment de mouvement et de plaisir.

6. Cuisinez des repas chauds ou tièdes, aux textures mœlleuses et réconfortantes. Diminuez le froid le plus possible. Jouez avec les légumes racines et les épices.

7. Le matin, déposez une goutte d'huile de sésame dans chaque narine et oreille pour protéger de l'humidité et de l'air.

Setu Bandhasana

LA POSTURE DU DEMI-PONT

TEXTE ZINEB FAHSI | POSTURES BENOIT-NOËL PIERNOT | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



LA PRATIQUE

Allongez-vous sur le dos. Sur l'inspire, pliez les genoux et allongez la nuque, menton vers la gorge. Veillez à avoir les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin et les talons proches des fessiers. Sur une expire, prenez appui dans les pieds, les bras et les paumes de mains et décollez le bas, le milieu et le haut du dos pour vous installer dans la posture. Vous pouvez rapprocher les omoplates l'une de l'autre, entrelacer les mains en poings et vous appuyer sur l'arête des bras pour lever davantage le bassin.

Décontractez les fessiers, dirigez le coccyx vers les genoux, et engagez les cuisses. Inspirez. Sur une expire, amenez un genou plié vers la poitrine, puis allongez la jambe vers le ciel en veillant à garder les adducteurs engagés, le gros orteil ancré dans le sol et la colonne longue. Installez une respiration profonde et régulière qui part du ventre. Ramenez le pied levé sur une expiration, inspirez. Sur l'expire, posez le dos au sol en déroulant la colonne vertébre après vertèbre.

BÉNÉFICES

- *Masse le diaphragme*
- *Renforce les muscles du dos*
- *Fortifie et allonge les ischio-jambiers*
- *Ouvre les épaules et la cage thoracique*
- *Relâche le plancher pelvien*
- *Stimule la digestion*
- *Favorise la détente*
- *Cultive la puissance*

CONTRE-INDICATIONS

- *Cervicales fragiles*
- *Blessures à l'épaule*
- *Hernies discales*
- *Douleurs lombaires*
- *Douleurs sacro-iliaques*

VULNÉRABILITÉ, PUISSANCE ET ÉQUILIBRE

La posture du demi-pont propose une ouverture profonde de la cage thoracique en même temps qu'elle encourage la détente du diaphragme. En dirigeant une jambe vers le ciel, on rajoute un petit défi en termes de puissance, d'équilibre et d'allongement.

SETU BANDHASANA, la posture du demi-pont, est une inversion dite douce. C'est une posture réparatrice, qui permet une détente profonde du diaphragme. Elle invite également à ouvrir tout l'avant du corps, à mettre à découvert nos organes vitaux, et à apprivoiser ainsi volontairement l'expérience d'une certaine vulnérabilité. Setu bandhasana cultive également un sentiment de puissance et d'ancre, grâce à l'appui ferme des pieds, des épaules et des bras dans le sol. Avec la version jambe levée s'ajoute un travail d'équilibre et d'allongement asymétrique de l'arrière des jambes. C'est une posture complète qui encourage à explorer dans un seul geste différentes polarités en apparence contradictoires : puissance et vulnérabilité, ancrage et élévation, détente et énergie.

POUR VOUS AIDER

S'il vous est difficile d'allonger la jambe, vous pouvez la garder pliée et travailler à éloigner progressivement le talon du fessier.



Si la posture est trop exigeante pour le bas du dos ou pour l'équilibre sur une jambe, vous pouvez poser le sacrum sur un bloc placé à la hauteur qui vous convient, puis allonger la jambe vers le ciel.



CARTE BLANCHE

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

MURIEL ADRI

Muriel Adri, fondatrice de Muses Yoga, anime un studio à Montreuil où elle propose cours, cycles d'étude Yoga et Ayurveda, Yoga et Philosophie et formations d'enseignants.



Le yoga trace un sillon dans le terreau fertile de l'être

'AMAZONIE ÉTAIT en flamme. Un chef indien parlait au nom de la nature tandis que des personnes Bac + 6 tweetaient frénétiquement sur l'apparence de madame.

Ce monde qui éteint le vivant à coup de bras de fer et de sommets fastueux, nous avons les pieds dedans. Krishnamurti invite les déconditionnements, « la pure observation qui est vision directe, sans ombre provenant du passé » capable de produire « dans l'esprit un changement profond et radical. »

Le mur du yoga a son lot de représentations et d'injonctions. L'abîme des mises en images cultive l'évaluation formelle. Des slogans se diffusent emprunts de la pensée positive ou aux théories managériales fondées sur la compétition. Qui n'a entendu ce jugement indigne : « Sortez de votre zone de confort !? » Et eu envie de se terrer dans la sagesse ancestrale de la posture de la tortue pour réécouter intérieurement les mots de Patanjali : « posture, assise stable dans un espace agréable ».

Loin du mur, le yoga trace un sillon dans le terreau fertile de l'être, vers et pour, sans conclure et sans enjeu. Par-delà les styles et les écoles qui se disputent des légitimités, il ouvre ce qui est en deçà et au-delà de la pratique. La technique qui tombe dans l'éloge de l'outil enferme dans l'illusion. Michel Serre disait que « la pensée véritable procède par bifurcation et par sérendipité. On trouve ce que l'on ne cherchait pas ».

Dans le biotope amazonien, tout est équilibre et interdépendance. Si un élément disparaît et qu'aucun élément ne vient remplacer sa fonction vitale aux autres, le biotope disparaît. Tout est fondé sur ce qui existe « entre » les éléments. C'est la trame du vivant.

Cela est bien réel, pourtant c'est invisible. J'ai pratiqué l'improvisation collective où l'artiste sait que ce qui est créé n'appartient à aucun. Des fils sont tissés par la dynamique des inspirations, sur lesquels chacun s'appuie autant qu'il les soutient. Porté par ce qui advient dont il est part, l'artiste connaît ce fruit insécable, reçu par le public, lui-même créateur dans son regard de ce qui est.

De *pratyāhāra*, le retournement des sens vers leur source à *dhyāna*, l'état de contemplation, tu emprunes peut-être ce mouvement vers ce qui est. Dans un dépouillement progressif. Comme épluchant un oignon.

A la fin, il ne reste plus rien, et pourtant l'oignon existe bel et bien. C'est ceux qui ont agi avec les facultés de dépouillement et de contemplation que j'aimerais qu'on entende, ces êtres du réel dont les souffrances sont la part humaine du vivant en danger. Un chef indien, des réfugiés en exil. En commençant par éteindre la pollution de nos murs.



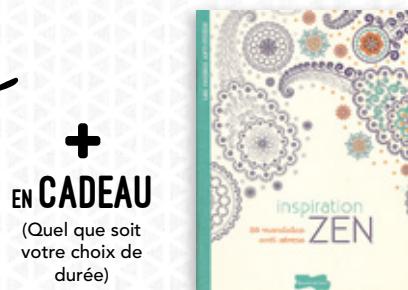
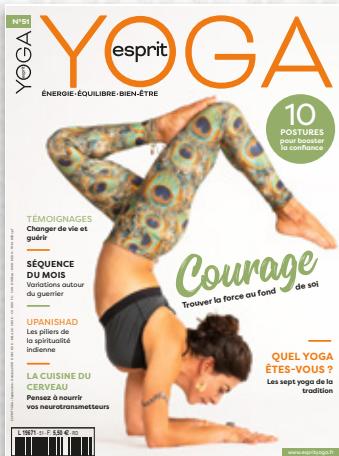
ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

**JE PROFITE
DE L'OFFRE SPÉCIALE
ET JE CHOISIS**

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

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



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

LE CAHIER DE COLORIAGE *Inspiration zen*

50 mandalas très originaux à colorier et
10 dessins de mandalas à prolonger soi-même
au crayon en fin d'ouvrage.

* par rapport au pris de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

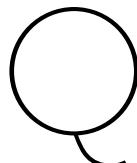
Date et signature obligatoires

Protéger le genou de la jambe avant dans

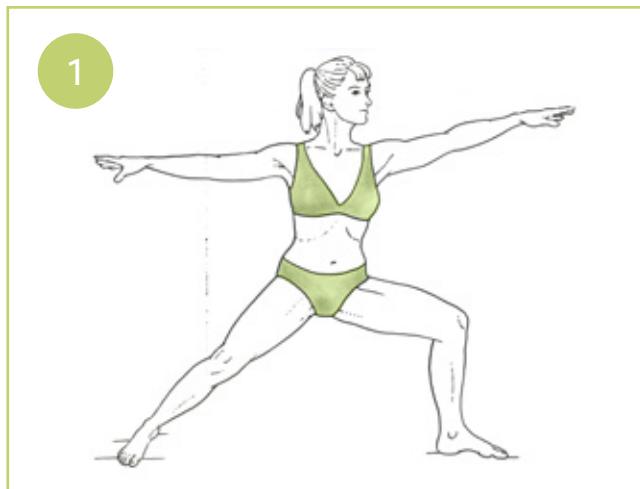
le Guerrier II

Le guerrier II (virabhadrasana II) suppose une grande souplesse des hanches. Si celle-ci manque pour la jambe avant, le genou risque une tension excessive de son ligament interne.

TEXTE & ILLUSTRATION BLANDINE CALAIS-GERMAIN



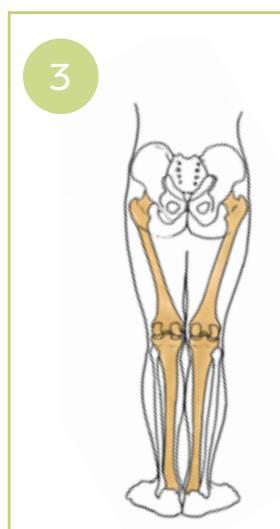
UAND VOUS prenez la posture du guerrier II, vous placez les bras, le thorax et le bassin parallèles au tapis (FIG. 1). Mais pour placer votre bassin ainsi, il faut une très ample rotation externe de la hanche droite, d'environ 90°, que vous n'avez peut-être pas.



Pourquoi cette amplitude fait-elle défaut ? Soit par limite des ligaments antérieurs de hanche, soit par limite de longueur des muscles adducteurs, situés à l'intérieur de la cuisse. La conséquence est la même : la cuisse de la jambe pliée ne parvient pas à rester parallèle au tapis, et le genou tourne vers l'intérieur. Ce mouvement ne peut pas être suivi par le pied, qui, posé au sol, ne peut pas bouger. Pris en tenaille entre le bassin qui cherche à l'entraîner dans un sens et le pied qui reste fixe, le ligament latéral interne du genou se retrouve en tension. Ceci risque de le surmener, et cette mise en tension sera d'autant plus importante que le tronc est en appui sur cette jambe et pèse donc de tout son poids sur le genou.

Le ligament latéral interne est un ruban fibreux, plat, épais, situé à la face interne du genou (FIG. 2).

Pourquoi est-il important ? Parce que le fémur n'est pas un os vertical (il s'élance en oblique dans la cuisse) contrairement au tibia. Le genou est ainsi construit en « valgus », c'est-à-dire que les deux grands os longs qui le composent ne sont pas alignés en ligne droite, mais forment un angle ouvert en dehors. (FIG. 3).



Quand le genou est en appui, (dans la marche, dans la station debout), il a toujours tendance à augmenter l'ouverture de cet angle par le fait de la charge, et ce ligament est nécessaire pour « sangler » l'articulation à l'intérieur. D'où l'importance de le préserver. Au niveau des symptômes, la sur-sollicitation du LLI se caractérise par une douleur vive et locale, située sur la face interne du genou. Si le symptôme apparaît, il est important de corriger la posture immédiatement afin de protéger le ligament.

Pour protéger le ligament en virabhadrasana II, la hanche, le genou et le pied doivent se retrouver dans le même plan vertical. Si vous regardez la posture d'en haut, les trois articulations doivent se retrouver alignées (**FIG. 4**). Si le genou est tourné vers l'intérieur, alors il y a un risque pour le ligament.

Afin de respecter cet alignement, plusieurs aménagements sont possibles.

4



5



- Vous pouvez laisser partir (un peu) votre bassin vers l'avant. Ceci, le temps de travailler sur la souplesse de hanche (ce qui peut prendre quelques mois).
- Vous pouvez ouvrir la jambe avant vers l'extérieur, ce qui aura pour effet de réduire l'amplitude latérale de votre mouvement de hanche.

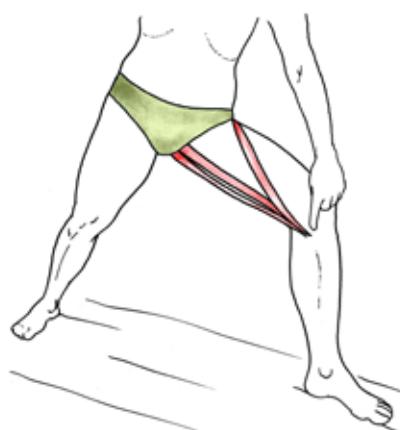
Vous pouvez, aussi, ajouter à ces adaptations un travail de muscles spécifiques pour stabiliser l'appui de votre jambe et empêcher votre genou de tourner vers l'intérieur. Ce sera le rôle des muscles latéraux de la hanche et du genou.

Placez votre main droite sur le côté de votre hanche, un peu en arrière. Vous êtes sur les muscles fessiers (**FIG. 5**). Une partie de leur action fait tourner la cuisse en dehors. Sentez que vous pouvez, en contractant à cet endroit, maintenir ou ramener, depuis la hanche, l'orientation de votre genou au-dessus de votre pied.

Contactez la face interne de votre genou, en descendant un peu vers le tibia. Là où se trouvent les terminaisons de trois muscles, venus depuis le bassin, qui recouvrent le ligament interne. Ce sont les muscles dits « de la patte d'oie » : le sartorius, le gracile et le semi-tendineux (**FIG. 6**).

Sentez que vous pouvez les contracter, là, sous vos doigts : leur contraction resserre le genou à sa face interne, ce qui renforce la contention et soulage le ligament.

6



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).

Les plantes pour l'esprit

Découvrez une sélection de plantes qui soutiennent notre esprit en douceur.

PAR ÉMILIE BORRIGLIONE

FACE AU danger, notre organisme stimule l'activité **orthosympathique**. Cela nous prépare à l'action, au combat ou à la fuite. Il y a dilatation des bronches, accélération du rythme cardiaque et respiratoire. Lorsque le danger s'écarte, le métabolisme revient à la normale. Nous libérons une hormone, l'**ocytocine**, qui met en activité le système parasympathique favorisant le ralentissement de l'organisme : la tension artérielle baisse, les muscles se détendent, le transit est meilleur et la cicatrisation accélérée.

Dans la première étape, le corps est en **mode guerrier**. Souvent le « être sur la défensive » est lié à notre monde moderne. Si la situation de stress se prolonge, le bain d'hormone devient nocif, nos défenses immunitaires baissent, et le corps subit des phénomènes chroniques d'inflammation, ce qui se répercute au niveau de nos cellules, l'oxydation s'accélère.

À l'inverse, le retour à une situation de calme laisse place au **mode guérisseur**. Pour profiter de ces hormones oxytocine, endorphines et sérotonine, ces molécules du bien-être, il est indispensable de favoriser les relations harmonieuses avec les autres et envers nous-même, car la libération de ces substances est conditionnée par la tonalité de nos échanges avec le monde.

C'est un équilibre des deux modes qu'ils faut donc trouver. Comprendre où l'on se situe nous permet de choisir le type de yoga qui nous convient (pratique dynamique comme le vinyasa ou calme comme le yin) pour ne pas épuiser l'organisme.

Comment incorporer les plantes et les super aliments dans notre quotidien afin qu'elles deviennent des aliments santé ? Que ce soit sous forme de poudre, de plantes entières séchées, d'huiles essentielles, nous allons découvrir leurs bienfaits.

7 PLANTES

RÉGULATRICES
POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Le maca pour s'adapter au stress

Ce tubercule est considéré comme un adaptogène, c'est-à-dire une plante augmentant la capacité du corps à s'adapter aux différents stress, quelles que soient leurs origines. Il est d'une grande aide pour le système nerveux et permet de redonner vitalité et énergie.

Utilisation : il est le plus souvent consommé sous la forme de complément alimentaire en gélules mais aussi en poudre à intégrer dans des boissons latte ou porridges crus.

L'ashwagandha pour se booster

Cette plante est aussi adaptogène,

fortifiante, utilisée par la médecine ayurvédique pour apaiser, améliorer la santé mentale et physique en cas d'épuisement nerveux. Elle est utile lorsque l'on ressent le besoin de calme, de repos et de vitalité.

Utilisation : il est possible de la consommer en gélules, en poudre ou en décoctions de sa racine (15 min dans de l'eau bouillante puis 10 min d'infusion)

Le cacao cru pour la bonne humeur

Les fèves de cacao ont un impact sur l'humeur et la mémoire. Elles participent à la diminution du stress et sont énergisantes.

Utilisation : choisissez des chocolats à forte teneur en cacao (80 - 85 %) plutôt crus avec des produits sucrants naturels de qualité comme la datte ou le sucre de coco. Vous pouvez également croquer des fèves

crues que l'on trouve de plus en plus dans les magasins bio.

La lavande pour bien dormir

La lavande a de nombreuses propriétés et est très accessible en Europe dans nos jardins. Elle nous calme, favorise le sommeil et soulage la douleur.

Utilisation : que ce soit séchée ou en huile essentielle, il est possible de la mettre dans son bain, quelques gouttes sur l'oreiller, en infusion ou même réaliser un petit coussin pour les yeux à utiliser lors du shavasana ou lors de tensions oculaires.

La réglisse pour les surrénales

La réglisse est très bénéfique en cas de fatigue surrénale. Ces glandes sont situées en bas du dos et sont stimulées en cas du stress, ce sont elles qui produisent l'hormone cortisol.



1 tasse



CHOCOLAT CHAUD AUX CACAO CRU ET ASWAGHANDA



Préparation : 5 min
Végan

Ingrédients

200 ml de boisson végétale de noisette
1c. à c. de cacao cru
1c. à c. d'ashwagandha
2 c. à c. de purée de noisettes
1c. à c. de sucre de coco (facultatif)

Préparation

Dans un blender, versez le lait végétal chaud, ajoutez le cacao, l'ashwagandha, la purée de noisettes, les épices et le sucre et mixez. La boisson est prête à être dégustée.

LES PROPRIÉTÉS

Le cacao cru contient 4 fois plus d'antioxydant qu'un cacao classique, des substances indispensables pour ralentir le vieillissement de notre corps. Sa richesse en magnésium aide au bon fonctionnement du système nerveux. L'ashwagandha est une plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps en médecine ayurvédique. Son action tonique globale influence aussi l'équilibre de notre système nerveux.

Utilisation : vous avez peut-être déjà goûté les bâtons de réglisse à « machouiller », ce sont des friandises naturelles sans sucres ajoutés. Ce sont des substances naturelles qui lui donnent sa saveur sucrée (50 fois plus que le sucre de canne).

La fleur d'oranger pour s'apaiser

Issue de l'arbre bigaradier, elle est aussi appelée « essence de Néroli ». Ses nombreuses vertus apaisantes et sédatives font de cette fleur, LA fleur antistress.

Utilisation : en huile de massage avec des huiles essentielles ou en

infusion avec de l'hydrolat, elle exercera ses pouvoirs calmants.

Et le café dans tout ça ?

Contrairement à ce que l'on pense, le café n'apporte pas un regain d'énergie immédiat sans contrepartie. Il nous permet plutôt de puiser dans nos réserves. Il stimule notre organisme, ce qui à la longue va le fatiguer. La caféine présente dans le café déclenche une réponse spécifique dans notre corps et augmente la production d'hormones du stress, comme le cortisol. Si, à petites doses, il peut être bénéfique, il ne doit en aucun cas devenir un réflexe anti-fa-

tigue. Rien de mieux que le repos !

Pensez en alternative au thé Matcha, qui en plus de ses nombreuses propriétés, contient naturellement de la caféine, mais avec un effet apaisant sur le corps car elle est lentement libérée pendant 4 à 6 h, grâce à l'acide aminé L-Theanine. Le thé vert matcha est « anti-cortisol ». Il réduit le stress et aide à stabiliser le sucre dans le sang. Diluez une cuillère à café dans un peu d'eau avant de rajouter de l'eau ou un lait végétal (froid ou jusqu'à 65°C max) si vous optez pour la version latte.



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

GOLDEN PORRIDGE

Préparation : 10 min
Végan, sans gluten

Ingrédients

50 g de petits flocons d'avoine	½ c. à c. de cannelle en poudre
1 c. à c. bombée de curcuma en poudre	1 c. à c. de sucre de coco
1 pincée de poivre	200 ml de lait de coco ou autre lait végétal

Préparation

Dans une petite casserole, incorporez le lait végétal puis tous les autres ingrédients. Laissez sur le feu doux tout en remuant. Aux frémissements, retirez du feu et laisser reposer 5 min. Disposez dans un bol et apportez votre touche de créativité !



Astuce :

Sur le marché, il existe des mélanges d'épices déjà tout faits pour les préparations de golden latte, porridge et chaï. N'hésitez pas à vous en servir pour profiter de cette boisson bienfaisante dans tous vos déplacements.
A découvrir le golden Latte de Nomie (www.nomie-epices.com)



Astuce

Il vous reste la poudre de chanvre, c'est l'intérêt de cette recette 0 déchets. Je vous conseille de l'utiliser dans une autre recette ! Par exemple pour épaisser une soupe ou remplacer votre poudre d'oléagineux dans une recette de cookies ou de crumble.



BOISSON VÉGÉTALE DE CHANVRE À LA FLEUR D'ORANGER

Préparation : 20 min
Végétarien, sans gluten, cru

Ingrédients

150 gr de graines de chanvre non décortiquées	4 c. à s. d'hydrolat de fleur d'oranger
1 l d'eau	2 c. à s. de miel
1 pincée de sel	

Préparation

Placez les graines de chanvre dans un bol et recouvrez complètement d'eau. Laissez tremper, sans couvrir, toute la nuit.

Passez les graines dans une passoire et rincez-les à l'eau froide, puis mettez-les dans le blender avec l'eau, l'hydrolat et le miel. Réglez votre blender sur la vitesse maximum jusqu'à un mélange total. L'apparence sera alors laiteuse et opaque.

Pour la filtrer, posez un torchon propre au-dessus d'un grand bol et versez le mélange doucement dans le torchon, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une poudre humide au fond du torchon. Vous obtenez une tasse de lait de chanvre crémeux. Ajoutez-y la pincée de sel. La conservation est de 3 à 4 jours au frigo.

ÉVITE LES SUCRES CACHÉS EN LISANT BIEN LES ÉTIQUETTES !



Attention certaines boissons étiquetées "sans sucres ajoutés" peuvent contenir beaucoup de sucre.

Oui, regarde bien sur l'étiquette la mention "dont sucres" affichée en grammes.



Pour être vraiment "sans sucres", le produit ne doit pas dépasser 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml !

Pour en savoir plus sur les sucres cachés : flashe ce code et accède à notre vidéo



Retrouve aussi la vidéo YouTube sur notre site internet www.ecomil.com/fr/video



Les boissons végétales Ecomil, vraiment sans sucres !



Lait d'amande sans sucres Bio 1 L



Boisson lait de coco sans sucres Bio 1 L



Boisson aux noisettes sans sucres Bio 1 L



Boisson au chanvre sans sucres Bio 1 L



Boisson à la noix de cajou sans sucres Bio 1 L



www.ecomil.com

Importateur exclusif France: www.eurolabocom

facebook.com/ecomiloficial/

instagram.com/ecomiloficial/

Disponible en magasins bio-diététiques

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

L'AIR, NOTRE ÉNERGIE VITALE

Cet élément nous compose ainsi que tout ce qui nous environne. Avec le yoga, il est possible de le sublimer pour nous transformer.

PAR CÉLINE CHADELAT

PENDANT L'ÉTÉ, des incendies gigantesques ont embrasé des régions entières du globe, de l'Amazonie aux forêts primaires du Congo jusqu'aux forêts de Sibérie, dissipant des centaines de milliers de mètres cubes de polluants dans l'atmosphère et en rejetant des tonnes de CO₂, participant à réchauffer encore davantage la planète. Plus les événements climatiques s'affichent de manière flagrante, plus nous prenons conscience de la finitude de notre planète et de notre interdépendance avec la nature. De plus, les forêts jouent un rôle essentiel dans la maîtrise des niveaux de dioxyde de carbone. Cette atmosphère est fragile. Sur le plan symbolique, l'air qui relie la terre et le ciel forme notre espace vital. C'est aussi le lien entre le monde terrestre et les étoiles. Sans cette fine couche de biosphère, nous ne survivrions pas. L'air est notre pulsion de vie.

Nous sommes un microcosme

En sanskrit, *Vayu* signifie « air », il est l'un des 5 éléments qui composent la création. L'air est mobile, léger, rapide, il est à la base de tout mouvement d'énergie. À la naissance, le petit être humain, dès son premier souffle, passe d'un monde aquatique à un monde aérien. Quand l'heure est venue de quitter ce monde, c'est le souffle qui s'en va. Cette énergie vitale, la médecine chinoise en parle sous les termes de « *qi* », de « *chi* », l'Inde parle de *prana*, qui porte en lui la vie, alors que « *vayu* » représente l'élément brut. À notre échelle, la qualité de notre respiration, sa régularité, sa profondeur en disent long sur l'équilibre de notre état physique et psychique. Lorsque la respiration est lente, profonde et régulière, elle ordonne notre mental et notre corps, l'esprit est plus clair, les tensions se relâchent. Manier l'art de respirer est aussi apaisant que vitalisant.



La pratique de nadi shudi

Pour éveiller le corps et les canaux énergétiques qui le composent, il est conseillé de pratiquer Nadi Shudi. Commencez par appuyer sur la narine droite à l'aide du pouce droit, posez l'index et le majeur sur l'atman, le 3^e œil situé entre les sourcils. Inspirez par la narine gauche laissée ouverte aussi longtemps que possible, en visualisant un air frais et pur entrant dans vos narines, emplissant d'une énergie vivifiante tout votre corps, mais aussi votre mental. Puis refermez la narine gauche avec votre annulaire droit et expirez par la narine droite en visualisant que vous vous libérez des impuretés, des soucis, des inquiétudes.

Vayu : les cinq souffles

Le terme « Vayu » regroupe les 5 souffles vitaux ou les 5 vents. D'après André Van Lysebeth, auteur du livre *Pranayama*, le prana correspondrait aux ions négatifs de l'air environnant. En pratiquant les divers pranayamas et kriyas que le yoga propose, le pratiquant raffine l'air de ses poumons, le rendant subtil, vivifiant. Cet air devient une nourriture spirituelle pour le corps. Alliés, conscience et souffle ont le pouvoir de transformer et de sublimer notre énergie vitale, en nourrissant nos 5 corps, du corps mental au corps subtil. En imposant un rythme à la respiration, le corps, le mental et les émotions s'équilibreront et s'ordonneront. De nombreuses personnes témoignent de leurs changements de perspective lorsqu'elles se centrent pour la première fois sur leur respiration.

Puis inspirez longuement par la narine droite avec la visualisation de vous remplir de fraîcheur – la narine gauche est toujours bouchée par l'annulaire. Enfin, c'est au tour de la narine droite de se fermer pour expiration par la narine gauche avec la même visualisation, celle que vous vous libérez des impuretés. Ce mouvement entre narine droite puis narine gauche, et inversement, constitue un cycle. Pratiquez 7 cycles. Puis restez immobile quelques instants pour ressentir les effets de cette respiration sur votre mental et sur votre corps physique.



La peur, le doute, le choix

PAR LAURENCE GAY



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

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

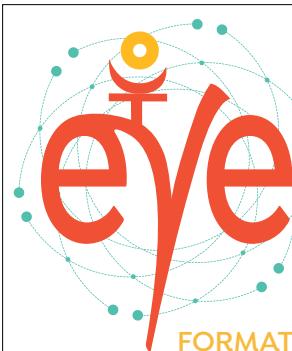
« On fait du yoga pour apprendre à mourir »

En lisant cette phrase, j'ai frissonné. Associer la mort au yoga me semble a priori contradictoire et même dérangeant. C'est une métaphore philosophique, diront certains. Le yoga nous apprend à laisser mourir l'idée fausse que l'on a de soi. Je vous l'accorde, d'un point de vue intellectuel, la quête d'authenticité, c'est vendeur.

Parlons chair. Il y a quelques temps, j'ai décelé une boule de chair dans ma poitrine. Dans ma tête, largué comme une bombe H, le mot cancer a commencé à clignoter. J'ai pleuré. Je me suis reprise. Je me suis dit qu'il fallait consulter mon gynécologue. Avoir un diagnostic éclairé. Ne pas tirer de conclusions hâtives. C'est dans mon entourage de yoga, plus que dans mon entourage intime, que des femmes m'ont confié avoir été traitées pour des cancers du sein ; certaines m'ont parlé aussi de leur mastectomie. Ces confidences se sont souvent faites en aparté, après un cours. Une femme m'a dit un jour que nos cours de yoga l'avaient réconciliée avec son corps. Ça m'avait tellement émue. J'avais alors réalisé quelque chose qui m'a grandie en tant qu'enseignante de yoga : la place qu'occupent sur nos tapis les blessures invisibles et la lutte intime pour la renaissance.

C'est en repensant à ces femmes que je me suis posée une question en rapport avec la grosseur dans mon sein : si le diagnostic penche du côté du crabe, est-ce que j'aurais, comme elles, le courage de m'engager dans un traitement ? Des personnes chères à mon cœur ont été anéanties par les tentatives de traitement de leur cancer. On a tenté d'adapter des exercices de yoga et de méditation à leur organisme qui encaissait tant bien que mal le traitement. Je les ai vu devenir l'ombre d'elles-mêmes avant de disparaître complètement. Combien m'a été intolérable cette impuissance que j'ai ressentie en accompagnant ces personnes en souffrance !

Mon corps et moi sommes amis depuis longtemps. On en a essuyé des tempêtes ensemble ! La perspective de traverser un nuage radioactif est toutefois une autre histoire. On dit que le corps fait tout son possible pour nous maintenir dans un état de santé optimal. C'est de moi dont je doute, pas de lui. A l'heure où je vous écris, je ne sais pas ce qu'il en est. J'attends les résultats d'une biopsie qui aura lieu dans quinze jours. Le tumulte dans ma tête s'est un peu calmé. Je ne vais pas forcer la marche des examens cliniques. Je vais redoubler d'égards envers ma mécanique corporelle, de douceur envers mon entourage. Je vais me ressaisir. Quels que soient le diagnostic et les conséquences, la peur et le doute doivent mourir. Il me faut rassurer mon animal.



**ECOLE
DE YOGA
D' EVIAN**

FORMATIONS - WEEK-ENDS - STAGES

Yoga de l'énergie
Formation d'enseignant de yoga 620 heures.
Week-ends et stages ouverts à tous, rythmés par les énergies de saisons.

Yoga maternité
Formation en yoga maternité 250 heures.
Week-ends et stages ouvert à tous, femmes enceinte, couples, sages-femmes...

Ayurveda & Yoga
Formation module de 80 heures. Week-ends ouverts à tous.

Yoga enfants & parents-enfants
Formation module de 80 heures. Week-ends ouverts à tous.

ÉCOLE DE YOGA D'ÉVIAN
04 76 77 81 33 - 06 52 28 87 35 - secretariatyogagestion@gmail.com
<http://yoga-energie.fr>



YOGA & CO
YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS



WWW.YOGAANDCO.FR
15 QUAI DE SEINE - 75019 - PARIS
01 42 09 20 78



En complément du YOGA, venez essayer les Méthodes :

Sinovi ®

Cervica ®

Abdos sans risque ®

**CES MÉTHODES
APPELÉES GESTE ANATOMIQUE®
ONT ÉTÉ CRÉÉES
PAR BLANDINE CALAIS GERMAIN**

JOURNÉE DÉCOUVERTE LE SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2019

A Paris, Cité universitaire – Fondation Biermans Lapotre – Prix 45 €

Renseignements et Inscriptions : calais-germain.com



le geste anatomique® BlandineCalaisGermain

La lourde tâche de bien se porter

PAR ANANDA CEBALLOS



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

LE MINISTÈRE de la santé a organisé en juin 2019 un colloque intitulé « Interventions basées sur la pleine conscience, sciences, santé et société ». Parmi les invités figurait l'association « Initiative Mindfulness », dont l'objet est de sensibiliser les pouvoirs publics aux bienfaits de la pratique de la méditation de pleine conscience dans divers domaines comme la rechute dépressive, la récidive criminelle, les résultats scolaires des enfants et l'épuisement professionnel. Si l'intérêt des décideurs publics pour les questions de la santé et du bien-être mental et son engouement croissant pour la « ressource méditation » peut réjouir, il doit aussi être interrogé.

On sait depuis Michel Foucault que la « santé » n'a jamais été seulement un fait biologique mais aussi une construction culturelle. Chaque société développe une idée de la « bonne santé » en dessinant les contours du « profil normal » de ses individus. Dans les sociétés contemporaines, la santé se définit

par la performance, la maîtrise de soi et l'épanouissement personnel : l'individu sain est responsable de maximiser ses compétences, d'améliorer sa réussite sociale et de développer sa qualité de vie et sa santé. Dans ce contexte, méditer peut s'avérer une technique efficace pour capitaliser sur sa propre santé. Utilisée afin de restaurer l'humeur ou augmenter sa capacité de concentration, elle peut aider à améliorer son taux d'employabilité ou sa carrière. Mais être sommés de se dépasser en permanence génère un dangereux état de détresse issu du sentiment de ne pas être à la hauteur de l'injonction à « devenir soi-même » et à se dépasser en permanence.

La pratique de la méditation risque d'être orientée et instrumentalisée en fonction des besoins du marché.

« Il n'est rien de si précieux que ce temps de notre vie, cette matinée infinitésimale, cette fine pointe imperceptible dans le firmament de l'éternité, ce minuscule printemps qui ne sera qu'une fois, et puis jamais plus »

Vladimir Jankélévitch

Il est alors opportun de contrecarrer cette tendance au moyen d'une réflexion critique sur les causes individuelles et collectives de la souffrance. Méditer peut servir à vivre en bonne entente avec ses limites inévitables et nécessaires, à combattre l'uniformisation des vies mentales et à affirmer pleinement son autonomie face aux institutions. Plaidons donc pour la méditation comme moyen de se réconcilier avec le caractère incarné de l'existence, de retisser le lien social et de nouer un vrai engagement avec le réel et avec le monde.

1 Mindfulness Initiative, créée en Grande Bretagne en 2013 (www.themindfulnessinitiative.org), et Initiative Mindfulness, créée en France en 2016 (www.initiativemindfulnessfrance.com). Aujourd'hui plus de vingt pays lancent des initiatives similaires au sein de leurs gouvernements.

SPITANT & ZEN - CONCEPT DU BIEN VIEILLIR

Ici maintenant, vivre pleinement sans avoir peur de l'avenir dans le bien vieillir. Grâce aux causeries, yoga, gym du dos. Coaching - Cours - Organisation de stages et ateliers.

Trianon Palace Versailles - Chez Simone - Centre Elément Paris

Spitantetzen.com - angeline.spitantetzen@gmail.com



Débordée? Submergée? Épuisée?

JE VOUS AIDE À FAIRE PÉTILLER VOTRE ORGANISATION
AFIN QUE CELA DEVienne UN JEU D'ENFANT !

Agathe

www.agathe-orga.me



ATELIER DU LAURIER ROUGE

Stages et Formation Art-Thérapie
Peinture, Collage, Créativité
Symbole, Mandala, Yoga Nidra...

03 25 70 69 35

www.laurier-rouge.com



FORMATION YOGA VINYASA

Ecole Studio Fred Yoga

Diplôme de professeur reconnu

RYS 200h Yoga Alliance U.S



www.fredyoga.com

fred.danse@live.fr

06.09.07.58.91

163 Quai du Dr Dervaux 92600 Asnières



Yoga Vision

Formation professeurs de yoga

Hatha - Vinyasa - Ayurveda

www.yoga-vision.org 66 rue de la Fontaine au Roi - 75011

Donnez du sens à votre vie !



... La Psychologie
et la Spiritualité
vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesse 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



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 :

- 24 Novembre 2019 : **Philippe DE FALLOIS**
de l'école Nil Hahoutoff
- 12 Janvier 2020 : **Willy VAN LYSEBETH**
Thème : Les modalités du toucher

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



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'EDUCATION

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

Pour plus d'informations :
<http://www.rye-yoga.fr>

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



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



Anne Vandewalle



ENFANT DANS le nord de la France, Anne se souvient de sa grande sœur hippie, partie s'installer en famille au Népal. Bien des années après, alors qu'elle mène une brillante carrière dans le marketing à New York, elle goûte au yoga durant des vacances à Bali. Dans cette existence aussi tracée que confortable, la découverte des décharges d'ordures de Manille pour un reportage crée un point de non-retour.

Anne choisit le yoga, à moins que ce ne soit l'inverse. Elle se forme à l'enseignement, expérimente le chant dévotionnel. Ses professeurs l'aident à trouver son style : **Krishna Das, Elena Brower, John Friend, fondateur de l'Anusara Yoga**. De son parcours aux quatre coins du monde, l'enseignante développe l'art humble de la méthode, de la progression « à tâtons ». Les attaques du 11 Septembre achèvent de lui montrer la direction du cœur : l'enseignante rentre vivre à Paris.

Depuis 15 ans, Anne Vandewalle propose des cours de Hatha Yoga dynamique et de méditation. « La notion de justesse, exprimée par la racine sanskrite *sukha*, l'idée d'être à la bonne place, bien axé, ancre la recherche au cœur de ma pratique ».

A Paris pour des cours hebdomadaires, en régions et partout dans le monde pour des workshops thématiques, Anne Vandewalle incarne un yoga nomade. Voilà pourquoi, elle a créé la **plateforme YogaPlay, un programme de vidéos** avec 120 cours de styles variés, pour pratiquer partout.



**Si
VOUS ÉTIEZ**

UNE ASANA ?

Sukhasana : quand Patanjali dit dans les Yoga Sutras « sthira sukham asanam », il fait de sukha une qualité fondamentale de toutes les postures.

UN PÉCHÉ MIGNON ?

Je craque sur le chocolat noir, parfois sans modération.

UN MANTRA ?

« Laisse tout être indéfini. Y compris toi-même. Lie-toi d'amitié avec l'incertitude. Tombe amoureux du mystère. Donne un espace de respiration à tes questions et laissent les réponses te trouver ». **Jeff Foster**

UN LIVRE DE CHEVET ?

En ce moment Un été avec Homère de Sylvain Tesson.
Mais celui que j'ai toujours à portée de main, c'est **Miracle of Love de Ram Das.**

UN MAÎTRE ?

Neem Karoli Baba.

UN LIEU POUR PRATIQUER ?

Goa, des conditions de rêve pour se reconnecter aux forces et aux rythmes de la nature.

UN FOU RIRE ?

Le dernier : ma langue avait fourché, j'ai dit « ramenez votre pied jaune en avant », au lieu de « pied gauche » et je me suis fais rire toute seule.



Diplôme professeur de YOGA 2019

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

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

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

Formations d'Instructeur certifiées

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



21 rue Béranger
75003 Paris

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

e-yogameditation.com
cours en ligne **Yoga tibétain KUM NYE**
7j/7 - 24h/24 théorie - quizzs - feedbacks - méthode progressive




FORMATION

YOGA MAMAN BÉBÉ
8 au 10 février 2020 | Paris

SANDRINE MARTIN
www.sandrinemartin.fr

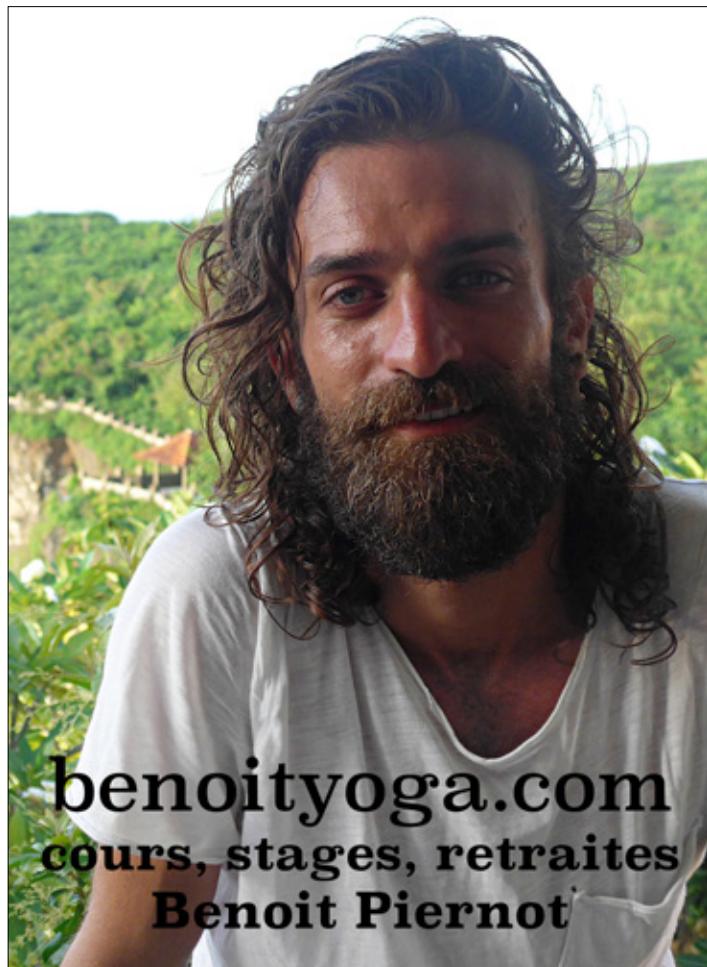



Explore ton Soi véritable
avec la Méditation sur la Lumière et le Son intérieurs

Pour tout renseignement :
info@knowthyselfassoul.org
www.knowthyself.org/fr



Know Thyself as Soul.



benoityoga.com
cours, stages, retraites
Benoit Piernot

YOGA ESPACE SATTVA





COURS
Hatha -yoga
Ashtanga - Vinyasa
Tai Chi - Qi Gong
Méditation
Massages bien-être

LOCATION
Salle de 75 m² pour cours, ateliers.
2 salles de soins

7 rue du Cardinal Mercier - 75009 PARIS
06 18 04 33 84 - sreemati.serafin@gmail.com
www.espacesattva.fr

Chaque mois, le soleil et la lune se retrouvent dans un signe du zodiaque, créant un nouveau cycle plus connu sous le nom de nouvelle lune.

Un moment de renouveau et d'opportunités durant lequel nous venons déposer nos intentions.

A l'unisson

PAR CATHERINE SAURAT-PAVARD

AMORCÉE DANS les eaux du Scorpion, vibrantes d'un pouvoir de purification et de transformation, cette lunaison nous rappelle à la puissance des symboles. Au-delà de donner naissance à un cycle, l'union de la Lune et du Soleil se trouve à l'origine du nom du plus connu des « yoga » (signifiant unir) : le Ha (soleil) Tha (lune), une intéressante analogie.

Du 31 octobre et jusqu'au 20 novembre, Mercure rétrograde nous poussant à changer de critères. Une prise de recul s'impose, ainsi que le besoin de nous dépasser, de nous défaire de certains attachements et de procéder à différents nettoyages. Plus nous aurons créé d'espace, plus nous pourrons sentir émerger de nouveaux potentiels au moment de la **pleine lune du 12 novembre**. Une date, cette fois, marquante pour les pratiquants de Kundalini Yoga, qui célèbrent l'anniversaire de Guru Nanak, maître fondateur du Sikhisme.

La conjonction du Soleil avec Mercure participe à l'élargissement de notre conscience. Victoire, abon-

dance, recul, créativité, des signes nous sont envoyés pour nous guider dans notre réalisation. Saisissons l'occasion de comprendre ce que nous avons besoin de lâcher pour aller de l'avant.

Le 26 novembre, Soleil et Lune se retrouvent dans l'énergie de feu et d'enthousiasme du Sagittaire. Une invitation, après ce repli sur soi, à nous tourner vers les autres. Notre couple soli-lunaire se situe désormais à son quinconce, une configuration prometteuse de dénouement.

Le 3 décembre, Jupiter (force d'expansion), après un an dans son signe, fait son entrée dans les énergies terrestres et initiatrices du Capricorne. Un changement important au moment de passer à l'action dans ce dernier chapitre de l'année calendaire.

Évoquant la victoire de la lumière sur l'ombre, la fête indienne « Diwali » est associée à la nouvelle lune d'automne. On y célèbre également la Déesse de la prospérité Lakshmi. Une tradition qui nous ouvre la voie le 28 octobre.



Le jeudi 12, la pleine lune en Gémeaux nous reconnecte en quelque sorte à toute forme de connaissance et à l'infinie sagesse accessible à tout instant par l'écoute du souffle et la méditation. Que sommes-nous sur le point d'achever ? Quelle direction se dessine à l'horizon de 2020 ?

Le 26 décembre, au lendemain de Noël, **une nouvelle lune** se forme en Capricorne conjointe à Jupiter dans une extraordinaire réunion planétaire. Plus de la moitié des planètes sont regroupées dans ce même signe ! Une façon, à n'en pas douter, de nous montrer l'exemple et de nous investir dans une mission plus globale. Uni en soi et autour de soi, n'est-ce pas l'esprit même du yoga ?

Belles intentions et fêtes de fin d'année !

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

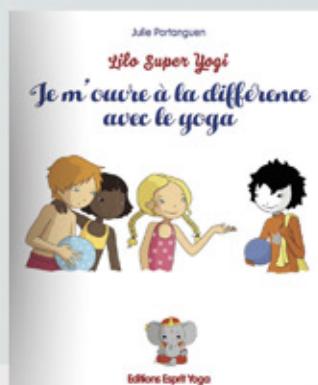
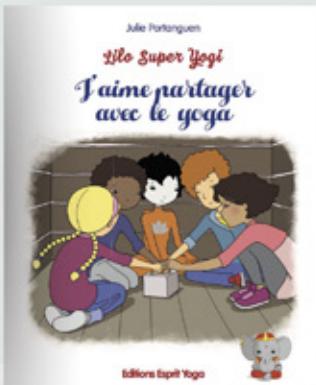


©L. Desmazieres

ESPRIT YOGA LANCE LA COLLECTION

Lilo super yogi

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



Les 4 premiers albums

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

Dans chaque album

- Une histoire
- Une mini séquence de yoga
- Les conseils 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

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS / ASSOCIATIONS DE YOGA

Institut français de Varma Yoga (IFVY)

www.ifvy.fr

Fédération française de Hatha Yoga

ff-hatha-yoga.com

Fédération Viniyoga International

Vinyoga-France.org

Fédération inter-enseignements Hatha Yoga

fidhy.fr

Fédération nationale des enseignants de yoga

lemondeduyoga.org

Institut français de yoga (IFY)

ify.fr

Association française de Yoga Iyengar

yoga-iyengar.asso.fr

Fédération française des écoles de yoga

federation-de-yoga.fr

Fédération française de yoga

yoga-paris.com

Fédération française de Kundalini Yoga

kundalini.fr

Fédération francophone de yoga

www.federationyoga.qc.ca

Fédération Nationale des professeurs de Yoga

[&](http://www.federationyoga.fr)

www.ecole-professeur-yoga.fr

Fédération Française de Yoga Enfant (FFYE)

http://www.recreyoga.fr/meth_recre.html

Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT)

[http://ffyt.fr/](http://ffyt.fr)

YOGA esprit

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS

SARL au capital de 10 000 €

RCS PARIS 530768753

Siège social : 192 rue Cardinet

75017 Paris

e-mail : info@esprityoga.fr

Esprit Yoga est une publication bimestrielle.

Commission paritaire : 0421K90803

ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution

EAN 9787113160036

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

Caroline Perrineau, Nadège Lanvin, Jeanne Siaud-Facchin, Alain Facchin, Lucile de la Reberdière, Céline Chadelat, Zineb Fahsi, Pénélope Florenzi, Isabelle Druesne, Véronique Mainguy, Laurence Mucha, Lionel Coudron, Corinne Miéville, Isabelle Jan, Benoît-Noël Piernot, Muriel Adri, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Ananda Ceballos, Laurence Gay, Anne Vandewalle, Catherine Saurat-Pavard.

ILLUSTRATIONS

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

COUVERTURE

Cover Yogi : Caroline Perrineau

Caroline porte un haut de Yoga Searcher

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.

RECTIFICATIFS :

Dans le dernier numéro, dans la rubrique rencontre, la photo de Philippe Djoharikian à la Kumba Mela et celle où il est en posture de padmasana sont accréditées à Tilby Vattard.

L'auteur du Haïku publié page 25 dans le N° 49 est le poète Yamaguchi Sodô, et non Kobayashi Issa comme indiqué.

Nos excuses aux auteurs et à nos lecteurs.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

Fondée par Shri Mahesh
« Enseignement traditionnel du yoga »

Formation professionnelle de professeur de yoga

FFHY - 7 rue de Plaisance 75014 Paris - 01 45 44 02 59



www.ffhy.eu

La FFHY est un acteur majeur depuis plus de 50 ans de la formation professionnelle des professeurs de yoga en France avec près de 1000 professeurs formés et affiliés.



Formation
initiale et continue



Stages nationaux,
régionaux et d'été



Manifestations
culturelles

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

