YOGA JOURNAL
AVRIL/MAI/JUIN 2020
SPÉCIAL "Santé" - Dossier Yoga à l'hôpital
N°22

yoga JOURNAL N° 22

yoga JOURNAL

Le sens de l'équilibre

SPÉCIAL SANTÉ

DOSSIER YOGA À L'HÔPITAL
Pourquoi les médecins le recommandent

SOULAGER VOS
MAUX DE VENTRE

BIEN PRATIQUER
Objectif zéro douleur

HARMONISEZ VOS CHAKRAS EN **7** POSTURES

Ayurvéda
RITUELS DU MATIN

Coronavirus
Les bons réflexes yogiques

NOUVELLES RUBRIQUES
MA SANTÉ AU NATUREL
LEXIQUE DU YOGA
PHILOSOPHIE & MANTRA
8 PAGES D'ANATOMIE

SÉANCE À LA MAISON
ÉVEILLEZ-VOUS AU CHANGEMENT

ÉPINARDS : QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS !
+ **8** DÉLICIEUSES RECETTES

NUMÉRO 22 • AVRIL/MAI/JUIN 2020 • BELUX 7,90€ - CH 9.90FS - PORT-CONT 8.50€ - DOM/S 8.50€ - CAN 12.99$CAN
L 16340 - 22 - F: 7,50 € - RD
WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR

DVD
Yoga
pour
Débutants
AVEC NATASHA ST-PIER
BIEN DÉBUTER
RITUELS DU MATIN
ET DU SOIR
1 PRANAYAMA,
1 SALUTATION AU SOLEIL,
2 SÉQUENCES DE YOGA,
1 MÉDITATION GUIDÉE,
1 RELAXATION GUIDÉE
ET CHANTS DE MANTRAS
© Anaka photographie
Disponible sur WWW.BOUTIQUEYOGI.COM

Quand tout s'éclaire

© Blandine Soulage

Julien Levy
Rédacteur en chef
et prof de yoga
julienlevy.yoga

Elle était belle. Son teint d'or, sa longue chevelure brune, cette étincelle dans les yeux qui traduisait sa brillante intelligence, son énergie créatrice, tout chez elle était empli d'une lumière gracieuse, depuis son plus jeune âge.

Elle était belle et lumineuse. Elle répondait au doux prénom d'Uma. Comme Uma Thurman, l'actrice de *Pulp Fiction* et *Kill Bill*, ses parents avaient voulu rendre hommage à la déesse de la Lumière. Uma, la mère des déesses. Uma, l'épouse de Shiva. Uma, fille des Himalayas. Uma, déesse de la connaissance spirituelle.

Uma, donc, était belle, lumineuse et dotée d'une grande sagesse. Elle vivait avec sa famille dans un lieu idyllique. Une superbe et vaste maison, agrémentée de jardins luxuriants, d'immenses rivières et bassins abondants. Plus elle grandissait, plus Uma faisait des découvertes, progressait, évoluait. Elle avait découvert la magie du feu, et jouait souvent avec. Elle aimait autant cultiver la terre que de nouvelles langues. Elle aimait naviguer, explorer de nouvelles rives, parfois loin de son foyer. Plus tard, elle comprit comment se soigner, comment fonctionnait l'électricité, comment téléphoner. Elle passa son permis de conduire, prit l'avion. Ses navigations sur les eaux devinrent des surfs sur Internet. Quelle liberté !

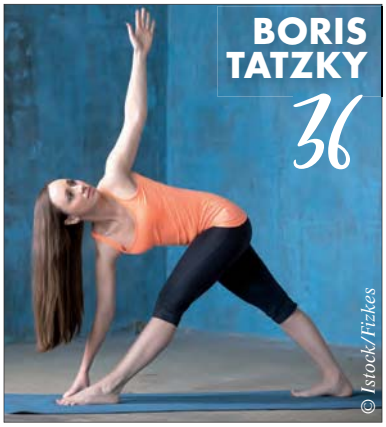
Et puis, Uma fit face à des grands défis. Des guerres de clans, des guerres de territoires, des conflits politiques et d'ego. Des fins de « moi » difficiles ! Un jour, sa maison prit feu, avec une grande partie de ses terres. C'était irrespirable, tout menaçait de s'écrouler. Au même moment, de nombreux membres de sa famille tombèrent malades. Ce n'était pas la première fois, mais là elle prenait les choses au sérieux. Uma avait toujours son teint d'or, mais la jolie flamme dans ses yeux commençait à vaciller sous le souffle de la peur. Elle savait qu'il lui fallait changer quelque chose dans son mode de vie pour que tout s'apaise en elle et autour. Uma était résiliente, ça aussi elle le savait. Alors, elle décida de faire face aux crises. Elle décida qu'elle ne laisserait pas la lumière s'éteindre sur son monde. Elle se rappela pourquoi elle s'appelait Uma. Parce que, comme la déesse, sa lumière et sa connaissance pouvaient la mettre sur le chemin de la vérité. Alors, elle garda la foi. Au fait, quel était le nom de famille de cette Uma-ci ? Un nom de famille très court, quelques lettres seulement. Quatre exactement. Assez proche de « nuité », justement quand tout s'éteint. Mais le sien était Nité. Uma Nité. Quand tout s'éclaire. •

** Ce numéro, hormis la double page d'Actus, a été réalisé avant la survenue en France du COVID-19, c'est pourquoi nos contributeurs et personnes interviewées ne le mentionnent pas. Prenez bien soin de vous et de vos proches au cours de cette situation inédite. Et continuez après !*

yoga JOURNAL N°22

© Eva Bigeard

© Lionel Piovesan



© Istock/Fizkes

istock © Shironosov

6• **Contributeurs**

8• **Actus**
Coronavirus : les bons réflexes yogiques

10• **L'évolution du yoga**
vue par Colette Poggi

11• **Le panier du yogi**
Roland Granottier

12• **Éthique boutique**
Le shopping zen et malin

14• **Santé au naturel**
Interview Camille Pelloux : *« Je souhaite inspirer la voie d'une médecine naturelle. »*

16• **Soulager vos maux de ventre**
10 conseils pratiques

Bien pratiquer

20• **Pratique yoga**
Apaiser les douleurs

28• **Anatomie : prenez soin de votre dos**
Avec 5 postures à faire tous les jours

32• **Anatomie : préserver ses poignets**
Avec un programme court matinal

36• **Les trois degrés de postures**
L'éclairage de Boris Tatzky

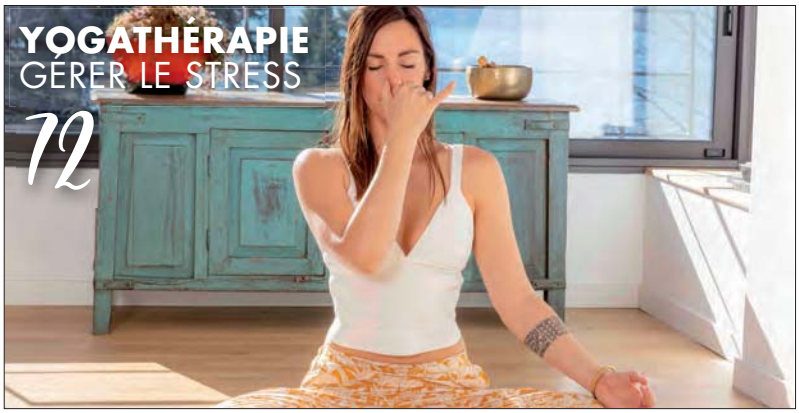
40• **Pratique à la maison**
Éveillez-vous au changement

Vivre le yoga

44• **DOSSIER**
Yoga à l'hôpital
Pourquoi les médecins le recommandent

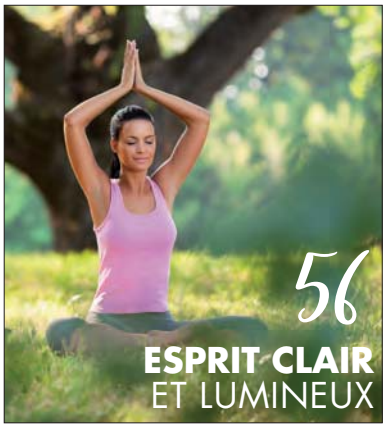
52• **Arrêter de cacher les choses et les dire**
La chronique de Cécile Doherty-Bigara

54• **Soigner le dos pour retrouver son identité**
Le billet de Charlotte Saint Jean



© Lionel Piovesan

© Anaka



istock © Zeremski

© Lionel Piovesan

Spiritualité

56 • Un esprit clair et lumineux
par Sally Kempton

60 • Méditation
Se libérer de la souffrance
par Thich Nhat Hanh :
Le Village des Pruniers

62 • Le pouvoir de guérison des chants de mantras
par Natasha St-Pier

En couverture :
Selen Erman © Phil Pham

© YJ France Media, toute copie partielle ou totale de ce magazine sur quelque support que ce soit (papier, web, audio, vidéo) est interdite sans autorisation écrite, sous peine de poursuites pénales.

Bien dans ma peau

64 • Harmonisez vos chakras
7 postures pour faire circuler l'énergie

70 • Ayurvéda Vos rituels du matin

72 • Yogathérapie
Un outil magique pour gérer le stress, grâce au Dr Jocelyne Borel-Kuhner

78 • Philosophie du yoga
Amrita : le nectar d'immortalité, par Stéphanie Aulestia

80 • Nourriture terrestre
Épinards Que la force soit en vous ! + 8 délicieuses recettes concoctées par Anne Piovesan

Et aussi...

86 • Partages
Nos lectrices vous font découvrir leur passion du yoga

87 • Agenda
Les rendez-vous du printemps

88 • Stages
Venez approfondir votre pratique

91 • Culture
À écouter, à regarder : ils nous inspirent

92 • Livres
Le meilleur des nouveautés en librairie

94 • Lexique yogique

96 • Vis ma vie de yogini
Le repos de la guerrière

Contributeurs

© Lionel Piovensan

Cécile Doherty-Bigara
Professeure de yoga vinyasa et thérapeute en ayurvéda, elle nous présente ses découvertes et ses passions.
lepalaissavant.fr

© Chris Harrison

Charlotte Saint Jean
Maman de deux enfants, ses enseignements sont pimentés de théorie et de techniques d'ayurvéda, de tantra et de sa touche de féminité, de sensualité et d'humour.
yogachezmoi.com

© Lionel Piovensan

Anne Piovesan
Naturopathe et journaliste culinaire, Anne est spécialisée dans le développement d'une alimentation saine, biologique et durable.
dejeunerssurlherbe.com

© DR

Thich Nhat Hanh
Écrivain, poète, moine bouddhiste, spécialiste de la pleine conscience, inlassable défenseur de la paix, il a créé Le Village des Pruniers en France, un centre de méditation de pleine conscience.
villagedespruniers.net

© Phil Pham

Phil Pham et Selen Erman
Phil Pham est un photographe allemand, et Selen Erman – notre modèle en couverture – enseigne le yoga vinyasa. Dans ses séances, elle privilégie l'accord parfait entre souffle et musicalité.
philpham.de

© Armelle Aulestia

Stéphanie Aulestia
Passionnée par le corps et l'âme humaine, Stéphanie associe à son enseignement la méditation, le pranayama et les principes taoïstes du yin et du yang.
zenenergy.net

© Lionel Piovensan

Anaïs Joseph
Ma vie s'équilibre en alliant deux activités, professeure de yoga et journaliste spécialisée en environnement.

© DR

Jocelyne Borel-Kuhner
Urgentiste, spécialiste en médecine de catastrophe. Après une formation en yogathérapie (IDYT) et un diplôme universitaire de médecine, méditation et neurosciences, elle ouvre, à l'hôpital, les consultations de « douleurs yogathérapeutiques », une première en France.

© Anaka

Natasha St-Pier
En 2015, Natasha cherche dans le yoga une dimension plus spirituelle que ce que ses cours hebdomadaires ont pu lui procurer et décide de se former. Pleine d'esprit et de joie de vivre, elle nous fait partager avec humour l'aide que le yoga lui apporte au quotidien.

© CÄäT

Clémentine Erpicum & CÄäT
Clémentine est historienne de l'art de formation. Professeure de yoga par passion, elle partage sa vision de la pratique sur son blog 3heures48minutes. Yogillustratrice multifacette, CÄäT dessine sur tout ce qu'elle peut et illustre parfois des livres de yoga.
3heures48minutes.com
caat.be

BE • FIT*

*ÊTRE EN FORME

L'ÉVÉNEMENT BIEN-ÊTRE ET FITNESS

13 & 14 JUIN 2020

GRAND-PORT • AIX-LES-BAINS

MARRAINE DE L'ÉVÉNEMENT :
Marine Lorphelin

INVITÉE D'HONNEUR :
Natasha Saint Pier

befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com

le dauphiné

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES

Coronavirus les bons réflexes yogiques

Stressé(e) par le coronavirus? Voici quelques conseils pour faire retomber la pression face à l'épidémie. Par Julien Levy

L'actualité santé du moment focalise les esprits sur le coronavirus qui nous oblige à changer nos habitudes de vie et cristallise les inquiétudes. *«Le coronavirus inquiète plus que la grippe pour deux raisons: on ne sait pas comment la maladie va évoluer et c'est un nouveau virus, alors que la grippe, on connaît»*, analyse le Dr Jocelyne Borel-Kuhner, médecin yogathérapeute à l'hôpital René-Dubos à Pontoise (Val-d'Oise) et contributrice à *Yoga Journal*. À l'heure où nous mettons sous presse (le 17 mars, chiffres de l'OMS), la pandémie de coronavirus a fait plus de 184 000 malades dans le monde et dépasse les 7 500 morts. La France, qui compte 6 573 cas, vient de passer en confinement, avec l'adoption d'un nouveau mode de vie et de nombreuses questions qui s'agglutinent dans notre esprit devenu aussi embouteillé qu'une file d'attente à l'entrée des commerces d'alimentation. Suis-je porteur(euse) du virus sans le savoir? Est-ce que mes proches vont bien? Combien de temps le confinement va-t-il durer? Quand aie le droit de sortir ou non? Mes enfants peuvent-ils voir leurs amis? Combien y aura-il de morts? L'économie survivra-t-elle? Et j'en oublie sans doute… Bref, tout cela génère un stress et de nombreuses peurs. *«Plus on a de peurs, plus on met en alerte notre système immunitaire qui s'affaiblit. Il est important d'éviter de se refermer sur soi-même, de rester ouvert, de bien dormir, car la fatigue et le stress augmentent les risques»*, prévient le Dr Borel-Kuhner. Voici quelques conseils d'hygiène de vie yogiques, à appliquer à la maison, qui peuvent vous aider en cette période anxiogène.

BOOSTER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

«La meilleure solution avérée est de prendre 1 gramme de vitamine C tous les matins», recommande la médecin yogathérapeute.
Dans son livre *Yoga Thérapeutique* (La Plage Éditions), B.K.S. Iyengar indique des postures pour développer la force intérieure et l'immunité. Il s'agit de postures d'inversion telles que les Jambes au mur (Viparita Karani), la Chandelle (Salamba Sarvangasana) et des postures d'hyperextension comme le Demi-Pont avec support sous le dos (Setu Bandha Sarvangasana).
Enfin, privilégiez une nourriture saine, vivante et de saison.

PURIFIER LES VOIES RESPIRATOIRES

«En l'absence de symptômes du coronavirus, pratiquez Kapalabhati pranayama, seul chez vous, dans un espace bien ventilé», conseille le Dr Jocelyne Borel-Kuhner. Cet exercice respiratoire est un excellent moyen de purifier les poumons et les bronches.
Pour débuter, prenez une inspiration et une expiration lentes et profondes. Inspirez à nouveau et commencez à expirer en contractant le bas-ventre pour forcer l'air à sortir par de courtes expirations vives. L'inspiration sera passive

istock © caracterdesign

entre chaque expiration active et rapide. Continuez Kapalabhati pendant 25 à 30 expirations.
Vous pouvez aussi nettoyer votre nez matin et soir avec Jala Neti (*voir p. 70*).

GÉRER **LE STRESS**

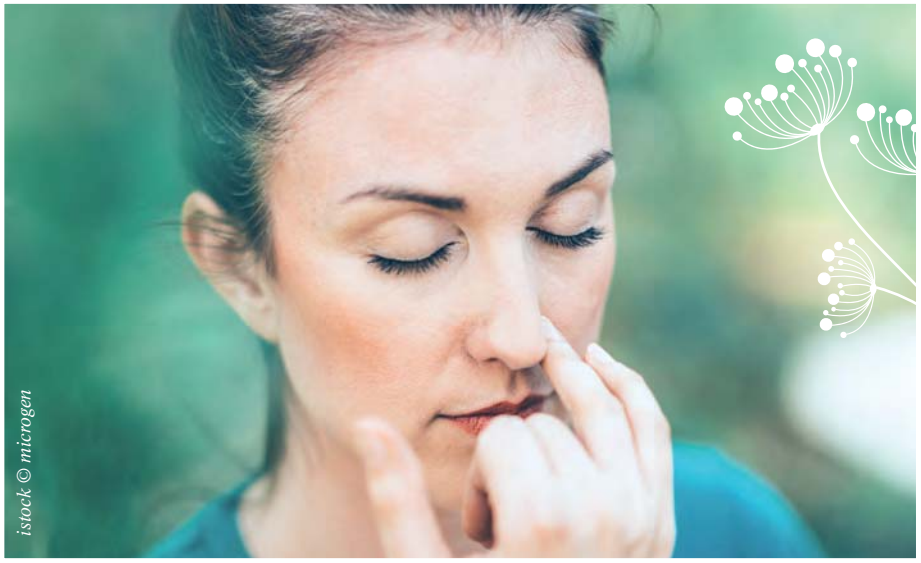
Pour cela, le yoga dans son intégralité est très efficace : postures, pranayama, méditation, mais aussi psychologie du yoga. Pour les postures, vous avez l'embarras du choix dans le hors-série N°6 de *Yoga Journal*, où nous vous avions concocté des séances pour la sérénité de l'esprit, pour le sommeil, et du yin yoga pour retrouver le calme intérieur. Concernant le pranayama, la respiration alternée (Nadi Shodhana) est un outil fabuleux. Le Dr Jocelyne Borel-Kuhner l'utilise avec efficacité même dans des cas de stress aigu (*voir p. 72*). Pour vos séances de méditation, vous pouvez opter pour la pleine conscience, mais aussi choisir la méditation sur la bienveillance ou la gratitude. Enfin, le tulsi ou basilic sacré, considéré en ayurvéda comme la reine des plantes, est réputé pour son action antistress et booster de l'immunité.

APAISER **LES PEURS**

« Toutes les études sur la méditation, avec ou sans pratique de yoga associée, faisant usage de l'IRM fonctionnelle, montrent que de véritables transformations se produisent dans le cerveau. Différentes structures en rapport avec le sentiment de bonheur et la mémoire sont renforcées, et on note une diminution du volume de l'amygdale, en rapport avec la peur et les émotions », souligne le Dr Lionel Coudron dans son livre *Yogathérapie - Soigner les chocs émotionnels et les peurs* (Odile Jacob). Pour gérer les pensées anxieuses automatiques, le médecin yogathérapeute suggère d'utiliser des visualisations positives ou la répétition de pensées rationnelles *« qui vont devenir des antidotes »*. Il en propose quelques-unes : « Je suis en paix », « Je suis confiant en moi-même, dans les autres et dans la vie. » Et, bien sûr, le mouvement synchronisé sur la respiration et la méditation sont de très bons alliés.

SUIVRE **DES COURS ENLIGNE**

De nombreux enseignants se sont organisés pour diffuser des vidéos de yoga ou des cours en live sur les réseaux sociaux. N'hésitez pas non plus à vous rendre sur les plate-formes de streaming yoga, il en existe de nombreuses. Cela ne remplace pas un cours grandeur nature, mais c'est toujours mieux que rien pour maintenir sa pratique et continuer à se faire du bien en attendant d'avoir la joie de se retrouver tous ensemble sur le tapis. •


istock © microgen

Les bonnes pratiques quand on pourra reprendre les cours

Élèves :

- Venir avec son tapis personnel ou sa serviette si vous utilisez les tapis du studio.
- Respecter un espace d'un mètre de chaque côté de votre tapis.
- Se laver les mains avant et après la pratique.
- Nettoyer son tapis avec un mélange d'eau et savon ou une solution hydroalcoolique.

Enseignants :

- Penser à diffuser des huiles essentielles de lavande et à nettoyer les poignées de portes de votre salle de yoga.
- Ne pas pratiquer d'exercices de partner yoga ni le pranayama Kapalabhati en groupe tant que l'on n'est pas certain qu'une deuxième vague n'est pas passée.

Pour tous :

- Ne pas venir au cours de yoga si l'on tousse.

L'évolution du yoga, vue par... *Colette Poggi*

Elle a découvert le yoga l'année de son bac. Une révélation intérieure qui l'a poussée à comprendre et traduire le sanskrit. Docteure en sanskrit et philosophie indienne, Colette Poggi est spécialiste du shivaïsme du Cachemire et enseigne notamment dans des écoles de formation de professeurs de yoga. Sa pratique a beaucoup évolué au cours des années. Elle est aujourd'hui centrée sur l'attention au souffle et à l'espace intérieur. Propos recueillis par Julien Levy

Au fil des années, le yoga a vécu une aventure aux mille visages. Le regard que l'on porte sur les choses dépend pour une grande part de notre vécu. Aussi prendrai-je la peine d'évoquer quelle fut, pour moi, l'expérience fondatrice.
Dans mes jeunes années, je fis à la Sainte-Baume, une rencontre déterminante qui m'orienta sur les chemins du yoga. Dès le départ, l'émerveillement de la pratique se trouva intensifié par la lecture de *La Connaissance de soi* (PUF, 3e édition 2013), de Marie-Magdeleine Davy. Les cours et les stages étaient alors teintés d'un enthousiasme et d'un sentiment d'aventure communicatif : il s'agissait de découvrir une pratique millénaire fondée sur une profonde connaissance de la pensée indienne et de s'inscrire dans une lignée authentique. Et il n'y en avait pas pléthore, comme aujourd'hui. Peut-on dire qu'une certaine innocence régnait alors ? N'idéalisons pas les vétérans !

Au cours des décennies suivantes est apparue une diversification grandissante des styles, aboutissant parfois au yoga-gadget ou à un type de yoga se voulant plus tantrique qu'un autre, ou se réclamant de telle ou telle contrée. Avec cette démultiplication des écoles de formation, qu'en est-il aujourd'hui du yoga dharma, « vocation » profonde du yoga ? Un appauvrissement, un enrichissement ? C'est là un paradoxe, la qualité du yoga résiste à la quantité.
J'ai eu le bonheur de côtoyer de grands formateurs à Paris – Ajit Sarkar, Shri Mahesh, Éva Ruchpaul –, pour ne citer que les plus anciens, mais il en existe de plus jeunes tout aussi valeureux. Si la rigueur y est de mise, la variété fleurit aussi. Elle se manifeste notamment sous la forme de recherches individuelles qui dépassent la pratique physique et laissent éclore des aspirations ardentes, fort proches de celles des yogin ou des sages de l'Inde ancienne ou contemporaine. C'est là un incomparable espoir.
Je peux témoigner de cette recherche aux mille visages qui demeure pour moi une source de grande joie, car telle est la véritable raison d'être du yoga. Contre toute attente, je discerne une continuité, depuis la discrète apparition du yoga jusqu'à la génération spontanée des yogas à la mode. Chez les jeunes, les trentenaires en particulier, s'expriment un questionnement vital, intense, une soif de sens et de mise en rapport direct avec les textes-sources du yoga. Faire l'expérience, comprendre, se transformer : le yoga demeure une aventure de métamorphose et de connaissance dont la fécondité n'a pas fini de nous étonner. Nous sauvera-t-elle ? •

Colette Poggi est l'auteure de nombreux ouvrages de référence, dont les derniers : *Dans la confidence du souffle. Rencontre avec Éva Ruchpaul, une yogini impertinente* (Almora, 2019) ; *Sept joyaux du tantra shivaïte. Rencontre avec sept maîtres du Cachemire médiéval* (Éditions Accarias- L'Originel, 2018).

© DR

Dans le panier de *Roland Granottier*

Ma rencontre avec le yoga ?

Ce fut un tournant majeur de ma vie, une de ces rencontres imprévues qui transforme un cadre supérieur dans le marketing en yogi ! Une révélation puissante en voyant combien le yoga, des siècles après sa création à l'autre bout de la terre, continuait à répondre à nos besoins et à nos interrogations « modernes », ici et maintenant.

Touché par le Satiam Yoga de Katy Misson et le vinyasa inspiré de l'Anusara Yoga de Noah Mazé, je me suis lancé avec cœur dans la pratique, l'apprentissage puis, plus tard, l'enseignement. Et aujourd'hui, je dois l'avouer : je prends largement autant de plaisir à enseigner qu'à pratiquer !

Le yoga pour moi ?

C'est un laboratoire de la vie où nous pouvons expérimenter notre équilibre, notre force et notre résilience, mais surtout nous reconnecter à ce que nous sommes vraiment et à notre joie de vivre naturelle.

Une intention ?

Faire sortir le yoga des studios ! Le yoga doit investir de nouveaux territoires et, en particulier, celui de l'entreprise. C'est ce à quoi je dévoue une part de mon énergie en créant des programmes de yoga dédiés aux entreprises comme « YOG'N'smile » qui allie yogathérapie et yoga sur chaise (programme en collaboration avec le Dr Jocelyne Borel-Kuhner et Lionel Piovesan).

Un tapis ?

Harmony Jade 5 mm
Pour moi, il s'agit du meilleur compromis entre confort, densité et accroche ! Il est fabriqué en matière 100 % écoresponsable, robuste, et vous le garderez des années. À découvrir sur le site de Tayrona Yoga qui s'engage à planter un arbre pour chaque produit acheté.
tayronalife.com

Un aliment ?

Ma barre Baouw
Envie d'une douceur entre deux cours de yoga : je troque ma banane contre une barre bio Baouw, saine, pensée par des nutritionnistes, sportifs et gourmands. Ma préférée du moment : cassis-amande-gentiane !
baouw-organic-nutrition.com

Une marque ?

PrAna
PrAna, c'est le lien parfait entre ma passion de la montagne et celle du yoga : des vêtements pour hommes et femmes aussi confortables et résistants sur un tapis que sur une falaise de calcaire.
prana.com

Un livre ?

***Le moment yoga au travail* de Julie Rosenberg**
Ou comment améliorer son bien-être, sa concentration, sa présence et son leadership, en transposant la philosophie du yoga à notre engagement professionnel. Inspirant !
deboecksuperieur.com

Un accessoire ?

Ma gourde Clima Soft Eternity
On oublie les bouteilles en plastique ou en aluminium aux revêtements internes instables, et on revient aux basiques : une gourde de 500 ml sans BPA, en inox, simple et stylée. Elle ne me quitte jamais !
24bottles.com

***Retrouvez l'univers de Roland Granottier sur* inspireandco.com**

SHAMPOING **SANS PRISE DE TÊTE**

Ahimsa (la bienveillance) est l'un des principes hindouistes majeurs. C'est la démarche dans laquelle s'inscrit cette marque de shampoings garantis 100% naturels et végan. Le détail écoresponsable qu'on adore ? Leur emballage est biodégradable.

Shampoing solide Ahimsa, 12,90€, sur les-shampoings-ahimsa.fr

PAUSE BIEN-ÊTRE

Quoi de plus relaxant que de se plonger dans un bon bain chaud ? Grâce à ces galets effervescents parfumés aux huiles essentielles, vous sentirez tous vos muscles se détendre et vous vous assurerez une nuit paisible. Le bon point : tous les ingrédients sont 100 % d'origine naturelle.

Coffret de 10 galets effervescents, 19,95€, sur natureetdecouvertes.com

INFUSION **DE BONNE HUMEUR**

La pluie vous donne envie de rester à la maison ? Pourquoi pas, si vous sirotez une délicieuse infusion ! Celle-ci contient du plantain, de la menthe poivrée, des fleurs de sureau et des pétales de roses… pour se faire du bien !

Infusion Mauvais Temps, 8€, sur happynine.fr

UN INTÉRIEUR **SAIN**

Inspirez la fraîcheur et expirez tranquillement… Cette bougie parfumée en cire 100 % naturelle s'occupe de purifier votre intérieur. On adore son style si naturel et raffiné, avec son incrustation de fleurs séchées.

Bougie aux huiles essentielles bio eucalytus et menthe poivrée, 19,90€, sur ponoie.com

L'ÂME DE LA BEAU(THÉ)

Une gamme 100 % vegan, naturelle et certifiée bio, ultra-sensorielle, qui fait écho à des envies de nouveaux modes de vie, plus sains, plus simples. La ligne Réconfor(thé) met à l'honneur, au cœur de ses formules, le prodigieux thé blanc Paï Mu Tan aux vertus anti-âge et antioxydantes reconnues.

Gamme de produits Cosmelâme, à partir de 29,90€, sur cosmelame.com

Bracelet de protection

Il se porte comme un talisman : que vous soyez sensible ou non au pouvoir des pierres, ce bracelet vous protégera des mauvaises ondes et habillera votre poignet de ses superbes couleurs.

Bracelet collection Eva Clémence & Tea Time By Eva, à partir de 125€, sur evaclemence-teatimebyeva.com

© DR

DOMAINE DU TAILLÉ
ACCUEIL ET NATURE

Au cœur du parc régional des Monts d'Ardèche

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu

contact@domainedutaille.com
www.domainedutaille.com
04 75 87 10 38

Camille Pelloux

« Je souhaite inspirer la voie d'une médecine naturelle. »

Enseignante et responsable pédagogique à l'EPSN* et auteure, Camille est une naturopathe passionnée par la nature et l'être humain. Formée au yoga et au chamanisme, elle est partie de sa propre expérience pour façonner un très beau livre.**

Propos recueillis par Lionel Piovesan

Camille, de quelle manière votre expérience personnelle a t-elle influencé la genèse de ce livre ?

J'ai commencé à souffrir de différents soucis de santé à l'âge de 18 ans, avec des problèmes gynécologiques, d'acné, de sommeil, des allergies, des maux de tête et des troubles émotionnels. Je suis donc allée consulter de nombreux spécialistes, j'ai passé une batterie d'examens poussés et, au final, la réponse était toujours la même : mes symptômes étaient liés au stress et se trouvaient dans ma tête. Et puis, à 20 ans, j'ai rencontré un naturopathe qui m'a mise sur la piste du ventre… Lors de sa consultation, il m'a donné des bases pour réguler mon alimentation. J'ai ainsi découvert les grands principes de la naturopathie et commencé à beaucoup lire sur le sujet. Cette exploration – qui m'a passionnée –, est devenue ma vie, puisque je me suis formée au yoga puis à la naturopathie, et que je continue encore aujourd'hui ce voyage.

Quel est l'objectif de votre livre ?

Apporter les outils de compréhension et inspirer la voie d'une médecine naturelle, sans donner une méthode toute

© Eva Bigeard

*École professionnelle supérieure de naturopathie Lausanne, Suisse.
** Nature guérisseuse pour mon ventre *(Marabout, 19,90€)*.

faite. Car, pour moi, il n'y a pas de formule magique ou une seule vérité. Je souhaite que les lecteurs comprennent leurs propres spécificités et qu'ils deviennent autonomes.

Pourquoi n'y a-t-il pas de « formule magique » ?
Parce que nous sommes des êtres individuels et qu'il ne peut donc pas exister une solution qui s'applique à tout le monde. Pour que les personnes reprennent le pouvoir, il doit y avoir un travail de réflexion et une expérimentation personnelle. C'est cela que la maladie t'invite à faire. Il faut se méfier des régimes miracles ou des pilules magiques… ça n'existe pas !

On dit que l'intestin est le deuxième cerveau, qu'en pensez-vous ?
C'est certain. Ce qui est intéressant, c'est que l'on ne sait pas qui influence l'autre. Pour moi, la voie est bidirectionnelle. Nous savons, par exemple, qu'il y a des neurones dans l'intestin, la sécrétion de neurotransmetteurs et, notamment, de la sérotonine (l'hormone du bonheur) et le nerf vague qui permet à l'intestin et au cerveau de communiquer. C'est pour cela que la respiration qui va apaiser le mental est un outil très puissant pour faire du bien au ventre, via le nerf vague qui passe en plein milieu du diaphragme. Ce n'est qu'un exemple, mais des liens, il y en a plein !

***« Ne cherchez pas la perfection dans votre posture de yoga ou dans votre régime alimentaire »*, déclarez-vous. Pouvez-vous nous expliquer ?**
Ce que j'ai pu observer sur les profils de mes patient(e)s, c'est que l'on trouvait chez la plupart d'entre eux une quête de perfection. Cela m'a mis la puce à l'oreille sur le culte de notre société qui voudrait que l'on se rapproche d'un idéal au niveau physique, mental et professionnel. Ce qui est aussi le cas dans le yoga quand on s'impose une discipline trop stricte. Je me suis aperçue qu'il fallait lâcher, et que se mettre la pression pouvait générer des maux de ventre et des pathologies sévères.

Qu'évoque pour vous la connexion à la nature ?
J'ai toujours vécu à son contact depuis que je suis toute petite, et je me sens connectée, libre et profondément apaisée dans la nature. J'ai découvert qu'il existe plein d'études scientifiques sur ses bienfaits. Par exemple, le fait de marcher pieds nus qui stimule des points de réflexologie et améliore la circulation sanguine ; l'eau de mer à l'action anti-inflammatoire et avec laquelle on fait des cures ; le soleil, source de vitamine D et son effet bénéfique sur notre moral. Il y a une multitude de vertus dans la nature qui sont gratuites. Je m'érige contre les naturopathes ou les thérapeutes qui prescrivent énormément de compléments alimentaires, sans chercher la cause de la problématique. La naturopathie, fondamentalement, c'est un retour à la nature.

Que signifiez-vous quand vous dites qu'il faut tisser un lien entre la science et le sacré ?
Le monde actuel est malade. Du réchauffement climatique à la déforestation, du stress au burn-out, sans compter les pathologies chroniques et les cancers… J'ai observé, en voyageant beaucoup en Asie ou encore au Mexique, que les femmes sont belles, bien vêtues mêmes les plus pauvres, des fleurs dans les cheveux et dans leurs maisons, la vie est célébrée… Dans nos pays occidentaux, nous sommes toujours en train de courir, coupés de la beauté et du sacré de la vie. Je préconise une certaine forme de célébration du quotidien et un retour à la voie du cœur. Mais, pour nos cerveaux modernes, le message doit passer par la science avant de parler de spiritualité, c'est plus rassurant.

Vos maux de ventres ont-ils disparu ?
À 95 %, oui. Avec le stress, le manque de sommeil, une alimentation de mauvaise qualité – quand, en fait, je ne me respecte pas… – ils réapparaissent ! Mais dans l'ensemble, je vais très bien, et quand ça revient, je sais pourquoi… Mon ventre est devenu ma boussole. Lorsque je ne suis pas alignée… c'est le corps qui s'exprime !

De quelle manière aimeriez-vous terminer cette interview ?
Je souhaiterais rappeler la nécessité de renouer avec soi, avec nos blessures et nos forces, d'arriver à être plus conscients de nos manières d'interagir avec le monde. Le travail personnel apporte beaucoup de liberté. Nous devenons vraiment nous-mêmes et, selon moi, la guérison du monde passe par ce mouvement individuel ! •

Calmer *le mal de ventre*

Il est le centre de notre bien-être. Prendre soin de son ventre, c'est s'assurer une belle vivacité, de la sérénité et un bon équilibre immunitaire. Par Camille Pelloux

Nous savons aujourd'hui que c'est dans nos entrailles que se trouve la clé de nombreux maux. Pourtant, notre ventre est malmené par les rythmes que nous nous imposons, par la sédentarité et par les émotions qui ont été mal digérées. Dans tous les cas, un corps qui se désaccorde est un messager, il nous demande d'ajuster notre manière d'appréhender le monde et de prendre soin de nous.

La première chose à comprendre est qu'il n'y a pas une recette miracle. Il est important de s'interroger sur la cause de nos maux, mais aussi d'adapter les conseils à notre constitution singulière. Avez-vous tendance à prendre du poids facilement ou plutôt à en perdre ? Prenez-vous aisément du muscle ou, au contraire, souffrez-vous de problèmes de circulation sanguine ou lymphatique ? Êtes-vous de nature frileuse ; d'un tempérament extraverti ou introverti ; plutôt calme et sédentaire ou toujours en mouvement et actif ? Autant de questions qui vous permettront d'affiner vos recommandations en fonction de votre profil… À découvrir plus en détails dans le livre *Nature guérisseuse pour mon ventre.*

En attendant, je vous invite à lire ces quelques conseils. Belle découverte à vous tous. •

© Eva Bigeard

La respiration ventrale

Douce et calmante, elle va harmoniser votre digestion.

1. **En Savasana, placez vos mains sur votre ventre pour bien le sentir.**
2. **Expirez à fond par le nez jusqu'à ressentir la contraction des muscles abdominaux (l'expiration est forcée). Puis relâchez le ventre, ce qui entraîne la phase passive de l'inspiration, toujours par le nez. Accompagnez la fin de l'inspiration volontairement, en gonflant le ventre comme un ballon.**
3. **À la nouvelle expiration, dégonflez votre ventre pour rapprocher votre nombril de la colonne vertébrale, accentuez le mouvement à la fin.**

Répétez cette respiration une dizaine de fois.

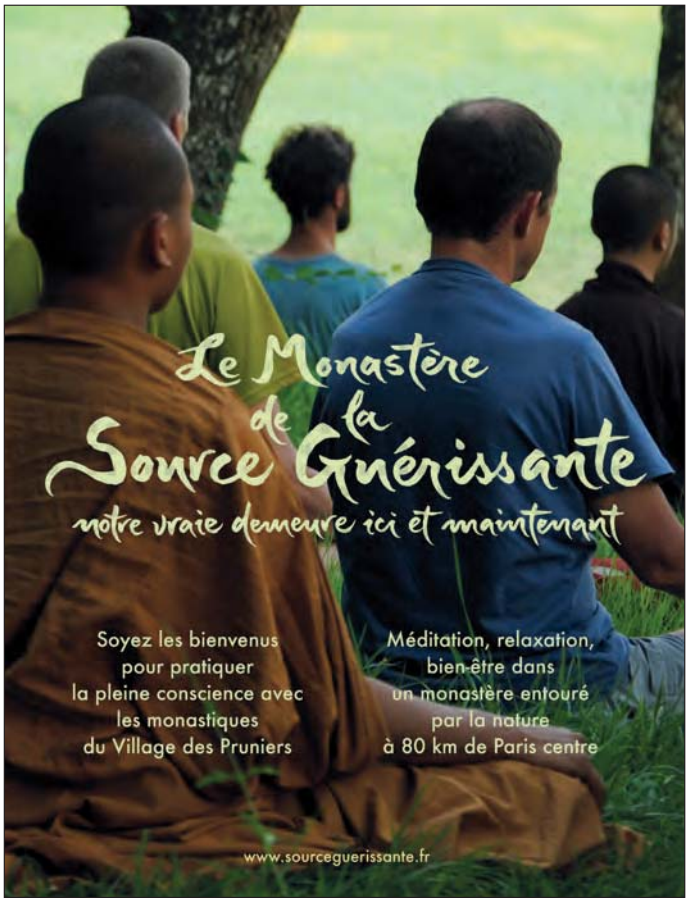
Toutes les photos sont issues du livre* Nature guérisseuse pour mon ventre*, de Camille Pelloux (Marabout, 19,90 €). Photos : Eva Bigeard

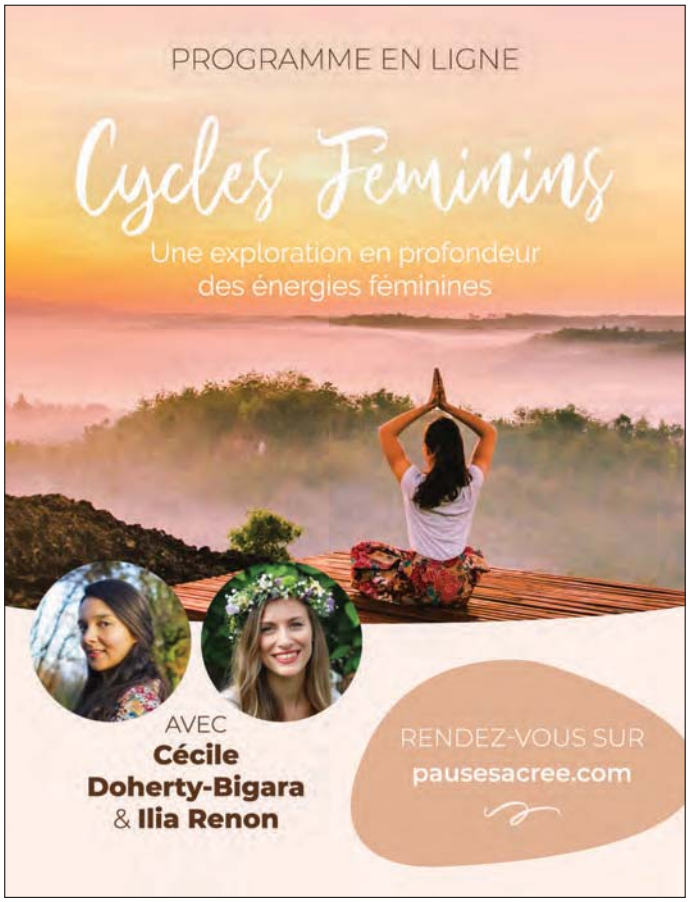
Mes 10 recommandations pour soulager vos douleurs abdominales

1. **Déceler les causes premières de vos troubles :** stress, excès d'activité, sédentarité, alimentation mal adaptée, choc émotionnel, fatigue…
2. **Pour relancer votre digestion** depuis la base, ajoutez dans votre assiette, des épices comme le gingembre, le cumin, la cardamome, la coriandre, les herbes de Provence, l'ail… ainsi que des plantes amères en apéritif, un filet de jus de citron sur vos plats et des enzymes en supplémentation à la fin des repas. Simplifiez vos repas.
3. À l'inverse, **si vous souffrez d'un excès d'acides** ou d'ulcère de l'estomac, évitez les épices et les aromates fortes (piment, poivre, ail cru, échalote…), les excitants, l'alcool et les aliments acides au goût. Prenez une cuillère à soupe de gel d'aloe vera avant les repas.
4. **Pour les transit lents :** ajustez votre consommation de fibres douces pour les personnes qui ont tendance à perdre du poids (graines de chia ou de lin broyées, psyllium) et de fibres plus dures pour les celles qui ont tendance à grossir (graines germées, fanes de légumes, légumes verts, spiruline, fruits, salade, aromates, algues, céréales complètes…).
5. **Équilibrez vos apports en huiles végétales** de première pression à froid en consommant davantage d'huile de chanvre ou de noix dans vos salades.
6. **Hydratez-vous suffisamment.** Cela concerne surtout les personnes les plus minces : buvez des tisanes de plantes calmantes, de préférence hors des repas.
7. **Pratiquez des mouvements quotidiens pour vos intestins :** automassage, torsions de yoga, bicyclette…
8. **Renouez avec votre ventre !** Chaque fois qu'il vous tiraille, posez les mains dessus et respirez avec présence. Retournez à vos sensations dès que possible.
9. **Augmentez très progressivement vos apports en probiotiques naturels** (miso, pollen frais, aliments lacto-fermentés).
10. **Mastiquez et soignez les combinaisons alimentaires :** évitez de consommer des fruits après le repas et n'associez pas la viande et les féculents au cours d'un même repas.

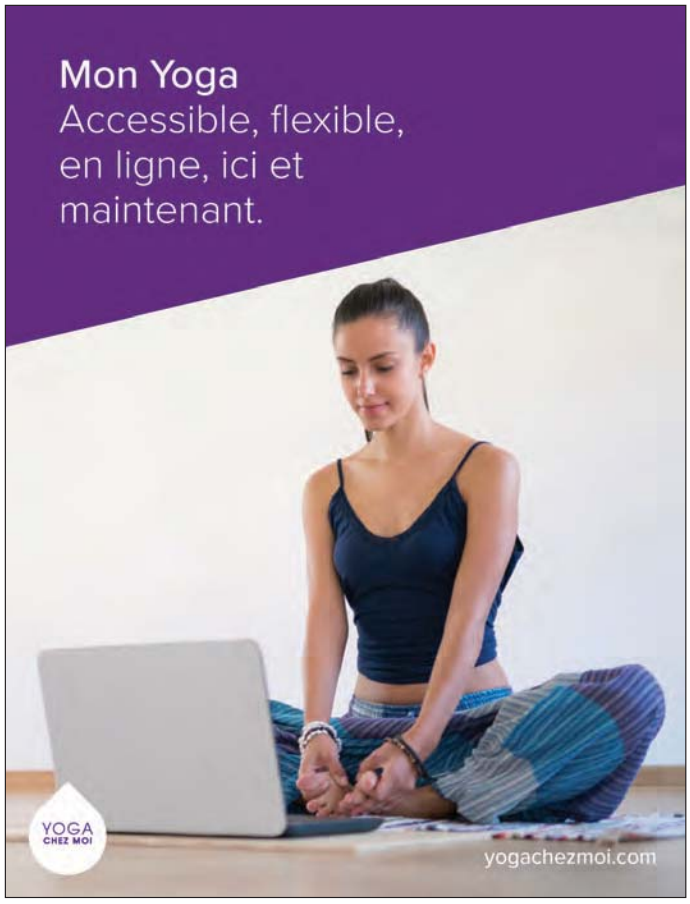
Quelques plantes à découvrir

- **Digestives et amères, en apéritif ou en dessert :** absinthe, gentiane, gingembre, camomille romaine, angélique.
- **Calmantes et apaisantes :** camomille matricaire, mélisse, figuier en gemmothérapie.
- **Anti-inflammatoires et réparatrices :** pulpe d'aloe vera, fleurs de mauve, racine de guimauve, racine de réglisse.
- **Digestives et détoxifiantes :** artichaut, fumeterre, bardane, pissenlit.


Le Monastère de la Source Guérissante
notre vraie demeure ici et maintenant
Soyez les bienvenus pour pratiquer la pleine conscience avec les monastiques du Village des Pruniers
Méditation, relaxation, bien-être dans un monastère entouré par la nature à 80 km de Paris centre
www.sourceguerissante.fr


PROGRAMME EN LIGNE
Cycles Féminins
Une exploration en profondeur des énergies féminines
AVEC
Cécile Doherty-Bigara
& Ilia Renon
RENDEZ-VOUS SUR
pausesacree.com

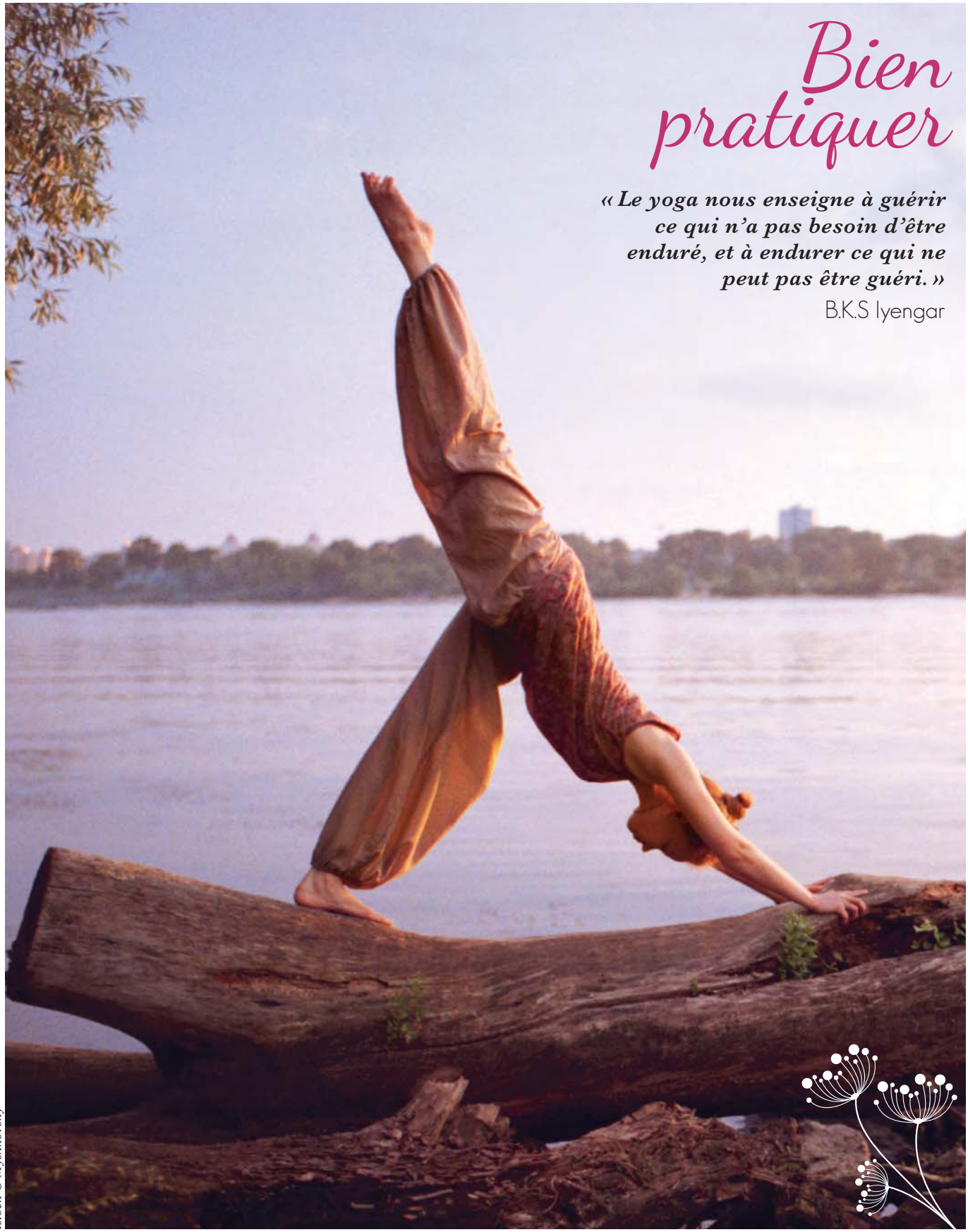
VOUS ÊTES PROF DE YOGA ?
VOUS SOUHAITEZ LE DEVENIR ?
FORMEZ-VOUS !
SUR YOGENTREPRENDRE.COM
• RÉSEAUX SOCIAUX
• SITE INTERNET
• MARKETING
• ÉVÈNEMENTIEL
• COACHING INDIVIDUEL
WWW.YOGENTREPRENDRE.COM


Mon Yoga
Accessible, flexible, en ligne, ici et maintenant.
YOGA CHEZ MOI
yogachezmoi.com

Bien pratiquer

« Le yoga nous enseigne à guérir ce qui n'a pas besoin d'être enduré, et à endurer ce qui ne peut pas être guéri. »

B.K.S Iyengar



istock © Myshkovsky

©Carlos Martinez

Soulager *la douleur*

En complétant votre pratique de yoga avec le mouvement neurodynamique, vous obtenez un merveilleux outil thérapeutique de prévention et de gestion de la douleur. Testez cette séance tout en douceur pour décomprimer les nerfs.

Par Tiffany Cruikshank*

Se libérer des douleurs ? C'est possible ! Les recherches sur le sujet foisonnent et les découvertes récentes nous donnent des clés physiologiques à appliquer dans notre pratique pour soulager et prévenir les douleurs du corps. L'une d'entre elles consiste à maintenir un mouvement doux des nerfs.

Prenons le nerf sciatique qui parcourt l'arrière de la jambe. C'est l'un des plus connus. Et pour cause, il est sensible chez beaucoup d'entre nous… Parmi les postures les plus intéressantes pour le soulager, nous avons celle allongée pied en main (Supta Padangusthasana, *voir en p. 22*). Dans cette asana, si vous pliez le genou de la jambe levée tout en fléchissant le pied, vous opérez une tension à une extrémité du nerf vers votre pied. L'autre extrémité, vers le genou, va ainsi se relâcher. Cette action tire le nerf sciatique et ses branches en direction de votre pied. À présent, inversez le mouvement : tendez le genou et la pointe du pied. Vous déplacez ainsi les zones de tension et de relâchement, le nerf sciatique est tiré vers le genou.

L'enchaînement de ces deux mouvements favorise un meilleur glissement du nerf dans ses tissus. C'est là l'une des clés pour gérer la douleur, diminuer l'inflammation locale, revasculariser le nerf sollicité et maintenir une bonne santé du système nerveux en général.

Ces exercices de glissement nerveux viennent de la neurodynamique (l'étude du mouvement des nerfs lié aux tissus qui les entourent). Cette approche nous montre que lorsqu'ils sont en bonne santé, les nerfs sont susceptibles de glisser, de s'étirer et de se courber doucement à l'intérieur du tissu nerveux. Le mouvement de certains nerfs peut ainsi atteindre jusqu'à 2 cm ! Grâce à cette faculté, les fibres nerveuses peuvent s'adapter à différentes charges et réduire au minimum la pression exercée qui risquerait d'aggraver la douleur existante, de modifier les sensations ou de générer de nouveaux circuits de douleur.

Les exercices de glissement nerveux permettent également une meilleure communication entre le cerveau et le corps. Il est important que la transmission de signaux soit optimale si vous voulez que vos systèmes immunitaire et nerveux fonctionnent au mieux. Associés aux postures de yoga, ils sont excellents pour soulager la douleur.

La clé de ce type d'exercices est de réaliser des mouvements doux en respectant une amplitude aisée. Votre objectif n'est pas de faire bouger sans douleur vos muscles ou vos fascias, mais bien vos nerfs. Ne cherchez donc pas de sensation ou d'étirement particuliers. Il est bon de se rappeler que même dans notre corps physique, le résultat de ce que nous faisons ne se limite clairement pas à de simples sensations ou aux endorphines du bien-être qui leur sont associées. Ce que j'apprécie également dans cette approche, c'est non seulement le fait qu'elle permette un travail sur la douleur sans risque, mais aussi son accessibilité grâce à des mouvements simples et doux. •

** L'enseignante, Tiffany Cruikshank, est la fondatrice de Yoga Medicine, une communauté d'enseignants dont l'objectif est d'allier l'anatomie et la médecine occidentale avec le yoga traditionnel. Pour plus d'informations, rendez-vous sur* yogamedicine.com. *Le modèle, Jenna Nishimura (en photo ci-contre), est directrice générale de Yoga Medicine et enseigne le yoga doux, le yin yoga et le restorative yoga à Denver, dans le Colorado.*

Séquence

Le mouvement neurodynamique

Pour commencer, choisissez le nerf sur lequel vous souhaitez travailler et déterminez une amplitude de mouvement qui vous soit accessible et n'amène aucune douleur ni sensation (ou presque) d'étirement. Répétez 5 à 10 fois la posture ou réalisez cette séquence une à deux fois par jour. Si vous utilisez ces mouvements de manière préventive, essayez d'en intégrer certains par roulement dans votre pratique régulière, plusieurs fois par semaine. Et souvenez-vous que dans les cours en groupe, il n'y a pas que les étirements et les sensations corporelles qui agissent sur les tissus. Bonne décompression !

Cible

Le nerf sciatique

Il est le plus large et le plus long de votre corps et s'étend du bas de votre dos jusqu'à vos pieds.

Supta Padangusthasana

La posture allongée pied en main

Le nerf sciatique est non seulement le plus large et le plus long des nerfs, mais aussi le plus susceptible de vous gêner. Travailler sur ce nerf en réalisant des mouvements pour le décomprimer est une excellente entrée en matière, et il est intéressant de refaire ces exercices régulièrement.

A. Allongez-vous sur le dos, genou droit replié sur votre abdomen et pied droit fléchi pour faire glisser votre nerf sciatique vers le bout de votre pied.

B. Dépliez votre jambe droite (il n'est pas nécessaire de la tendre complètement) et dirigez la pointe de votre pied vers le haut pour faire glisser votre nerf sciatique en direction de votre colonne vertébrale. Déterminez une amplitude de mouvement aisée, sans douleur ni étirement.Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

© Cary Jobe

Cible

La moelle épinière

Tube de votre système nerveux central qui s'étend de votre tronc cérébral jusqu'au bas de votre dos.

Marjaryasana-Bitilasana

Le Chat-Vache, variante

En réalisant une flexion vers l'avant de votre dos, vous amenez davantage de pression au niveau de votre colonne vertébrale et de vos nerfs spinaux. Pour cette posture, vous pouvez donc utiliser des mouvements inverses de votre colonne cervicale (cou) pour créer un effet de décompression davantage centré sur votre moelle épinière. Cette variante pourra vous sembler étrange si vous avez l'habitude de réaliser la posture classique du Chat-Vache, mais elle est parfaitement adaptée pour cibler le système nerveux central.

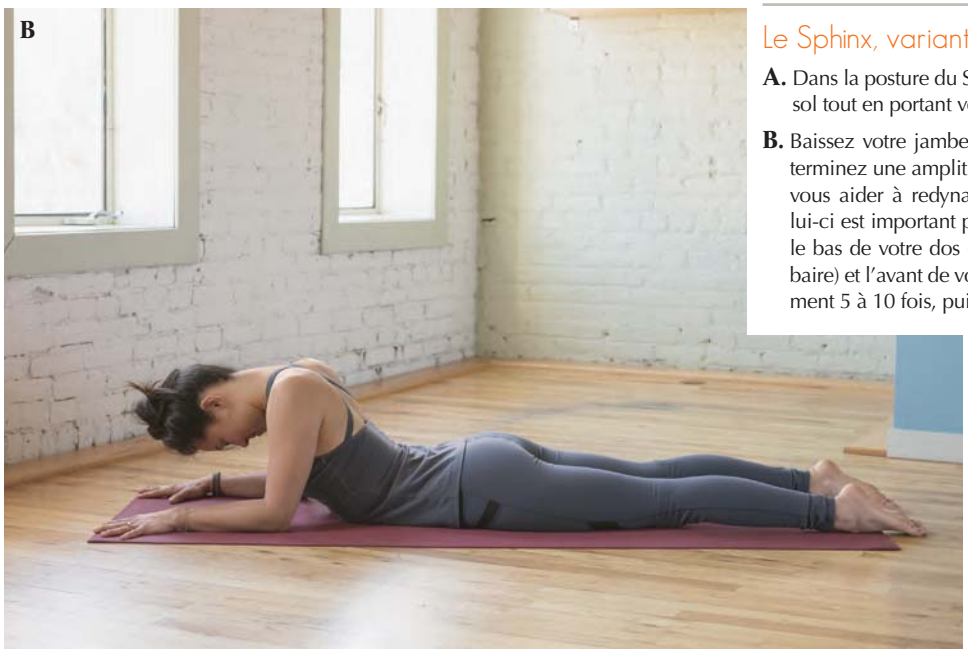
A. Lorsque vous entrez dans la posture du Chat, portez votre regard vers le haut pour placer votre cou en extension.

B. Passez dans la posture de la Vache en amenant votre menton vers votre sternum pour placer votre cou en flexion. Déterminez une amplitude de mouvement aisée. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

Cible

Le nerf fémoral

Il parcourt l'avant de vos hanches et de vos cuisses.



Salamba Bhujangasana

Le Sphinx, variante

A. Dans la posture du Sphinx, décollez une jambe du sol tout en portant votre regard vers le haut.

B. Baissez votre jambe et rentrez votre menton. Déterminez une amplitude de mouvement aisée pour vous aider à redynamiser votre nerf fémoral. Celui-ci est important pour maintenir en bonne santé le bas de votre dos (de la 2e à la 4e vertèbre lombaire) et l'avant de vos hanches.Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

Cible

Le nerf fémoral & le nerf sciatique

Faites travailler ces deux nerfs avec un seul mouvement.

Anjaneyasana

La Fente basse

Dans cette posture, l'action de la jambe arrière cible le nerf fémoral à l'avant de votre hanche, tandis que celle de la jambe avant cible le nerf sciatique à l'arrière de votre jambe.

A. Démarrez ce mouvement en Fente basse, avec votre genou gauche posé au sol, puis levez votre tête en portant votre regard droit devant.

B. Reculez vos hanches pour allonger votre jambe droite (il n'est pas nécessaire de la tendre complètement), arrondissez votre dos et rentrez votre menton. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

Cible

Le nerf sciatique

Cette technique s'adresse aux personnes souhaitant réaliser des exercices de glissement des nerfs dans le cadre d'une pratique préventive.

Urdhva Prasarita Ekapadasana

La Fente debout, variante

Cette version propose une approche plus exigeante et plus fonctionnelle pour les personnes ne souffrant d'aucune douleur.

A. Pour réaliser la Fente debout du côté droit, pliez légèrement vos genoux et venez appuyer votre genou gauche contre votre mollet droit, tout en portant votre regard vers l'avant.

B. Tendez vos jambes et montez votre jambe gauche vers le plafond, tout en venant sur la pointe de votre pied droit, rentrez votre menton. Déterminez une amplitude de mouvement aisée. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

Cible

Le nerf médian

Il parcourt votre bras et votre main.

Virabhadrasana II variante

Le Guerrier II, variante

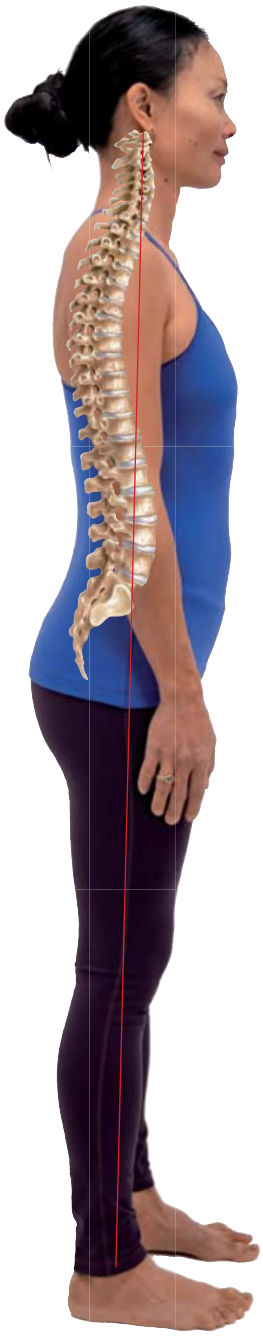
Le nerf médian est le plus susceptible de souffrir de compression dans vos mains et vos bras. La pression sur ce nerf étant la cause des symptômes du syndrome du canal carpien, ce mouvement peut aider à soulager les douleurs liées à ce syndrome ou d'autres douleurs au niveau du poignet.

A. À partir de la posture du Guerrier II, jambe droite devant, amenez vos bras à hauteur d'épaule, paumes de mains tournées vers l'avant (vers le bord long du tapis). Dirigez les doigts de votre main droite vers l'arrière pour que votre paume soit face à l'avant de votre tapis. Puis placez les doigts de votre main gauche vers l'avant tout en penchant votre tête vers la droite.

B. Inversez la position de vos mains et de votre tête: pointez les doigts de votre main droite vers l'avant et ceux de votre main gauche vers l'arrière tout en penchant votre tête vers la gauche. Déterminez une amplitude de mouvement aisée et qui n'éveille aucune douleur. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois, puis changez de côté.

Prenez soin *de votre dos*

Ne passez pas à côté de ces stratégies qui vous aideront à maintenir votre colonne en bonne santé et à prévenir les douleurs. Par Mary Richards*



Avec 9 personnes sur 10 touchées par ce « mal du siècle », le mal de dos fait partie des problèmes médicaux les plus répandus selon l'Assurance-maladie (étude de juillet 2017). La bonne nouvelle ? Les thérapies basées sur la pratique du yoga constituent un moyen abordable et accessible de soulager et prévenir cette affection, qu'elle soit aigüe ou chronique. Comment ? En améliorant la qualité de vos mouvements et en favorisant un fonctionnement équilibré entre la gauche, la droite, l'avant et l'arrière de votre corps, sur le tapis comme en dehors.

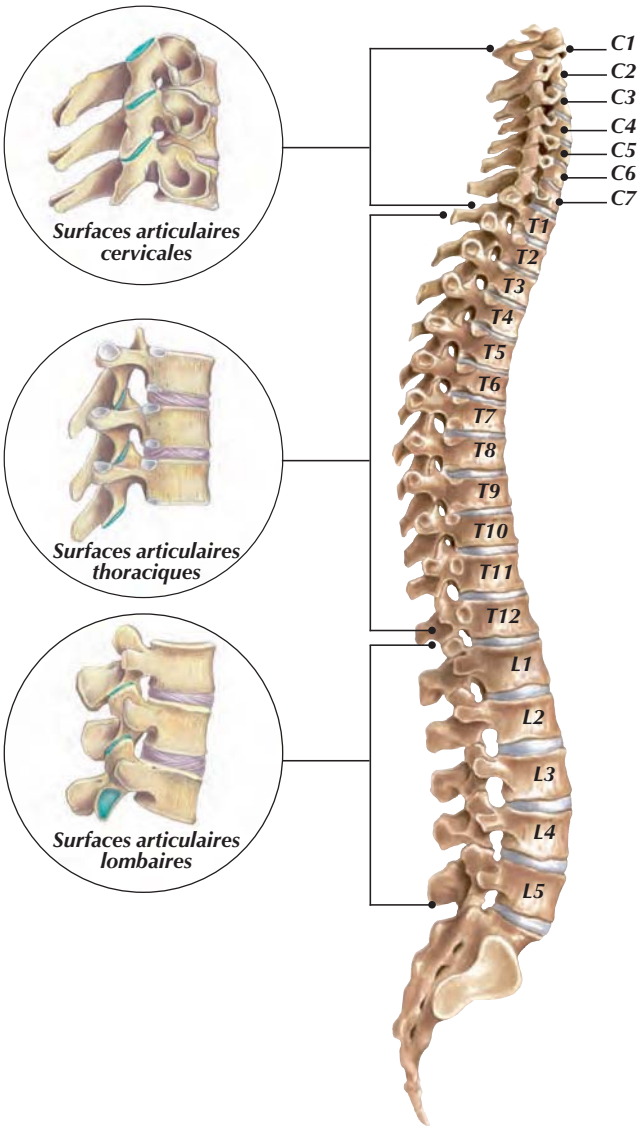
Adoptez une posture correcte

Dans un premier temps, il est fondamental de comprendre ce qu'est une bonne asana et de la mettre en pratique. En effet, prendre une mauvaise posture est souvent source de mal de dos. Vous pouvez déterminer si votre colonne vertébrale et votre bassin sont dans une position neutre, essentielle pour avoir une bonne posture, en observant certains marqueurs. Commençons par étudier Tadasana (posture de la Montagne).

- La colonne vertébrale est beaucoup plus stable lorsqu'elle est alignée selon ses courbes naturelles. De manière générale, par rapport à l'avant du corps, les courbes au niveau de la nuque et du bas du dos sont concaves (lordose) tandis que la courbe située au niveau du haut et du milieu du dos est convexe (cyphose), tout comme celle du sacrum.
- Le sacrum est un os courbé et bosselé qui forme un angle à environ 30 degrés vers l'avant du corps. Il commence à la jonction entre les vertèbres L5 et S1 ; sa forme courbée fait qu'il ne pointe pas tout droit vers le bas.
- La ceinture pelvienne – ou crête iliaque –, qui dessine le bord du bassin, est plutôt horizontale.
- Le fil à plomb descend du centre du pavillon de l'oreille (conduit auditif externe) à l'extérieur de la cheville (malléole externe), en passant par l'épaule, la face externe de la hanche (grand trochanter) et l'extérieur du genou.
- Les cavités (espaces « ouverts ») de votre bassin, de votre abdomen, de votre poitrine et de votre tête vous semblent en équilibre les unes par rapport aux autres.

Une fois la posture correcte comprise, posez-vous les deux questions essentielles suivantes lorsque vous pratiquez des asanas : une partie de mon corps a-t-elle besoin de plus d'espace ? A-t-elle besoin de soutien ? Il est possible que les deux soient vraies. Commencez par créer de l'espace : réduisez l'amplitude d'un mouvement ou d'une posture. Par exemple, une personne s'asseyant habituellement avec un dos aplati ou arrondi aura tendance à ressentir des douleurs lors des postures avec extension du dos. Elle peut ainsi avoir l'impression que son dos est en extension simplement lorsqu'elle se tient debout en respectant les courbures naturelles de la colonne. Par conséquent, la première posture avec extension de la colonne que devrait réaliser cette personne est celle de la Montagne, Tadasana. Il est parfois utile d'utiliser un support : au lieu de réaliser Setu Bandha Sarvangasana (le Pont) avec le bassin levé, placez une couverture pliée sous votre dos pour le soutenir, de la partie basse de vos omoplates à vos hanches.

Mary Richards pratique le yoga depuis près de trente ans et enseigne l'anatomie, la physiologie et la kinésiologie un peu partout aux États-Unis. Inconditionnelle du yoga et ancienne athlète de la NCAA, elle a obtenu un diplôme de master en yogathérapie. Pour en savoir plus, rendez-vous sur maryrichardsyoga.com



Gardez à l'esprit que si votre position n'est pas correcte ou si vous ne sollicitez pas suffisamment les muscles de vos jambes et de vos fessiers, les postures assises sont plus susceptibles d'amener des douleurs au niveau du dos que les postures debout, allongées sur le dos ou sur le ventre. Évitez-les si vous souffrez de sensations physiques pénibles dans le bas du dos ou de lésions au niveau des disques intervertébraux, et remplacez-les par d'autres postures ayant des effets similaires. Par exemple, pour étirer les ischio-jambiers, réalisez Supta Padangusthasana (posture allongée pied en main) plutôt que Paschimottanasana (la Pince). Si vous souffrez au niveau des disques intervertébraux ou de l'articulation sacro-iliaque, évitez les flexions avant et les torsions, notamment les torsions assises. Il est plus prudent de réaliser des torsions debout en les adaptant. Par exemple, la posture de Marichyasana (du nom du sage Marichi) peut être exécutée sur une chaise en s'aidant d'un mur. Si vous optez pour des torsions assises, vous devez laisser la possibilité à votre bassin de bouger afin de maintenir le mécanisme de verrouillage de l'articulation sacro-iliaque, et de répartir la compression de façon plus équilibrée sur les disques intervertébraux. La torsion assise en Bharadvajasana présente peu de risques dès lors que le bassin n'est pas ancré au sol. Pratiquer des extensions du dos douces et de petite

© Christopher Dougherty. Modèle : Olivia Hsu. Illustrations : Michele Graham.

Profs-élèves, parlez-en !

Un dialogue instauré entre les enseignants de yoga et leurs élèves aidera à prévenir les blessures au dos.

Élèves : si un disque bombé ou une hernie discale a été diagnostiqué-e chez vous, ou si vous souffrez de douleurs irradiées, d'engourdissement, de fourmillements ou de raideur musculaire chronique, informez-en votre enseignant avant le début du cours. Il lui sera également utile de savoir sur quel segment de la colonne et à quel niveau de ce segment se situe votre blessure. Par exemple, un disque bombé au niveau de la jonction L5/S1. Des symptômes d'engourdissement et de fourmillements ne doivent pas être pris à la légère car ils peuvent indiquer une lésion nerveuse pouvant affecter le fonctionnement de vos nerfs. Précisez également depuis combien de temps vous souffrez de ces symptômes et quand vous avez consulté un professionnel de santé à ce sujet. Si vous ne l'avez pas encore fait, prenez rendez-vous chez un médecin avant de suivre un cours de yoga, surtout si la douleur est aigüe ou dure depuis plus de trois mois. Gardez bien à l'esprit que les enseignants de yoga ne sont pas des professionnels de santé. Et les professionnels de santé qui enseignent également le yoga sont soumis aux règles professionnelles et éthiques propres à leur corps de métier et ne réalisent pas de diagnostics sur le tapis.

Enseignants : si un élève vous informe qu'il ressent des douleurs, engourdissements ou fourmillements, croyez-le sur parole. Si vous ignorez comment faire face à ce genre de problématique, déroulez votre cours comme d'habitude en invitant explicitement cet élève à ne pas réaliser la pratique s'il ne le souhaite pas, ou dirigez-le vers un enseignant ayant une expertise en yogathérapie (et continuez à étudier l'anatomie, la biomécanique et le yoga à visée thérapeutique).

amplitude peut contribuer à réduire les douleurs et dysfonctionnements liés aux disques intervertébraux. La posture de Salabhasana (la Sauterelle) aidera à renforcer l'arrière du corps et à réduire la compression dans le bas du dos. Elle peut être réalisée en asymétrie pour limiter les tensions et renforcer progressivement l'arrière du corps.

Les structures clés de la colonne vertébrale

Les disques intervertébraux et les surfaces articulaires (*voir illustrations en p. 29*) séparent chaque segment articulé de la colonne vertébrale (sauf C1/C2). Les disques créent de l'espace entre les corps vertébraux, ce qui permet une certaine amplitude de mouvement. Les facettes articulaires constituent des connexions osseuses entre chaque corps vertébral qui guident le mouvement. Plus on descend le long de la colonne, plus elles sont orientées à la verticale. Et, de manière générale, plus la facette articulaire est orientée à la verticale, moins l'amplitude de mouvement dans les inclinaisons latérales et les rotations est grande. Les surfaces articulaires ont une orientation spécifique selon la région de la colonne vertébrale où elles se trouvent :

- Cervicale : presque horizontale. Cette orientation permet une très grande mobilité, raison pour laquelle le cou est capable de bouger en flexion, extension, inclinaison latérale et rotation. Ces mouvements peuvent être réalisés aussi bien de manière indépendante que combinés.
- Thoracique : presque verticale. Cette orientation permet une grande capacité de rotation (limitée par la cage thoracique), des mouvements de flexion et, dans une moindre mesure, d'extension.
- Lombaire : verticale. Cette orientation permet une grande capacité de flexion et d'extension, ainsi que des mouvements limités d'inclinaison latérale et de rotation.

Les facettes articulaires supérieures et inférieures voisines ont une orientation différente au niveau de la jonction de chacun des trois segments de la colonne vertébrale, améliorant la capacité de mouvement dans les différentes directions… et augmentant le risque de blessures aux niveaux suivants : C7/T1, T12/L1, L5/S1. •

Pratique

Lorsque vous travaillez sur les douleurs de dos ou sur les lésions au niveau des disques intervertébraux, le temps est votre allié. La patience, l'application et la douceur sont les maîtres-mots pour réaliser des mouvements sans risque. La série de postures que j'ai développée spécifiquement pour prendre soin du dos encourage l'amplitude des mouvements, l'équilibre corporel, et elle soulage les inconforts liés à une mauvaise posture assise. Essayez de réaliser ces postures quotidiennement, surtout les jours où vous êtes resté longtemps assis ou debout.

Marjaryasana + Bitilasana

Répétez chaque variante autant qu'il vous plaira.
Chat/Vache : passez d'une flexion à une extension de la colonne en commençant le mouvement à partir des hanches.
Chat/Vache avec inclinaison latérale : penchez-vous vers la droite puis vers la gauche en serrant la taille sur le côté comme un poing.
Rotation en Chat/Vache : déplacez votre poids sur votre main gauche et levez le bras droit sur le côté en faisant tourner votre cage thoracique, puis répétez ce mouvement de l'autre côté. Gardez votre menton aligné avec votre sternum.

Dhanurasana

Allongez-vous sur le ventre, jambes tendues, redressez le haut du corps en vous appuyant sur votre avant-bras droit, pliez votre genou gauche et utilisez une sangle pour attraper l'avant de votre cheville gauche. Regardez un point devant vous au sol, resserrez vos omoplates vers le milieu de votre dos, creusez les thoraciques, abaissez les côtes basses et maintenez le coccyx dégagé. Conservez la posture pendant 3-4 respirations, puis répétez-la de l'autre côté. Réalisez ensuite la posture classique de l'Arc, si vous vous en sentez capable et restez-y au moins 3 à 6 respirations. Pratiquez cette asana en augmentant la durée du statique autant de fois que vous le voulez.

Posture latérale allongée avec bolster/couverture

Asseyez-vous perpendiculairement à un bolster ou une couverture placé-e au niveau de votre hanche. Inclinez-vous sur le support, en tournant doucement votre torse et votre tête vers le plafond. Placez un bloc sous votre tête et votre cou pour les soutenir et replacez comme vous le souhaitez votre bras situé vers le haut. Restez dans cette posture au moins 12 à 16 respirations, et augmentez progressivement jusqu'à 36 à 48 respirations (environ 4 minutes).

Planches en asymétrie

Placez-vous en Planche sur les avant-bras, puis déplacez un avant-bras de quelques centimètres vers l'avant. Restez ainsi pendant 3 à 10 respirations. Revenez en Planche classique sur les avant-bras et refaites l'exercice en avançant l'autre avant-bras. Prenez un temps de repos, puis répétez ce mouvement 2 fois. Pour modifier votre posture, posez vos genoux au sol pendant l'exercice ou revenez en Planche classique sur les avant-bras (si besoin, vous pouvez maintenir vos coudes à l'aide d'une sangle pour les stabiliser).

Tours de cadran avec le bassin

Allongez-vous sur le dos et posez vos pieds au sol en les rapprochant de vos hanches, les bras simplement placés le long de votre corps. Levez votre bassin juste ce qu'il faut pour le décoller du tapis. Visualisez une pendule sous vos hanches et faites le tour du cadran en touchant le sol avec vos fesses à chaque heure. Faites-le d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Répétez ce mouvement 4 à 6 fois.

© Christopher Dougherty. Modèle : Rob Loud.

Préserver *ses poignets*

Par nature, nos poignets sont particulièrement sujets aux blessures dans les postures d'appui. Apprenez à les protéger pendant votre pratique.

Par Ray Long, MD*

Si votre pratique implique de nombreuses transitions entre la posture du Chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana) et celle du Bâton en appui sur quatre membres (Chaturanga Dandasana), il est possible que vous ressentiez des douleurs aux poignets ou qu'elles surviennent un jour. J'anime des ateliers dans le monde entier auprès d'enseignants et d'élèves désireux d'approfondir leur pratique. Vingt-cinq pour cent de mes élèves admettent souffrir des poignets pendant les « vinyasas » (l'enchaînement des postures suivantes : Chien tête en bas/Bâton en appui sur quatre membres/Chien tête en haut/Chien tête en bas). En étudiant l'anatomie des poignets, on constate que ces structures fragiles peuvent être sujettes aux blessures si le poids n'est pas bien réparti et si les mouvements sont répétitifs.

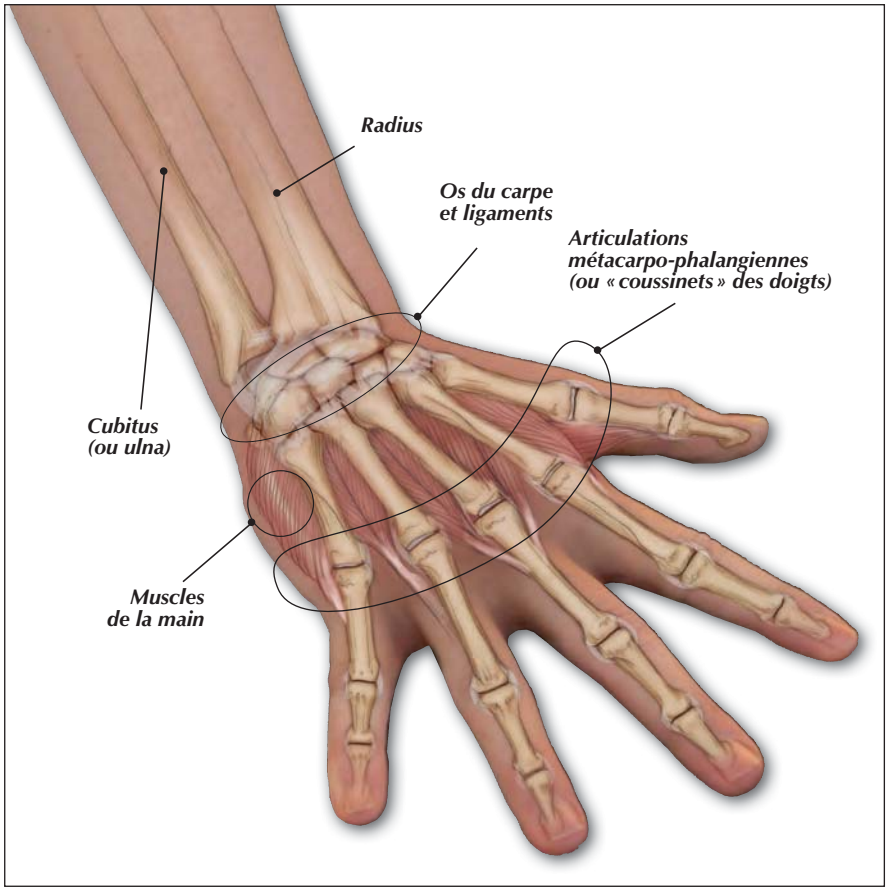
Vos poignets sont constitués de nombreuses parties mobiles. Elles prennent leur origine à la jonction des os de l'avant-bras (le radius et le cubitus) et de l'os du carpe, lui-même constitué de huit os. Trois d'entre eux sont reliés à l'avant-bras, les cinq autres aux métacarpiens. Un ensemble de ligaments relie les différents os entre eux. Les muscles et les tendons entourent les os et permettent de bouger le poignet et les doigts.

Étant donné cette complexité, un mauvais alignement des os, des ligaments et des muscles dans les postures où l'on est en appui sur les poignets peut provoquer des douleurs et entraîner deux pathologies en particulier.

La première est le syndrome du canal carpien. Il s'agit d'une inflammation du canal carpien à la jonction entre le cubitus et le carpe. Elle peut se produire si le cubitus a une forme inhabituelle – mais ceci ne concerne qu'un

istock © Shironosov

**Le Dr Ray Long est chirurgien orthopédique, spécialisé en médecine du sport, et est le fondateur de* Bandha Yoga *(une série de livres d'anatomie appliquée au yoga) et de* The Daily Bandha blog, *qui propose des conseils d'alignement pour enseigner et pratiquer en toute sécurité.*



© Michele Graham

faible pourcentage d'entre nous – ou si l'on exerce trop de pression sur l'extérieur du poignet, dans des postures comme le Chien tête en bas.
Le second syndrome – la tendinite – est caractérisé par une inflammation du tendon. Elle est souvent due à un mauvais alignement et à un poids mal réparti dans les postures telles que Chaturanga Dandasana, dans lesquelles l'articulation du poignet est en extension maximale. Les blessures chroniques au poignet sont également communes chez les yogis ayant une hyperlaxité articulaire, ce qui peut provoquer une inflammation, des douleurs et, à terme, de l'arthrose.

Aussi surprenant que ça puisse paraître, la clé pour protéger vos poignets est la solidité de la sangle abdominale. La médecine factuelle démontre qu'une sangle abdominale solide accroît l'efficacité des muscles de la coiffe des rotateurs. Ces muscles stabilisent les épaules et peuvent donc alléger le poids transféré sur vos poignets. D'autre part, avec une sangle abdominale peu musclée ou mal engagée dans des postures comme Chaturanga Dandasana, la stabilité du tronc et des épaules peut être fragilisée. Si la sangle abdominale n'est pas solide, la pression exercée est transférée dans le poignet, en particulier pendant les transitions entre les postures. Visualisez l'enchaînement suivant : Chaturanga Dandasana/Urdhva Mukha Svanasana (le Chien tête en haut)/Adho Mukha Svanasana (le Chien tête en bas). À chaque fois que vous répétez cet enchaînement, vos poignets portent un certain poids. Avec le temps et sans les bons appuis, cela peut entraîner les blessures décrites ci-dessus. En revanche, quand l'effort est bien réparti entre la sangle abdominale et les épaules dans une pratique impliquant de nombreux vinyasas, cette pression dans les poignets est minimisée.

Nous vous proposons un programme en quatre étapes pour renforcer la sangle abdominale, la coiffe des rotateurs et les muscles des poignets. La quatrième étape combine les trois premières étapes dans la posture du Chien tête en bas.
Trouvez le relâchement dans toutes ces asanas grâce à un engagement musculaire doux et progressif. Préparez votre corps étape par étape, en restant toujours conscient de la connexion entre la sangle abdominale et la coiffe des rotateurs, et intégrez ces actions à chaque vinyasa afin de garder vos poignets en bonne santé et d'éviter les douleurs. •

Votre programme

Étape 1

Renforcer la sangle abdominale

La Planche sur les avant-bras

Cet exercice renforce la sangle abdominale ainsi que les grands fessiers.
Commencez sur le ventre, les avant-bras au sol et les coudes alignés sous les épaules. Soulevez tout le corps de façon à ce qu'il forme une ligne droite de la tête jusqu'aux talons. Essayez de diriger les avant-bras vers vos pieds sans bouger, tout en contractant légèrement les grands fessiers pour diriger le coccyx vers les talons. Continuez de respirer à un rythme lent et tenez la posture pendant 10 secondes. Relâchez la posture sur une expiration. Répétez l'exercice 2 à 3 fois

Étape 2

Activer la coiffe des rotateurs

Garudasana, bras (l'Aigle, bras)

Cet étirement renforce et assouplit la coiffe des rotateurs grâce à une contraction excentrique des muscles qui augmente doucement la tension tout en allongeant les muscles.
Prenez une position assise ou debout. Croisez le bras doit sous le bras gauche et rapprochez les avant-bras en les entourant l'un l'autre. Montez progressivement les coudes jusqu'à la hauteur de vos épaules et dirigez le bras gauche vers la droite pour approfondir l'étirement. Pressez doucement le coude gauche contre le droit. Ne faites pas un effort supérieur à 20% de vos capacités et tenez la posture pendant 8 à 10 secondes. Ramenez ensuite vos bras au centre. Attendez 20 secondes avant d'enchaîner de l'autre côté. Faites 3 séries.

Si vous avez une blessure ou un problème chronique à l'épaule, consultez votre médecin avant de réaliser Garudasana.

Si vous avez des douleurs aux poignets, consultez votre médecin. Évitez de prendre appui sur ces articulations tant que la douleur persiste.

Étape 3

Stabiliser les poignets

Balasana (l'Enfant)

Faire la connexion entre la coiffe des rotateurs et les poignets dans cette posture permet de renforcer ces derniers.
Installez-vous dans la posture de l'Enfant, genoux écartés de la largeur des hanches ou l'un contre l'autre. Asseyez-vous sur les talons et étirez les bras sur le sol devant vous, paumes de mains à plat. Enroulez les épaules vers l'extérieur et dirigez les omoplates vers le bas du dos pour engager les muscles de la coiffe des rotateurs. Maintenez les poignets à plat, ne basculez pas le poids du côté de l'auriculaire. Appuyez doucement les coussinets situés à la base de vos doigts sur le sol. Observez que vos poignets se soulèvent légèrement. Cette action permet d'aligner les os du carpe avec le radius et le cubitus. Maintenez cette action sur l'expiration et relâchez sur l'inspiration. Vous pouvez ajouter une légère pression sur le bout des doigts et agripper le tapis avec le pouce en direction de l'auriculaire pour stabiliser davantage vos poignets. Tenez la posture pendant 5 respirations. Redressez-vous sur une inspiration et fléchissez le poignet droit tout en maintenant la paume de la main vers le haut et en dirigeant doucement vos doigts vers le poignet à l'aide de l'autre main. Tenez cette position pendant 30 secondes puis étirez le poignet gauche pendant 30 secondes.

Étape 4

Adho Mukha Svanasana (le Chien tête en bas)

À partir de la posture de l'Enfant, appuyez les coussinets situés à la base des doigts sur le sol pour stabiliser et soulever légèrement les poignets. Roulez les épaules vers l'extérieur et dirigez les omoplates vers le bas. Inspirez en soulevant le bassin. Sur une expiration, dirigez les talons vers le sol et sentez les muscles de l'abdomen s'activer en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale. Contractez les quadriceps pour tendre les jambes. Essayez de soulever le haut des pieds vers les tibias et de diriger les talons vers le sol. Stabilisez davantage votre sangle abdominale.

istock © RGtimeline - Sandsun - Fizkes

Les trois degrés de posture

Comment progresser sainement

La posture est un véritable lieu d'expérimentation. Avec une pratique progressive bien étudiée, vous pourrez ressentir tous les effets thérapeutiques du yoga.

Par Boris Tatzky*

© istock - fizkes

Dans le hatha yoga, le rôle attribué aux asanas peut être multiple. Selon les textes fondateurs, l'un des effets majeurs porte sur le maintien, voire l'amélioration de la vitalité du pratiquant. Certes, le hatha yoga n'est pas une thérapie, mais une pratique bien agencée peut avoir des conséquences thérapeutiques. D'emblée, il ne s'agit pas tant de faire du yoga mais plutôt d'être en yoga. La posture devient un lieu d'expérience pour développer notre capacité à être totalement conscient dans l'instant présent. Suivant le degré d'implication du pratiquant, chaque posture pourra se vivre à différents niveaux d'expérience.

En premier lieu, la plupart des asanas permettent une préservation et une amélioration des capacités physiques, notamment souplesse et tonicité, contribuant ainsi à une bonne vitalité. À cela s'ajoute un effet essentiel – la stabilisation de l'attention – qui passe de la dispersion mentale habituelle à la concentration soutenue. Cette dernière, source d'énergie intérieure, sera davantage amplifiée en utilisant une grande précision dans l'installation de la posture. La vigilance sera renforcée grâce au contrôle du souffle, spécifique à l'asana utilisée.

Ensuite, appliquant le principe du grand yogi T. Krishnamacharya sur le nécessaire ajustement des techniques du yoga, le pratiquant sera également invité à adapter la proposition posturale qui lui est faite. Il devra constamment s'ajuster avec perspicacité dans sa position, à l'écoute des réactions de son organisme. Nous proposons ainsi trois degrés de difficulté progressive afin que chacun puisse réaliser une harmonie personnelle et laisser s'exprimer l'intelligence du corps.

Enfin, si la pratique devient plus profonde, l'élève s'apercevra que les postures modifient les mouvements des fluides dans son corps. Elles agissent sur la circulation du sang mais aussi sur la circulation du prana, l'énergie vitale. Ainsi, petit à petit, la posture devient-elle un lieu d'équilibre, de perfectionnement et de connaissance plus subtile. Elle crée les conditions de l'état de méditation qui, dans le yoga, ouvre à une dimension d'apaisement intérieur. L'essentiel se situe dans une progression intelligente pendant la prise de la posture, avec l'ajustement personnel éclairé par le vécu du moment. La présence d'un professeur est indispensable pour guider correctement la technique et éviter à l'élève des erreurs préjudiciables qu'il pourrait commettre inconsciemment.

**Professeur et formateur d'enseignants de yoga depuis plus de trente ans, en France et à l'étranger.*

Les bienfaits de cette posture

- Massage de la zone digestive améliorant les processus d'élimination, ce qui est essentiel pour une bonne vitalité. De plus, la tonicité digestive optimise la clarté mentale.
- Renforcement musculaire dans les jambes.
- Tonicité générale de tout le corps.
- Meilleur équilibre entre les deux côtés du corps.
- Soutien de la concentration au quotidien.
- Renforcement de l'acuité de la vigilance nécessaire pour approfondir l'état de la méditation, qui est l'essence de la pratique du yoga.

En pratique

L'application des trois degrés au Triangle en torsion

Utthita Parivrtta Trikonasana

Utthita (debout) Parivrtta (qui tourne autour) Trikona (triangle) asana (posture).

Symboliquement, c'est une posture qui développe l'ancrage dans le sol (avoir bien les pieds sur terre). Elle articule notamment trois éléments – la terre, le ciel et l'être humain. Une main s'appuie sur la terre, l'autre se tend vers le ciel et, au milieu, le cœur du pratiquant s'épanouit en reliant ces deux dimensions. En outre, c'est une attitude qui régularise l'équilibre de deux types de polarités du corps, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière. Dans sa phase finale, elle n'est pas indiquée pour les lombalgies sévères, c'est pourquoi nous allons commencer par un premier degré dans lequel la colonne vertébrale sera protégée, alignée, étirée, sans torsion.

1er degré : alignement

Se placer debout, jambes écartées d'environ deux fois la largeur des épaules. Tourner le pied gauche à 90 degrés à gauche et le pied droit à 45 degrés à droite. En inspirant, ramener le buste face à la jambe gauche, bras levés à l'horizontale, épaules basses. Expirer en alignant la colonne vertébrale et en rentrant l'abdomen. À l'inspiration suivante, étirer toujours la colonne vertébrale, en cherchant à se grandir en gardant le dos plat, et fléchir le buste en avant, les bras tendus, les mains en appui sur le tibia gauche, sous le genou. Rester en respirant lentement. Lors de chaque inspiration, vérifier l'allongement de la colonne, dos plat. Étirer le bassin vers l'arrière et la nuque vers l'avant. À chaque expiration, rentrer l'abdomen et resserrer doucement les sphincters. Écouter les sensations du corps et, si cela est possible, en conservant le dos plat et bien étiré, poser les deux mains au sol de part et d'autre du pied gauche. Si une difficulté se manifeste dans le dos ou dans les jambes, ne pas hésiter à plier un peu le genou gauche tout en veillant à la rectitude du dos. Pour quitter la posture, plier le genou gauche, prendre appui avec les mains sur ce genou et se redresser doucement en inspirant. Refaire exactement la même position de l'autre côté.

© conservatoireduyoga.net. Modèle : Aurélie Leblanc

2e degré : torsion douce

Ce degré va consister à amorcer une torsion douce en protégeant les lombaires.
Reprendre la posture debout avec le même positionnement des jambes et des pieds. Réaliser exactement le premier degré, avec le dos plat et étiré, les deux mains au sol de chaque côté du pied gauche. Puis en inspirant, repousser le sol vers la droite avec l'appui, soit de la main droite, soit du poing droit, situé(e) à 10 centimètres de la malléole interne du talon gauche. (L'appui peut également se faire sur un support, par exemple une brique). En même temps, placer la main gauche, paume à plat sur le bas du dos. Les épaules sont alignées et la poitrine épanouie vers la gauche. La tête s'oriente vers la gauche ou légèrement vers le haut, sans forcer les cervicales.
À chaque inspiration, repousser le sol avec la main droite et monter l'épaule gauche vers le haut et vers l'arrière, ouvrant davantage la poitrine. À chaque expiration, rentrer l'abdomen, aligner et étirer la colonne vertébrale. Les jambes restent tendues et fermes, en rotation externe.
Pour revenir, ramener les deux mains de chaque côté du pied gauche et procéder comme pour le premier degré. Rester entre quatre et huit respirations de chaque côté.

3e degré : torsion intense

Réaliser exactement le second degré. Puis en inspirant, lever le bras gauche vers le ciel, en l'alignant avec le bras droit. La main avec les doigts tendus, le pouce écarté. La tête se tourne vers les doigts de la main gauche.
À chaque inspiration, la main droite repousse fermement la terre, à la fois pour impulser le mouvement de torsion et pour soutenir le poids du buste. La main gauche monte et étire le bras vers le ciel. Les épaules s'alignent et descendent vers les hanches. La poitrine est pleinement ouverte. La colonne vertébrale demeure alignée et étirée au mieux. À chaque expiration, rentrer l'abdomen, resserrer les sphincters et vérifier la fermeté des jambes, tendues et en rotation externe l'une par rapport à l'autre, tout en repoussant bien le sol avec les deux pieds.
Si la nuque proteste, ramener le visage tourné vers la gauche ou vers le sol. Il est possible d'accentuer la torsion en plaçant la main droite qui est au sol en appui à l'extérieur du pied gauche. Conserver la posture entre quatre et huit respirations, en effectuant évidemment le même nombre de respirations de chaque côté et la même variante, afin de contribuer à un bon équilibre intérieur. Quitter la posture de la même manière que précédemment, en inspirant et en étirant la colonne vertébrale.

Éveillez-vous *au changement*

Jordan Smiley, professeur de yoga et fondateur du projet In Body Meant, partage une séquence ludique pour vous aider à changer les habitudes et mieux connaître la sagesse de votre corps. Par Jordan Smiley*

Le yoga est un vecteur de transformation. Il crée en effet des changements profonds dans nos énergies physique, mentale et spirituelle. Cela se manifeste dans le regard que l'on porte sur soi, mais aussi dans nos relations et notre façon d'interagir avec le monde.

Je suis une personne de couleur, transgenre, et mon identité est l'une des raisons pour lesquelles je suis intéressé par les pratiques d'éveil et par leur potentiel pour créer une transformation individuelle et collective.

Alors qu'un changement de conscience se produit dans la société, la pratique du yoga en Occident s'inscrit souvent dans un cadre social normé : personne à la peau blanche, hétéro normée, physiquement valide, de CSP+. C'est évidemment un cliché et il existe de nombreuses exceptions. La diversité et l'inclusivité (ne serait-ce que dans la silhouette des yogis), pointe de plus en plus le bout de son nez dans le monde du yoga. Il reste encore du chemin à parcourir. Si nous voulons l'équité, nous devons d'abord modifier notre conditionnement sur les inégalités. J'appelle cela incarner le processus de changement, et je crois que cela commence par la façon dont nous nous relions – ou pas – à notre propre corps. La recherche montre que nous passons 47 % de notre temps déconnectés de l'instant présent. Les pensées qui nous ont maintenus en zone de confort et qui nous ont aidés à répéter des expériences agréables nous confinent dans des voies de résistance passive. Lorsque nous nous trouvons coincés dans des schémas de pensée répétitifs, nous ne pouvons pas voir ce à quoi nos corps et nos esprits se sont habitués, ni prendre conscience de nos privilèges, ni même guérir de nos traumatismes.

En revanche, lorsque nous nous concentrons sur la conscience de notre corps dans l'instant présent, nous nous ouvrons à de nouvelles façons de percevoir les autres (et nous-même) et d'expérimenter la vie. Ce moment de rupture avec nos anciennes habitudes est le début du changement.

C'est exactement le but de cette pratique : s'extraire du mental et sauter à pieds joints dans le corps ! Au lieu de vous concentrer sur l'alignement, vous utiliserez votre intelligence somatique et votre sens du jeu pour évoluer intuitivement d'une posture à l'autre, comme dans une danse. C'est pour cette raison que je n'ai volontairement donné que quelques indications pour pratiquer les postures. Effectuez la séquence une fois au rythme suggéré, puis à nouveau en synchronisant les mouvements sur chaque respiration. Pour conclure, régénérez-vous avec une posture de Torsion allongée ou le Bébé heureux. Terminez avec Savasana (posture du Cadavre). Et surtout, amusez-vous bien ! •

© Jordan Smiley

**Jordan Smiley est un enseignant non-conventionnel, connu pour sa chorégraphie yogique intuitive, ses techniques d'enseignement innovantes et inclusives, et sa connexion centrée sur le cœur. Pour en savoir plus, rendez-vous sur* theinbodymeantproject.com *et* @ jordan.e.smiley

1. *Eka Pada Adho Mukha Svanasana*

Le Chien tête en bas à une jambe

En Chien tête en Bas, soulevez votre jambe droite et rentrez le nombril. Maintenez la position pendant 3 respirations.

2. *Vasisthasana*

La Créature sauvage

Dans le Chien tête en bas, poussez fermement dans le sol avec votre main gauche. Passez le pied droit par-dessus la jambe gauche pour pivoter et déposer le pied au sol. Ouvrez bien la zone du cœur. Maintenez la position pendant 3 respirations.

3. *Parivrtta Anjaneyasana*

La Fente en torsion

Depuis la Créature Sauvage, pivotez à nouveau pour venir en Fente jambe droite devant. Dessinez un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, avec votre bras droit vers l'arrière de votre tapis et vers le sol. Répétez 3 fois.

4. *Anjaneyasana*

La Fente haute

Sur une inspiration, redressez la cage thoracique et levez les bras. Maintenez la position pendant 3 respirations.

5. *Virabhadrasana III, variante*

Le Guerrier III, variante

Balayez les deux bras en arrière, transférez le poids dans votre pied droit et faites flotter le haut de votre corps vers l'avant sur une inspiration. Tendez vos bras comme des ailes. Inspirez puis passez à la posture suivante.

6. *Jiva Squat*

Sur une expiration, pliez le genou gauche contre votre poitrine. Accroupissez-vous sur votre genou droit. Inspirez et revenez au Guerrier III. Répétez 3 fois.

7. *Eka Pada Utkatasana*

La Chaise sur un pied

Tenez-vous debout sur le pied droit et croisez votre cheville gauche sur le genou droit en vous asseyant. Roulez l'intérieur de vos cuisses vers le bas. Maintenez la position pendant 3 respirations.

8. *Utthita Parsvakonasana*

L'Angle latéral étiré

Depuis la Chaise sur un pied, posez le pied gauche en arrière et tournez-vous. Posez l'avant-bras sur le genou avant (le gauche) et tournez votre poitrine vers le haut. Maintenez la position pendant 3 respirations.

9. *Viparita Virabhadrasana*

Le Guerrier renversé

Inspirez et soulevez la poitrine et le bras gauche. Faites glisser votre main droite le long de votre cuisse arrière. Expirez et retournez à Parsvakonasana. Répétez 3 fois.

10. *Skandasana*

La posture dédiée au dieu de la guerre

Faites glisser vos mains vers votre pied droit et accroupissez-vous sur le genou droit. Tenez en équilibre sur le coussinet du pied droit. Soulevez votre poitrine et levez le bras gauche. Maintenez la position pendant 3 respirations.

11. *Anjaneyasana*

La Fente basse

Tendez la jambe arrière et pliez la jambe avant pour venir en Fente sur la jambe gauche, mains au sol. Maintenez la position pendant 3 respirations.

12. *Malasana, variante*

La Guirlande, variante

Joignez vos pieds, accroupissez-vous et enroulez vos bras autour de vos genoux. Prenez 3 respirations.

13. *Apanasana*

Les Genoux à la poitrine

Roulez sur le dos. Inspirez et étendez vos genoux. Expirez et pliez vos genoux. Répétez ce mouvement 3 fois. Puis asseyez-vous, prenez appui sur les mains pour marcher ou sauter vers la posture du Bâton.

14. *Chaturanga Dandasana*

Le Bâton

En appui sur le bout des doigts, pliez les bras sur une expiration, coudes contre le corps, en restant droit comme un bâton. Raffermissez bien le ventre.

15. *Urdhva Mukha Svanasana*

Le Chien tête en haut

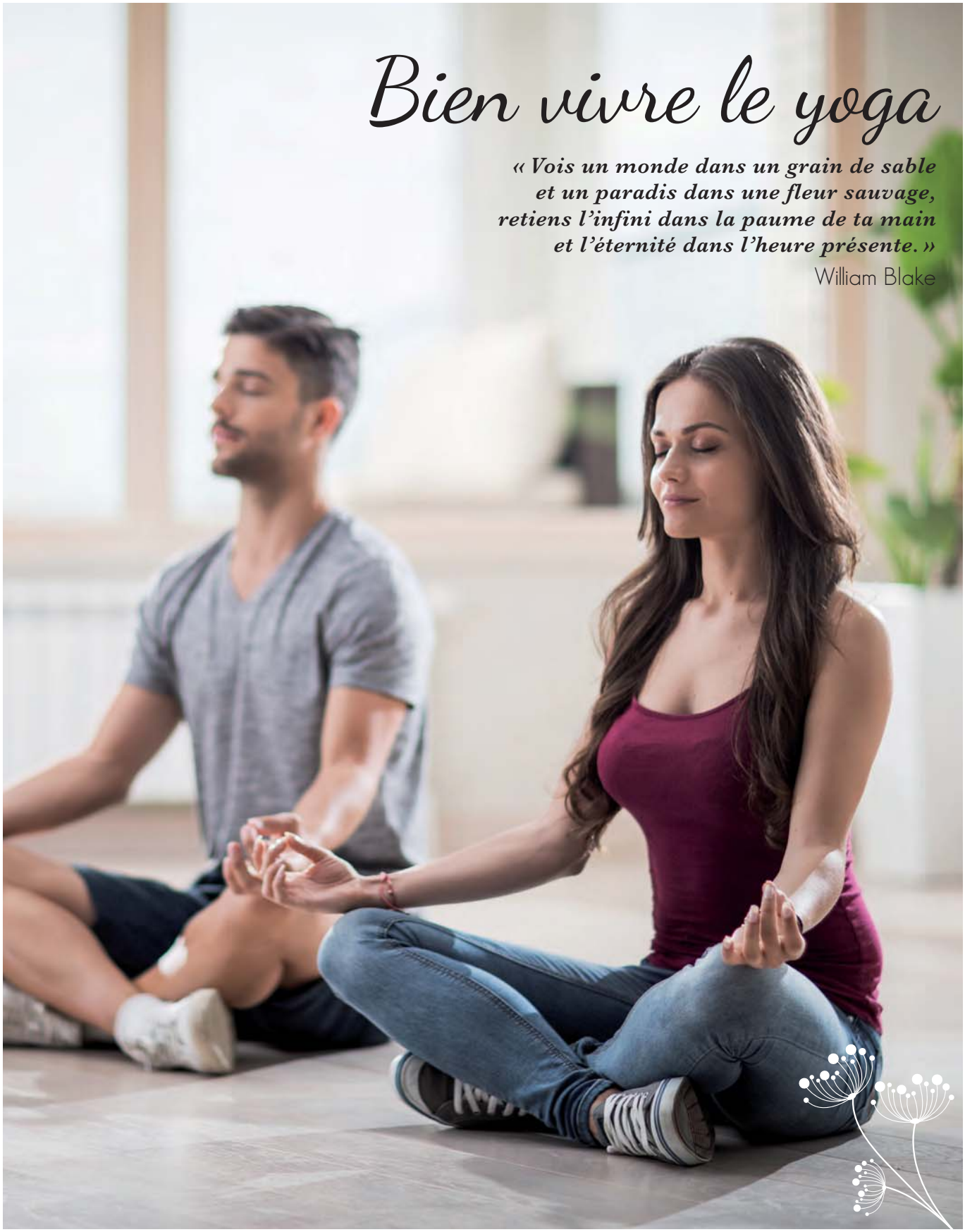
Toujours en appui sur le bout des doigts, inspirez et tendez les bras pour soulever la poitrine. Les jambes restent fermes et tendues. Prenez 3 respirations.

Répétez tout l'enchaînement de l'autre côté.

Bien vivre le yoga

« Vois un monde dans un grain de sable
et un paradis dans une fleur sauvage,
retiens l'infini dans la paume de ta main
et l'éternité dans l'heure présente. »

William Blake



istock © Skynesher

Depuis huit ans, l'hôpital Saint-Louis à Paris propose des cours de yoga pour les femmes hospitalisées ou suivant une thérapie contre le cancer du sein. Toutes les semaines, elles sont une vingtaine à découvrir des asanas, des respirations et des méditations.

« Je tenais à ce que ce soit un cours collectif car l'effet psychologique est très positif pour une personne isolée par son traitement en hormono ou en chimiothérapie. Se regrouper avec d'autres femmes, dans un cours qui n'est pas destiné à des malades mais à des élèves, les place d'emblée dans une optique de guérison », considère Caroline Cuvier, médecin au Centre des maladies du sein (Sénopôle) à l'origine de ce programme. *« Bien sûr, l'enseignant adapte sa pratique aux contraintes de chacune, notamment en cas de chirurgie mammaire, mais ce n'est pas une yogathérapie. D'ailleurs, je leur propose également de l'escrime artistique, de la marche nordique et du tennis. Si le yoga est l'activité la plus fréquentée, c'est probablement qu'il semble a priori plus facile d'accès. »* Une pratique également appréciée par l'équipe soignante qui peut bénéficier d'une heure de yoga hebdomadaire. Chacune déroule son tapis et profite de cette parenthèse pour se détendre et mobiliser son corps différemment. Sportive aguerrie, Caroline Cuvier a choisi un hatha yoga postural car ce sont principalement les bienfaits liés à l'activité physique qu'elle souhaite cibler : *« De nombreuses études ont déjà prouvé l'intérêt du sport-santé. La plupart des médecins en sont convaincus et sont désormais autorisés à prescrire des séances de sport dans le cadre des soins d'accompagnement. »*

DOSSIER

Yoga à l'hôpital

Ce qu'en disent les médecins

Certaines thérapies complémentaires font leur entrée dans les couloirs de l'hôpital, mais quel rôle le yoga peut-il jouer dans le cadre d'un parcours de soin ? S'agit-il d'un moyen de prévention, d'une barrière contre les récidives, d'un outil thérapeutique, d'un levier psychologique ? Outre sa définition, les professionnels de santé attendent aussi son évaluation.

Par Anaïs Joseph. Reportage photo par Lionel Piovesan pour *Yoga Journal*

Si le yoga à l'hôpital fait partie du sport-santé pour Caroline Cuvier, la vision qu'en a Jocelyne Borel-Kuhner est bien plus large. En 2012, cette médecin urgentiste a créé à Eaubonne, (Val-d'Oise), la première consultation de yogathérapie à l'hôpital (*voir notre hors-série n°6*). Depuis moins d'un an, elle a monté à l'hôpital de Pontoise (Val-d'Oise) une unité dédiée à la douleur. Elle y exerce une médecine intégrative, c'est-à-dire une médecine qui conjugue des thérapies complémentaires – autrefois appelées médecines douces – avec de la médecine conventionnelle. Son unité propose trois façons d'aborder le yoga : par un cours collectif – en soutien aux thérapies classiques prescrites dans les autres services de l'hôpital ; en soin de support – il s'agit de faire du yoga au même titre que de l'art-thérapie ou de la musicothérapie ; et pour finir, en thérapie à part entière – la séance de yoga s'effectue alors dans le cadre strict d'une consultation médicale.

« Dans ce cas, le patient ne s'adresse plus à un thérapeute mais à un médecin capable de prescrire des séances de yoga thérapeutique à la place d'un médicament ou d'une séance d'électrochocs. Dans certains cas d'arythmie cardiaque par exemple, ces séances sont très efficaces. Contre les douleurs chroniques ou les processus inflammatoires en échec thérapeutique, elles se révèlent également salvatrices. » Seul un médecin est en mesure de juger de la capacité du patient à opérer cette transition, c'est pourquoi Jocelyne Borel-Kuhner milite pour que le yoga thérapeutique s'exerce dans le cadre hospitalier.

À l'hôpital, le yoga est-il un sport-santé, un soin d'accompagnement, un outil thérapeutique ? Cette hétérogénéité des

approches et des attentes n'est finalement que le reflet de ce qu'est le yoga en dehors de l'hôpital.

On y trouve, côté enseignants, des professeurs de sport visant le gainage, des kinésithérapeutes donnant des exercices complémentaires, des thérapeutes ciblant la détente… Côté élèves, on y rencontre, pêle-mêle, des insomniaques cherchant à réguler leur rythme circadien, des personnes hypertendues en quête d'endorphines, d'autres en attente d'une dose de dopamine, ou encore ceux qui aiment les rituels pour se maintenir en bonne santé. L'émergence du yoga au sein de l'hôpital pose la question récurrente de savoir ce qu'est le yoga et ce qu'il fait ? Or, actuellement, personne ne semble encore détenir la légitimité pour figer la pratique dans une définition unique et commune…

En 2020, des professionnels du secteur médical, paramédical et des psychologues regroupés dans une Confédération de l'hypnose sont parvenus à s'accorder pour rédiger un Livre Blanc dans lequel ils formalisent ce qu'est l'hypnose, son cadre éthique, ses différentes formations, l'état des recherches, ses dangers, etc. Ils y présentent notamment dix recommandations pour l'hypnose clinique et thérapeutique. Forte de ce cadre rigoureux, scientifique et éthique, l'hypnose a trouvé sa place aux côtés des anesthésistes dans les salles d'opération. *« C'est le genre d'outil qui nous permet de savoir que derrière une pratique, il y a des collectifs sérieux auxquels s'adresser. Malgré des approches et des formations différentes, ils sont parvenus à parler d'une seule voix. À l'inverse, le yoga pâtit d'une trop grande diversité »*, explique Jacques Kopferschmitt, urgentiste à Strasbourg et président du Collège universitaire de médecines intégratives et complémentaires (CUMIC) – un regroupement de différents universitaires devenus les interlocuteurs des pouvoirs publics sur ces thématiques. *« Il y a également une part d'appréhension car certains yogas ont été assimilés à des milieux sectaires. Mais le principal obstacle au développement du yoga en milieu hospitalier demeure, d'après moi, le manque d'études cliniques. »*

L'étude clinique : clef du problème ou Arlésienne ?

L'étude clinique est celle à laquelle les médecins se fient le plus car les conditions qu'elle impose rendent les résultats généralement assez robustes pour être

Les infirmières du Sénopôle, assidues au cours de yoga, se prêtent au jeu de notre photographe.

extrapolables. Il ne s'agit pas seulement d'avoir un cadre scientifique rigoureux mais aussi une cohorte importante de patients et un suivi dans le temps qui soit suffisamment long.

Pour réunir de telles conditions, il faut beaucoup d'argent, ce dont ne disposent pas les thérapies complémentaires telles que le yoga. Aucun laboratoire pharmaceutique ne finance d'études sans médicament, dispositif médical ou produit paramédical ayant une valeur marchande. Les deniers publics nous permettent aujourd'hui de disposer d'articles scientifiques basés sur des études de petite envergure ou des publications reposant sur des expériences discontinues, tout juste de quoi réaliser des synthèses, ce que l'on appelle, dans le jargon de la recherche, « des revues de la littérature scientifique ».

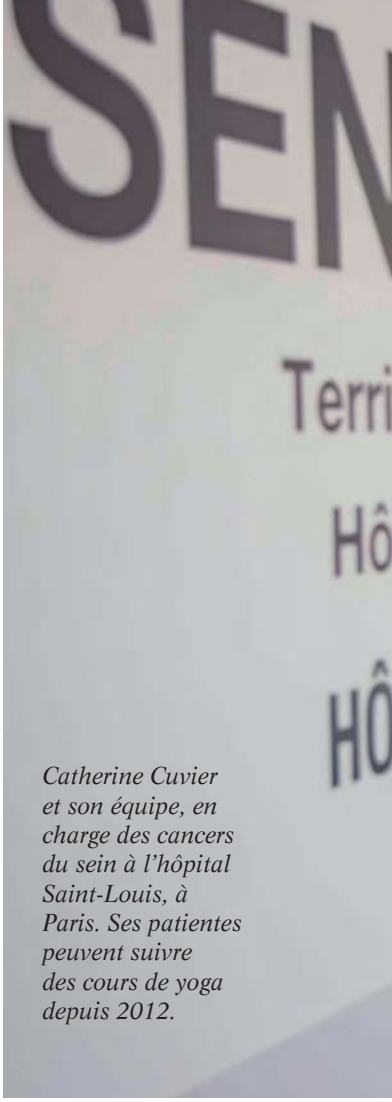
Professeur de biostatistique à l'université Paris-Sud, Bruno Falissard est l'auteur d'une dizaine de revues de ce type sur les thérapies complémentaires (mésothérapie, jeûne, cryothérapie, auriculothérapie, biologie totale…). *« Avec 40000€ par an, je peux rédiger ce genre de synthèse. Pour une étude clinique, il faut plusieurs zéros en plus ! Le programme hospitalier de recherches cliniques dispose d'environ 100 millions d'euros annuels, mais les thérapies complémentaires ne sont pas leur priorité. »*

Pour Jocelyne Borel-Kuhner, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. Ayant à son actif plus de 850 consultations en yoga thérapeutique, elle souhaite maintenant passer à la vitesse supérieure : *« Il est temps de prouver l'efficacité du yoga utilisé comme outil thérapeutique. À l'hôpital de Pontoise, nous disposons d'une cellule de recherche, et l'unité de rhumatologie est bluffée par nos résultats. Main dans la main, nous essayons d'établir un protocole scientifique. »*

Outre l'argent et la motivation d'une équipe, l'étude clinique nécessite un protocole d'évaluation béton. Or, jusqu'à présent, ce sont les approches quantitatives qui prévalent. Les données chiffrées telles que la dose, la durée du traitement, la concentration, sont les principaux critères avec lesquels on évalue les médicaments et sur lesquels repose une grande partie de notre médicine. Ainsi, les thérapies complémentaires introduites dans l'hôpital sont celles qui répondent à ces critères. Par exemple, pour évaluer l'efficacité de l'hypnose, il suffit de mesurer la quantité de milligramme d'anesthésiant non-injecté lors d'une opération sous

A l'heure où nous bouclons ce numéro, nous avons une pensée particulière pour les équipes hospitalières qui sont en première ligne pour faire face à l'épidémie de COVID-19. Merci encore pour votre dévouement et votre courage.

Portrait
Caroline Cuvier



Catherine Cuvier et son équipe, en charge des cancers du sein à l'hôpital Saint-Louis, à Paris. Ses patientes peuvent suivre des cours de yoga depuis 2012.

Caroline Cuvier, cancérologue à l'hôpital Saint-Louis, à Paris, spécialisée dans les cancers du sein : *« Les cours de yoga permettent aux femmes de renouer une relation de confiance avec le corps qui les a trahies. Il s'agit d'un cours collectif pendant lequel elles oublient un peu la maladie et peuvent se projeter dans un cours en ville. »*

hypnose. L'exercice est répété autant de fois que nécessaire pour obtenir des résultats concordants. Ce protocole est très proche de celui des laboratoires. Quant à la méditation de pleine conscience, qui s'est bien déployée en milieu hospitalier, il est très facile d'en mesurer les effets grâce à l'imagerie cérébrale. Mais pour le yoga, sur quoi baser la quantification ? Pour Bruno Falissard, il faut peut-être réfléchir différemment, adopter de nouvelles façons d'évaluer, en incluant notamment les aspects qualitatifs d'un traitement. Par exemple, le bien-être physique et mental du patient passe au second plan alors qu'il participe du processus de guérison. Il faudrait donc trouver un moyen de le prendre en compte dans les évaluations.

Un autre argument est souvent présenté comme un frein au développement du yoga à l'hôpital : son efficacité dépend du soignant lui-même. La façon dont le thérapeute pose sa voix, son maintien, son charisme, etc., sont des sources de variabilité dans les résultats obtenus.

« C'est très étonnant d'avancer des choses pareilles alors que l'on ne s'est jamais posé la question pour les médicaments, s'impatiente Bruno Falissard. *Lors des évaluations sur les médicaments, on ne se demande pas si les effets observés ne sont pas liés au médecin qui les administre ! Était-ce une femme ou un homme, un jeune ou un vieux ? Rien de tout cela n'est pris en compte, car le rôle que pourrait avoir le médecin sur l'influence du médicament est un tabou. Prenez l'acte chirurgical par exemple, le résultat dépend éminemment du médecin lui-même et pourtant la chirurgie est couramment admise. On fait comme si*

notre médecine scientifique était parfaitement maîtrisée alors que la variabilité existe. De toutes les façons, elle est inhérente à la relation patient-soignant.»

Alors qu'il s'agit d'un tabou dans notre médecine conventionnelle, elle s'érige en obstacle quand il s'agit d'évaluer les thérapies complémentaires. *«Je crois aussi que le récit qui est derrière le soin joue beaucoup,* ajoute le chercheur qui est également psychiatre. *Dans le yoga, il y a tout un vocabulaire en soubassement lié à l'énergie, au prana, au yin et au yang, qui appartient au monde magique dont la médecine conventionnelle a toujours voulu se démarquer. Ces pratiques orientales bousculent notre corpus théorique, mais elles ont finalement permis d'ouvrir le débat sur la part d'ombre de notre approche occidentale.»*

Un patient qui choisit est un patient qui s'engage

Fondatrice et directrice de l'Institut français des pratiques psychocorporelles (IFPPC), Isabelle Célestin-Lhopiteau forme des professionnels de la santé en hypnose, yoga, méditation, massage, qi gong… Dans ses formations, elle passe en revue les résultats des publications scientifiques qui lui permettent déjà d'affirmer qu'*«à partir d'études contrôlées et randomisées, le yoga a prouvé son efficacité contre les douleurs chroniques. Contre Parkinson, l'épilepsie, le stress ou la sclérose en plaques, les résultats sont moins probants, mais on peut y trouver des informations très précises. Par exemple, une étude américaine démontre que les respirations utilisées*

Le Dr Caroline Cuvier est en train de discuter avec notre journaliste Anaïs Joseph.

en kriya yoga peuvent déclencher des poussées de sclérose en plaques. Il s'agit donc d'une contre-indication pour ces malades. Je constate que le yoga, tout comme les autres thérapies complémentaires, souhaite désormais s'inscrire dans le cadre des évaluations. C'est un point très positif pour envisager son adoption par le milieu hospitalier».

D'après Isabelle Célestin-Lhopiteau, réunir des disciplines telles que l'hypnose, le yoga, le qi gong, la musicothérapie… sous l'appellation unique d'intervention non-médicamenteuse (INM) a renforcé la reconnaissance de chacune et facilité une organisation et des revendications communes.

Chargé de recherche à l'Institut du cancer de Montpellier, le Pr Grégory Ninot renchérit: *«Sélectionnées de manière empirique depuis des siècles ou apparues récemment à grand renfort de recherches épigénétiques, d'études cliniques, d'innovations technologiques, l'essor de ces disciplines s'amplifie et se diversifie dans le monde. Elles constituent un domaine à part entière par les usagers et les professionnels de santé. Elles se distinguent des médecines alternatives par la science, l'innovation et la démarche qualité.»* Si l'hypnose s'est développée en premier dans l'hôpital, cela n'interdit en rien au yoga de s'y introduire. *«Chaque soignant trouve la pratique qui lui convient et le patient peut ainsi choisir la sienne»*, conclut Isabelle Célestin-Lhopiteau avec irénisme.

En choisissant, le patient redevient acteur de son parcours de soin. Même s'il continue un traitement médicamenteux, il peut prendre en main sa santé. Car celle-ci, selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité: elle est un état complet de bien-être physique, mental et social. Le yoga en tant qu'art de vivre permet d'entretenir une bonne santé physique et mentale grâce à une auto-analyse de ce qui est bon ou non pour soi, dans l'alimentation, les relations, les réactions, les activités, l'environnement, etc. Il répond partiellement aux objectifs de l'OMS et parfaitement à un axe essentiel du travail des soignants: l'autonomisation des patients.

Dans une période où les budgets de l'hôpital fondent, l'autonomisation du patient dans son parcours de soin est un argument qui devrait sonner favorablement aux oreilles du ministère. •

Rencontre

« Sur le stress et l'anxiété, l'effet du yoga est comparable aux médicaments. »

Dr Dominique Servant

Médecin psychiatre, le Dr Dominique Servant est responsable de l'unité spécialisée dans le stress et l'anxiété du CHRU de Lille. Il est également auteur et directeur d'enseignement à la faculté de médecine de Lille, où il organise le D.U. Stress et Anxiété. Il intègre le yoga et la méditation à ses protocoles thérapeutiques avec succès.

Propos recueillis par Julien Levy

Yoga Journal : Dr Servant, vous êtes sans doute l'un des meilleurs spécialistes en France du stress et de l'anxiété. Pourquoi avoir choisi d'incorporer le yoga et la pleine conscience dans les protocoles thérapeutiques proposés aux patients ?

Dr Servant : Déjà à l'époque de mon internat de médecine, j'étais intéressé par le yoga et la méditation. Aujourd'hui, mon approche met à plat toutes les grandes contributions des techniques psychocorporelles. Le yoga en fait partie, il est à la confluence d'approches sur le corps, la respiration et la pleine conscience. Grâce à une attention fine sur les mouvements, le corps et le souffle, il ouvre une voie au changement là où une approche intellectuelle sera dans l'impasse.

Pour quels types de troubles utilisez-vous le yoga ?

Pour des troubles chroniques et récurrents tels que les crises d'angoisse, les phobies, l'envahissement anxieux, les problématiques liées au stress comme le burn-out. Il faut savoir que les troubles liés au stress et à l'anxiété sont les causes les plus fréquentes de consultation en médecine générale, responsables de nombreux arrêts de travail et de mal-être. Les techniques liées au yoga (postures, relaxation, méditation) sont appréciées par 100 % de mes patients. Ils découvrent, expérimentent, se transforment progressivement. Avec la pratique, ils s'approprient les techniques et peuvent ensuite les mettre en application en situation de stress.

Quels effets constatez-vous ?

L'évaluation est toujours compliquée car les techniques sont variées, le yoga étant une approche complémentaire. Les bénéfices se mesurent lorsque la personne est à nouveau confrontée au stress ou aux ruminations. On constate une diminution du stress et de l'anxiété perçus par le patient et une amélioration de l'humeur et de la qualité de vie. On ne peut pas parler de guérison, mais de diminution des symptômes.

Diriez-vous que la méditation est une médication ?

Dans les états légers à modérés, l'effet du yoga et de la méditation sur les symptômes est comparable à ceux des médicaments, avec une valeur ajoutée supplémentaire : le patient gagne en autonomie. Cet effet thérapeutique est confirmé par une méta-analyse publiée en 2019 dans *The British Journal of Psychiatry*. Elle confirme que les interventions s'appuyant sur le yoga sont efficaces pour diminuer les symptômes de troubles psychiatriques tels que la dépression, les psychoses, bien que les preuves soient plus rares pour les troubles bipolaires, par exemple.

Peut-on parler du yoga comme d'une médecine ?

Pratiqué par des soignants dans un cadre médical, il devient une médecine complémentaire qui agit sur les symptômes du stress et de l'anxiété. Et on sait qu'ils jouent un rôle négatif dans toutes les conditions médicales. C'est également une approche qui s'inscrit dans la prévention.

À lire

Relaxation et Méditation. Trouver son équilibre émotionnel *(Odile Jacob, 17€)*

Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions *(Tallandier, 15,90€).*

Arrêter de cacher les choses *et les dire*

Ça y est ! J'ai sauté le pas. Je vais écrire un livre. Pour raconter combien la naissance de mon premier enfant a chamboulé ma vie. Pour tout dire de mon histoire, sans filtre. Chasser la peur et la honte, lever les tabous… Car écrire, c'est guérir.

Par Cécile Doherty-Bigara*

Je tremble en reposant le téléphone. La maison d'édition a dit oui ! Je vais écrire un livre. L'envie d'écrire ce livre est aussi vitale que le besoin de respirer. Il racontera mes deux premières années de maman, la souffrance et le tourbillon d'événements survenu après avoir donné naissance à mon fils. Je guéris à travers les mots. J'attrape mon carnet (ou bien l'application Keep de mon téléphone, ces jours-ci !) et j'écris. Je ne sais pas ce que je pense vraiment d'une situation avant de l'avoir écrite. Même si la maison d'édition avait dit « Non, nous ne sommes pas intéressés », j'aurais continué à écrire. Tout talent que vous avez et que vous n'utilisez pas devient de la douleur. Toute chose qui vous appelle, toute force qui veut passer par vous et que vous censurez, que vous limitez, que vous comparez à ce que les autres peuvent faire, deviendra de la douleur. Alors, écrivez !

J'ai un kit d'outils que j'utilise chaque jour pour ma santé mentale. Pour éviter que les maux et les choses qui me touchent deviennent de la douleur, j'écris. En premier, j'ai une conversation avec Amour. Pas l'amour romantique, l'amour inconditionnel. Je lui écris une lettre et je lui parle de ce qui m'inquiète, de mes peurs et Amour répond à travers ma main. Sa réponse ressemble toujours à quelque chose de l'ordre de : « *Mon bébé, ma chérie chérie, je suis là. Je te tiens. Tu n'as pas besoin d'être autre chose avec moi. Tu n'as rien à changer dans tes attitudes, dans tes mots, dans l'éducation de ton fils, dans tes vêtements, dans ton visage, dans ton dos si tu le tiens droit ou pas, dans le rangement de ton bureau, dans ta maison, dans ta boîte mails, dans tes articles à rendre, dans tes projets. Je n'ai besoin de rien de toi. Reste avec moi pendant un moment. Juste là, à rien faire. Tu es entière déjà. J'adore passer du temps avec toi. Tu es ma personne préférée. Je t'aime.* » C'est la pratique la plus importante de ma vie

© DR

*Professeure de yoga vinyasa et thérapeute en ayurvéda, à Toulouse.

« Tout talent que vous avez et que vous n'utilisez pas devient de la douleur. Toute chose qui vous appelle, toute force qui veut passer par vous et que vous censurez, que vous limitez, que vous comparez à ce que les autres peuvent faire, deviendra de la douleur. Alors, écrivez ! »

© Azaïs Salvador roseeitron.fr

et la base de mon chemin spirituel. (Cet exercice m'a été transmis par Elizabeth Gilbert !) En plus de cet exercice auquel j'essaie de me tenir quotidiennement, je tente plein de formules différentes. J'écris des lettres à des personnes en imaginant qu'elles peuvent tout entendre (je ne les envoie pas). Je mets le minuteur pendant 5 minutes et j'écris sans décoller le stylo du papier. À chaque nouvelle lune, je prends mon gros cahier de dessin et je note sur une page toutes les choses dont je suis responsable. Je les encercle avec des feutres de couleur, je les regarde et je vois ce qui est en trop. J'entretiens des correspondances écrites avec des femmes que j'admire. J'écris, j'écris, j'écris. C'est ça que la guérison veut dire pour moi – arrêter de cacher les choses et les dire.

Je vais écrire ce livre et je vais nommer. Aussi honnêtement que possible, je vais raconter mon histoire. Je vais nommer sans avoir peur de ce qui est tabou dans notre société concernant la femme, la maternité. Je vais nommer sans penser à qui va le lire. Et surtout pas me censurer. Je vais nommer et aller chercher au fond de moi tout ce qui est tapi, tout ce qui est caché, tout ce dont j'ai honte et je vais l'exposer à la lumière. C'est comme ça que je guéris. Et il y a des tas de choses dont j'ai besoin pour guérir de cette maternité.

Continuez à écrire, à peindre, à chanter, à le dire. Rien n'est de trop. Rien ne nous fera peur. Tout sera admis. Dites-nous tout ce que vous avez à dire. •

Soigner le dos pour *retrouver son identité*

L'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, à Paris, fait appel au yoga dans un programme de réhabilitation pour les personnes souffrant du dos. Au-delà de la prise en charge physique, elles apprennent à retrouver la confiance en elles et en la vie.

Par Charlotte Saint Jean*

« Derrière la colonne réside l'infini, sous le périnée les racines invisibles qui descendent vers l'espace… Considérez tranquillement votre dos, vos racines, votre cœur, et sachez que vous êtes l'immensité que vous êtes. »

Yuktis 22

À l'hôpital de la Pitié-Salpétrière, je travaille avec une équipe dans un programme de réhabilitation pour les femmes (et hommes), atteintes de graves pathologies de dos. Du fait de leur «maladie», toute l'identité de ces patientes tourne autour de ce qu'elles ne peuvent plus faire et être. Des douleurs et des problèmes physiques ont remplacé leur capacité à être actives, multi-talents, joyeuses, sensuelles. Manquant de confiance, elles se cachent ou s'éloignent de la vie active, leur relation de couple en pâtit souvent, et elles se sentent seules, isolées.

Dans *Le corps a ses raisons* (Points Bien-Être), Thérèse Bertherat explique que le corps enregistre tout ce qui se passe mentalement et, un jour, le traduit en douleurs, émettant des signes qui nous poussent à écouter un message plus profond. On lutte, on ignore, on se cache sous les «couches». Face à ces «crises», notre identité tourne soudain autour d'un problème physique et l'on ne se sent plus capable d'assumer qui l'on est censée être. Femme, maman, copine, collègue…

Dans ce programme, notre travail s'étend au-delà du physique. C'est plus émotionnel, subtil – on ferme les yeux, on respire, on retrouve une connexion intérieure, simplement, humblement.

Accepter qui l'on est, écouter ses limites et briser des barrières qui ne sont plus en harmonie avec qui l'on veut être et là, c'est ainsi que l'on avance. Parvati, déesse hindoue de la montagne, nous aide à retrouver cette confiance en soi, l'ego, la force intérieure. C'est elle qui, avec patience et simplicité, nous guide vers le sommet de nos capacités afin de voler de nos propres ailes, libre d'être finalement qui l'on est !
À titre personnel, il y a plus de vingt ans, les montagnes m'ont appelée pour que je me remette d'une maladie des intestins, pour que je lâche enfin le contrôle de nombreuses années de colère et de combat avec mon corps.

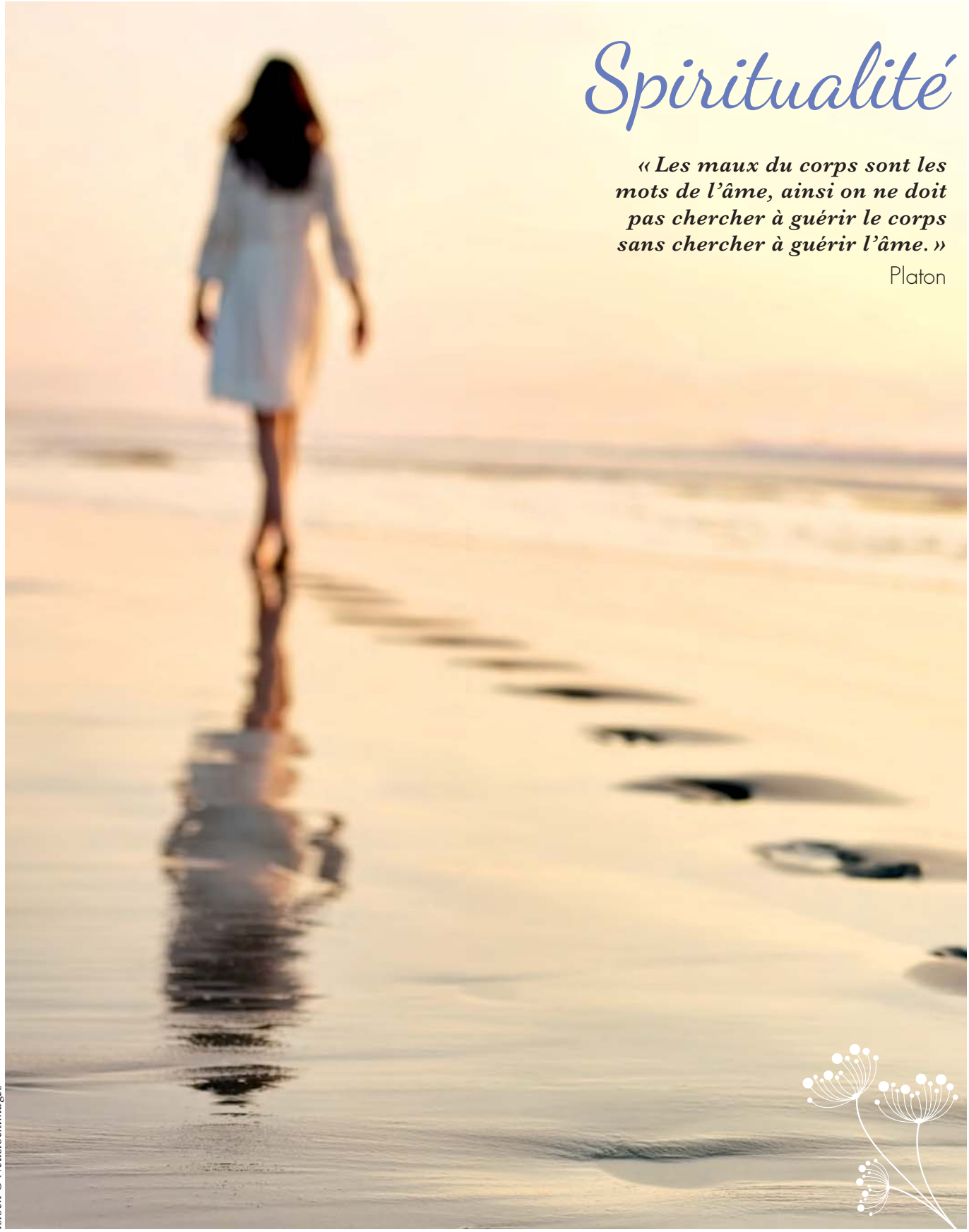
Quand les femmes viennent suivre ce programme à la Pitié-Salpétrière, c'est beaucoup plus qu'une douleur de dos que l'on traite, c'est toute une identité. On les enveloppe dans un énorme «câlin» pour soigner et libérer, pour retisser des liens avec leur conjoint, leurs proches… Pour qu'elles puissent profiter d'être et vivre. •

Méditation pour encourager la confiance et la connexion

Asseyez-vous confortablement et laissez la respiration se calmer. Prenez une lente et profonde inspiration depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Imaginez que le bas de votre corps est le pied de la montagne, stable, calme, accueillant. Laissez la colonne s'étirer vers le sommet, créant espace, confiance, lumière. Restant dans cette bulle d'énergie quand vous expirez, répétez mentalement ou chantez le son « *Om* » (Aum). Pour encourager une connexion simple avec la Terre, avec l'Univers. Laissez la vibration du premier son résonner dans le bas du corps et la dernière lettre résonner dans votre tête.

© Chris Harrison

**Professeure de yoga (hatha, prana, vinyasa, flow, yin…), Charlotte organise des retraites en France et à l'étranger.*



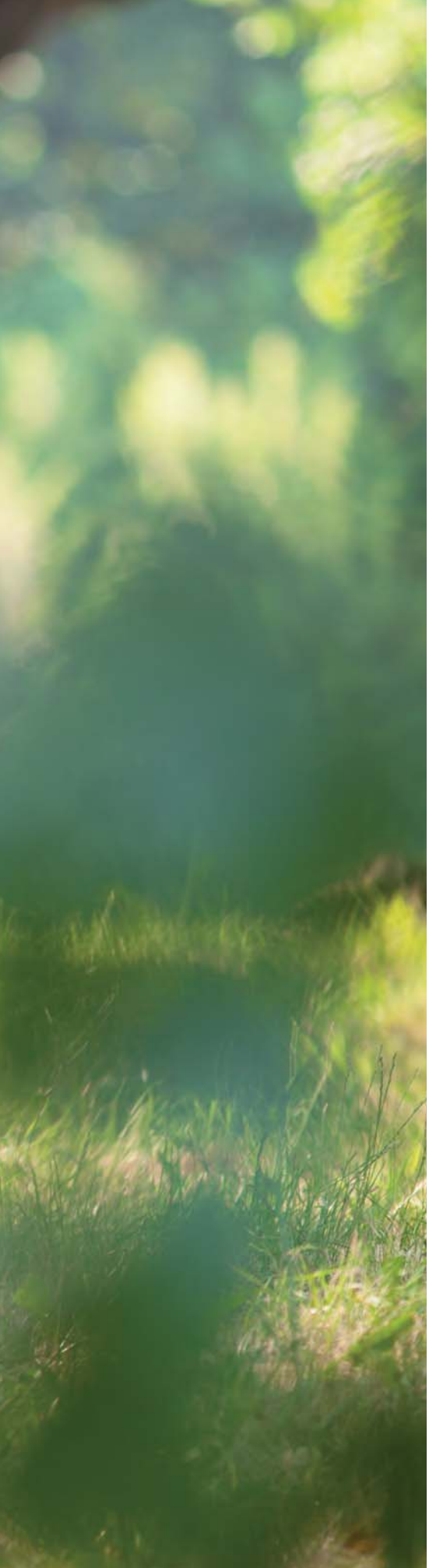
Spiritualité

« Les maux du corps sont les mots de l'âme, ainsi on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme. »

Platon

istock © Neustockimages

istock© Skynesher



Un esprit *clair et lumineux*

Les pensées sont douées d'une fréquence puissante et ont le pouvoir de transformer la réalité. Voici quelques pistes pour vous montrer comment changer vos propres pensées afin de vous façonner un avenir radieux. Par Sally Kempton*

Au début de ma pratique, mes séances de méditation consistaient en une rumination de quarante minutes, interrompue par de brefs instants de concentration sur la répétition d'un mantra, et suivis d'un court moment de relaxation et de tranquillité.

La confrontation à mon dialogue mental hyperactif me donnait l'impression de me mesurer à un dragon. Je m'accrochais à mon mantra, que je voyais comme une sorte d'attache qui me stabilisait à chaque fois que mon esprit-dragon crachait ses nuages de feu et de fumée. Toutefois, au bout d'un moment, j'ai remarqué quelque chose d'étonnant. Même si mon esprit se calmait rarement avant les cinq dernières minutes d'une séance d'une heure, il s'était mis à adopter un comportement différent. Je ne prenais plus mes pensées autant au sérieux lorsqu'elles se présentaient. En réalité, je parvenais tout doucement à choisir celles auxquelles j'accordais de l'importance.

Faites preuve de discernement

Il se trouve que cette lutte quotidienne pour rester concentré et présent au cours d'une méditation nous apprend à séparer notre identité de nos pensées. Une part de notre esprit finit par se détacher de la pensée négative, l'observer et la laisser s'échapper.

Si l'on persiste à pratiquer cet exercice régulièrement, même pendant seulement quinze minutes par jour, on arrive à en apprendre énormément sur le fonctionnement de notre esprit et la manière de l'apprivoiser.

On finit par reconnaître les pensées qui nous affectent, celles qui nourrissent notre amour et notre clairvoyance, et celles qui ne sont qu'un bruit de fond. On parvient enfin à discerner les mille et une ruses de l'esprit pour nous amener à croire tout ce qu'il nous dit, pour finir par être le témoin de notre mental. Et petit à petit, on commence à s'identifier à cette fonction de témoin plutôt qu'à nos pensées.

istock© Poike

Découvrez votre témoin intérieur

Dans certaines traditions, prendre conscience que «je suis le témoin, pas les pensées» est le but ultime. Une approche plutôt pertinente : découvrir son témoin intérieur est en effet un élément clé du progrès personnel et spirituel. Si l'on continue à s'identifier comme le témoin de nos états émotionnels (plutôt qu'aux émotions elles-mêmes), on est bien plus libre, même quand la vie nous joue des tours. La pratique de la pleine conscience entretient cette perception du témoin.

Dans d'autres traditions, découvrir le pouvoir du témoin ne constitue que le début d'un processus. Le tantra attribue à l'esprit la créativité absolue de la conscience universelle, cette énergie subtile et intelligente qui sous-tend toute forme de vie et que certains appellent Dieu. Les sages tantriques affirment que l'esprit individuel est la version microcosmique de l'esprit universel, la vaste intelligence créative qui convoque l'existence même de cet univers. Un texte d'importance majeure, *Les Sutras du cœur de la reconnaissance* (Pratyabhijna-Hridayam), affirme que l'intelligence universelle devient l'esprit individuel par un procédé de contraction analogue à celui de l'élément H2O (qui revêt d'abord la forme de vapeur, se condense pour former de l'eau, puis se fige pour devenir glace). Nos pensées nous paraissent très solides lorsqu'elles se présentent sous leur forme dense, mais elles peuvent fondre, s'évanouir, se dissoudre et se reformer selon diverses configurations. Mais, de la même manière que les nuages convoient de l'humidité, chaque pensée est vectrice d'une énergie qui peut être exploitée, façonnée, manipulée. On peut transformer une pensée négative en une pensée positive, et cette transformation aura un effet sur notre humeur et même sur notre état physique. On peut utiliser notre imagination pour visualiser le résultat positif d'un projet et influencer ce résultat.

Les pensées, découvre-t-on alors, possèdent un pouvoir de création. Qu'on en ait conscience ou non, elles sont les outils à l'aide desquels nous façonnons notre expérience de vie. On peut mettre leur énergie à profit pour créer des réalités empreintes de plus d'amour et de puissance. Apprendre à observer le flux et le reflux des pensées est la première étape. Car il nous est impossible de gérer le potentiel créatif de l'esprit en conscience si l'on est incapable de faire un pas de côté.

Changez votre esprit, changez votre vie

Les neuroscientifiques qualifient aujourd'hui de «mode par défaut» du cerveau les schémas de pensées habituels, répétitifs et souvent négatifs qui sont la réalité de la plupart d'entre nous. La méditation peut couper ce mode par défaut. Elle nous permet de découvrir librement la puissance illimitée du champ subtil de l'intelligence que nous appelons l'esprit, puisque nous ne sommes plus sujets aux mouvements incontrôlés de notre propre bavardage mental (vrittis).

Les sages des traditions yogiques le savent depuis très longtemps. Un texte important du Vedanta affirme ainsi sans détour : *«La conscience plus les pensées, c'est l'esprit. La conscience moins les pensées, c'est Dieu.»*

**Sally Kempton est une enseignante de méditation et de philosophie du yoga reconnue dans le monde entier. Elle a écrit* Meditation for the Love of It *et* Awakening Shakti. *Retrouvez-la sur* sallykempton.com

© Harry Holder

Les implications de cette idée sont radicales. Ainsi, si chaque matin lors de votre méditation, vous formulez une intention, par exemple « Je suis concentré, conscient et aimant », vous noterez que cette affirmation influence vos mouvements, vos actions et vos pensées tout au long de la journée.
Une fois que vous avez vécu l'expérience directe de l'énergie pure que recèlent vos pensées, vous pouvez devenir un militant du subtil et mettre à profit votre propre conscience pour opérer des changements palpables, que ce soit au sein de votre famille, d'une organisation ou même dans la sphère politique. Les psychologues du sport en témoignent d'ailleurs, depuis les années 1960 au moins : un joueur de tennis qui visualise un service parfait a de plus grandes chances de l'exécuter. Nous savons que la foi en notre succès fait une grande différence dans notre aptitude à réaliser une quelconque tâche. Ce principe peut s'appliquer à tous les aspects de notre vie. •

Méditation
Le pouvoir de l'intention

Prenez quelques minutes pour vous asseoir en méditation, et demandez-vous : « *Qu'ai-je envie de créer dont le but serait noble, pour moi-même, ma famille et le monde entier ?* » Écrivez l'idée qui vous apparaît, puis composez une intention qui l'exprime de manière succincte et puissante. Emportez ensuite cette intention dans votre méditation.

Concentrez-vous sur votre respiration, un mantra ou toute autre technique qui vous aide à vous centrer. Prenez un moment pour observer vos pensées. Voyez comme elles surgissent et se retirent. Rappelez-vous ceci : ces pensées sont énergie, et chacune d'entre elles a le pouvoir potentiel de transformer ma réalité.

Introduisez maintenant une simple pensée et suivez-la avec une intense concentration jusqu'à ce qu'elle s'évanouisse. Elle doit être positive, comme « Je t'aime » ou, au moins, neutre. J'aime utiliser le simple mantra « Je suis ». En vous concentrant sur ce mot ou sur cette phrase, vous remarquerez petit à petit la légère pause, l'espace vibrant qui s'installe dans votre esprit là où la pensée vient s'étioler.

Portez votre attention sur ce point pendant la fraction de seconde qui précède l'apparition d'une nouvelle pensée. Dans cet espace de tranquillité, appelez votre intention à votre esprit, et souvenez-vous de la formuler au présent. Imaginez-vous vivre dans la satisfaction de la réalisation complète de votre intention. Imaginez que votre vie déborde d'abondance.

Concentrez-vous sur votre intention et sa réalisation pendant plusieurs respirations. Puis laissez-la s'éteindre et ramenez-la à la sensation de votre souffle qui monte et redescend à la lisière de vos narines.
Ou bien restez simplement présent à l'espace de votre esprit où votre intention s'est dissoute.

Reconnaissez que cet espace, où les pensées furtives ou plus chargées peuvent se refondre dans leur propre source, est riche d'un immense pouvoir créateur. Notez que le centre paisible au cœur de votre esprit est en constante création. Émerveillez-vous du pouvoir inventif de votre propre esprit. Et, une fois de plus, prenez la décision d'utiliser ce pouvoir, qui est un droit intrinsèque, pour grandir, vous transformer et soigner votre univers.

Se libérer *de la souffrance*

Cette méditation de pleine conscience nous invite à reconnaître, à accueillir nos émotions et à en saisir l'impermanence. Elle nous ramène à l'attention du moment présent et nourrit le bonheur.

Par Thich Nhat Hanh*

La douleur physique se double très souvent d'une souffrance psychique lorsqu'on la refuse, lorsque le fait de tomber malade, de rencontrer les limites de notre corps, provoque en nous de la tristesse, de la peur ou de la colère. Reconnaître nos sensations, nos sentiments, nos émotions, les appeler par leurs vrais noms, nous permet de (re)trouver notre liberté intérieure. Un sentiment, une sensation, une émotion naît, s'élève puis disparaît. Le Bouddha nous a appris à ne pas nous attacher à nos sensations, mais aussi à ne pas les rejeter, à ne pas créer une zone de conflit à l'intérieur de nous-même.

La pleine conscience nous permet de rester calme tout au long de l'apparition et de la disparition des émotions et des sentiments, de les accueillir avec bienveillance, en leur souriant. Ce sourire n'est pas crispé ou forcé. Il naît de la connaissance que cette émotion ou cette sensation est impermanente et qu'elle va laisser place à autre chose, d'autant plus facilement qu'elle sera bien accueillie et non réprimée. C'est la première phase de la méditation que nous vous proposons aujourd'hui.

Une seconde phase consiste à donner de l'espace en nous à d'autres sentiments, d'autres sensations… Lorsque l'on a mal aux dents, c'est très désa-

*Ecrivain, poète, inlassable défenseur de la paix, figure du bouddhisme dans le monde occidental, il a fondé le Village des Pruniers en Dordogne.

istock© Sam Edwards

gréable. Mais quand ce n'est pas le cas et qu'on prend conscience que l'on ne souffre pas, on peut ressentir de la joie. Cette expérience peut nous aider à reconnaître l'impermanence de la souffrance et à être en contact avec la joie dès maintenant. Il nous est alors possible de comprendre que ce sentiment existe à côté de la douleur, que le calme peut être présent au cœur même de cette sensation désagréable. Petit à petit, nous pouvons ainsi apprendre à nous libérer, à ne plus nous laisser emporter par les vagues des émotions fortes. La pleine conscience provoque et nourrit le bonheur. Pour pratiquer cette méditation, nous portons notre attention sur la partie de notre abdomen juste en dessous du nombril, en l'observant se soulever à l'inspiration et redescendre à l'expiration. Chaque fois que vous constatez que vos pensées s'évadent, vous pouvez ramener votre attention à votre abdomen. •

Pleine conscience pour nourrir le bonheur

« Conscient de mon corps, j'inspire. »
Conscience du corps
« Souriant à mon corps, j'expire. »
Sourire

« Expérimentant une douleur dans mon corps, j'inspire. »
Expérience de la douleur
« Souriant à la douleur dans mon corps, j'expire. »
Sourire

« Reconnaissant cette souffrance physique, j'inspire. »
Reconnaissance de la souffrance
« Sachant que ce n'est qu'une souffrance physique, j'expire. »
Souffrance physique

« Expérimentant le sentiment de peur en moi, j'inspire. »
Sentiment de peur
« Souriant à la peur en moi, j'expire. »
Sourire

« Expérimentant le sentiment de colère en moi, j'inspire. »
Colère
« Souriant à la colère en moi, j'expire. »
Sourire

« Expérimentant le sentiment de tristesse en moi, j'inspire. »
Tristesse
« Souriant à la tristesse en moi, j'expire. »
Sourire

« Expérimentant le bien-être généré par la joie en moi, j'inspire. »
Joie
« Souriant à la joie en moi, j'expire. »
Sourire

« Expérimentant le calme en moi, j'inspire. »
Calme
« Souriant au calme en moi, j'expire. »
Sourire

« Conscient de l'impermanence de mes émotions, j'inspire. »
Impermanence
« Souriant, j'expire. »
Sourire

Le pouvoir de guérison *des chants de mantras*

Natasha a suivi une formation de bhakti yoga (yoga de la dévotion) où le kirtan (chant des mantras) a une place importante. En tant que chanteuse, elle y a appris des postures de yoga qui ouvrent la cage thoracique à la puissance des vibrations, et a découvert une partie de sa voix, qu'elle ne connaissait pas. Par Natasha St-Pier

Laissez-moi vous parler de la puissance des chants spirituels et de leur potentiel. On peut trouver un exemple du potentiel du son pour la guérison dans la Grèce antique où Apollon était le dieu de la musique et de la médecine. Les Grecs anciens disaient : *«La musique est un art imprégné de pouvoir pour pénétrer dans les profondeurs de l'âme.»*

La connexion entre l'esprit et le corps peut être améliorée grâce à la musique. Les mantras et les chants de guérison ont des origines anciennes et ont vécu à travers l'histoire et dans toutes les grandes cultures du monde. Ils répondent à un désir profond d'un plus grand sentiment de paix, de connexion et de guérison au sein de notre monde moderne hyperactif.

Scientifiquement parlant, la neurophysiologie humaine est affectée par des sons répétitifs. Notre système d'activation réticulaire (SAR) est responsable de la détection de nouveaux stimuli. S'il se produit un changement dans l'environnement, le SAR stimule le cerveau, le rendant ainsi alerte. Cependant, lorsque les stimuli deviennent répétitifs, comme dans les chants de mantra, il est désengagé. Cela a un effet apaisant sur le cerveau. La fréquence cardiaque, la pression artérielle et la respiration deviennent plus calmes. Les hormones de stress telles que l'adrénaline ou le cortisol sont réduites et le stress global diminue.

Les chants de mantras sont typiquement écrits en sanskrit – la langue de l'Inde ancienne. En sanskrit, *«man»* signifie esprit et *«tra»* instrument ou liberté. Par conséquent, le mantra est un outil pour libérer l'esprit. Les bouddhistes parlent de l'importance de la méditation pour créer un espace de «non-activité mentale». Le chant d'un mantra produit le même effet.

Aucune expérience n'est nécessaire pour commencer à chanter. En Inde, ce qui est important, c'est le dévouement de la personne et pas nécessairement le ton ou la qualité de la voix. Si vous vous sentez gêné par vos capacités vocales, le kirtan est peut-être le lieu idéal pour vous. Les voix se mélangent, produisant un effet agréable. En vous impliquant, vous améliorez le processus pour vous-même et pour tous les autres.

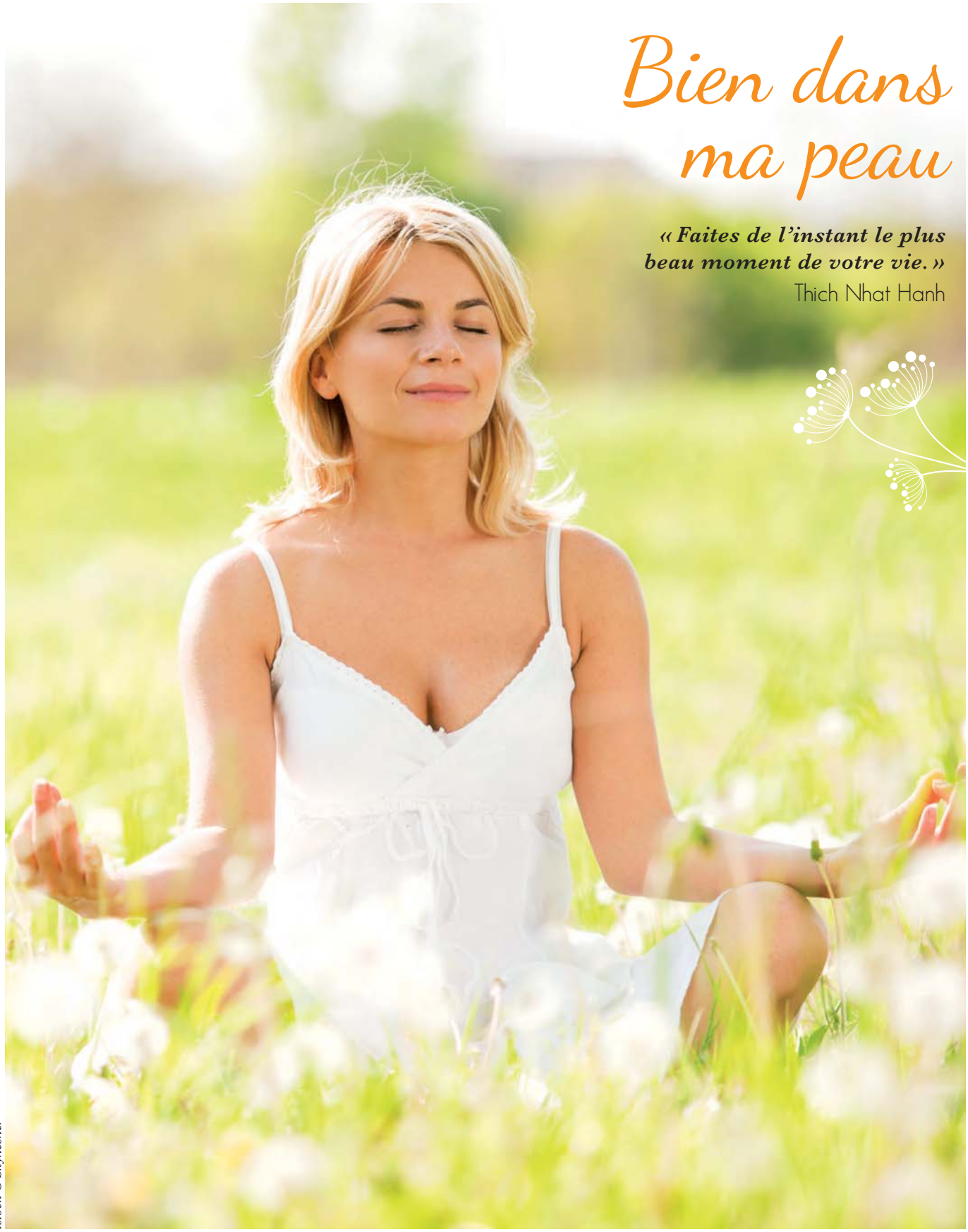
Mon mantra préféré est la gayatri. Le terme sanskrit *«gayatri»* est formé de deux mots: *«ganat»* (ou *«ganayat»*) et *«trayate»*, qui signifient respectivement ce qui est chanté, et ce qui délivre. En d'autres termes, la gayatri est un chant de délivrance. Elle est l'un des plus vieux mantras de cette planète. Ses origines sont inconnues. Il est dit que la sagesse est contenue à l'intérieur des puissantes syllabes sanskrites de la gayatri. •

« Om bhur bhuva swaha
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yonah prachodayat. »

© Anaka pour Yoga Journal

Bien dans ma peau

« Faites de l'instant le plus beau moment de votre vie. »
Thich Nhat Hanh



istock © Skynesher

Faites circuler *l'énergie!*

Augmenter sa confiance en soi, stimuler sa créativité et s'épanouir en mettant de la joie tout simplement dans sa vie… Découvrez les bienfaits des chakras et des postures qui permettent de les harmoniser. Par Andrea Ferretti*

Pour les anciens maîtres yogis et de nombreux professeurs de yoga actuels, la diminution du stress est directement liée à la pratique de la discipline et à ses techniques si particulières de respiration qui font circuler le prana (la force vitale) à travers le corps subtil.

Dans la tradition du yoga, le corps subtil – ou énergétique – est une part de nous-mêmes que nous ne pouvons ni toucher, ni voir: c'est là que notre énergie circule. Il abrite sept points clés appelés chakras. Lorsque l'énergie se retrouve bloquée dans un chakra, cela déclenche des déséquilibres physiques, mentaux ou émotionnels qui peuvent alors se manifester sous la forme d'angoisses, d'états apathiques ou de problèmes digestifs. Une pratique bien maîtrisée des asanas va contribuer à libérer l'énergie et à réharmoniser un chakra déséquilibré, ouvrant ainsi la voie à une merveilleuse métamorphose interne.

**Andrea Ferretti anime le podcast* Yogaland *et a été éditrice de* Yoga Journal US *pendant dix ans. Pour en savoir plus, rendez-vous sur* jasonyoga.com ***Jasmine Tarkeshi est la cocréatrice du Laughing Lotus Yoga Center (à New York et San Francisco, aux États-Unis) et du yoga vinyasa ciblant les chakras Lotus Flow. Pour en savoir plus, rendez-vous sur* laughinglotus.com

© Joe Hancock. Postures : Jasmine Tarkeshi**.

Les cinq premiers chakras sont associés à des éléments physiques – la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther (aussi appelé l'espace céleste) – alors que les deux derniers nous relient aux éléments cosmiques. Afin de rééquilibrer vos chakras, vous devez tout d'abord définir comment vous vous sentez, puis déterminer le chakra à stimuler pour contrebalancer le déséquilibre. Par exemple, si vous avez « les batteries à plat », vous pouvez réaliser des postures ciblant le chakra du nombril pour raviver votre feu intérieur et retrouver de l'énergie. Si vous vous trouvez anxieux et que vous ressentez un plus grand besoin de sécurité, choisissez des postures bénéfiques pour le chakra racine, associé à la terre. De même, si vous avez du mal à vous exprimer clairement, privilégiez les bonnes postures pour ouvrir et stimuler le chakra de la gorge.

Chacune des postures de cette séance a été choisie pour stimuler un chakra en particulier, afin d'éliminer les déséquilibres qui y sont associés. Vous pouvez réaliser la séquence dans son intégralité, ou vous concentrer sur les postures associées à des chakras qui nécessitent chez vous un rééquilibrage.
Pour une approche plus relaxante, asseyez-vous confortablement dans une pièce calme et agréable, fermez les yeux et visualisez la couleur associée au chakra et son positionnement dans le corps, tout en répétant le son qui y est associé. Et, afin de vous aider à vous concentrer et à aller plus loin encore lors de votre asana, essayez de répéter le son associé au chakra stimulé, pendant toute la durée de l'exercice. •

Chakra racine - Muladhara

Vrksasana

L'Arbre

Tenez-vous debout, pieds écartés de la largeur des hanches, créant ainsi une base stable. Posez la plante de votre pied droit sur l'intérieur de votre cuisse ou de votre mollet gauche ; contractez la cuisse de votre jambe tendue afin de conserver l'alignement parfait que vous aviez lorsque vous vous teniez sur vos deux pieds. Poussez avec votre pied gauche à mesure que vous élevez le sommet de votre tête. Tenez la position pendant 5 respirations, puis changez de côté. Permettez à la gravité de vous enraciner, tout en remarquant la façon dont le prana (la force vitale) monte le long de votre colonne vertébrale.

Bon pour : se sentir plus alerte, plus en sécurité et plus stable.

Aspect de la vie : Muladhara régit vos liens familiaux, l'instinct de survie, les sentiments d'appartenance et de protection. Vos premiers souvenirs sont conservés ici, ce qui comprend la satisfaction ou la non-satisfaction de vos besoins fondamentaux. Quand ce chakra est bloqué ou déséquilibré, vous pouvez vous sentir en manque d'affection, avoir une faible estime de vous-même ou bien des comportements autodestructeurs. Au contraire, lorsque Muladhara est équilibré, vous vous sentez fort et confiant ; vous pouvez vous tenir sur vos deux pieds et prendre soin de vous.

Élément : terre | **Couleur :** rouge | **Son :** *« Lam »*

Chakra sacré - Svadhisthana

Deviasana

La Déesse

Écartez vos pieds, tournez vos orteils vers l'extérieur et abaissez vos hanches de façon à ce que chacun de vos genoux se trouve au-dessus de la cheville correspondante. Posez vos mains sur vos cuisses et baissez votre coccyx tout en relevant votre pubis. Maintenez la position pendant 8 à 10 respirations. En ouvrant les hanches, concentrez-vous sur les organes reproducteurs; en vous balançant, vous ressentirez le flux et le reflux de la vie.

Bon pour: stimuler la créativité et la stabilité émotionnelle.

Aspect de la vie: Svadhisthana est lié à vos organes sexuels et reproducteurs, et représente la fluidité, la créativité et la fertilité. Vous pouvez choisir une interprétation littérale de ce chakra ou l'associer à votre sentiment de mériter ou non une vie agréable, prospère et pleine d'inventivité. Quand ce chakra est déséquilibré, vous pouvez vous sentir émotionnellement instable, coupable ou critique vis-à-vis de vous-même. Lorsqu'il est équilibré, vous vous sentez créatif, positif et réceptif au changement. Tout comme l'océan et ses marées, vous êtes dans le mouvement.

Élément: eau | **Couleur:** orange | **Son:** *«Vam»*

Chakra du nombril - Manipura

Navasana

Le Bateau

Commencez assis, jambes à l'avant. Serrez vos genoux contre votre poitrine, puis saisissez l'arrière de vos genoux pour aider vos pieds à décoller du sol et à tenir en équilibre sur les ischions. Soulevez votre poitrine et abaissez vos épaules. Transférez votre poids sur l'avant à mesure que vous rentrez le nombril, en faisant travailler vos abdominaux, et étendez vos bras et vos jambes vers l'avant en posture du Bateau (Navasana). En expirant, croisez vos bras sur la poitrine et abaissez vos jambes jusqu'à quelques centimètres du sol ; inspirez pour revenir en Navasana. Répétez cinq fois, puis abaissez le dos.

Bon pour : augmenter votre puissance personnelle, le changement.

Aspect de la vie : quand Manipura est équilibré, vous vous sentez vivant et possédez la confiance et l'estime de soi nécessaires pour être efficace dans l'action. Lorsqu'il est bloqué, au contraire, vous manquez de courage, d'estime de vous, et vous vous sentez à l'arrêt et inerte. En travaillant sur ce chakra, vous allez pouvoir découvrir votre force intérieure et éliminer votre crainte de prendre des risques.

Élément : feu | **Couleur :** jaune | **Son :** *« Ram »*

Chakra du cœur - Anahata

Ustrasana

Le Chameau

Mettez-vous à genoux, vos hanches au-dessus de vos genoux. Positionnez vos paumes sur vos reins, gardez votre menton contre la poitrine et penchez-vous en arrière. Contractez vos omoplates l'une contre l'autre. Restez ainsi et respirez, ou attrapez vos talons avec les mains. La tête est la dernière chose à relâcher, et seulement si c'est confortable pour vous. Après 3 à 5 respirations, ramenez vos mains sur le sacrum et asseyez-vous sur vos talons.

Bon pour : être plus joyeux, aimant et empathique.

Aspect de la vie : révélez la puissance de l'amour inconditionnel qui est en vous, par la compassion, le pardon et l'acceptation. Quand Anahata est bloqué, vous devenez possessif et dépendant d'autrui et entretenez parfois des relations conflictuelles. Vous pouvez également rester isolé, par peur d'être rejeté. Au contraire, lorsque vous stimulez ce chakra, vous allez pouvoir guérir les blessures du passé en ouvrant à nouveau votre cœur, apprendre à aimer sans condition et entretenir des relations saines et équilibrées.

Élément : air | **Couleur :** vert | **Son :** *« Yam »*

Chakra de la gorge - Vishuddha

Salamba Sarvangasana

La Chandelle soutenue en s'aidant des mains

Allongez-vous, les épaules sur une couverture pliée, la tête au sol. Fléchissez vos genoux, basculez les hanches vers le haut, posez vos mains au niveau des hanches, et levez au ciel une jambe à la fois. Laissez votre regard glisser vers votre cœur et écoutez le son de votre respiration. Continuez ainsi deux minutes. Pour relâcher la posture, repliez les genoux, allongez les bras et descendez, vertèbre par vertèbre.

Bon pour : s'exprimer de façon claire et intelligible, trouver ses mots.

Aspect de la vie : quand Vishuddha est bloqué, vous pouvez avoir du mal à trouver vos mots et ne pas être clair dans vos propos. Il est possible que vous soyez également très bavard et que vous manquiez d'écoute envers les autres. À l'inverse, lorsque ce chakra est ouvert et stimulé, votre diction est claire et intelligible, et vous exprimez clairement vos émotions. Vous êtes également plus attentif aux autres.

Élément : éther (ou espace) | **Couleur :** bleu | **Son :** *« Ham »*

Chakra frontal - Ajna

Sukhasana

La Posture simple

Asseyez-vous en tailleur. Si vos genoux ne sont pas plus bas que vos hanches, asseyez-vous sur une couverture pliée. Mettez vos mains en coupe l'une contre l'autre, bouts des doigts joints. Pendant 10 respirations, fermez les yeux et concentrez-vous sur le son de votre souffle. Puis maintenez cet état de calme et de relaxation pendant cinq minutes. Cette posture vous aidera à retrouver votre calme et votre concentration.

Bon pour: apprendre de nouvelles choses, faire confiance à son instinct.

Aspect de la vie: Ajna est lié à votre intuition, ou votre sixième sens, et régit la manière dont tous les autres chakras fonctionnent. Quand il fonctionne bien, vous êtes perspicace, vous faites confiance à votre sagesse intérieure pour relever les défis et faire les bons choix de vie. Lorsqu'il est bloqué, vous vous sentez étroit d'esprit, trop rationnel, méfiant et cynique. Travailler ce sixième chakra va vous donner une meilleure vue d'ensemble et vous ouvrir à de nouvelles perspectives.

Élément: lumière | **Couleur:** indigo | **Son:** *« Om »*

Chakra du centre couronne - Sahasrara

Savasana

Le Cadavre

Assurez-vous que vous vous sentez bien au chaud et confortablement installé, et allongez-vous sur le dos. Vous pouvez vous couvrir avec une couverture, poser sur vos yeux un masque ou un coussin, ou placer une couverture roulée sous vos genoux ou votre tête. Écartez vos jambes à la largeur de vos hanches, et relâchez vos bras de chaque côté, paumes vers le haut. Respirez profondément et imaginez une fleur de lotus au sommet de votre tête. À chaque inspiration, visualisez une lumière se déversant de la fleur; à chaque expiration, débarrassez-vous de toutes les choses qui vous retiennent dans le passé. Restez ainsi cinq à vingt minutes puis, lentement, rattachez votre conscience à votre respiration, et bougez vos doigts et vos orteils pour vous reconnecter à votre corps physique, sans perdre le lien avec votre corps subtil.

Bon pour: être de meilleure humeur, vous détacher de votre ego.

Aspect de la vie: Sahasrara fait référence à la beauté et au monde spirituel. Il aide à comprendre qui vous êtes réellement au-delà d'une apparence physique. Vous êtes un être spirituel possédant une enveloppe corporelle et une expérience de vie humaine. Le chakra de la couronne n'est pas situé dans le corps, mais plane juste au-dessus du sommet de votre tête. Quand il est bloqué, vous pensez que le bonheur ne peut venir que de l'extérieur et vous en souffrez. Travailler ce chakra vous aidera à vous sentir libre dans n'importe quelle situation.

Élément: énergie cosmique | **Couleurs:** violet ou blanc | **Son:** *« Om »*

Ayurvéda
Vos rituels du matin

istock@SRDJanPav

Ces pratiques simples visent à purifier et à énergiser votre corps-esprit, tout en apportant un sentiment de présence calme.

Par Shannon Sexton et Julien Levy

Pour rester en bonne santé et se sentir bien tout au long de la journée, il est essentiel de vivre au rythme des cycles de la nature, selon l'ayurvéda, cette médecine sœur du yoga vieille de cinq mille ans. Le réveil et le coucher doivent notamment être guidés par le rythme du soleil. Lors de ces moments charnières de la journée, certaines pratiques sont recommandées. Connus sous le nom de « dinacharya », ces rituels sont conçus pour apporter le calme, la concentration et une énergie stable, trois états nécessaires pour méditer, faire du yoga et accomplir toutes les tâches de la journée.

Les bienfaits de l'aube

En ayurvéda, les heures qui précèdent le lever du soleil sont dominées par Vata Dosha, une énergie subtile qui aide à sortir du lit. Aussi, se lever avant l'aube emplit d'une bonne énergie qui restera jusqu'à la fin de la journée. En revanche, se réveiller après le point du jour, un moment dominé par l'énergie terrestre et pesante de Kapha, peut générer une humeur maussade.

Le nettoyage du nez

Pour décongestionner le nez et évacuer les germes, pollens et poussières qui s'y sont accumulés pendant la nuit, essayez « jala neti », un vrai miracle contre les allergies du printemps. Cette technique de nettoyage consiste à rincer les sinus avec de l'eau tiède salée que l'on fait circuler dans le nez

à l'aide d'un petit récipient en forme de théière appelé « neti ». Jala neti est une bonne préparation au pranayama et à la méditation.

istock© Neustockimages

Comment faire ?
Versez une tasse d'eau tiède (stérilisée ou distillée) dans un neti. Ajoutez-y 1/4 de cuillerée à café de sel non iodé (sel de mer ou casher) et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous. Insérez le bout du neti dans la narine gauche, placez la tête au-dessus du lavabo et penchez-la légèrement à droite de façon à ce que l'eau coule dans les sinus et ressorte par la narine droite. Pour éviter que l'eau déborde dans la gorge, prononcez silencieusement la lettre K de manière continuelle. Mouchez-vous et faites de même de l'autre côté. Quand vous avez fini, allongez-vous sur le dos, penchez la tête en arrière et déposez dans vos narines quelques gouttes d'huile de sésame ou de ghee (beurre clarifié) tiède.

Une langue nickel

L'ayurvéda recommande également de se nettoyer la langue pour la débarrasser du dépôt blanc qui s'y est formé durant la nuit. Il contient « ama », c'est-à-dire des toxines qui, à terme, provoquent des maladies. Avec un « gratte-langue », raclez-vous doucement la langue de l'arrière vers l'avant, plusieurs fois.

Détox de la bouche

Avant de boire ou de manger, nettoyez votre bouche des toxines accumulées pendant la nuit. Pour cela, effectuez un bain de bouche à l'huile de sésame (ou de coco, plus agréable) : conservez l'équivalent d'une cuillère d'huile en bouche pendant 5 minutes minimum, en « mâchant » le liquide. Rincez ensuite à l'eau tiède. Ce rituel détox, appelé « Gandouch », est plein de bienfaits pour les dents, l'haleine et la peau, et il évite que les toxines retournent dans le système digestif lorsque l'on boit !

Une hydratation optimale

Avalez ensuite un ou deux grands mugs d'eau bouillie pure, par petites gorgées. Idéalement, utilisez des timbales en cuivre pour bénéficier des ions du métal. On est souvent tenté d'aromatiser avec un sachet de thé, de tisane, ou un jus de citron, mais ce n'est pas le meilleur réflexe. L'eau chaude pure descend directement dans les intestins sans activer la digestion au niveau de l'estomac. Vous verrez, avec le temps, on s'habitue à boire de l'eau chaude nature…

istock© MilanEXPO

Se masser

Le massage abhyanga, avec de l'huile chaude, favorise l'élimination des toxines et hydrate la peau. Il stimule également la circulation sanguine et apaise le système nerveux. Offrez-vous 10 minutes de ce massage traditionnel.

istock© Djelics

Comment faire ?
Utilisez de l'huile de sésame bio pressée à froid, préalablement chauffée. Soyez généreux en huile ! Massez tout le corps en commençant par le cuir chevelu. Pratiquez des mouvements circulaires sur les articulations et sur le ventre (sens horaire) ; des mouvements amples et rapides de haut en bas sur les bras et jambes. Si vous avez le temps, détendez-vous et laissez pénétrer l'huile pendant 10 à 20 minutes avant de prendre une douche. •

Dans notre prochain numéro, nous aborderons les pratiques du soir, qui aident à se détendre pour passer une nuit reposante.

© Lionel Piovesan. Modèle: Sharleen Gonnet

Un outil magique *pour gérer le stress*

La respiration du yoga est utilisée dans des consultations médicales pour diminuer les effets d'un état de stress post-traumatique. Nina en a ressenti les bienfaits lors d'une séance de yogathérapie à l'hôpital.

Par le Dr Jocelyne Borel-Kuhner*

**Responsable de la consultation douleur à l'hôpital René Dubos, à Pontoise (95) et yogathérapeute.*

« Le corps est important dans la gestion des émotions, autant comme indicateur d'un trouble qui va survenir que comme outil pour gérer un débordement. »

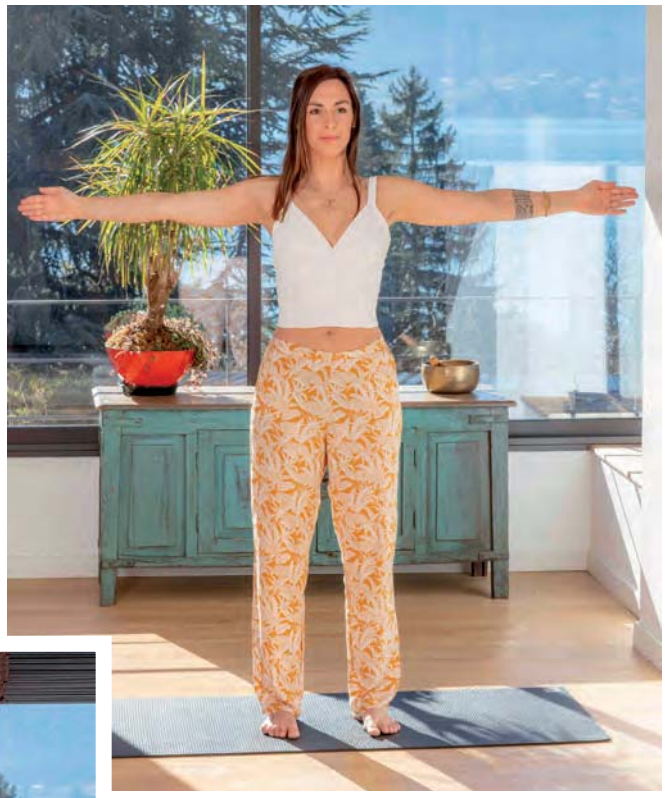
En cette fin de journée, Nina arrive en retard à ma dernière consultation. Elle entre dans le box, tête baissée, épaules rentrées, regard fuyant, en s'excusant et ajoutant : *« Docteur, vous savez, je n'ai pas beaucoup pratiqué depuis la dernière fois et, en plus, avec tous ces bruits de sirènes d'ambulances dehors, j'ai mal à la tête. »*
Depuis deux mois, je la prends en charge pour des douleurs cervicales et des maux de tête. Nina a toujours eu des migraines et ses parents en souffrent également. Plus jeune, cela lui a valu des séjours à l'hôpital par crainte de pathologies plus graves. Le diagnostic a été confirmé à son adolescence. L'histoire de cette jeune étudiante est également marquée par un épisode de stress important suite aux attentats parisiens dont elle garde particulièrement en mémoire les lumières et les sirènes des pompiers.

Aujourd'hui, l'attitude anxieuse de Nina m'incite à envisager une séance qui devrait lui permettre de ressentir le lien entre état émotionnel et attitude corporelle. C'est une approche plutôt différente de nos exercices habituels de rééquilibrage axe pieds, bassin, rachis. Pour cela, je l'invite à me décrire son ressenti du moment. Elle reste figée sur sa chaise, me regardant droit dans les yeux, ce qui me permet de voir quelques larmes perler au bord de ses paupières. Je lui propose de me dire où se situe cette sensation dans son corps. Elle me répond : *« J'ai peur des sirènes et ça m'énerve. »*
– D'accord, Nina, mais cette peur, où est-elle dans ton corps ? Quel est ton ressenti ?
– J'ai froid, je ressens de la glace dans le cœur, dans les mains. Mes mâchoires se serrent comme si je voulais exploser, mais je gèle avant ! »

Pendant cette description, je remarque l'accélération de sa respiration, ses poings fermés et son intense sursaut au bruit d'une ambulance qui passe au dehors, toute sirène hurlante. Nous nous trouvons donc devant les effets d'un état de stress post-traumatique (ou ESPT) (*voir encadré en p. 77*). Je lui explique alors que cela vient probablement du résidu de peurs mémorisées dans son cerveau reptilien. Que tout ceci est physiologique et nous a permis, en tant qu'êtres humains, de survivre dans un environnement souvent dangereux. Néanmoins, il s'agit maintenant d'une réaction corporelle inadaptée à la situation et donc irrationnelle. Doucement, je lui propose de prendre bien conscience des sensations du corps sans interpréter, sans juger, juste ressentir, puis de respirer par les deux narines, en redressant le bassin, le dos et la tête. Je l'invite à tout souffler fort par la bouche en vidant bien et en se penchant en avant. Nous refaisons trois fois l'exercice. Elle se redresse, ébauche un sourire.
« Que se passe-t-il, Nina ?
– J'ai chaud et je me sens plus calme. »

J'explique alors l'importance du corps dans la gestion des émotions, autant comme indicateur d'un trouble qui va survenir que comme outil pour gérer un débordement. Je lui précise que nous allons faire une séance associée à une respiration spécifiquement apaisante, dite le victorieux « Ujjay »*.

**Ujjay: petit son dû à la résistance par réduction du passage de l'air dans la gorge, et obtenu en resserrant légèrement la glotte, quasi inaudible de l'extérieur (comme un petit ronflement, mais en respirant par le nez).*



Respiration en posture debout

Les pieds légèrement écartés, bras le long du corps, laisser la verticalité s'installer, ressentir les hanches lourdes s'effondrer dans les cuisses et les pieds, laisser les épaules sans résistance et la tête se poser sur cet axe, regard droit, mâchoires relâchées.

Respiration nasale, avec Ujjay sur l'inspiration et l'expiration en prenant conscience du son.

Synchronisation d'un mouvement: expirer lentement puis inspirer en Ujjay en portant les bras ouverts de chaque côté, suspension du souffle, expirer en s'inclinant (bras et tronc), vers la gauche, revenir à la verticale sur une inspiration Ujjay, prendre le temps d'une suspension, puis aller de l'autre côté en expirant. Ceci correspond à un cycle. Continuer ainsi 5 à 10 cycles en se laissant bercer par le souffle et le mouvement. Puis revenir en position de départ et accueillir les sensations.

Respiration en posture du Triangle

Depuis la posture debout, écarter les pieds de la largeur du bassin. Mains à la poitrine, inspirer en Ujjay en écartant les bras. Sur l'expiration, basculer dans le plan du dos à gauche, déposer la main gauche en appui sur la cuisse ou la jambe. Le bras droit reste à la verticale. Respirer en Ujjay sur 1 inspiration et 1 expiration, puis revenir dans l'axe, relâcher et respirer normalement. Recommencer de l'autre côté.

Après ce « balancement », comme si elle était bercée, d'un regard doux, Nina m'interpelle en m'expliquant qu'elle se sent la tête comme dans un nuage de coton silencieux, un peu en suspension et que c'est une sensation plutôt agréable. J'en profite pour poursuivre sur quelques minutes de pranayama que nous allons faire assises en tailleur.

Respiration en posture assise

Après une inspiration en Ujjay par les deux narines, effectuer une petite suspension. Fermer la narine droite avec le pouce puis expirer le plus lentement possible par la narine gauche. Reprendre l'inspiration Ujjay par les deux narines, suspension, expiration par la narine gauche. Répéter ce cycle cinq fois.

Nina prend un rythme lent régulier et je lui demande de terminer par une inspiration profonde douce, de retenir l'air sans forcer, en ajoutant une légère contraction du périnée, du ventre et du menton (trois bandhas), puis d'expirer par les deux narines dans la verticalité, mains sur les genoux. Je lui suggère d'inspirer de nouveau et enfin de se pencher en avant en enroulant la tête et les épaules vers le sol sur l'expiration et rester en accueillant.

Ainsi se termine la consultation où je vois Nina, très calme, se redresser, le regard lumineux, le sourire aux lèvres. Je lui explique que cette sensation se répercute dans tout son corps et dans son cerveau, que nous avons travaillé sur le nerf vague de manière à freiner le système sympathique (système nerveux associé à la fuite, au combat ou à la paralysie), ce qui contribue en grande partie à l'effet apaisant. Je rajoute également que le bénéfice sera encore plus important si elle répète quotidiennement cette séance, de préférence le matin. Elle quitte la consultation en me tendant une main vigoureuse et me remerciant de lui avoir fait connaître « le souffle victorieux ». •

État de stress post-traumatique (ESPT)

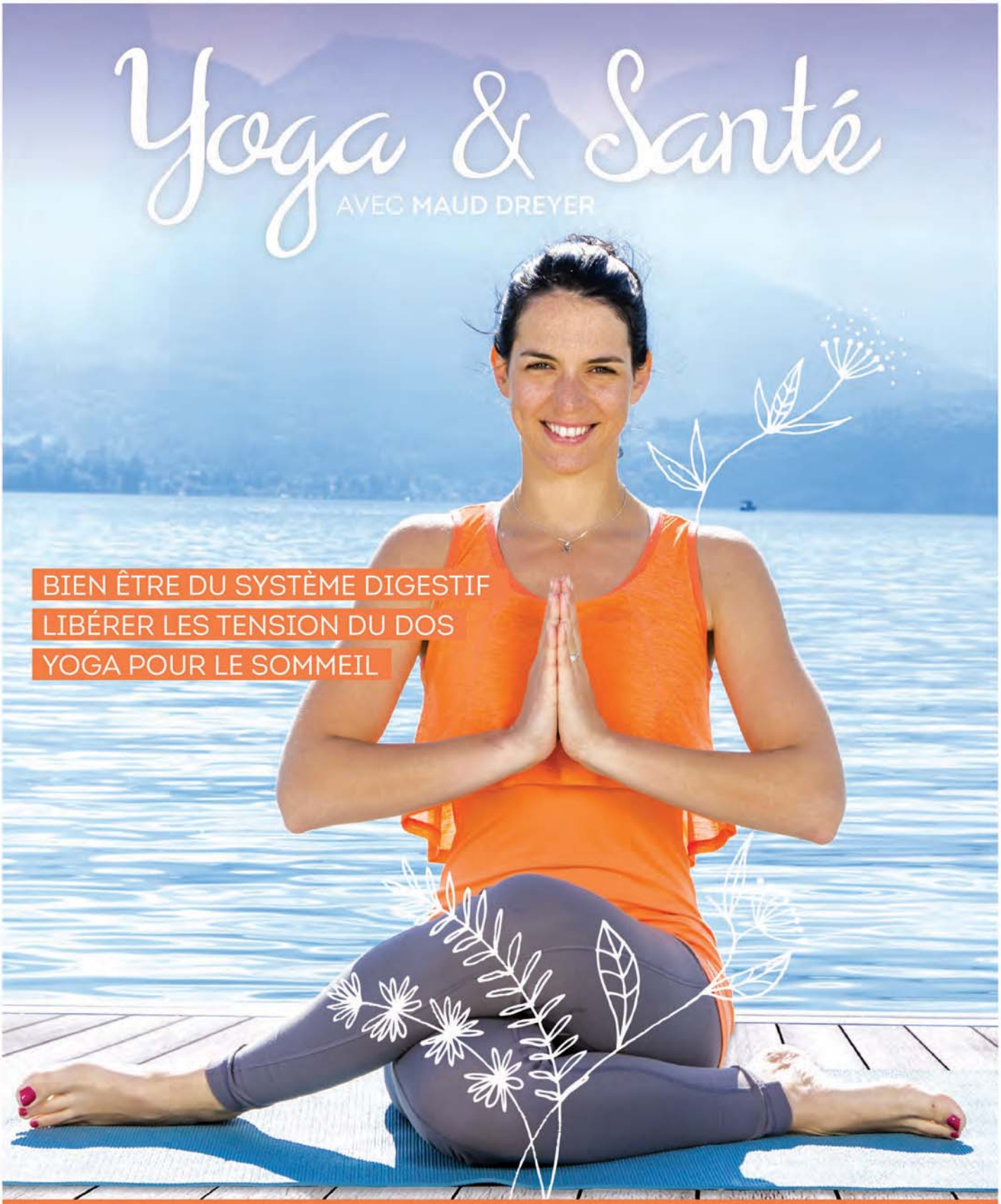
Ce trouble anxieux apparaît à la suite d'un événement traumatisant, souvent associé à la peur de la mort.
Il se manifeste au début par des cauchemars, puis par un ou plusieurs signes comme l'irritabilité, des peurs irrationnelles, des évitements de situations… Il peut durer quelques jours, semaines, mois… Si les symptômes persistent plus longtemps, il s'agit d'un trouble chronique qui nécessitera une thérapie adaptée.

Amrita
Le nectar d'immortalité

Dans cette nouvelle rubrique, un mot ou un concept du yoga vous est expliqué de manière simple et didactique. Par Stéphanie Aulestia

istock© Swissmediavision

Santé et longévité ne sont pas les seules préoccupations des humains. Dans la mythologie hindoue, on dit que lors de la création, les dieux et les démons qui peuplaient l'univers étaient mortels.
En lutte les uns contre les autres pour la maîtrise du monde, les deva (dieux) invoquent le dieu Vishnou pour leur venir en aide et vaincre les asura (démons). Vishnou leur conseille alors de s'allier aux asura pour baratter la mer de lait de manière à en extraire l'Amrita, le nectar d'immortalité. Si les deva boivent l'Amrita, ils pourront vaincre les asura ! Les démons acceptent la trêve en espérant se saisir de l'Amrita avant les dieux.
Pour transformer la mer en beurre, il faut la baratter. Un gigantesque chantier s'organise. Afin de créer le pivot, on arrache une montagne que l'on retourne et que l'on pose sur le dos de la tortue Kurma, une des incarnations (ou avatar) du dieu Vishnou. Pour la corde, on utilise un serpent géant enroulé autour de la montagne de façon à coulisser. Les deux camps ennemis se mettent à l'œuvre, d'un côté, les asura, de l'autre, les deva, tirant alternativement la tête et la queue du serpent pour remuer énergiquement la mer.
De ce labeur acharné qui dure plus de mille ans, jaillissent des choses extraordinaires, oubliées depuis la fondation du monde, tels l'arbre du paradis, un cheval blanc ailé, la déesse Lakshmi et enfin Dhanvantari – le médecin des dieux – patron de la médecine traditionnelle indienne – l'ayurvéda – qui signifie « science et connaissance de la vie ». Dans ses mains se trouve la coupe pleine d'Amrita ! Les dieux et les démons se lancent dans une bagarre acharnée pour saisir la coupe, finalement attrapée par les dieux qui deviennent immortels !
Les anciens yogis croyaient que la glande pinéale – une toute petite glande située au centre du cerveau –, sécrétait un liquide appelé Amrita, que l'on pensait être le fluide de l'immortalité. En maintenant le corps dans une posture verticale inversée, ils pensaient qu'une partie de ce liquide pouvait demeurer dans leurs corps et procurer santé et longévité. Aujourd'hui, ces croyances n'ont plus cours, cependant la pratique du yoga a bien une action sensible sur notre santé en réduisant le stress. Les inversions, sans nous rendre immortels, améliorent la circulation sanguine, soutiennent le système immunitaire et nous donnent confiance en nous tout en conservant intacte la fraîcheur de notre jeunesse ! •



Retrouvez le DVD sur **BOUTIQUEYOGI.COM**

istock© Knape

L'épinard le prince des légumes

Dégusté cru ou cuit, ce légume-feuille se prête à de nombreuses recettes faciles et rapides, classiques ou plus originales, pour une cuisine saine, savoureuse et nutritive.

Par Anne Piovesan

Sacré « prince » ou « chef des légumes », par Ibn al-Awwâm, célèbre agronome andalou du XIIe siècle, l'épinard est plus considéré à son origine comme « une herbe » que comme un légume, mais il possède suffisamment de qualités pour retenir l'attention et s'imposer grâce à son goût spécifique.

Vertus thérapeutiques et médicinales

L'épinard – *Spinacia oleracea* – appartient à la famille des Chénopodiacées (tout comme la blette et la betterave), et est originaire du Nord-Ouest de l'Inde et du Népal. À son arrivée en Occident, il n'avait pas l'apparence que nous lui connaissons aujourd'hui, avec des feuilles plus fines, plus pointues et, en bouche, un goût beaucoup moins doux. Riche en vitamine C, il contient également de la provitamine A, des vitamines du groupe B, de l'iode… et du fer. Mais pas comme la légende a voulu nous le faire croire ! Dans les années 1890, en effet, un chimiste allemand a évalué la teneur nutritionnelle des épinards. Et une petite erreur s'est glissée dans ses résultats, une erreur sur une décimale… L'épinard s'est alors vu glorifié d'un taux de fer dix fois supérieur à la réalité. La légende était née, reprise par un « ambassadeur » de choc ayant bercé l'enfance de certains d'entre nous : Popeye ! Attention, sa forte teneur en acide oxalique l'empêcherait de bien fixer le fer. C'est pour cette raison que sa consommation est déconseillée aux personnes sujettes aux calculs biliaires, rénaux, arthritiques, ou souffrant de rhumatismes. Elle se révèle cependant tout à fait bénéfique pour les personnes fatiguées, les femmes enceintes, les enfants et les adolescents.

En cuisine

L'épinard possède de multiples appellations populaires : Épinette, Herbe de Perse, Balai de l'estomac, Espinard, Espinal, Espinace, Espinache… Les nombreuses herbes sauvages, que l'on cueille pour en consommer les feuilles cuites sont communément appelées épinards, comme l'Épinard sauvage ou Épinard Champêtre, le Chénopode blanc, l'Arroche des jardins ou Belle-Dame. Verdi est une variété aux jeunes feuilles presque sucrées et sans amertume. On la déguste aussi bien en salade crue que cuite… C'est l'un des épinards les plus savoureux ! Ses jeunes pousses sont délicieuses en salade, avec un filet d'huile d'olive, des oranges, de la fleur de sel et quelques noix. Les épinards forment une délicieuse association, poêlés quelques secondes avec des poires, dans un peu de beurre salé, et assaisonnés d'un poivre rare. Préparés en succulentes mini-galettes façons « crêpes » épaisses, ils régaleront petits et grands. Ils agrémenteront avec finesse un cake aux légumes et à la féta. On pourra aussi concocter un pesto de jeunes pousses avec des pistaches, ou cuisiner l'épinard en lasagne végétarienne avec un bon fromage de chèvre. •

Légèreté

« One pot pasta » épinards-petits pois

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 15 min

• 300 g de pâtes de votre choix • 3 grosses poignées de jeunes pousses d'épinards • 230 g de petits pois frais • quelques chanterelles • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 8 tomates confites • 3 brins de thym citronné • poivre • 4 c. à s. d'huile d'olive • parmesan frais • 2 c. s. de mélange d'épices • sel gris non-raffiné

• Dans un faitout ou dans une cocotte, délayez le mélange d'épices dans 1 l d'eau chaude. • Pelez et dégermez l'ail et écrasez-le à l'aide d'un presse-ail. • Écossez les petits pois frais. • Dans le faitout avec le bouillon, placez les pâtes, les pousses d'épinards, les petits pois, les chanterelles, les tomates, l'oignon émincé, l'ail et le thym. Salez légèrement et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire à petits bouillons pendant 8-9 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé. • Ajoutez l'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. • Disposez dans des assiettes creuses, parsemez de jeunes pousses d'épinards et de copeaux de parmesan fraîchement râpé.

© Lionel Piovesan. Plats Myriam Ait Amar : myriamaitamarceramics.bigcartel.com. Potence La Cerise sur la Terre, Anne Gagnaire : lacerisesurlaterre.fr

Cake aux épinards et à la féta

Pour 6 à 8 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 40 min

• 2 c. à s. d'épinards hachés • 2 c. à s. d'herbes fraîches finement ciselées (persil, sauge, thym citronné…) • 180 g de farine petit épeautre • 1 c. à c. de poudre à lever • 1 c. à c. de curcuma • 1 pincée de poivre noir • sel gris non-raffiné • 3 œufs • 50 ml d'huile d'olive douce • 60 ml de boisson végétale à l'avoine • 180 g de féta

• Rincez les herbes fraîches et émincez-les finement à l'aide d'un couteau. Procédez de la même manière pour les épinards. Réservez le tout. • Dans un grand saladier, mélangez la farine, la poudre à lever, le curcuma, le poivre et les herbes. Ajoutez une bonne pincée de sel et les œufs. Mélangez bien avant d'incorporer l'huile d'olive et la boisson végétale. Ajoutez la féta émiettée. • Versez dans un moule à cake préalablement huilé. Enfournez 40 min à 180 °C (vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau, la lame doit ressortir bien sèche). • Laissez refroidir avant de démouler.

Omelette aux épinards

Pour 4 personnes | Préparation 20 min | Cuisson 15 min

• 200 g d'épinards (jeunes pousses de préférence) • 4 œufs • 2 c. à s. de ghee • sel • piment d'Espelette

• Lavez les épinards et essorez-les. • Dans un grand cul-de-poule, battez les œufs énergiquement au fouet jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Salez et ajoutez une pointe de couteau de piment d'Espelette. • Faites chauffez une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez le ghee. Versez l'omelette puis ajoutez les épinards. Laissez cuire quelques minutes, repliez l'omelette en deux et poursuivez la cuisson quelques minutes. • Décorez de jeunes pousses d'épinards • Servez immédiatement.

Épinards aux cacahuètes torréfiées

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 10 min

• 400 g d'épinards • 2 oignons • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de ghee • 1 c. à c. de poudre de Sambhar* • 1 c. à s. de tamari • 1 c. à s. généreuse de crème crue ou de crème végétale (facultatif) • 100 g de cacahuètes non-salées • fleur comestible

• Émincez finement les oignons et les échalotes. • Dans un faitout en fonte, ajoutez l'huile d'olive et le ghee, puis la poudre de Sambhar, les oignons, les échalotes, l'ail dégermé et écrasé et le tamari. Faites compoter le tout doucement pendant 15-20 min en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. En fin de cuisson, ajoutez les épinards (s'il s'agit de grosses feuilles, hachez-les). Rajoutez la crème de votre choix, si nécessaire • Dans une poêle à sec, torréfiez les cacahuètes quelques minutes. • Dressez les assiettes, disposez les épinards, ajoutez les cacahuètes, décorez d'une fleur comestible et servez chaud.

** Le Sambhar est un mélange aromatique composé de coriandre, pois chiches, pois cassés, cumin, fenugrec, curcuma, moutarde et piment.*

Salade de jeunes pousses à l'orange et aux noix

Pour 4 personnes | Préparation 25 min

• 1 petit saladier de jeunes pousses d'épinards • 2 oranges • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de tamari • 1 échalote • 1 petit bouquet de persil • 1 poignée de cerneaux de noix • fleurs comestibles

• Pressez une orange, ajoutez l'huile d'olive, le tamari et l'échalote émincée. • Lavez et égouttez les pousses d'épinards. • Pelez l'orange restante à vif, découpez-la en suprêmes (en passant la lame d'un couteau sous la peau des quartiers pour n'en retirer que la chair). • Dans des assiettes creuses, répartissez les pousses d'épinards, le persil finement ciselé, les cerneaux de noix et les suprêmes coupés en petits morceaux. • Arrosez avec la sauce et décorez de fleurs comestibles. Servez sans attendre.

Tarte aux fraises

Pour 6 à 8 personnes | Préparation 20 min | Repos 1 h | Cuisson 30 min

• 500 g de fraises* • fleurs comestibles • feuilles de menthe • *Pour la pâte :* 250 g de farine d'épeautre • 120 g de ghee + pour le moule • 100 g de sucre blond ou complet • 2 c. à s. de poudre d'amandes • 1 petit œuf • 1 pincée de sel gris non-raffiné • *Pour la crème pâtissière :* 30 g de farine de petit épeautre (T.70) • 30 cl de boisson végétale riz/vanille ou de lait cru entier (Bernard Gaborit, en magasin bio) • 1 gousse de vanille fendue • 80 g de sucre blond • 1 jaune d'œuf • 30 g de beurre frais cru (non-pasteurisé)

• Préparez la pâte. Mettez le ghee, la farine, le sucre, le sel et la poudre d'amandes dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. • Ajoutez l'œuf et mixez par à-coups. La pâte doit former une boule et se détacher des parois du bol. • Recouvrez-la d'un linge et placez-la 1 h au réfrigérateur. • Préparez la crème pâtissière. Dans une casserole, délayez la farine avec un peu de boisson végétale ou du lait froid en fouettant vivement. Ajoutez, petit à petit, le reste de la boisson végétale ou du lait et tous les autres ingrédients, sauf le beurre. • Démarrez sur feu doux et portez à ébullition sans jamais cesser de fouetter. Éteignez aux premiers bouillons, ajoutez le beurre, fouettez pour émulsionner, puis couvrez afin d'éviter la formation d'une « peau ». Laissez refroidir. • Huilez le moule à tarte. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, déposez-la dans le moule et piquez-la avec une fourchette. Enfournez à 180 °C et faites cuire la pâte à blanc 20 min. Laissez un peu refroidir. • Garnissez avec la crème pâtissière. Lavez rapidement les fraises et équeutez-les. Disposez-les sur la tarte et décorez avec des fleurs comestibles et des feuilles de menthe.

** Privilégiez toujours la saisonnalité : avril, mai, juin et juillet-août, en fonction des variétés.*

Pesto épinards-roquette

Pour 1 petit bol | Préparation 10 min

• 1 poignée d'épinards frais • 1 poignée de roquette • 25 g de pistaches non-salées • 25 g de pignons de pin • 25 g de parmesan • 1 gousse d'ail • 90 g d'huile d'olive • 1 rondelle de citron confit

• Lavez et égouttez les épinards et la roquette. • Placez tous les autres ingrédients dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance bien homogène, mais non-lisse.

** Le pesto sera meilleur préparé au mortier. Si vous en possédez un, préférez-le au mixeur.*

Printemps

Galettes aux épinards

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson quelques minutes par poêlée

• 400 g d'épinards frais • 4 œufs • 300 g de farine de grand épeautre • 1 oignon nouveau avec sa tige • 1 petit bouquet de persil • 2 gousses d'ail nouveau • 40 cl de boisson végétale à l'avoine sans sucres ajoutés • 1 sachet de poudre à lever sans phosphates • huile d'olive • sel gris non-raffiné • poivre

• Lavez et essorez les épinards, placez tous les ingrédients dans le bol d'un blender, et mixez jusqu'à l'obtention d'une sorte de pâte à crêpes bien épaisse. • Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et versez-y des petites louches de pâte. • Laissez dorer les galettes comme des pancakes, 2 ou 3 min sur chaque côté. • Dégustez chaud, avec une salade de jeunes pousses.

Vos plus belles photos de yoga

Se ressourcer, prendre soin de soi, partager, voici un petit aperçu de vos instants yoga. Si, vous aussi, vous souhaitez paraître dans cette rubrique, envoyez-nous vos plus belles photos à l'adresse *elodie@yjfrancemedia.com*

Elles gagnent 1 DVD ou 1 CD à choisir parmi notre sélection sur *boutiqueyogi.com*

GAGNANTE DU 1ER PRIX

La gagnante de la tenue Tayrona est Vanessa Plat.
« Naginyasana ou la posture de la Sirène, une magnifique combinaison, gracieuse et féminine, pour ouvrir à la fois son cœur et ses hanches ! Pratiquer en pleine nature me relie davantage à la Terre et me ressource. »

Lisa Pistocco

« Lectrice de Yoga Journal *et professeur de yoga, passionnée par cette pratique, je me lance avec cette photo prise chez moi, à Monaco, après un de mes cours de yoga. »*

Alice Cabon

« Sirshasana au Sri Lanka : les postures inversées comme les voyages nous ouvrent l'esprit et nous permettent de porter un regard différent sur le monde. »

Elle gagne une box Love & Yoga

Cécile Blazquez

« Ancrage et connexion à la terre et au ciel, entourée par l'océan Atlantique sur le bassin d'Arcachon, moment magique dans la posture de l'Arbre… »

Lou-Mégane Castex

« Quelques salutations à un soleil londonien timide qui se lève à peine. Pratiquer dehors a un pouvoir relaxant et ressourçant incroyable. Une légère brise, des rayons de soleil, l'herbe sous mes pieds, les feuilles qui frémissent autour de moi… Magique ! »

Sandra Jeanmougin

« Irlande, plage de Maghera, septembre 2019. Plongée dans la magie celte : le temps arrête sa course, l'espace se dilate… et dans cette parenthèse de douceur, l'être prend corps comme une évidence. Retour aux sources avec Matsyasana. »

Pour recevoir votre lot, écrivez-nous à *elodie@yjfrancemedia.com*. Pour notre prochain concours, continuez à nous faire partager vos plus belles photos de yoga et tentez de remporter : **1er prix :** 1 séjour de 2 jours-1 nuit pour 2 personnes aux Bulles de mer (Occitanie) ; **2e prix :** 1 box Love & Yoga ; **du 3e au 6e prix :** 1 DVD ou 1 CD, à choisir parmi notre sélection sur *boutiqueyogi.com*

Les rendez-vous du printemps

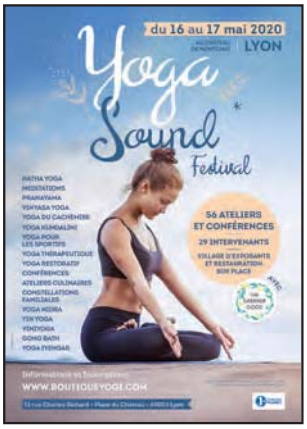
Avec les beaux jours revient la saison des festivals. Profitez-en pour découvrir plusieurs types de yoga, assister à des conférences ou participer à des ateliers, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

DU 4 AU 5 AVRIL
À LAUSANNE (SUISSE)
LYFE YOGA FESTIVAL

Ce week-end de célébration est ouvert à toutes les personnes curieuses d'en apprendre plus sur le yoga, le développement personnel et le bien-être. Situé en plein cœur de la ville de Lausanne, cet événement est une occasion idéale pour découvrir les multiples facettes de la pratique et partager un moment convivial. Avec Julien Levy, Jennifer Leemann, Sofia Devega, Julien Aho, Daniela & Raquel, Christel Petit et la Bhakti Family.
Lieu : casino de Montbenon.
Renseignements et inscriptions : *lyfeyogafestival.ch*

DU 16 AU 17 MAI
À LYON 3E (RHÔNE)
LE YOGA SOUND FESTIVAL

Deuxième édition de ce festival, en collaboration avec l'association The Greener Good. Au programme, dans un écrin de verdure en plein Lyon : yoga et immersion sonore, Gong Bath, yogas traditionnel et moderne, conférences gratuites, ateliers culinaires et village d'exposants. Avec, notamment, Natasha St Pier, Swann Gong, Jocelyne Borel-Kuhner, Audrey Favreau, Clea cuisine, Stéphane Wintenberger, Stéphanie Aulestia, Jeanne Vallin Fournier, Anne Piovesan, Émilie Cosson, Simon Hamelin…
Lieu : château de Montchat.
Renseignements : *elodie@yjfrancemedia.com*
Inscriptions : *boutiqueyogi.com*



DU 21 AU 24 MAI
À PRAILLES (DEUX-SÈVRES)
LE YOGA ART FESTIVAL

Première édition d'un festival unique, liant le monde du bien-être (yoga, méditation, sonothérapie, aromathérapie, sylvothérapie…) au monde des arts (danse, peinture, sculpture, écriture, photographie…). Des invités « étincelants » vous y attendent : Julien Levy, Raphan Kebe, Marie Milla, Les Sorelles, Marine Febba, Alexia Bocherens, Lili Stones, Fiona Mc Kerrell…
Lieu : Le Bal Perdu, lieu-dit La Baudouelle, 79370 Prailles.
Renseignements : *letincelleyogaart.org*

© Fxserafino

DU 30 MAI AU 1ER JUIN
À PORTO-VECCHIO (CORSE)
PORTO-VECCHIO FESTI YOGA

Ce festival à la politique zéro déchet propose un village éphémère, les pieds dans l'eau. Cette troisième édition offre un programme complet, avec des ateliers issus des traditions yogistes et des versions plus modernes et sportives, des conférences, des activités bien-être sur l'eau (paddle) et sur terre, et des séances de méditation active. Avec, notamment, Clio Pajczer, Cyril Lagel, Alexandra Rosenfeld, Cécile Meyrier…
Lieu : plage de l'Accario.
Renseignements et réservations : *portovecchiofestiyoga.com*

DU 4 AU 7 JUIN 2020
À VESSEAUX (ARDÈCHE)
YOGA SOUND FESTIVAL

Cinquième édition de ce festival en résidence, en pleine nature dans le cadre magnifique du domaine du Taillé. Dans une ambiance conviviale, venez vivre un moment suspendu et découvrir ou approfondir votre pratique du yoga. Avec Swann & Ely du groupe Elea, Charlotte Saint Jean, Jocelyne Borel-Kuhner, Julien Levy, Sharleen Mary, Anne Piovesan, Martin Dubois, Roland Granottier, Stéphane Wintenberger, Anne-Sophie Richard…
Lieu : domaine du Taillé.
Renseignements : *elodie@yjfrancemedia.com*
Inscriptions : *boutiqueyogi.com*

Stages

© DR

DU 30 AVRIL AU 3 MAI

En Bretagne, à la Chrysalide

STAGE YOGA ET DÉCOUVERTE DE LA YOGATHÉRAPIE

AVEC ISABELLE COMPÈRE, ENSEIGNANTE DE YOGA ET YOGATHÉRAPEUTE

Dans son enseignement, Isabelle Compère, insiste sur le fait que *« ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne »*. Au cours de ce stage, Isabelle vous emmènera à la découverte de ce yoga qui soigne, grâce à des postures, la méditation, la respiration.

TARIF : 220 €/pers., hors hébergement en pension complète (à régler directement à votre arrivée, à partir de 80 €/personne et par jour).

RÉSERVATION : *boutiqueyogi.com*

CONTACT : 04 79 69 76 03 ou *elodie@yjfrancemedia.com*

DU 7 AU 10 MAI

En Ardèche, au Domaine du Taillé

RETRAITE DE YOGA VOYAGE INTÉRIEUR

AVEC CHARLOTTE SAINT JEAN

Venez partager avec moi ces quelques jours riches en expérience, dans le cadre unique de ce domaine chargé en énergie. Dès le premier soir, nous partirons ensemble vers un voyage intérieur à la découverte des chakras, ces sept centres énergétiques qui équilibrent notre corps et notre humeur. Grâce au yoga, à la méditation et à la respiration, nous apprendrons comment les activer.

TARIF : 290 €/pers., hors hébergement en pension complète (à réserver sur *domainedutaille.com*).

RÉSERVATION : *boutiqueyogi.com*

CONTACT : 04 79 69 76 03 ou *elodie@yjfrancemedia.com*

© Anaka

© Aurélie Caudullo

DU 29 MAI AU SOIR AU 31 MAI

Dans l'Ain, à l'Espace Rivoire

LE YOGA, UNE VOIE D'ÉVEIL

AVEC AURÉLIE CAUDULLO

Au-delà de tous ses effets bénéfiques, le yoga est surtout une voie d'éveil qui nous donne accès à notre profondeur, là où s'apaisent les pensées et les émotions difficiles. Dans un lieu calme et ressourçant, Aurélie vous propose des pratiques de yoga et de méditation – issues du hatha yoga et du viniyoga – pour se distancier des sources de perturbations.

TARIF : 140 €, hors hébergement, en pension complète à partir de 96 €.

RÉSERVATION : *yogama.fr*

CONTACT : 06 15 09 20 41 ou *contact@yogama.fr*

© Lionel Piovesan

DU 2 AU 4 JUIN

En Ardèche, au Domaine du Taillé

FORMATION MC2 AU YOGA THÉRAPEUTIQUE

AVEC JOCELYNE BOREL-KUHNER

C'est dans un magnifique endroit, serein, que vous attend Jocelyne, médecin, passionnée de yoga et responsable de la consultation de yogathérapie à l'hôpital de Pontoise. Après avoir abordé les fondamentaux lors de la MC1, nous allons poursuivre en développant l'apport des techniques, en particulier respiratoires et de relaxation dans le yoga thérapeutique.

À noter : pour participer à cette formation, il faut avoir fait la formation MC1 ou obtenir une dérogation auprès de Jocelyne.

TARIF : 390 €/pers., hors hébergement en pension complète (à réserver sur *domainedutaille.com*).

RÉSERVATION : *boutiqueyogi.com*

CONTACT : 04 79 69 76 03 ou *elodie@yjfrancemedia.com*

© Lionel Piovesan

DU 3 AU 4 JUIN

En Ardèche, au Domaine du Taillé

STAGE DE YOGA POUR LES SPORTIFS

AVEC ÉMILIE JOANNON, KINÉSITHÉRAPEUTE ET ENSEIGNANTE DE YOGA

Venez rencontrer Émilie Joannon, spécialisée dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau (hockey sur glace, running, golf...). Au programme : qu'est-ce que le yoga pour les sportifs ; comment le mettre en place ; quels sont ses bénéfices pour la préparation physique et la récupération du sportif ; présentation d'outils pour la préparation mentale (pranayama et relaxation).

TARIF : 240 €/pers., hors hébergement en pension complète (à réserver sur *hameaudeletoile.com*).

RÉSERVATION : *boutiqueyogi.com*

CONTACT : 04 79 69 76 03 ou *elodie@yjfrancemedia.com*

DU 7 AU 10 JUILLET

En Dordogne, à Montagenet

STAGE DE DÉCOUVERTE DE LA YOGATHÉRAPIE

AVEC ISABELLE COMPÈRE, ENSEIGNANTE DE YOGA ET YOGATHÉRAPEUTE

Les chants de mantras ont des pouvoirs guérisseurs. Venez apprendre leur technique, trouver votre tessiture vocale et réfléchir au rapport que vous entretenez avec votre voix. Rituel spirituel millénaire et complément puissant de la pratique corporelle, le mantra – vibration sonore chantée ou intériorisée – permet de canaliser les pensées.

TARIF : 250€/pers., hors hébergement et restauration.

RÉSERVATION : *boutiqueyogi.com*

CONTACT : 04 79 69 76 03 ou *elodie@yjfrancemedia.com*

istock © Dmytro Shestakov

Abonnez-vous à yoga JOURNAL

1 AN
4 numéros
27,90 €
seulement

Tarif Europe : 4 N°s = **34,90 €**
Tarif Monde : 4 N°s = **39,90 €**

Studio Verte - Visuels non contractuels

Bulletin d'abonnement

à compléter et à renvoyer accompagné de votre réglement à :
Abonnescient YOGA JOURNAL
56, rue du Rocher - 75008 Paris

Par téléphone :
01 44 70 72 31
Par mail :
abo@yjfrancemedia.com

☐ **Oui,** je m'abonne **1 AN - 4 numéros** à Yoga Journal pour **27,90 € seulement**

Tarif Europe 4 numéros = **34,90 €**
Tarif Monde 4 numéros = **39,90 €**

YOGA22

MON RÈGLEMENT :

☐ Je règle par **CHÈQUE** à l'ordre de : **YJ FRANCE MEDIA**
☐ Je préfère régler par **CARTE BANCAIRE**

N° CB
Expire fin M M A A
Cryptogramme
(les 3 derniers chiffres du numéro au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Nom
Prénom
Adresse
CP Ville
N° Tél Année naissance A A A A
E-mail

Offre réservée à la France Métropolitaine. Tarifs étrangers nous consulter par mail ou téléphone. Les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. En application de la loi du 06/08/04, vous disposez d'un droit de rectification concernant ces informations.

Abonnez-vous en ligne sur › **www.boutiqueyogi.com**

À écouter, à regarder...

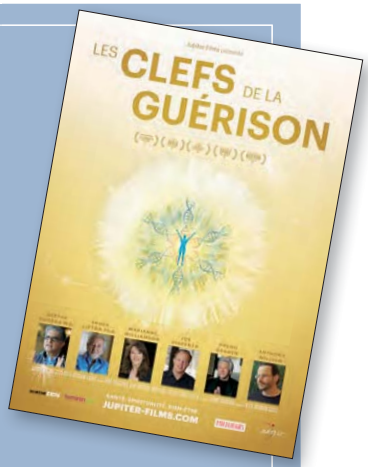
Nos coups de cœur culture, pour vous surprendre, vous émerveiller, vous émouvoir et vous nourrir spirituellement.

DOCUMENTAIRE

Guérir

Parée de l'intuition que notre pouvoir de guérison est plus élevé qu'on le croit, l'auteure est partie à la rencontre de médecins et de thérapeutes holistiques pour découvrir la force de nos pensées, de nos croyances, de nos perceptions et de nos émotions sur notre santé. Le film apporte des réponses à des questions telles que : comment utiliser notre système nerveux et le pouvoir des pensées pour accompagner la guérison ? Comment dépasser la peur et rester positif face à la maladie ? Comment utiliser notre environnement pour changer l'activité génétique de nos cellules ? Un documentaire passionnant, qui interroge les causes profondes de la maladie, sans jamais opposer médecine conventionnelle et thérapies alternatives. Au contraire, il plaide pour la médecine intégrative, qui allie les deux. Même si l'on connaît la plupart des méthodes et phénomènes présentés, cela fait un bien fou de les revoir et de les réentendre !

Les Clefs de la guérison, *de Kelly Noonan.* *En salle, DVD et VOD. Liste des salles sur* jupiter-films.com



MUSIQUE

Bain de sons

Casquette à l'envers vissée sur la tête, il est assis en tailleur entouré de bols de cristal, de gongs, de carillons, et il joue avec sa table de mixage. Ainsi va Anahata Sound Bath, autant ancré dans la méditation et les sons sacrés que dans la culture skate et hip-hop. Basé dans l'Oregon, aux États-Unis, il vient de sortir son nouvel opus, une bande-son moderne, rythmée et hypnotisante, idéale pour renouveler sa playlist lors des séances de yoga dynamique. Au total, dix-sept titres pour une durée de 1h15, tous enregistrés en 432 Hz (la fréquence de la guérison).

Yoga Beats, Soundtrack for Modern Yoga, *de Anahata Sound Bath*
(anahatasacredsoundcurrent.bandcamp.com)

MUSIQUE

Passion

Cet album de mantras et de musique de guérison s'ouvre sur des arpèges de guitare et des «glissando» de violoncelle, puis invite la voix angélique d'Harmony. Une voix qui se révèle pleinement sur des titres comme *Lokah Samastha* (mantra habilement mêlé aux paroles de *Amazing Grace*), *Akaal* ou *Twa Meva*. Harmony Polo chemine sur un sentier spirituel depuis plus de dix ans, après avoir plaqué sa vie de coiffeuse de stars à Los Angeles, pour voyager entre l'Inde et Bali. Sa passion pour les chants de mantras (kirtan) infuse sa voix et sa voie.

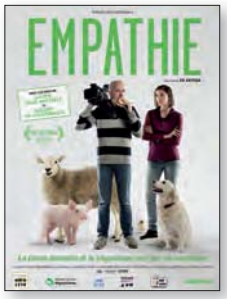
Heart of Creation, *de Harmony Polo*
(harmonypolo.com)

MUSIQUE

Délicatesse

Le pianiste allemand Dirk Maassen nous livre ici un album magnifique, tout en épure et délicatesse. Le piano solo du titre d'ouverture *Feather* ou celui de *Peace of Mind* nous transporte littéralement dans des paysages d'émotion. D'autres titres comme le splendide *What We Are* sont soutenus par un orchestre de cordes. Et que dire de *To Fly*, si ce n'est qu'il vaut mieux le ressentir. Fans de Ludovico Einaudi, précipitez-vous !

Ocean, *de Dirk Maassen*
(dirkmaassen.com)



DOCUMENTAIRE

Empathie

Un beau matin, Ed Antoja, réalisateur espagnol, reçoit la commande d'un documentaire sur le bien-être animal de la part de la FAADA (une fondation espagnole de défense des animaux) *«pour tenter de changer les habitudes dans une société qui fait souffrir les animaux»*. Ed ne se sent pas vraiment concerné par la cause et il se considère plutôt comme un grand ami des animaux. Mais son enquête va montrer à quel point, ne serait-ce que dans ses (et nos) habitudes quotidiennes, le bien-être animal n'est pas pris en compte. L'angle est intéressant car le réalisateur n'est pas acquis à la cause au départ de son investigation.

Empathie, *de Ed Antoja.*
Prix du public au Greenpeace Film Festival. Sortie le 22 avril.

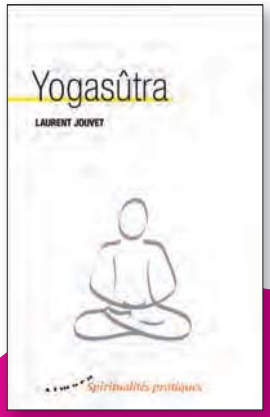
À lire...

Yoga Journal a sélectionné pour vous les meilleurs livres pour débuter. À dévorer sans modération.

Mon yoga, mon équilibre
Une approche holistique

C'est plus qu'un livre de yoga. L'auteure, qui a vécu une véritable transformation dans sa santé grâce au yoga, propose ici une méthode holistique. Elle inclut non seulement le yoga sous tous ses aspects, mais aussi ses petites recettes bien-être, beauté et culinaires, ainsi que ses rituels énergétiques et spirituels. Le ton est très intimiste, les mots utilisés, très simples, comme si elle nous parlait entre copines. Le livre suit l'évolution des saisons et propose de renaître au printemps, rayonner en été, ralentir en automne et se régénérer en hiver. Les postures sont basiques, avec de faibles amplitudes de mouvement, leur accès est donc facile aux débutants. Cerise sur le tapis de yoga : c'est un beau livre.

Karine Kleb (Larousse), 16,95 €



Yogasûtra
Vers davantage de clarté

Moine chrétien, organiste puis chef de chant dans les monastères, Laurent Jouvet décortique avec minutie ce texte sacré afin de l'éclairer de façon originale. La traduction et l'analyse qu'il en fait l'amènent à identifier quatre cycles (unification, libération, pouvoirs, dévotion) ayant chacun une logique pour atteindre la maturité spirituelle. L'auteur a volontairement extrait le Yogasûtra de sa gangue ésotérique et du champ lexical mystique, afin de lui redonner une consistance spirituelle.

Laurent Jouvet (Almora), 8,50 €

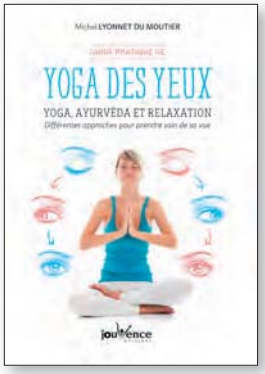
Se tenir droit grâce au yoga
Pour transformer sa qualité de vie

Du développement de l'ossature vertébrale depuis le stade embryonnaire à l'émergence de la marche chez les premiers hommes, Yael Bloch passe en revue les multiples facteurs qui font de la bipédie un miracle et rappelle que la gravité en fait un défi de tous les instants. *« Il n'existe pas de forme idéale de la colonne »*, écrit-elle en expliquant que tout s'inscrit dès l'enfance dans la mobilité du bassin. Ayant posé tous les éléments liés à la verticalité, elle propose une série de mouvements simples à effectuer en conscience afin de se maintenir droit.

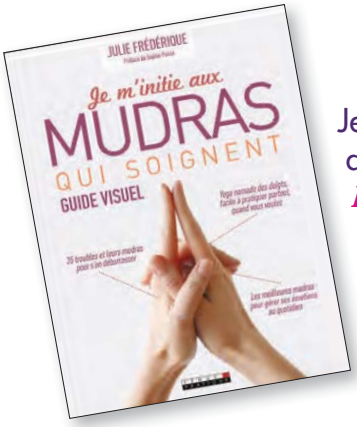
Yael Bloch (La Plage Éditions), 9,95 €

Yoga des yeux
Il n'est jamais trop tard

«La clef d'une meilleure vision est un mental calme», écrit Michel Lyonnet du Moutier qui s'en réfère au fonctionnement même de la vue: l'image perçue est une interprétation mentale de l'image enregistrée sur la rétine. L'auteur rassemble les différents moyens de calmer le mental en s'appuyant notamment sur les textes indiens et sur l'ayurvéda. Le yoga aide la vision non seulement par le truchement d'exercices physiques pour recouvrer souplesse et tonicité musculaire de l'œil mais aussi à travers un apaisement global du mental. Comme souvent, régularité et persévérance sont les maîtres mots pour obtenir un résultat notoire.



Michel Lyonnet du Moutier (Jouvence Éditions), 24,95 €



Je m'initie aux mudras qui soignent
La santé au bout des doigts

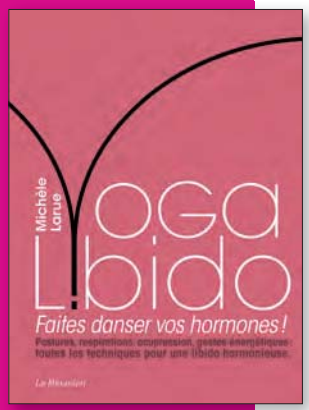
Un guide dans lequel plus de trente-cinq mudras sont présentés avec chaque position de mains dessinée sur une page entière et les explications l'accompagnant sur une page en vis-à-vis. Les points clefs pour positionner les doigts, les bienfaits physiques du mudra et son mode d'action sont détaillés. Trente-cinq troubles et situations stressantes du quotidien trouvent également leur solution grâce à trois gestes à accomplir avec une affirmation ou une visualisation. Un guide qui remplit parfaitement ses fonctions.

Julie Frédérique (Leduc.s Pratique), 19 €

Restez zen, vos enfants sont connectés !
Être parent en 2020

Sans renier les apports indéniables du numérique, les deux auteurs proposent de le remettre à sa juste place. Membres fondateurs du RYE (Recherche sur le yoga dans l'Éducation), ils exposent la situation et présentent le yoga de Patanjali comme un contrepoint. Afin de se reconnecter au corps et au souffle, une quarantaine d'exercices sont égrainés tout au long de l'ouvrage. Suivant un chemin de tempérance, ils incitent à combiner le meilleur de ce qu'offre ces deux mondes, le yoga et le numérique.

Sophie Flak et Jacques de Coulon (Payot), 18,50 €



Yoga Libido
Faire danser ses hormones

Documentariste et sinologue, adepte du tai-chi et du qi gong, Michèle Larue est l'auteure de plusieurs livres sur le tantra. Elle propose ici avec ce nouvel ouvrage d'éveiller les premiers chakras grâce à des exercices tirés du kundalini, du yoga des hormones mais aussi avec des gestes énergétiques destinés à la zone génitale et des mantras du nada yoga visant à faire danser les hormones. Une approche à la fois complète et concrète qui s'adresse aux hommes comme aux femmes, chacun ayant des exercices en commun ou séparés.

Michèle Larue (La Musardine), 18 €

Lexique yogique

Pas de panique, le sanskrit, c'est fantastique !

• Drishti

Désigne la direction où le regard se pose lorsque l'on est en posture. Ce point de focus facilite la concentration du mental. Un indice : puisque le yoga est non-compétitif et non-comparatif, le drishti n'est jamais vers le tapis du voisin.

• Hatha-Yoga Pradipika

Littéralement : « la petite lampe du yoga ». C'est l'un des textes fondateurs du yoga postural, le hatha yoga, rédigé par le sage Svatmarama au XVe siècle. Ce traité, d'inspiration shivaïste et tantrique, décrit quinze postures, des techniques de pranayamas (exercices respiratoires), des techniques de purification interne, les bandhas (verrous d'énergie), des mudras (gestuelle des mains). (*Notre expert Boris Tatzky s'y réfère régulièrement dans son enseignement : voir p. 36.*)

• Mantra

« Outil de l'esprit ». C'est une phrase ou une syllabe sacrée, en sanskrit, qui canalise le mental dispersé. Le mantra le plus connu du yoga est *« Om »*. (*Rendez-vous p. 62 pour lire les conseils de la chanteuse-yogini Natasha St Pier.*)

• Parvati

Déesse de la Montagne, épouse de Shiva (*voir ci-après*), elle est considérée comme le principe féminin suprême. Elle symbolise la force intérieure et la confiance en soi. (*Charlotte Saint Jean vous en parle p. 54.*)

• Sankalpa

Un sankalpa (de *« san »* – parfait et *« kalpa »* – agencement, imagination) est l'intention, une sorte de résolution positive, voire notre vœu le plus cher, pour initier un changement en soi. (*Rendez-vous p. 56 pour découvrir le pouvoir de l'intention.*)

• Shiva

Ce dieu hindouiste est considéré comme le premier des yogis. Il représente la destruction dans le but de reconstruire un monde nouveau. Il fait s'effondrer nos illusions pour bâtir de nouvelles convictions, dans un rythme éternel.

• Tantra

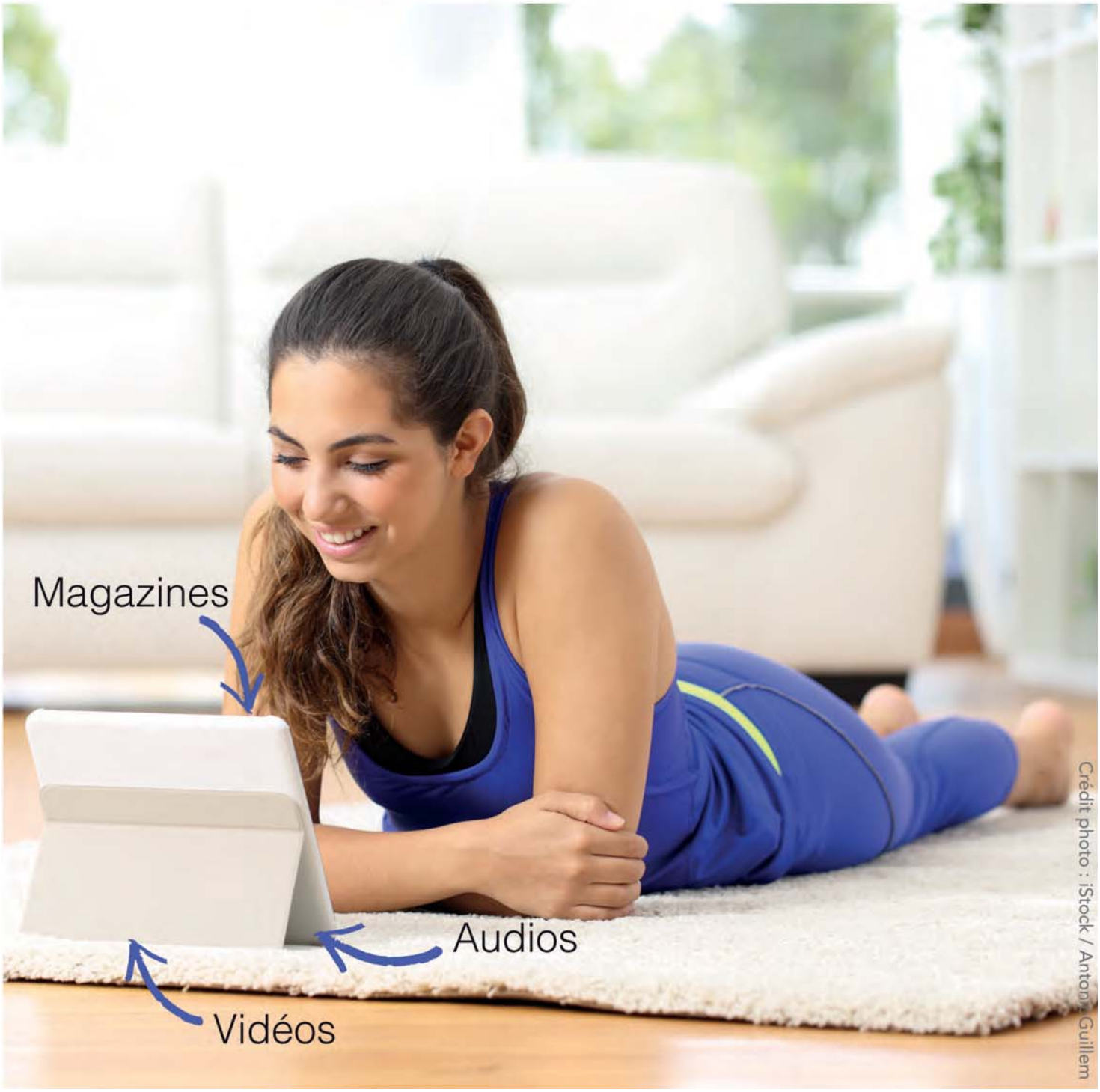
Littéralement : « ce qui étend la connaissance ». Courant spirituel d'influence shivaïste, dont l'immense influence s'est étendue à l'Inde entière vers le IVe siècle. Principe tantrique essentiel : on doit s'élever au moyen de ce qui constitue généralement une occasion de chute. Donc, le tantra est non-ascétique, il utilise tous les sens comme instruments de réalisation spirituelle. Il considère le corps comme un temple où réside Shiva (la Réalité Suprême) qui peut se réaliser grâce à la puissance de la Shakti (la Pure Énergie).

• Vinyasa

« Mouvement synchronisé sur le souffle ». Le suffixe *« nyasa »* signifie placer, positionner et le préfixe *« vi »*, d'une manière spécifique. Un vinyasa est aussi un enchaînement dynamique de trois postures qui relie les asanas entre elles dans un flux ininterrompu : Bâton, Chien tête en haut, Chien tête en bas. Ce terme a donné son nom à un style de yoga fluide et dynamique. (*Rendez-vous p. 32, pour savoir comment préserver vos poignets dans cet enchaînement.*)

REJOIGNEZ L'ESPACE MEMBRE ET ACCÉDEZ À DU CONTENU EXCLUSIF SUR

WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR

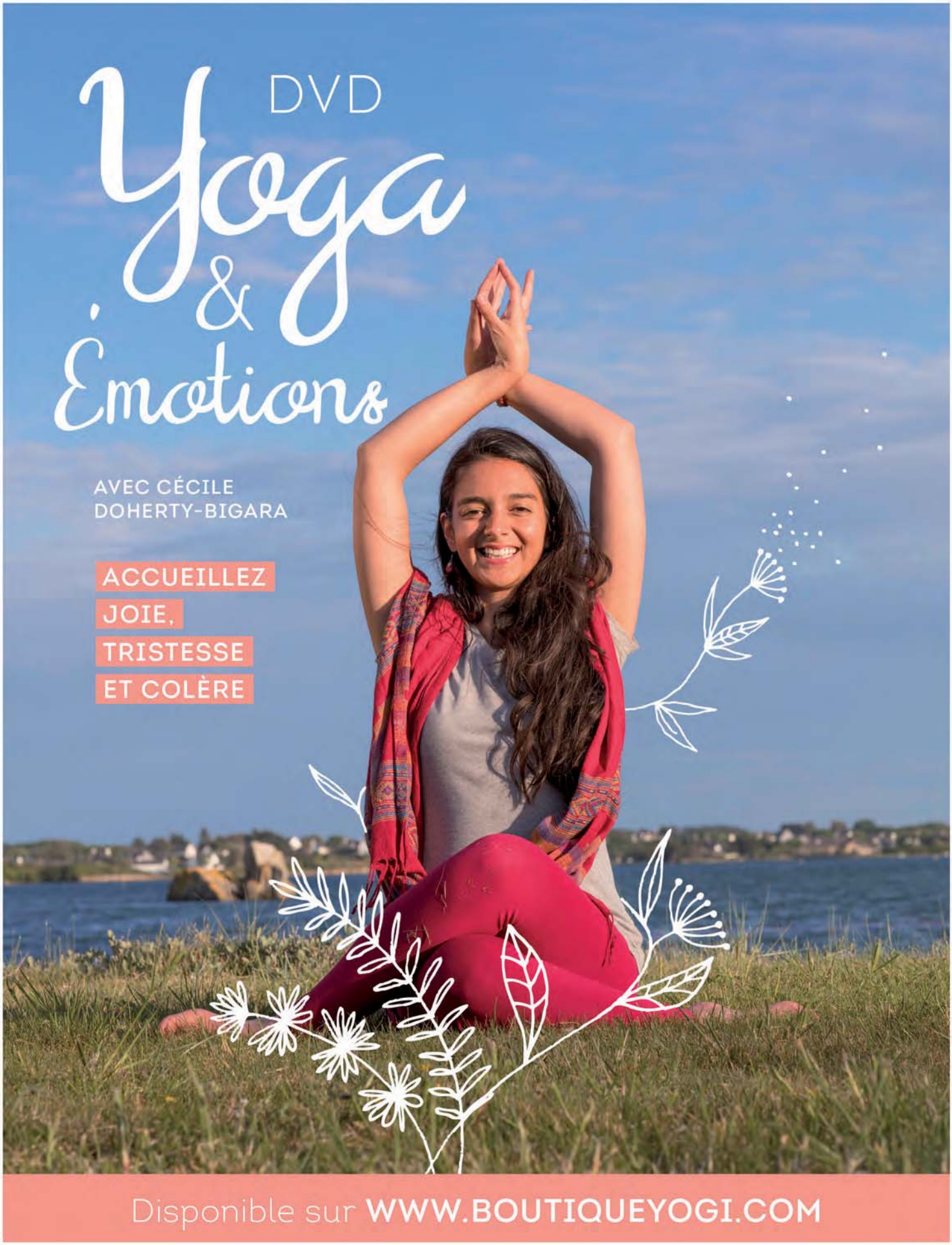


Crédit photo : iStock / Antonio Guillem

Le Repos de la Guerrière

CLÉMENTINE ERPICUM & CAAT
3HEURES48MINUTES.COM CAAT.BE

TOUT À COUP, JE ME SENS BIEN. LE CŒUR LÉGER, LA GÊNE ENVOLÉE.
AUJOURD'HUI, CELA FAIT 5 SEMAINES QUE J'AI DÉBUTÉ LE YOGA ET J'AI RONFLÉ EN SHAVASANA.


DVD
Yoga & Émotions
AVEC CÉCILE DOHERTY-BIGARA
ACCUEILLEZ JOIE, TRISTESSE ET COLÈRE
Disponible sur WWW.BOUTIQUEYOGI.COM

yoga JOURNAL
Le sens de l'équilibre

DIRECTION
Directeur de la publication : **Lionel Piovesan**
lionel@yjfrancemedia.com
Éditrice : **Stéphanie Hauville**
stephanie@yjfrancemedia.com
Directrice de la rédaction : **Aurélie Lafitte**
aurelie@yjfrancemedia.com
Directeur technique : **Fabrice Brulé-Prades**
fabrice@yjfrancemedia.com
Rédacteur en chef : **Julien Levy**

RÉALISATION
Direction artistique
et réalisation maquette :
Sonia Debrabant

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
Isabelle Martin

TRADUCTION
Amandine Schneider
et **Marie Gréau**

PUBLICITÉ
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires - 75002 Paris
Tél. : 01 44 88 97 70 - Fax : 01 44 88 97 79
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres • Pour envoyer un mail, tapez *pnom@mediaobs.com*

Directrice générale
Corinne Rougé (93 70)

Directrice commerciale
Sandrine Kirchthaler (89 22)

Directeur de publicité
Sylvain Mortreuil (97 75)

Directeur du studio
Cédric Aubry (89 05)

Studio/maquette/technique
Brune Provost (89 13)

Comptabilité/gestion
Catherine Fernandes (89 20)

ABONNEMENTS
Abonnescient Yoga Journal
56, rue du Rocher - 75008 Paris
Tél. 01 44 70 72 31
abo@yjfrancemedia.com
boutiqueyogi.com

IMPRESSION
Imprimerie : SIEP Bois le Roi (FRANCE)
Provenance du papier : Allemagne
Le taux de fibres recyclées : 100 %
Eutrophisation : Ptot 0.03 kg/tonne de papier
Certification : PEFC

DISTRIBUTION
MLP
Contact diffuseurs et dépositaires
YOGA JOURNAL
Tel : + 33 (0)4 79 69 76 03
contact@yjfrancemedia.com

ISSN 2427 2019 – **CPPAP** 0422 K 92689
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement 1 an : 4 numéros 27,90 €.

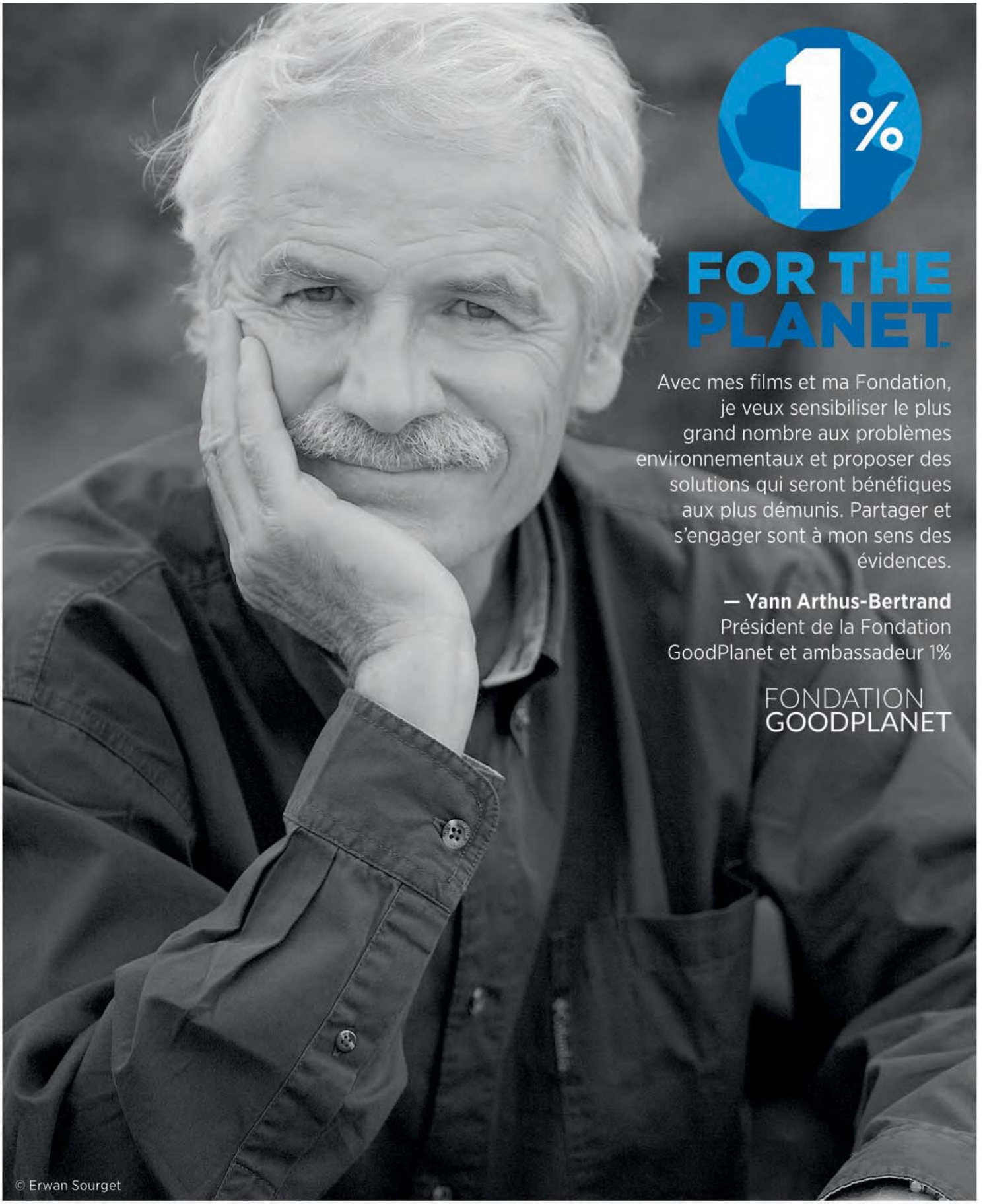
Yoga Journal France est membre de 1 % For The Planet Media et s'engage à reverser chaque année 1 % de son chiffre d'affaires à des associations.

YOGA JOURNAL FRANCE
est édité par YJ France Media,
SAS au capital de 20 000 € (25, avenue Lac-du-Bourget – Bâtiment Passerelle 4 Savoie Technolac, 73370 Le-Bourget-du-Lac. Tél. : 04 79 69 76 03),
sous licence de Active Interest Media
(5720 Flatiron Parkway Boulder, Colorado, États-Unis).
La marque Yoga journal est une marque déposée appartenant à la société Active Interest Media. Tous droits réservés.
www.yogajournalfrance.fr

YOGA JOURNAL USA
President & CEO : **Andrew Clurman**
Vice President, Healthy Living Group : **Kim Paulsen**
Director of International Licensing : **Eric Baum**
Yoga Journal Editor in Chief : **Carin Gorrell**
Yoga Journal Strategic Brand Director : **Kristen Schultz Dollard**
Yoga Journal Publisher : **Melissa McCarthy Strome**
Art Director : **Melissa Newman**

Yoga Journal
5720 Flatiron Parkway
Boulder, CO 80301 - USA

ACTIVE INTEREST MEDIA
Efrem Zimbalist III : Chairman & CEO
Andrew W. Clurman : President & COO
Brian Sellstrom : Executive Vice President & CFO
Patricia B. Fox : Executive Vice President, Operations



+1 Yann Arthus-Bertrand soutient 1% for the Planet, collectif d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des organisations environnementales.
www.onepercentfortheplanet.fr

1% FOR THE PLANET

LÉA NATURE
LABORATOIRE

Natessance
LE PLUS COURT CHEMIN VERS LA NATURE

Douches bio,
essentielles, sensorielles, sans superflu.

DOUCHES BIO
sans SULFATE* PALME

97% d'origine naturelle

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

SANS HUILE DE PALME & DÉRIVÉS

*Tensio-actifs sulfatés

one voice

1% FOR THE PLANET

UNE MARQUE, UNE ÉTHIQUE
Natessance© a fait le choix d'être membre du collectif mondial 1% for the planet et de reverser 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales.

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14
contact@leanature.com
www.natessance.com