

N° 23
Yoga JOURNAL

yoga JOURNAL

Le sens de l'équilibre

SPÉCIAL
BIEN-ÊTRE

DOSSIER

Retrouver la confiance

Se libérer des peurs - évacuer l'anxiété

RÉGIME **EN PLEINE CONSCIENCE**

BIEN PRATIQUER

MUSCLER SON CORPS ET APAISER SON MENTAL

QUELLE DEESSE ÊTES-VOUS ?
DOSSIER + TEST



Odile Chabriillac
FAIRE DE SA MAISON UN TEMPLE

Yogathérapie
Sécurité et résilience

SPIRITUALITÉ
"Je me fais plaisir"

SÉANCE À LA MAISON
YOGA RESTAURATIF
ANTI-DOULEUR

AUBERGINE :
LA BELLE ESTIVALE
+ 8 DÉLICIEUSES RECETTES

NUMÉRO 23 • JUILLET/AOÛT/SEPT. 2020 • BELUX 7,90€
CH 9,90SF • PORT-CONT 8,50€ • DOM/S 8,50€ • CAN 12,99\$CAN

L 16340 - 23 - F: 7,50 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR

YOGA

Connect®



PRATIQUEZ QUAND VOUS VOULEZ ET OÙ VOUS VOULEZ,
AVEC LES MEILLEURS PROFS DE YOGA FRANÇAIS

www.myyogaconnect.com



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

Vers l'inconnu et au-delà

La fillette devait avoir 4 ou 5 ans. Sa maman l'appelait Lina. Le soleil de début d'été chauffait la structure de jeu sur laquelle elle s'amusait: mur d'escalade, pont de singe, toboggan, barre de pompier. Courant d'un agrès à l'autre, elle riait aux éclats. En bas, sa maman, la main en visière pour ne pas être éblouie, la suivait du regard. Attentive, en pleine présence. La voix rassurante, elle lui expliquait où étaient les passages les plus adaptés pour elle, mais aussi les plus risqués, puis la laissait explorer. Elle l'encourageait à faire face à ses peurs et à les surmonter progressivement, la félicitait pour ses précautions tout autant que pour ses exploits.

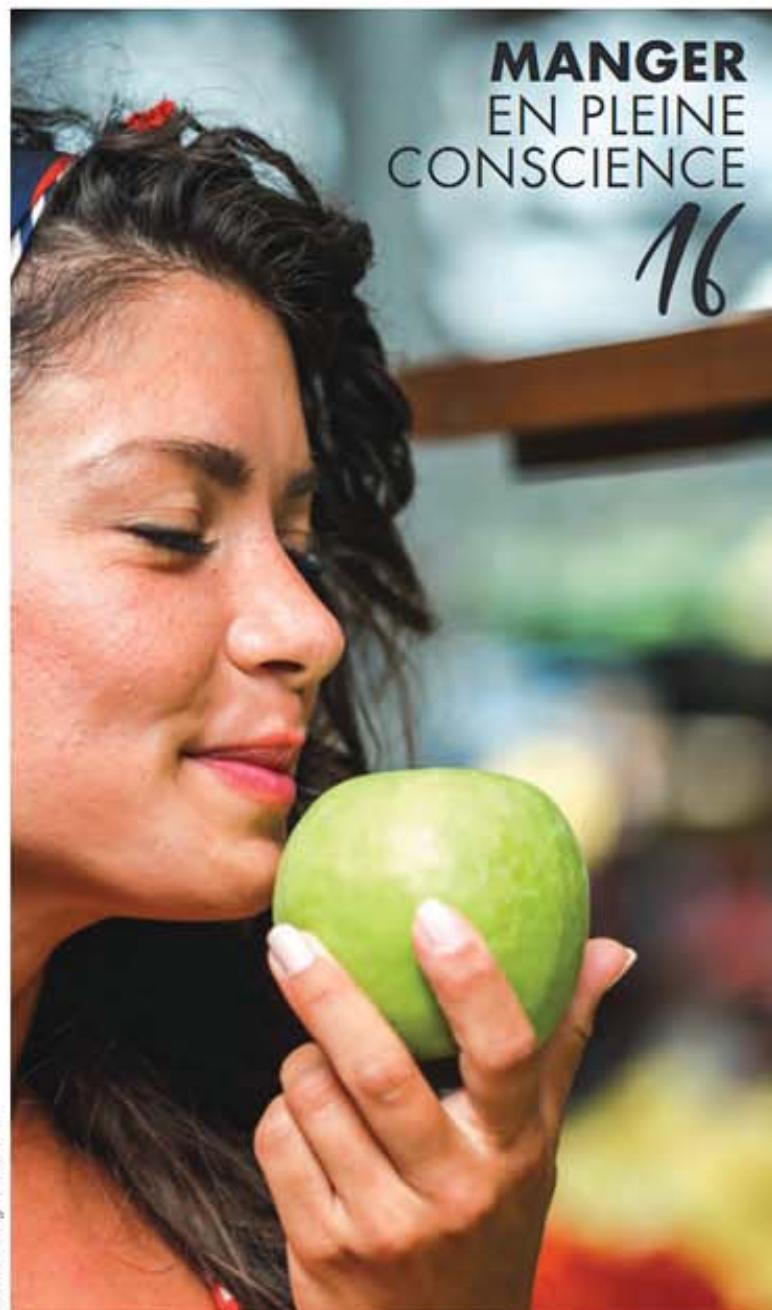
Lorsque Lina restait figée et que seul un «*J'y arrive pas*» sortait de sa bouche boudeuse, sa maman la motivait et l'incitait à trouver un moyen de faire un premier pas. Finalement arrivée au toboggan, fière comme Artaban, la fillette se coucha à plat ventre, la tête la première. Les yeux malicieux, elle lança: «*J'y vais Maman ?*» Sous le regard médusé de plusieurs parents, la maman répondit: «*Qu'est-ce que tu en penses ?*» La petite fille pris alors le temps d'évaluer la hauteur. Se redressant, elle concéda: «*La première, je la fais assise !*» Et hop ! elle glissa tout sourire, accueillie en triomphe par sa maman. J'avais délaissé un instant le nouveau roman de Joël Dicker pour assister, curieux, à cette scène inspirante. En mon for intérieur résonnait: «Quelle confiance dans les ressources de son enfant !» Par son attitude, cette femme avait donné à la fois des racines et des ailes à Lina. Les racines de s'en remettre à son propre discernement pour évaluer les risques et faire face à ses peurs plutôt que d'en être la marionnette. Des ailes d'amour et de confiance pour avancer pas à pas vers l'inconnu, en prenant ses propres points de repère avant de faire le grand saut. Car oui, les descentes suivantes se firent sur le ventre, la tête la première !

Mais finalement, en langue des oiseaux – que j'adore ! - l'inconnu ne serait-il pas l'un-connu ? «L'un», le point de départ, le premier pas qui s'effectue dans un espace familier avec un «co-nu», une personne de confiance qui nous accueille dans sa et notre vérité toute nue. Pour Lina, sa maman (*«Madame Bordable»*, m'avait-t-elle précisé lorsque je lui avais témoigné mon admiration), représentait ce «co-nu» avec qui il était aisément de s'élancer dans l'inexploré et se réinventer. Et il y avait quelque chose de formidable: à Lina Bordable, tout paraissait accessible ! •

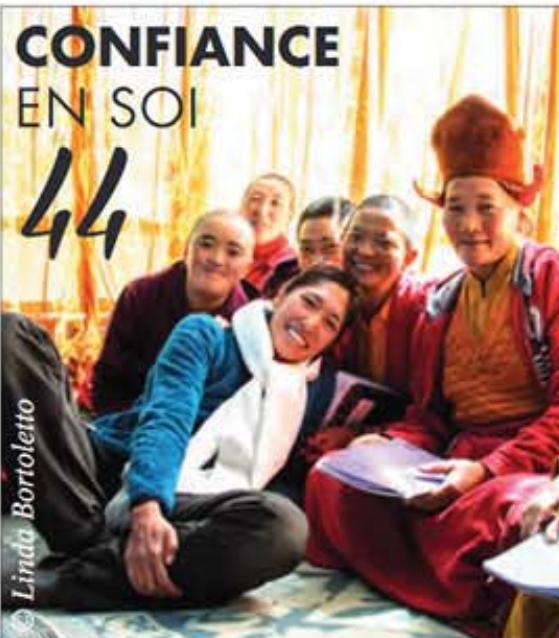


yoga JOURNAL

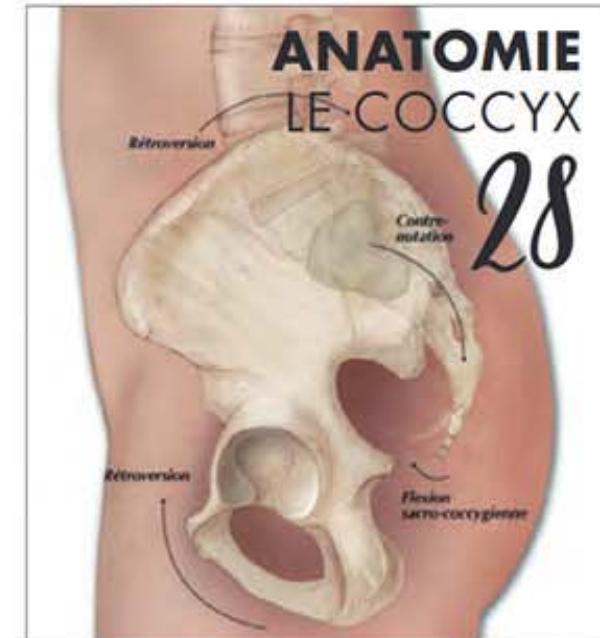
N°23



**MANGER
EN PLEINE
CONSCIENCE**
16



**CONFIANCE
EN SOI**
44



**ANATOMIE
LE COCCYX**
28

- 6• Contributeurs**
- 8• Actus**
Sondages et nouvelles de la planète yoga
- 10• L'évolution du yoga**
vue par Willy Van Lysebeth
- 11• Le panier de la yogini**
Émilie Cosson
- 12• Éthique boutique**
Le shopping zen et malin
- 14• Santé au naturel**
Interview Jan Chozen Bays : « Manger en pleine conscience apporte curiosité, intérêt et joie à chaque repas. »
- 16• Méditation pour apprendre à manger en pleine conscience**
Retrouvez une relation saine avec la faim

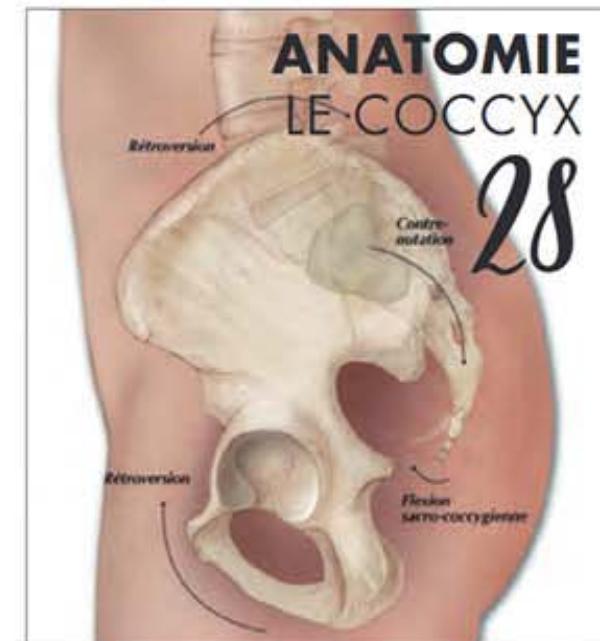
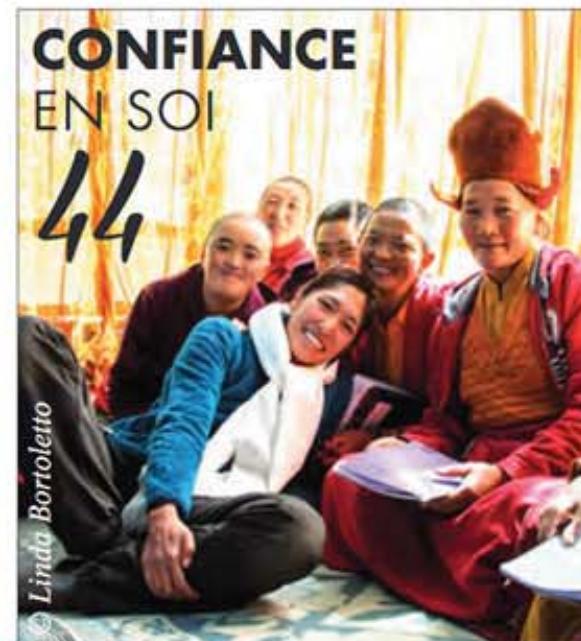
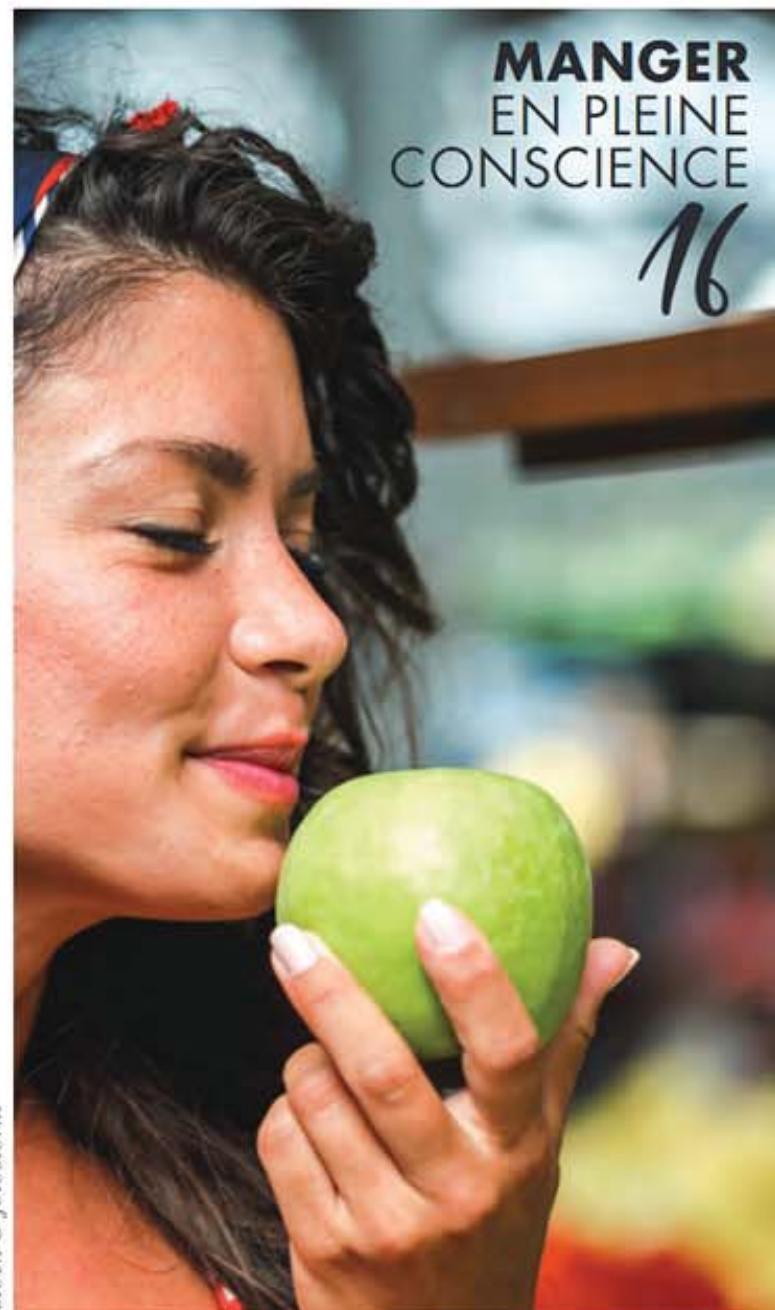
Bien pratiquer

- 20• Pratique yoga**
Surmonter les traumatismes et retrouver la confiance
- 26• Anatomie**
Les effets de la pleine conscience sur le cerveau
- 28• Anatomie : le coccyx**
- 30• Pratique à la maison**
Prendre soin de ses articulations
- 34• Cultiver l'adaptation avec Kapalasana**
L'éclairage de Boris Tatzky
- 38• Séance à la plage**
Un corps ferme et tonique pour l'été

Vivre le yoga

- 44• DOSSIER**
Retrouver la confiance
Les clés pour évacuer ses peurs
- 52• Faire de sa maison, un temple**
La chronique d'Odile Chabilliac





- 6• Contributeurs**
- 8• Actus**
Sondages et nouvelles de la planète yoga
- 10• L'évolution du yoga**
vue par Willy Van Lysebeth
- 11• Le panier de la yogini**
Émilie Cosson
- 12• Éthique boutique**
Le shopping zen et malin
- 14• Santé au naturel**
Interview Jan Chozen Bays:
« Manger en pleine conscience apporte curiosité, intérêt et joie à chaque repas. »
- 16• Méditation pour apprendre à manger en pleine conscience**
Retrouvez une relation saine avec la faim

Bien pratiquer

- 20• Pratique yoga**
Surmonter les traumatismes et retrouver la confiance
- 26• Anatomie**
Les effets de la pleine conscience sur le cerveau
- 28• Anatomie : le coccyx**
- 30• Pratique à la maison**
Prendre soin de ses articulations
- 34• Cultiver l'adaptation avec Kapalasana**
L'éclairage de Boris Tatzky
- 38• Séance à la plage**
Un corps ferme et tonique pour l'été

Vivre le yoga

- 44• DOSSIER**
Retrouver la confiance
Les clés pour évacuer ses peurs
- 52• Faire de sa maison, un temple**
La chronique d'Odile Chabilliac





© Lionel Piovesan



istock© Geber



© Armelle Aulestia



© Lionel Piovesan

Spiritualité

- 56 • Sensualité: je me fais plaisir**
6 pages pour goûter aux délices de l'été
Par Sally Kempton

- 62 • Le yoga qui soigne**
Par Bernard Bouanchaud

*En couverture: Sahara Rose Ketabi
© Stefanie Vinsel Johnson
© 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 Et aussi...

- 64 • Quelle déesse êtes-vous ?**
Dossier + test avec Sahara Rose Ketabi
- 69 • Test**
- 72 • Yogathérapie**
Sécurité, confiance, conscience, grâce au Dr Jocelyne Borel-Kuhner
- 78 • Philosophie du yoga**
Virabhadra: l'esprit du guerrier
Par Stéphanie Aulestia
- 79 • Chants de mantras**
Ganesha trompe la peur!
Par Natasha St-Pier
- 80 • Nourriture terrestre**
Aubergine, la belle estivale + 8 délicieuses recettes concoctées
Par Anne Piovesan

- 86 • Partages**
Nos lectrices vous font découvrir leur passion du yoga
- 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**
Voyage au centre de moi-même

Contributeurs



© DR



© DR



© Armelle Aulestia

Odile Chabriac

Odile Chabriac est naturopathe, thérapeute psychanalytique et journaliste spécialisée dans la beauté, la forme et la nutrition. Formatrice et conférencière, elle dirige le site Internet inh.life



© DR

Boris Tatzky

Formateur depuis plus de trente ans, installé à Aix-en-Provence, il a suivi l'enseignement de Roger Clerc à Paris et de T.K.V. Desikachar à Madras. boristatzky.fr



© Lionel Piovesan

Anne Piovesan

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



© 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.

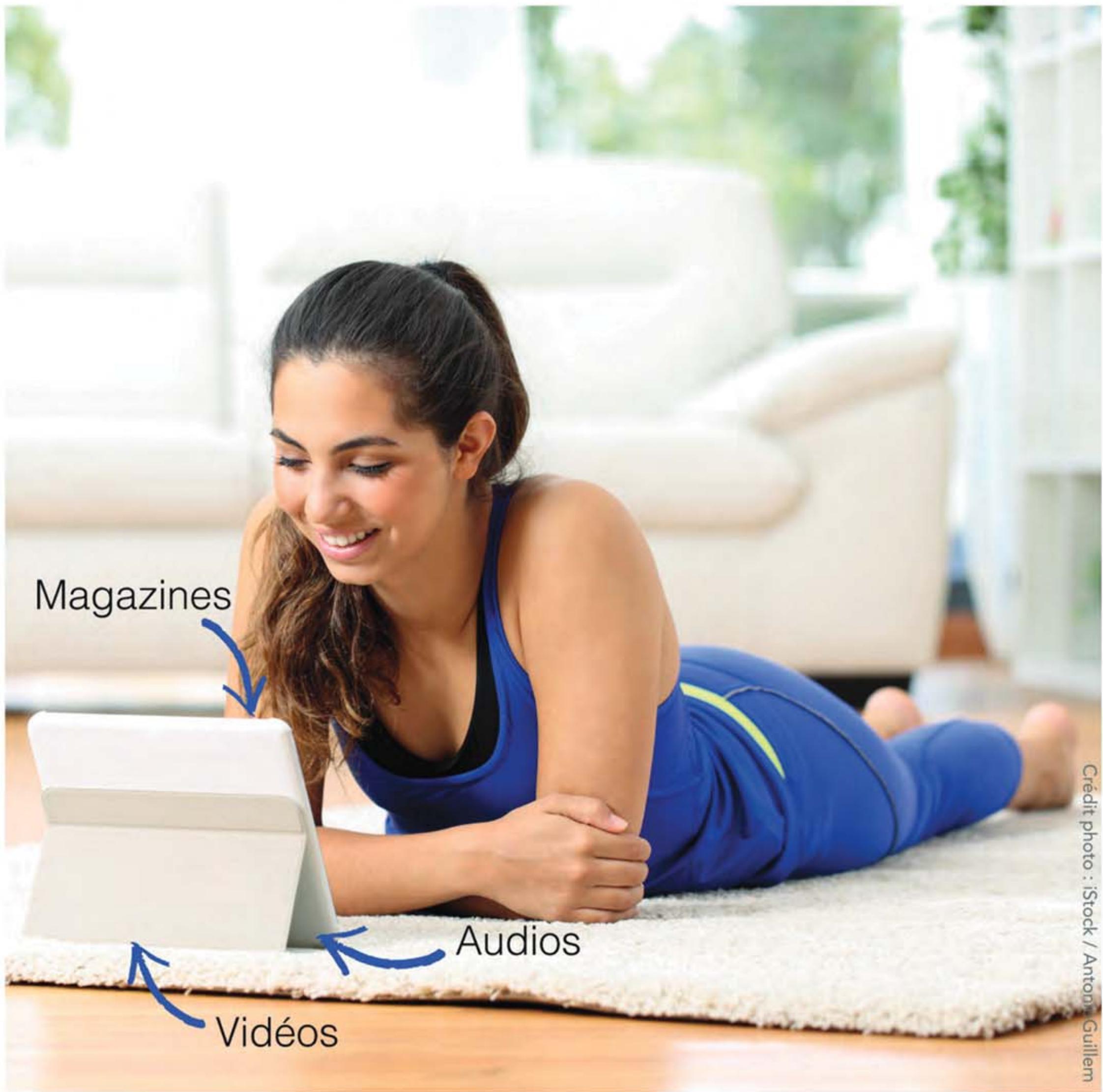


© CAAAT

Clémentine Erpicum & CAAAT

Clémentine est historienne de l'art de formation. Professeure de yoga par passion, elle partage sa vision de la pratique sur son blog [3heures48minutes](http://3heures48minutes.com). Yogillustratrice multifacette, CAAAT dessine sur tout ce qu'elle peut et illustre parfois des livres de yoga. 3heures48minutes.com caat.be

**REJOIGNEZ L'ESPACE MEMBRE ET
ACCÉDEZ À DU CONTENU EXCLUSIF
SUR
WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR**

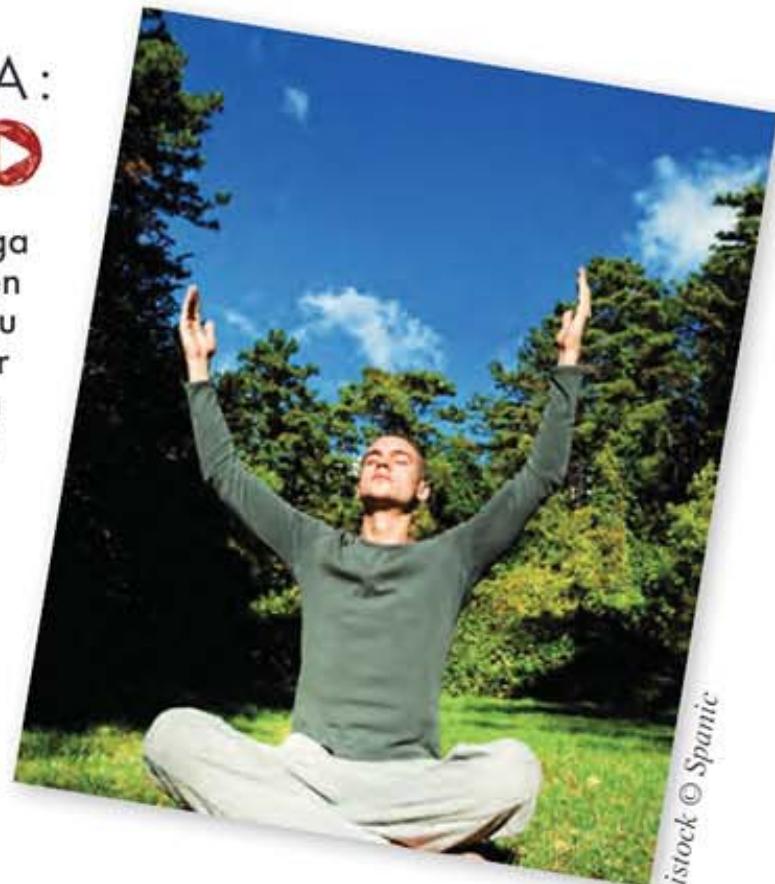


Tendances

ASTHME ET YOGA: LE DUO GAGNANT

Si vous souffrez d'asthme, les exercices respiratoires du yoga peuvent vous aider. Dans une étude scientifique publiée en 2020, des patients ont pratiqué des pranayamas classiques du yoga (kapalabhati, ujjayi et anuloma viloma) 20 minutes par jour pendant un mois, en complément de leur traitement. En parallèle, un autre groupe de patients pratiquait la relaxation en complément du traitement et un troisième prenait uniquement les médicaments. Résultat: le groupe «pranayama» a obtenu un meilleur résultat au test de contrôle de l'asthme et rapportait une amélioration de sa qualité de vie.

Source: «Effect of pranayama breathing technique on asthma control, pulmonary function, and quality of life: A single-blind, randomized, controlled trial». GülyeterErdögan Yüce et SultanTasci. Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 38, février 2020.



istock © Spanic



© Nordic Yoga

Le Nordic Yoga, ça marche!

Cette approche est la rencontre entre le yoga et la marche nordique (avec des bâtons). Elle se pratique en extérieur, en communion avec la nature, dans la pleine conscience de la respiration. «C'est une autre manière de se déplacer avec les bâtons : la respiration devient consciente et nasale et elle se synchronise avec nos pas. C'est également une toute nouvelle façon de pratiquer l'ashtanga yoga : les postures sont ici facilitées et rendues presque aériennes grâce à l'utilisation des bâtons», explique Thomas Faillat, concepteur de la pratique, qui forme aussi des instructeurs.

LE CHIFFRE

81%

des personnes qui ont pratiqué le yoga sur l'application de visioconférence Zoom, pendant le confinement, ont aimé l'expérience.

65 % des pratiquants ont utilisé Zoom pour suivre leurs cours de yoga.
66 % des profs n'ont pas enseigné sur Zoom.

Source: sondage exclusif Yoga Journal France auquel 270 lecteurs ont répondu.



Le yoga fait le **BUZZ** sur TikTok

TikTok, c'est l'appli préférée des ados, qui y reproduisent des courtes chorégraphies sur des tubes du moment. Et figurez-vous que le yoga y figure en bonne place. Le #yoga a reçu 1,5 milliard de vues ! Nous avons parcouru les résultats, ce n'est pas toujours du yoga, souvent des acrobaties ou de la contorsion. Mais on y voit quand même quelques yoginis pratiquer toutes sortes de postures sur des musiques pop d'Angèle ou Billie Eilish. Parmi elles, mentionnons Faustine Chef (@fau.yoga), une enseignante de Montpellier très suivie sur le réseau social. TikTok étant la deuxième appli la plus téléchargée dans le monde en 2019 (derrière WhatsApp), elle pourrait peut-être contribuer à populariser le yoga auprès des ados.

Confinement **SPIRITUEL**

«J'ai raté quelque chose ?» Daniel Thorson, un bouddhiste américain trentenaire, s'est immergé dans une retraite spirituelle silencieuse dans l'État du Vermont (États-Unis) juste avant le début de la pandémie. Il a passé soixante-quinze jours seul dans une cabane, sans accès aux informations. Ce n'est qu'à sa sortie qu'il a eu connaissance de la crise sanitaire et qu'il a découvert la distanciation physique alors qu'il se réjouissait de retrouver des contacts humains.



Également appelé syndrome de l'escargot, ce phénomène désigne la peur sociale ou l'angoisse de sortir de chez soi, en particulier après une période de confinement. Il a été pour la première fois décrit au début du XX^e siècle aux États-Unis où des chercheurs d'or, cloîtrés pendant des mois dans des cabanes, pouvaient ressentir cette angoisse à l'idée de ressortir. L'isolement que l'humanité vient de vivre a aussi un impact sur notre santé psychologique, comme le soulignait l'ONU dans un rapport de mai dernier.

SYNDROME DE LA CABANE

Fatigue, engourdissement des bras et des jambes, difficultés à se lever le matin, sentiment de tristesse, de peur ou encore de frustration... Et s'il s'agissait du syndrome de la cabane ? Nombreuses sont les personnes à l'avoir ressenti à la sortie du confinement. Et certaines d'entre elles en sont toujours atteintes.



L'ALBUM DU DALAÏ-LAMA

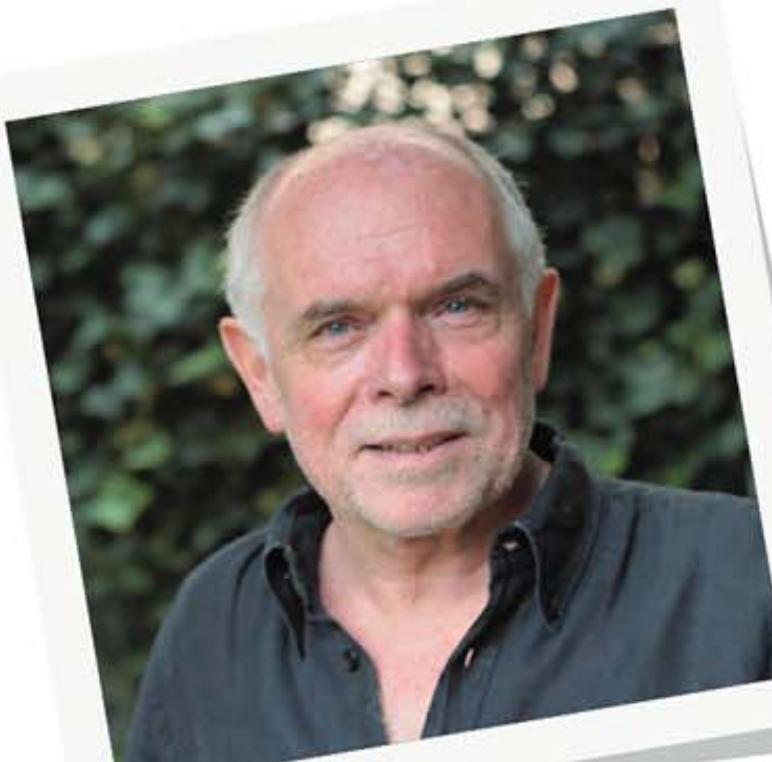
Pour son 85^e anniversaire, le 6 juillet dernier, le leader spirituel tibétain a sorti son premier album de chants de mantras et de musiques planantes : *Inner World*.

• • •

Méditer à l'hôpital: le personnel soignant aussi



Depuis mi-février, les Hôpitaux du Pays du Mont-Blanc (HPMB) ont mis à disposition une salle de détente au rez-de-chaussée de l'établissement situé à Sallanches, en Haute-Savoie. Réservée au personnel soignant, elle est équipée de coussins, de lampes douces et de diffuseurs d'huiles essentielles. Un projet très inspirant en cette période où le personnel hospitalier en a grandement besoin.



L'évolution du yoga, vue par... *Willy Van Lysebeth*

Il est né dans le chaudron du yoga: son papa, le Belge André Van Lysebeth est l'un des pionniers de la discipline en Europe.

Dès 1970, âgé de 26 ans, Willy enseigne le yoga, d'abord à l'Institut de Bruxelles aux côtés de son père; puis au Québec, en France et en Italie. Il est aujourd'hui enseignant de yoga et psychologue-psychanalyste freudien.

Propos recueillis par Julien Levy

Al'âge de 6 ans, j'imitais papa en faisant la Chandelle et le Lotus. Quand il pratiquait Uddiyana Bandha (*la ligature de l'abdomen, ndlr*), j'enfonçais ma tête dans la rétraction de son ventre. À cette époque, je suivais de près Sri Kantha-Rao, le yogi indien qui vécut toute l'année 1950 chez nous. Avec lui, nous chantions la *Gayatri*, un mantra en hommage au soleil. À l'adolescence, je pratiquais une variété de postures et, surtout, la méditation. Je voulais devenir sannyasin – renonçant –, en Inde. Papa m'a conseillé d'attendre et d'entreprendre des études universitaires.

L'enseignement du yoga évolue, certes, mais il conserve sa forme traditionnelle. L'Union européenne de yoga (UEY), fondée en 1971 par un ensemble d'enseignants, dont Gérard Blitz (fondateur du Club Méditerranée) et mon père André Van Lysebeth, y a grandement contribué. L'UEY intègre aujourd'hui plusieurs dizaines de fédérations nationales, dont la Federazione Mediterranea en Italie, au sein de laquelle je coordonne le comité pédagogique.

En Europe, la pratique du yoga s'est propagée dès les années soixante. Le Club Méditerranée fut un acteur déterminant de cette diffusion. Des milliers de vacanciers, les fameux «bronzés», y découvraient le yoga, les «G.O.» suivaient des formations d'enseignant et, à la rentrée, les «Gentils Membres» cherchaient l'occasion de poursuivre la pratique. Nombre de centres et écoles de yoga sont apparus dans ce contexte. Notons également

qu'à cette époque, le roi et la reine de Belgique pratiquaient le yoga. Et les Beatles s'affichaient avec leur gourou tandis qu'en 1969, le fameux festival de Woodstock s'ouvrait par le chant du mantra «*Om*».

Depuis une trentaine d'années, l'intérêt porté au yoga exprime une nouvelle approche de la santé, comprise comme l'accomplissement du potentiel d'être (physique, mental et spirituel).

De longue date, les activités des fédérations et autres associations, de même que l'organisation périodique de festivals, diffusèrent un enseignement créatif et évolutif du yoga. Aujourd'hui, le yoga se transmet et se partage par divers médias. Les cours vécus en réseau sont très intéressants, même si la transmission physique reste essentielle. Mais n'oublions pas que nombre de traditions indiennes millénaires connaissent l'initiation à distance dans l'espace et/ou le temps. C'est tout l'art de l'espace et de la mémoire «akâshiques». Les Maîtres antiques ne furent pas toujours physiquement présents. Les réseaux Internet sont d'un tout autre ordre. Certes, ce sont des moyens de contact et de communication offrant de belles possibilités de partage, mais ils n'ont pas la valeur symbolique, énigmatique voire mystique, de la tradition indienne. Yogis, nous intégrons – depuis toujours - la «réalité akâshique» au champ d'expérience multidimensionnel. Faire du yoga ensemble, synchrones (en jour et heure convenus) est intense et fascinant. Point n'est besoin d'une «visioconférence». Au contraire... •





Ma rencontre avec le yoga ?

Ce fut par « hasard », dans un club de sport à Londres, en 2003. Ayant fait de la danse pendant plusieurs années, j'ai tout de suite accroché sur l'aspect physique et, depuis, le yoga ne m'a jamais quittée ! À l'époque, il n'y avait pas autant de cours en salle que maintenant. Alors, j'ai visionné des vidéos de Shiva Rea et Rodney Yee et pratiqué pendant des

Dans le panier d'Emilie Cossen

années dans mon petit salon en poussant les meubles.

Par la suite, un professeur m'a prise sous son aile et m'a enseigné la richesse de la méditation et la philosophie du yoga – une révélation ! Il m'a aussi offert l'incroyable opportunité d'enseigner à ses côtés auprès de ses élèves pendant deux ans, en 2011. C'est à ce moment-là que mon rôle de professeur a commencé... Par ailleurs, plusieurs formations, des voyages en Inde et au Vietnam ont enrichi ma pratique et mon enseignement au fil des années.

Le yoga pour moi ?

Une douce parenthèse, un moment de recueil où le corps cesse d'être regardé mais plutôt écouté. Où l'esprit cesse d'être écouté mais plutôt observé.

Une intention ?

Que le yoga soit reconnu par les médecins pour ses aspects thérapeutiques et que, de ce fait, des séances puissent être prescrites aux patients en complément de leur traitement. Et, pourquoi pas, remboursées par la Sécurité sociale !

• • •

Un tapis ?

Généralement, je recommande à mes élèves les tapis Chin Mudra. Je les trouve de très bonne qualité et accessibles en termes de prix. J'ai le mien depuis des années et je le passe même à la machine à 20°C !

chin-mudra.yoga

Un accessoire ?

Le Neti Pot

Idéal pour se nettoyer le nez (avec du sel de bonne qualité) et optimiser les exercices de respiration. Génial aussi en hiver pour prévenir les petits rhumes.

chin-mudra.yoga

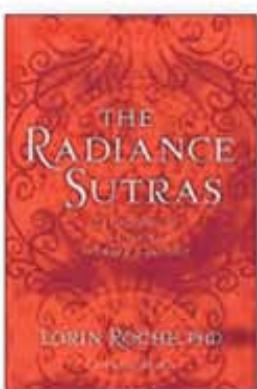


Un aliment ?

Le curcuma

Frais ou en poudre, j'en mets partout ! Dans les soupes, plats cuisinés, salades, jus de légumes... Pour ses nombreux bienfaits sur notre digestion, nos articulations, notre système nerveux... mais aussi pour colorer mes plats.

Dans les magasins bio



Un livre ?

The Radiance Sutras de Lorin Roche

Un guide spirituel sur le yoga tantra qui regorge de beauté et de poésie. Si je ne devais garder qu'un seul livre dans ma vie, ce serait celui-ci. Ma bible !

lorinroche.com

Une marque ?

Maison Laget

Une entreprise familiale drômoise où je trouve, notamment, des huiles végétales pour le visage 100 % naturelles, bio et pures. Depuis des années, je n'utilise plus que ça, c'est un réel confort pour ma peau.

maisonlaget.fr



*Retrouvez l'univers d'Emilie Cossen sur emi-yoga.fr



PIERRE DE LUNE

Ce cristal d'amour et de protection repousse les énergies négatives et vous immunise tout en préservant votre cœur. De fabrication artisanale française, cette pièce unique peut être portée aussi bien par les hommes que par les femmes.

Moonstone, 70€,
sur naoussa-studio.com



AROMATISEZ VOTRE ETÉ...

... en vous désaltérant avec cette eau fruitée 100% naturelle qui ravira vos papilles. Enrichie en pitaya (qui lui donne sa jolie couleur rose), gingembre, citron jaune et romarin... on en raffole!

Infuséo Pink Paradise les 500 ml,
1,89€, sur infuseo.fr



Écologique et sans fluor

Pour que le brossage de dents soit à la fois un geste d'hygiène et un acte de bien-être, on adopte ce dentifrice composé de seulement 4 ingrédients, sans fluor et non-testé sur les animaux. **Dentifrice naturel mentholé en poudre au Siwak, 6,90€, sur comme-avant.bio**

LA MODE SE MET À NUUE

Nuue repense la mode avec une volonté éthique et écoresponsable à chaque étape de la fabrication. Les tissus joyeux de cette première collection sont tous naturels et labellisés made in France, GOTS et Oeko-Tex 100. La slow fashion française a trouvé sa nouvelle mascotte !
[@nuue.collection, sur Instagram](#)

RÉGAL TOUT EN LÉGÈRETÉ

Pour savourer des recettes gourmandes sans sacrifier votre *summer body*, le konjac est votre meilleur allié. Ce prébiotique favorise l'élimination du sucre et des graisses tout en stabilisant la glycémie et le cholestérol. Le plus pour les gastronomes : on peut le cuisiner comme un véritable plat de pâtes !

Spaghetti Konjac & Avoine
LIV Happy Food, 19,90€
la box de 6 paquets, sur
[liv-happyfood.com](#)



BÉBÉ SE MET AU VERT

Construire des châteaux de sable en préservant l'environnement ? Ce kit de jeu de plage est en plastique issu de bouteilles de lait recyclées, 100% résistant au lave-vaisselle. Il contient un seau, une pelle, un râteau et un moule : le must pour votre bout de chou bâtisseur !

Sand Play Set, 23,90€,
sur [bebe-au-naturel.com](#)



© DR

DOMAINE DU TAILLÉ

ACCUEIL ET NATURE

Au cœur du parc régional des Monts d'Ardèche



Séminaires en pleine nature

Stages zen, Yoga, Méditation, Massage, Ressourcement...



contact@domainedutaille.com

www.domainedutaille.com

04 75 87 10 38

Offre valable sur librecommelair.fr jusqu'au 30/09/2020 - Crédit photo : © studio Delamarre



LIBRE
COMME
L'AIR
Créations

Mon style...

MON COUSSIN
DE MÉDITATION

-10%* avec Yoga10



librecommelair.fr

Jan Chozen Bays



« Manger en pleine conscience apporte curiosité, intériorité et joie à chaque repas. »

Jan Chozen Bays est l'auteure de *Manger en pleine conscience**¹, un livre qu'elle a écrit pour aider les adolescents et toutes autres personnes ayant des troubles alimentaires à adopter les bons réflexes.

Propos recueillis par Lionel Piovesan

Dr Jan Chozen Bays, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis médecin pédiatre et professeure de zen, et je vis depuis plus d'une vingtaine d'années dans un monastère zen dans l'Oregon, aux États-Unis.

De quelle manière avez-vous découvert la pleine conscience ?

J'ai commencé la méditation dans les

années 70, à une période où l'on parlait très peu de cette pratique et où nous étions vus comme des personnes très « étranges ». Nous nous réunissions en cachette, quasiment comme une société secrète. Bien sûr, aujourd'hui la méditation de pleine conscience est très populaire et tout le monde en parle positivement. C'est même devenu une pratique « tendance ».

Comment en êtes-vous venue à créer cette méthode pour « manger en pleine conscience » ?

La pratique de la pleine conscience est au cœur du zen et de la tradition bouddhiste en général. Au cours de mes nombreuses années passées en tant que médecin – et aussi dans l'enseignement et la pratique de la pleine conscience –, j'en suis venue à considé-

© DR

* Manger en pleine conscience (Les Arènes, 2019). Livre accompagné d'un CD de 15 exercices guidés.



rer que manger en pleine conscience se révélait être l'un des meilleurs remèdes aux troubles alimentaires.

Quel lien établissez-vous entre la méditation et la démarche de manger en pleine conscience ?

La première vous invite à regarder à l'intérieur de vous-même et vous permet, en ralentissant votre rythme, de vous reconnecter à votre corps et à vos émotions. Manger en pleine conscience participe globalement du même principe, mais avec la nourriture. C'est une pratique qui sollicite tout notre être – notre corps, notre cœur et notre esprit – et cela à chaque étape : choix, préparation et consommation de nos aliments. Tous nos sens sont mis à contribution. Manger en pleine conscience invite aussi à la curiosité.

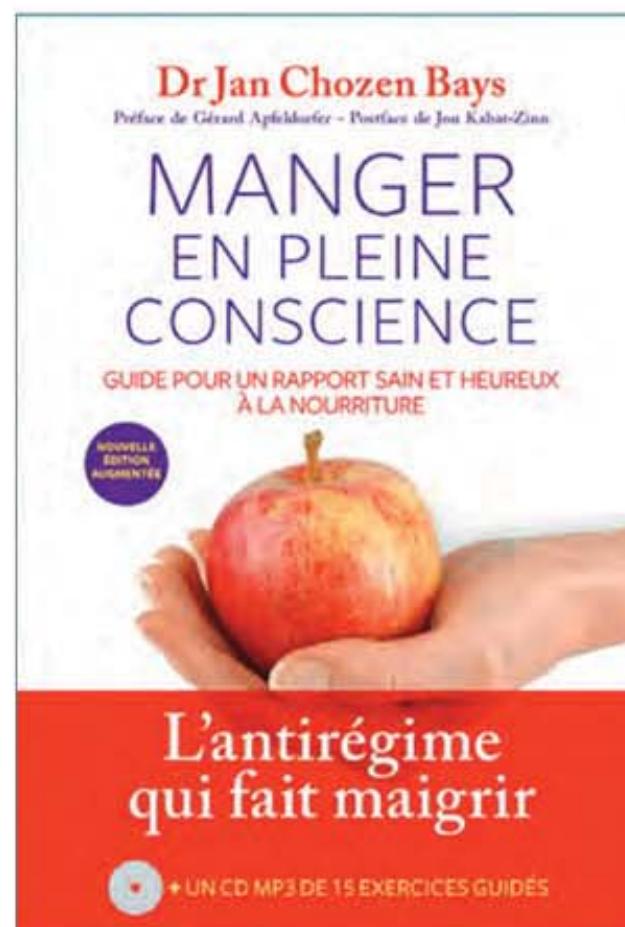
Pouvez-nous nous éclairer sur les bénéfices à manger de cette manière ?

C'est un procédé inverse du régime alimentaire qui vous enferme dans une routine désagréable et peut générer des frustrations. Manger en pleine conscience, c'est prendre le temps et donc diminuer sa quantité de nourriture, ce qui permet de perdre du poids.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs pour apprendre à manger en pleine conscience ?

La règle première et la plus importante est de ralentir son rythme. Pour cela, vous pouvez vous entraîner à changer de main pour manger, en utilisant par exemple votre main gauche si vous êtes droitier, et inversement. Vous pouvez aussi prendre des baguettes que vous manierez avec votre main la moins habile. C'est amusant et ça vous force à prendre votre temps. C'est l'outil le plus puissant pour manger en pleine conscience. Le second grand principe, c'est, lors du repas, d'accomplir une prière ou d'entamer un chant (inté-

rieur), en imaginant le parcours qu'a fait l'aliment que vous consommez. En remerciant toutes les personnes qui ont participé à sa culture, à son transport, jusque dans votre assiette et votre bouche; les remercier pour l'énergie vitale qu'ils lui ont donnée.



Y a-t-il d'autres clés importantes ?

Il est bon de ne pas être distrait, en faisant une seule chose à la fois, on appelle cela «juste manger». N'avez pas l'œil rivé sur votre smartphone ou la télévision, laissez de côté votre ordinateur. Soyez pleinement présent à ce que vous faites.

Existe-t-il des règles spécifiques ?

Très peu, car cette pratique doit rester un moment créatif, sans contraintes, à l'inverse d'un régime qui est souvent rébarbatif et frustrant. La règle principale est de rester attentif à soi-même, à son cœur, son esprit. Avec, pour principe de base, de consommer des aliments non-transformés afin d'en apprécier la saveur; des aliments que votre arrière-grand-mère reconnaîtrait comme de «la vraie nourriture». Car

notre capacité naturelle à manger en pleine conscience a été bouleversée par deux choses: l'introduction à des aliments hautement transformés – créés pour nous rendre accros –, et les habitudes inculquées par nos parents.

Recommandez-vous une alimentation biologique ?

Pas vraiment, car je pense qu'être trop concentré sur des règles peut générer de l'anxiété. Néanmoins, tout le monde sait qu'avec les problèmes environnementaux, il est meilleur de consommer de la «vraie» nourriture, biologique et locale. Par exemple, même si je suis végétarienne, il n'est pas interdit, dans mon monastère, de manger de la viande. Nous demandons juste aux convives de remercier l'animal pour son sacrifice qui lui a donné son énergie vitale. Un peu comme les Américains natifs (les Indiens des États-Unis) le faisaient.

Vous dites que les régimes classiques ne fonctionnent pas. Pourquoi ?

Nous ne les conseillons pas parce qu'en général, les personnes reprennent, en moins d'un an, les kilos qu'ils ont réussi à perdre. Je ne parle bien évidemment pas là des celles qui se trouvent en obésité morbide. Dans ce cas, un régime est souvent nécessaire et je préconise de le combiner en mangeant «en pleine conscience».

Comment aimerez-vous terminer cette interview ?

Ce qu'il y a de merveilleux dans cette pratique, c'est que nous la connaissons depuis toujours. Dans notre enfance, nous mangions en pleine conscience puisque nous nous arrêtons lorsque nous étions rassasiés. Il suffit donc de redécouvrir cela. Manger en pleine conscience peut vous apporter de la curiosité, de l'intériorité et de la joie à chaque repas. Bon appétit ! •



Expérimenez les bienfaits de *manger en pleine conscience*

Appliquer la pleine conscience à notre alimentation, c'est apprendre à être présent dans l'acte de manger, à identifier nos différentes faims, nos besoins et les sensations de notre corps, pour retrouver une relation saine avec la nourriture. Par Jan Chozen Bays*

Lorsque notre relation à la nourriture se déséquilibre, nous perdons le plaisir naturel de manger. Et quand le dérèglement s'est installé depuis de nombreuses années, nous oublions facilement ce qu'est une façon « normale » de nous alimenter.

Voici des éléments qui caractérisent une relation saine à la nourriture.

- Vous arrivez à vous sentir heureux et

à être pleinement vivant autrement qu'en mangeant.

- Vous ne mangez que lorsque la faim se fait sentir.
- Vous cessez de manger lorsque vous vous sentez rassasié et que vous êtes capable de laisser de la nourriture dans votre assiette.
- Vous arrivez à passer au moins plusieurs heures sans avoir faim et sans penser à la nourriture, et ces intervalles sont ponctués de moments où

vous ressentez la faim et prenez plaisir à consommer un repas.

- Vous consommez avec plaisir des aliments variés.
- Vous conservez votre poids de forme stable ou il ne fluctue que de deux à trois kilos.

L'alimentation en pleine conscience remplace l'autocritique par l'autobienvieillance et la honte par le respect de sa propre sagesse intérieure. •

Exercice

La méditation de base de l'alimentation en pleine conscience

En guise de préparation, vous n'aurez besoin que d'un raisin sec, un seul. D'autres aliments, comme un abricot sec, une fraise, une tomate cerise peuvent également faire l'affaire.



Commencez par vous asseoir paisiblement et par évaluer votre faim: quelle est son intensité sur une échelle de 0 à 10? Où « regardez-vous » dans votre corps pour évaluer votre faim? **Imaginez-vous que vous êtes un scientifique** en mission d'exploration sur une planète inconnue. Vous arrivez à respirer et à marcher sans aucun problème, mais le sol n'est couvert que de poussière et de rochers, et aucune forme de vie n'y a jamais été détectée. Or, les provisions de nourriture de votre vaisseau spatial sont presque épuisées. On vous a donc confié la mission d'explorer la planète à la recherche de matières comestibles. **Au hasard de vos pas**, vous trouvez un petit objet sur le sol et vous le prenez en main. Placez le raisin sec (ou l'autre aliment) dans le creux de votre main. Vous allez étudier cet objet au moyen des seuls outils dont vous disposez: vos cinq sens. Vous n'avez aucune idée de ce qu'est cet objet. Vous n'avez jamais rien vu de semblable.

La faim des yeux

Vous examinez l'objet avec vos yeux. Vous observez sa couleur, sa forme et sa texture de surface. Qu'en pense votre esprit? Évaluez la faim de vos yeux pour cet objet, sur une échelle de 0 à 10.

La faim du nez

Vous étudiez maintenant l'objet avec votre nez. Sentez-le. Prenez quelques respirations pour nettoyer les odeurs de votre nez, puis humez-le encore. Cette nouvelle information change-t-elle votre opinion sur le caractère comestible de l'objet? Évaluez la faim de votre nez, sur une échelle de 0 à 10.

La faim de la bouche

Vous analysez maintenant l'objet avec votre bouche. Vous le placez en bouche, mais sans le croquer. Vous le faites rouler et l'explorez avec votre langue. Qu'observez-vous? Vous pouvez maintenant croquer l'objet, mais une seule fois. De nouveau, faites-le tourner dans votre bouche et explorez-le avec la langue. Qu'observez-vous? Évaluez la faim de votre bouche, sur une échelle de 0 à 10.

La faim de l'estomac

Vous décidez maintenant de prendre le risque de manger cet objet inconnu. Vous le mastiquez lentement en observant les changements de texture et de goût qui se produisent dans votre bouche. Puis vous l'avalez. Vous vérifiez s'il en reste encore quelques particules dans la bouche. Que fait votre langue une fois que vous avez avalé l'objet? Pendant combien de temps pouvez-vous encore détecter sa saveur? Votre estomac est-il plein ou vide, satisfait ou non? Évaluez la faim de votre estomac, sur une échelle de 0 à 10.

La faim des cellules

Prenez conscience de la façon dont cet aliment est absorbé par votre corps, sachant que ce processus commence dès la phase de mastication. Observez-vous des sensations qui vous indiquent que l'aliment est effectivement assimilé par le corps? Comment les cellules de votre corps l'accueillent-elles?

La faim de l'esprit

Pouvez-vous entendre ce que dit votre esprit à propos de cet aliment? (Voici un indice: l'esprit s'exprime souvent avec des « il faut » et « il ne faut pas ».) Évaluez la faim de



votre esprit, sur une échelle de 0 à 10. À quel degré votre esprit a-t-il envie que vous mangiez davantage de cet aliment?

La faim du cœur

Le cœur a-t-il quelque chose à dire à propos de cet aliment? Sur une échelle de 0 à 10, à combien évaluez-vous le réconfort et le bien-être qu'il vous procure? Le cœur souhaiterait-il que vous en mangiez davantage?

Vous pourrez plus tard, si vous le souhaitez, répéter cet exercice avec un liquide.

Au début, cet exercice peut nous sembler difficile. Comme pour toute pratique, plus on le fait, plus la conscience s'ouvre. Si vous le réalisez avec de nombreux aliments et boissons, vous arriverez de plus en plus facilement à sentir et à évaluer les différentes sortes de faim. Au fur et à mesure de votre pratique de l'alimentation en pleine conscience, vous développerez une habileté et une confiance qui renouvelleront et équilibreront votre relation avec la nourriture. Vous serez ainsi en mesure de nourrir votre corps, votre cœur et votre esprit, et de retrouver le plaisir et le bonheur de manger. Un des aspects essentiels de l'alimentation en pleine conscience est cette curiosité et cet intérêt pour la sensation de la faim elle-même.



*À lire: Manger en pleine conscience (Les Arènes).



accessoires de yoga éco-responsables

Un large choix d'équipements de yoga et de méditation adaptés aux yoginis débutants ou confirmés, soucieux d'environnement.

A chacune de vos commandes sur le site, nous plantons un  sur le territoire du peuple Kogis, en partenariat avec l'association Tchendukua (tchendukua.com). **Enjoy your life.**



Bien pratiquer

«*Abhyasa-vairagyabhyam
tan nirodhah.*»

«*L'arrêt des pensées
automatiques s'obtient par
une pratique intense dans
un esprit de lâcher-prise.*»

Patanjali (Yoga Sutras I.12)



Dans de nombreux cercles de yoga et de guérison, le concept de sensibilisation aux traumatismes commence à faire son chemin : il désigne les pratiques tenant compte des besoins des victimes ou qui sont spécifiquement conçues pour soulager leurs symptômes.

L'intention première d'une séance de yoga adaptée aux traumas est de vous aider à trouver l'ancrage et le soutien en vous-même ; de vous connecter à vos sensations en toute sécurité et d'utiliser la pratique pour faire à nouveau confiance aux signaux que vous envoie votre corps. De cette manière, vous pourrez apprendre à vous autoréguler et à trouver en vous une certaine sécurité à la fois physique, émotionnelle et psychologique. Vous développerez également la présence à soi et l'équilibre.

ticulièrement sur des postures ou sur des enchaînements spécifiques. Elle se concentre surtout sur chaque posture et sur la manière dont elle est habitée. Les instructions, le rythme et le séquencement de la séance sont là pour créer une sensation de soutien afin que les pratiquants puissent vivre leurs perceptions et émotions sans se sentir submergés.

Je dis souvent que l'essentiel est d'apprendre à tolérer l'inconfort de manière à le traverser plutôt que de lui tourner le dos. Car un traumatisme irrésolu peut vous laisser stagner dans un état de déconnexion constante. Le yoga, lui, vous aide à vous libérer de l'emprise du passé afin d'être pleinement présent, de façon authentique et incarnée.

Les événements traumatiques (accidents de voiture, maltraitance, catastrophes naturelles, violences, mort...) peuvent

En confiance et soutenu

Découvrez le yoga adapté aux traumatismes qui vise la guérison émotionnelle et la résilience. Cette séquence met l'accent sur l'ancrage et la respiration pour vous sentir centré et en sécurité.

Par Hala Khouri*

écraser votre capacité à faire face et à réagir. Il en va de même du stress intense. Un traumatisme irrésolu affecte la régulation générale de l'humeur ainsi que la santé physique, et peut vous déconnecter complètement de votre corps. Cela peut se manifester sous la forme d'anxiété, de dépression, de problèmes digestifs, de migraines, de maux de dos ou encore de maladies auto-immunes. Certaines victimes se sentent dissociées de leur propre vie et ne ressentent presque plus rien ou, au contraire, s'avèrent très agitées et en proie à d'intenses réactions émotionnelles ou physiques face à certains stimuli. Les effets varient d'une personne à l'autre ; aussi, un seul type de yoga ne conviendra pas à chacun. Cela dit, certains outils basiques du yoga peuvent être utiles à la majorité des personnes souffrant de traumatismes irrésolus ou de stress intense.

Ma formation en psychologie clinique et en Somatic Experiencing* (SE) offre un cadre qui peut s'appliquer à la plupart des styles de yoga afin de les sensibiliser aux traumatismes. •

* Hala Khouri enseigne le yoga depuis plus de vingt-cinq ans et l'utilise pour guérir les traumatismes des individus et des communautés tout en combattant l'injustice sociale et ses conséquences. Diplômée en psychologie, elle organise des formations de yoga adapté aux traumatismes aux États-Unis et est cofondatrice de l'association Off the Mat, Into the World. Pour en savoir plus, rendez-vous sur halakhouri.com

Méthodologie axée sur le traumatisme: se sentir ancré, centré et présent à son corps

Dans chaque posture, concentrez-vous sur les points suivants: sentez les parties de votre corps qui sont en contact avec le sol; contractez la ceinture abdominale pour soutenir le bas du dos (mais évitez de serrer ou d'essayer de rentrer le ventre), et respirez. Lorsque nous respirons profondément, le système nerveux peut accéder à la relaxation. Il est important de sentir que votre souffle est à votre disposition et reste naturel. Il arrive que l'on ne parvienne pas à respirer profondément, essayer de forcer ne mènera alors à rien. Dans ce cas, tentez plutôt de vous ancrer et de vous centrer.

Conseils avant de commencer

Prêtez attention aux sensations qu'éveille chaque posture, au moment où vous l'exécutez et juste après. Ne vous attardez pas seulement sur vos muscles et vos articulations: observez aussi les signaux de calme, d'anxiété, de fatigue, de vigilance. L'idée est de vous sentir stable, même dans les postures les plus vigoureuses. Si vous vous montrez anxieux ou submergé dans une posture, sautez-la ou sortez-en si vous y êtes déjà. Essayez la séquence suivante dans l'ordre qui vous convient. Peu importe que vous la pratiquiez en démarrant du pied droit ou du pied gauche, tâchez de rester cohérent. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés, en fonction de ce qui vous permet d'être le plus présent. Cela peut changer en cours de pratique.



1. Tadasana

La Montagne

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Ancrez-vous dans le sol à l'aide des jambes et des pieds. Sentez l'allongement vers le haut que peut procurer cet ancrage. Cherchez à reproduire cette sensation d'enracinement couplé à l'allongement dans chaque posture.



2. Sukhasana

La Posture facile

5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Utilisez les accessoires qui vous aident à vous sentir soutenu. Gardez la colonne bien allongée. Observez votre respiration telle qu'elle est.



3. Sukhasana, variante

La Posture facile

2 à 3 fois. Croisez les bras, puis faites monter et descendre les mains des poignets aux épaules tout en les pressant des doigts. Ce mouvement peut créer une sensation d'ancrage et vous donner l'impression d'être contenu. Prêtez simplement attention à votre respiration.



« Respirez délibérément ou spontanément, comme vous le sentez. »



« Recherchez toujours un élément de soutien. Que ce soit dans votre corps, une image ou encore un mantra. »

4. *Sukhasana, variante*

La Posture facile

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Installez-vous bien sur vos ischions et levez un bras au ciel au départ de cette position d'ancrage. Ne forcez rien. Refaites la même chose de l'autre côté.



6. *Savasana, variante*

La Posture de repos

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Allongez-vous sur le dos, puis fléchissez les genoux et placez les mains sur le torse (ou ailleurs, tant que c'est confortable pour vous). Sentez que chaque partie de votre corps est en contact avec le tapis. Laissez le sol vous soutenir par en dessous.



8. *Agnistambhasana*

La Posture de la cheville au genou

5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Prenez cette posture en douceur, avec un bloc entre le genou et le pied. Dès que vous sentez l'étirement dans les hanches, marquez une pause. Essayez de porter votre attention sur vos sensations, sans jugement. Croisez les jambes dans l'autre sens et refaites la même chose.

5. *Janu Sirsasana*

La Posture de la tête au genou

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Allongez la colonne et inclinez-vous vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans l'arrière de la jambe tendue. Respirez, restez bien ancré et observez les sensations qui traversent votre corps. Refaites la même chose de l'autre côté.



7. *Supta Matsyendrasana*

La Posture allongée, avec torsion vertébrale

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Placez les genoux l'un contre l'autre, puis faites-les basculer sur le côté. Fléchissez le bras qui est le plus éloigné des genoux, et regardez dans la direction qui vous convient le mieux. Refaites la même chose de l'autre côté.



9. *Balasana, variante*

L'Enfant

Restez aussi longtemps que vous le souhaitez.
Gardez la tête relevée ou posée sur le tapis, en fonction de ce qui vous est le plus confortable.



10. *Tadasana*

La Montagne

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Observez l'effet de la séance jusqu'à présent. Vous sentez-vous déjà un peu mieux?



« Inspirez pour vous ouvrir.
Expirez en ramenant les bras vers l'intérieur. »

11. *Tadasana, variante*

La Montagne)

3 à 5 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Levez les bras aussi haut et écartez-les aussi grand que vous le souhaitez, c'est vous qui choisissez l'amplitude du mouvement. Essayez d'inspirer tout en ouvrant les bras et d'expirer au moment de les ramener vers le centre.



« Trouvez un degré d'intensité qui vous permette de respirer sans difficulté. »

3 à 4 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Faites en sorte d'être bien soutenu et ancré. Contractez la sangle abdominale (qui vous permet de vous centrer) et allongez la colonne. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



13. *Utkatasana*

La Chaise

Jusqu'à 8 respirations. Dégagez bien la nuque et assurez-vous de ne pas y mettre de tension. Relâchez si la posture devient trop intense.



14. *Kumbhakasana*

La Planche

2 à 4 respirations. Genoux relevés ou en appui, repoussez le sol des mains et sentez la contraction des muscles abdominaux.



15. *Bhujangasana*

Le Cobra

3 respirations. Inspirez en soulevant la tête, les épaules et la poitrine. Expirez pour redescendre.



*« Observez votre discours intérieur.
S'il n'est pas aimable envers
vous-même, essayez de remplacer
le jugement par de la curiosité. »*

16. *La Table*

2 à 3 respirations. Sentez bien vos mains dans le sol et gardez les muscles de la sangle abdominale légèrement contractés.



17. *Anjaneyasana*

La Fente basse

3 respirations. Ne descendez que jusqu'au point où vous ressentez l'étirement dans une cuisse ou les deux. Toute la partie inférieure du corps ainsi que les abdominaux doivent être bien soutenus. Refaites la même chose de l'autre côté.



18. *Kumbhakasana*

La Planche

2 à 5 respirations, ou plus si la posture vous plaît particulièrement. Refaites cette posture si elle vous aide à vous centrer.



19. *Adho Mukha Svanasana*

Le Chien tête en bas

3 à 4 respirations, ou tant que vous vous sentez bien. Gardez de la souplesse dans les genoux, mais les cuisses engagées. Les talons descendent vers le sol. Pressez les mains dans le sol et essayez de faire basculer votre poids vers l'arrière, dans les jambes, afin d'allonger la colonne. Concentrez-vous sur l'ancrage à l'aide des mains et des jambes tout en continuant d'allonger la colonne.



20. *Virabhadrasana II*

Le Guerrier II

3 à 3 respirations. En position debout, écartez les jambes. Effectuez une rotation externe de la jambe avant et fléchissez le genou jusqu'à 90 degrés. Rentrez légèrement les orteils arrière et maintenez de la force dans la jambe arrière. Contractez légèrement la sangle abdominale afin de voir si vous avez ainsi plus d'espace pour vous grandir et pour respirer. Refaites la même chose de l'autre côté.



21. *Tadasana, variante*

La Montagne

1 à 2 minutes. Déhanchez-vous et secouez votre corps, libérez-vous ! Imaginez que vous envoyez valser votre stress.



22. *Tadasana*

La Montagne

Restez aussi longtemps que vous le souhaitez. Toujours debout, respirez, une main sur le cœur, l'autre sur le ventre, ou les bras le long du corps. Restez jusqu'à ce que vous vous sentiez stabilisé.



23. *Savasana, variante*

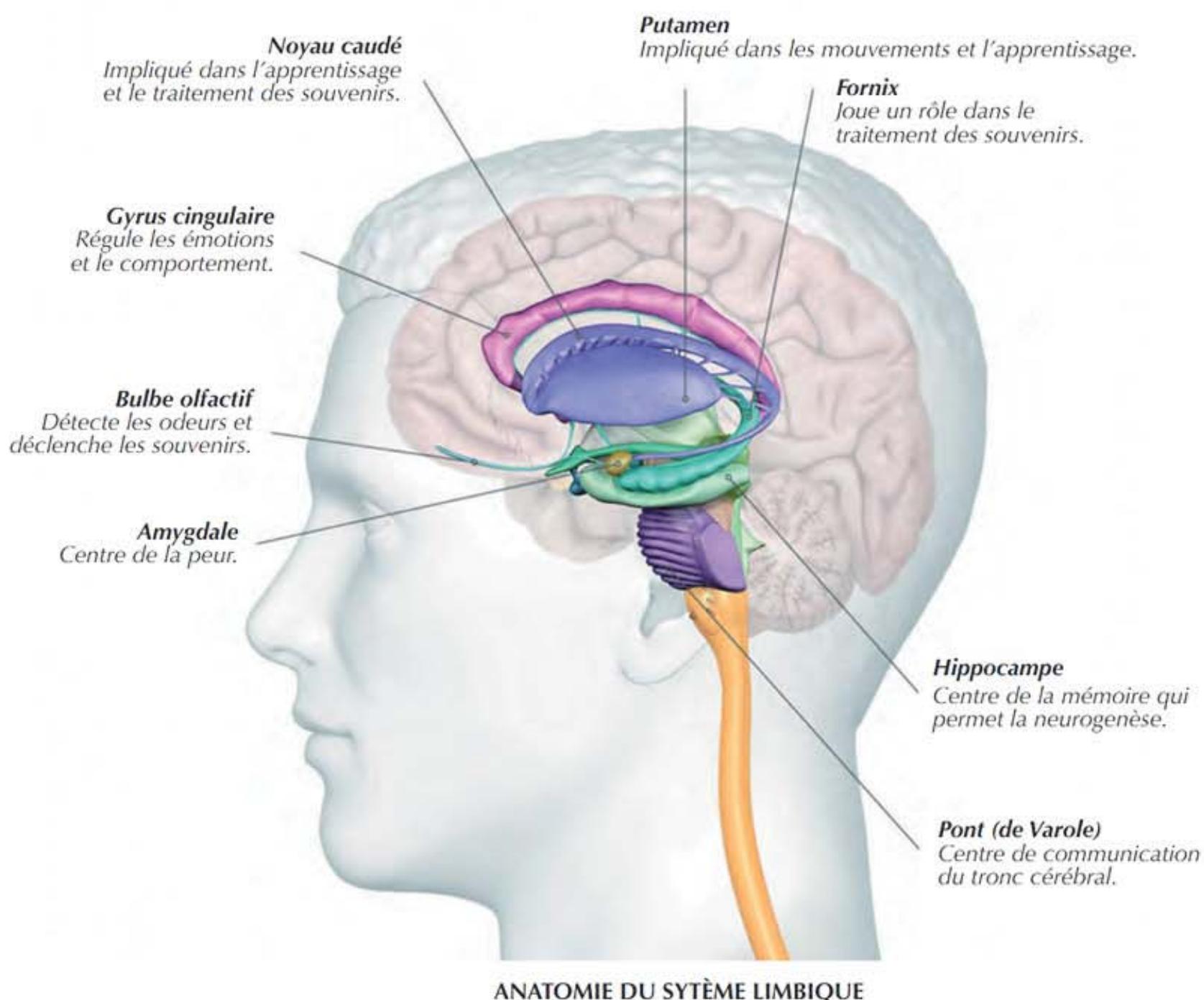
La Posture de repos finale

Restez aussi longtemps que vous le souhaitez. Prenez cette posture sur le côté ou sur le dos, à votre guise, selon la configuration qui vous semble vous apporter le plus de soutien. Souvenez-vous que vos yeux peuvent rester ouverts ou fermés, en fonction de ce qui vous aide le plus à trouver la stabilité.

Les bienfaits de la pleine conscience sur le cerveau

Être pleinement présent dans le moment permet de garder un esprit affûté à toutes les étapes de notre vie.

Par Ann Swanson*



Les êtres humains possèdent un super pouvoir unique au sein du règne animal : la capacité à analyser le passé et à faire des prévisions pour l'avenir. Malheureusement, ce progrès lié à l'évolution s'accompagne d'un coût émotionnel : le regret et l'inquiétude, qui sont souvent dus à notre difficul-

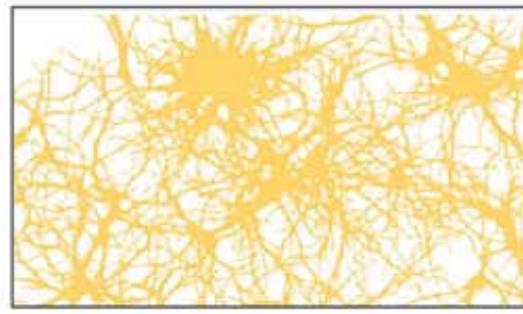
té à être dans le moment présent. Les recherches démontrent que plus notre esprit passe de temps à gamberger (et par conséquent à ne pas être présent), moins on a de chances d'être heureux. Saviez-vous que les humains consacrent une part énorme de leurs journées –47 %– à voyager mentalement dans le temps ?

Heureusement, la pratique de la méditation nous aide à développer notre conscience de l'ici et maintenant. De récentes avancées scientifiques en neuro-imagerie et neurochimie nous permettent de voir les changements quantifiables que la méditation opère dans le cerveau et qui renforcent la cognition et l'humeur.

* Ann Swanson est titulaire d'une maîtrise scientifique en thérapie par le yoga et auteure de La Science du yoga (Marabout).



Cerveau non-stimulé
En l'absence de stimulation, on observe moins de connexions neuronales. Le tissu cérébral ressemble à un arbre mourant aux branches clairsemées.



Cerveau stimulé
Grâce à la stimulation, davantage de connexions neuronales se forment. Le tissu cérébral ressemble à un arbre épanoui aux branches touffues.

Neuro-imagerie

Les technologies modernes de neuro-imagerie telles que l'IRMf (*imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, ndlr*) nous offrent aujourd'hui la possibilité d'effectuer des scintigraphies cérébrales plus précises que jamais. Les chercheurs peuvent désormais observer les effets à long terme de la pratique de la méditation sur la neuroplasticité, c'est-à-dire l'aptitude du cerveau à créer de nouvelles connexions, principalement en réponse à de nouveaux apprentissages ou de nouvelles expériences.

De la même manière que l'exercice physique développe nos muscles, s'entraîner à être plus présent par le biais de la méditation renforce notre neuroplasticité. La méditation, les asanas et le pranayama sont autant de façons de stimuler notre cerveau, ce qui contribue à la prévention d'atrophies et de déclin fonctionnel. Des effets positifs ont en effet été observés auprès de méditants de longue date qui pratiquent quotidiennement, ne serait-ce que dix minutes.

La méditation semble ralentir la réduction naturelle des tissus cérébraux qui survient avec l'âge, tout en améliorant la cognition et la mémoire. Sara Lazar, chercheuse à Harvard aux États-Unis, a démontré que les structures cérébrales clés de méditants âgés de 40 à 50 ans sont semblables à celles de non-méditants dans la vingtaine. La matière grise augmente dans le cortex préfrontal, ce qui favorise la concentration, la capacité à résoudre les problèmes ainsi que la régulation émotionnelle. Le système limbique, un réseau cérébral complexe responsable des comportements, émotions et instincts de survie (voir illustration page de gauche), se trouve lui aussi métamorphosé par

la méditation. L'hippocampe s'épaissit, ce qui stimule la mémoire à court terme et nous permet de rester ancrés dans le présent. Dans le même temps, l'activité de l'amygdale ralentit, ce qui limite les réactions de peur du cerveau.

Neurochimie

Le cerveau est naturellement apte à produire les éléments chimiques essentiels que l'industrie pharmaceutique synthétise en laboratoire. Ainsi, la sérotonine contribue à la régulation de l'humeur, des comportements sociaux, de l'appétit, du sommeil, de la mémoire et de bien d'autres choses encore. Certains antidépresseurs fonctionnent par augmentation du taux de sérotonine exploitable dans le cerveau. Quant à la méditation, il a été prouvé qu'elle augmente elle aussi le taux de sérotonine sans les effets secondaires, ce qui fait d'elle une thérapie complémentaire prometteuse. Consultez l'en-cadré ci-contre pour avoir un aperçu des modifications quantifiables de la neurochimie dues à la méditation.

Agissez sur votre esprit

La méditation peut littéralement infléchir vos configurations neuronales. D'après les recherches scientifiques actuelles, elle peut s'avérer être une thérapie complémentaire efficace pour traiter la dépression, l'anxiété, les traumatismes, les douleurs chroniques, le cancer, les maladies cardiaques et bien d'autres. Mieux encore, elle contribue à la prévention de nombreux problèmes avant même qu'ils ne se déclarent. La méditation cultive en effet la neurobiologie de la santé optimale et de la résilience. Si cette pratique a surmonté l'épreuve du temps et suscité une telle explosion de la recherche au cours des dernières décennies, il y a bien une raison. C'est parce que ça fonctionne. •



➤ **Activité accrue des ondes cérébrales alpha.** Les ondes alpha sont associées à la sensation de relaxation.

➤ **Augmentation du GABA.** L'acide gamma-aminobutyrique contrebalance les symptômes d'anxiété et de stress, ce qui favorise la relaxation.

➤ **Augmentation de la sérotonine.** La sérotonine intervient dans la régulation de l'humeur. De faibles taux de sérotonine disponibles sont associés à la dépression.

➤ **Augmentation du BDNF.** Le facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF) est une protéine responsable de la santé neuronale et de la neuroplasticité. Le yoga stimule le taux de BDNF, ce qui peut soulager les personnes souffrant de douleurs chroniques ou de dépression.

➤ **Dopamine régulée.** La dopamine joue le rôle de système de récompense du corps, et un dysfonctionnement de cette molécule est associé aux comportements d'addiction. Les recherches suggèrent que la méditation entraîne une meilleure autorégulation.

➤ **Réduction du cortisol.** Le cortisol est une hormone de stress. Lorsque votre taux de base augmente et reste très élevé pendant trop longtemps, les conséquences possibles sont l'inflammation et la prise de poids.

➤ **Réduction de la noradrénaline.** La réduction du taux de noradrénaline – ou norépinéphrine –, entraîne une diminution des hormones de stress dans le système.



L'anatomie du coccyx

Le positionnement de ce petit os situé sous le sacrum peut avoir une incidence sur toute la colonne vertébrale.

Par Amy Matthews et Leslie Kaminoff

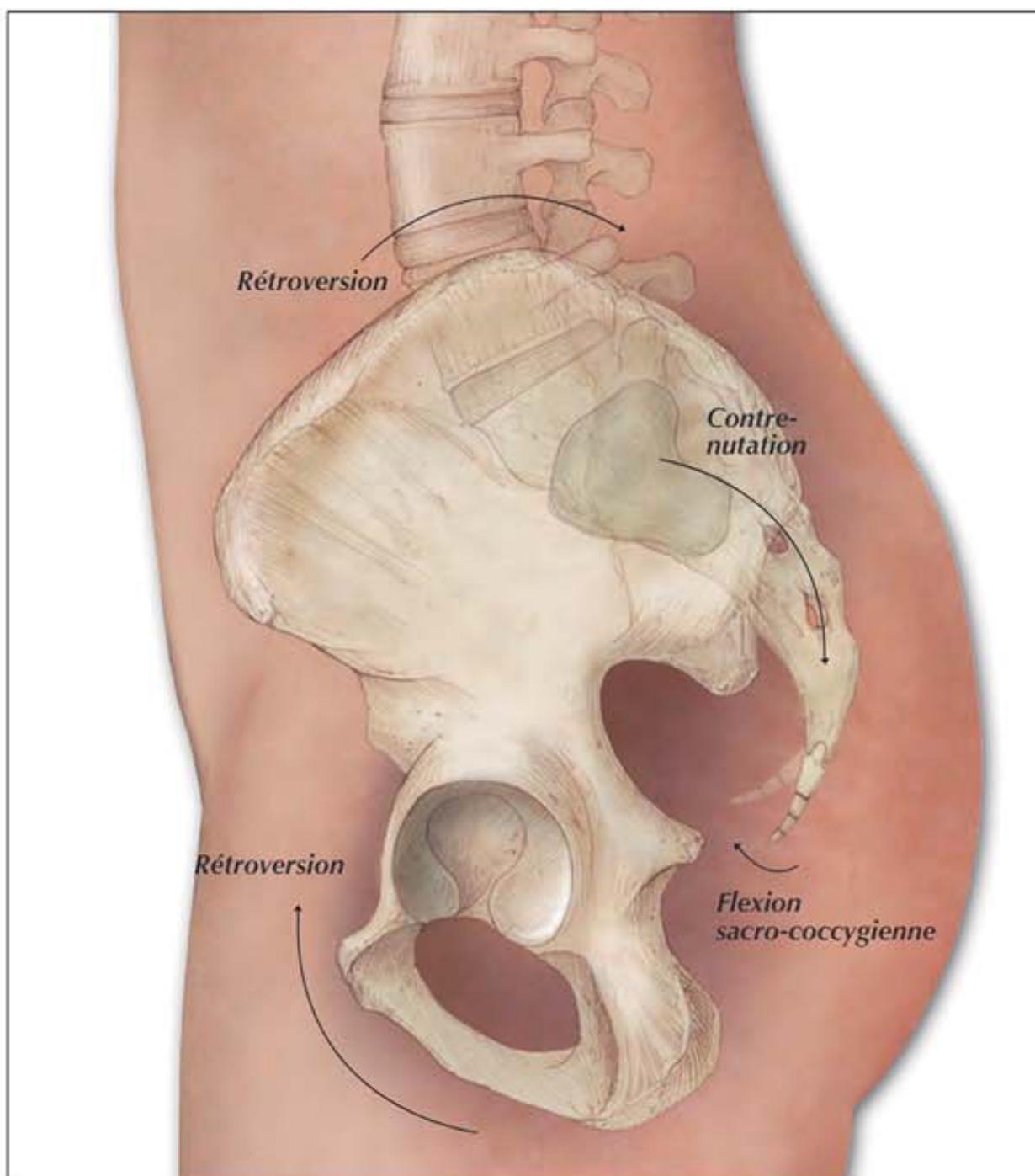
Le terme coccyx vient d'un mot grec qui signifie «bec de coucou». C'est la partie caudale (queue) de la colonne vertébrale, située au-dessous du sacrum – l'os en forme de triangle – lui-même situé entre les deux os iliaques du bassin. Le nombre de vertèbres dans le coccyx et leur mobilité chez les êtres vertébrés varient grandement d'une personne à l'autre : vous pouvez avoir trois, quatre ou même cinq vertèbres, et certaines peuvent être naturellement soudées tandis que d'autres ne le sont pas.

Bien qu'il soit petit, le coccyx est le siège de différents muscles, ligaments et tendons. Il forme un trépied avec les deux ischions et il sert de repère osseux à la base du bassin.

Le coccyx a une articulation mobile au bout du sacrum appelée articulation

sacro-coccygienne. Ses principaux mouvements sont la flexion et l'extension. Elle peut également faire une légère flexion latérale et une légère rotation. Ces mouvements ne sont pas très amples mais les actions musculaires qui les entraînent peuvent avoir un effet important sur votre plancher pelvien. Les tensions chroniques dans le plancher pelvien peuvent nuire à l'amplitude de mouvement des articulations de la hanche, au bon fonctionnement du rectum, de l'anus et de la vessie. Elles peuvent aussi se traduire par des douleurs et des tensions dans le bas du dos (colonne lombaire et articulations sacro-iliaques). Trouver le mouvement du coccyx qui est le plus approprié pour vous peut avoir une répercussion sur des douleurs répétitives tout le long de la colonne vertébrale, du sacrum jusqu'à la tête.

Trois actions sont possibles pour rentrer le coccyx : une flexion sacro-coccygienne ; une contre-nutation – c'est-à-dire quand le sommet du sacrum s'incline vers l'arrière et que le bas du sacrum et le coccyx se dirigent vers l'avant au niveau des articulations sacro-iliaques ; une inclinaison postérieure ou vers l'arrière de tout le bassin, y compris le sacrum et le coccyx (ou rétroversion du bassin). Vous pouvez explorer chaque mouvement séparément, conséutivement ou simultanément à l'aide des exercices suivants. Chaque exercice dirigera le coccyx vers l'avant mais seule la flexion sacro-coccygienne implique un mouvement indépendant du coccyx. La contre-nutation et la rétroversion du bassin dirigent le coccyx vers l'avant dans l'espace, mais ce n'est qu'une conséquence du mouvement du sacrum ou du bassin.



Sur le tapis, il est parfois utile d'explorer l'interdépendance de ces trois actions. Dans la posture de l'Enfant, par exemple, vous pouvez approfondir la flexion de votre colonne et de l'articulation des hanches quand vous rentrez également le coccyx. À l'inverse, étant donné que les muscles permettant la flexion de votre coccyx sont différents de ceux que vous utilisez pour effectuer le mouvement de contre-nutation du sacrum et de rétroversion du bassin, l'instruction donnée par un enseignant de « rentrer le coccyx » pour changer la position du bassin risque d'engager excessivement les muscles du plancher pelvien (qui permettent la flexion du coccyx sans bascule du bassin vers l'arrière). Un effort exagéré peut avoir une incidence sur les muscles des hanches, du bassin et de la colonne, et vous empêcher de trouver la combinaison idéale entre stabilité et aisance dans la posture. •

À la découverte du coccyx

EXPLORER

La flexion sacro-coccigienne

Isoler le coccyx et le diriger vers l'avant

Quand vous entendez l'instruction « rentrer le coccyx », ceci peut indiquer le mouvement spécifique de flexion au niveau de l'articulation sacro-coccigienne, une flexion créée en engageant les muscles du plancher pelvien. Asseyez-vous sur une surface dure sur laquelle vous pouvez clairement sentir vos ischions (os des fessiers). Explorez les mouvements de votre coccyx sans bouger les ischions ni la colonne. Il est possible que vous ayez à réduire considérablement l'effort musculaire afin de localiser ces mouvements. C'est assez subtil. Observez la manière dont ces petits mouvements modifient l'organisation de toute la colonne à partir du plancher pelvien.

EXPLORER

La contre-nutation

Diriger le bas du sacrum et le coccyx vers l'avant

Levez-vous pour laisser davantage de mobilité à votre bassin et au bas de la colonne. Retrouvez la flexion sacro-coccigienne. Sentez-vous d'autres mouvements à l'endroit où le sacrum relie la partie droite et la partie gauche du bassin au niveau des articulations sacro-iliaques ? Il s'agit des mouvements de nutation et contre-nutation, une inclinaison antérieure et postérieure du sacrum et du coccyx. Placez les mains sur le haut du bassin et imaginez les deux moitiés du bassin restant immobiles alors que le sacrum et le coccyx basculent en contre-nutation. Comment ceci affecte-t-il votre respiration, le reste de votre colonne et votre système nerveux ? Il est possible que vous ressentiez des efforts peu familiers dans le bassin et l'abdomen.

EXPLORER

La rétroversion du bassin

Incliner le haut du bassin vers l'arrière

Reprenez l'exploration de la contre-nutation. Avez-vous la sensation que tout le bassin veut y participer ? Si vous amplifiez le mouvement et que vous englobez tout le bassin, il s'agit d'une rétroversion du bassin. Observez que cette bascule ne modifie pas seulement la position du bassin, du sacrum et du coccyx. Elle génère également un mouvement dans les articulations des hanches et dans les lombaires. Cette action aplati votre courbe lombaire, étire les articulations des hanches, ou les deux, selon votre position et les muscles que vous contractez ou relâchez.





Soulager *les douleurs articulaires*

Juliet Sherwood, professeure de yoga, propose une séquence douce et bienveillante, qui soulage les maux et douleurs articulaires, quel que soit votre âge. Par Juliet Sherwood*



Lorsque j'ai découvert le yoga il y a quarante ans, c'est un véritable voyage initiatique qui s'est ouvert à moi, alimenté par la curiosité et le désir ardent de trouver des moyens efficaces de prendre mieux soin de mon corps. À l'époque, je souffrais de sciatiques (douleurs le long du nerf sciatique, qui part du bas du dos jusqu'en bas

de la jambe). Comme nombre d'autres sportifs, j'ai fait fi d'une souffrance pourtant intense afin de pouvoir poursuivre mes aventures : aller skier dans l'arrière-pays du Wyoming, effectuer un trek au Népal ou randonner à vélo dans les Badlands. La douleur a continué à s'intensifier pendant des années, et il m'aura fallu plus d'une décennie pour trouver l'apaisement – mais j'ai fini par y arriver grâce au yoga. La séquence qui suit m'a aidée à soulager ma souffrance. Je continue à la pratiquer régulièrement et à l'enseigner à des élèves de tous âges. Elle constitue le point culminant de nombreuses années d'étude et de formation au sein de myriades d'écoles de yoga différentes, dont Iyengar et Kaiut (du nom de Francisco Kaiut, qui a développé la discipline axée sur la biomécanique). Chaque mouvement s'exécute avec len-

teur, et la majeure partie de la séquence se déroule au sol. À l'approche de mon 85^e anniversaire, ce travail me semble accessible et plus adapté à mon corps vieillissant. Ce qui est surprenant, c'est de voir combien il est également bénéfique à mes étudiants, dont beaucoup ont cinquante ans de moins que moi. Ils trouvent cette pratique exigeante et efficace pour soulager les douleurs ou la raideur, et affirment qu'elle leur confère davantage de liberté de mouvement dans leur vie quotidienne. Lorsque vous réalisez la séance, tenez deux minutes dans chaque posture. Votre système nerveux aura ainsi le temps d'accepter la posture, et vos principales articulations seront nourries en profondeur. Puissiez-vous récolter les fruits du yoga – un corps, une âme et un esprit sains – tout au long de chaque décennie de votre vie. •

*Juliet Sherwood, yogini octogénaire, donne des cours de yoga axés sur la santé des articulations au Iyengar Yoga Center à Denver, aux États-Unis. Elle y suit une méthodologie conçue par Francisco Kaiut. Pour en savoir davantage, rendez-vous sur iyengaryogacenter.com

••• La pratique •••



1. *Viparita Karani*

Les Jambes en l'air contre le mur

- Allongez-vous sur le dos, les hanches à 25 centimètres du mur environ. Entrecroisez les doigts sous un traversin. Levez le talon droit et placez-le par-dessus les orteils gauches pour stimuler la flexion de l'articulation des orteils. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



- Placez une sangle autour de la plante du pied gauche. Amenez progressivement les mains en haut de la sangle, les bras tendus, les coudes et les jambes droits. Attirez la jambe à l'épaule gauche. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



2. *Sukhasana*

La Posture facile

- Asseyez-vous sur un traversin, le mollet droit croisé par-dessus le gauche, les pieds alignés sous les genoux. Enroulez la colonne vers l'avant et posez les mains au sol. Écartez les doigts jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de la peau des doigts et de la paume. Changez le sens de croisement des jambes et recommencez.

- Asseyez-vous au sol et refaites l'étape précédente. Puis baissez le menton contre le sternum et posez les coudes au sol. Changez le sens de croisement des jambes et recommencez.



3. *Upavistha Konasana*

L'Angle assis

Asseyez-vous sur le tapis, les jambes bien écartées. Tournez le buste vers la gauche, en veillant à aligner la poitrine avec la cuisse. Enroulez-vous vers l'avant et portez le nez au genou. Aidez-vous de vos mains pour accentuer la torsion: les côtes droites vont vers l'avant, les gauches vers l'arrière. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



4. La Marche en conscience

Marchez au ralenti, observez la flexion des orteils lorsque vous soulevez les talons et contractez les fesses à chaque pas. Prenez plusieurs secondes par pas, et continuez pendant 3 minutes.



5. Parsvottanasana

L'Étirement intense

Placez-vous debout face à un mur et effleurez-le du gros orteil gauche. Appuyez les mains contre le mur à hauteur des épaules. Faites un grand pas vers l'arrière à l'aide du pied droit, mais n'allez pas au-delà du point où vous pouvez enfourcer le talon droit dans le sol. Faites glisser les mains vers le haut, tendez les bras et étirez les coudes. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



6. Supta Padangusthasana, variante

La Posture allongée pied en main, variante

Allongez-vous sur le dos, la tête et la nuque posées sur un traversin, genoux joints et fléchis, bras étendus à côté des hanches, paumes vers le bas. Soulevez le mollet gauche tout en gardant les cuisses alignées et les genoux joints. Fléchissez la cheville gauche. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.

Restez sur le dos, genoux fléchis. Tendez la jambe gauche à la verticale, ce qui exige davantage d'extension à l'arrière du genou. Passez ensuite la jambe gauche par-dessus la ligne médiane. Pointez les orteils gauches vers l'épaule droite (non-représenté). Refaites l'enchaînement de l'autre côté.

Tendez la jambe gauche à la verticale. Cette fois, étendez lentement la jambe droite jusqu'à ce que le pied flotte à 5 cm au-dessus du sol. Fléchissez les chevilles. Relâchez la nuque. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



7. *Supta Urdhva Hastasana*

La Salutation allongée vers le haut

Écartez le traversin et déposez la tête au sol. Les bras complètement tendus, amenez les mains sous le traversin. Soulevez-le lentement et maintenez-le en équilibre sur les paumes jusqu'à ce qu'il soit au-dessus de la poitrine. Reposez-le au sol doucement, puis soulevez-le et reposez-le encore une fois.



8. *La Posture restaurative des genoux à la poitrine*

Allongez-vous sur le dos, la tête sur un traversin, les genoux fléchis et les pieds écartés à distance des hanches. Rentrez les orteils vers l'intérieur et les talons légèrement vers l'extérieur. Entrecroisez les doigts autour du genou gauche et amenez-le contre le milieu de la poitrine. Attirez ensuite le genou à l'épaule droite. Sentez le contact de la cuisse contre la peau de votre ventre. Refaites l'enchaînement de l'autre côté.



9. *Savasana*

Le Cadavre

Allongez-vous dans une position confortable, les bras légèrement espacés de votre corps, les paumes tournées vers le ciel. Laissez vos pieds s'écartez d'environ la largeur de votre bassin. Suivez le mouvement de votre respiration en accueillant les sensations qui émergent de votre séance. Restez dans la posture au moins 5 minutes et aussi longtemps que vous en ressentez le besoin.

Cultiver l'adaptation avec *Kapalasana*

Les postures inversées sont excellentes pour apprivoiser nos peurs. Découvrez quatre étapes vers l'apprentissage de la posture sur le Crâne, en toute sécurité et humilité.

Par Boris Tatzky*





Les bienfaits de cette posture

La réalisation des postures inversées représente un challenge toujours tentant mais délicat pour qui n'est pas très entraîné, autant pour son implication psychologique que physique. Au moins dans sa phase d'apprentissage, cette posture engendre une absence des repères familiers, souvent une confrontation avec la peur de chuter, et elle appelle à une capacité de réponse dans une situation non-habituelle, « renversante ». Apprivoiser sa peur sera une première victoire dans son initiation personnelle.

Parmi les inversions classiques proposées dans le hatha yoga, Kapalasana est paradoxale. Elle est, en effet, assez facile d'accès pour maintenir l'équilibre mais beaucoup plus épineuse pour la colonne cervicale. Nous allons donc la présenter avec une progression en quatre degrés qui intègrent la vigilance et l'humilité afin que chacun s'ajuste en toute liberté, en tenant compte de la réalité de ses possibilités. Les exercices nécessaires pour préparer la posture sont supposés avoir été réalisés.*

Au même titre que les autres inversions, Kapalasana est une action destinée à favoriser l'éveil de la conscience. En outre, les principaux effets attendus d'une pratique progressive, sans jamais forcer, sont les suivants :

- Amélioration du retour veineux vers le cœur.
- Stimulation de l'irrigation du cerveau et ralentissement de son vieillissement.
- Inversion des masses viscérales qui, ainsi, freine la tendance aux ptôses ; détente du diaphragme.
- Développement de la faculté d'adaptation en dehors des repères habituels, retour à l'intériorité et, progressivement, amélioration des capacités intuitives et spirituelles.

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



1^{er} degré: la préparation

S'asseoir sur les talons, orteils rentrés, poser le front au sol puis soulever le bassin des talons et faire rouler doucement le crâne sur le sol. Attention: ni le front, ni le sommet du crâne ne doivent être en appui au sol - l'appui s'effectue sur l'espace crânien situé entre les deux. Les genoux restent au sol, les cuisses sont à la verticale, les mains se placent de part et d'autre des genoux, paumes à plat au sol. Les doigts des mains sont orientés soit vers l'avant, soit vers les côtés, selon le confort pour l'appui au sol. Les avant-bras sont parallèles entre eux.

Points extrêmement importants: il faut étirer la nuque en pressant les mains dans le sol et en amenant les épaules en arrière en direction des hanches, tout en rentrant le menton. La nuque doit constamment demeurer allongée et rester lisse, exempte de tous plis. Elle ne doit jamais s'affaisser. Les genoux restent au sol, cuisses parallèles entre elles.

Dans ce premier palier, à chaque inspiration, vérifier l'étirement de la nuque et, à chaque expiration, rentrer profondément l'abdomen.

Ce premier degré, facile à réaliser, génère quand même les effets doux et bénéfiques des inversions.



2^e degré: l'approche

Exercer une poussée dans le sol avec les mains. Grâce à cette pression, les genoux se tendent facilement, les pieds restant au sol, les talons soulevés au mieux. La pression des mains dans le sol est double, à la fois vers le bas et vers l'extérieur. En vérifiant la position des coudes resserrés vers l'intérieur, l'étirement de la nuque et la juste position des épaules, marcher à très petits pas vers la tête, tout en demeurant attentif à la position de la nuque. Garder les jambes tendues et arrêter au moment où l'équilibre est menacé. Demeurer immobile dans cette nouvelle posture, les pieds joints au sol. La fatigue pouvant survenir rapidement, ne pas insister et revenir en détente doucement.



3^e degré: Ardha Kapalasana

Partant du deuxième degré, serrer bien les coudes l'un vers l'autre et placer un genou sur le bras, entre le coude et l'épaule. Pousser fort avec les mains dans le sol, étirer la nuque et placer l'autre genou de manière identique. Joindre les gros orteils et abaisser les pieds vers le sol derrière soi, de façon à apporter plus de poids sur les mains que sur la tête. Inspirer en repoussant le sol avec les mains et en amenant les épaules vers les hanches pour dégager la nuque. Expirer en rentrant l'abdomen. Si la posture n'est pas stable ou est inconfortable pour la nuque, il vaut mieux revenir se détendre tranquillement. Au début, ne rester en position que trois respirations et augmenter progressivement si le confort postural se maintient. Pour revenir, reposer d'abord une seule jambe au sol, puis l'autre.



4^e degré: Kapalasana

Il s'agit maintenant de développer la sensation principale: l'équilibre dans la posture complète. Attention! Parvenues à ce stade de la pratique, certaines personnes ont le réflexe de vouloir prendre appui contre un mur pour monter dans la posture. Dans ce cas, le mur devient l'aide extérieure qui permettra, du moins le croient-elles, de vaincre leur appréhension et de prendre la posture coûte que coûte. Ce choix paraît très discutable, pour deux raisons:

- la personne qui agit ainsi démontre sans nul doute son incertitude dans la prise de la posture. Dans cet état de «fragilité» posturale, le risque de chute demeure, non plus en avant puisque la personne est bloquée par le mur, mais sur un côté, ce qui est beaucoup plus dangereux pour les vertèbres cervicales.
- le refus d'affronter la peur du vide et la peur de la chute oblitère une partie extrêmement importante des effets psychologiques de la posture. Il est plus judicieux de dialoguer avec sa peur, de s'entraîner à faire des «roulades» en avant pour apprivoiser la chute. On peut toujours, en cas de grande difficulté, se faire aider par son professeur. La dynamique mentale que l'on peut ainsi retirer en dépassant ses appréhensions est loin d'être négligeable.

Cette phase finale ne doit s'aborder que lorsque les degrés précédents ont été bien intégrés. Reprendre la réalisation du palier précédent. Contrôler alors la sangle abdominale et amener en même temps et lentement les deux jambes à la verticale. Puis appuyer les pieds l'un contre l'autre et les pointer vers le ciel. Serrer les muscles fessiers, rentrer le nombril afin de réduire la lordose lombaire.

Ne pas oublier de ramener les épaules vers les hanches et de maintenir fortement la poussée des mains au sol, vers le bas et vers l'extérieur. La nuque reste étirée et ne doit pas souffrir. Rechercher la verticalité de l'ensemble du corps dans la tenue posturale: pour ce faire, un regard extérieur (le professeur) sera précieux car, au début, il est parfois bien difficile de se situer correctement dans l'espace.

Inspirer en allongeant tout le corps vers le ciel et expirer dans l'abdomen en ajoutant Mula Bandha, resserrer les sphincters des zones anale et urinaire. Relâcher le bandha pour inspirer.

Au moindre signe de fatigue, défaire la posture, revenir lentement une jambe après l'autre, comme dans le degré précédent. Rappelons que la *Hatha-Yoga Pradipika* conseille de prendre la posture un instant seulement la première fois et d'augmenter progressivement la durée.

Bien pratiquer • À la plage



© David Martinez



Un corps ferme et tonique *pour l'été*

Retrouvez un corps élancé, équilibré et solide grâce à des exercices de gainage agissant en profondeur afin de travailler votre centre et de renforcer toutes vos postures.

Par Stacey Rosenberg*

Il m'est arrivé très souvent de dérouler mon tapis de yoga, de m'y allonger et de ressentir une pointe d'excitation à la perspective d'avoir une sangle abdominale bien gainée. Je m'imaginais avec des abdos assez forts pour adopter des postures en équilibre sur les bras et les tenir plus de quelques secondes. Cette envie suffisait à me faire faire des battements de jambes, des relevés de buste et autres exercices «ventre plat». Mais j'avais toujours plus l'impression de suivre un cours de gym au sol barbant que de réaliser un enchaînement fluide de postures. Et le lendemain, au réveil, j'avais le cou tendu ou mal dans le bas du dos. Forcément, je m'ennuyais, j'étais déçue et j'arrêtai au bout de quelques jours. Plus récemment, après m'être plongée dans des livres d'anatomie et avoir découvert toutes les subtilités des mouvements fonctionnels, j'ai compris que renforcer mon centre ne signifiait pas obligatoirement faire des exercices répétitifs ou douloureux. Pour y parvenir, je devais me concentrer sur les muscles abdominaux les plus profonds lors de mes séances de yoga, plutôt que sur les mus-

cles superficiels, les fameuses «tablettes de chocolat» visées par les exercices «ventre plat».

Petit bonus: renforcer ces muscles profonds contribuerait à avoir un ventre mieux gainé.

Les abdos réinventés

Les bons vieux relevés de buste mobilisent surtout le grand droit, le muscle superficiel qui descend verticalement le long de la paroi de l'abdomen et qui permet de flétrir l'avant du corps. Ce type d'exercice peut sculpter une tablette de chocolat mais ne renforce pas les muscles profonds nécessaires à l'amélioration de sa pratique. Par ailleurs, le mouvement de contraction effectué en ramenant les jambes vers la tête peut endommager les muscles fléchisseurs du cou (qui servent à bouger la tête) et des hanches (qui relient le haut des cuisses au torse et aident à soulever les jambes). Mieux vaut parier sur les muscles transverse et multifide, des muscles centraux plus profonds qui soutiennent le corps pendant de longues périodes et lui permettent de lutter contre la gravité. S'ils sont solides, les épaules et les hanches

sont plus stables et la courbure naturelle de la colonne vertébrale est mieux maintenue. Ainsi, vous êtes plus à l'aise lorsque vous êtes assis ou debout, car votre posture est meilleure.

Un centre solide protège également des blessures dans les flexions arrière (il évite de trop cambrer le bas du dos), et dans les postures en équilibre sur les bras (il vous maintient, les épaules supportent donc moins de poids). Il soulage aussi les muscles fléchisseurs des hanches: lorsque les muscles abdominaux internes sont faibles, les fléchisseurs des hanches sont trop sollicités. Ils se resserrent, tirent sur le bassin et exercent une pression sur le bas du dos. En renforçant vos abdominaux profonds, vous maintiendrez les postures plus longtemps et en réaliserez certaines que vous n'arriviez pas à tenir auparavant. Vous vous sentirez plus robuste dans les postures en équilibre sur les bras et sur la tête.

Situer la zone sensible

Pour faire travailler les muscles profonds, encore faut-il les trouver! Le muscle transverse s'enroule autour du torse comme un corset et maintient le

* Stacey Rosenberg enseigne le yoga à San Francisco, aux États-Unis. Elle est connue pour ses séries créatives et ses instructions claires. Retrouvez-la sur son site: namastacey.com

milieu du dos et le bassin. Le muscle multifide démarre au niveau du sacrum et remonte de part et d'autre de la colonne vertébrale en la soutenant. Aucun de ces muscles n'est visible, à la différence de ceux des « tablettes de chocolat ». Pour les localiser, il faut adopter une posture dans laquelle la colonne est bien alignée, puis rentrer le bas de l'abdomen.

Une posture simple comme celle du Chat-Vache peut vous y aider. Pour commencer, posez les mains à plat sur le tapis, au-dessous des épaules, et les genoux au-dessous des hanches, un peu en arrière. Sur l'inspiration, courbez doucement le dos en dirigeant le coccyx vers le plafond et en soulevant le sternum vers l'avant. Sur l'expiration, rentrez le bassin et courbez le dos comme un chat, en aplatisant le bas du dos. Pouvez-vous sentir l'engagement du muscle transverse ? C'est une manière accentuée de rentrer le ventre pour accéder à votre centre.

Revenez à la posture de la Vache, le bassin orienté vers l'avant et les ischions bien ouverts. Sentez les côtes descendre vers le sol et la courbure dans le bas de votre dos. Rentrez le bas du ventre vers la colonne pour placer le bassin en position neutre. Pour terminer, aimantez les genoux vers les mains (sans les bouger), puis rentrez légèrement les côtes et le sternum vers l'arrière, sans arrondir le haut du dos. L'étirement que vous sentez au-dessus du nombril et de part et d'autre de votre buste correspond à l'engagement des muscles abdominaux transverse et multifide.

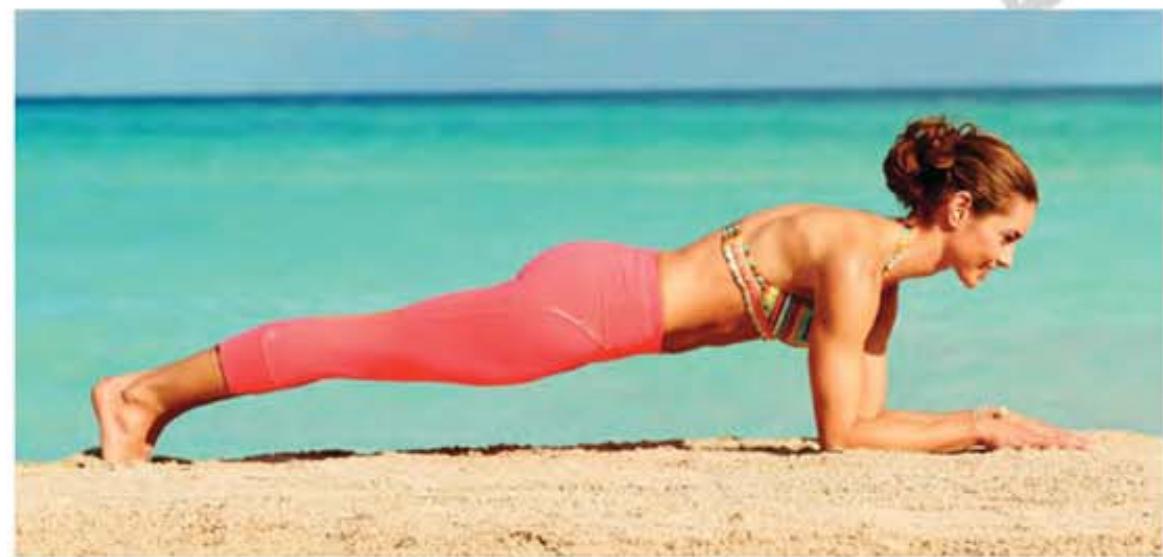
Voilà la cible de votre centre. Continuez à la viser. En consolidant votre centre, vous renforcerez vos postures, gagnerez en puissance et aurez un ventre mieux gainé et plus ferme. •

7 postures pour renforcer votre centre

Vous souhaitez prendre une posture en équilibre sur les bras ou la tenir plus longtemps ? Il vous faut des muscles abdominaux forts. Ils vous aideront aussi à avoir une meilleure posture et un buste tonique. Cette séance de vinyasa créatif renforcera votre centre de l'intérieur. Chaque asana devient plus facile à mesure que vous maîtrisez la précédente. Plus vous êtes conscient de la manière dont votre buste et vos membres coopèrent pour créer les formes, plus vous pouvez stimuler facilement votre centre.

Échauffement

Commencez par 2 séries de Salutations au Soleil A, suivies de 2 séries de Salutations au Soleil B, pour échauffer les articulations et les muscles. Enchaînez avec 3 Fentes basses sur chaque jambe pour ouvrir l'avant des hanches. Faites quelques postures debout comme Virabhadrasana II (le Guerrier II) et Prasarita Padottanasana I (flexion avant jambes écartées) pour ouvrir l'intérieur des jambes et l'arrière des hanches.



1. La Planche en Dauphin

À quatre pattes, placez les avant-bras et les paumes à plat sur le sol. Vérifiez que vos coudes se trouvent sous vos épaules et que le haut de vos bras est vertical. Éloignez les pieds en formant une ligne droite depuis les épaules jusqu'aux jambes, en passant par le bassin. Rentrez les côtes et le bas-ventre vers la colonne. Enfoncez la base des orteils dans le sol et tendez les jambes depuis le bassin et les cuisses jusqu'aux talons. Relevez légèrement la tête pour suivre la courbure naturelle du cou, en cherchant à l'étirer depuis le sommet du crâne.

Essayez de tenir la posture pendant 5 respirations consécutives, puis posez les genoux au sol et faites une pause. Répétez 2 fois en maintenant, à chaque fois, la posture pendant 5 respirations. Quand vous ferez de nouveau cette série, essayez d'augmenter le nombre de respirations.

Astuce: pour éviter de courber le haut du dos en rentrant les côtes et le ventre, poussez légèrement dans les coudes.



2. La Planche en Dauphin, de chaque côté

À partir de la Planche en Dauphin, marchez vers la gauche pour sortir les pieds du tapis. Pressez plus fort dans l'avant-bras droit sans laisser le bassin se soulever plus d'un côté que de l'autre. Tendez les jambes, depuis les cuisses jusqu'aux talons, et allongez la colonne jusqu'au sommet du crâne.

Après 5 respirations, ramenez les pieds au centre en marchant, puis posez les genoux au sol et relaxez-vous. Répétez la posture de l'autre côté. Répétez 2 fois de chaque côté en comptant toujours le même nombre de respirations.

Comme avec la Planche en Dauphin, essayez d'augmenter le nombre de respirations la prochaine fois que vous pratiquerez cette série.

Astuce: si vos poignets se soulèvent, pressez davantage dans les pouces. Plus les poignets sont alignés avec le tapis, plus vous sollicitez les abdominaux transverses.

3. La Planche en Dauphin, variation oblique

À partir de la Planche en Dauphin, en gardant les deux avant-bras au sol, tournez le pied gauche pour le poser sur l'extérieur, puis posez la jambe droite sur la jambe gauche et les pieds l'un contre l'autre au centre du tapis, dans l'alignement de l'espace entre vos bras. Répartissez le poids également sur les deux avant-bras et tendez les jambes tout en allongeant le corps jusqu'au sommet du crâne. Rentrez le bas-ventre. Vous devez avoir l'impression de soulever l'avant du bassin vers le thorax et de reculer l'arrière du bassin vers les talons. **Maintenez la posture pendant 5 respirations.** Répétez 2 fois sur 5 respirations. Augmentez le nombre de respirations la prochaine fois que vous pratiquerez la série.

Astuce: assurez-vous que vos fesses ne ressortent pas! Si c'est le cas, cela signifie que vous ne sollicitez plus les muscles profonds de votre centre.



4. Le Chien tête en bas, une jambe levée

Pour aller plus loin après avoir fait travailler votre centre avec les variantes de la Planche en Dauphin, entraînez-vous en vue d'atteindre la posture la plus ambitieuse, en équilibre sur les bras: Eka Pada Koundinyasana II. **Commencez en Chien tête en bas**, une jambe levée, et revenez dans cette posture après chacune des étapes finales. À partir du Chien tête en bas, ramenez le genou droit vers la cage thoracique sans abaisser les hanches. Vous aurez peut-être besoin de soulever un peu le talon gauche tout en rentrant l'avant du corps vers l'arrière. Sans bouger le genou, pressez les mains vers l'avant et soulevez le bassin vers l'arrière en enfonçant le talon gauche dans le sol. Maintenez la posture. Sentez l'étirement de l'arrière du corps et l'engagement de votre centre. La totalité du corps est mobilisée dans la posture. Sans modifier cette connexion, tendez lentement la jambe droite vers l'arrière et vers le haut, en gardant les hanches de face, sans chercher à soulever la jambe le plus haut possible.

Maintenez la posture pendant 5 respirations au minimum, puis passez dans la Planche genou contre le bras.

Astuce: pensez à lever la jambe depuis la cuisse et non à partir du pied, afin que les épaules ne s'affaissent pas.



5. La Planche, genou contre le bras

Prenez la posture de la Planche. Amenez le genou droit à l'extérieur du bras droit, en le dirigeant vers la ligne médiane du corps. Venez vous détendre, puis répétez toutes les étapes de cette série. Rentrez l'avant du corps vers l'arrière et poussez le talon gauche vers l'arrière. Aimantez les bras l'un vers l'autre en les gardant bien droits et tendus, et étirez la colonne jusqu'au sommet du crâne. Tenez la posture pendant 5 respirations.

Sans modifier l'alignement de votre buste, revenez lentement en Chien tête en bas, une jambe levée.

Astuce: n'utilisez pas votre élan pour amener le genou contre le bras. Au contraire, déplacez-le lentement pour solliciter les muscles au maximum.



6. Chaturanga, genou sur le coude

Revenez en Planche, genou contre le bras, puis fléchissez les coudes comme pour venir en Chaturanga Dandasana (le Bâton sur quatre membres), en maintenant le genou sur le coude. **Tenez la posture pendant 5 respirations** en allongeant le corps. Tendez à nouveau les bras pour revenir à la Planche, genou contre le bras, puis revenez lentement en Chien tête en bas, une jambe levée.

Astuce: chaque fois que vous pratiquez cette série, essayez de fléchir les bras un peu plus jusqu'à la posture Chaturanga afin de vous renforcer progressivement.

7. La Fente en équilibre sur les bras

Eka Pada Koundinyasana II

Répétez les deux postures précédentes, puis essayez la Fente en équilibre sur les bras. À partir de Chaturanga, genou sur le coude, penchez le cœur vers l'avant et tendez la jambe droite. Serrez la sangle abdominale et gardez la jambe arrière bien tendue. L'engagement dynamique de la jambe arrière et l'inclinaison vers l'avant créent assez de légèreté pour soulever facilement la jambe arrière.

Si possible, tenez 5 respirations consécutives. Lorsque vous souhaitez sortir de la posture, revenez en Chien tête en bas, une jambe levée. Posez ensuite la jambe droite au sol et venez vous reposer pendant quelques respirations.

Répétez les différentes étapes jusqu'à la posture en équilibre sur les bras de l'autre côté, en commençant en Chien tête en bas, jambe gauche levée.

Astuce: n'ayez pas peur de vous pencher vers l'avant. Grâce aux lois de la physique, la jambe arrière se soulève plus facilement.





Bien vivre le yoga

*« N'ayez jamais peur de la vie,
n'ayez jamais peur de l'aventure,
faites confiance au hasard,
à la chance, à la destinée. Partez,
allez conquérir d'autres espaces,
d'autres espérances. Le reste
vous sera donné de surcroît. »*

Henry de Monfreid



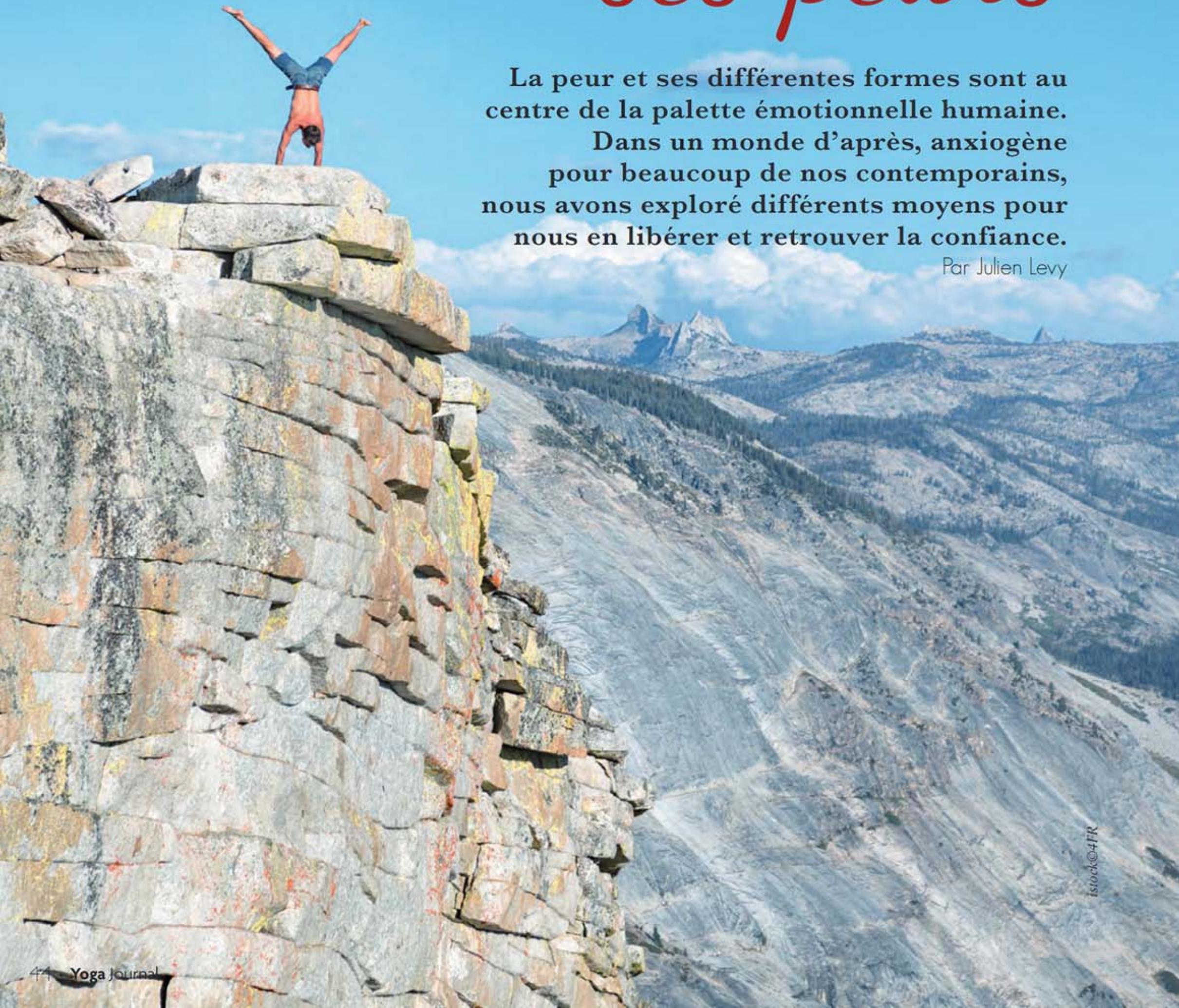
DOSSIER

Les clés pour évacuer ses peurs

La peur et ses différentes formes sont au centre de la palette émotionnelle humaine.

Dans un monde d'après, anxiogène pour beaucoup de nos contemporains, nous avons exploré différents moyens pour nous en libérer et retrouver la confiance.

Par Julien Levy





©Linda Bortoletto

C'était le point du jour lorsque l'homme a surgi de nulle part. Linda Bortoletto, exploratrice et écrivaine, adepte de longue date de la méditation, contemplait et photographiait le soleil levant. Cet été 2019, elle avait entrepris une longue marche seule dans les montagnes d'Anatolie centrale, en Turquie, comme elle avait pu le faire précédemment en Alaska, au Tibet oriental, en Israël... «*L'homme m'a agressée très violemment en m'étranglant à trois reprises pour tenter de me violer*», se souvient-elle, la voix à la fois teintée d'émotion et de distanciation. «*J'ai finalement réussi à m'échapper en courant dans les montagnes. Dans ma fuite, j'étais hors chemin, j'ai commencé alors à avoir peur car je ne savais pas où il se trouvait et je connaissais ses intentions.*» Linda Bortoletto est finalement parvenue à un croisement où seules deux possibilités s'offraient à elle: prendre à droite ou à gauche.

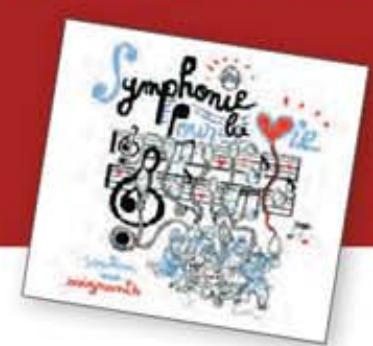
Écouter son intuition

«*Je me suis posée et me suis dit: "Écoute ton intuition."* Je pense que la méditation m'a aidée à me dégager de façon quasi instantanée de cette réaction de peur pour faire un choix basé sur l'intuition.» Guidée par sa petite voix, Linda s'est élancée à gauche. Quelques foulées plus loin l'attendait une cabane de berger dans laquelle une voyageuse belge a pu l'aider à prévenir les secours. L'agresseur a été arrêté. «*Pour la petite histoire, la cabane où vivait cet homme se situait au bout du chemin de droite...*», a-t-elle su plus tard. De retour en France, Linda Bortoletto a eu un suivi psychologique pour surmonter le traumatisme. «*Ensuite, j'ai beaucoup analysé cet événement. J'ai pris du recul face à ce choc émotionnel parce que je savais que j'allais en sortir.* Grâce à la méditation, j'ai réussi à me placer en observatrice de la situation, aussi grave pouvait-elle être. La méditation est à l'esprit ce que

• **Linda Bortoletto:**
Le Chemin des anges,
Payot Voyageurs (2019).
lindabortoletto.com

• **Dr Christine Barois:**
docteurbarois.org

• **Gautier Capuçon:**
il fait partie des artistes classiques à avoir participé au projet solidaire Symphonie pour la Vie, un album de musiques classiques populaires enregistré pendant le confinement, en soutien aux soignants. L'intégralité des bénéfices est reversée à la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France. gautiercapucon.com



Pratique Méditation sur la respiration

Avec le Dr Christine Barois

Les moines de la forêt en Thaïlande invitent à compter sa respiration, en la suivant avec attention, comme le tigre surveille sa proie: il ne la lâche pas des yeux. On prend le point de concentration où l'on veut, abdomen ou bord des narines, on fixe son attention comme le tigre et on suit sa respiration. C'est une observation, pas une modification de la respiration comme un pranayama. Puis on va effectuer des comptages de la respiration en croissant ou décroissant. Inspire: un. Expire: deux. On compte jusqu'à 10 et on recommence. Cela permet de focaliser l'attention dirigée.



le corps est au sport.». Après avoir vu la mort d'aussi près, l'exploratrice a trouvé les ressources de repartir en voyage. «Suite au point d'arrêt de cette expérience, mon corps a eu besoin de se remettre en mouvement. En décembre, je suis partie marcher dans les Andes, pendant trois mois, pour réparer ce qui avait été interrompu en Turquie. Là-bas, j'ai eu peur bien sûr, j'évitais toutes les rencontres. Mais j'ai progressivement renoué avec la joie de marcher, celle d'être dans la nature, d'être en vie. Ça a réparé tout ce qui a été brisé à cause de cette agression. Il m'a fallu apprendre à désapprendre cette peur de l'autre.»

Une émotion saine

La peur fait partie de la palette de nos émotions. Saine, elle nous alerte d'un danger. Mais elle peut souvent devenir irrationnelle, paralysante ou encore nous déconnecter de notre capacité de raisonnement ou de notre intuition. On le réalise avec le climat anxiogène dans lequel nous a plongés la pandémie, avec les inquiétudes face à un avenir sanitaire, environnemental et économique incertains. L'anxiété ayant sauté à pieds joints dans le quotidien de l'ensemble de l'humanité, comment apprendre à s'en libérer? Le Dr Christine Barois est psychiatre et psychothérapeute instructrice en MBCT



© Linda Bortolotto

(pleine conscience), et spécialiste des troubles anxieux, à Paris. Elle rappelle que «la peur fait partie de notre biologie et elle nous a servi dans la survie. Elle induit un comportement – celui de s'inquiéter –, qui apporte un sentiment de récompense à notre cerveau. On se dit: "J'ai fait quelque chose." Alors que ça ne sert à rien. Et c'est comme cela que la boucle de l'anxiété, l'anticipation négative, se met en place».

Et dans tous les cas, les mécanismes de la peur sont les mêmes. Face à ce que l'on interprète comme un danger, le système nerveux autonome se met en mode survie. Le cœur et la respiration s'accélèrent, le flux sanguin est dirigé vers le

haut du corps et le cerveau pour être aux aguets. À court terme, le corps secrète de l'adrénaline et de la noradrénaline; du cortisol, lorsque le stress se prolonge. La réaction de survie peut se manifester de trois manières: fuite, combat ou sidération. «Quand on a peur, précise encore le Dr Barois, le cortex préfrontal – la zone du raisonnement logique –, a besoin de connaissances pour pouvoir évaluer le danger. S'il ne sait pas ou s'il perd le contrôle, il part dans l'anxiété. Lorsque la peur vient s'ajouter à l'anxiété, le cortex préfrontal risque alors de ne plus être accessible.»

Pour retrouver l'accès au raisonnement logique, le médecin préconise la pleine



Pratique Du yoga kundalini pour retrouver la confiance

Avec Catherine Saurat-Pavard*

Les peurs trouvent leur origine dans notre mental, la méditation Brahm Kalaa permet de reprendre le contrôle de celui-ci: en Demi-Lotus ou posture simple, placez l'avant-bras droit sur l'avant-bras gauche, les coudes à hauteur des épaules. Cherchez à étirer les bras vers l'avant dans la posture, les doigts tendus et collés entre eux. Gardez fermement la main gauche en soutien au coude droit, desserrez les mâchoires, les yeux clos sont tournés vers le 3^e œil. Concentrez-vous sur la respiration (par le nez) et observez comme son rythme devient lent. Effectuez cet exercice 3 minutes pour commencer et augmentez progressivement jusqu'à 11 minutes. Ouvrez votre pratique avec le mantra «Ong Namo Guru Dev Namo» et terminez-la avec «Sat Nam».

Nous avons également une très belle méditation pour se libérer de la peur et prendre sa vie en main, à faire pendant quarante jours. Son mantra: «Adays Tisai Adays».

* yolajoy.com



©Linda Bortoletto

Les outils de la résilience

Pour le Dr Christine Barois, les outils de la résilience sont les suivants: un système nerveux parasympathique fort – celui de la détente – stimulé par la cohérence cardiaque inspirée de la respiration carrée du yoga; la méditation. «La respiration est réellement notre frontière entre le corps et l'esprit. C'est le levier essentiel sur le système nerveux autonome.» Une fois le calme revenu, on peut enclencher un système de pensée positive: «L'amour chasse la peur», explique-t-elle. On peut également installer une relation aux autres généreuse et valorisante. «Etre généreux, c'est vouloir influencer positivement la vie des autres. Ce n'est pas forcément leur donner de l'argent, cela peut prendre la forme d'un mot gentil à la caissière, un compliment au marchand de primeurs qui me sert. C'est une manière de s'apaiser.»

conscience. «En prenant le temps de se poser, on fait un pas de côté et on se ressaisit dans l'instant présent. Pour cela, on peut utiliser la cohérence cardiaque, la méditation, pour fixer l'attention dans le présent, pour ne pas repartir dans l'anxiété. La méditation de pleine conscience nécessite de s'y être entraîné depuis longtemps pour y faire appel dans les moments difficiles.»

Passer à l'action

C'est exactement ce que Linda Bortoletto est parvenue à appliquer lorsqu'elle était en Turquie. À différentes étapes de sa vie, l'exploratrice a été confrontée à ses peurs, ne serait-ce que lors de son changement radical de vie, où elle est passée «du très sécurisant au voyage en solo». Ancienne commandante de gendarmerie

“La sonothérapie réduit les peurs

«Le massage sonore et le Gong Bath sont très efficaces pour traiter les angoisses, les peurs, les blocages post-traumatiques», assure Swann, sonothérapeute et cofondateur des centres Zen & Sounds. Les mécanismes énergétiques de la peur se comportent comme des noeuds empêchant une circulation énergétique adéquate. Le Gong Bath permet d'atteindre un état de méditation, ce qui aide à appréhender plus clairement et plus sereinement nos problématiques, donc de moins s'inquiéter. «Il n'existe pas beaucoup d'études scientifiques sur la sonothérapie. Nous en avons mené une récemment et avons constaté une baisse drastique du niveau du stress. Celui-ci découlant souvent de nos peurs, on peut en conclure que les soins sonores ont un effet très atténuant au niveau de la gestion des peurs et anxiétés», résume Swann.

zen-and-sounds.com

puis capitaine au ministère des Finances, elle avait toujours eu des aspirations d'aventure. À la mort de son père lorsqu'elle avait 28 ans, elle a «ouvert les yeux sur (sa) vie» et décidé de tout quitter pour vivre son appel intérieur: mener une vie d'exploratrice.

Quelle est sa méthode pour dépasser ses peurs? «La peur s'efface dans l'action. Quel que soit son projet: voyage, déménagement, changement professionnel... Par définition, c'est inconnu, donc des peurs vont s'installer. Agir va nous permettre de construire cet escalier qui nous aide, pas à pas, à accéder à l'inconnu. Mais il faut poser la première marche, par exemple écrire son projet, pour commencer à l'ancrer dans la matière. Progressivement, l'action va grignoter la part d'inconnu, il devient de plus en plus connu et la peur peut disparaître.» Pour le Dr Barois, «l'un des meilleurs moyens est de faire face à sa peur, d'apprendre à vivre avec». Ce que confirme le violoncelliste Gautier Capuçon (photo ci-contre) qui parcourt les scènes internationales.

Le pouvoir de l'acceptation

«Le trac est nécessaire pour prendre conscience de l'instant présent. La méditation m'aide à me recentrer et à canaliser l'énergie de la peur. Je pense qu'une

des premières choses, c'est d'accepter sa peur.

Ne pas lutter. Il vaut mieux essayer d'apprendre à l'apprivoiser, la comprendre et mieux se connaître.» Juste avant le confinement, le virtuose se trouvait aux États-Unis où il préparait une tournée avec l'orchestre symphonique de San Francisco. Avec la pandémie, tout a été annulé et il a dû rentrer à Paris où il est resté confiné avec son épouse et leurs deux filles. Il en a profité pour se mettre au yoga en suivant des cours sur Zoom. Et tous les jours, il a posté des vidéos sur les réseaux sociaux. «J'avais besoin d'exprimer en musique ce moment de questionnement, d'inconnu dans une situation inédite.» Pour la première fois, il a placé son téléphone portable sur son pupitre et s'est filmé en train de jouer le Prélude n°1 de Bach. «Les retours ont été tellement extraordinaires!

Les gens me disaient à quel point ils avaient besoin de cette musique, de cette



© M Sharkey



respiration, de ces quelques minutes quotidiennes le matin pour s'envoler, parfois se consoler, retrouver un sourire, se sentir en communion. Ça m'a vraiment touché.»

Cultiver la joie

Avant même l'annonce d'une date, le violoncelliste a ressenti une peur du déconfinement. «Pas de manière anxieuse, ce n'est pas ma nature, mais en me demandant si j'avais réellement envie d'en sortir. Finalement, nous nous étions recréé un petit cocon depuis lequel je n'avais pas envie de retrouver le monde extérieur. Pour le monde d'après, j'espère que l'être humain saura entendre

les signaux de la nature et de l'univers et réapprendre à être raisonnable en tout domaine pour diminuer notre impact.» Gautier Capuçon reconnaît être réaliste et avoir des inquiétudes pour l'avenir des métiers de la culture. «Je pense qu'il n'y a pas de problème sans solution, donc je gère plutôt bien mes inquiétudes. De nature optimiste, j'appréhende ce climat anxiogène et flou de manière positive en étant actif. Pour la peur de l'avenir, on pourrait commencer par accepter la situation. Et essayer d'aller de l'avant sans colère, rester dans une invitation positive en avançant avec l'espoir et l'amour. C'est toujours fleur bleue de dire ça, mais je le pense sincèrement.» Sans aucune concertation, il est rejoint

par Linda Bortoletto: «Dans l'imprévisibilité de la vie, il peut y avoir des obstacles, des épreuves, mais aussi de très belles choses, de jolies rencontres. La vie est belle, c'est mon mantra. Cela ne signifie pas qu'elle est facile. Mais, de la souffrance, peuvent émerger des choses lumineuses. À nous d'être suffisamment ouverts, d'accepter cette part d'imprévisibilité et, par la volonté, de persévérer. L'amour et la joie sont les meilleurs remèdes contre la peur. En voyageant seule en tant que femme, je sais qu'il y a énormément de risques. Mais la joie alimente mon énergie de vie, ma peur s'efface devant elle.» •

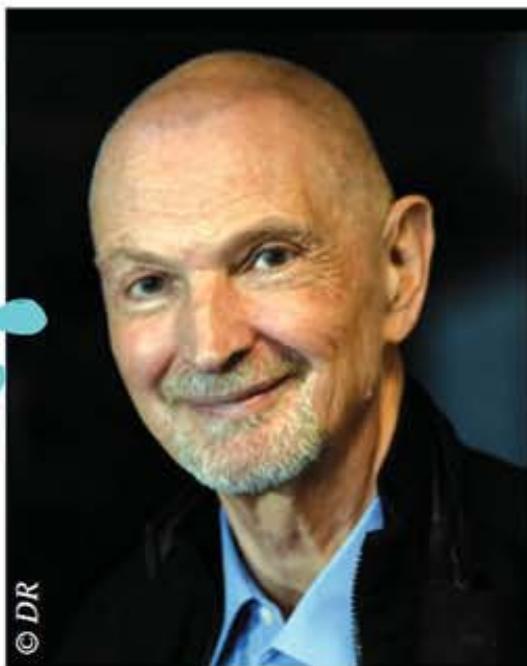
Et aussi...

La posture sur la tête

Notre expert Boris Tatzky vous guide pas à pas dans Kapalasana, magnifique posture pour gérer les peurs et cultiver la confiance (lire en p. 34).

Le mantra de Ganesh

«*Om Gam Ganapataye Namaha*». La chanteuse et yogini Natasha St-Pier, spécialiste du bhakti yoga, vous dit tout sur ce mantra qui enlève les obstacles (lire en p. 79).



© DR

Rencontre

«Préserver des moments de réceptivité au monde»

Serge Tisseron

Psychiatre et docteur en psychologie, Serge Tisseron* est membre de l'Académie des technologies. Il vient de publier L'Emprise insidieuse des machines parlantes, plus jamais seul (Les Liens qui libèrent, 2020) Propos recueillis par Julien Levy

L'incertitude et l'hostilité du monde actuel créent des peurs. Comment réapprendre à vivre dans ce nouvel environnement?

En cultivant l'instant présent et notre jardin intérieur. Je parle de NOTRE, c'est du collectif. Il faut privilégier les contacts de proximité, en espérant que les gens dont nous prenons soin autour de nous traiteront bien leurs proches et ainsi de suite. C'est la stratégie du colibri. Et il nous faut être très attentifs à la mise en œuvre des valeurs qui nous sont chères. Dans les contacts de proximité, de proche en proche, nous pouvons modifier notre environnement. Faisons vivre dans le présent les qualités inscrites au fronton de nos écoles : liberté, égalité, fraternité. Apprenons à cultiver le contact avec soi-même, avec notre sensorialité, notre présence au monde, ce qui est difficile, car nous sommes souvent distraits par nos outils numériques. Et de ce point de vue, comme je le montre dans mon livre, les machines parlantes seront beaucoup plus dangereuses que les écrans.

Pourquoi avons-nous peur de la peur? Faut-il se débarrasser nos peurs?

Non, il ne faut pas s'en débarrasser car elles sont mobilisatrices. À petite dose, elles nous mettent en éveil. Mais une hypermobilisation du système nerveux sympathique nous rend inaptes à faire face à l'épreuve. Il ne faut pas avoir peur d'avoir peur, mais apprendre à utiliser ses ressources pour ce qu'elles ont de mobilisateur. La peur, tout comme la colère, n'est pas du tout négative, à condition qu'elle ait un objet précis. L'angoisse, quant à elle, n'est jamais positive car elle n'a pas

d'objet. D'où l'intérêt du yoga et de la méditation de pleine conscience, qui ne font pas disparaître la peur mais nous apprennent à la mettre au service d'une cause qui nous paraît utile.

On entend beaucoup parler de la gestion des émotions. Comme s'il ne fallait pas avoir d'émotions ou, du moins, les aplatis...

Il faut apprendre à les utiliser. Il n'y a pas d'émotion négative. Il n'existe que des émotions qui nous mènent par le bout du nez à notre insu. Si j'ignore ma colère ou ma peur, je risque d'ennuyer les gens autour de moi sans même m'en apercevoir. Alors que si je la reconnais, je prends du recul, je peux en plaisanter et la mettre au service d'une cause. L'émotion apporte de la force à l'être humain.

Au sujet de la pandémie de COVID-19, vous dites que le modèle du choc traumatique ne peut pas s'appliquer, mais vous proposez le modèle de l'angoisse des quatre morts. De quoi s'agit-il?

Plutôt que l'angoisse de la mort, je parle de la peur des quatre morts : physique, sociale, psychique et collective. La première est la peur d'attraper le virus ou de le transmettre sans le savoir. Perdre son boulot, ses camarades (pour un enfant) correspond à la mort sociale. La mort psychique est ce grand sentiment de vide qui s'est imposé à beaucoup de monde. C'est pourquoi de nombreuses personnes se sont mis des injonctions : consommer utile, faire ce qu'on n'a jamais le temps de faire. Si l'on ne s'occupe à rien, on a l'impression d'être vide. Le vide fait peur

car il procure un sentiment de perdre son contact physique avec le monde. Il faut alors réveiller la sensorialité pour ranimer le sentiment d'exister : écouter de la musique, lire un poème, faire un tour dans la campagne... Tout cela donne le sentiment d'être vivant. Le yoga est une manière de se rendre attentif au monde, donc de réveiller son sentiment d'exister.

Qu'en est-il de la peur de la mort collective?

Certains ont profité de cet événement pour nous culpabiliser sur le fait que l'exploitation générale de la planète nous condamnerait à vivre toujours plus de pandémies. Mais il y en a eu d'autres dans le passé, et elles étaient indépendantes de la pollution et de la manière dont l'être humain gère l'économie. À mes yeux, il y a une extrême urgence écologique, mais c'est trompeur de vouloir surfer sur la pandémie pour vendre l'écologie. En revanche, profitons de la situation actuelle pour repenser le développement économique et notre manière de consommer en se fondant sur des circuits courts, en voyageant moins, en cultivant autrement.

De quelle manière gérez-vous vos propres peurs?

J'essaie de toujours rester disponible à la beauté du monde et de l'être humain. Je tente de vivre en préservant des moments de réceptivité au monde et à moi-même. J'appelle cela de l'empathie, d'autres parlent de compassion ou encore de résonance. C'est toujours la même idée, celle de cultiver la perception d'une continuité entre le monde, les autres et soi.

* Pour en savoir plus, rendez-vous sur sergetisseron.com



Faire de sa maison *un temple*

Nous vivons une époque qui invite à réinvestir notre lieu de vie, cocon devenu antidote à un futur incertain. Voici trois étapes pour faire de son chez-soi un « Om sweet Om ».

Par Odile Chabriac*

Je crois en une spiritualité du quotidien. Celle de la nature sauvage, tout comme celle des parcs et des jardins. Celle des lieux de culte de toutes confessions. Et celle de nos maisons. Je crois que chaque instant constitue une opportunité pour honorer la Vie en soi, se faire du bien et se connecter à une dimension supérieure, quel que soit le nom que l'on aime lui donner.

Cette posture n'est pas si simple. En intégrant de la conscience dans chaque instant (autant que possible, nous ne sommes pas des super-héros non plus!), elle nous impose de ne rien négliger, rien laisser au hasard, rien re-

porter à demain. Nous devenons ainsi responsables de tout ce que l'on fait, de ce que l'on dit, de tout ce que l'on pense. Et de l'espace au sein duquel notre vie s'inscrit. Je parle de la Terre déjà – selon moi, écologie et spiritualité ne peuvent être dissociées –, mais aussi de nos lieux de vie. Qu'il s'agisse de notre maison, notre appartement, notre cabane au fond des bois, peu importe. Cette période de confinement a amené nombre d'entre nous à le réinvestir. Comme un ancrage du quotidien devenu remède à l'inquiétude, à la peur du futur, aux difficultés à se projeter vers demain. Le paradoxe est qu'après plus ou moins de résistance, selon les personnes, notre

espace de vie est devenu cocon, bulle, protection, dont il a parfois été difficile de sortir le jour ! Il n'empêche, en faisant le tri dans nos placards, en prenant le temps de cuisiner, en faisant pousser, même sur le bord étroit de nos fenêtres, quelques plantes et fleurs, nous faisons acte de foi. Une certaine foi dans l'avenir, c'est certain – si je plante quelque chose, c'est bien parce que je pense, un jour, en récolter les fruits ou en jouir de la beauté –, mais surtout une foi dans la vie tout simplement. Cette vie humble du pas-à-pas, du cheminement, des étapes progressives...

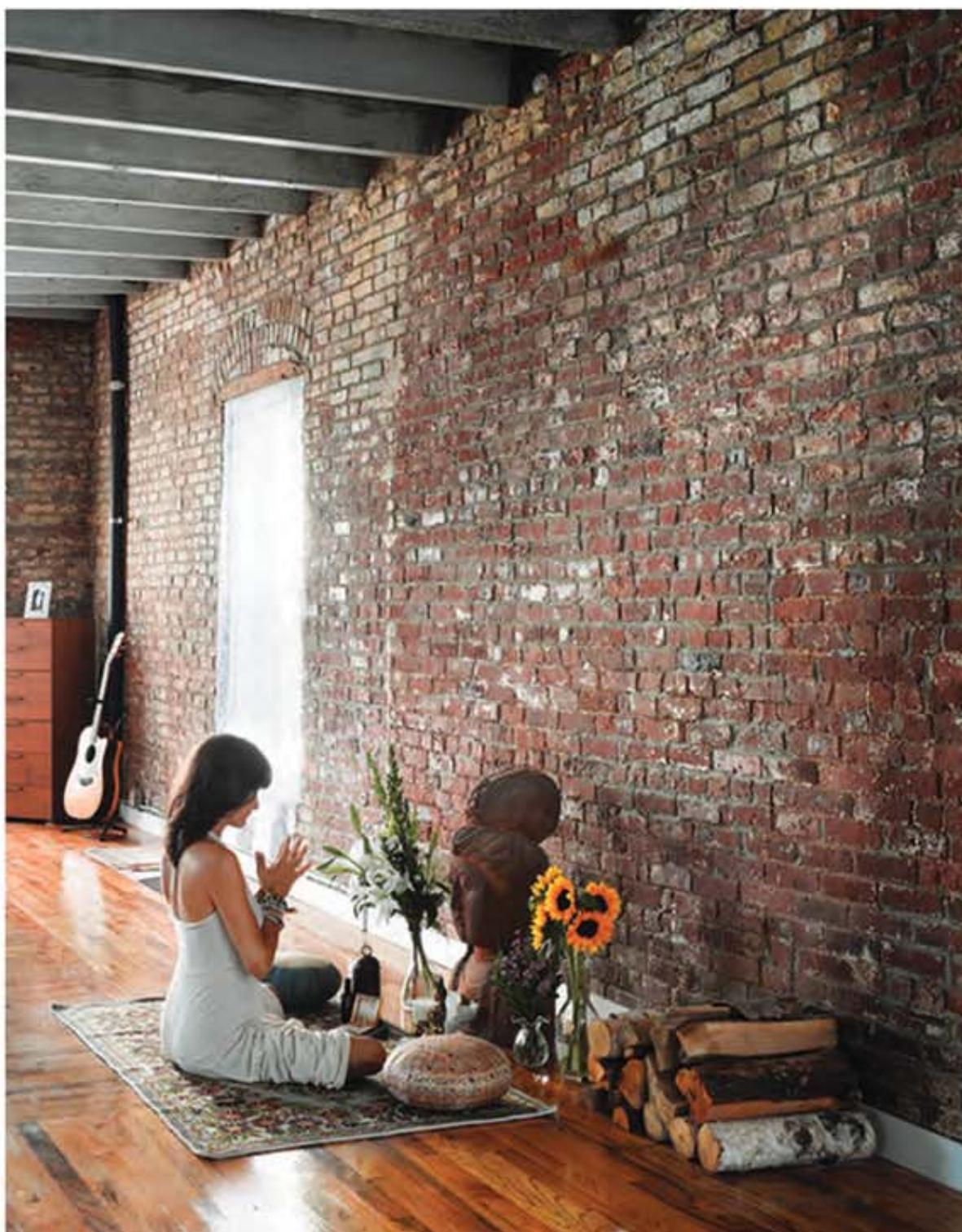
Lorsque je donne un cours de yoga, et plus encore lors des rituels, je

*Naturopathe et psy, professeure de kundalini yoga, auteure d'une dizaine de livres dont le best-seller *Âme de sorcière ou la magie du féminin (Pocket)*, Odile Chabriac dirige aussi l'Institut de naturopathie humaniste, à Paris.

** Il s'agit d'eau que l'on laisse dehors la nuit de la pleine lune afin qu'elle se charge. On peut alors l'utiliser pour nettoyer son intérieur, arroser ses plantes ou donner en offrande aux statues de divinités que l'on chérit.



*L'enseignante
Elena Brower a
aménagé un autel
de méditation dans
sa maison.*



© Annie Schlechter

suis particulièrement obsédée par la qualité du lieu où s'inscrit ma pratique. Ce qui signifie, dans un premier temps, que la pièce où elle se déroule doit être non seulement propre mais aussi claire de tout obstacle, fouillis, chaussures et autres choses. Je vous invite à en faire de même à votre domicile. Il ne s'agit pas de faire l'éloge de l'ordre, mais bien de prendre conscience que ce qui est à l'extérieur se reflète à l'intérieur. Tout ce qui nous encombre nous alourdit. Dans un monde qui a longtemps été dédié à la consommation, nos possessions nous pèsent. Et si nous continuons à nous alléger?...

Ce n'est que dans un second temps qu'il sera possible de renforcer l'énergie du lieu, de soutenir sa vibration. Les solutions sont multiples et personnelles. Choisissez ce qui résonne en vous, ce qui vous réjouit, qui fait sens

par rapport à votre histoire : des fleurs, des plantes, un aquarium, des objets que vous aimez, des souvenirs de moments de bonheur, disséminés ici ou là dans les différentes pièces. Sans hésiter en prime à faire usage d'encens, de bougies, d'eau de lune**... Il n'existe d'autres limites que celles de notre imagination. Le feng shui, sur lequel j'ai beaucoup travaillé lorsque j'étais journaliste, est une bonne source d'inspiration. Il ne s'agit pas d'appliquer cette philosophie de nos lieux de vie à la lettre, mais bien d'expérimenter, de penser sa maison comme un lieu à investir, comme un espace nous permettant de nous connecter entre terre et ciel, dans toutes nos dimensions, espace nous permettant ensuite de nous

déployer dans la joie en toute sécurité. Et enfin viendra le moment de vous créer, si vous le souhaitez, votre autel.

Un autel, qu'est-ce que c'est ? C'est un espace dans l'espace, le cœur du cœur de votre lieu sacré, une sorte de crypte qui vous est destinée. On peut le penser comme un lieu de recueillement, de ressourcement. Le mien est riche de pierres rapportées des quatre coins du monde, de bougies, de plumes, de mots doux à mon âme. Une statue de Bouddha dénichée en Birmanie y trône. Près d'une représentation de l'Annonciation, et de symboles venant d'une Sun Dance à laquelle j'ai participé au Canada l'été dernier. L'autel finalement, c'est l'endroit où l'on se rappelle chaque jour en y faisant une petite pause avant de démarrer sa journée, oui, je suis un être sacré qui fait une expérience humaine. Et non l'inverse...•

COURS DE PHILOSOPHIE DU YOGA

en ligne

Les Yoga Sutras de Patanjali

Janvier 2021
avec Maud Dreyer

Inscrivez-vous dès maintenant sur
www.namasteyoga-annecy.fr

Formation continue accréditée par la Yoga Alliance

YACEP 500
RYT 500

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

DÉCOUVREZ NOTRE SITE
inh.life

INSTITUT de NATUROPATHIE HUMANISTE

formations professionnelles de naturopathie & de bien-être, online et offline.

direction Odile Chabriac

Spiritualité

*« Il n'y a qu'un seul bien
à la base d'une vie heureuse :
la confiance en soi-même. »*

Sénèque





istock© Geber

Sensualité

Je me fais plaisir

Jouissez des délices de la vie. Ils ont le potentiel de vous ouvrir les portes du plus grand bonheur au monde : incarner votre Soi véritable. Par Sally Kempton*

Rita m'a récemment contactée, un peu paniquée. Végan convaincue, elle suit un régime strict depuis cinq ans. Mais depuis quelques mois, elle a des fringales incontrôlables auxquelles elle cède : crèmes glacées, pizzas et autres aliments qu'elle évite en temps normal, tout y passe. Elle craint de tomber peu à peu dans l'excès d'indulgence. Si l'on est en bonne santé, les envies irrésistibles et très ciblées de ce type sont souvent un signe que l'on est allé trop loin dans la privation du plaisir en question. Ceci est valable tant pour les sucreries que pour l'amour ou pour une activité intense.

Rita n'est pas la seule yogini que je connaisse pour qui la frontière entre plaisir et laisser-aller est difficile à percevoir. C'est bien compréhensible, car les traditions yogiques sont elles-mêmes plutôt divisées sur la question. Certaines

écoles classiques voient entre yoga et plaisir une contradiction intrinsèque. Ce point de vue est résumé dans un célèbre verset de la *Katha Upanishad*, un texte du yoga védantique : «*Le bien et l'agréable vont à la rencontre de tout homme. (...) L'intelligent opte pour le bien, tandis que l'ignorant sélectionne tout de suite l'agréable.*»

Des générations de pratiquants ont pris ces mots pour une incitation à préférer un sol nu à un tapis moelleux, le célibat à la vie de couple. Il serait peut-être plus judicieux d'interpréter cette affirmation comme un encouragement à opter pour une séance matinale plutôt que pour une heure de sommeil supplémentaire ! Le texte recèle une part de vérité, a fortiori si l'on remplace l'idée d'«agréable» par celle de «zone de confort». Toute transformation exige en effet que nous acceptions d'aller au-delà de ce qui nous est confortable.

* Sally Kempton est une enseignante de méditation et de philosophie yogique de renommée internationale. Elle est également l'auteure de *Meditation for the Love of It* et *Awakening Shakti*. Retrouvez-la sur son site sallykempton.com



Les cinq degrés du yoga du plaisir

Ils vont du relativement superficiel à l'extrêmement subtil : le plaisir sensuel, l'intimité de l'amour, l'action utile, la créativité et l'immersion dans l'esprit. Les niveaux les plus subtils du plaisir sont aussi les plus riches. L'une des marques de fabrique des plaisirs plus subtils est qu'ils exigent davantage d'efforts et de pratique. Ceci vaut également pour les plaisirs sensuels, qui peuvent constituer de puissantes passerelles vers des degrés plus subtils de conscience, à condition de les pratiquer en pleine conscience, justement.

Ces cinq degrés ne sont pas interchangeables. Nous avons besoin de tous ces types de plaisirs qui, chacun, recèle sa propre valeur et ses propres vertus.

quel l'esprit ou la conscience, prend du plaisir à sa propre existence. Lorsque l'on considère la vie sous cet angle, le plaisir en toute conscience devient une façon d'honorer le divin.

Un célèbre verset tantrique dit ceci : «*Certains pensent que là où se trouve le yoga, il ne peut y avoir de plaisir, et que là où se trouve le plaisir terrestre, il ne peut y avoir de yoga. Mais sur la voie du Tantra, le yoga et les plaisirs terrestres viendront tous deux s'installer au creux de votre paume.*»

Les auteurs tantriques du *Vijnana Bhairava* et du *Spandakarika* – deux textes yogiques très pointus – proposent pour leur part une approche bien plus nuancée de la notion de plaisir. Si le yoga classique et le Vedanta voient le monde comme fondamentalement illusoire et ses plaisirs et distractions comme des éléments à transcender, les tantristes considèrent le corps et le monde comme des shakti : des énergies divines conscientes. D'ailleurs, l'une des plus belles idées du tantrisme est que le corps, les sens et le cerveau sont des instruments par le biais des



Guidés par la joie

Le plaisir est le noyau émotionnel de notre énergie vitale. Il est, de surcroît, notre principal moteur. En cinquante ans de pratique spirituelle, je me suis rendu compte qu'il est impossible de poursuivre une pratique, quelle qu'elle soit, si elle ne nous apporte pas de joie. Lorsque l'on s'engage sur une voie uniquement parce que c'est la bonne chose à faire – que ce soit un régime, une relation amoureuse, un emploi ou la méditation –, on décrochera bien vite si l'on n'y prend pas de plaisir.

D'un point de vue mystique, notre capacité à ressentir du plaisir est un rappel de la félicité inhérente à la création. D'un point de vue scientifique, nous sommes câblés pour le plaisir. Ses centres sont situés au milieu du cerveau, où siègent les émotions, et ils sont conçus pour s'enflammer en réaction à des stimuli liés à la survie physique. La nourriture, le sexe ou encore l'activité physique déclenchent ainsi l'éruption des centres du plaisir par l'envoi de composés chimiques tels que la dopamine et la sérotonine dans l'aire corticale. Le cerveau reconnaît alors que l'activité en cours est bénéfique et doit être poursuivie. Dans un cycle sain, la partie supérieure du cerveau sélectionne les plaisirs propices à la survie de l'individu et de la communauté au sens large. Dans un cycle malsain, le système peut être court-circuité par des déséquilibres, qu'ils soient génétiques, chimiques ou encore dus au stress. C'est justement ce que l'on observe dans notre société où le stress règne en maître et où tant d'entre nous sont conditionnés à trouver du plaisir dans la consom-

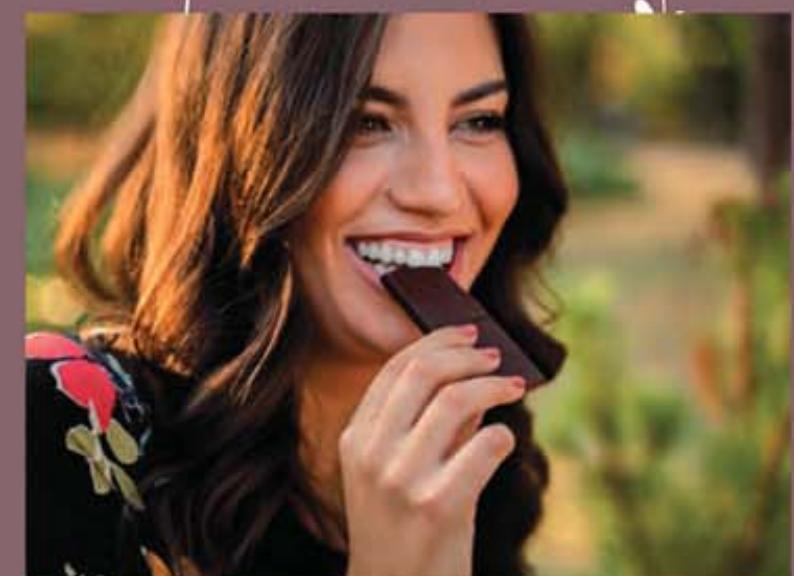
mation de malbouffe, de drogues et d'autres formes de divertissement qui s'avèrent en réalité tout à fait nocives à notre bien-être, sans parler de la planète.

Un certain nombre d'activités plus subtiles, comme le yoga, le pranayama et la méditation, stimulent elles aussi les centres de plaisir. Ces pratiques font jaillir des sentiments tels que l'empathie, la gratitude et l'amour. Les recherches suggèrent par ailleurs que les pics de dopamine perçus comme gratifiants par le cerveau sont plus intenses et durent plus longtemps lorsque les pensées et actions qui les ont déclenchés sont aimables, paisibles, généreuses et bénéfiques à la vie en tant que telle. Non seulement le plaisir contribue-t-il à notre survie, mais il se compose également de différents degrés, des plus superficiels aux plus profonds (*voir encadré page de gauche*). Et les stades les plus intenses du plaisir ne s'atteignent qu'au prix d'un effort: celui d'être entièrement présent, de pratiquer la pleine conscience, d'agir avec amour, de dénouer les ficelles que l'ego rattache à l'expérience. Paradoxalement, il nous faut bien souvent dépasser les limites du confortable pour y parvenir.

Plaisirs sensuels

Les plaisirs sensuels sont, par exemple, le goût des aliments, la caresse d'une fleur sur laquelle perle la rosée, l'étreinte de l'être aimé, la vue d'un visage à la beauté saisissante ou encore l'appréciation d'une merveilleuse œuvre d'art. Lorsque les vagues du plaisir tiré de la caresse experte d'un amant ou d'un savoureux plat concocté par un chef répu-

Pratique



Le chocolat en offrande

L'un de mes professeurs a un jour conseillé à une élève en surpoids et accro au chocolat de s'offrir de petits carrés de chocolat comme si elle présentait des friandises à une divinité intérieure, et de les mâcher lentement. Je ne sais pas si cette technique a fonctionné pour elle, mais je mets pour ma part ce conseil en pratique depuis des années afin de m'accorder quelques petites douceurs sans craindre de tomber dans l'excès d'indulgence. La discipline et la conscience du sacré sont les deux clés de cette approche.



Pratique Goûter la pure conscience

Le plaisir de l'esprit pur apparaît lorsque les perceptions distinctes de soi s'estompent, même pour un temps seulement, et que l'on entre dans l'état de pur être. La clé, c'est de laisser notre ego se dissoudre. Ce n'est pas une mince affaire, comme vous le confirmera n'importe quel adepte de la méditation. Essayez. Le temps d'une minute, oubliez l'idée selon laquelle vous êtes un être compartimenté. Acceptez que votre corps, votre esprit et vos émotions fonctionnent parfaitement sans qu'il y ait d'ego pour en faire l'expérience. Observez vos sensations. Voyez si vous pouvez goûter au plaisir rare de la liberté. Lorsque la notion de compartimentation ou d'ego reparaît, laissez-la repartir. Reconnectez-vous sans cesse à ce qui reste lorsque votre sens de l'individualisme se dissout l'espace d'un moment. Voyez si la connaissance du subtil plaisir d'un ego relâché peut vous devenir familière.

té atteignent les couches les plus élevées du cortex, la sensation qu'elles stimulent causera sans doute des frissons de délice que les plaisirs plus bruts ne pourront égaler. La plus grande jouissance requiert la plus grande attention, l'aptitude à se rendre pleinement présent à un goût, à une caresse, à un parfum. Plus on est présent au monde physique et à notre propre corps, plus nos expériences du plaisir seront satisfaisantes. La distraction est le plus grand ennemi du plaisir. Lorsque l'on est distrait, on est susceptible de confondre quantité et qualité, de se resservir une portion, de chercher un autre stimulant ou un autre corps (*voir encadré page de droite*).

Œuvre utile

Dans la réécriture du mythe de Kama (le dieu indien de l'amour, du désir et du plaisir) par Heinrich Zimmer, la première chose que le dieu dit dès sa venue au monde est: «*Quel est mon rôle? Dites-moi ce que je suis venu faire ici, car si je n'ai pas de but, la vie n'a pas de sens.*» Ces mots sortis de la bouche du dieu de la jouissance font écho à la joie intense que procure ce troisième degré de plaisir, celui de l'œuvre utile. Ni le plaisir physique ni celui que l'on tire de l'amour intime ne peuvent se substituer à celui qui procure une activité qui a du sens. Une activité qui semble pouvoir

améliorer le monde dans lequel nous vivons à travers le dévouement à une cause ou à une tâche en laquelle nous avons profondément foi.

La pratique qui mène à ce degré de plaisir est de faire ce que l'on fait pour la tâche elle-même, et non pour la reconnaissance ou l'approbation que l'on peut en tirer. La *Bhagavad Gita* nous livre à ce propos une formule éprouvée à laquelle je n'ai de cesse de revenir: «*Vous avez droit à l'action elle-même, mais pas à ses fruits.*» C'est l'une des vérités universelles de la vie: si l'on travaille pour obtenir la reconnaissance plutôt que pour l'activité elle-même, on ne peut en tirer un plaisir authentique. Le plaisir vient de notre volonté à faire un effort pour les autres, tout simplement parce que c'est la meilleure chose à faire.

Communion intime

Plus le degré de plaisir s'avère profond, plus il devient transpersonnel. La couche la plus subtile et la plus profonde du plaisir correspond à la communion pure avec l'essence – avec Dieu, avec le Soi intrinsèque –, sans médiation. Cette expérience peut prendre la forme de la conscience pure. Mais ce type très subtil de plaisir peut aussi se manifester par une communion intime avec une forme très personnelle du divin. Le yoga de la dévotion, ou bhakti yoga, est considéré comme une voie de plaisir profond, subtil et mystérieux. Il possède la qualité sensuelle du plus haut type de plaisir physique, la douceur de l'intimité, le dévouement désintéressé lié à l'immersion dans une cause bien plus grande que soi ainsi que l'inspiration bouillonnante de la créativité authentique.



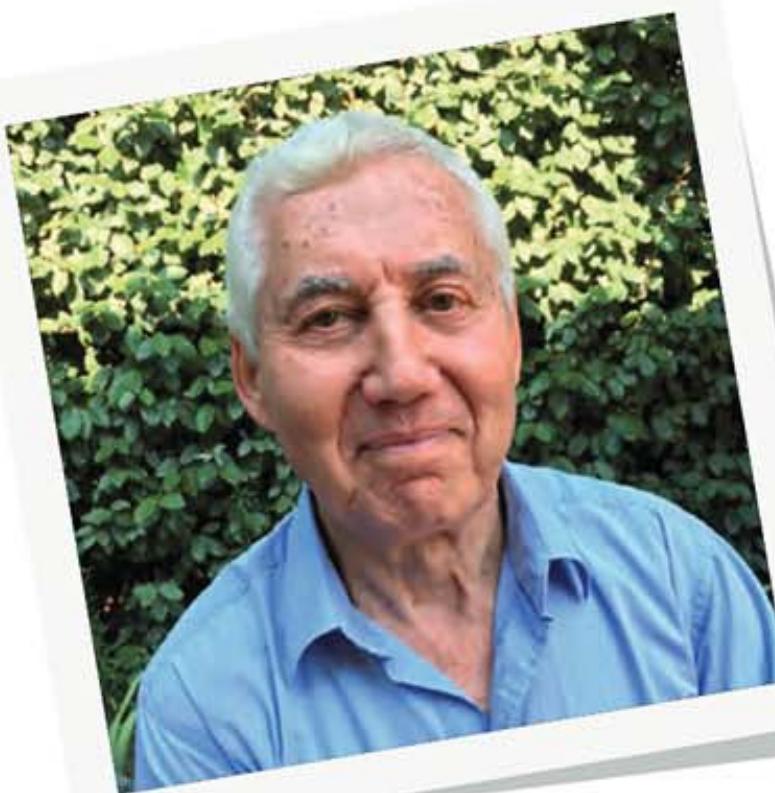
Pratique

Immersion totale

Une fois que vous avez goûté à l'absence d'ego, vous pouvez appliquer cette conscience à toute expérience agréable. Chaque degré de plaisir peut être un voyage vers votre Soi véritable si vous savez comment vivre la joie en immersion totale, sans la séparation que crée l'ego. Une fois que vous avez saisi comment exploiter l'expérience essentielle du bien-être, vous découvrirez que vous pouvez revenir à ce lieu hors du temps à chaque fois. C'est là le secret que nous révèlent les yogis tantriques. Que vous goûtiez un délicieux plat, profitiez de la compagnie d'un ami, vous lanciez corps et âme dans une tâche ou une cause ou soyez absorbé par le flux de la créativité, vous pouvez faire de chacun de ces plaisirs un voyage vers la quiétude du Soi véritable. Lorsque vous vous tournez vers l'intérieur et vous laissez aller aux plaisirs de la vie, vous vous connectez à la véritable source de tous les plaisirs – le Soi. Arrêtez-vous et savourez ces moments. Portez votre attention sur l'intérieur et laissez chaque plaisir vous mener à la joie sacrée qui fait votre essence. •

Comment intensifier le plaisir sensuel ?

Voici ce que propose le texte tantrique du *Vijnana Bhairava*: lorsque vous mangez une pêche bien mûre, que vous contemplez un coucher de soleil ou que vous êtes enivré par la caresse de l'être aimé, concentrez-vous sur la sensation de plaisir à l'intérieur de vous plutôt que sur le phénomène qui l'a déclenchée. Laissez la sensation prendre toute la place. Lorsque vous parviendrez à vous concentrer sur l'intérieur et à être pleinement présent à toute forme de plaisir sensuel, les portes d'un profond samadhi yogique, d'une sorte d'extase physique, s'ouvriront devant vous.



Le yoga qui soigne

Dans cette nouvelle chronique, **Bernard Bouanchaud** nous livre avec générosité ses profondes connaissances sur le yoga santé.

Par Bernard Bouanchaud

Ouvre ce rideau avec prudence. Tu découvriras la race la plus dangereuse au monde.»

Selon une légende indienne, nous nous trouvons dans le plus grand zoo au monde. Pour en sortir, le visiteur doit passer seul par une pièce dont l'un des murs est un rideau. Au-dessus de ce rideau, un écriteau l'avertit avec l'injonction citée ci-dessus. Il ouvre le rideau et voit des barreaux derrière lesquels un miroir lui renvoie son image.

C'est en prenant conscience de cette réalité que nos ancêtres ont créé les religions et, en Inde, les six philosophies, *darshanam*. L'une d'elles, le yoga, est apparu en trois étapes. Il est d'abord une tentative pour gérer les émotions dans une position assise – la méditation –, ce que l'on appelle de nos jours, la «pleine conscience». Puis, 4500 ans avant notre ère, le pranayama (ou technique respiratoire) apparaît, cité dans les *Veda*, (*Atharvana Veda*, *Sama Veda*). À cette époque, tout rituel s'accompagne de pranayama. Sa pratique permet aux humains de ressentir la «respiration» du Créateur appelé Prajapati. «*Pat*» signifie «le Maître», le Seigneur de tout ce qui est créé. Ainsi, le terme «*prana*» signifie la respiration du Créateur.

Attiré par la multiplicité du monde créé, l'homme s'éloigne du Créateur. Il utilise alors les postures de yoga pour rétablir sa santé physique et physiologique, pour calmer son psychisme. Nous sommes au début de notre ère. Patanjali, dans son traité des *Yoga-Sutras*, résume le yoga postural en trois aphorismes sur 195 !

Aujourd'hui, le pratiquant commence par la posture, puis il se sent attiré progressivement par le pranayama, ensuite par la concentration *dharana*, la méditation *dhyana* et la contemplation *samadhi*. L'évolution de l'humanité, de l'Esprit vers la matière, a pris des millénaires. Le retour à la Source du pratiquant contemporain suit en quelques années le même chemin, cela dans l'ordre inverse*.

Nous attendons du yoga bien-être et retour à la santé. Est-ce normal? Oui, si nous écoutons Patanjali. Il énumère, au milieu du chapitre 1 de son traité des *Yoga-Sutras*, neuf obstacles à la pratique du yoga. Le premier est *vyadhi*, un terme qui désigne la maladie et tout désordre fonctionnel préoccupant. D'où l'importance pour le professeur de yoga d'une bonne connaissance des effets des postures sur la santé. Ce sera le thème de cette chronique. •

* Cf. Méditer la voie du yoga, de Bernard Bouanchaud, Éditions Agamât (pp. 205-206).

Bien dans ma peau

*« Il ne faut avoir aucun regret pour le passé,
aucun remords pour le présent, et une
confiance inébranlable pour l'avenir. »*

Jean Jaurès





© Stefanie Vinsel Johnson



Déesse des temps modernes

Sahara Rose Ketabi, auteure à succès de livres sur l'ayurvédâ, consacre sa vie à mettre une sagesse ancestrale au goût du jour.

Par Lindsay Tucker

J'ai rencontré Sahara Rose en août 2018. À cette époque, son podcast intitulé *Highest Self* était placé numéro 1 de la catégorie Spiritualité, et son livre *Ayurvédâ, le guide de référence* constituait déjà un best-seller dans le monde de l'ayurvédâ (en grande partie grâce à la préface et à la citation sur la couverture qu'elle avait réussi à obtenir de Deepak Chopra). Ce dernier était un héros de longue date pour l'enfant précoce qu'avait été Sahara Rose. Sahara Rose a grandi à Newton, dans la banlieue de Boston, auprès de ses parents tous deux émigrants iraniens. Alors qu'elle était encore enfant, son père lui a fait regarder le film *Gandhi*, lauréat de plusieurs Oscars en 1983. «Nous parlions de violence, de paix, de méditation et du sens de la vie. Ces discussions nous ont influencés tous les deux, mais c'est Sahara Rose qui est passée à l'étape supérieure», se souvient son frère Amir.

Encore préadolescente, la jeune fille s'est alors lancée à corps perdu dans

l'étude de maîtres spirituels et d'artistes du changement tels Mère Teresa et Ida B. Wells. Les livres étaient pour elle comme une feuille de route pour tracer sa propre voie. Un ouvrage de Deepak Chopra a fini par lui tomber entre les mains. «Il a toujours eu une grande importance dans ma vie», se souvient-elle. Quand il nous arrivait de nous disputer avec mes parents, je finissais toujours par dire: "Un jour, je serai comme Deepak Chopra!"» Et c'est en mai 2017, lors d'une conférence sur le yoga et la science, à New York, qu'elle l'a rencontré.

Un engagement précoce

Très tôt, Sahara Rose a décrété que son but «dans cette vie-ci» était de se mettre au service de l'humanité. C'est pourquoi elle a choisi, à 13 ans, de faire du volontariat auprès de jeunes «à risque», à Boston (elle avait commencé le yoga un an auparavant). À 15 ans, elle s'est rendue au Costa Rica – dans le cadre d'un programme de justice mondiale organisé par son ly-

cée – afin de travailler dans une prison et de s'occuper d'orphelins. La même année, elle a créé le groupe Amnesty International de son école. «Je lisais beaucoup au sujet de Howard Zinn et de la contreculture, de la manière dont on pouvait amorcer le changement», se souvient-elle. J'étais tout le temps en train d'organiser des manifestations, j'invitais des orateurs pour parler de la guerre en Irak, du génocide au Congo, de l'extradition extraordinaire...» À 16 ans, elle a participé à la construction d'une école maternelle au Nicaragua et, à 17 ans, d'un centre communautaire en Thaïlande.

«Elle suivait sa propre cadence, affirme son frère Amir. Déjà, à l'âge de 15 ou 14 ans, elle était bien consciente de ses priviléges. En tant qu'iranien de première génération, nous étions exposés à de nombreuses réalités du monde, à un âge bien plus précoce que la plupart des autres enfants. Au collège, on avait des discussions sur la question israélo-palestinienne. Et ma sœur affirmait avec conviction qu'elle

« Trans-américaine aux origines à 50 % indiennes, Sahara Rose avait toujours ressenti une profonde connexion avec l'Inde et sa culture. »



devait se rendre utile, essayer de faire la différence et en apprendre davantage sur le monde. »

Reconnexion

En 2009, la jeune fille a décidé d'entamer des études de relations internationales et développement à la George Washington University, bien déterminée à devenir avocate spécialisée dans les droits de l'Homme au niveau international. Mais s'investissant au-delà de sa formation lors de stages dans des ONG de Washington DC, elle s'est

mise à déprimer, à s'étioler, à perdre son dharma de vue. Solliciter des appuis par l'intermédiaire de nombreuses campagnes de financement ne lui semblait pas correspondre à la grande mission qui lui était assignée. « Je voulais aider les gens. À Washington, tout est tellement politique. Je voyais que je me perdais là-dedans et que je ne mettais pas ma créativité à profit. »

La santé physique de Sahara Rose a commencé à décliner. Elle s'est inscrite à l'université de Boston pour se rap-

rocher de sa famille. Dans son blog (la première mouture de son livre *Eat Feel Fresh*) elle partageait quelques recettes culinaires et les bribes de psychologie positive qu'elle étudiait durant son temps libre pour lutter contre ses problèmes digestifs non-diagnostiqués. C'est par le biais de l'écriture et du partage de son aventure avec ses lecteurs qu'elle s'est reconnectée à sa vocation. Armée d'un espoir neuf, elle s'est inscrite à l'*Institute for Integrative Nutrition* à New York afin d'y suivre une formation certifiée de coach santé.

Naissance d'une vocation

À l'âge de 21 ans, Sahara Rose pesait moins de quarante kilos et souffrait d'aménorrhée hypothalamique quand elle a découvert l'ayurvédha via sa formation. L'ayurvédha, la médecine traditionnelle indienne visant à obtenir un équilibre entre le corps et l'esprit à travers l'alimentation, des traitements à base de plantes et un travail yogique sur la respiration. «*Tous mes soucis de santé y étaient expliqués, mais également ma personnalité*», affirme la jeune femme.

Soudainement, son corps a commencé à guérir. «*J'ai tout d'abord remarqué que j'arrivais enfin à dormir sereinement. Les bavardages incessants de mon esprit s'étaient estompés et ma pensée était devenue plus claire. Je me sentais également plus ancrée et plus apaisée que jamais. Et je pouvais aussi digérer mes repas sans me tordre de douleur sur le canapé.*»

Insatisfaite des ressources limitées dans l'étude de l'ayurvédha aux États-Unis, Sahara Rose est finalement partie s'installer en Inde pour étudier

au sein d'une école d'ayurvédha, aux abords de New Delhi. En tant qu'iraniano-américaine aux origines à 50% indiennes, elle avait toujours ressenti une profonde connexion avec l'Inde et sa culture. Pendant deux ans, elle s'est imprégnée de la philosophie ayurvédique et a commencé à se demander comment l'adapter pour ses contemporains. À titre d'exemple, l'ayurvédha ne permet pas la consommation d'aliments crus – «*ce qui peut se comprendre si l'on pense au sol souillé et à l'absence de réfrigération en Inde*

ancienne», explique-t-elle. Mais les principes modernes de nutrition nous encouragent justement à consommer des fruits et légumes frais et crus. La jeune femme a donc réinventé certaines recettes pour prendre ce paramètre en compte.

Rencontre avec les déesses

C'est lors de ses études ayurvédiques en Inde qu'elle a commencé à organiser des retraites sur le thème des déesses (cf. test p. 69: «*Trouvez votre déesse*



«Les déesses existent et ont toujours existé, dans toutes les religions et dans toutes les cultures. C'est un archétype universel que nous pouvons toutes nous approprier.»



intérieure»). Elle avait baigné toute sa vie dans l'imagerie des divinités perses et indiennes. Mais c'est finalement sa pratique du yoga et ses voyages en Inde qui l'ont, dit-elle, «amenée à se plonger plus profondément encore dans l'étude

des déesses hindoues et védiques». À l'heure où j'écris ces lignes, Sahara Rose se trouve à Los Angeles, où elle se prépare pour la soirée de lancement de Rose Gold Goddesses, un collectif international de femmes en

quête d'éveil spirituel et de sororité. Cette plateforme en ligne leur permet de communiquer, d'organiser des rencontres et de découvrir les archétypes des déesses issues de différentes cultures du monde entier. Les membres du groupe ont accès au *Guide mensuel des déesses*, qui regorge de séquences de yoga, de rituels, de méditations, de musique, de mantras, de mudras ou encore d'invitations à l'écriture – tous liés à la déesse choisie pour le mois.

Sahara Rose m'envoie alors une petite vidéo dans laquelle je la vois se pomponner pour l'occasion, le visage grimé à la façon de la déesse hindoue Kali, destructrice des forces maléfiques. Et lorsque je lui pose la question d'éventuelles critiques au sujet de l'appropriation culturelle, c'est avec calme et confiance, relativement impassible, qu'elle me répond. «Suis-je autorisée à parler de déesses si je n'ai pas grandi au sein d'une religion polythéiste? me demande-t-elle sur un ton rhétorique. *Les déesses existent et ont toujours existé, dans toutes les religions et dans toutes les cultures. C'est un archétype universel que nous pouvons toutes nous approprier.*»

Un mois après le lancement de Rose



TEST

Trouvez votre déesse intérieure

Ce test, imaginé par Sahara Rose Ketabi et réalisable en trois minutes, vous aidera à vous connecter à votre énergie de déesse.

J'ai été attirée par les archétypes de déesses car je me suis reconnue en chacune d'elle. Elles m'ont aidée à reconnaître qu'une femme est un être multifacette. Les déesses ont contribué à me faire prendre conscience des noeuds qui m'empêchaient d'avancer dans ma vie. Faites ce test pour mieux comprendre à quelle divinité votre énergie s'apparente le plus en ce moment. Vous pourrez ainsi commencer votre propre aventure et honorer votre déesse intérieure, à l'aide de mantras, de mudras et de méditations.

1• Mon plus grand super-pouvoir est:

- A. Ma créativité
- B. Mon courage
- C. Ma capacité à me réinventer
- D. Mon efficacité professionnelle
- E. Mon amour et mon dévouement
- F. Ma sensualité

2• Si j'étais coach, ma spécialité serait d'aider mes clients à:

- A. Exploiter leur intuition et trouver leur mode d'expression propre
- B. S'outiller pour devenir des leaders
- C. Trouver les clés pour surmonter un traumatisme
- D. Incarner l'abondance
- E. Entretenir des relations saines et durables
- F. Se reconnecter à leur sensualité

Suite du test p. 70 •••

Gold Goddesses, Sahara Rose a réuni quelques amies chez elle pour une cérémonie des déesses, un rituel en hommage au féminin sacré, à la créativité et à Saraswati, déesse de la connaissance, de la musique, des arts et de la nature.

Nous nous trouvons toutes rassemblées dans son salon inondé de soleil et la jeune femme commence par bénir chacune d'entre nous en nous offrant une rose. Cette fleur symbolise «la beauté, l'élégance, la force et la sagesse», commente-t-elle. Avant d'ajouter: «Mais on ne badine pas avec les roses. On ne peut pas prendre une rose et la faire sienne. Elle a des épines, elle se défend. Voilà ce qui nous représente toutes au sein de ce cercle, nous dit-elle, après l'avènement de #MeToo. En tant que femmes, nous souhaitons partager notre beauté et le spectre entier de notre personne, mais il y a un gros point noir dans la société qui nous donne un sentiment d'insécurité. Et pourtant, nous sommes toutes là, à soutenir les femmes de notre communauté tout en nous épanouissant dans nos vies personnelle et professionnelle. Et pourquoi donc?» Sahara Rose lance la question à la volée, puis y répond elle-même: «C'est parce que nous sommes la rose.» *

3• Les autres font appel à moi pour:

- A. Trouver des idées créatives
- B. Se motiver pour aller au-devant de leurs aspirations
- C. Que je les aide à traverser une période difficile
- D. Obtenir des conseils en affaires
- E. Être guidés dans leurs problèmes relationnels
- F. Que je les aide à pimenter leur vie sexuelle

4• Des personnes peu aimables ont utilisé ces mots pour m'insulter:

- A. Intello/ermite/bizarre
- B. Agressive/intense
- C. Excentrique/bruyante/folle
- D. Matérialiste/avide d'argent
- E. Trop émotive/obsessionnelle/fragile
- F. Fille facile/portée sur le sexe

5• Mon style de yoga préféré:

- A. Un vinyasa flow créatif, où on laisse de la place à l'improvisation
- B. Le power yoga/hot yoga, avec des postures pour se renforcer
- C. Ma propre séquence de yoga un peu sauvage, de préférence en extérieur
- D. Le yin yoga/yoga réparateur
- E. Le bhakti yoga
- F. Le tantra yoga

6• Mon plus grand problème:

- A. Me perdre dans mon travail créatif
- B. Me laisser trop affecter par les événements
- C. Les retournements de situation permanents dans ma vie
- D. Ne pas avoir assez de temps pour mes loisirs, car je suis trop occupée à gagner de l'argent
- E. Donner trop à mon/ma partenaire et ne pas recevoir une énergie équivalente en retour
- F. Trouver et conserver une relation stable au sein de laquelle ma sexualité est comprise

7• Ma carrière idéale:

- A. Écrivaine/guide spirituelle/musicienne/artiste – quelque chose de créatif
- B. Entrepreneurne/dirigeante/PDG/avocate – un poste dans lequel je peux prendre des décisions
- C. Danseuse/artiste/nomade – quelque chose qui me permette d'être libre
- D. Business coach/investisseuse – un métier qui génère de l'argent
- E. Coach relationnelle/auteure de romans à l'eau de rose – tout ce qui touche à l'amour
- F. Coach tantrique/en sexualité – tout ce qui tourne autour de la sensualité



8• Ma principale priorité:

- A. L'expression personnelle, la vérité, la connaissance, la pratique spirituelle
- B. La confiance, la défense de causes justes, me donner et donner aux autres les moyens d'agir
- C. La liberté absolue et l'abandon de toutes illusions afin de pouvoir révéler mon identité la plus sauvage et la plus intrinsèque
- D. L'abondance, la liberté financière, une vie confortable et luxueuse
- E. Mon/ma partenaire et ma famille
- F. Connaître la liberté sexuelle et faire l'expérience du divin par l'intermédiaire de mon corps





•• Résultats ••

QUELLE EST VOTRE
ÉNERGIE DE DÉESSE ?

9. Je suis plus susceptible de:

- A. Disparaître pendant plusieurs mois alors que je travaille sur un projet créatif
- B. Me disputer avec quelqu'un au sujet d'une injustice
- C. Courir nue dans la nature
- D. Acheter une maison dans la vingtaine
- E. Tomber éperdument amoureuse et disparaître de la surface de la Terre
- F. Parler d'orgasmes au détour d'une conversation

10. Le chakra auquel je suis la plus connectée:

- A. Le troisième œil et la gorge – intuition et expression
- B. Le plexus solaire – puissance intérieure et incarnation des idées
- C. Coronal et racine – création et destruction
- D. Sacré et plexus solaire – abondance et courage
- E. Chakra du cœur et sacré – amour et sensualité
- F. Sacré et racine – sensualité et sexualité

• Majorité de A: *vous êtes Saraswati, la déesse de la créativité, de la sagesse, des arts, de la musique et de la littérature.* Vous vous êtes incarnée sur cette planète pour investir votre expression créative propre. Vous êtes constamment emportée par un flot infini de sagesse créative qui vous traverse. Tout ce que vous avez à faire, c'est un pas de côté pour lui permettre de se révéler. Ne doutez jamais de votre capacité à orienter cette énergie au départ de sa Source, ou à faire mûrir vos idées. Faites appel à Saraswati pour vous guider.

• Majorité de B: *vous êtes Durga, la déesse de la puissance, du courage et de la protection.* Vous avez été douée d'une force incommensurable à la naissance afin de servir les autres grâce à vos talents de leader, à votre détermination et à votre cran. Votre volonté vous permet de franchir tous les obstacles qui surgissent sur votre route. Gardez à l'esprit qu'il est essentiel que vous fassiez preuve de sagesse dans le choix des causes que vous défendez afin de préserver votre énergie pour ce qui compte vraiment. Faites appel à Durga pour vous guider.

• Majorité de C: *vous êtes Kali, la déesse de la transformation et de l'audace farouche.*

Vous êtes arrivée sur cette planète pour vous libérer des contraintes sociétales et de toutes les illusions, et incarner ainsi la vérité, la matérialiser. Les autres vous perçoivent peut-être comme quelqu'un d'intense, et l'univers n'a de cesse de vous envoyer de grandes leçons, mais vous continuez d'avancer avec votre énergie et votre fierté féminines. À chaque fois que vous avez l'impression que le monde s'écroule autour de vous, faites appel à Kali pour vous guider.

• Majorité de D: *vous êtes Lakshmi, déesse de l'abondance, de la prospérité et de la bonne fortune.*

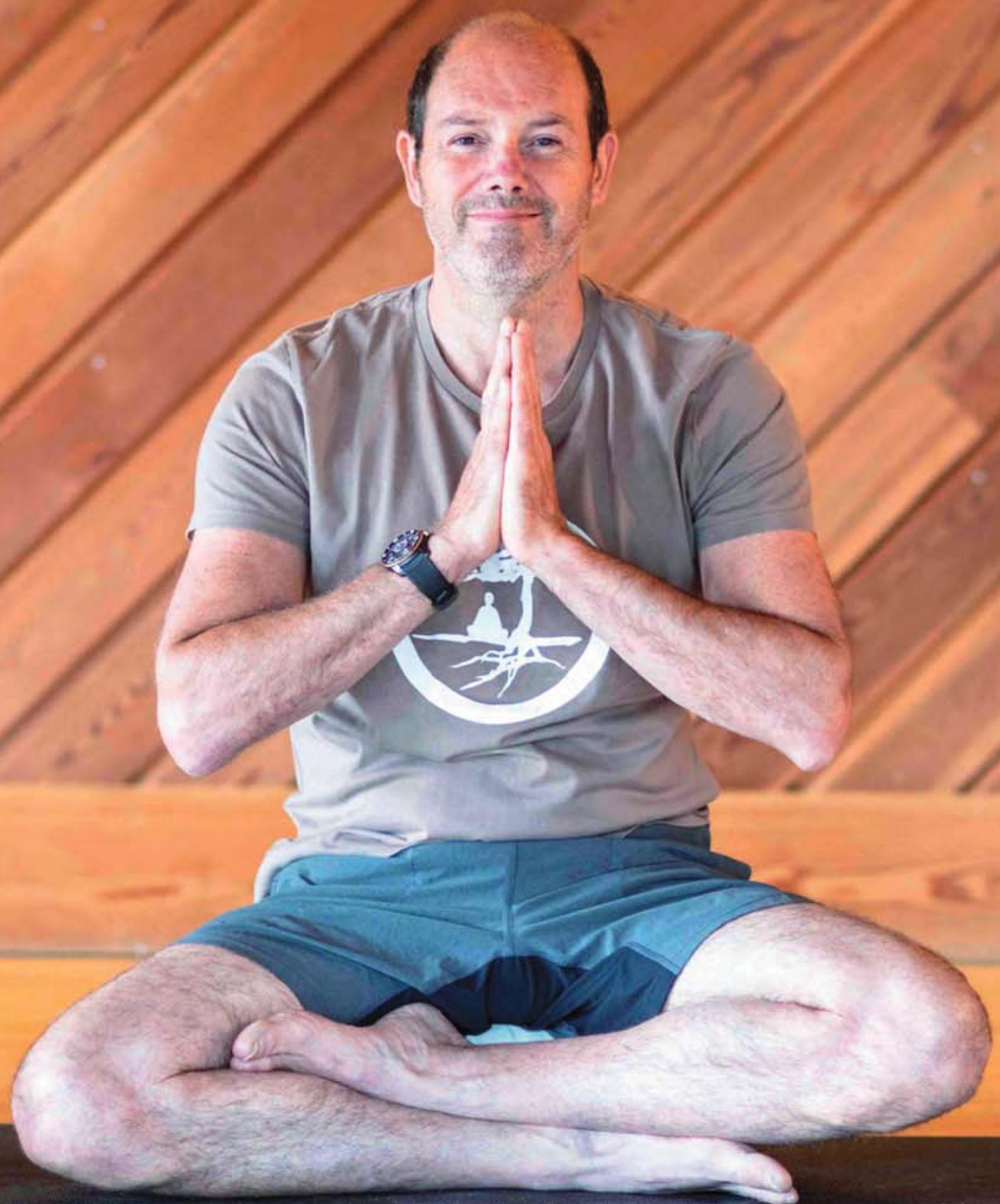
Vous savez que vous êtes digne de vivre une vie confortable, dans le luxe et la liberté, c'est pourquoi vous travaillez si dur pour générer des revenus qui vous permettront d'en faire une réalité. Vous êtes extrêmement généreuse avec les autres et utilisez vos richesses pour faire le bien autour de vous. Mais il vous arrive de ne pas prendre le temps de faire ce que vous aimez, car vous êtes constamment occupée à travailler. Faites appel à Lakshmi, elle vous fera don d'abondance afin que vous puissiez vivre dans le confort et la grâce.

• Majorité de E: *vous êtes Radha, la déesse de l'amour dévoué et de l'union de la flamme double.*

Vous avez débarqué sur cette planète en quête de votre seconde moitié et avez passé la première partie de votre vie à la chercher. Il arrive que votre dévouement soit considéré comme acquis et que vous donnez davantage que vous ne recevez. Il est essentiel que vous entreteniez votre indépendance afin de ne pas vous perdre dans l'amour. Lorsque vous rencontrez des problèmes de cœur, faites appel à Radha pour vous guider.

• Majorité de F: *vous êtes Lalita Tripura Sundari, la déesse du tantra et de la sensualité sacrée.*

Vous êtes arrivée sur cette planète munie de la conscience profonde et intrinsèque que votre corps est un temple et que votre sexualité est votre outil pour atteindre l'union absolue avec l'énergie cosmique. Il se peut que les autres vous trouvent un peu obsédée, mais vous ne considérez pas la sexualité comme quelque chose de tabou. Vous avez envie de parler d'orgasmes, de points G... de tout ce qui touche au sexe. Pour vous, la sexualité est bien plus qu'une pratique physique – c'est également votre pratique spirituelle.





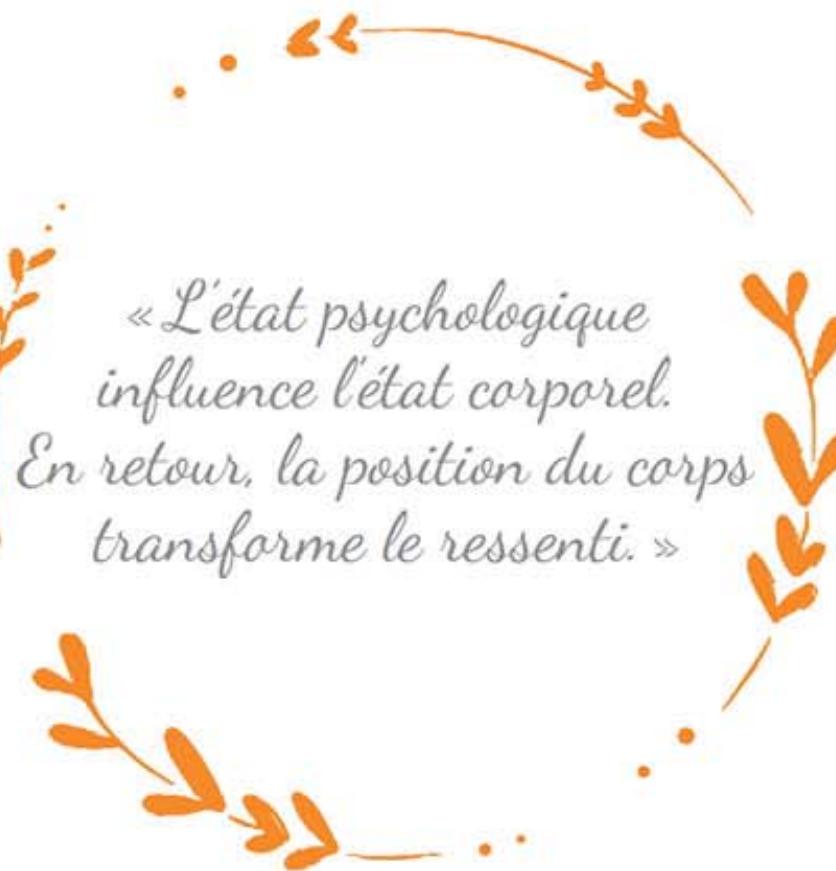
© Lionel Piovesan

Sécurité, confiance, *conscience*

Face à une situation de stress intense et prolongé, équilibrer les hémisphères du cerveau, stimuler le système neurovégétatif et développer des émotions et pensées positives sont les clés pour rétablir l'harmonie et la confiance intérieures.

Par le Dr Jocelyne Borel-Kuhner*

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



Aujourd'hui, dans le parc de l'hôpital, le soleil caresse ma peau, les odeurs d'herbes coupées pénètrent mes narines, je sens ma respiration devenir plus douce, mon dos se redresse, mon torse bombe un peu, le regard droit va vers l'avant, confiant. Mon pas devient léger, stable, je ressens le sol avec acuité. Un sentiment de plénitude m'enveloppe. À ce moment, je sais que je suis en conscience, dans l'instant, profitant de cette force dont je connais le rouage autant physiologique que yogique. C'est alors que je croise le regard d'un collègue qui vient à ma consultation. Cédric, les épaules basses, me dit bonjour rapidement et esquisse un sourire las. C'est un quinquagénaire, sans problèmes de santé, avec qui nous avions ébauché quelques séances de relaxation durant le stress quotidien de la pandémie. Il n'a jamais pratiqué le yoga, encore moins le yoga thérapeutique (YT). Je ressens intuitivement sa perte de confiance et de tonus lorsqu'il s'assoit, un peu voûté sur sa chaise. Ses explications m'apportent la confirmation : depuis le printemps, une fatigue l'accompagne dès le ma-

tin, il a perdu ses bases, ses repères, il ressent presque une peur de venir à l'hôpital. En effet, avec la crise de la COVID-19 que nous venons de traverser, nous avons été en stress quotidien (le bon), pour agir néanmoins devant toutes les incertitudes. Le retour à l'équilibre corps-esprit est difficile.

C'est le moment que je choisis pour revêtir ma casquette de yogi docteur en expliquant que le cerveau est le siège de processus cognitifs qui participent à l'élaboration de la pensée, et qu'il exerce en permanence une action sur notre corps. Mais aussi, en retour, que les informations en provenance du corps influent constamment sur le fonctionnement cérébral et nos pensées. Il s'agit là d'une véritable boucle «corps-esprit». D'ailleurs, en neurologue averti, Cédric me confirme que nous avons souvent en notre for intérieur cette intuition, et que les récentes avancées des neurosciences ont confirmé que chaque fois que nous éprouvons une agression physique, psychique, une émotion négative ou un sentiment conflictuel, l'hémisphère droit du cerveau s'active. Ce qui sti-

mule le système nerveux sympathique d'où l'accélération cardiaque, respiratoire, etc. Cette réaction est très efficace pour nous défendre, pour survivre, mais elle devient inopérante en cas de stress chronique. J'ajoute qu'à contrario, il est démontré que lorsque nous développons des pensées ou émotions positives, cela renforce notre immunité ainsi que la sécrétion de dopamine (*neuromédiateur de la confiance et de l'action, ndlr*).

Du coup, il est facile d'expliquer à Cédric que, parmi les éléments clés de ce «système unitaire corps-esprit», les hémisphères (droit et gauche), le système nerveux autonome (parasympathique), le système immunitaire, nos sens et le système cutané seront les interfaces principales utilisées en séance de yogathérapie.

Nous avons donc un moyen de rééquilibrage en habitant à nouveau pleinement le corps, ce qui réciproquement facilitera l'apaisement des pensées récurrentes. Pour ce faire, il convient de s'entraîner à gérer nos peurs et développer des sentiments positifs. Comme nous le savons, un



Le check

À effectuer en cas de lassitude, fatigue, gêne corporelle

1. Observe ton ressenti (gêne, émotion, pensées...).
2. Observe ta position corporelle (mâchoires, épaules, dos...).
3. Observe ta respiration.
4. CAT: pratique de 3, 5 ou 15 minutes, mais pratique d'un ou plusieurs exercices détaillés ci-dessous (ils peuvent s'enchaîner).

Après son check, sourire au coin des lèvres, Cédric se met debout, concentré comme un bon élève pour apprendre un début de YT.

entraînement régulier peut «refaçonner» cerveau et corps. Ainsi, les postures et les respirations du yoga, qui nous amènent à mieux connaître cet équilibre corps/esprit/émotion, stimulent l'«intelligence corporelle» et contribuent à développer apaisement, harmonie et confiance. L'état psychologique influence l'état corporel. En retour, la position du corps transforme le ressenti.

Après ces quelques échanges, je vois Cédric décroiser les jambes et se tenir plus droit, j'en profite pour débuter l'apprentissage d'exercices spécifiques qu'il pourra effectuer tous les jours, même au travail, en s'isolant quelques minutes. Nous avons à peine débuté qu'il m'explique que le yoga n'est a priori pas son «*truc*» et qu'il doute de pouvoir trouver le temps nécessaire. Je lui propose alors les outils du YT comme une check-list (*lire encadré*) avec conduite à tenir (CAT), un peu comme celles que nous utilisions au début de nos études pour établir un diagnostic. Je précise le mode d'emploi de base indispensable: un check à faire sans jugement et sans supposition, en bienveillance avec soi. •



••• La pratique •••



Debout, bras le long du corps, prendre un large appui sur les pieds, ressentir le poids des épaules qui diffuse dans les bras, les mains et les hanches, en respirant largement par le nez sans forcer. Ressentir l'air, les mouvements du ventre, du thorax.



Debout, mains jointes, lever les bras tendus, paumes de mains en contact au-dessus de la tête, ressentir l'étirement, descendre les omoplates vers le centre du dos, respirer dans cette sensation d'ouverture de l'avant du corps et d'ancre dans le sol, 2 à 3 respirations complètes si possible en Ujjay. Relâcher lentement, mains et bras sur une expiration. Accueillir tout simplement. Refaire l'exercice.

Même départ que précédemment (non-photographié), sans rester dans la posture mais en synchronisant mouvement et respiration avec, sur l'expiration, descente des bras par les côtés et dans le dos en enlaçant les mains à l'arrière. Inspirer, tendre les bras vers l'arrière (toujours mains entrelacées), sentir les omoplates qui se rapprochent, suspendre le souffle poumons pleins. Sur l'expiration, dos droit, descendre vers l'avant, les bras montant vers la verticale. Suspension du souffle à vide puis, sur une inspiration, remonter. Accueillir les sensations en relâchant, bras, mâchoires, etc.



Toujours debout, pieds écartés plus que la largeur du bassin, inspirer, porter les bras de chaque côté et, sur l'expiration, prendre la position du Guerrier que vous souhaitez (Guerrier 1, 2 ou 3). Fixer un objectif positif simple au bout des doigts, le regard bien droit, respirer calmement en Ujjay, garder le contact des pieds, conscient. Répétez le mouvement de l'autre côté.



Finir assis dans son axe, sans raideur, pour pratiquer la respiration alternée Ekanadi Sodhana, au moins 4 cycles. Puis les yeux fermés, accueillir l'instant, se pencher en avant et remercier son corps de s'être accordé ce moment.

Après la séance, Cédric reste là, yeux mis-clos, droit, silencieux, puis je l'invite à s'étirer. Avant de lui dessiner l'ordonnance, je précise que cette base d'exercices renforce l'hémisphère gauche, stabilise le système nerveux végétatif et fait éprouver un

sentiment de confiance et d'énergie. Que redresser le torse, bomber la poitrine permet de ressentir ses ressources. Si, en plus, on se concentre sur une respiration équilibrée et des visualisations positives, cela favorisera la conscience de soi, moment après moment. D'un clin d'œil amusé, en sortant, Cédric demande un nouveau rendez-vous!

Comme dit Thierry Janssen: «C'est de l'intégration psychocorporelle que naissent les sentiments de stabilité, de sécurité et de complétude.»



© Armelle Aulestia

Vira, terme signifiant courageux ou héroïque, est la racine en langue sanskrite de Virabhadrasana, réputée stimuler la confiance en soi, le courage et la concentration mentale. Qui était Virabhadra ? Pour l'expliquer, nous devons commencer par son créateur.

Shiva est l'un des trois dieux principaux de l'hindouisme, il détruit et crée les mondes dans une danse cosmique perpétuelle. Il réduit en cendre les illusions, les obstacles et il écrase l'ignorance pour se libérer des attachements terrestres. Le dieu Shiva est marié à Sati. Un jour, le père de Sati, qui n'apprécie guère son beau-fils, va tant l'humilier que Sati, pour laver l'honneur de son époux, se suicide en se jetant dans les flammes. Shiva, fou de douleur et de rage, arrache l'un de ses cheveux pour donner naissance au féroce Virabhadra. Ce fils, né de la colère de

Shiva, massacre le père de Sati et rétablit ainsi l'ordre du monde en détruisant la vanité et l'orgueil. Shiva crée un guerrier pour venger son épouse Sati car la destruction de son beau-père doit être interprétée comme une action juste et noble, dans le respect des lois cosmiques.

Il en va de même dans le récit de la *Bhagavad Gita*, qui met également en action un dieu et un guerrier. Arjuna, le guerrier, hésite à combattre sa propre famille mais Krishna (incarnation du dieu Vishnu) va l'en convaincre en lui enseignant le Karma Yoga, où l'action juste prévaut sur l'ego.

D'autres guerriers de la mythologie indienne adoptent des stratégies radicalement différentes pour éradiquer le mal. Hanuman, l'un des héros de l'épopée du *Ramayana*, va lui aussi gagner la bataille contre la vilétrie grâce à sa loyauté et sa bravoure. On le repré-

sente souvent en train de se déchirer la poitrine, en signe de grande dévotion et de courage.

Dans les mythes, les personnages et les actes ont une valeur de symbole. Virabhadra, Arjuna ou Hanuman représentent chacun une facette de notre guerrier intérieur, combattant les désirs de notre ego jamais satisfait, nos peurs, nos faiblesses...

La prochaine fois que vous prendrez la posture Virabhadrasana ou l'une de ses variantes, sentez-vous puissant. Un pied dans l'avenir, un autre dans le passé, le corps centré. Connecté à la Terre et au moment présent, puisez du sol l'énergie, la stabilité et laissez-les s'épanouir dans la région du cœur. Manifestez pleinement votre pouvoir guerrier ; qu'il prenne la forme de l'audace, de la noblesse, de l'héroïsme, ou qu'il soit désarmant d'amour ! •

Les postures de Virabhadrasana, dites du « Guerrier » sont une occasion de s'interroger sur ce que signifie être un « guerrier » dans notre vie quotidienne. Par Stéphanie Aulestia

Ganesha trompe la peur!

Invoqué pour supprimer les obstacles, le dieu à tête d'éléphant est une figure très populaire du yoga. Faisons la lumière sur son mantra et ses nombreux bienfaits.

Par Natasha St-Pier



Qu'est-ce que la peur, sinon un voile qui nous empêche de voir le vrai? Quel mantra pour s'en libérer? Celui dédié à Ganesh, cette déité à la tête d'éléphant et au gros ventre arrondi. Il est peut-être la plus populaire et la plus connue des divinités hindoues. C'est le «chasseur d'obstacles». Il règne également sur les domaines de la sagesse, de la chance, de la maison, de l'écriture et de la peur.

Avant la naissance de Ganesh, son père, Shiva, était souvent éloigné de sa femme, Parvati, livrant des batailles lointaines ou passant de longs moments dans une profonde méditation. Peu de temps après le départ de son époux pour un autre voyage, Parvati donna naissance à un fils. Quand enfin Shiva rentra, il trouva un jeune garçon gardant l'entrée de sa grotte. Puisque Ganesh n'avait jamais rencontré son père, il crut à un ennemi et protégea sa mère. Un combat éclata et, dans une rage féroce, Shiva coupa la tête de Ganesh avec son épée. Entendant un vacarme dehors, Parvati émergea de la grotte pour trouver son fils décapiqué et ordonna à Shiva de remédier à la situation. Shiva et son armée fouillèrent rapidement la région pour trouver un «remplaçant» approprié à la tête de Ganesh. Ce fut celle d'un jeune éléphant. La forme compliquée de Ganesh est

riche en symbolisme. Il est normalement représenté avec quatre bras qui tiennent, respectivement: un mudra de protection; un modaka (biscuit); un ankusha (aiguillon d'éléphant) et un pasha (nœud coulant). Avant d'entamer quoi que ce soit, il est conseillé de s'adresser à Ganesh. Ganesh a beaucoup d'histoires détaillant son symbolisme et ses rôles aussi bien que décrivant son intelligence, son enjouement et sa sagesse.



Les bienfaits du chant des mantras de Ganesh

- Supprime toutes sortes d'obstacles.
- Suscite un esprit plus stable et équilibré.
- Rend la personne plus calme.
- Améliore la concentration.
- Aide à se détendre plus facilement.
- Offre la capacité à affronter et résoudre tout problème.
- Ouvre la voie au progrès spirituel et matériel.
- Réduit la peur.
- Diminue l'anxiété.
- Améliore globalement la qualité de vie.
- Nettoie et purifie l'esprit.
- Approfondit la méditation.

Il existe plusieurs mantras à Ganesh pour accéder à votre force intérieure. Voici celui que j'ai choisi aujourd'hui:

«*Om Gam Ganapataye Namaha*»

- *Om*: le son de l'Univers.
- *Gam*: le son de la puissance secrète de Ganesh. C'est sa «syllabe graine» ou mantra bija.
- *Ganapataye*: un autre nom de Ganesh, le briseur d'obstacles.
- *Namaha*: «Je m'incline.»

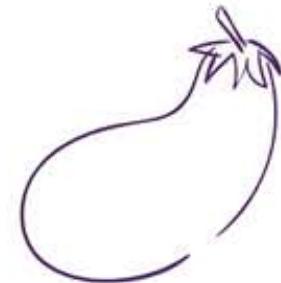
C'est un mantra du *Ganapati Upanishad*. Utilisez-le pour dessiner votre route vers le succès. •

Bien dans ma peau • Nourriture terrestre



istock© Natalia_Melnychuk

Aubergine la belle estivale



Légume à la chair tendre, onctueuse et délicate, l'aubergine saura chatouiller vos papilles en s'invitant à votre table avec de surprenantes et délicieuses recettes.

Par Anne Piovesan

Vertus thérapeutiques et médicinales

L'aubergine – *Solanum melongena* – est connue en Inde depuis la nuit des temps. On peut encore la rencontrer à l'état sauvage le long des chemins dans la province de Madras. Si ses fruits sont parfaitement comestibles, son feuillage est quant à lui toxique. Il contient en effet de la nicotine, comme d'ailleurs toutes les plantes de la famille des solanacées (à laquelle appartiennent la tomate, la pomme de terre, le tabac).

L'aubergine fait une discrète apparition dans les notes d'Albert le Grand, naturaliste allemand du XIII^e siècle. Au XV^e siècle, on la croit toxique, on la nomme *Mala Insana* « pomme malsaine » et on l'accusera de rendre fous ceux qui la consomment. C'est par l'Italie et l'Espagne qu'elle finit par arriver petit à petit chez nous.

L'aubergine regorge de nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines. Elle est riche en fibres et antioxydants. Sa propriété fondamentale est de capter les graisses alimentaires et de les emprisonner dans ses fibres,

ralentissant et diminuant le passage des lipides dans le sang. De la même façon, l'aubergine a la faculté de se gorger de matières grasses quand elle est cuisinée : c'est pourquoi les fritures doivent demeurer « exceptionnelles » ! Mieux vaut préférer les cuissages à l'huile d'olive en wok, au four... plus saines et plus digestes.

Choisissez l'aubergine toujours bien ferme, avec une peau lisse, brillante et de teinte uniforme, une collerette et un pédoncule bien verts. Ne la prenez pas trop grosse, elle risque de contenir plus de graines, d'avoir une peau plus épaisse et une chair un peu farineuse.

En cuisine

L'aubergine a longtemps été boudée chez nous, sans doute du fait de son âcreté, plus appréciée dans la cuisine orientale. On retrouve, dans ce légume, l'amertume, l'astringence et l'acidité. Consommée crue ou insuffisamment mûre, elle présente une texture particulière, semblable à une éponge, et a un goût désagréable (dû à la présence de saponides). Mais cuite, c'est une toute autre histoire ! Tendre,

fondante, délicate, elle développe des aromatiques complexes, proches de celles de champignons de couche. Du côté des variétés, on trouve la Little Finger, une petite aubergine fine et longue. La Rosa Bianca, une variété ancienne italienne, donne des fruits superbes, rose pâle et lavande, légèrement teintés de blanc et délicatement dodus. Sa chair est douce, fondante et sans aucune amertume. C'est l'une des meilleures variétés. L'aubergine longue blanche produit des fruits allongés d'un blanc pur incroyable et révèle une saveur fine et boisée. La Louisiana Long Green apporte une note colorée différente avec ses gros fruits verts et à la chair douce. La Black Beauty, quant à elle, présente un gros fruit pourpre foncé, tendre et délicieux. Les aubergines sont exquises en caviar (noircies à la flamme comme le font certains chefs israélo-libanais). Vous en trouverez les subtilités avec ma version au four; en tranches simplement grillées avec du jus de citron, un peu d'huile d'olive et une touche de miel. Ou bien encore sur une pizza, en gratin, dans une tarte... et, exceptionnellement, en tempura légère. •

Pizza aux aubergines

Pour 4 à 6 personnes | Préparation 40 min | Repos 1h30 | Cuisson 20 min

Pour la pâte: 400g de farine d'épeautre (+ un peu pour le plan de travail) • 21g de levure fraîche de boulanger • 17,5 cl d'eau tiède • 1 c. à c. bombée de sel gris non-raffiné • 1 c. à s. d'herbes de Provence • 2 c. à s. d'huile d'olive

Pour la garniture: 1 grosse aubergine • 1/2 poivron jaune • 1 petit bocal de coulis de tomates • 150g de féta • 8 tomates séchées (à l'huile) • huile d'olive • sel • poivre • feuilles de sauge fraîche

• Préparez la pâte. Émiettez la levure dans un petit bol, puis ajoutez l'eau tiède. Réservez 10 min. • Dans le bol d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, mélangez la farine avec le sel et les herbes de Provence. Ajoutez la levure délayée et l'huile d'olive. Pétrissez 10 min environ, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et élastique. • Placez-la dans un saladier, couvrez-la d'un torchon propre et laissez reposer 1 h 30 dans un endroit chaud (étuve du four préalablement chauffée à 50°C et éteint). • Pendant ce temps, préparez la garniture. Coupez l'aubergine en rondelles. Faites chauffer quelques c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Lorsque celle-ci est chaude, ajoutez l'aubergine et faites revenir quelques minutes de chaque côté. Réservez. • Rincez et coupez le 1/2 poivron en fines lanières. Réservez. • Préchauffez le four à 220°C. • Lorsque la pâte a doublé de volume, pétrissez-la rapidement pour la dégazer. • Étalez-la sur un plan de travail légèrement fariné, puis déposez-la sur une plaque de cuisson préalablement huilée. • Badigeonnez avec le coulis de tomates, salez poivrez. • Disposez les aubergines, le 1/2 poivron et les tomates séchées, émiettez la féta du bout des doigts. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. • Enfournez pour 20 min environ. Parsemez de feuilles de sauge.



© Lionel Piovesan, Vaiselle Ann Gagnaire la Cerise sur la Terre; lacerisesurlaterre.fr
Myriam Aït Amar, myriamaitaminceramics.bigcartel.com

Caviar d'aubergines

Pour 4 à 6 personnes | Préparation 40 min | Cuisson 20 min
| Repos 20 min

- 1 kg d'aubergines • 2 gousses d'ail • 1 citron • 1 c. à s de tamari • 2 c. à s. de purée de sésame • 1 c. à s d'huile d'olive • fleur de sel • feuilles de menthe fraîche

• Préchauffez le four à 210 °C. • Retirez le pédoncule des aubergines. Transpercez-les de part et d'autre avec une fourchette. • Lorsque le four est bien chaud, disposez les aubergines sur une grande plaque et laissez-les cuire 20 min jusqu'à ce que la peau soit bien grillée. Retournez-les à mi-cuisson. • Sortez les aubergines du four. Laissez-les un peu refroidir avant de retirer la peau brûlée. • Placez la chair dans un petit mixeur, ajoutez les gousses d'ail, le jus de citron, le tamari, la purée de sésame et l'huile d'olive. Mixez afin d'obtenir une consistance bien crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement si besoin avec la fleur de sel. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et décorez avec des feuilles de menthe fraîche.



Aubergines grillées au four

Pour 4 personnes | Préparation 10 min | Cuisson 20 min

- 2 belles aubergines • 1 citron • 2 belles gousses d'ail frais • 5 c. à s. d'huile d'olive • sel gris • poivre • miel d'acacia

• Préchauffez le four à 180 °C. • Lavez les aubergines et retirez leur pédoncule. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, détaillez-les en tranches de 2 cm d'épaisseur. • Dans un bol, pressez le jus du citron, hachez les gousses d'ail, ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez. • Huilez une plaque allant au four. Disposez les aubergines. À l'aide d'un pinceau, enduisez-les sur chaque face du mélange citron/ail/huile d'olive. • Enfournez pour 20 min environ jusqu'à ce qu'elles soient délicatement dorées. Arrosez d'un filet de miel d'acacia. Servez immédiatement.



Ratatouille

Pour 4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 30 min

- 1 belle aubergine • 2 courgettes • 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron jaune • 2 gousses d'ail • 1 gros oignon nouveau avec ses fanes • 1 belle tomate ancienne • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 branche de romarin • quelques brins de thym citronné • feuilles d'origan • sel gris • 1 c. à s. de tamari

• Rincez l'aubergine, les courgettes et les poivrons. Coupez-les en bâtonnets (n'épluchez pas vos légumes s'ils sont bio). • Pelez et hachez l'ail. Émincez l'oignon et les fanes. Coupez la tomate, ôtez la peau, conservez les pépins et le jus. • Mettez l'huile d'olive dans un faitout, ajoutez l'ail et l'oignon. Faites revenir le tout quelques instants, ajoutez le romarin, le thym et l'origan. • Ajoutez les aubergines, faites-les revenir 5 min en remuant régulièrement, ajoutez ensuite les poivrons, faites revenir 5 min. Répétez l'opération avec les courgettes puis terminez avec la tomate. • Remuez, salez, ajoutez la c. à s. de tamari et faites cuire à couvert et à feu moyen. Laissez mijoter 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.





Tempura

Pour 4 personnes | Préparation 20 min | Cuisson 4 min

Pour la tempura : 1 jaune d'œuf • 100 g de farine de riz blanc • huile de cuisson désodorisée bio Vigean • 3 aubergines
Pour la sauce : 1 petite carotte • 1 gousse d'ail • 1 citron vert • 1 yaourt grec • 1 c. à c. de graines de cumin • 1 petit bouquet de ciboulette • sel gris

- Préchauffez l'huile à 160 °C dans un faitout haut et profond.
- Dans un cul-de-poule, fouettez le jaune d'œuf avec la farine et 15 cl d'eau très froide jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez au frais.
- Préparez la sauce : épluchez et râpez la carotte. Hachez la gousse d'ail. Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste et pressez-en une moitié. Mélangez avec le yaourt et les graines de cumin. Salez. Ajoutez la ciboulette ciselée.
- Coupez les aubergines en tranches assez fines. Trempez-les dans la pâte, plongez-les dans l'huile chaude. Déposez-les sur une grille (type vollette). Servez immédiatement avec la sauce.

Tarte rustique à la ratatouille et au parmesan

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 40-45 min

Pour la pâte brisée : 200 g de farine de petit épeautre • 50 g de ghee • 1 c. à s. d'huile d'olive • 70 ml d'eau • 1 pincée de sel

Pour la décoration : 1 morceau de parmesan frais • persil • feuilles de menthe fraîche

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Disposez la farine dans un saladier. Faites un puits, ajoutez le ghee, l'huile d'olive, l'eau et le sel. Mélangez au départ avec une cuillère en bois ou une fourchette, puis travaillez le tout à la main. Ajoutez, si besoin, quelques gouttes d'eau.
- Farinez un plan de travail, abaissez la pâte (assez largement, pensez que vous allez devoir rabattre les bords). Disposez-la sur une plaque allant au four. Piquez le fond avec une fourchette.
- Disposez la ratatouille au centre. Ne l'étalez pas trop afin de pouvoir replier les bords. Parsemez de copeaux de parmesan. Repliez les bords.
- Enfournez pour 40-45 min. Laissez refroidir un peu, décorez avec les brins de persil, les feuilles de menthe et quelques copeaux de parmesan.



Cookies choco-noix de pécan

Pour 15 cookies | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

- 150 g de farine de petit épeautre • 70 g de sucre complet type Rapadura® • 30 g de cacao en poudre • 80 ml de boisson végétale sans sucres ajoutés • 4 c. à s. d'huile d'olive neutre • 60 g de purée de noisette • 50 g de noix de pécan • 90 g de chocolat noir • fleur de sel

- Préchauffez le four à 150 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le cacao. Ajoutez la boisson végétale, l'huile et la purée de noisette. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance sablée.
- Hachez grossièrement les noix de pécan et le chocolat. Ajoutez-les à la préparation, mélangez avec vos mains.
- Formez de petites boules (de 30 à 35 g environ), aplatissez-les avec la paume de la main, parsemez de fleur de sel.
- Déposez-les sur une plaque de cuisson préalablement huilée. Enfournez pour 20 min.
- Placez sur une grille (ils gagneront en croquant) et laissez refroidir.



Gratin d'aubergines chèvre-parmesan

Inspiré d'une recette de Clea

Pour 4 personnes | Préparation

20 min | Cuisson 15-20 min

- 4 belles aubergines • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. d'herbes de Provence • 100g de fromage de chèvre frais • 300 à 450g de sauce tomate maison • 1 beau morceau de parmesan frais • feuilles fraîches de basilic ou de menthe

• Préchauffez le four à 180°C. • Lavez les aubergines. Sans les peler, coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur environ, dans le sens de la longueur. • Disposez-les sur une plaque de cuisson huilée et badigeonnez-les d'huile d'olive. Parsemez d'herbes de Provence et ajoutez une pincée de sel. • Enfournez pour 30 à 40 min. Les aubergines doivent être tendres mais pas trop grillées. • Laissez tiédir quelques minutes, puis disposez quelques tranches d'aubergines sur une planche à découper, et émiettez le fromage de chèvre. • Roulez chaque tranche sur elle-même et placez dans un plat à gratin. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des aubergines. • Nappez de sauce tomate et poudrez généreusement de parmesan râpé. • Enfournez pour 15 min. Décorez de feuilles fraîches de basilic ou de menthe. Servez.



Partages

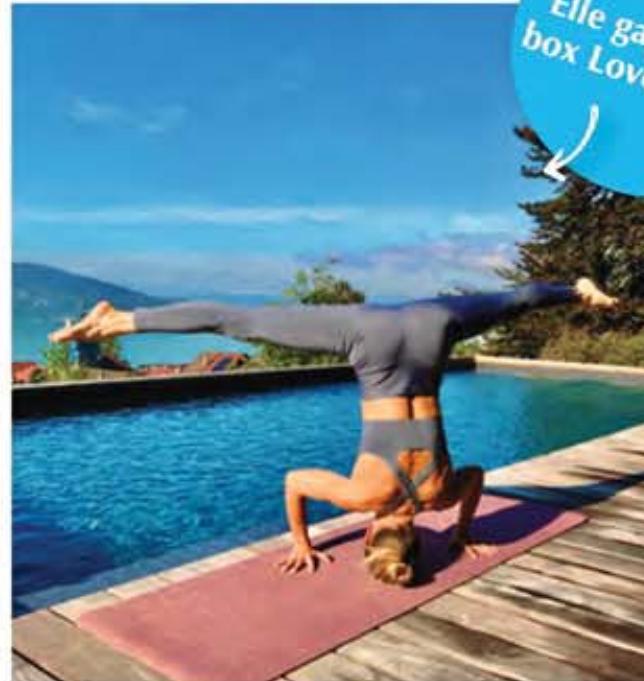
Nos lectrices vous font découvrir leur pratique.

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



La gagnante du séjour aux Bulles de mer (Occitanie) est Cécile Parcel.
« Cette photo a été réalisée au Trimurti Village à Cogolin, lors d'une session de formation de professeurs de yoga. Un très joli cadre où nous sommes bercés au chant des cigales. »



Isabelle Seyler

« Premiers rayons face au lac d'Annecy. Danseuse classique depuis toujours, le yoga est mon évidence, à la différence de la danse : l'important n'est pas le résultat mais la conscience du chemin. »



Chantal Buron

« Au lac d'Oô dans les Pyrénées, avec ma tribu, durant les vacances de février dernier... Il n'y avait pas de neige mais de superbes balades à faire. Namasté. »



Anna Khrouchcheva

« Je pratique souvent le yoga sur la plage au coucher du soleil, après une bonne petite session de surf ou de paddle. »



Nathalie Ridouard

« À 50 ans passés, je découvre le yoga. Le pratiquer à l'extérieur permet de se connecter avec les éléments. Le sol instable ajoute de la difficulté. Belle lumière en ce jour de Pentecôte à Lacanau Océan. »

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 : **1^{er} prix** : 1 séjour de 2 jours-1 nuit pour 2 personnes au Domaine du Taillé (Ardèche); **2^e prix** : 1 box Love & Yoga; **du 3^e au 6^e prix** : 1 DVD ou 1 CD, à choisir parmi notre sélection sur boutiqueyogi.com

7, 8, 9 août 2020

DOMAINE
DU TAILLÉ

ARDÈCHE

Yoga Sound Festival

22
ATELIERS ET
CONFÉRENCES
—
10 ENSEIGNANTS
3 MUSICIENS

AVEC :

Natasha St Pier
Jocelyne Borel-Kuhner
Stephanie Aulestia
Roland Granottier
Anne Piovesan
Swann et Ely
Katherine Hollier
et Andrea Filipe
Martin dubois
Vincent (pianiste)



VINYASA
GONG BATH
HATHA YOGA
YIN YOGA
SALUTATIONS AU SOLEIL
CHANTS DE MANTRAS
BAINS SONORES
MEDITATION
PRANAYAMA
RELAXATIONS GUIDÉES
CONFÉRENCES

Informations et Inscriptions

WWW.BOUTIQUEYOGI.COM

Stages



© Lionel Piovesan

DU 5 AU 6 AOÛT

En live streaming sur Zoom

STAGE DE YOGA AVEC NATASHA ST-PIER ACCOMPAGNÉE AU PIANO PAR VINCENT

AVEC NATASHA ST-PIER, CHANTEUSE ET ENSEIGNANTE
DE YOGA

Apaiser son esprit et son corps, se libérer du stress pour retrouver son énergie vitale. Au programme: méditation du matin, cours de yoga, pranayama (respiration), yoga nidra et relaxations guidées. Nous avons adapté les horaires (7 h-8 h 30 et 17 h-18 h 30) pour vous permettre de pouvoir vous isoler du reste de votre famille et pratiquer en toute quiétude. Natasha sera dans un environnement naturel, entourée par la nature.

TARIF: 90€/pers.

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

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



© Lionel Piovesan

DU 16 AU 22 AOÛT

En Ardèche, au Domaine du Taillé

STAGE DE YOGA «À L'ÉCOUTE DE SOI» ET CUISINE SAINTE

AVEC STÉPHANIE AULESTIA ET ANNE PIOVESAN

Une semaine de yoga et d'ateliers culinaires pour apprendre à s'écouter, prendre soin de soi et reconnaître ses véritables besoins alimentaires et physiques, dans un cadre enchanteur, en pleine nature. Le yoga sera pratiqué en plein air sur un dojo qui domine les monts d'Ardèche. Les ateliers culinaires se dérouleront dans une très belle villa.

TARIF: 650€/pers., hors hébergement en pension complète (à réserver sur domainedutaille.com).

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

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

DU 7 AU 9 AOÛT

En Ardèche, au Domaine du Taillé

YOGA SOUND FESTIVAL

AVEC SWANN GONG, ELY GOA, NATASHA ST-PIER, JOCELYNE BOREL-KUHNER, ROLAND GRANOTTIER, MARTIN DUBOIS, ANDREA FILIPE, KATHERINE HOLIER, CLAUDE MORI...

Profitez d'une parenthèse enchantée de deux jours pour découvrir différentes pratiques de yoga et d'immersions sonores ! Vingt-et-un ateliers proposés par 10 enseignants, 1 naturopathe et 4 musiciens. Ce festival est limité à 50 participants pour respecter les règles sanitaires.

TARIF: à partir de 199€/pers., hors hébergement et restauration.

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

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



© Lionel Piovesan

DU 11 AU 17 SEPTEMBRE

Dans les Alpes-Maritimes, sur l'île Saint-Honorât

STAGE D'INITIATION AU YOGA

AVEC YANN BLANCHARD, ENSEIGNANT DE YOGA,
DIPLOMÉ DE LA FFEY ET TITULAIRE D'UN DU
« YOGA ET SANTÉ » (UNIVERSITÉ DE NANCY)

Yann vous invite à découvrir l'univers du yoga sur le site exceptionnel qu'est l'île Saint-Honorât, dans la baie de Cannes. À travers des séances et des ateliers où énergie et méditation vous accompagneront, vous pourrez vous ressourcer à votre rythme et profiter de l'instant présent.

TARIF: 850 €/pers., tout compris (promo - 50 €
si la réservation est effectuée avant le 31 juillet).

RÉSERVATION: Yann Blanchard/nathayogamarseille@gmail.com

CONTACT: 06 42 04 18 50 ou yannblanchard.wixsite.com
nathayogamarseille/stages

PARTENARIAT: OF-EA Organisme de formation.



© DR



© DR

DU 8 AU 11 OCTOBRE

En Bretagne, à la Chrysalide

**STAGE DE YOGA ET DE 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 et la respiration.

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

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

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



© Lionel Piovesan

DU 16 AU 18 OCTOBRE

*Dans Les Ardennes, au Centre des Congrès
Vieilles-Forges*

STAGE DE YOGA & MASTERCLASS

AVEC MIKA DE BRITO

C'est en plein cœur des forêts ardennaises, dans un cadre magnifique situé au bord du lac des Vieilles-Forges que vous attend Mika De Brito, yogi depuis vingt-cinq ans, pionnier de la discipline en France. Ce stage conviendra parfaitement aux professeurs en devenir autant qu'aux amateurs de bien-être soucieux de s'enrichir. Au programme: masterclass, ateliers, pratique, conférences, méditations aux instruments magiques, pranayama, échange et partage.

TARIF: 345 €/pers. stage en pension complète.

RÉSERVATION: helloasso.com/associations/allsport-ardennes

CONTACT: 06 32 35 56 91 ou allsportardennes@gmail.com

Abonnez-vous à **yoga** JOURNAL



1 AN
4 numéros
27,90 €
seulement

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

Bulletin d'abonnement

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 €

MON RÈGLEMENT :

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

N° **CB**

Expire fin

Cryptogramme
(les 3 derniers chiffres du numéro au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

à compléter et à renvoyer accompagné
de votre règlement à :
Abonné(e) YOGA JOURNAL
56, rue du Rocher - 75008 Paris

Par téléphone :
01 44 70 72 31

Par mail :
abo@yjfrancemedia.com

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

CP _____ Ville _____

N° Tél _____ Année naissance _____

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.



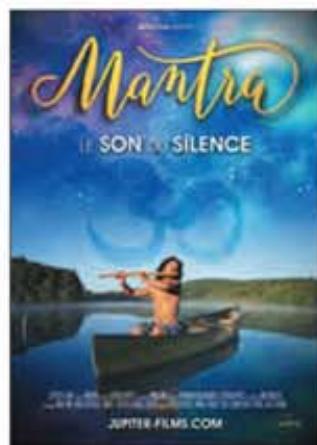
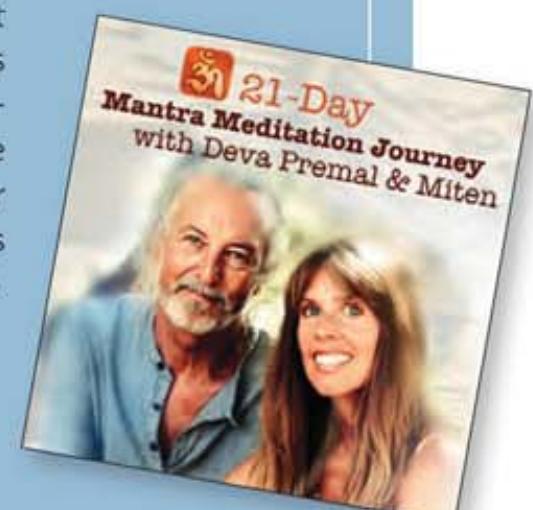
AUDIO

Méditer avec Deva Premal

Les artistes mondialement connus Deva Premal et Miten viennent de sortir deux albums de méditations et mantras. Chaque proposition contient 21 titres comme autant de jours de ce programme de méditation guidée. Les séances durent environ 15 minutes. Elles débutent par une discussion sur le mantra du jour (en anglais): sa traduction littérale, sa signification générale et son utilisation dans la vie quotidienne. Vient ensuite la médi-

tation en elle-même. Les artistes nous guident dans la conscience du corps et du souffle, avant que la voix si douce de Deva Premal vienne nous envelopper avec la récitation du mantra en musique. Plus que des albums de musique, il s'agit de véritables cours audio qui peuvent vous soutenir dans votre pratique quotidienne. Vous pouvez les télécharger sur leur site Internet (version payante avec des bonus) ou suivre le premier programme gratuitement sur leur chaîne Youtube.

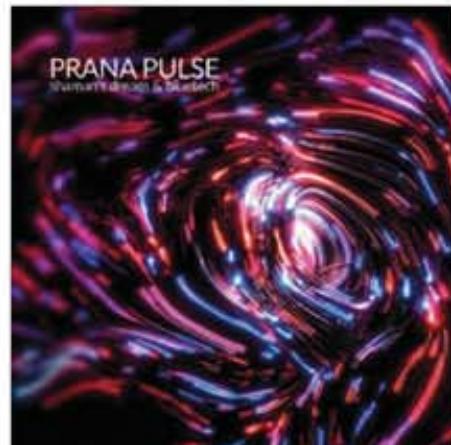
21-Day Mantra Meditation Journey, with Deva Premal & Miten
(devapremalmiten.com)



DOCUMENTAIRE *Sons guérisseurs*

Que vous soyez néophyte ou plus familier avec les mantras, ce documentaire va vous ravis. Il explore cette tradition spirituelle ancestrale devenue phénomène musical et social dans le monde du yoga et au-delà, popularisé notamment grâce à Deva Premal. Dans le film, à ses côtés, on rencontre de nombreux «yogartistes» inspirés par ces chants sacrés: Snatam Kaur, C.C. White, Mirabai Ceiba, Krishna Das, Jai Uttal, MC Yogi et bien d'autres. Et nous découvrons avec émotion l'histoire de nombreuses personnes qui ont trouvé guérison et paix intérieures en chantant des mantras en groupe.

Mantra, le son du silence,
de Georgia Wyss
(disponible en VOD
sur jupiter-films.com)



MUSIQUE *Extatique*

On commence par invoquer les esprits avec des percussions chamaniques et on termine par un lâcher-prise total avec du piano et des nappes atmosphériques. Entre-temps se sont écoulées plus de 60 minutes au cours desquelles yogis, danseurs, artistes du mouvement ont pu cheminer dans une courbe en arc dans des ambiances d'extatic dance. Shaman's Dream est un artiste bien connu des festivals de yoga et autres cérémonies chamaniques dans le monde, où il propose ce qu'il appelle des «prières-formances» musicales. Un album parfait pour explorer la beauté et la liberté du corps en mouvement.

Prana Pulse, de Shaman's Dream & Bluetech
(shamansdreammusic.com)



PODCAST *La voie et la voix*

Dans un monde en perpétuelle mouvance, le yoga peut nous fournir quelques points d'appui. C'est la conviction d'Isabelle Morin-Larbey, professeure de yoga depuis quarante ans et formatrice d'enseignants, aujourd'hui à l'initiative d'un podcast yoga né pendant le confinement. Ce projet a été rendu possible grâce au financement participatif, dont une part considérable est reversée à des associations. Le podcast propose des cours audio, élaborés en «saisons» de quatre séances progressives.

Le Chemin du yoga,
d'Isabelle Morin-Larbey
(disponible sur toutes
les plateformes d'écoute)



MUSIQUE *Envoutant*

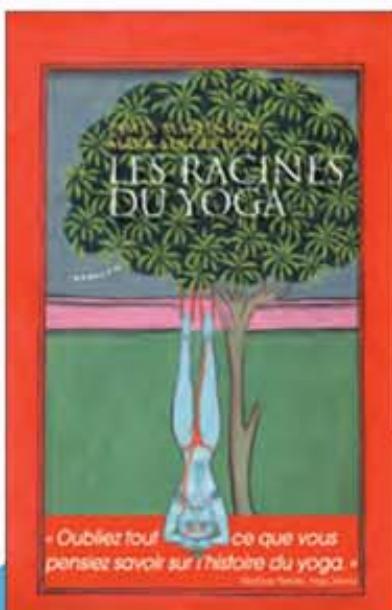
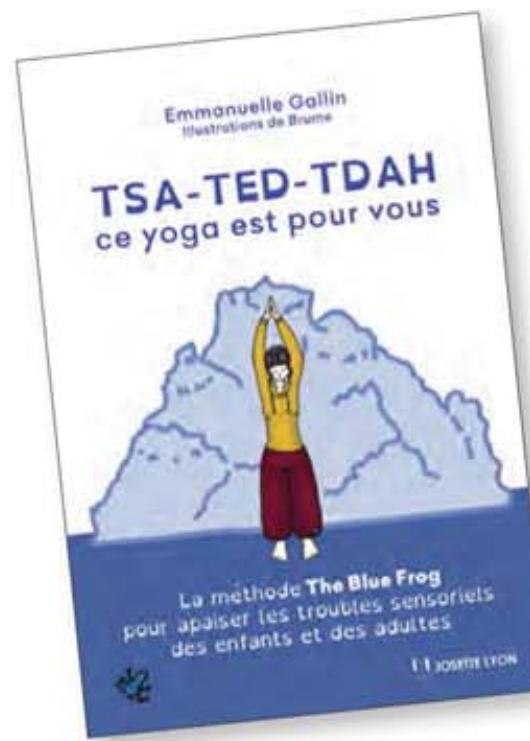
Cet album est un moment de pure magie. Les envolées lyriques... se mêlent aux mantras sanskrits faisant un pont entre l'Orient et l'Occident, dans un espace de liberté, où le son naît du silence. Chanteuse lyrique de formation, la Québécoise Andréanne Laframboise a également étudié la musique classique indienne. Nomade depuis 2013, elle a suivi des formations en ayurvédique, en yoga, en sanskrit et en son thérapeutique. Et si vous avez envie d'apprendre le chant et le Naada yoga avec elle, sachez que dans cette période spéciale, elle propose des cours en ligne.

Mémoires lointaines,
de Khushi Sound par
Andréanne Laframboise
(ayurnaada.com)



À lire...

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



Les Racines du yoga Un ouvrage scientifique

Cet essai réunit une centaine de textes dans lesquels les auteurs ont retrouvé les racines du yoga qui prévalait en Inde à la veille de la colonisation, celui où les techniques de hatha yoga occupent une position hégémonique. Les extraits, datant de 1000 avant notre ère jusqu'au XIX^e, sont rassemblés dans onze chapitres portant sur la pratique ou ses effets et non sur la philosophie du yoga. Il peut se lire de façon décousue par brique à méditer ou de façon linéaire et continue pour étudier les nuances d'un texte à l'autre.

James Mallinson et Mark Singleton
(Almora), 24,50 €

Tsa-Ted-Tdah *Apaiser les troubles sensoriels*

Emmanuelle Gallin nous rappelle combien notre perception du monde conditionne notre capacité à nous intégrer dans la société. À partir de ce constat, elle propose d'utiliser 88 techniques de yoga pour améliorer la vie des personnes ayant des troubles sensoriels ou de l'attention telles que les autistes. En s'appuyant sur de nombreuses philosophies, fables, découvertes, l'auteur nous apprend

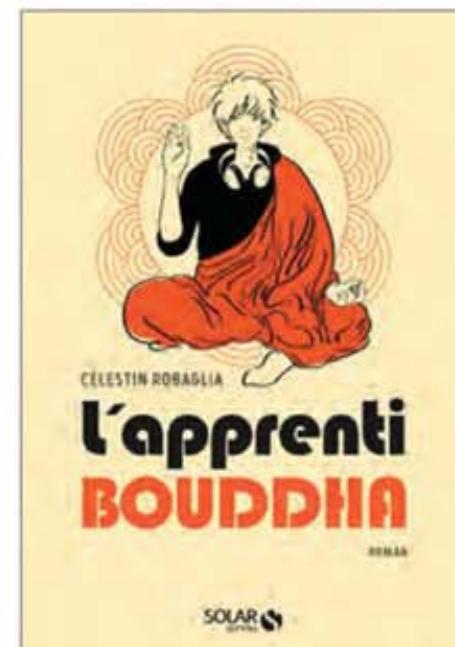
à détecter les troubles, les moments de surcharge, et à les réguler par le yoga: retrait des sens (pratyahara) lors d'hyperacousie, respiration Ujjai comme bulle protectrice en cas de surcharge... Un livre convaincant et optimiste.

Emmanuelle Gallin. Illustrations Brume (Josette Lyon), 19 €

L'Apprenti Bouddha *Le stupa ou le joystick?*

«Bouddha, c'est censé être le mec ultime, celui qui a fini le game», considère Léo, 30 ans, chômeur, vivant chez sa mère et fan de pizza. Bien qu'il soit étranger au bouddhisme, cet adolescent est désigné comme étant la réincarnation d'un Rimpoche par un groupe de lamas qui le poussent à s'installer dans leur monastère. Une vie sans plaisir, un amour sans retour, toute son expérience terrestre pourrait prendre sens au milieu des croyants mais il est réticent. Décrise avec humour, cette audacieuse incursion d'un gamer immature dans la culture bouddhiste montre la porosité des univers.

Célestin Robaglia (Solar Éditions), 16,90 €

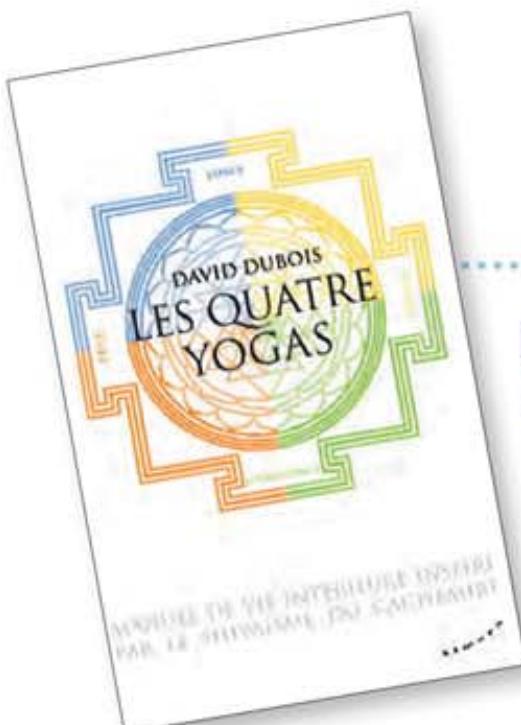




Mon cours de yoga en famille *Simple et efficace*

Épuré de toutes considérations philosophiques ou historiques, ce manuel pratique permet d'approcher le yoga à hauteur d'enfant. Plus de 80 postures et activités ludiques basées sur des techniques de massage, de pleine conscience, de respiration, sont présentées pas à pas avec des mots, des métaphores et des visualisations adaptés aux 5-11 ans. Dix séances complètes sont également proposées et visent, pour l'essentiel, à calmer l'enfant. La mise en page et la concision en font un guide très abordable.

Catherine Bouru
(*Éditions Eyrrolles*), 16,90 €

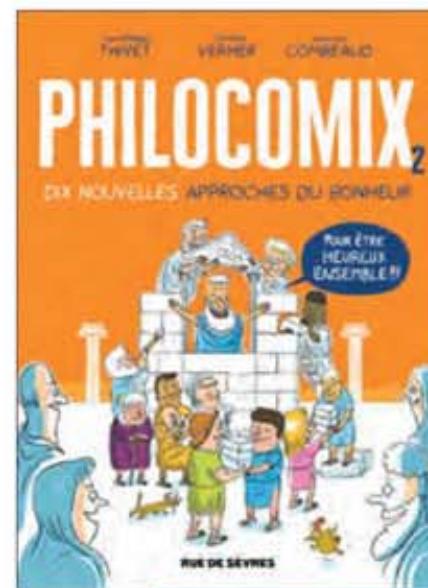


Les Quatre Yogas *Tout est relation*

Pour décrire ce qu'il traverse, cet état de silence vivant qu'il expérimente au jour le jour, David Dubois présente ce qu'il désigne comme quatre yogas: celui de la connaissance; du souffle; de l'espace et du désir. Il ne s'agit pas de pratiques en soi mais plutôt d'un état d'être face

aux événements de la vie et aux sensations. L'auteur, qui a déjà rédigé de nombreux ouvrages, affine encore davantage dans ce dernier livre son ressenti et la façon de l'exprimer. Ses explications limpides éclairent la voie complexe qui l'inspire, celle du shivaïsme non-duel du Cachemire.

David Dubois (Almora), 17€

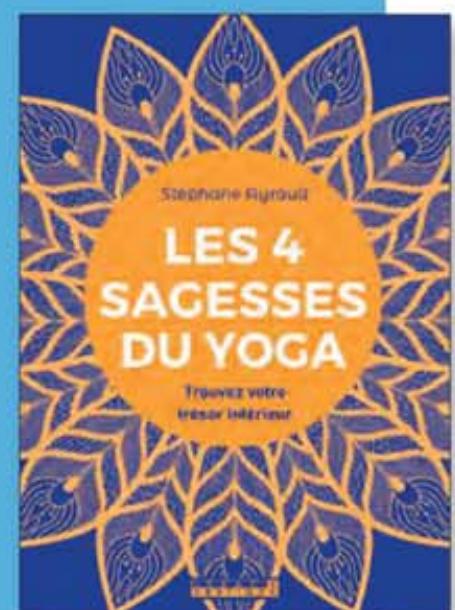


Philocomix 2 *Pour être heureux ensemble*

Si le confinement n'a pas apporté le changement attendu, si le monde de demain n'a pas encore été inventé, cette BD nous redonne l'espoir d'améliorer notre sort.

S'adressant aussi bien aux adolescents qu'aux adultes, cette réédition expose avec humour la pensée de dix philosophes qui, de l'Antiquité jusqu'à nos jours, ont écrit, théorisé et pratiqué le bonheur au collectif. Découvrir l'amitié avec Socrate, changer de route avec Henry David Thoreau, et retrouver son humanité avec Hannah Arendt, Philocomix est le meilleur moyen de se rebooster post-confinement.

Jean-Philippe Thivet, Jérôme Vermer et Anne-Lise Combeaud (Rue de Sèvres), 18€



Les 4 Sagesses du yoga *Pour éveiller l'humanité*

Sri Sri Ravi Shankar est un guru indien qui parcourt le monde entier pour prêcher la paix et qui compte des millions de disciples parmi lesquels Stéphane Ayrault. C'est avec beaucoup de clarté que celui-ci expose, dans son premier ouvrage, la philosophie des védas et les 4 moyens de parvenir à une transformation individuelle, socle – rappelle-t-il –, d'une transformation sociétale: un esprit clair (*raja yoga*), un intellect aiguisé (*jnana yoga*), le service à autrui (*karma yoga*) et l'amour (*bhakti yoga*). Une lecture pour tous, fluide et instructive, ponctuée de pratiques et de contes.

Stéphane Ayrault (Leduc.s Pratique), 17€

Lexique yogique

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

• Bhagavad Gita

Littéralement: « Chant du bienheureux. » Composé entre les V^e et II^e siècles avant notre ère, ce texte se déroule au début de la bataille qui oppose deux branches d'une même famille royale: les Pandava et leurs cousins, les Kaurava. Cette scène de guerre représente Arjuna, prince guerrier pandava, qui hésite à combattre, et Krishna, son cocher, incarnation du dieu Vishnou. Krishna va lui enseigner un art de vivre en union avec le divin afin de transcender l'attachement au monde matériel à travers trois types de yoga: le Karma yoga, « union par l'action »; le Jnana yoga, « union par la connaissance »; le Bhakti yoga, « union par la dévotion ». Ce champ de bataille n'est qu'une métaphore de nos conflits intérieurs ! (Notre experte, Stéphanie Aulestia, y fait référence p. 78.)

• Devi

Ce sont les déesses (nom féminin correspondant au masculin deva, désignant un dieu). Dans la mythologie du yoga, il en existe de nombreuses,

chacune présentant certaines qualités que l'on peut cultiver en méditant sur la déesse en question. Parmi elles, Parvati est considérée comme le principe féminin suprême. (Rendez-vous p. 69 pour découvrir de quelle déesse vous êtes la plus proche.)

• Dukkha

Ce terme signifie douleur, souffrance, mal-être. Il est central dans le bouddhisme, puisqu'il est au cœur des Quatre Nobles Vérités du Bouddha qui sont, dans l'ordre: la souffrance; les causes de la souffrance; la cessation de la souffrance; la voie pour s'en libérer.

Voie de libération que propose également le yoga, à sa façon. Dukkha s'oppose à Sukha, le bien-être, le soulagement, le confort, qui définit les postures dans l'enseignement de Patanjali: la posture est à la fois ferme, stable et confortable.

Voir les séances consacrées au yoga adapté aux traumas (p. 20) et au soulagement des douleurs articulaires (p. 30).

• Kapala

Littéralement, signifie «crâne». Ce radical est à

la base de Kapalasana, une variation de la posture sur la Tête, mais aussi de l'exercice respiratoire Kapalabhati, le pranayama du « crâne brillant », une puissante pratique de purification.

Dans la tradition shivaïste, kapala désigne également un bol à aumône fait dans un crâne humain qu'utilisaient des ascètes errants aux pratiques extrêmes, les Kapalika. (Notre expert Boris Tatzky vous présente quatre étapes pour réaliser Kapalasana: voir p. 34.)

• Klesha

Ce sont les causes de souffrance de l'être humain (ou afflictions), selon la philosophie du yoga. Elles sont au nombre de cinq: l'ignorance de notre véritable nature spirituelle; l'ego ou sentiment de « je »; le désir-attachement; l'aversion ou répulsion; la peur de la mort. La pratique du yoga dans son intégralité aide à les atténuer.

• Niyama

Dans les Yoga-Sutras, le sage Patanjali présente cinq niyamas comme autant de règles de vie personnelles. Dans l'ordre, il s'agit de:

la pureté; le contentement; la discipline, l'étude des textes sacrés; la dévotion. Avec les yamas, ils forment le socle de la philosophie du yoga de Patanjali.

• Vrittis

Ce sont les fluctuations de nos pensées et de nos émotions, c'est-à-dire de l'ensemble de nos processus mentaux. Pour imager, on pourrait dire que ce sont les « vagues de l'esprit ». Ces vrittis auxquels on a tendance à s'identifier obscurcissent notre conscience. Selon Patanjali, il existe (à nouveau) cinq types de fluctuations, nocives ou bénignes: les connaissances fiables; les idées fausses; l'imagination; le sommeil; les souvenirs.

• Yama

Dans les Yoga-Sutras, le sage Patanjali présente cinq yamas comme autant de principes de vie en société, hygiène relationnelle pour mieux vivre ensemble. Ce sont dans l'ordre: la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la modération; la non-convoitise. Avec les niyamas, ils forment le socle de la philosophie du yoga de Patanjali.

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

DVD
YOGA POUR DÉBUTANTS
15,90€



© Anaka photographie

Disponible sur WWW.BOUTIQUEYOGI.COM

VOYAGE AU CENTRE DE MOI-MÊME...

NOUS SOMMES EN 1650 APRÈS PATAÑJALI. LES SALLES DE YOGA ONT FERMÉ LEURS PORTES ET DES MILLIONS DE YOGIS SE RETROUVENT SEULS FACE À EUX-MÊMES.



RETIRÉS DANS NOS CHAUMIÈRES, LE YOGA SE PRATIQUE EN TÊTE À TÊTE AVEC NOTRE ÉCRAN.



POUR LES NOVICES, CES TEMPS SUSPENDUS, COUPLÉS À UNE OFFRE VIRTUELLE FOISONNANTE, SONT L'OCCASION DE DÉCOUVRIR UNE PRATIQUE AUX MILLE PROMESSES.



CLÉMENTINE ERPICUM & CAAT
3HEURES48MINUTES.COM CAAT.BE

SEULS? PAS TOUT À FAIT. SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, LA RÉSISTANCE S'ORGANISE AFIN QU'AUCUN YOGI NE SOIT LAISSÉ DERRIÈRE.



OU PRESQUE.



TANDIS QUE D'AUTRES EN PROFITENT POUR FAIRE UN GRAND VOYAGE INTÉRIEUR.



NUL BESOIN DE PAYSAGE VERDOYANT POUR CONTEMPLER LE DEDANS.

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 Brûlé-Prades**

fabricce@yjfrancemedia.com

Rédacteur en chef: **Julien Levy**

RÉALISATION

Direction artistique/réalisation maquette:

Sonia Debrabant

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Isabelle Martin

TRADUCTION

Amandine Schneider

PUBLICITÉ

YOGA JOURNAL FRANCE

25 Avenue du Lac du Bourget -

BP 409 73370 Le Bourget du lac

Tel : + 33 (0)4 79 69 76 03

Portable : 06 89 81 61 29

Responsable publicité
Lionel Piovesan

ABONNEMENTS

Abonnement 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 20000 € (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

ACADEMIE DE YOGA

www.academie-de-yoga.fr

Boris Tatzky & Cécile Beaudin

Cours et formation professionnelle d'enseignant de yoga

Aix en Provence : aix@ecoleyoga-aix.net - www.ecoleyoga-aix.net - **06 25 77 44 01**

Lyon : lyon@ecoleyoga-lyon.net - www.ecoleyoga-lyon.net - **06 70 31 27 27**

TOUS LES FORMATEURS SONT DIPLOMÉS DE LA FÉDÉRATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DE YOGA DE PARIS 75004
ET PROPOSENT UNE PÉDAGOGIE PROGRESSIVE ET AJUSTABLE À CHAQUE INDIVIDU.





FOR THE PLANET

Avec mes films et ma Fondation,
je veux sensibiliser le plus
grand nombre aux problèmes
environnementaux et proposer des
solutions qui seront bénéfiques
aux plus démunis. Partager et
s'engager sont à mon sens des
évidences.

— Yann Arthus-Bertrand
Président de la Fondation
GoodPlanet et ambassadeur 1%

FONDATION
GOODPLANET

© Erwan Sourget

+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



LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

VU À LA TV & EN PRESSE

*"Ma peau
a trouvé
l'âme sœur"*

LA BIO-AFFINITÉ®
JONZAC

R_ehydrate

Des soins hydratants¹ haute tolérance et certifiés bio en affinité parfaite avec ma peau. Gorgés d'eau thermale de Jonzac et d'acide hyaluronique d'origine naturelle, ils apportent une hydratation¹ 24H², fortifient la peau et la protègent des agressions extérieures.



N°1* DE LA COSMÉTIQUE BIO THERMALE



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

Formulé pour minimiser les risques de réactions allergiques. Testé sous contrôle dermatologique. 1 - Hydratation des couches supérieures de l'épiderme 2 - Mesure par cornéométrie sous contrôle dermatologique (11 sujets) application unique. 3 - Cahier des charges des cosmétiques biologiques BIO-GARANTIES. *The Hub Openhealth, en pharmacie et parapharmacie, France hors Corse, sur l'année 2019 complète en CA.