N°56

YOGA esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

Légèreté & fraîcheur en 10 POSTURES

La force régénératrice du YIN YOGA

APRÈS LE CORONA
Nos conseils yoga pour retrouver l'essentiel

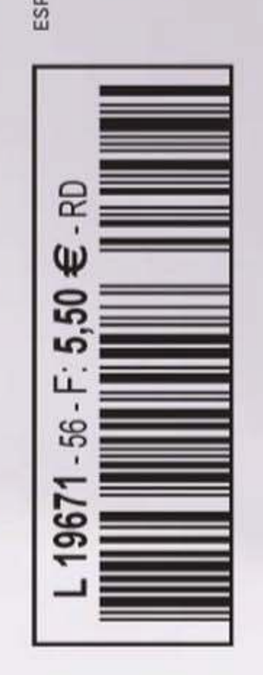
ÉCO-ANXIÉTÉ
La transformer en projets positifs

BAIN DE GONG
Les sons qui apaisent

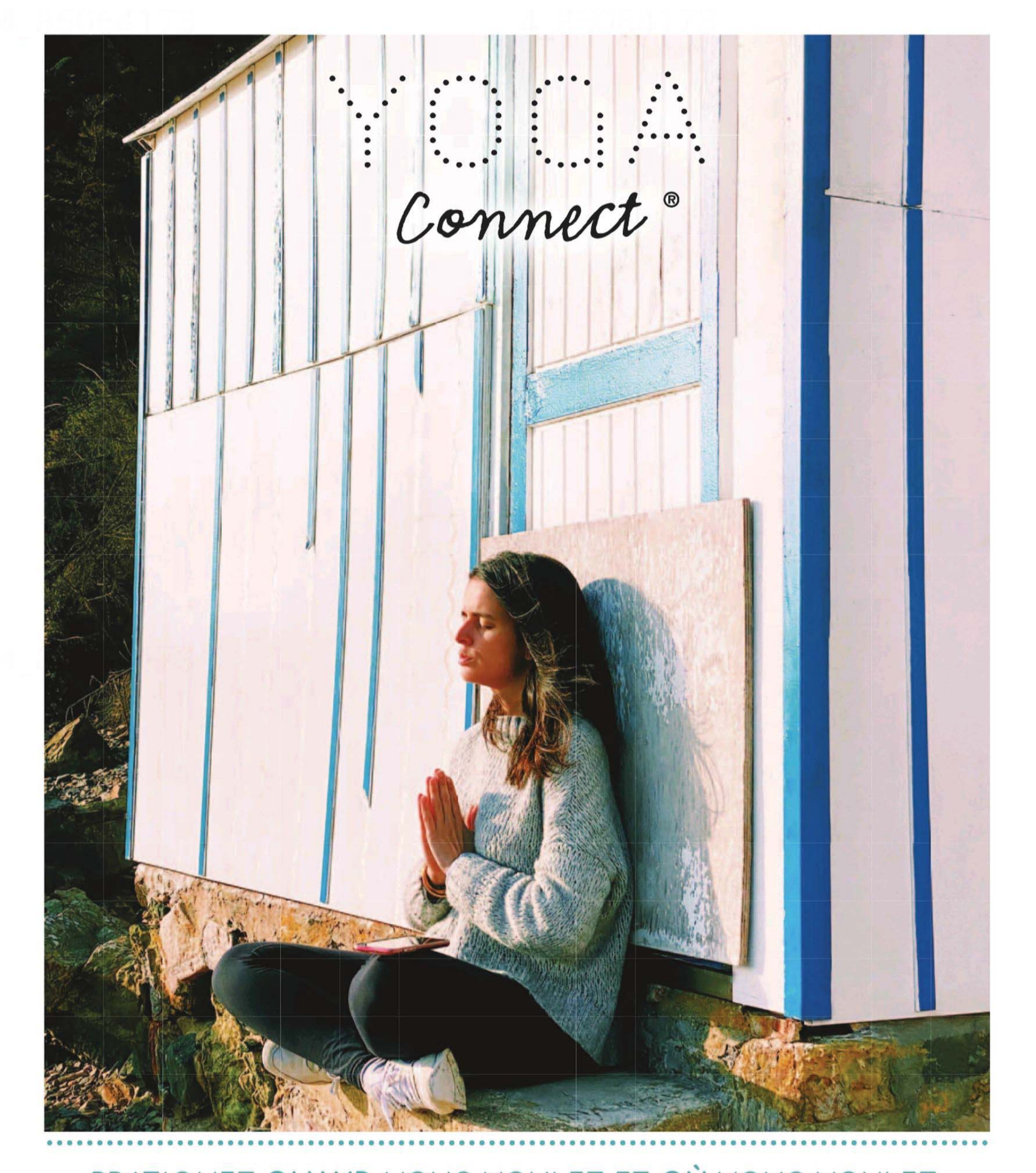
Se régénérer

Créer l'espace du renouveau

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



www.esprityoga.fr



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

www.myyogaconnect.com

édito

CES DERNIERS mois, nos vies ont été bouleversées par la pandémie qui nous a frappés de manière aussi violente qu'inattendue. Le Covid-19 a eu et aura longtemps un impact sur notre quotidien. Notre mental et notre corps aussi ont été mis à rude épreuve. Si certains ont vécu cette période de manière relativement sereine, pour d'autres la vie « confinée » a été éprouvante et a laissé des traces : troubles du sommeil, anxiété, stress, prise de poids.

La pandémie semble pour l'instant sous contrôle. Il est alors temps de profiter de cette situation pour se régénérer, pour prendre du recul et méditer sur ce que cette période étrange nous aura appris sur nous-même, tant sur le plan mental que physique. Après une telle crise, il est impossible de repartir comme avant, de considérer cette période comme une parenthèse qu'on pourrait refermer et oublier. D'autre part, il est tout aussi illusoire d'imaginer une vie « d'après » totalement nouvelle et différente, comme si l'on pouvait faire table rase de nos habitudes et de nos ancrages.

C'est dans cet entre deux extrêmes que se situe la notion yogique de régénération, entre l'envie d'effacer les derniers mois de la mémoire et le rêve d'une existence et d'un monde totalement nouveaux. Se régénérer signifie créer une nouvelle énergie, adopter de nouveaux comportements, changer notre regard sur le monde, mais toujours en partant de la réalité de ce que nous sommes, ici et maintenant. Pour une régénération authentique, nous ne pouvons ni occulter le passé et ses héritages ni nous projeter dans un futur inconnu. C'est seulement en partant de nos faiblesses et de nos forces, de nos capacités et de nos blocages du moment, que nous pouvons amorcer un véritable processus de régénération.

Le yoga est un voyage de transformation sans fin. Celle-ci ne peut se faire qu'à partir de ce que nous sommes, ici et maintenant. C'est notre état physique et notre énergie du moment qui nous indiquent la direction de cette transformation et jusqu'où elle peut aller, du moins à ce moment-là. Au lieu d'indiquer un horizon lointain, où le bonheur serait au rendez-vous, le yoga nous invite à rester ancrés dans le moment présent, à écouter notre corps et notre mental, et à faire le pas, petit ou grand, que nous pouvons faire ce jour-là. Cette humilité est en réalité une force extraordinaire et permet une vraie régénération, sans renier le passé et sans se projeter dans l'illusion du futur.

NAMASTÉ

Andrea Semprini

semprini@esprityoga.fr

SOMMAIRE

N° 56 | JUILLET-AOUT 2020

LE DOSSIER

27
SE RÉGÉNÉRER

28 SE RÉGÉNÉRER, CORPS ET ÂME
Profitons de cette période difficile pour accueillir le renouveau

32 BAIN DE GONG
Se soigner par le son

34 STÉPHANE AYRAULT
La sagesse du yoga

36 SÉQUENCE DU MOIS
Après des mois confinés, faisons circuler le prana

42 MA SADHANA
Force et humilité pour se ressourcer

YOGASPHÈRE

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

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

20 INITIATIVES & ALTERNATIVES
Des tatouages contre le cancer

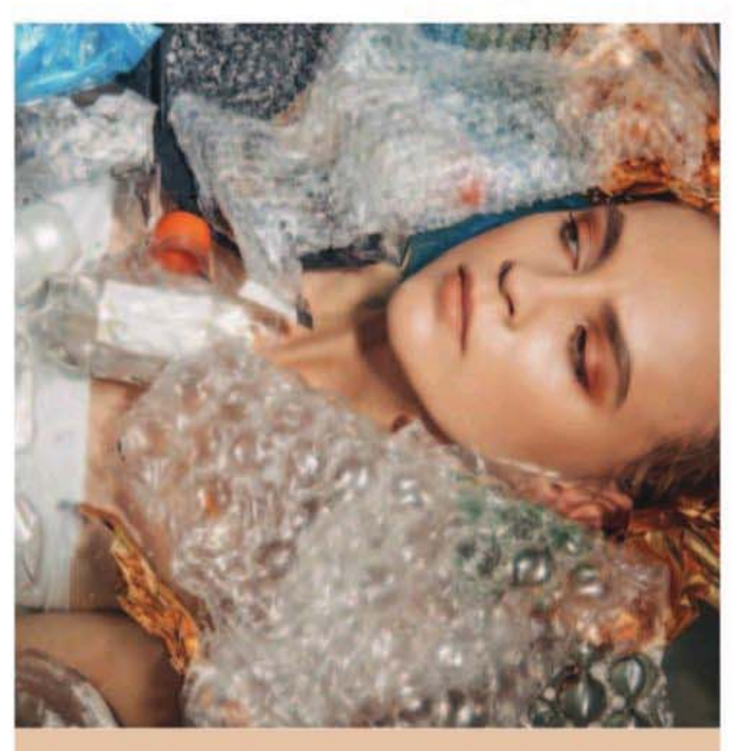
22 YOGA CA$H
L'argent et le yoga

23 YOGA ZIK
Le sound du yoga

24 AYURVÉMIAM
Energy balls abricoco

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Les huiles pour l'été

72 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Des fragrances pour embaumer le cœur et le corps



66
ZOOM

ECO-ANXIÉTÉ
Une inquiétude qui peut devenir force de changement

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS
La méditation de la graine intérieure

50 CORONAVIRUS
Fragilité et sérénité, pour retrouver l'essentiel

88 CARTE BLANCHE À...
Christine Laurion
Le yoga ne pose pas de questions

92 LES PERLES D'ANANDA
Naître ne suffit pas pour être

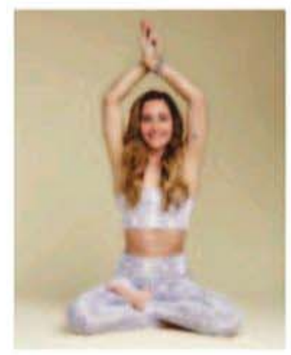
Abonnez-vous au magazine ESPRIT YOGA
p. 61 et 89

36

FAISONS CIRCULER LE PRANA

76

RITUAL BATH



La tenue de Jeanne Pouget sur la couverture du N°55 est de la marque YUJ

www.yuj.fr

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE
Se sentir debout

54 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE VIDÉO
Légèreté et fraîcheur
Une séquence parfaite pour les grandes chaleurs qui approchent

70 RÉCRÉ YOGA
Tel l'aigle, aérer son plumage

74 POSTURE À LA LOUPE
Krounchasana
Stable et légère dans la posture du héron

80 ANATOMIE POSTURALE
Préparer les ménisques à la pratique

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

60 ROLFING
Une méthode pour retrouver son axe

62 YOGATHÉRAPIE
L'arthrose du genou

76 BEAUTÉ HOLISTIQUE
Ritual bath, le bain thérapeutique

82 NUTRITION
Yoga food
Adapter son alimentation à la pratique

86 PANIER DE SAISON
Abricot, courgette, aubergine

YOGA LIFE

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

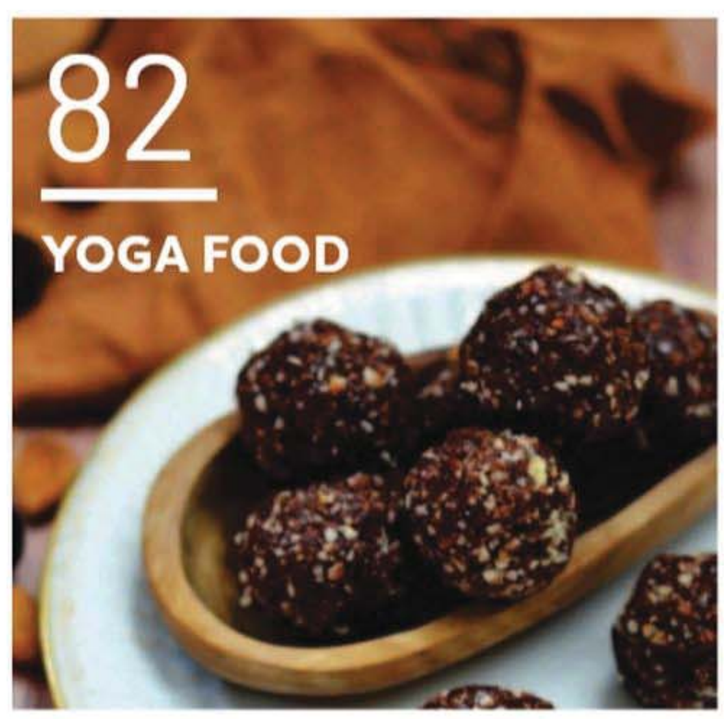
44 VOYAGE
Le mont Kailash
Le nombril du monde, entre réalité et légendes

90 TAPIS & DÉPENDANCES
Enfiler son propre masque

94 UN PROF, UN STYLE
Oranit Boucher

96 YOGAÏA NOUVEAU !
L'effet papillon

NOUVEAU !
98 LES MOTS BARRÉS YOGIQUES



82

YOGA FOOD

« CONTRIBUTEURS »

ALICE MOLARDI

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

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

ANNE-GAËLLE GUILLOT

Formatrice et guide de yoga, Anne-Gaëlle transmet avec passion et bienveillance, et ses cursus sont nourris par ses formations, rencontres et passions. Elle anime des ateliers, retraites et formations en France et en Europe.
www.evolveyoga.co

« Tout est déjà là ! »

LAURENCE PINSARD

© Anaka

Journaliste depuis 20 ans, Laurence écrit pour *Esprit Yoga* depuis plusieurs années. Professeure de yoga, elle enseigne à Bordeaux et propose stages et séjours.
pinsard@esprityoga.fr
www.laurencepinsard.fr

« Le yoga est le voyage du Soi, au travers du Soi, vers le Soi »
La Bhagavad Gita

ZINEB FAHSI

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

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

CÉLINE CHADELAT

Céline Chadelat est auteure de *Le Mois d'Or. Bien vivre le premier mois après l'accouchement.* Elle divulgue à des cercles de femmes les clés pour vivre les 40 jours après l'accouchement.
Instagram : @maman_medite

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

JEANNE POUGET

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

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

SOPHIE RUFFIEUX

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

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

MÉLUSINE MARTIN

Doctorante et assistante de recherche au Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation, Mélusine est spécialisée en sociologie environnementale et étudie les relations entre l'homme et la nature dans un contexte digital.

« La vie n'est pas aussi grave que ce que l'esprit laisse paraître »
Eckart Tolle

ÉMILIE BORRIGLIONE

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

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

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

mirta
yoga
photography

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

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

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

YOGA MINUTE

SE SENTIR DEBOUT

Se tenir debout n'est pas toujours considéré comme une posture. Or cette posture est essentielle pour un meilleur port et pour un ancrage solide.

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

Nous passons beaucoup de temps debout, sans y prêter vraiment attention, comme si cette posture n'en était pas une, comme si la façon de nous tenir debout n'avait pas une grande importance. Pourtant, c'est bien l'une des postures que nous prenons le plus souvent au cours d'une journée. En prendre conscience et essayer de l'améliorer nous aidera à soulager certains maux et à mieux nous inscrire dans le présent.

Dans la pratique du yoga, la posture debout s'appelle tadasana. Pour commencer, prenez place sur le sol. Vous pouvez enlever vos chaussettes afin de bien sentir le contact de la plante des pieds contre le sol. Ecartez les jambes et les pieds de la largeur de vos hanches. Fermez les yeux pour bien ressentir votre position de l'intérieur.

Commençons par les pieds. Le poids du corps est bien réparti sur les deux pieds et sur toute leur surface : autant sur les orteils que sur les plantes de pieds et les talons, autant sur le pied droit que sur le pied gauche. Ainsi toute la surface des pieds est engagée. Remontez votre regard intérieur : les jambes sont droites, mais les genoux ne sont pas verrouillés, les fessiers sont relâchés.

La colonne vertébrale s'étire vers le ciel. Imaginez qu'elle se prolonge jusqu'au sommet du crâne. En même temps, relâchez vos omoplates et vos épaules vers le sol, loin des oreilles. Tournez les paumes de mains vers l'avant afin d'ouvrir légèrement la poitrine.

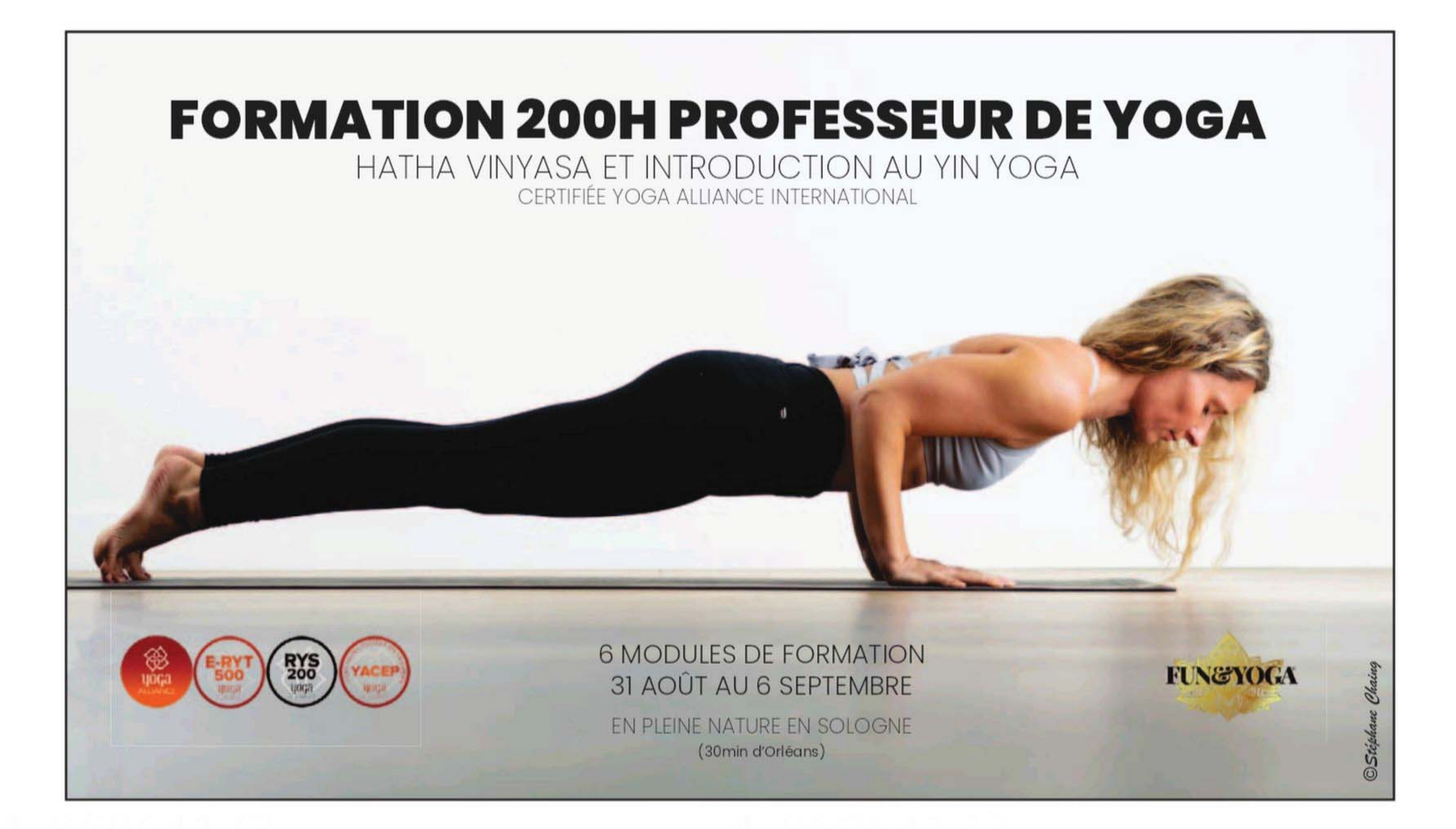
Imaginez un fil qui traverse votre corps et vous étire vers le ciel, tout en restant les deux pieds bien ancrés dans le sol. Vos pieds sont reliés au centre de la terre tandis que le sommet de votre tête est relié au ciel. Vous êtes bien centré, à la fois ancré dans le sol, et grandi vers le ciel. Respirez tranquillement.

Cette posture, prise en conscience, vous aidera à étirer votre corps, à y créer de l'espace, à vous recentrer et deviendra alors une posture méditative. Votre positionnement va s'améliorer rapidement et vous pourrez vous recentrer facilement tout au long de la journée en toute circonstance.

PLUS DE FORMATIONS, STAGES ET RETRAITES

WWW.FUNETYOGA.COM

Immatriculation Atout France : IM045190001



MÉDITATION POUR TOUS

MÉDITATION DE LA GRAINE INTÉRIEURE

Respecter et accepter les cycles de la nature, un lien nécessaire pour se régénérer et vivre harmonieusement.

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

NOTRE CORPS est en perpétuel changement, il s'adapte et s'ajuste aux différentes saisons. La faune et la flore en sont d'excellents exemples. Les animaux et les plantes changent leur mode de vie en fonction de la température, de la lumière, de leur cycle de vie. Observer et accepter ce processus naturel, c'est profiter de notre énergie vitale pour se régénérer, se ressourcer, se transformer.

Pour cette méditation, je choisis un endroit calme, si possible à l'extérieur, dans un jardin ou en pleine nature. Je m'installe confortablement sur une chaise ou en tailleur à même le sol, mon dos est droit, mes épaules relâchées, les mains posées sur mes cuisses, paumes en direction du ciel. Tranquillement, je me pose dans le moment présent. Je me laisse imprégner par la nature, ses couleurs, ses odeurs parfumées, sa joyeuse simplicité. Je ferme les yeux pour savourer ce moment particulier.

Dans cette posture, j'accueille tout ce qui s'offre à moi. Des bruits, des sons, des pensées, des émotions, des sensations corporelles. Je laisse exister ce qui est là. Je reste ainsi un moment juste à observer et laisser venir ce qui apparaît, sans chercher à modifier quoique ce soit. Je prends conscience de mon corps dans son ensemble, puis des sensations corporelles dans tous mes points de contact avec le support sur lequel je suis assis, ou les parties de mon corps qui se touchent entre-elles.

Je laisse mon attention se poser sur mon souffle. Ma respiration est là et progressivement je ressens les sensations qu'elle me procure. L'air entre dans mon corps et l'air ressort de mon corps. Inspiration après expiration. Puis je laisse venir à moi l'image d'une graine qui germe, pousse, grandit et se transforme en une merveilleuse plante. C'est peut-être une fleur, un buisson, un arbre. Une énergie considérable a nourri cette plante et lui a permis de se déployer et de contribuer à l'existence de la vie. Des graines existent en moi, et ma respiration me permet d'accéder à mes ressources profondes pour les nourrir. Ma respiration crée de l'espace en moi pour que ces graines de joie, de tendresse, d'affection, de bienveillance, de fraternité, d'amour puissent rayonner.

Je me connecte doucement à moi-même pour me régénérer et autoriser la transformation à se produire. Mon corps et mes organes respirent. Chaque cellule de mon corps respire. Je peux ressentir que la vie existe autour de moi, qu'elle m'entoure avec générosité. Elle rétablit cet équilibre dont nous avons tous besoin, au rythme du temps, des saisons, des cycles de la vie.

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

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

Lamazuna
LA RÉFÉRENCE ZÉRO DÉCHET
· DEPUIS 2010 ·
NOTRE BEURRE DE CACAO ROSE
NOURRIT VOTRE PEAU POUR
UN ÉTÉ SENTEUR IRIS !
WWW.LAMAZUNA.COM
COSMÉTIQUES SOLIDES ET ACCESSOIRES
DURABLES POUR MA VIE ZÉRO DÉCHET
RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !
MAINTENANT AUSSI SUR YOUTUBE.

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

En bref

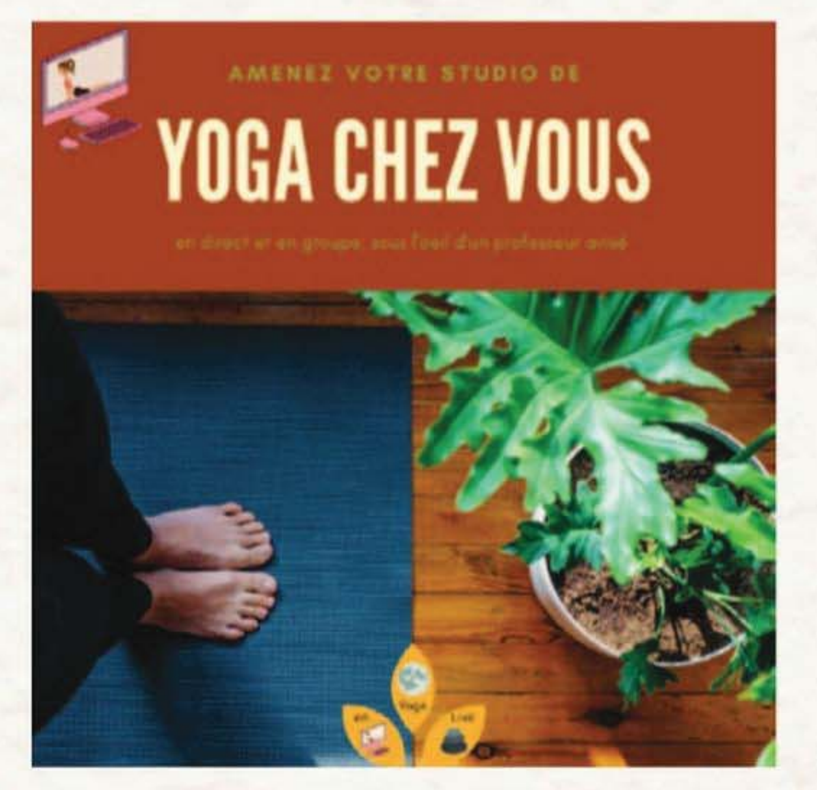
TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

Cours en live

ON SOUTIENT

Catherine en Belgique, Laurence dans les Landes et Klervi dans les Pyrénées Atlantique ont créé le premier studio de yoga virtuel, où les cours se déroulent en direct ! Jusqu'ici, quand on voulait pratiquer à la maison, on lançait une vidéo Youtube. Mais soit la prof va trop vite, soit on ne comprend pas bien ce qu'elle dit de faire, et voilà : la motivation retombe. En petits groupes de 10 personnes, ces séances « comme en vrai », où l'on se voit et l'on s'entend, ont plein d'avantage : **faire du yoga sans sortir de chez soi (mais sans se sentir seul non plus), améliorer ses ressentis en restant dans son cocon et partager le cours avec une proche qui vit loin.** Hatha Yoga Flow, yoga doux, Yin Yoga, yoga en famille, yoga au bureau... créez votre compte sur **www.zoom.us**, réservez, puis cliquez sur le lien pour rejoindre votre classe virtuelle.

www.yogaenlive.com



Le couteau-suisse des accessoires

ON ESSAIE

Ce bloc géométrique rassemble, en un seul objet, divers accessoires utiles à la pratique : **banc de méditation + cale + baleineau + poignées d'appui + repose-pieds + bolster + roue de yoga.** Entièrement conçu en ébénisterie artisanale dans un atelier en Bretagne, Yogajust® aide à progresser en yoga. Il rend les postures accessibles aux débutants et aux personnes souffrant de douleurs, de maux de dos ou d'arthrose. Aux pratiquants plus avancés, il permet d'approfondir certaines postures en travaillant la proprioception, l'équilibre et le gainage. Idéal aussi pour le sport, la rééducation ou simplement le confort au bureau.

www.yogajust.fr

ON SAVOURE

Le mouvement du silence

SILENCE est un mouvement pacifiste qui prône le retour au calme et à la nature. **Bon pour le corps et pour le cerveau, le silence est un anti-stress puissant qui régénère les cellules, augmente la créativité et régule l'irritabilité.** Renouons avec une évasion essentielle dans des séjours introspectifs de silence : yoga, méditation, marche en forêt et massages.

https://silenceexperience.com

AYURVÉDA CAPILLAIRE

ON AIME !

Coach bien-être, influenceuse en soins pour cheveux naturels, Daphné Narcy a créé le Rituel Green. Son mantra sur Instagram : un cuir chevelu sain pour des longueurs plus fortes #scalppower. **Le Rituel Green est un protocole d'hygiène et de réparation grâce aux vertus des plantes ayurvédiques.** C'est dans le cuir chevelu que les cheveux puisent leur énergie. Une routine consciencieuse permet de remédier aux problèmes courants : cuir chevelu qui démange, chute des cheveux, problème de volume... Chaque Rituel Green intègre une poudre de plante, du gel d'aloe vera, de l'eau tiède et éventuellement une huile végétale. Découvrez-en les vertus dans un e-book et les séances de coaching en ligne.

www.daphnenarcy.com

Sexy, smart et spirituelles

ON VALIDE

Les femmes qui changent le monde ont fait la paix avec leur corps. Enracinées, elles puisent librement dans leur sensorialité sans peur : elles sont sexy ! Elles ont fait la paix dans leur cœur avec la relation à soi, aux autres, aux sagesses de la nature, à la technologie : elles sont smart ! Elles ont fait la paix avec leur esprit, connectent l'intellect, leur vérité unique, leur intuition et le grand Tout : elles sont spirituelles. Voilà comment Nathalie Geetha Babouraj invite les femmes à oser briller par leur puissance dans un coffret digital. **Comment créer ses propres règles ? Oser sortir du cadre et trouver un modèle pour en vivre ?** Avec un livret et plus de 200 pages d'exercices, des audios, 3 vidéos de coaching et un oracle de 108 mantras.

www.doclaluna.com

agenda

DU 19 AU 25 JUILLET

> MARCOUX (LOIRE)

Stage « Accueillir »

Stage estival où réflexions, causeries et ateliers complètent la pratique du yoga mais aussi au tango et au tai-so, un art japonais.
https://yoga-eva-ruchpaul.com

DU 19 AU 25 JUILLET

> PLOUHINEC (MORBIHAN)

Maxi Yoga Sadhana

Stage 2-en-1 « les 5 sens » + « postures et variations »
www.yogamrita-inscriptions.fr

DU 25 AU 29 JUILLET

> EPAUX-BEZU (AISNE)

Séjour Silence

Au Château de Lizières : méditation, massage, marche silencieuse en forêt. Autre créneau du 28 au 30 août.
https://silenceexperience.com

DU 27 JUILLET AU 01 AOÛT

> EOURRES (HAUTES ALPES)

Yoga, randonnée et détente

Pratique du Hatha Yoga dans un village où l'écologie et les solutions de vie alternatives habitent chaque maison. Même formule de séjour dans la Drôme du 21 au 23 août puis en Ardèche du 10 au 13 septembre.
www.bienetreetsens.com

DU 01 AU 08 AOÛT

> CHABANIER (CORRÈZE)

Yoga et Forêt

Pratiques dynamisantes le matin, relaxantes le soir et cuisine ayurvédique avec Cook Me Green.
www.casayoga-paris.fr

DU 22 AU 29 AOÛT

> DIENNE (CANTAL)

Yoga et détox au pays des Volcans

Hatha Yoga, kirtans, bhajans, ateliers philosophiques et détox à base de jus de fruits et légumes.
www.yoga-traditionnel-angers.com

DU 12 AU 19 SEPTEMBRE

> IBIZA

Stage Évolution

Yoga, éveil de conscience et Sound Healing avec des bains de gong dont un Gong Bath dans l'eau.
www.funetyoga.com

DU 11 AU 13 SEPTEMBRE

> L'ARBRE AUX ETOILES (HONFLEUR•14)

Festival Echo-Féminismes

Tables-rondes, ateliers expérientiels, projections, expo vente autour de la santé, l'économie, la politique et l'activisme, les spiritualités et le masculin…
www.larbreauxetoiles.fr

PARTENAIRE esprit YOGA

LES 12 ET 13 SEPTEMBRE

> CANNES (ALPES-MARITIMES)

Le Festival Sensei

Le festival se tiendra à la villa Noailles : explorations bohèmes et ethniques avec 130 intervenants en reiki, yoga, sophro et DJ set.
www.senseicommunity.com

DU 21 AU 28 SEPTEMBRE

> HÉLETTE (PAYS BASQUE)

Cure ayurvédique

Yoga, soins shirodhara et abhyanga avec professeur de yoga, thérapeute en ayurveda et shiatsu.
www.darshana.fr

DU 17 AU 20 SEPTEMBRE

> BÉNESSE-MAREMNE (LANDES)

Cultivate gratitude in your life

Stage avec Jessica Magnin : asanas, respirations et yoga nidra.
www.yogasearcher-hossegor.com

YAY.TV
YOGA AND YOU

Lancement de **YAY-tv.com**

La chaine du Yoga pour tous

Sur **YAY-tv.com**, vous bénéficiez de plus de 1000 vidéos de yoga : des cours évolutifs, des cours en direct, des documentaires, des ateliers sur la philosophie du yoga, des interviews, des cours de cuisine yogique...

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

Plus de 1000 vidéos

Des lives hebdomadaire

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

+50 nouvelles vidéos par mois

Des exercices pour tous niveaux

15€ par mois
sans engagement

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

ma COMMUNITY esprit OGA

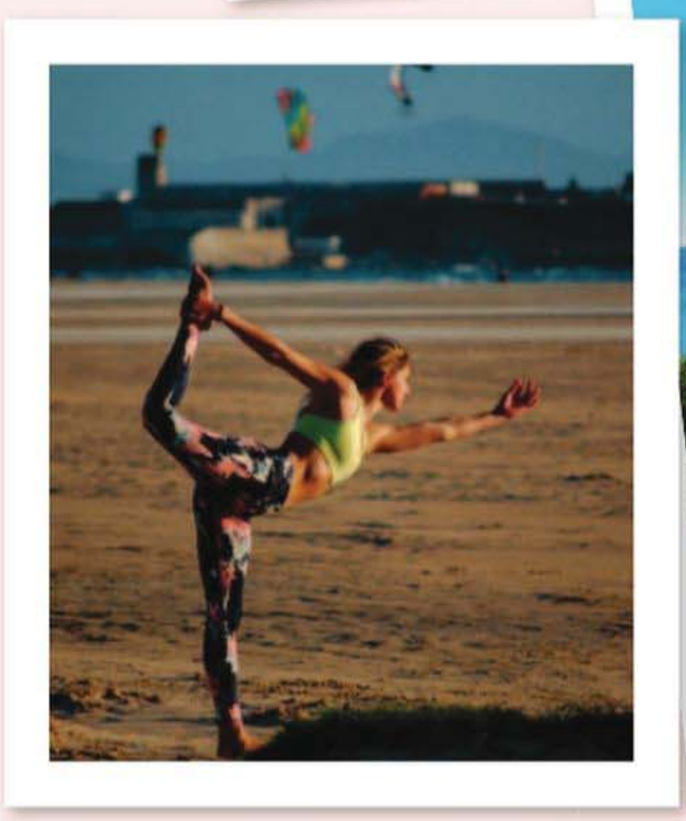
Vous êtes plus de 60 000 à nous suivre sur les réseaux sociaux. Cette rubrique est la vôtre. Nous partageons ici quelques photos ainsi que les news et tendances autour du yoga sur Internet et les réseaux sociaux.

[Yoga pause]

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

Emma à la campagne

Claude à La Martinique



Géraldine à Tarifa

Gaëlle au Guatemala

La fille de Maude devant le saint Laurent

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

[On line]

SUR LE SITE ESPRITYOGA.FR

CORPS SUBTILS, DE QUOI PARLE-T-ON ?

C'est un terme aux consonnances mystérieuses et ésotériques. Sahra Leclerc vous explique les incidences sur les maladies de ces dimensions oubliées de notre être.

Article à lire sur le site internet d'*Esprit Yoga *dans la rubrique « Lifestyle et Spiritualités ».

VOTRE RECETTE PRÉFÉRÉE

YAOURT A LA MANDARINE, PISTACHE, AVOINE GRILLÉE ET MIEL

Jolie, fraîche, élégante, cette composition ravit la vue et les papilles tout en apportant une dose d'aliments sains au corps. Vous êtes nombreux à avoir plébiscité cette recette issue d'*Esprit Veggie*, le cousin d'*Esprit Yoga*.

***Une recette à découvrir dans la rubrique « Lifestyle et Spiritualité » sur le site* Esprit Yoga.**

[Yoga Buzz]

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

PRATIQUER EN LIGNE PENDANT LE CONFINEMENT sur la page facebook d'*esprit yoga*

Nous étions heureux de vous soutenir pendant le confinement avec notre programme « Yoga Solidaire » de cours en ligne gratuits et en live. Vous pouvez toujours visualiser les cours dans la section « Vidéo » de notre page Facebook. Parmi les nombreux messages de remerciement, celui-ci nous a particulièrement touché :

« Un petit message pour vous dire tout le bien que vous me faites ♥ Quelle belle idée ce programme solidaire ! Merci pour votre générosité, votre engagement, votre bonne humeur et le temps que vous nous consacrez. Je rythme mes journées avec vos séances et ça me fait un bien fou. Un grand merci à tous les professeurs ♥ ».

La vidéo la plus touchante

Le 28 mars dernier, une vidéo montrait, dans le couloir d'un hôpital de Madrid, une vingtaine d'infirmièr(e)s, aides-soignant(e)s, alignés, masqués et recouverts de protection, qui entonnaient le chant du son aum et le mantra « Ek Ong Kar ». Sa signification ? « Le créateur et sa création sont un. C'est là notre véritable identité. L'extase de cette sagesse est grande, au-delà des mots ». De quoi se donner de la force et redonner de l'énergie à un personnel soignant exténué par la crise du coronavirus.

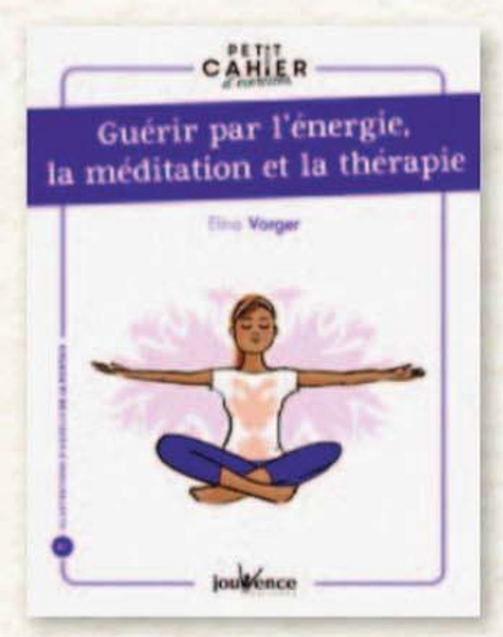
Les yeux & les oreilles

D'ESPRIT YOGA

DES CAHIERS PRATIQUES POUR LES GRANDS ET DES HISTOIRES QUI FONT RÊVER LES PETITS : UN JOLI COIN LECTURE POUR SAVOURER L'ÉTÉ ET NE (PRESQUE) PAS PENSER À LA RENTRÉE.

LE + INATTENDU

Méditer pour aller mieux



Et si toutes les clés pour vous guérir et vous apaiser étaient déjà en vous ? C'est ce que cherche à démontrer ce petit cahier pratique. Par la méditation guidée et les soins énergétiques, il vous apprendra comment cultiver vos facultés intuitives pour développer votre pouvoir d'auto-guérison. Si vous appreniez que vous possédiez des facultés d'intuition innées, seriez-vous prêt à les laisser s'exprimer ?

Guérir par l'énergie, la méditation et la thérapie de Elina Vorger, éd. Jouvence, 7,90 €.

LA + INSPIRÉE

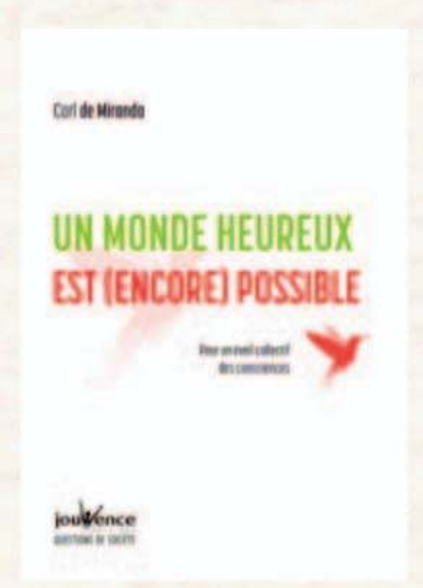
ENTRETIENS À ÉCOUTER

Après avoir fondé le magazine Féminin Bio, l'autrice et éditrice Anne Ghesquière a lancé une chaîne Youtube des plus captivantes. Chaque lundi, elle met en ligne un nouveau podcast enregistré avec une personnalité. Des échanges de près d'une heure, où l'invité partage sa vision de la santé, la nutrition, l'engagement, la conscience, les spiritualités, le féminin, la psychologie ou les nouvelles pédagogies. 95 discussions sont déjà en ligne avec notamment Thierry Janssen, Mika de Brito, Léonard Anthony ou Fatima Medjoubi-Ter.

Métamorphose, le podcast qui éveille les consciences

Bouffée d'espoir

LE + OPTIMISTE



Plaisir, notoriété, confort... Notre monde est guidé par des valeurs qui ne mènent pas forcément au bonheur individuel et collectif. Pourtant, certaines lois fondamentales de la nature régissent l'équilibre des êtres et de l'univers. Voilà un livre-boussole pour porter un regard lucide sur le travail, l'éducation, l'information, la politique et commencer à réorienter sa vie vers une autre écologie personnelle. *« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde »*, disait Gandhi.

Un monde heureux est encore possible de Carl de Miranda, éd. Jouvence, 17,90 €.

CULTIVE TON JARDIN

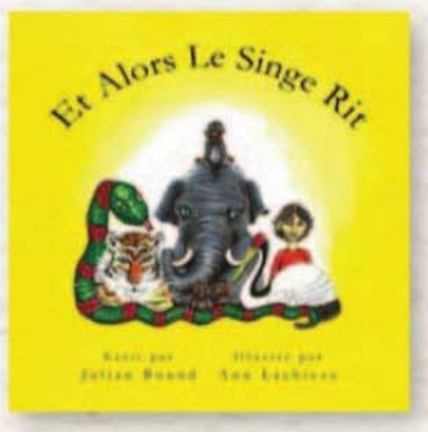
LE + LUDIQUE

Album d'éveil émotionnel pour les enfants de 4 à 8 ans, ce livre raconte l'histoire de Léa, une petite fille qui apprend à se relier à elle-même et aux autres. Co-écrit et illustré par une thérapeute énergéticienne et sa fille, il est très esthétique et plein de poésie. A lire en famille pour aider les plus jeunes à nourrir leur intelligence émotionnelle et les parents à redécouvrir l'amour de soi et l'harmonie relationnelle.

Le Jardin de Léa de Anita Berdugo.

LE + BEAU

Compassion dans la jungle

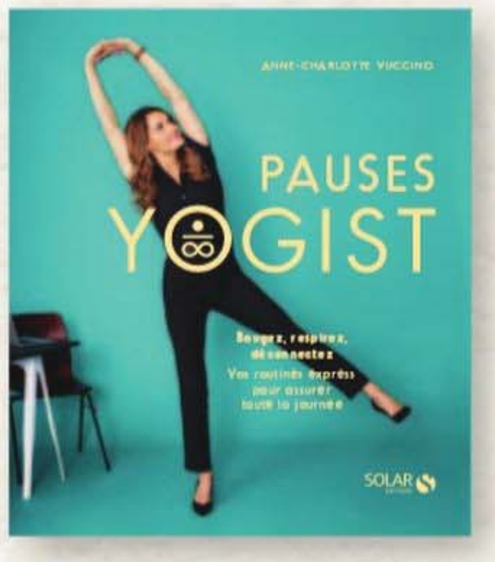


Enfin une histoire illustrée du bouddhisme pour enfants, qui ne retrace pas la vie de Siddhartha. Suivez les aventures d'un petit garçon et d'un singe, une fois n'est pas coutume, très sage. Ensemble, ils vont croiser un tigre, une grue, d'autres singes et un éléphant sympa. Chacun partagera un enseignement précieux pour poursuivre la route. Co-réalisé par deux britanniques, sensibles à la tradition du bouddhisme : Julien Bound est journaliste pour le National Geographic et a rencontré le Dalaï Lama, Ann Lachieze est illustratrice et yogini en Provence. Avec les illustrations sur la page de droite et le texte sur celle de gauche, la lecture est facile à partager entre enfant et parent. Un conte doux et pas moralisateur.

Et le singe rit de Ann Lachieze et Julien Bound, Books, 7, 72 €.

LE + COOL !

Décompression express

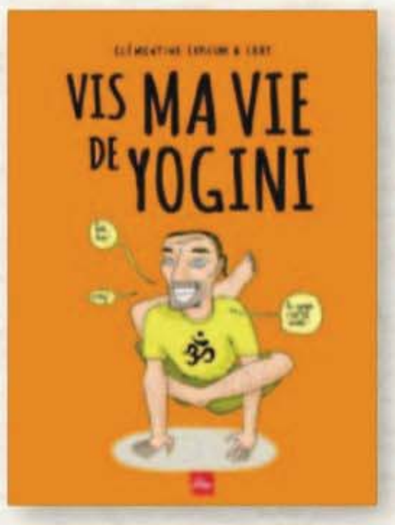


Mal de dos, cervicales bloquées, oppression thoracique, insomnies sont votre lot quotidien quand vous êtes stressés. On le sait, la clé c'est BOUGER ! Les pauses sont vitales et vous perdez de l'énergie si elles vous font culpabiliser. Essayez plutôt « la méthode Yogist », des postures adaptées à la vie de bureau et au rythme de vie moderne. Des exercices pour gérer un pic de stress, préparer une réunion, se concentrer au milieu du bruit… Une routine pour chaque situation du quotidien, y compris dans les transports en commun !

Pauses Yogist de Anne-Charlotte Vuccino, éd. Solar, 18,90 €.

LE + WAHOU

POSTURE DE L'AUTO-DÉRISION



La suite tant attendue des *Secrets du Yoga* à travers une BD désopilante ! Retrouvez Marianne, la prof bienveillante, Jean-Michel, l'incollable du yoga, Loïc le scientifique...et même Iyengar et Patanjali en personnes ! Des bulles rigolotes à bouquiner les orteils en éventail.

Vis ma vie de yogini
de Clémentine Erpicum,
éd. La Plage, 15,90 €.

Tatouez ce sein que je ne saurais voir

Dans son salon de tatouage, elle reçoit des femmes après leur mastectomie et dessine sur leur poitrine un mamelon plus que réaliste. Bien au-delà de la touche esthétique, ce nouveau sein ponctue un parcours douloureux pour des femmes amputées d'une partie d'elles-mêmes, à la reconquête de leur corps.

Biologiste, Alexia Cassar travaille depuis 15 ans dans le développement de nouvelles molécules contre le cancer quand elle découvre le travail de Vinnie Myers, un tatoueur de Baltimore, spécialisé dans les tétons réalistes. A cette époque, la jeune femme est touchée de près par la maladie car sa propre fille souffre d'une leucémie. Elle décide de mettre sa carrière scientifique de côté et de partir se former aux États-Unis.

Reconstruire l'image de soi

On appelle « tatouage de reconstruction » cette technique non médicale, qui recrée la texture, le relief et la couleur du téton d'origine grâce au principe du trompe-l'œil. Un savoir-faire unique, parfaitement adapté à l'épiderme des personnes ayant souffert d'un cancer du sein et de traitements invasifs. Alexia dessine d'abord l'emplacement du mamelon, la taille et la forme de l'aréole ainsi que les petits détails cutanés qui font l'identité intime. « Le cancer du sein est bien souvent considéré comme un cancer ''commun'' duquel on guérit la plupart du temps, or il a des conséquences parfois lourdes sur le plan social, conjugal et émotionnel ». Très vite, Alexia reçoit le soutien du réseau de santé qu'elle a tissé dans son travail. Du laboratoire au salon de tatouage, la professionnelle change de peau et « répare » des femmes mais aussi des hommes abîmés par les chirurgies successives.

Demain remboursé par la Sécu

Dans son Tattoo Shop, Alexia utilise une encre spécifiquement élaborée pour le tatouage artistique de reconstruction. Végane et « IRM safe », elle n'entrave pas la réalisation d'examens d'imagerie, ni leur interprétation par les médecins. L'artiste ne s'arrête pas là, «j'essaie actuellement de mettre en place des études cliniques afin de démontrer le bien-fondé de ce geste quand il est professionnalisé, pour permettre sa prise en charge dans le futur ». Aujourd'hui remboursé en partie, l'acte est déjà pris en charge intégralement par certaines mutuelles, conscientes de son intérêt essentiel à l'estime de soi et à la guérison. Alexia reçoit à Marly-La-Ville près de Paris. Elle prépare une formation en France pour transmettre sa technique.

THE TÉTONS TATTOO SHOP
http://tatouage-3d-reconstruction-cancer-du-sein.fr

Chin Mudra

LA RÉFERENCE DU

•YOGA•

CODE PROMO

ESPRIT05

-15% SUR LA BOUTIQUE

Valable jusqu'au 01/08/20

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

www.chin-mudra.yoga

RYS 200 yoga ALLIANCE

FORMATION YOGA VINYASA Homologuée CPF

Ecole Studio Fred Yoga

Diplôme de professeur reconnu
RYS 200h Yoga Alliance U.S

www.fredyoga.com

fred.danse@live.fr

06.09.07.58.91

163 Quai du Dr Dervaux 92600 Asnières

YOGA CA$H

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

PROF SUR DONATION, ÇA MARCHE !

Coronavirus oblige, les studios de yoga ont vécu leur fermeture comme une sentence fatale. Très vite, des professeurs partout en France ont partagé des séances en vidéo (gratuitement par donation ou payantes). Une aubaine pour les élèves, mais des aménagements technologiques et comptables pas simples à improviser en urgence. Quelle joie alors pour les professeurs qui prirent le virage du digital il y a déjà quelques années. Des précurseurs comme www.mysunnyyoga.com, myyogaconnect.com ou Arrêt sur asana sur Vimeo. Et aussi **des chaînes youtube** lancées par des pionnières comme **Ariane de Yoga Coaching, Yoga Fire by Jo, Yoga with Adrienne** ou la toute nouvelle **plateforme Yoga en Live (entre la France et la Belgique), des sites** comme **funetyoga.com** et même **des chaînes TV** comme **yay-yoga.com.** Grâce à des soutiens sur donation comme Tipeee ou Patreon, elles montrent qu'il est possible de créer une communauté de yogis sans frontières... ni investissements immobiliers.

Ajouter au panier et aider

Au plus fort de l'épidémie, la marque de vêtements et accessoires de yoga et studio parisien de pleine conscience, YUJ, a décidé de soutenir le personnel soignant en reversant 10 % de chaque commande sur son site à la Fondation des Hôpitaux de France. Parce que chacun chez soi ne signifie pas chacun pour soi !

La monnaie qui relie

L'épidémie de Covid-19 n'aura épargné personne cette année. Parmi les plus touchés, les millions d'Indiens vivant chaque jour avec quelques roupies seulement. L'arrêt des activités du pays a conduit au confinement le grand et le plus risqué du monde. Des familles entières se sont retrouvées sans ressources. Touché par leur détresse sanitaire et l'écart avec ce que nous croyons « endurer » en Europe, l'astrologue védique, Jean Lin, a lancé l'action caritative Food For Families in Varanasi. Une opération basée sur des dons pour acheter et distribuer des vivres, en partenariat avec le Mahadeva ashram de Bénares (et celui de Draguignan en France). Riz, farine, huile de moutarde, sucre, sel... 300 € récoltés permettent d'approvisionner 10 familles durant 8 à 10 jours. 100 % désintéressé, le yoga de l'action utilise la valeur de l'argent pour se mettre au service du lien entre les individus, même les plus éloignés du globe...

Play ! Les meilleurs sons du yoga.

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

LES BEAUX MOMENTS DE SOLITUDE

C'est la petite chaîne Youtube qu'on aime écouter en ce moment. En ligne depuis moins de deux ans, Feardog régale ses 400 000 abonnés tous les trois jours avec une nouvelle playlist délicieuse. **Jazzhop chill, chillhop, korean indie, hip hop chill : Feardog mixe des sons *lofi* (comprenez *low fidelity*)**, une technique des musiciens underground des années 1980 pour produire des sons saturés par des filtres et des petits bruits comme le craquement des vieux vinyles. Ses ambiances un brin mélancoliques accompagnent des vidéos ultra-douces façon dessin animé, où un personnage ne fait généralement pas grand-chose. Définitivement notre bande son préférée pour dessiner, lire dans son lit ou prendre un bain de soleil.

Sons et merveilles

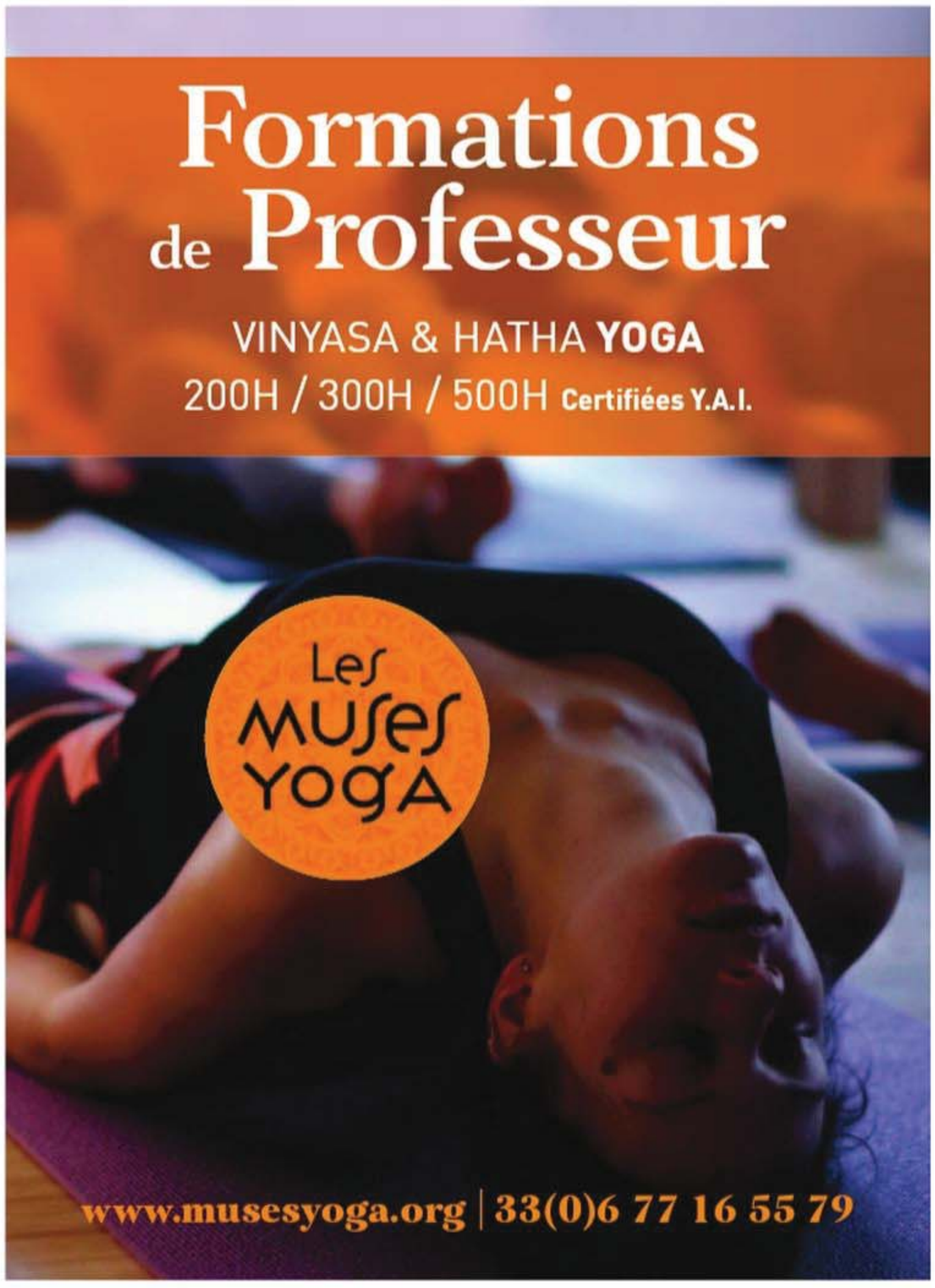
Près de Nantes, un groupe de passionnés a créé un label, Prikosnovénie, « la caresse » en russe, et une boutique en ligne. Sous la bannière Mandalia Music, **la Scop produit des albums musicaux ethniques et fantasmagoriques, un genre « world féérique » qui rappelle la new-wave d'il y a 20 ans... le style musiques du monde en plus.** Mandalia édite des livres-CD de berceuses pour enfants, vend des instruments en 432Hz (la fréquence anti-stress), fabriqués dans un bois local d'Auroville en Inde et propose des stages de massages sonores. Plongez dans leur univers qui mêle chants traditionnels, imaginaire celtique et instruments intuitifs chamaniques : drum, gong, conques, arc à bouche, carillons, boîte à tonnerre et on en passe... !

www.mandalia-music.com

Soundtrack contre l'anxiété

L'adage « la musique adoucit les mœurs » n'a jamais résonné aussi juste. Après une moitié d'année difficile, des peurs, des questions et des colères, la qualité de notre vivre ensemble reste fragile. Une collection de sons rares peut aider à traverser l'incertitude. Avec ses bruits de nature sauvage, « *I Hear You, Mother Earth* » pourrait sonner comme un « nième » message écologique destiné à la planète. **En réalité, le nouvel album de Shervin Boloorian nous transmet la vibration de guérison de la terre elle-même. C'est elle qui chante pour nous, pas l'inverse.** Musicien multi-instrumentiste et sonothérapeute, Shervin a commencé son album dans une ferme de yoga à Bali. Il y a mis un point final à Londres. De ce voyage contre l'anxiété, il rapporte une médecine sonore pour relier les peuples, entre flûte égyptienne, didgeridoo, bols de cristal et prières des Premières Nations d'Amérique.

En écoute sur son site : **www.soundhealingbali.com**



AYURVÉMiam

ENERGY BALLS ABRICOCO

Un coups de pouce énergie et douceur pour illuminer votre été

TEXTE **ELOÏSE FIGGE** PHOTO **MAJDA FAHIM**

L'ÉTÉ EST le temps fort de Pitta, l'énergie feu de transformation ayurvédique. Votre appétit est plus faible et vous avez envie de passer du temps en famille et avec des amis dans des pique-niques au soleil. L'ayurveda propose les goûts sucré, amer et astringent pour équilibrer Pitta. Je vous propose ici une recette estivale tout en douceur, pour équilibrer votre Pitta avec ces petites energy balls à base d'abricots secs et de poudre d'amande et de coco. Cette petite gourmandise est l'encas idéal pour vous donner un coup de boost ou calmer votre envie de sucré.

Les abricots secs apportent une note sucrée et soutiennent votre digestion et l'élimination de part leur richesse en fibres. La noix de coco est parfaite pour équilibrer pitta l'été. Elle donne de l'énergie, refroidit et tonifie le sang, est antiacide et anti-inflammatoire et aide le foie. La poudre d'amande pacifie aussi Pitta avec ses actions : nourrissante, tonique pour les muscles, le cerveau, le sang, la peau et les os. Elle comble aussi votre appétit, détend les muscles (grâce à sa richesse en calcium et magnésium) et le système nerveux, et vous donne de l'énergie (riche en protéines !).

ASTUCE
L'adjonction d'huile de coco n'est pas indispensable, mais elle donnera un résultat encore plus gourmand.

La recette

4 yogis

Préparation 15 min
Cuisson 10 min
#végan#sansgluten #cru #energyballs #été #pitta

Ingrédients

165 g d'abricots secs bio non traités au soufre
125 g d'amandes émondées
80 g de coco en poudre + 20 g pour l'enrobage
½ c. à c. de cannelle en poudre
1 c. à s. d'huile de coco vierge (optionnel)

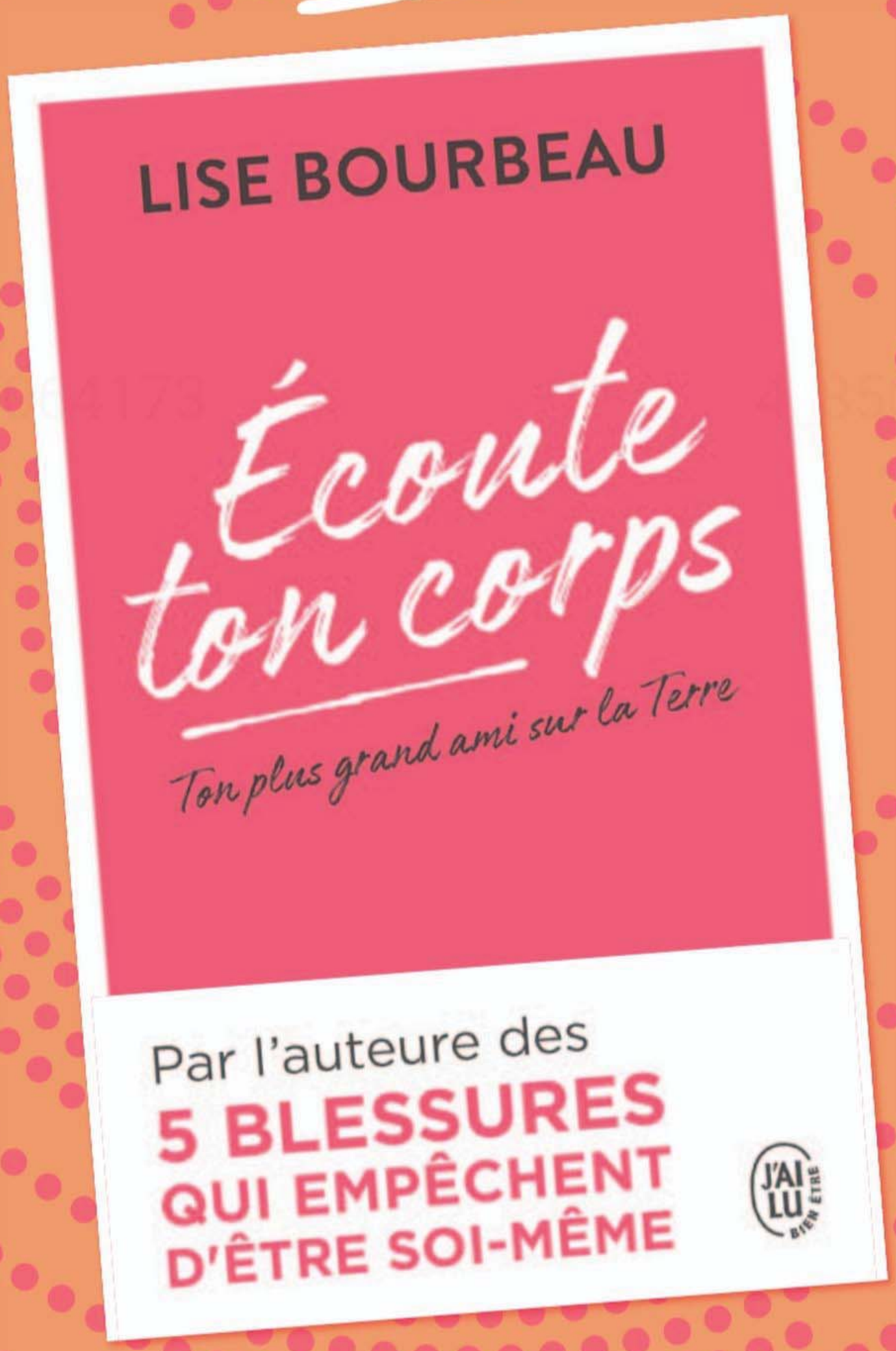
Préparation

Au robot culinaire, broyez d'abord les amandes pour obtenir une poudre. Ajoutez les autres ingrédients et mixez. Formez des boules en roulant la pâte entre vos paumes. Roulez les boules dans la poudre de coco. Réservez au frais jusqu'au moment de consommer.

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

A collaboré à cette rubrique Majda Fahim, professeure de yoga & auteure du blog culinaire Bread&Olives (www.breadolives.com).

Écoute ton corps



LE PHÉNOMÈNE MONDIAL POUR LA 1RE FOIS EN POCHE !

J'AI LU

4 850641 73
4 850641 73

LE
DOSSIER

Se régénérer

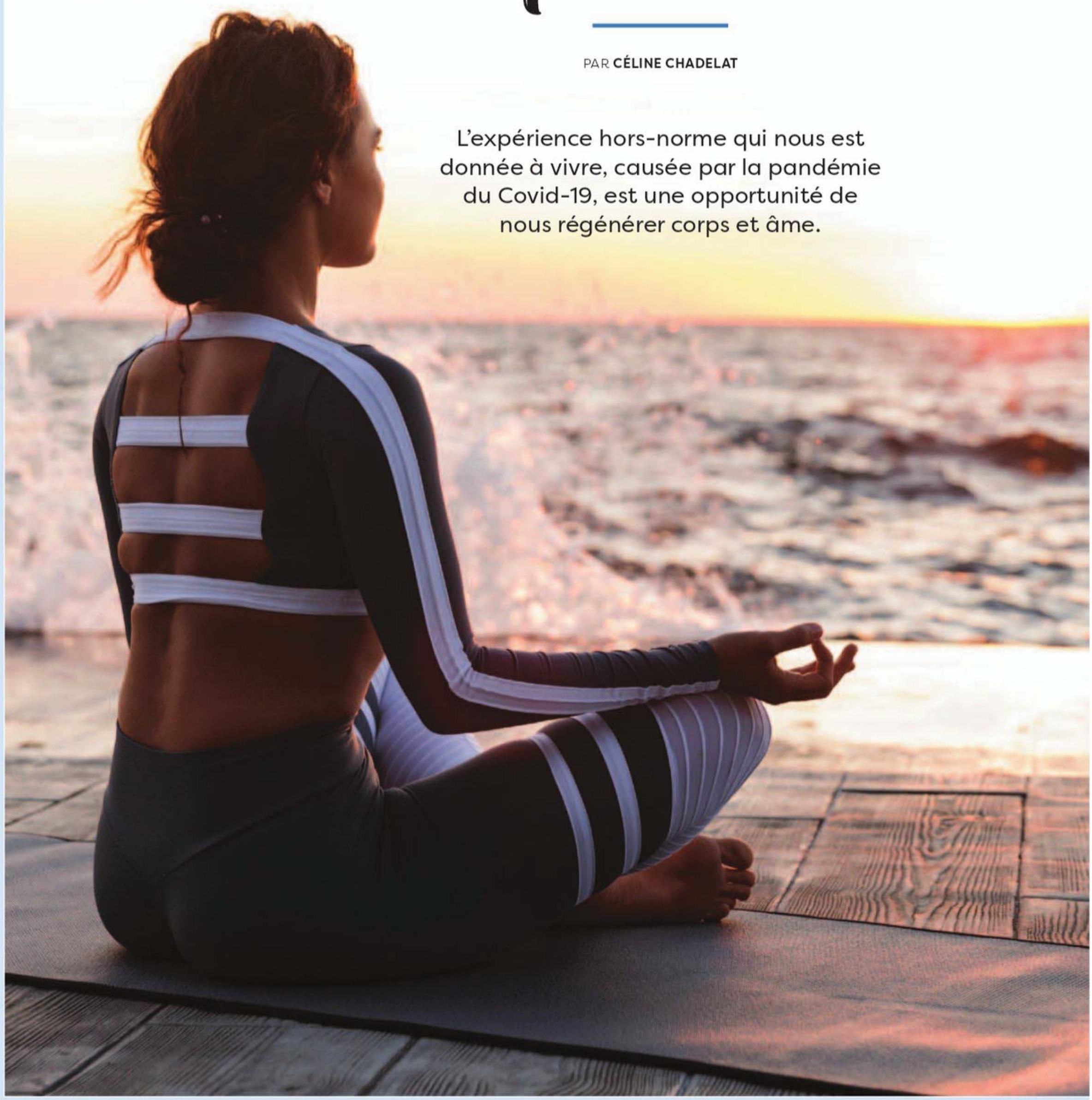
Se régénérer, corps et âme . . . . . p. 28
Se soigner par le son . . . . . p. 32
Rencontre avec Stéphane Ayrault . . . . . p. 34
La séquence : faire circuler le prana . . . . . p. 36
Ma sadhana . . . . . p. 42

4 850641 73
4 850641 73

Se régénérer, corps et âme

PAR **CÉLINE CHADELAT**

L'expérience hors-norme qui nous est donnée à vivre, causée par la pandémie du Covid-19, est une opportunité de nous régénérer corps et âme.



NOUS AVONS vécu une suspension inédite dans notre histoire humaine. Sans faire de distinction de couleur, de peau, de culture, de revenu ou de religion, le virus s'est immiscé dans nos vies. En l'espace de quelques semaines, le monde d'avant s'est évanoui. Comme un deuil brutal, il y aura désormais le monde d'avant le Covid-19 et celui d'après. Pour certains, dans le monde d'avant vivaient encore un parent, un grand-père, une voisine ou l'ami d'un ami, c'était une époque où l'espace collectif était moins contraint, où régnait peut-être une certaine insouciance. C'était aussi le monde où la vie se déroulait à un rythme effréné, où nous étions stressés et pressés. Et puis tout s'est arrêté. Le confinement nous a pris de court. Nous avons été contraints de ne plus bouger. Moins d'agitation, plus de retenue, moins de dispersion, plus de concentration, plus de lecture, des relations plus bienveillantes. Et, quand l'extérieur est interdit, le besoin aigu de trouver un espace d'apaisement en soi. Mais le contexte est particulièrement difficile, rythmé par des chiffres et des informations anxiogènes, ceux des morts et des hospitalisés. Bien vivre ce temps particulier demande de la confiance pour ne pas se figer sur le passé et nourrir l'espoir d'aller vers de nouveaux horizons.

La régénération, du corps à l'individu et à la planète

Se régénérer est un processus de renouveau. Un retour vers ce qui fonde notre véritable nature. Pendant le confinement, la Nature nous a donné des indices : les eaux et le ciel se sont éclaircis, la pollution a diminué, la terre s'est régénérée. Or, d'où venons-nous ? Du Vivant, de la Nature. Depuis notre première inspiration, la Nature offre à chacun de quoi grandir. Cette retraite imposée et éprouvante par bien des aspects est nécessaire pour se poser et interroger nos modes de vie. Peut-être devons-nous apprendre à renouer avec des sources de régénération subtiles plutôt que de se tourner vers des divertissements polluants ? On peut s'interroger : qu'est-ce qui nous nourrit vraiment, corps et âme ? L'air pur, la lumière du soleil, les abords apaisants d'une rivière, notre espace intérieur, les rires qui jaillissent, des relations aimantes et constructives. Sur le plan physique, des fruits et des légumes au contact du Vivant. Des abricots, des cerises, des fraises, des courgettes, des tomates, des salades qui ont grandi au plus près des énergies du Cosmos. Les racines enveloppées par la Terre Mère, nourrie des rayonnements du soleil et de la lune, des caresses des nuages et du vent. Encourager ce type d'alimentation, c'est aussi encourager des circuits courts qui nourrissent d'autres personnes, formant à terme des cercles vertueux. Cet arrêt brutal est peut-être une invitation pour apprendre à se ressourcer au plus proche de la Vie elle-même.

« Se régénérer est un processus de renouveau. Un retour vers ce qui fonde notre véritable nature »

Au cœur de la crise, revenir à la paix en soi

Pendant plusieurs mois encore, nous allons devoir faire preuve de vigilance et d'attention. Comme si la vie nous incitait à une nouvelle manière d'être, à une discipline nécessaire pour qu'ait lieu cette renaissance. Une rétractation, un ralentissement en attente d'un nouveau déploiement. Au village des Pruniers, en Dordogne, lieu de retraite par excellence qui favorise la contemplation et la paix, le son du gong rythme la journée, invitant chacun au retour à soi et à la méditation. La cuisine, la marche, le rangement, la lecture, les discussions, les soins des potagers sont suspendus pendant quelques minutes. Chacun s'arrête pour revenir à la conscience de sa respiration. Cette attitude, le maître zen Thich Nhat Hanh à l'origine de la fondation du village des Pruniers, l'a pratiquée sans relâche jusque dans les crises les plus périlleuses de son existence. Dans les années soixante, alors que son pays, le Vietnam, s'enlisait dans la guerre, son esprit ne cessait d'être préoccupé par les solutions à mettre en œuvre pour rétablir la paix. Nombreux sont ceux qui se seraient laisser emporter par le flot de pensées et d'émotions que cause une telle situation. Mais les compagnons du jeune moine, en particulier sœur Cham Kong, lui rappelaient de revenir à la conscience de l'instant présent, même au cœur de ce conflit terrible. C'est ainsi que le jeune moine se forgeait continuellement « un esprit neuf », le laissant toujours équanime face aux circonstances, libre d'interagir avec toutes les parties, jusqu'aux Américains, sans jamais s'enfermer dans des croyances. Mais toujours habité par la foi que l'autre est en mesure de changer et d'évoluer.

Le yoga et la méditation sont de formidables portes vers le ressourcement et une vie créative. L'attention au moment présent est l'opportunité de transformer perpétuellement nos actes, en les dotant d'une authenticité et d'une fraîcheur inégalée, aptes à produire des miracles. Prendre le temps de se relâcher démultiplie les possibles. Au contraire, nos schémas de pensées, lorsqu'ils sont répétitifs, nous maintiennent dans des postures figées et nous usent. Au fil du temps, l'accumulation de tensions va perturber le fonctionnement

du corps et favoriser le processus de vieillissement jusqu'à affecter les fonctions cérébrales. Or, la respiration est le siège d'une profonde régénération. Des études récentes révèlent ainsi l'incidence de la méditation sur la santé du cerveau, à travers l'attention portée sur le mouvement de l'inspiration et de l'expiration. On a longtemps cru que notre cerveau cessait son développement vers 30 ans. Les neurosciences montrent que le cerveau adulte peut être profondément modifié par l'expérience de la méditation. En mettant les pensées en suspension, le cerveau renforce certaines facultés en développant une plus grande attention.

Se régénérer, un processus de création

Le retour à soi fonde l'essentiel d'une existence en perpétuelle création. Le sage Krishnamurti rappelait l'impérieuse nécessité de « se libérer du connu ». En se libérant du champ du connu, des perceptions, des analyses et pensées qui ressassent le passé et anticipent

« La régénération est avant tout un temps que l'on choisit de s'accorder, un temps qui ouvre vers un horizon plus vaste »

le futur, on ouvre un espace neuf. Ainsi, les pratiques du yoga et de méditation nous invitent à renouer avec les rythmes naturels à l'origine de notre vitalité. Les traditions orientales nous montrent qu'il est possible de transformer n'importe quelle action en un acte créatif. Dans la posture de savasana (voir « Ma Sadhana » p.42), le corps, allongé au sol, se relâche en créant de l'espace, s'ancre et reçoit les énergies telluriques.

Dans la pratique du Yoga Nidra, qui consiste, allongé, à retirer ses 5 sens de l'extérieur pour, dans une semi-obscurité, plonger à l'intérieur de soi, le corps et l'âme se régénèrent en profondeur. Être ouvert, disponible et accueillant est une attitude qui, avec les pressions croissantes du quotidien, est souvent mise à mal. Le Yoga Nidra est une formule d'une efficacité rare pour percevoir des régions intérieures insoupçonnées. Car c'est justement dans cet état de semi-sommeil que se produit l'éveil et que les forces de régénération s'ac-

« L'attention au moment présent est l'opportunité de transformer nos actes, en les dotant d'une authenticité et d'une fraîcheur inégalées »

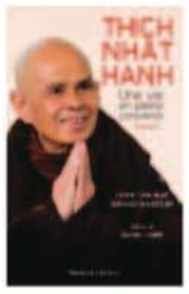
tivent. C'est en passant dans une autre dimension de notre être que s'activent de formidables ressources.

Le temps de la régénération

La régénération est avant tout un temps que l'on choisit de s'accorder, un temps qui ouvre vers un horizon plus vaste, qui tisse des cycles se juxtaposant les uns aux autres comme une spirale. Selon les Védas, ces textes sacrés antiques de l'Inde védique, l'existence humaine et celle du cosmos se constituent de cycles. C'est ce que nous apprend Shiva, le dieu de l'Inde qui ne cesse de disparaître et de renaître. La cosmologie indienne s'articule ainsi autour de trois figures représentatives des trois temps composant un même cycle. « Le son AUM, recèle en lui-même le secret de trois forces, trois divinités selon les Védas, qui permettent à la vie de naître, de se maintenir et de se transformer ; dans la tradition védique, elles sont connues sous la forme d'une trinité : Brahma, manifestation de la force créatrice ; Vishnu, émanation de la force de préservation ; et Maheshwara, appelé aussi Shiva ou Rudra, expression de la force transformatrice, destructrice », nous explique Stéphane Ayrault, dans son livre (voir la rubrique « Rencontre » p. 34).

POUR ALLER PLUS LOIN

Céline Chadelat,
Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience,
Presses du Châtelet.



Krishnamurti,
Se libérer du connu,
Poche.

Stéphane Ayrault,
Les 4 sagesses du yoga,
éd. Leduc.

À DÉCOUVRIR

www.villagedespruniers.net

Séjours randonnée et bien-être été 2020

Semelles Au Vent

Yoga et Randonnée

Le yoga pratiqué lors de nos séjours est le yoga vinyasa (enchaînement de mouvements dynamiques, initié et harmonisé par la respiration).

Jeûne et Randonnée

Des moments pour soi et des moments de partage avec la randonnée et la pratique du yoga, de la relaxation et du jeûne.

Une vraie invitation à se reconnecter avec l'essentiel.

CENTRES AMMA
VENEZ VOUS RESSOURCER

Lieux de pratiques spirituelles, vivre-ensemble, travail sur soi, service désintéressé, inspirés du message de paix et de tolérance d'Amma.

www.facebook.com/page/Amma-en-France-ETW

LA FERME DU PLESSIS
près de Chartres
Ferme du Plessis
28190 PONTGOUIN
02 37 37 44 30
www.etw-france.org

LOU PARADOU
près de Toulon
Les Ferrages
RN7, 83170 TOURVES
09 83 20 16 75
www.mam-louparadou.org

Se soigner par le son

Bains de gong, méditations aux bols chantants, massages sonores... La thérapie par le son fait son grand retour et popularise en Occident des techniques de relaxation ancestrales, garantes d'un meilleur bien-être physique et spirituel.

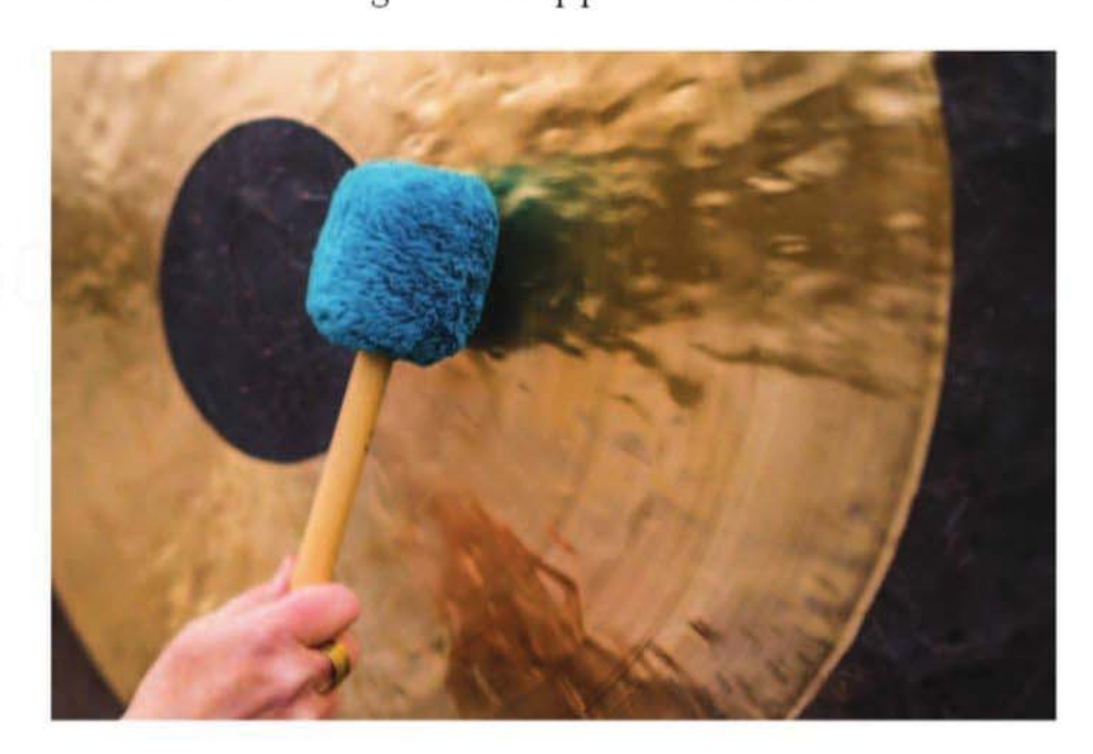
PAR **JEANNE POUGET**

LA SONOTHÉRAPIE, ou thérapie par le son, utilise les fréquences vibratoires subtiles des instruments de musique pour rééquilibrer les énergies du corps et nettoyer le mental. Quatre classes d'instruments sont principalement utilisées à cet effet, en raison de leurs hautes fréquences vibratoires : le gong, le bol tibétain, le diapason et la voix. Auxquels s'ajoutent des instruments plus modernes comme les bols en cristal, les percussions de type handpan, ethniques et chamaniques comme l'anantar, la flûte, les carillons, le tambour de l'océan ou encore le bâton de pluie... selon l'originalité des organisateurs de ces sessions de *« sound bath »*. Il ne vous reste plus qu'à vous allonger pour profiter des bienfaits des sons et de leurs vibrations.

La redécouverte de thérapies millénaires

Apparu il y a environ 8 000 ans dans l'Himalaya, le gong serait l'instrument de musique fabriqué par l'homme le plus vieux au monde. Son utilisation thérapeutique traditionnelle était presque tombée dans l'oubli, mais elle connait aujourd'hui une renaissance avec l'engouement pour les médecines alternatives. L'originalité de cet instrument est sa haute précision vibratoire : il est accordé au millième d'hertz, soit cent fois plus qu'un piano ou une guitare par exemple. Lors d'un bain de gong, ses vibrations se propagent dans tout notre corps, grâce à l'effet conducteur des liquides dont nous sommes constitués à plus de 70 %.

En 1978, le mathématicien musicologue suisse Hans Cousto avait mis en lumière « l'octave cosmique » : une loi qui rend possible la combinaison de lois astronomiques et musicales, autrement dit de convertir le système solaire en son. Cette loi permet de fabriquer des gongs accordés à la fréquence de rotation des planètes et de faire ainsi entrer en résonance les notes avec nos chakras. Dans les sociétés himalayennes, cette connexion entre microcosme et macrocosme est établie depuis longtemps, tant et si bien qu'au Népal certains bols thérapeutiques estampillés « *Full Moon* » sont fabriqués uniquement les nuits de pleine lune à la lumière de l'astre pour en capter toute la vibration. En correspondance avec les sept chakras et les sept corps du système solaire, ils sont fabriqués à partir d'un alliage précis de sept métaux purs aux vertus thérapeutiques (cuivre, étain, plomb, zinc, fer, or, argent) et dont les proportions exactes sont gardées secrètes, avant d'être fondus à 1 000 degrés et frappés à la main.



Un nettoyage complet du corps et du mental

Que ce soit simplement pour se relaxer ou bien pour débloquer des tensions autant physiques que psychologiques, tout le monde peut recevoir les bénéfices de ces instruments. Dans le vingtième arrondissement de Paris, le centre de relaxation Zen & Sounds propose toutes sortes de thérapies par le son, allant du très populaire bain de gong collectif au massage sonore individuel mais aussi aux méditations sonores et au yoga du son. Les sessions sont souvent complètes à l'avance, en particulier les soirs de pleine lune où sont proposés des « super gongs baths » de 2 h 30. Un engouement que son co-fondateur Swann Gong explique par l'accessibilité de cette pratique à tous les niveaux : « l'avantage est que le gong est accessible à un peu près tout le monde, peu importe le milieu social, la condition physique ou psychologique. Vous pouvez penser à votre liste de course, ne pas être parfaitement concentrés : les vibrations ont quand même un effet. Il suffit de s'allonger, et ça marche ». Ces sessions permettent d'agir sur notre organisme tout en subtilité : « les gongs recentrent, nous réalignent, accordent nos chakras en calmant la survibration de nos cellules », développe le musicien et sonothérapeute, « les fréquences rentrent dans les tissus lymphatiques et les bienfaits peuvent se faire ressentir pendant 2 ou 3 semaines, voire un mois pour un massage sonore personnalisé ». Sur le plan émotionnel, elles permettent d'équilibrer les deux hémisphères du cerveau, calmer le stress et les angoisses, d'agir sur des traumatismes, d'améliorer le sommeil et de favoriser les rêves et les états méditatifs. Sur le plan physique, il est possible de soulager des pathologies très diverses, liées aussi bien au système nerveux, endocrinien que cellulaire et de venir ainsi agir tant sur une migraine, qu'un problème hormonale ou articulaire.

Un complément thérapeutique en milieu hospitalier

Peu d'études empiriques se sont pour l'instant penchées sur le sujet des soins grâce aux thérapies par le son. Mais plusieurs expériences tendent à montrer leur efficacité pour récupérer après une maladie, des traumatismes et des traitements médicaux invasifs. Dans les années 1990, l'oncologue américain Mitchell Gaynor s'est intéressé aux bienfaits thérapeutiques du son, de la voix et de la musique pour traiter ses patients atteints de cancer. Pionnier en la matière, son livre *Sons de guérison* évoque par exemple l'usage du bol de cristal et de la méditation sonore pour accompagner les traitements lourds de ses patients avec des résultats encourageants. En France, la Ligue contre le cancer fait appel à des sonothérapeutes depuis 2005 afin de proposer des ateliers de bains sonores aux malades, notamment en Vendée, région pionnière dans l'Hexagone. Et quelques rares hôpitaux intègrent déjà ces méthodes dans leurs services, à l'instar du CHU de Saint-Etienne où Catherine Lefebvre, sonothérapeute, rend visite deux fois par semaine aux patients en soins palliatifs avec ses instruments. Ces « soins de confort » ou « soins de support », comme ils sont appelés, offrent une parenthèse relaxante et un moment d'humanité aux personnes en fin de vie.

Stéphane Ayrault

Il y a vingt ans, en Inde, Stéphane Ayrault se formait au yoga et s'imprégnait de cette culture spirituelle. Un long cheminement commence alors qui l'amène à écrire son premier livre *Les 4 Sagesses du yoga*. Il y transmet les quatre grands enseignements qui guident aujourd'hui sa vie.

PROPOS RECUEILLIS PAR **CÉLINE CHADELAT**

Lundi 13 juillet à 11 h, Stéphane Ayrault sera en live sur la page Facebook d'*Esprit Yoga*.

AU PROGRAMME
Exercices de respiration guidés et Satsang ; questions-réponses sur le thème du chemin spirituel et de son livre.

ESPRIT YOGA : Ton livre est articulé autour de 4 grandes sagesses, d'où viennent-elles ?

STÉPHANE AYRAULT : Ce sont quatre sagesses qui correspondent aussi aux quatre grands courants du yoga : Raja, Jnana, Karma et Bhakti Yoga. La première sagesse est « Que ton esprit soit aussi clair que l'eau d'un lac de montagne », il s'agit de la contemplation, de la prière, du retour au cœur et de la connexion à soi. La deuxième, « Que ton intellect soit aiguisé comme une lame de rasoir » désigne la connaissance et la capacité de discernement, le Jnana yoga. La troisième sagesse, « Que ta main droite serve ta main gauche sans qu'elle le sache » concerne le service désintéressé mais cela va plus loin. C'est l'enseignement que livre Krishna à Arjuna dans la Bhagavad Gita, lorsqu'il lui intime de ne pas attendre les fruits de ses actions. L'action est réalisée parce qu'elle doit être faite. On traduirait cela par « que ta volonté soit faite et non la mienne ». Nous sommes simplement des témoins. Les problèmes arrivent lorsqu'on s'identifie à ce qu'on fait. Surgissent alors l'avidité, la jalousie, la colère... Agir avec détachement signifie agir sans attendre d'être aimé ou reconnu mais pour servir l'humanité ou le divin. La quatrième sagesse est « Que ton cœur aime la création sous toutes ses formes ». C'est la Bhakti Yoga, dont la pratique est de distinguer le divin en toute chose. La nature est une émanation du divin. Lorsque tu aimes la nature, tu ne peux plus l'abîmer car c'est comme si tu te détériorais toi-même. Peu à peu, en appliquant ces sagesses, la conscience s'élargit, nous prenons conscience que nous sommes une cellule du grand Tout et non au service de notre ego.

« Que ton esprit soit aussi clair que l'eau d'un lac de montagne »

E. Y. : Qu'est-ce que le yoga ? Quelles sont ses origines ?

S. A. : Les premières traces du yoga se situent dans les « Yoga Shastras », qui désignent les traités sacrés sur le yoga et qui remontent à 3 000 ans avant J.-C. Tous les textes qui abordent la sagesse millénaire du yoga sont des « Yoga Shastras ». Ils sont très nombreux. Ce sont les Yoga Sutras de Patanjali, la Bhagavad Gita, le Hatha Yoga Pradipika… Lorsque les sages de l'Inde antique partaient en retraite dans les Himalayas ou dans la forêt, ils se munissaient de deux ouvrages : le Yoga Vashistra et l'Ashtavakra Gita. Ce sont deux purs joyaux du yoga de la connaissance, qui révèlent comment réaliser la fusion parfaite de l'âme individuelle avec l'âme cosmique, la Source ou « Paratman ». Dans cet enseignement, le yoga postural occupe une place minime.

« Que ton intellect soit aiguisé comme une lame de rasoir »

E. Y. : En quoi le yoga peut-il nous aider à répondre aux grandes questions sur le sens de notre existence ?

S. A. : L'enseignement d'Ashtavakra s'adresse à Janaka, qui était un roi. Le sage Vashista s'adresse à Rama qui était un prince. Tous deux ont le désir de comprendre le but de leur vie. Ils s'interrogent : « Qui suis-je ? Quelle est ma relation avec la nature ? Quelle est ma place au sein du Cosmos ? ». Selon les Yoga Shastras, le but ultime est la fusion de l'âme individuelle avec l'âme cosmique, cet état de fusion est l'état de réalisation appelé « turya ». Rares sont ceux qui y parviennent. Pour la plupart d'entre nous, nous vivons à travers trois niveaux inférieurs. Le premier état est la veille, il désigne l'état de la vie ordinaire, le mental fonctionne, les sens et l'intellect prédominent. Le deuxième état est l'état de sommeil : la conscience de quoi que ce soit disparaît, les sens sont au repos, le corps se repose pour permettre à l'âme de se ressourcer. Le troisième état est celui du rêve, qui ne contient ni intellect ni ego. Le symbole du AUM représente ces 4 états : le point est considéré comme l'état d'éveil, c'est le pur état de conscience, il n'y a plus l'oubli de qui on est vraiment. Le petit arc représente ce qui t'empêche de devenir qui tu es. Quant à ce qui ressemble à un chiffre 3 retourné, il représente les trois états de veille, sommeil et rêve.

« Que ta main droite serve ta main gauche sans qu'elle le sache »

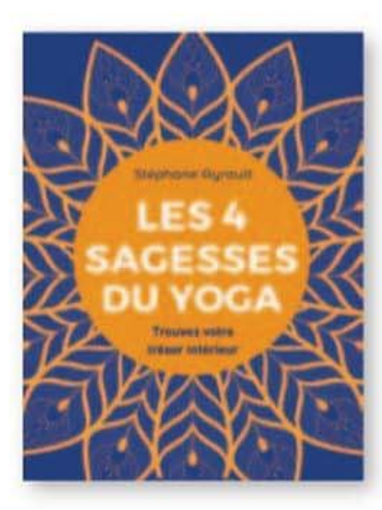
« Que ton cœur aime la création sous toutes ses formes »

E. Y. : Quel est l'essence d'un véritable guide ? Comment le reconnaître ?

S. A. : L'étymologie du terme guru est issue de la racine *Gu* qui signifie « ombre » et de *Ru* qui veut dire « lumière ». Le guru est celui qui amène de l'ombre à la lumière. Il est important de prendre conscience qu'on a tous un guru dans notre vie. Le premier est la mère puis les parents, c'est à travers leurs yeux qu'on grandit. Mais celui qui amène l'éveil spirituel est appelé « Sat Guru » : *Sat* veut dire richesse, réel. Le Guru accompagne vers les réalités supérieures. Donc en cas de doute, la question à se poser est celle-ci : est-ce que la personne en face de moi est libre ? Est-ce qu'elle me laisse libre ? Et est-ce qu'elle me rend libre ?

E. Y. : Cette relation entre maître et disciple se retrouve aussi entre l'élève et le professeur de yoga, qui comprend des risques d'abus de pouvoir.

S. A. : Il faut garder un œil critique et le sens de discernement, nommé en sanskrit *Viveka*. Et s'interroger régulièrement : est-ce que cette personne commence à détenir un pouvoir sur toi ? Il faut faire attention à ne pas déléguer notre pouvoir. Le maître est une fenêtre, il s'agit de ne pas confondre le maître avec le ciel et le soleil.



À LIRE

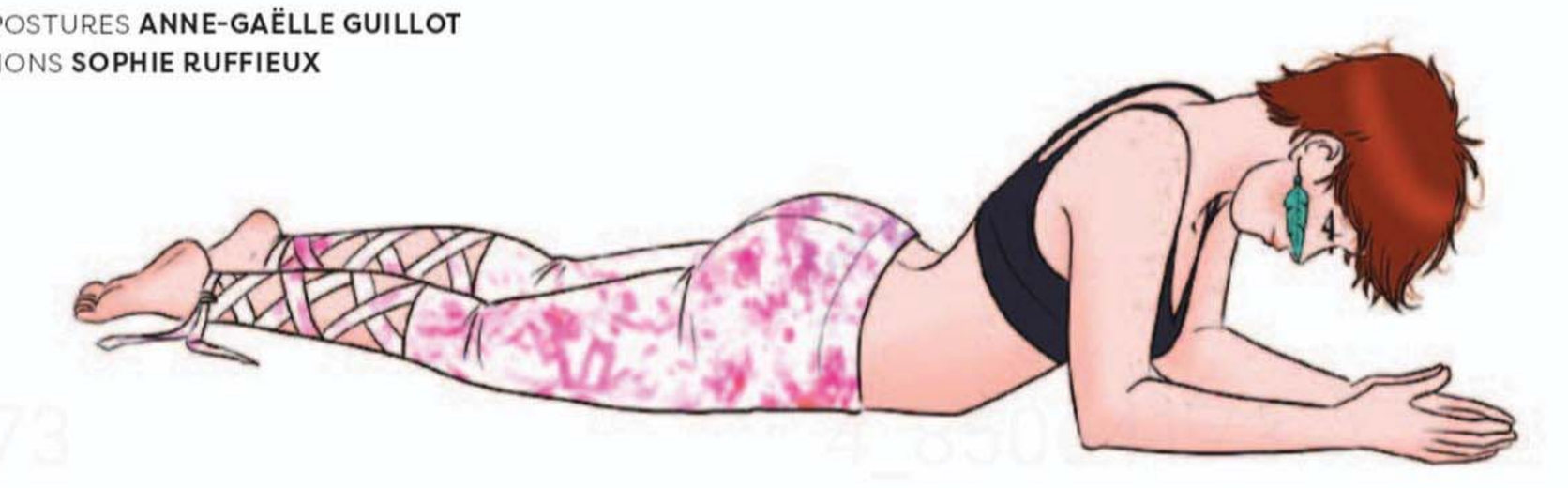
Stéphane Ayrault,
Les 4 sagesses du yoga,
éd. Leduc, 2020.

+ D'INFO
www.les4sagessesduyoga.fr

Conscience & circulation du Prana

Après deux mois de confinement éprouvants et les contraintes de la phase de déconfinement, le corps et le mental ont besoin de se régénérer. Cette séquence de Yin Yoga propose de créer cet espace pour le renouveau.

TEXTE ET POSTURES **ANNE-GAËLLE GUILLOT**
ILLUSTRATIONS **SOPHIE RUFFIEUX**



APRÈS QUELQUES mois qui ont pu être intenses et contraignants, je vous invite à travers cette séquence à placer votre attention sur l'une de nos forces de vie : le Prana. Nous allons l'expérimenter par Prana Vayu ou mouvement du souffle, en recherche constante d'harmonie entre notre environnement extérieur et intérieur. Portés par les postures de Yin Yoga, nous prendrons le temps de placer notre attention sur les mouvements du souffle et de revenir à l'essentiel.

Le Yin Yoga est une pratique de ressenti et de conscience. Il ne s'agit pas de « faire » mais de « laisser faire », et la durée des postures nous permet d'expérimenter le non-agir (observateur) et l'impermanence (accueil de ce qui est). Ainsi dans chaque posture laissez-vous guider par les 4 principes suivants :

- être dans l'espace juste. Ni trop de tensions (trop yang) ni pas assez (trop yin). Trop de tensions nous obligent à sortir plus tôt de la posture ;
- rester immobile, dans le corps comme dans le mental ;
- maintenir la posture le temps indiqué. Cela permet aux tissus conjonctifs d'être sollicités dans leurs amplitudes. Vous pouvez utiliser le minuteur du téléphone ;
- les temps « entre » les postures font partie de la pratique, bougez avec une intention yin : lentement et en conscience.

1 H 20

DÉBUTANT

2 BRIQUES ET 1 BOLSTER

BÉNÉFICES

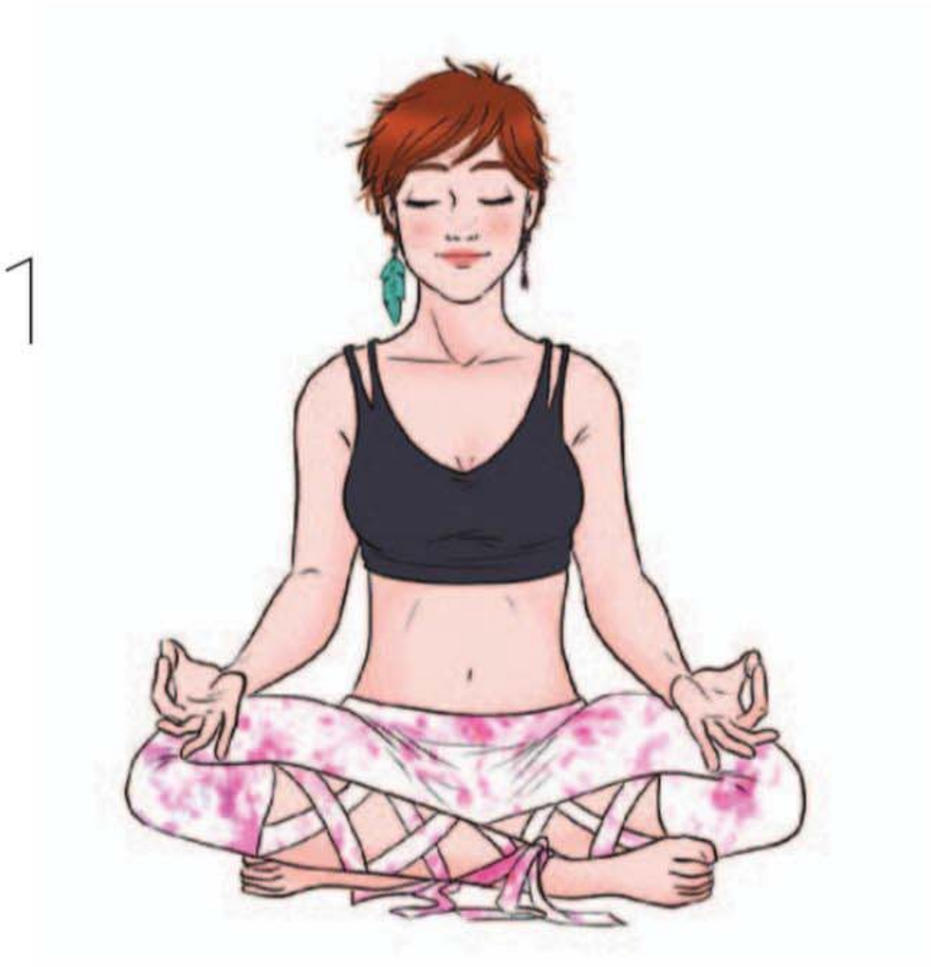
- *Se régénérer*
- *Relâcher le système nerveux*
- *Détendre les tensions musculaires et articulaires*
- *Prendre du temps pour soi pour respirer*

CONTRE-INDICATIONS

- *Lombalgies, cervicalgies ou dorsalgies*
- *Douleurs aux hanches et prothèse de hanches*
- *Douleurs aux épaules*

La pratique...

1



L'ASSISE (5 MIN)

Assise, fermez les yeux et observez ce qui peut être ajusté. Respirez naturellement. Installez un compte de 4 temps à l'inspiration et 4 temps à l'expiration. Conservez ce rythme pendant 10 respirations. Puis ajoutez une suspension de souffle de 4 temps. Ainsi vous inspirez en 4 temps, suspendez 4 temps, expirez sur 4 temps et suspendez le souffle 4 temps. Pratiquez cet exercice sur 10 respirations.

2

L'ENFANT (5 MIN)

Démarrez à quatre pattes, reculez le bassin sur les talons, haut de votre corps vers le sol. Vous pouvez garder vos cuisses et genoux en contact, pour étirer le bas du dos et masser l'abdomen, ou les éloigner pour plus de mouvement dans vos hanches. Respirez lentement et profondément. Après 5 min, allongez-vous sur le ventre 1 min, sans mouvement brusque.

3

L'ENFANT EN TORSION (3 MIN CHAQUE CÔTÉ)

Revenez à quatre pattes, écartez vos genoux et passez votre bras gauche sous l'épaule droite. Déposez l'épaule gauche au sol et relâchez votre bras droit. Placez votre attention dans le bas du dos et visualisez l'inspire qui remonte le long de votre colonne jusqu'à la base de votre tête, et l'expire qui redescend le long de votre colonne jusqu'au coccyx. Restez 3 min, puis revenez dans la posture de l'enfant quelques respirations et changez de côté. Puis allongez-vous sur le ventre 2 min. Respirez profondément.

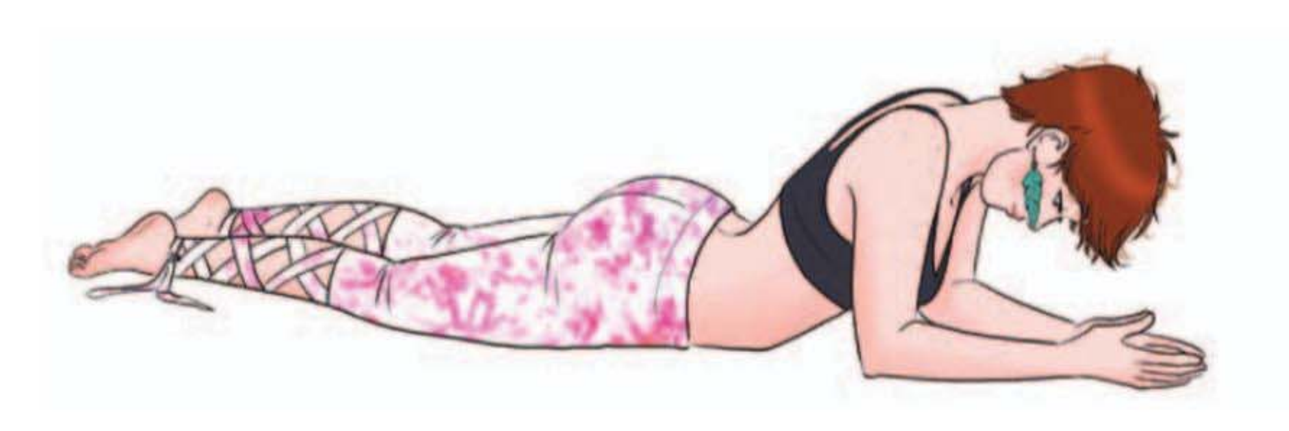
Pour aller + loin

Placez le bras droit dans le dos, ou attrapez la cuisse gauche avec votre main droite.

4

LE SPHINX (3 MIN)

Sur le ventre, prenez appui sur vos avant-bras. Écartez vos pieds autant que nécessaire pour relâcher le bassin dans le sol et relâchez votre dos et votre ventre. Placez un support si besoin sous le front pour soutenir la tête. Prenez conscience des mouvements de votre respiration à l'avant du corps.



5

LE SPHINX GENOUX PLIÉS (3 MIN)

Pliez doucement vos genoux pour décoller les pieds du sol. Pensez à les écarter autant que nécessaire pour que les pieds « tombent » l'un vers l'autre, sans avoir à utiliser vos muscles pour les retenir. Si c'est trop intense, restez dans la posture précédente. Après 3 min, redescendez sur le ventre, puis roulez pour vous allonger sur le dos pendant 2 min.

6

LE PONT (6 MIN)

Sur le dos, levez le bassin et glissez un bolster ou une couverture sous le sacrum (pas les lombaires). Placez l'attention dans les mouvements du bassin, inspirez et expirez naturellement mais en prenant conscience de chaque détail. Puis enlevez le support, déposez le bassin au sol et restez là quelques respirations. Allongez-vous sur le ventre, front sur les mains pendant 2 min. Observez vos sensations et les variations d'émotions qui les accompagnent.

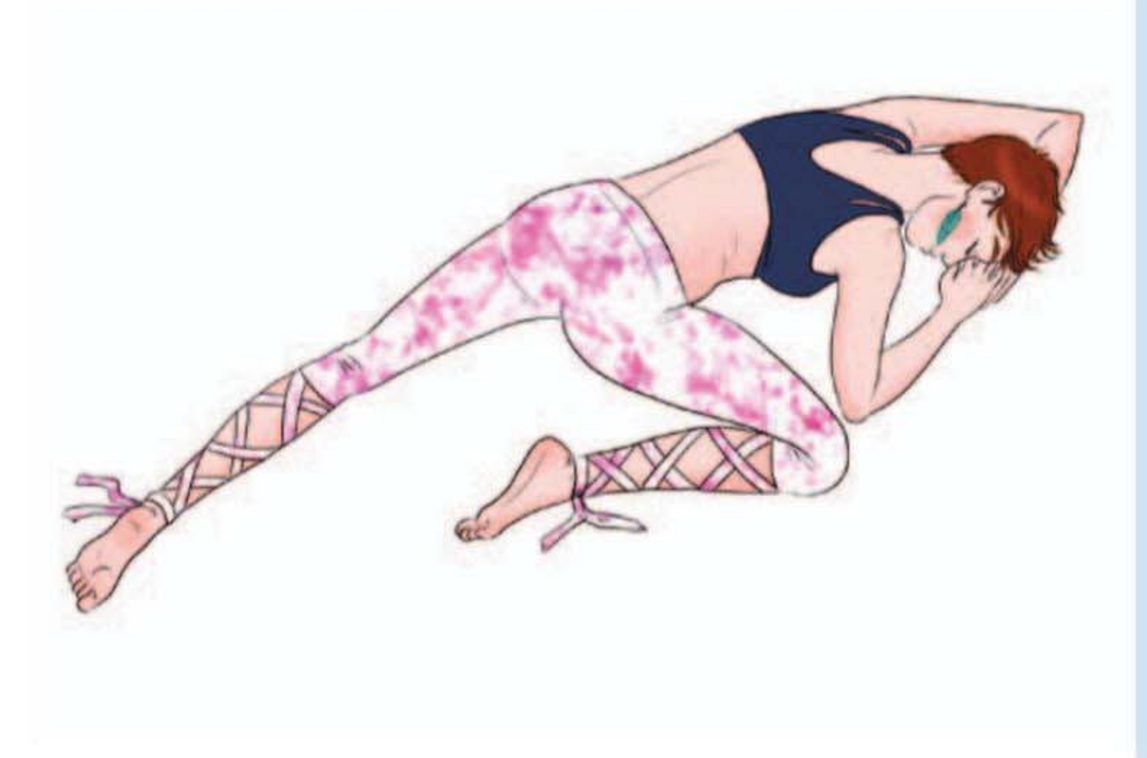
Pour aller + loin

Vous pouvez tendre vos jambes pour étirer davantage l'avant de votre corps. Vous pouvez aussi poser vos bras au-dessus de votre tête pour étirer votre cage thoracique et vos épaules.

7

LE CROCODILE (5 MIN PAR CÔTÉ)

Sur le ventre, placez la joue gauche au sol et vos bras au sol au-dessus de la tête. Lentement décalez le haut de votre corps vers la droite et repliez votre genou droit vers votre coude droit. Gardez le côté gauche du corps au sol, le bassin et les épaules qui regardent vers la terre. Placez votre attention sur l'étirement du flanc gauche et la compression du flanc droit à chaque mouvement du souffle. Observez les sensations qui évoluent au fil du temps. Puis changez de côté, avec la même attention au souffle et aux sensations. Allongez-vous ensuite sur le ventre pendant 1 minute.



8

LE PAPILLON (6 MIN)

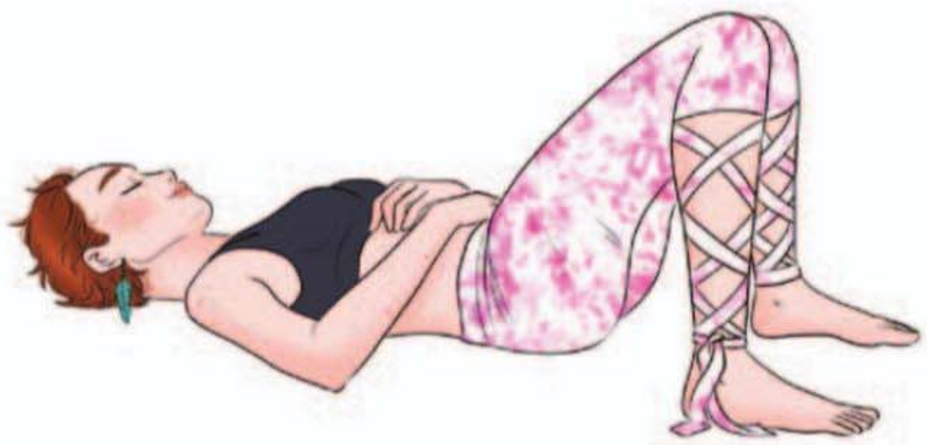
Asseyez-vous, dos droit, jambes pliées. Si le dos tend à s'arrondir, asseyez-vous sur un support. Laissez vos genoux descendre vers le sol comme si vous ouvriez vos ailes. Inspirez, étirez le dos. Sur l'expire, laissez le haut de votre corps basculer vers les pieds à partir de vos hanches. Détendez tout le corps. Si besoin, placez des supports sous les cuisses et un bolster devant vous pour porter le haut du corps. Laissez le corps d'abord se placer et observez où vous avez besoin d'être soutenu avant d'utiliser des supports. Après 6 min, prenez appui sur vos mains derrière vous et ramenez vos genoux l'un vers l'autre pendant 1 min.

9

LA BICHE (6 MIN DE CHAQUE CÔTÉ)

À partir de la posture précédente, placez la jambe gauche devant vous et votre jambe droite derrière vous en angle droit. Votre hanche gauche est légèrement hors du sol. Sur une expiration, basculez le haut de votre corps vers votre mollet droit. Si la posture est trop intense, ramenez les talons vers les cuisses. Placez l'attention sur votre respiration : le passage de l'air dans votre gorge et vos narines, les mouvements de votre cage thoracique...
Puis revenez en assise quelques respirations et changez de jambe. Allongez-vous ensuite sur le dos, jambes pliées, pieds à plat dans le sol.

10



LA POSTURE EN X (7 MIN)

Etalez le dos dans le sol et trouvez l'écartement juste pour vos pieds. Laissez vos genoux « tomber » l'un vers l'autre. Placez la main gauche sur le cœur et la main droite sur l'abdomen. Laissez les mouvements de votre respiration vous imprégner, ressentez vos inspirations et vos expirations dans les paumes de vos mains. Notez que chaque respiration est unique (quantité d'air, intensité...) et gardez le mental sur ce mouvement naturel de vie.

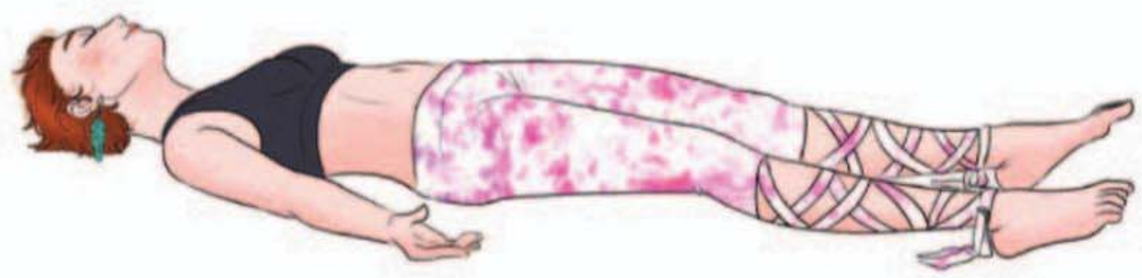
Pour aller + loin

Posez vos bras au-dessus de votre tête pour étirer votre cage thoracique et vos épaules.

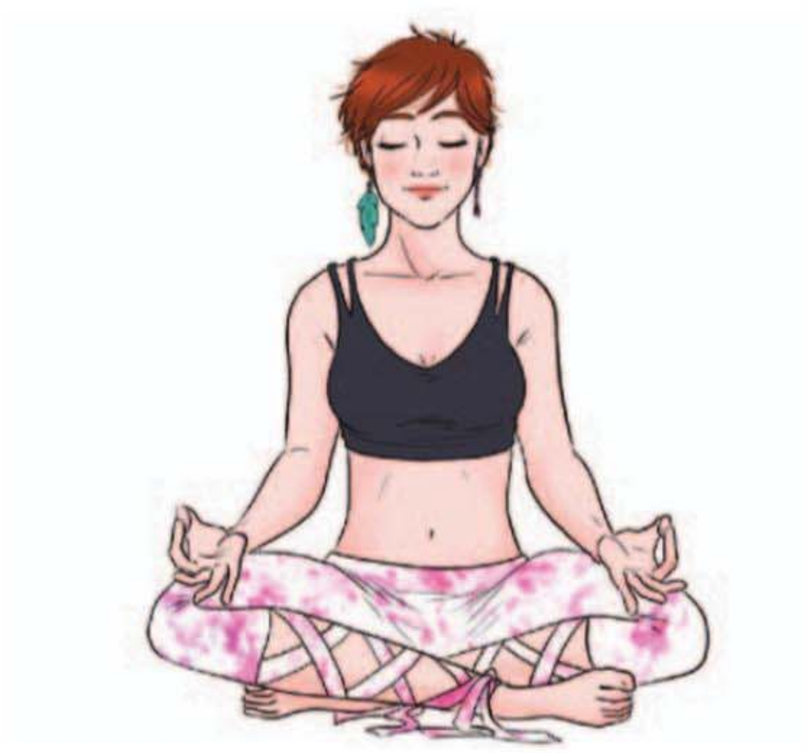
11

LA DÉTENTE PROFONDE (10 MIN)

Allongez vos jambes et placez vos bras le long de votre corps, paumes de mains vers le ciel. L'arrière du corps est étalé dans le sol, le haut du corps est déposé sur celui-ci, votre conscience est pleinement présente à cet état. Le souffle est le fil rouge de votre attention dans cette exploration immobile. Laissez vos sens se déployer : les sons, la température de la pièce, la luminosité au travers de vos paupières... Puis en gardant les yeux fermés, bougez la langue, la mâchoire, les doigts et orteils, les chevilles et poignets... Roulez sur un côté et restez quelques respirations.



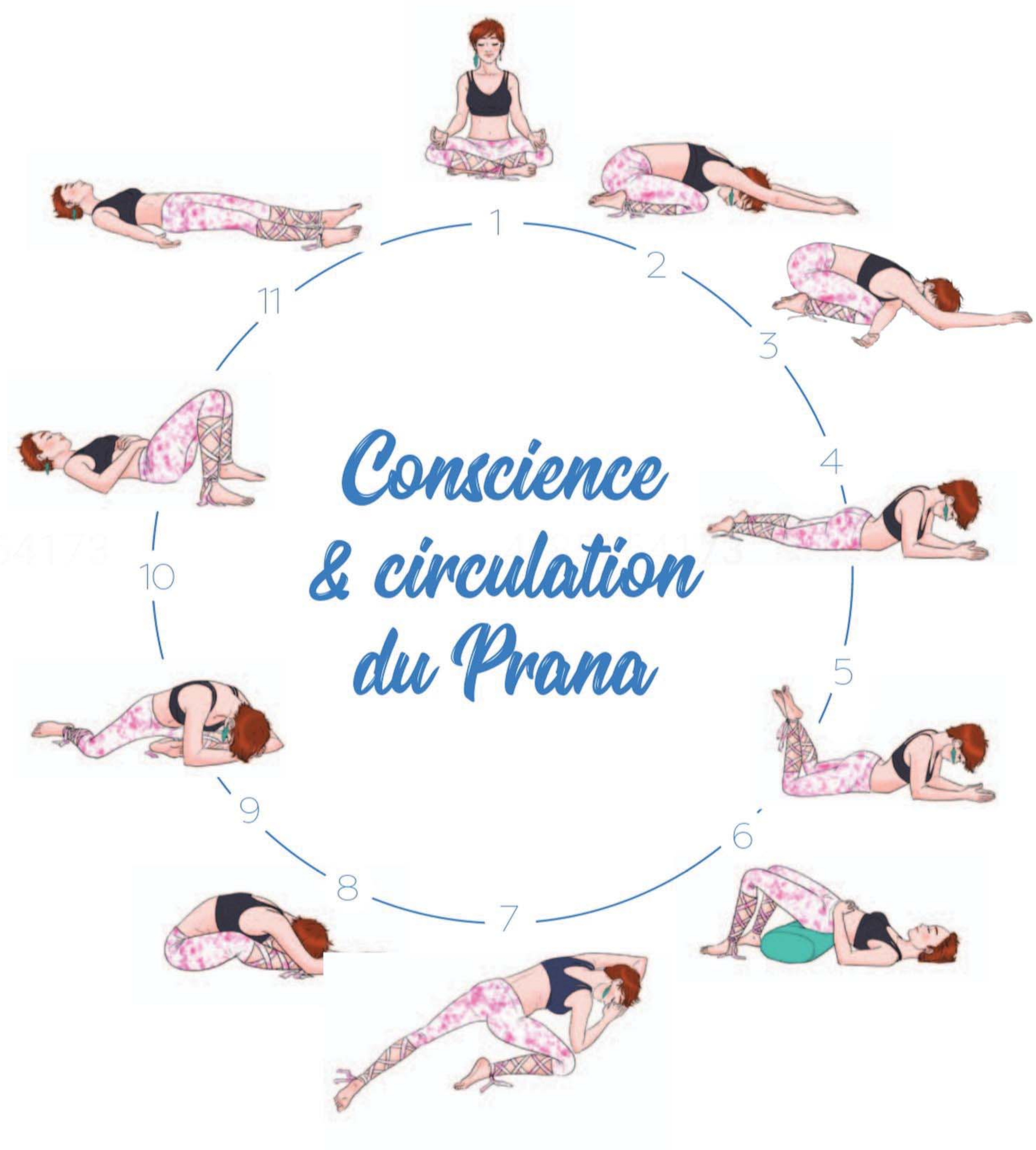
12



ASSISE

En assise sur le tapis, ressentez les battements de votre cœur. Observez les bénéfices de votre pratique. Prenez un temps pour vous remercier d'avoir pris ce temps pour vous, pour remercier vos guides et vos proches. Puis laissez résonner le mantra AUM par 3 fois dans tout votre corps.

Enchaîner la séquence



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

Se ressourcer
UN ACTE QUI MÊLE FORCE ET HUMILITÉ

PAR **CÉLINE CHADELAT**

AYONS L'HUMILITÉ d'accepter que le contrôle de chaque minute de notre existence est une illusion. Que contacter un espace pur et silencieux en nous est peut-être l'acte le plus simple qui soit. Lâcher prise pour se régénérer demande en effet de se libérer des rôles et des costumes que nous endossons en société.

Une sadhana, qui signifie « pratique spirituelle » en sanskrit, se pratique aussi le soir, lorsque les actions de la journée s'achèvent. Pour nous ressourcer en profondeur, nous avons besoin de contacter notre partie la plus personnelle, la plus secrète cachée en nous. Cette part qui est pure lumière et amour. C'est pourquoi, il est conseillé de se créer un espace de pratique intime et chaleureux afin d'y revenir toujours avec joie et confiance. Pratiquer une sadhana est une « petite mort » de notre vie extérieure : nous choisissons d'éclipser les mots, les échanges, les tensions, les pensées, les visages, les conversations, l'actualité, pour s'accorder un temps en face à face avec nous-même. C'est ici que se trouve la force : dans cette capacité à se libérer de nos enchaînements passés pour vivre dans le présent. En général, nous fuyons notre corps et notre être profond, le regard happé par l'extérieur. Il s'agit ici de recontacter nos limites corporelles et notre soi profond, immuable, en laissant s'éloigner les sollicitations extérieures. Au sein de cet espace béni qu'est la sadhana, l'âme, grâce à la puissance de l'intention et aux différentes pratiques de respiration, est rassurée, régénérée et prend un nouvel élan.

Savasana, de la mort à la renaissance

Pour se ressourcer pleinement, la posture de savasana traduite par l'expression « posture du cadavre » ou « posture de la relaxation profonde » est idéale. Son potentiel est immense. Le corps abandonné sur le sol, les paumes de mains tournées vers le ciel, le corps est au plus proche de notre terre mère. Allongé et soutenu par la terre, il peut se relâcher totalement. Le paradoxe veut que ce soit dans cet abandon et dans cette extinction des stimulations extérieures que se révèlent des ressources insoupçonnées. C'est dans les arrêts, les renoncements, dans ce qu'on assimile à des « petites morts » que sont tapies les forces de vie. En introduisant la pratique de savasana, nous rythmons la journée de temps de régénération précieux. Savasana consiste en un effort de récupération et d'observation de soi. Au moment de se relever, nous vivons une renaissance.

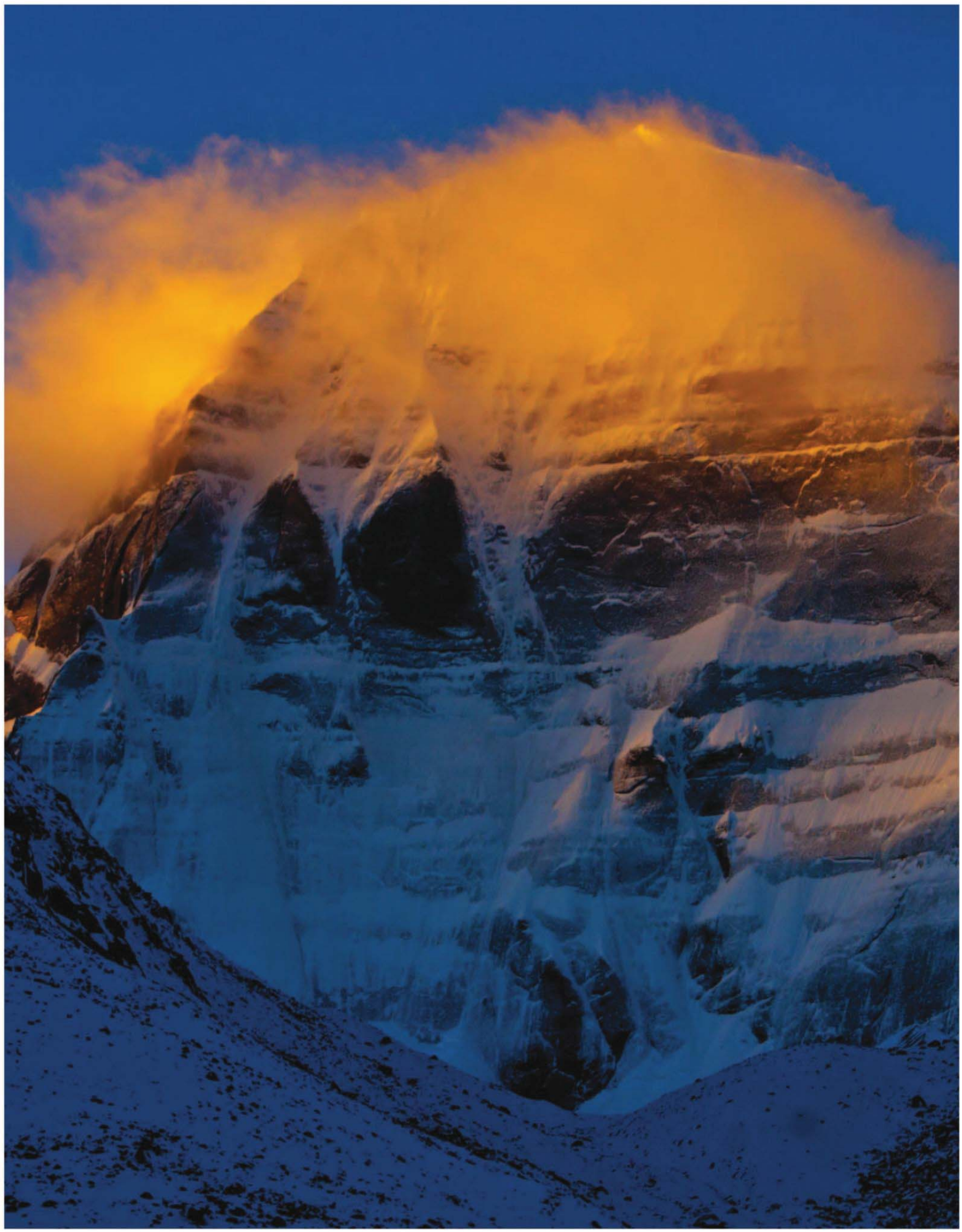
Écouter le Silence

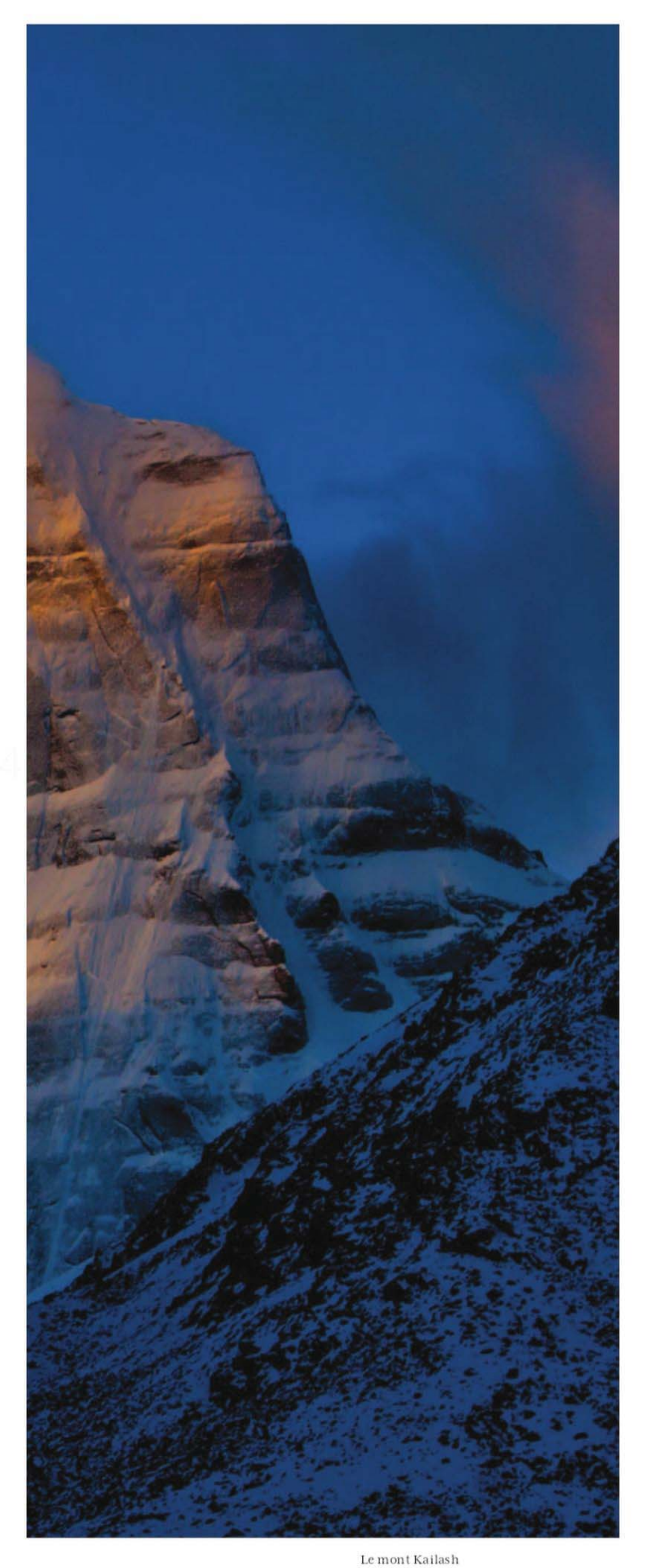
Après avoir allumé la flamme de la bougie de votre espace de sadhana, puis posé votre intention, déroulez votre tapis et allongez votre corps sur le sol. Ecoutez le silence autour de vous pendant 5 min.

Par le silence, le contact avec l'invisible est possible. Mounir Baba, grand sage indien préconisait : « c'est par le silence que la première rencontre entre l'homme et les mystères de Dieu s'accomplit. Goûtez au nectar du silence ». Puis passez en revue les différentes parties de votre corps en partant des orteils jusqu'au sommet de votre crâne.

Revenez à l'observation et à l'écoute, peut-être décelez-vous les frémissements de l'air qui entre et sort de vos narines. Soyez présent ici et maintenant, sans buts, sans pourquoi. Visualisez des vagues de lumière dorées vous enveloppant. Puis absorbez-vous dans le silence.

Dans ce silence profond, les heures de tumulte et d'agitation se transforment. C'est de cette immobilité silencieuse que surgissent les forces de vie. Puis prenez le temps de poser votre intention intérieurement, qu'on appelle aussi « Sankalpa » : « Que je sois serein », « Que je sois en paix ». Après une quinzaine de minutes, pour vous relever, tournez le corps vers la droite et appuyez-vous sur votre main gauche. Veillez à vous relever en douceur. Devant votre autel de pratique, remerciez et clôturez la pratique en récitant 3 fois le son AUM.





Le mont Kailash

Le nombril du monde

PAR **LORENA ARCIDIACONO**

Le mont Kailash, lieu suspendu entre mythe et réalité, est au cœur de légendes, rites et espoirs pour des milliers de pèlerins spirituels.

IL EXISTE une montagne au Tibet d'une beauté à couper le souffle, dont aucun alpiniste moderne n'a encore jamais réussi à apprivoiser le sommet. Un lieu qui depuis la nuit des temps est au centre de nombreux mythes, légendes et mystères renfermant chacun une petite part de vérité. Ce sommet, considéré dans le monde entier comme le mont sacré par excellence, est le mont Kailash. Situé à l'extrême ouest du Tibet, le Kailash, dont les pics découpent le ciel à une altitude de 6 714 m, peut être considéré comme un gigantesque centre spirituel.

Lieu de dévotion pour quatre religions différentes — hindouisme, bouddhisme, jaïnisme et bonpo (religion chamanique locale et antérieure au bouddhisme tibétain) — c'est aussi l'un des itinéraires de trekking parmi les plus fascinants, ainsi qu'un haut lieu de pèlerinage pour des milliers de fidèles chaque année. Ceux-ci le rejoignent pour effectuer le Parikrama sacré (en sanscrit « le parcours rituel autour de la montagne »), d'une longueur de plus de 50 km, qui mène à la rédemption et à la libération spirituelle. L'ampleur de son héritage culturel, la beauté extraordinaire du site naturel, la subtile vibration magnétique et l'atmosphère mystique qui s'en dégage ont poussé chercheurs, aventuriers et scientifiques à se rendre sur ses territoires afin de découvrir les mille secrets et mystères qui y sont cachés.

Le chemin du pèlerinage

Comment atteindre le sommet

Un mystère entourant le Kailash n'a pas encore été percé. Comment se fait-il qu'aucun être humain n'ait jamais pu atteindre son sommet, bien que son hauteur soit considérablement plus modeste que celle d'autres montagnes, comme l'Annapurna ou l'Everest ? On prétend que le seul homme capable de le gravir fut le yogi Milarepa. Une légende narre son ascension : marchant avec ses disciples pour aller méditer sur la cime du Kailash sacré, Milarepa rencontra le mage Naro Bon Chong qui lui barra la route en l'apostrophant : « arrêtes-toi, tu ne peux gravir le mont Kailash. Ces lieux appartiennent aux adeptes de la religion Bon ». Milarepa répondit aussitôt : « Buddha Shakyamuni a prédit que le Kailash serait un lieu sacré pour tous les pratiquants bouddhistes, ne te permets donc pas de freiner mon ascension » ! Débuta alors une bataille à coups de magie qui dura plusieurs jours : chacun proférant formules magiques, enchantements et activant ses pouvoirs spirituels, sans qu'aucun d'entre eux ne réussisse à prendre le dessus. À la fin, pour résoudre l'affaire, les deux adversaires décidèrent que le premier qui arriverait au sommet du mont serait déclaré vainqueur. Le matin suivant, dès l'aube, Bon Chong avait déjà entamé son parcours, volant assis sur son tambour magique, tandis que Milarepa méditait, immobile. Bon Chong avait déjà presque rejoint son but quand soudain Milarepa le devança, s'agrippant à un rayon de soleil qui le transporta instantanément sur la cime de la montagne.

La Forme

Ce qui rend cette région d'autant plus envoûtante est le mythe de Shangri-La, la légende d'un paradis matériel et spirituel disparu, où le temps s'est arrêté, où toutes les faiblesses humaines sont bannies et où les habitants vivent dans une condition éternelle de paix et de jeunesse. L'intense énergie cosmique activée par la montagne est énigmatique et peut être attribuée à sa forme. Ses quatre côtés, parfaitement symétriques, la rendent la plus grande pyramide naturelle existante. Tout comme les pyramides égyptiennes, les Stupa bouddhistes et le temple hindou Shikhara, elle est considérée comme une sorte d'antenne réceptrice qui relie la terre au cosmos. En sankrit, *Kailash* signifie « cristal » et les légendes racontent que ses parois sont faites de cristal, rubis, or et lapis-lazuli. Certains archéologues pensent que la base et la partie médiane de la montagne sont vides et seraient en réalité des cavités qui auraient servi, par le passé, de refuge aux sages, ascètes et sadhus pour méditer. L'imagination orientale et la richesse infinie d'histoires mythologiques alimentent de nombreuses interprétations concernant sa forme : le côté sud, visible depuis le village Darchen, est appelé « l'escalier menant au paradis », car sa face est découpée en gradins qui montent vers le ciel. Il y aussi ceux qui disent qu'au moment du coucher de soleil se projette sur la montagne une ombre en forme de swastika, symbole hindou de paix et de bonne fortune. D'autres pensent qu'en regardant son côté est il est possible d'entrevoir en elle le visage de Shiva.

Le lac Manasarovar

Les deux lacs

Situés aux pieds de la montagne, deux lacs apportent une ultérieure dimension symbolique. Le Manasarovar, fameux pour ses eaux cristallines aux couleurs chatoyantes, est rond comme le soleil. Une légende narre que chaque nuit à minuit, tous les dieux descendent de la montagne pour se purifier, en se baignant dans ses eaux sacrées. Le second lac, le Rakhast Tal, a la forme d'une demi-lune. Ses eaux salées, comparées aux eaux douces du lac voisin, ne nourrissent ni plantes ni poissons et sont considérées comme empoisonnées par les locaux. Il serait la résidence de Ravana, le roi démon aux dix têtes, principal adversaire de Rama dans le poème épique Ramayana. Ensemble, ces deux lacs représentent les forces solaires et lunaires et aussi les polarités positives et négatives de l'univers.

Un paradis ouvert à tous

Le Kailash apparaît dans de nombreux textes sacrées. Pour les **Hindous**, qui considèrent son sommet comme un Shiva-Lingam (le phallus représentant la capacité régénératrice de la nature), cette montagne est la résidence de l'Aadhi Yogi, le premier yogi, destructeur de la négativité et de l'illusion, qui siège dans un état de méditation perpétuelle, accompagné de son épouse Parvati. Les **bouddhistes** tibétains considèrent la montagne comme le chemin de l'existence : le pèlerinage correspond à un voyage spirituel allant de l'ignorance vers l'illumination, des préoccupations matérielles et égoïstes vers le sens de l'interconnexion avec l'ensemble des êtres vivants. Ils croient également que seul l'être illuminé, libéré des passions terrestres, peut rejoindre le sommet du mont Kailash par l'esprit, plutôt que par le corps physique. Pour les **jaïnistes**, Kailash représente le mont Meru, le centre de l'univers, et est le lieu où le premier maître jainiste réussi à rejoindre l'illumination, la mokhsa. Pour la religion **Bon**, un antique culte chamanique précédent le bouddhisme, le Kailash est l'*axis mundi*, le lieu de conjonction des quatre points cardinaux qui agit comme point de communication entre l'humain et le divin.

Le mont Kailash vu de loin

COMMENT Y ARRIVER

La période la plus propice pour visiter le Kailash s'étend de la fin du mois de mai à fin juin. Une fois arrivé à Lhasa, il est conseillé d'y rester trois jours afin de s'acclimater à l'altitude, d'organiser le voyage avec un voyagiste, qui peut obtenir autorisations, guides et véhicules à des prix plus raisonnables. On voyage ensuite sur des routes bien goudronnées jusqu'au lac Manasarovar, puis on rejoint le village de Darchen d'où commence le pèlerinage, qui dure environ trois jours, en passant la nuit dans des maisons d'hôtes. Tout au long du trajet, il est possible de visiter d'antiques monastères et rencontrer des familles de nomades tibétains. Ce dépaysement aide à plonger dans le charme envoûtant de ce lieu unique.

Cet été, on baigne dans l'huile

Pénétrantes mais légères, ces huiles de soin tout terrain hydratent les crinières et les silhouettes qui ont soif.

Spray agrumes anti-peau d'orange

Huile minceur à vaporiser avec une délicieuse texture d'onguent. Concentré en actifs naturels, son voile énergétique nourrit le corps et détoxine les tissus. Composée en huiles essentielles de cyprès, de citron distillé, de genévrier, de romarin camphré et de cèdre de l'Atlas, sa synergie draine et favorise l'élimination. L'huile minceur gomme les capitons et atténue l'aspect de la cellulite, d'un seul geste. Chaque matin, vaporisez sur la peau sèche ou humide et massez quelques secondes en palper-rouler. Une raison de plus pour l'adorer : fabriquée de manière artisanale au sud de Bordeaux, on l'aime parce qu'elle porte le label Slow Cosmétique qui récompense les produits 100 % naturels et biologiques.

Huile minceur DTox, Soin de Soi, 34 €.
www.soindesoi.fr

HUILE PANSEMENT

Avec une pipette bonne mine, ce cocktail assouplit les cicatrices, lisse les vergetures, donne un coup d'éclat au visage et nourrit les pieds comme les pointes sèches des cheveux. A base d'huiles de chanvre et de calendula et de macérâts de prune et de carotte. Appliqué le soir, elle vous fait des joues de bébé au réveil. 99 % biologique.

Huile de soin, Cozie, 21 €.
www.cozie-bio.com

BI-GOÛT

Mi-eau micellaire, mi-huile démaquillante : éliminez les impuretés et faites-vous du bien. La cranberry est une petite bombe anti-radicaux libres et la grenade, un super-fruit chargé de vitamine C.

Huile démaquillante Grenade et Cranberry, Blancrème, 6,90 €.
www.blancreme.com

Élixirs collectors

On vous présente le fruité, le fleuri, le frais et le gourmand et on vous met au défi de ne pas succomber à l'addiction. Ces huiles naturelles sont à la fois ultra-nourrissantes et merveilleusement aériennes. Résultat : elles hydratent mais ne collent pas. Sésame, macadamia, amande douce, jojoba... On s'hydrate et on se parfume en même temps : la combinaison parfaite pour les fins de journées des peaux bronzées, entre le retour de baignade et l'apéro. On aime beaucoup n°3 et sa fragrance amande-Petit Beurre, clin d'œil aux origines nantaises de la marque. Édition limitée !

Huiles aériennes corps bio, Estime&Sens, 22 €.
www.estime-et-sens.fr

Toutes les mêmes

Quand la peau tiraille et démange, il faut commencer par le commencement : la toilette. Cette huile pour la douche contient de la gelée royale, de la niacinamide (une vitamine B), de l'extrait de concombre bio et un PH de 5,5 (le même que la peau). Sans savon ni perturbateurs endocriniens, elle mousse peu pour laver sans agresser les peaux sensibles, atopiques ou fragilisées par les chimiothérapies. Jolie marque qui reverse 1 % de chaque achat à la recherche contre le cancer.

Huile de douche, Même, 17,90 €.
www.memecosmetics.fr

DAME AUX CAMÉLIAS

Visage, corps, cheveux, ongles : l'huile de camélia est multifonctions. Non grasse, riche en antioxydants, elle contient plus de 80 % d'acide oléique, une excellente source de glycérides et d'oméga 6 et 9 qui hydrate les peaux et les cheveux secs. Au Japon, la fleur de camélia est traditionnellement utilisée dans les soins anti-âge pour protéger l'élasticité cutanée. Découvrez les secrets de beauté des Japonaises. La jeune marque présente des soins à tomber à base de charbon de bambou, de son de riz ou de thé vert.

Huile de Camélia bio, Bijin, 19 €.
www.bijin-shop.com

PUBLICITÉ

BAUME HOLISTIQUE MULTI-USAGES
10 HUILES
8 ACTIONS
100% GREEN
ECO-RESPONSABLE
APAISE LE CORPS & L'ESPRIT.
Il hydrate la peau sèche & délasse les muscles après un cours intensif de Yoga grâce à sa formule parfaite
D'HUILES DE KARITÉ, CACAO, COCO, JOJOBA, NOYAU D'ABRICOT, TEA-TREE, GAULTHÉRIE, SAUGE, ROMARIN, LAVANDE.
BAUME DES VALLÉES
Crédit photo Getty Images Pro
1% FOR THE PLANET
Holigreen reverse 1% de son Chiffre d'affaire à des associations environnementales
BALM OF THE VALLEYS
BDV
Baume grand format de 100ml · 30€
HOLIGREENSKINCARE.COM

« Si le virus est la maladie, la volonté, la force du rester ensemble en sont la cure »

Fragilité et sérénité PAR TEMPS DE CORONAVIRUS

Faisons de l'urgence pandémique une occasion pour cultiver la patience, le soin, l'intégrité et redécouvrir ce qui est vraiment « urgent ».

PAR **STEFANO BETTERA**

LE VIRUS est non seulement présent dans l'environnement et dans les postillons des personnes infectées, il a aussi colonisé nos esprits. Dans les médias, sur les réseaux sociaux, dans nos conversations, le virus est partout. Nous ne parlons plus que de cette pandémie, perçue comme le plus grand malheur de ces dernières années.

Le coronavirus est le prince de nos cauchemars, le roi de nos angoisses et de nos peurs les plus enfouies. Ce micro-organisme, aussi petit que dangereux, a réussi en quelques semaines à remettre en question les certitudes sans faille d'un monde globalisé qui croyait tout avoir sous contrôle. L'échelle de nos priorités s'en trouve bouleversée, et nous découvrons avec stupeur combien il nous est difficile d'accepter que les géants invincibles que nous croyons être ont en fait des pieds d'argile.

La connexion contre la peur

Ce sens de fragilité diffuse nous permet de réévaluer l'importance des liens, de l'amitié, de la solidarité, de la proximité. L'interconnexion de chaque aspect de notre vie n'a jamais été aussi évidente qu'aujourd'hui. Si le virus est la maladie, la capacité, la volonté, la force du rester ensemble en sont la cure. Mais ces attitudes doivent être cultivées, car elles requièrent d'aller contre la puissance des émotions qui tendent, en revanche, à nous séparer et à nous diviser.
Nos ancêtres ne se sont pas vraiment efforcés de nous léguer des enseignements utiles pour accepter cette fragilité. Les mythes, les traditions philosophiques et religieuses abondent de récits d'héros déchus, comme Icare ou Achille, exemples parfaits d'arrogance punie par le destin et les dieux. Pourquoi l'acceptation de cette fragilité peine-t-elle à pénétrer dans le cœur des hommes ? Parce que la peur et la fragilité créent un malaise, une inadéquation. Parce que nous préférons fuir du regard la douleur de celui qui souffre. En ces mois compliqués, une expression très à la mode est : « revoir son style de vie ». Un bon enseignement, assurément. Mais combien serons-nous à faire trésor de cette trêve imposée de l'instinct compulsif à « consommer » la vie ?

« Ceci est le chemin pour faire de notre fragilité l'occasion de vivre une vie pleine, authentique et plus sereine. Une vie authentiquement philosophique »

Le coronavirus nous offre, paradoxalement, l'occasion de réfléchir, pour mettre les « urgences » et les priorités dans une autre perspective. Il nous apprend qu'il n'est pas vital de pouvoir faire les courses 7j/7, 24h/24 ou de changer de smartphone tous les six mois. Que nous pouvons redécouvrir la valeur de la présence des personnes que nous aimons, sans « consommer » les rapports comme nous le faisons avec les objets. Cette crise sanitaire nous terrorise car elle présente des contours et des dynamiques mystérieuses. Tout comme l'existence.

L'action adéquate

Regardons notre anxiété et nos peurs en face, pour ce qu'elles sont vraiment. Des mécanismes de défense, des réactions instinctives face à une menace, vraie ou hypothétique. Plus nous apprenons à délier le problème réel de la dimension émotive associée, plus il sera facile de comprendre comment nous comporter. Malheureusement, nous vivons dans un état d'urgence permanent, nourri par des langages et des attitudes, publiques ou privées, qui privilégient l'exagération, l'exhibition, la surenchère. Les réseaux sociaux sont le terrain privilégié d'amplification de ces attitudes conflictuelles. Le résultat est de dramatiser non seulement la situation, mais aussi les hypothétiques différences qui nous séparent des autres, présentées comme des obstacles à notre bien-être, à la sécurité et au bonheur.

« Le coronavirus nous offre l'occasion de réfléchir pour mettre les « urgences » et les priorités dans une autre perspective »

L'urgence, pour être affrontée, demande une méthode et des règles claires. Si nous connaissons avec précision les limites et les implications de nos actions, nous serons plus aptes à comprendre et à respecter notre condition et celle d'autrui. Et nous pourrons nous adapter en cas de difficulté, lorsqu'il est nécessaire et utile de le faire. Le bouddhisme parle à ce propos d' « action adéquate ». Les règles ne sont pas une valeur en elles-mêmes, mais les moyens utiles pour agir de manière sensée. L'esprit des êtres humains tend à être indiscipliné et requiert, comme pour tout art, méthode et discipline pour créer les conditions du bonheur. Les philosophes stoïciens, par exemple, avaient une approche très pragmatique, car ils savaient bien que sans la maîtrise de soi et sans persévérance il est difficile d'atteindre la sagesse. Ils enseignaient aussi comment cultiver la patience, une autre vertu devenue « vintage » dans un monde qui veut tout et tout de suite. Mais quand c'est la fragilité qui devient la caractéristique prédominante dans nos vies, comme c'est le cas dans le contexte actuel, le superflu devient moins urgent et se manifeste le besoin de redécouvrir une dimension plus authentique et plus intime.

Cultiver le temps de l'intime

Profitons alors de ce temps suspendu, contraint, pour redécouvrir notre propre temps, un temps d'écoute, un temps lent, primordial, qui ne verrait pas nos expériences comme des simples biens de consommation. Ce n'est pas un hasard si toutes les disciplines méditatives cherchent à se reconnecter au corps et à sa sagesse. Il en est ainsi pour les pratiques de la conscience bouddhiste, pour la pratique du yoga, pour

les exercices spirituels des grecs anciens, pour les parcours méditatifs chamaniques. Chacune de ces voies, avec ses spécificités de langage et d'imaginaire, nous apprend l'importance fondamentale de se reconnecter au temps naturel des choses, à la dimension plus profonde de la nature qui est gravée depuis toujours dans le corps et dans son fonctionnement. Une nature qui ne répond pas au consumérisme compulsif du temps et des expériences, mais à une sagesse plus subtile, plus délicate et bien plus puissante.

Soigner les blessures

La peur génère déconnexion, et la séparation crée des blessures. Il faut prendre soin de ces dernières pendant que nous nous occupons de notre bien-être physique. Ces deux aspects ne sauraient être dissociés, l'un va avec l'autre. Et, encore une fois, nous avons besoin de temps pour modifier cette habitude à une course sans fin et sans sens, qui nous éloigne de notre centre, de l'équilibre, de la sagesse. Bouddha appelait cette cure « appamada », la possibilité d'entraîner l'esprit à être présent, attentif, intègre. Un esprit qui ne titube pas, comme une personne ivre dans la rue, et ne risque pas de tomber et se blesser. L'esprit de la cure est celui de l'intégrité, de l'unité capable d'agir avec compassion et de prendre en charge les blessures d'une séparation. C'est un esprit qui se manifeste avec des paroles adéquates, un langage attentif, une attention vers les raisons d'autrui. Notre intégrité et notre sérénité dépendent de notre capacité à cheminer dans cette direction.

Le philosophe Epicure avait compris combien la philosophie pouvait être la médecine capable de soigner les maux de l'Homme. Il affirmait par exemple qu'il est inutile de redouter la mort : lorsqu'elle est présente, nous sommes absents, lorsque nous sommes présents, c'est elle qui est absente. En d'autres mots, il est nécessaire de poser les problèmes dans une perspective juste, sans les charger d'une portée émotionnelle qu'ils ne méritent pas. Ceci est le chemin pour faire de notre fragilité l'occasion de vivre une vie pleine, authentique et plus sereine. Une vie authentiquement philosophique.

12 CONSEILS CONTRE LE CORONASTRESS

Voici les 12 indications que les stoïciens utilisaient pour diriger l'esprit vers une conscience plus développée et une vie plus pleine. Des précieux conseils, toujours de grande actualité, surtout en cette période pandémique.

- >>> Eviter les réactions précipitées
- >>> Se rappeler du caractère éphémère des choses
- >>> Choisir des objectifs atteignables
- >>> Être virtuoses
- >>> Prendre le temps pour respirer profondément
- >>> Mettre les problèmes en perspective
- >>> Parler peu mais bien
- >>> Choisir avec soin sa compagnie
- >>> Répondre aux insultes avec humour
- >>> Ne pas trop parler de soi
- >>> Réfléchir chaque jour à la journée à peine traversée
- >>> Parler sans juger

Libérez votre pouvoir de transmission

Comment affiner sa pratique du Yoga ?

Mieux se connaître

Quoi de mieux que connaître son propre corps pour savoir adapter une posture ou comprendre ce qui se joue dans la respiration d'une méditation ?
« Revenir au corps, voilà le secret » disait Luis Ansa.

> Je regarde chaque semaine sur Instagram et/ou Facebook le « MARDI ? De L'ANATOMIE ! » ludique et instructif de Anne Debreilly.

Continuer à se former

À l'heure actuelle, on peut vraiment profiter de tout ce qui se fait : stages en présentiel, accompagnement à distance...
L'objectif : continuer à cultiver sa curiosité en ayant un oeil aiguisé !

> Je choisis une offre de formation qui me convient sur le site annedebreilly.fr

Transmettre à l'Autre

Quand on enseigne le Yoga, il n'est pas toujours évident de savoir construire une progression, choisir les mots de son discours ou préparer sa voix...
Pourtant, les bons outils pédagogiques sont au coeur d'une transmission optimale.

> Je rejoins la formation *Dynamo* pour optimiser mon enseignement du Yoga.

annedebreilly.fr

Formations en anatomie & pédagogie & mouvement

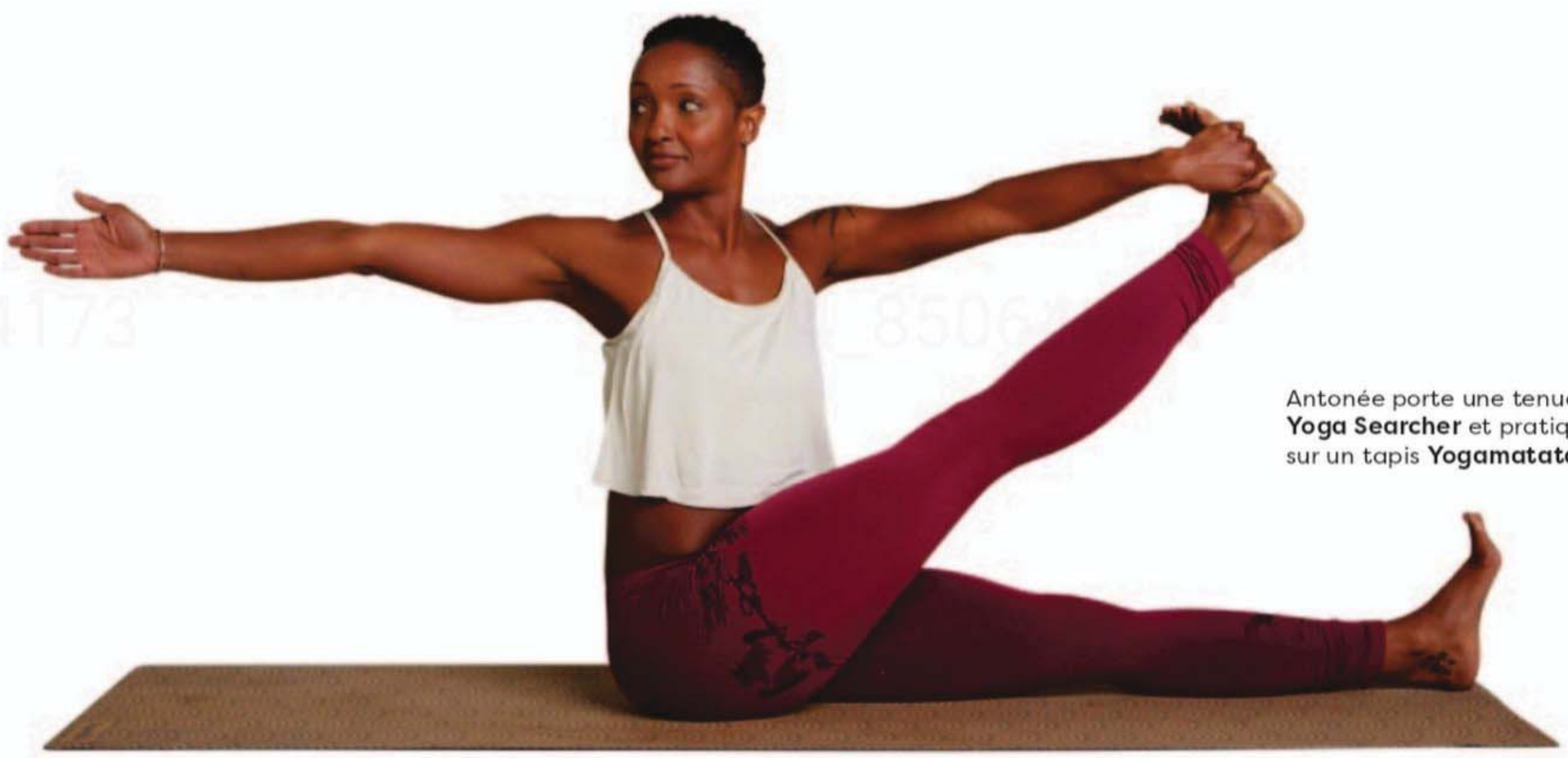
Anne Debreilly
·PEDAGOGIE EN MOUVEMENT·

Retrouver
LÉGÈRETÉ & FRAÎCHEUR

Retrouvez cette séquence VIDÉO sur esprityoga.fr

Une séquence pour alléger et rafraîchir le corps en activant la circulation veineuse et lymphatique

TEXTE **ZINEB FAHSI** | POSTURES **ANTONÉE LUA** | PHOTOGRAPHE **SÉBASTIEN DOLIDON**



Antonée porte une tenue **Yoga Searcher** et pratique sur un tapis **Yogamatata.**

L'ARRIVÉE DES beaux jours et les températures qui grimpent nous invitent à la langueur des journées estivales. Il en est de même à l'intérieur du corps : la chaleur a tendance à ralentir la circulation sanguine et lymphatique, nous laissant parfois avec une sensation de jambes lourdes.

Je vous propose à travers cette séquence de faciliter le retour veineux et de stimuler la circulation de la lymphe, pour gagner en légèreté au niveau des jambes. Séquence douce et lente, elle permet de se mettre en mouvement tout en équilibrant le dosha Pitta (feu et eau), dominant en été. Elle se conclut par un pranayama rafraîchissant, idéal pour la saison. Belle pratique !

BÉNÉFICES

- *Facilite la circulation veineuse et lymphatique*
- *Soulage les jambes lourdes*
- *Allonge l'arrière des jambes*
- *Apaise et recentre*

CONTRE-INDICATIONS

- *Hypertension*
- *Glaucome*
- *Douleurs ou blessures cervicales*
- *Blessures à l'épaule et / ou aux ischios-jambiers*
- *Hernies discales*

40 MIN

★★ INTERMÉDIAIRE

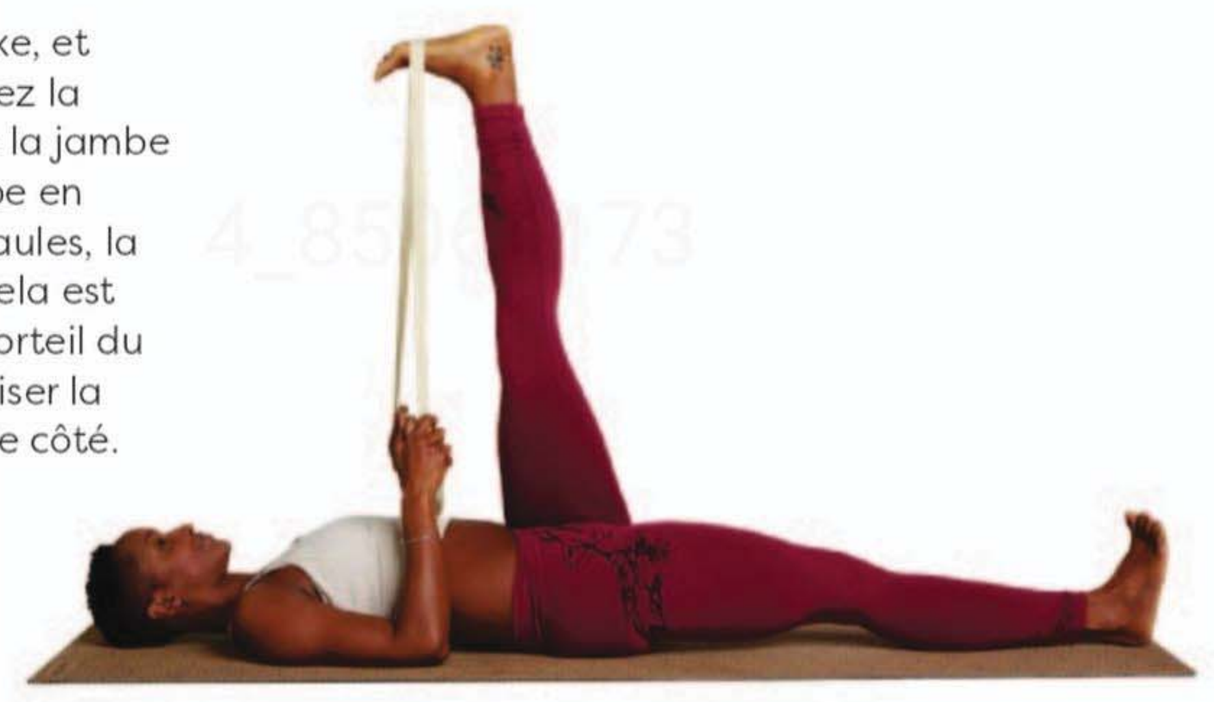
2 BRIQUES, 2 COUVERTURES, ÉVENTUELLEMENT SANGLE ET BOLSTER

1. SUPTA ARDHA CHANDRASANA
LA DEMI-LUNE ALLONGÉE

Allongez-vous sur le dos, placez le pied gauche sur le coin du tapis et déposez la cheville droite sur la cheville gauche. Sur une inspire, levez les bras le long des oreilles, saisissez le poignet droit avec la main gauche et allongez les flancs. À l'expire, penchez le buste vers la gauche. Gardez l'arrière du corps ancré dans le sol et percevez le souffle grandir dans le flanc droit. Restez 10 respirations, puis changez de côté.

2. SUPTA PADANGUSTHASANA A
SUR LE DOS, UNE JAMBE EN ÉQUERRE

Activez la jambe droite dans le sol, pied flexe, et sur l'expire pliez la jambe gauche puis passez la sangle à l'arrière du pied. À l'inspire, tendez la jambe gauche et allongez bien l'arrière de la jambe en poussant le talon vers le ciel. Gardez les épaules, la nuque et le dos détendus. Vous pouvez, si cela est possible en restant dos au sol, saisir le gros orteil du pied gauche avec la main gauche, sans utiliser la sangle. Restez 10 respirations et changez de côté.

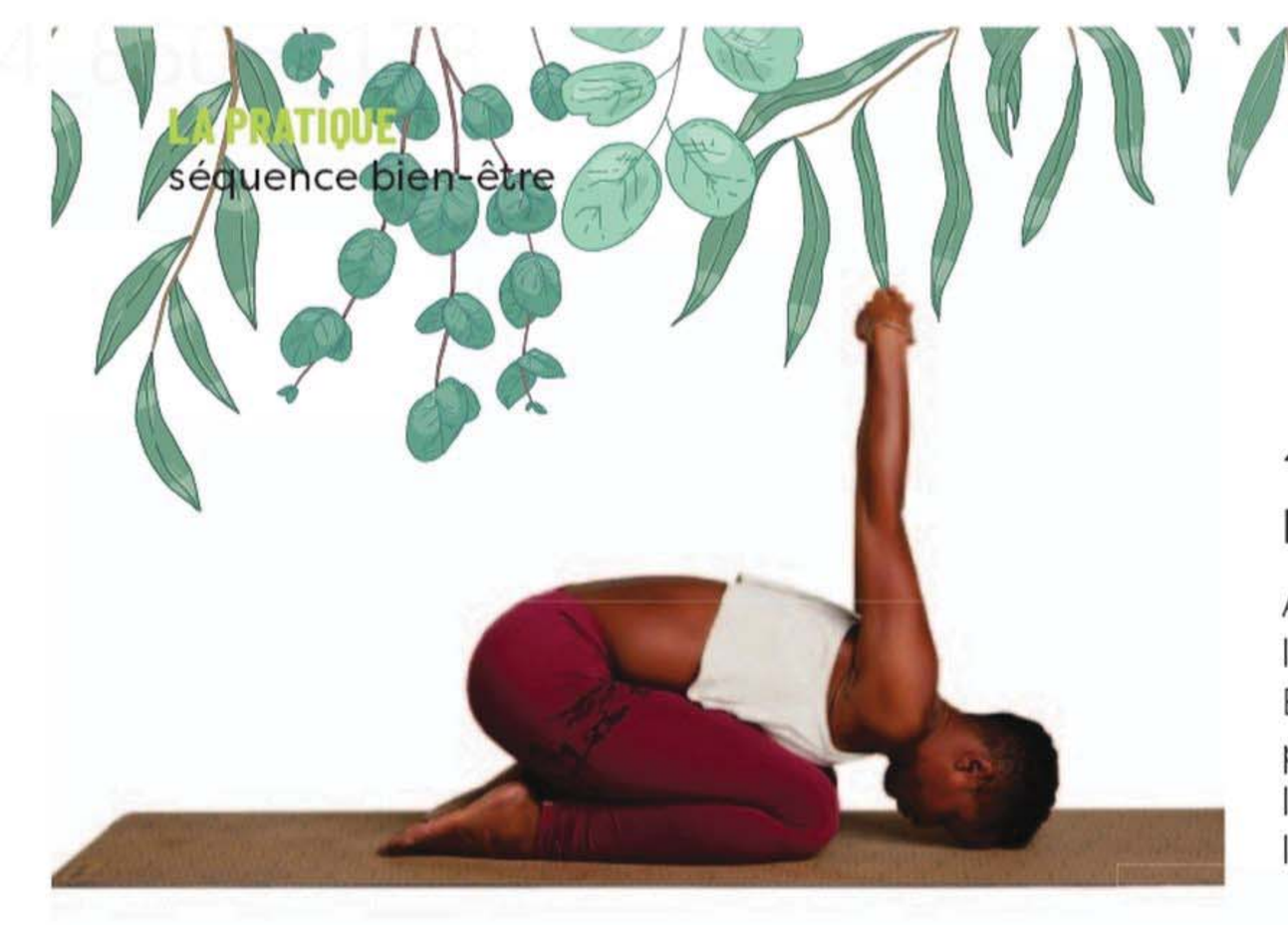


3. SUPTA BADDHA KONASANA
LE CORDONNIER ALLONGÉ

Placez les plantes de pied l'une contre l'autre, talons proches du bassin et laissez les genoux s'ouvrir sur les côtés. Relâchez le dos contre la terre, les épaules sont détendues, la nuque reste longue. Restez 15 respirations profondes – le corps se déposant davantage à chaque expire.

Pour vous aider

Pour davantage de soutien, passez une sangle sous les pieds, à l'avant des cuisses et dans le bas du dos, et resserrez la sangle jusqu'à vous sentir complètement soutenu dans la posture.

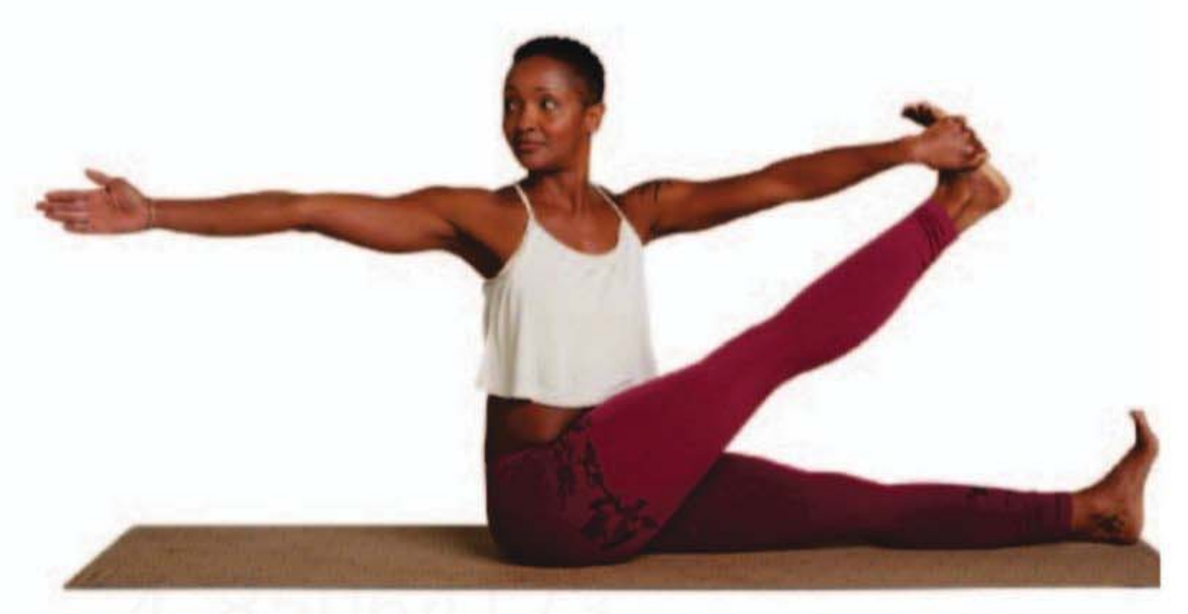


4. BALASANA - VARIANTE
L'ENFANT

Asseyez-vous sur les talons, genoux écartés de la largeur de bassin ou davantage si nécessaire. Entrelacez les doigts dans le bas du dos, inspirez et poussez les poings vers le sol pour ouvrir la poitrine. À l'expire, penchez-vous vers l'avant, le front au sol, en levant les bras vers le ciel. Restez 5 respirations.

5. PARIVRTTA KROUNCHASANA
LE HÉRON EN TORSION

Asseyez-vous, dos long, gardez la jambe gauche active et pliez la jambe droite vers le buste. Saisissez la tranche externe du pied droit avec la main gauche, et sur une expire, allongez la jambe droite en tournant le buste vers la droite. Le bras droit est dans le prolongement du bras gauche, le regard va vers la main droite. Gardez la jambe droite dans l'alignement de la hanche et allongez la colonne. Restez 10 respirations.

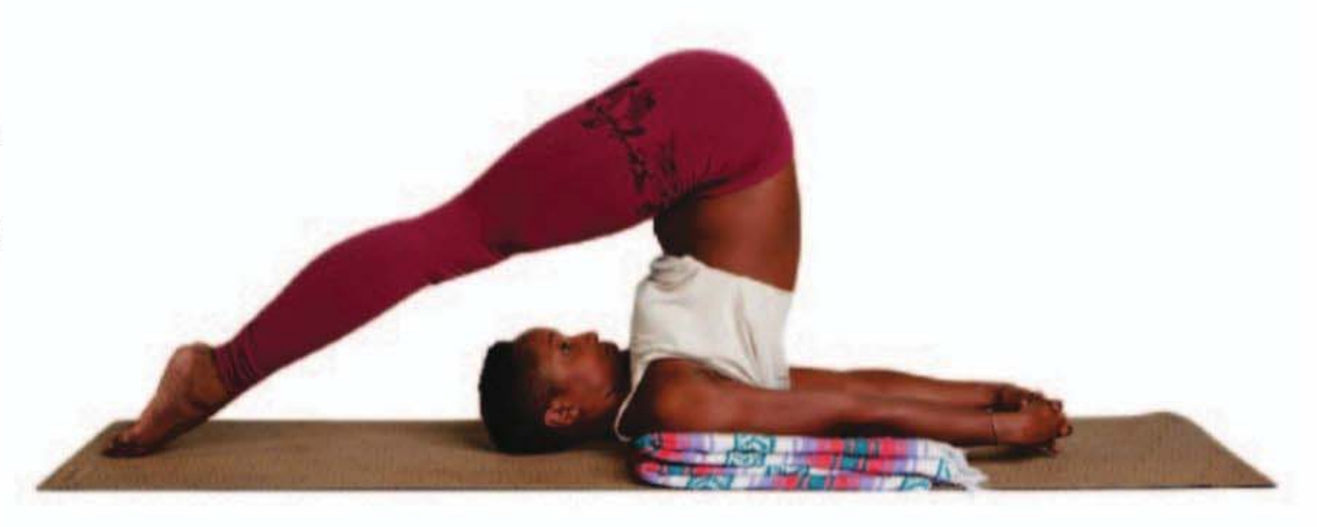


6. KROUNCHASANA - VARIANTE
LE HÉRON - VARIANTE

Depuis la posture précédente, sur une inspire ramenez le buste face à la jambe et saisissez le pied droit avec les deux mains. Gardez la jambe gauche active, les épaules basses, et plantez les os fessiers dans le sol pour vous aider à allonger la colonne et à ouvrir la poitrine. Le regard va vers le ciel. Restez 5 respirations, puis pliez le genou droit pour reposer la jambe au sol. Faites les postures 5 et 6 avec l'autre jambe.

7. HALASANA
LA CHARRUE

Placez 2 couvertures repliées sur le tapis et allongez-vous en posant les épaules sur la limite haute de la couverture, la nuque et la tête en dehors. Inspirez, et sur une expire, décollez le bassin du sol et ramenez les pieds derrière la tête ou les genoux sur le front. Continuez d'allonger les os fessiers vers le ciel. Rapprochez les omoplates, entrelacez les doigts et pressez les bras dans la terre. Restez 10 respirations.



8. SALAMBA SARVANGASANA
LA CHANDELLE

À partir de la posture précédente, placez les mains dans le bas du dos, doigts vers le ciel. Rapprochez les coudes l'un de l'autre et sur une expire levez les jambes, talons au-dessus du bassin. Soutenez fermement le bas du dos avec les mains. Gardez la nuque longue et immobile. Placez du poids dans les coudes et les bras, tout en éloignant les épaules des oreilles. Restez une quinzaine de respirations, ou plus si vous le pouvez. Pour sortir de la posture, repassez par halasana (posture précédente) et déroulez délicatement la colonne dans le sol.

Pour vous aider

Placez un bolster ou un coussin sous le bassin et allongez les jambes vers le ciel ou contre un mur.

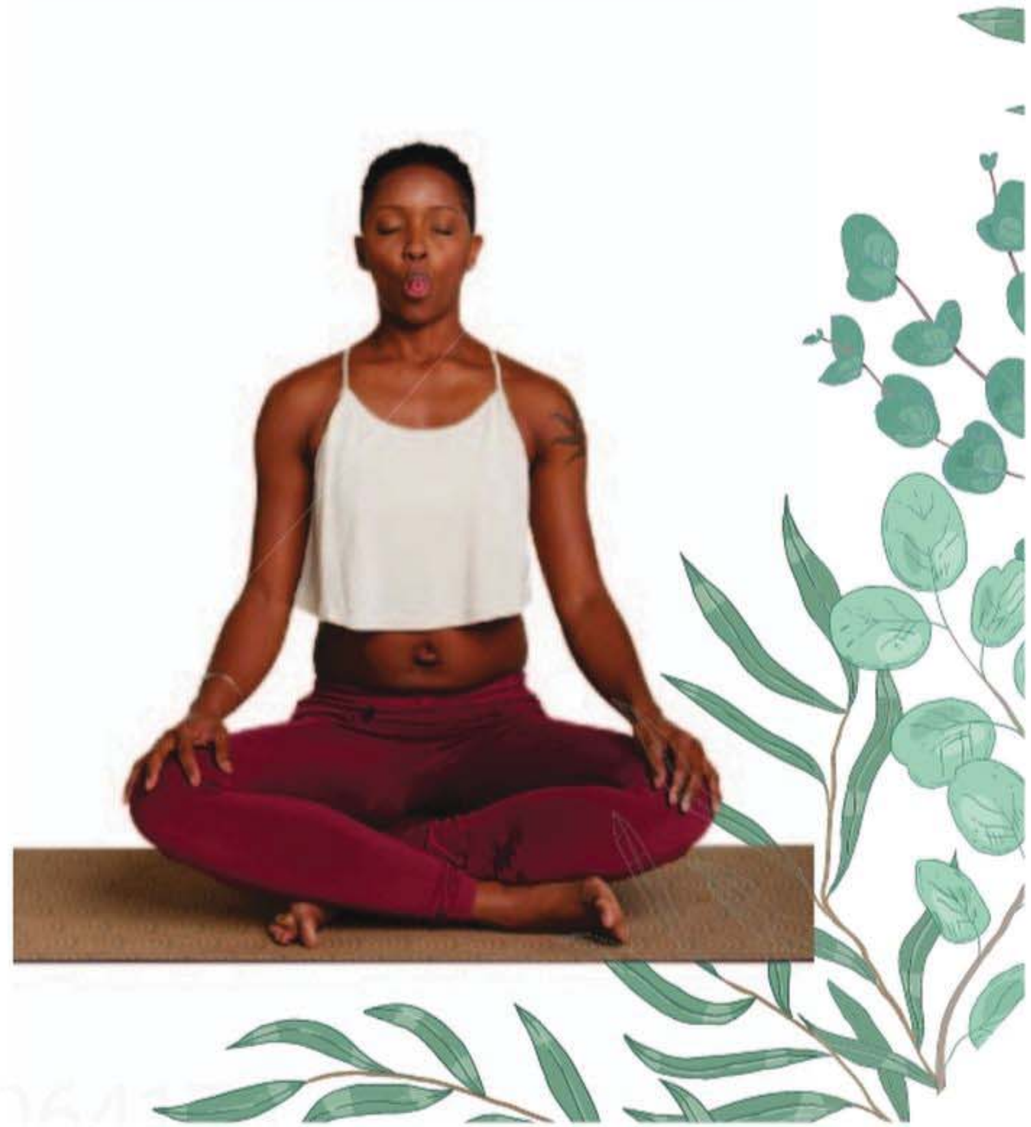
9. MATSYASANA AVEC SUPPORTS
LE POISSON

Placez une brique à hauteur moyenne, et une brique dans sa plus grande hauteur comme sur la photo. Allongez-vous sur le dos, la brique basse sous les omoplates, et l'autre soutenant la tête. Relâchez les bras en croix, jambes allongées. Laissez le corps se déposer contre les supports au fil des respirations. Restez 1 min ou plus dans la posture. Vous pouvez adapter la hauteur des supports ou opter pour un bolster le long de la colonne.

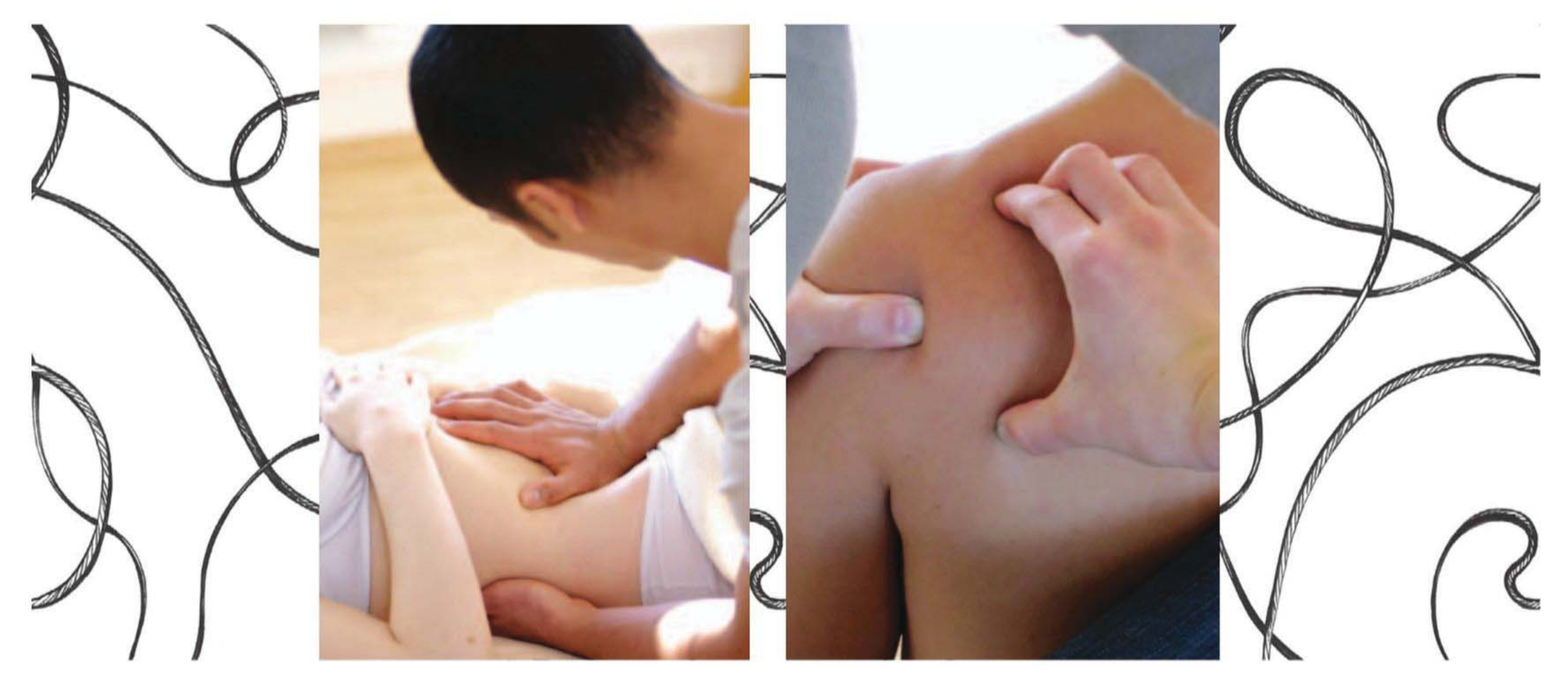
10. SITALI PRANAYAMA
LA RESPIRATION RAFRAÎCHISSANTE

Depuis la posture précédente, roulez sur le côté et asseyez-vous dans une posture confortable. Posez éventuellement une brique sous le bassin. Fermez les yeux et repliez la langue pour former un U et laissez-la légèrement dépasser de la bouche. Inspirez lentement par la bouche, puis à l'expire fermez la bouche et expirez par le nez. Pratiquez cette respiration pendant 2 ou 3 min.

Après la séquence
Installez-vous en savasana et restez un moment, observez la sensation de légèreté dans le corps.



« L'attitude posturale reflète notre manière d'être et de nous présenter au monde »
Association Française de Rolfing



Retrouver son axe avec le Rolfing

Thérapie manuelle, le Rolfing vise à restructurer le corps en le réalignant sur son axe. Il agit sur le physique autant que sur la sphère émotionnelle et procure un mieux-être global. Découverte de cette pratique discrète mais efficace.

TEXTE **LAURENCE PINSARD** | PHOTOS **DAVID KIRK-CAMPBELL**

BIEN QUE peu connue en France, le Rolfing® également appelé « intégration structurelle », est une pratique douce qui permet d'éliminer les douleurs musculo-squelettiques, d'apaiser les tensions et de corriger la posture. C'est aussi une technique de développement personnel. En effet, en améliorant la posture, elle permet une meilleure conscience de son corps, ce qui engendre une meilleure vitalité et une plus grande confiance en soi. Car, comme le souligne l'Association Française de Rolfing, « l'attitude posturale reflète notre manière d'être et de nous présenter au monde. Elle conditionne la façon dont chacun de nous perçoit son environnement et sa relation aux autres ».

La mémoire du corps

Le Rolfing part du postulat qu'il existe un lien étroit entre le corps et le psychisme : le corps garde la mémoire des traumatismes physiques ou émotionnels, qui s'impriment dans les fascias (**), ces tissus conjonctifs qui, telle une matrice, recouvrent la surface interne du corps et enveloppent les muscles, les organes et s'agglomèrent en bandes pour former les tendons et les ligaments. Ainsi, notre corps se façonne dès la petite enfance. Les parents, le milieu social, le mobilier, d'innombrables éléments influencent notre posture. « Par exemple, un enfant terrorisé par sa mère esquive et recule constamment, tête baissée, épaules rentrées et poitrine affaissée, assez souvent pour que cette position devienne habituelle pour lui. Ou bien il accumule dans ses jambes l'énergie dont il ne se sert pas pour fuir et la transforme en tension », explique Roger Pierce, praticien de Rolfing. Les compensations et tensions vont s'imprimer dans le corps et l'impacter globalement. Une fermeture du haut du corps par exemple va altérer bien plus que les bras et les épaules, elle aura une influence sur le dos, la poitrine, la respiration et, finalement, sur toute la posture. Dans les douleurs et les faiblesses de notre corps se révèle toute notre histoire, de la naissance jusqu'à aujourd'hui.

L'extraordinaire plasticité des fascias

Heureusement, cela n'est pas irréversible. Alerte et sensible, « le fascia joue un rôle primordial dans les modifications corporelles, en bien comme en mal [...]. Le raccourcissement et l'épaississement des fascias déforment l'ensemble du corps. En assouplissant et en faisant glisser le fascia, on peut transformer le corps de manière radicale », affirme Don Johnson, auteur d'un livre sur le Rolfing. Les effets de l'intégration structurelle sont donc dus aux caractéristiques physiologiques de ce tissu et à son extraordinaire plasticité.

En préalable à toute séance d'intégration fonctionnelle, le praticien regarde son client debout, en sous-vêtements, afin d'avoir une vision générale de son alignement. Il l'observe de face, de profil et de dos, puis en mouvement. « En Rolfing, nous considérons la structure corporelle comme vibrante, animée par la vie qu'elle abrite. Nous tenons compte alors de ses mémoires, de ses sensations, de sa sensibilité, de sa façon de se mouvoir, de marcher, de respirer », précise Céline Remy, praticienne.

LES 8 PRINCIPAUX BIENFAITS DU ROLFING

1- Soulage des douleurs chroniques
2- Améliore la posture
3- Favorise la mobilité et la flexibilité du corps
4- Aide à mieux respirer
5- Améliore la proprioception (perception sensorielle)
6- Aide à se sentir mieux dans son corps
7- Favorise le développement personnel
8- A un effet positif sur l'esprit

Le client s'allonge ensuite sur une table de massage pour une séance d'environ 90 min. Le rolfeur alterne les pressions avec les mains, les doigts, les avant-bras et les coudes sur le corps de son client. Cela ressemble à un massage profond, qui peut se révéler légèrement douloureux. Durant les manipulations, le client est invité à effectuer des mouvements synchronisés au geste du rolfeur (flexion du pied, du genou...).

Dix séances pour défier la gravité et se réaligner

Chaque séance est centrée sur un territoire du corps, avec un but précis : libérer la respiration, développer l'ancrage et la conscience des pieds et des jambes, équilibrer l'ensemble des groupes musculaires, etc. Plus on avance dans les séances et plus on entre profondément dans le corps.

A partir de la quatrième séance, le rolfeur cherche à équilibrer les structures internes et externes. Peu à peu, la structure bouge. « À la fin du travail, le corps allongé se rapproche de la forme idéale : le côté droit et le côté gauche sont quasi symétriques et se correspondent mieux ; l'abdomen est moins proéminent ; la colonne vertébrale est mieux alignée ; la tête est posée dessus avec légèreté », décrit Jessica Blean, praticienne. Pour Ida Rolf (voir encadré), il s'agit de faire en sorte que la force gravitationnelle traverse le corps sans encombre pour que celui-ci retrouve son équilibre et son fonctionnement optimum.

« En Rolfing, nous considérons la structure corporelle comme vibrante, animée par la vie qu'elle abrite »
Céline Rémy

** Voir le zoom « Sous la peau : les fascias » dans le n°46 d'*Esprit Yoga*

À l'issue des dix séances, le corps bouge plus facilement et toutes les positions que l'on adopte deviennent plus confortables. « L'élongation et le rassemblement du corps autour de son axe vertical, associés à une action améliorée de la musculature profonde apportent un apaisement, une sensation d'être pleinement en possession de soi, affirme Roger Pierce. Et comme cette nouvelle conscience de soi influence le comportement de manière perceptive à autrui, il s'ensuit que même les rapports humains les plus anodins et occasionnels en sont modifiés : le surcroît de confiance en soi se communique et sécurise ». Une véritable méthode de développement personnel en somme, qui regarde tout à fait dans la même direction que le yoga !

« La question qui guide Ida Rolf concerne l'entièreté de la personne et sa relation à son environnement »
Hanna Thomas

IDA ROLF

La méthode Rolfing prend son nom de la biochimiste new-yorkaise Ida Rolf (1896-1979), connue pour avoir découvert le caractère plastique des tissus conjonctifs. Elle consacre sa vie à la recherche de soins curatifs pour des personnes souffrants de douleurs chroniques et de problèmes posturaux, elle-même souffrant des conséquences d'une ruade de cheval. Elle met au point sa méthode à partir de l'après-guerre et l'enseigne au mythique Institut d'Esalen, en Californie dans les années 1960 et 1970. Selon Hanna Thomas, spécialiste des méthodes somatiques, « La question qui la guide, tout au long de ses explorations, concerne l'entièreté de la personne et sa relation à son environnement ». Pratiquante de yoga, Ida Rolf en utilise certains éléments puis intègre et adapte de nouvelles connaissances au fil du temps.

Photos© Avec l'aimable autorisation du Rolfer certifié avancé David Kirk-Campbell.

« UNE NOUVELLE COULEUR À MA VIE »

À 42 ans, Mme C. R. souffre de douleurs cervico-brachiales de migraines, d'un déséquilibre et de diverses douleurs chroniques. Elle a souvent l'impression de manquer d'air, souffre de stress, se sent écrasée par une chape de plomb, dort mal et se sent épuisée.

« Au fil des séances, j'ai senti mon corps changer : j'étais mieux ancrée à la terre, ma colonne semblait se réaligner progressivement, mon bassin était de plus en plus stable, tout en gagnant en mobilité, les tensions au niveau des trapèzes et de la nuque disparaissaient progressivement. Parallèlement à ces modifications physiques, certaines émotions enfouies, mémoires agréables et moins agréables, refaisaient surface. J'étais parfois envahie de sentiments contradictoires… Le cabinet de mon praticien et ses mains devenaient alors le réceptacle de mes sentiments de tristesse, de joie, de colère… En même temps, je pouvais sentir quelque chose de lumineux émerger de mon for intérieur. Au fur et à mesure des séances, une grande liberté s'installait en moi : dans ma façon de respirer, de marcher et aussi dans ma façon de penser, de percevoir, de ressentir et d'être au monde. Ma vie s'est teintée de plus de joie de vivre, de créativité et de nouvelles rencontres. Ce processus d'intégration structurelle a donné une nouvelle couleur à ma vie ! »

TROUVER UN PRATICIEN

Association Française de Rolfing :
www.rolfing.fr

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT

JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

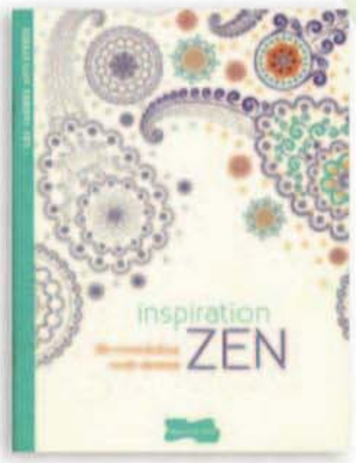
1 AN D'ABONNEMENT pour 25,90€
(soit plus de 20% de réduction)*

Meilleure offre !

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

* par rapport au prix de vente au numéro

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



LE CAHIER DE COLORIAGE
Inspiration zen

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

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

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31/07/2021
AUTOEY56-12

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

PRÉVENIR ET SOIGNER L'ARTHROSE DU GENOU

Des postures de yoga, de la respiration et une alimentation adaptée peuvent aider à prévenir ou atténuer les effets de cette pathologie parfois invalidante.

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

BOUGER, MARCHER, se déplacer est l'essence même de la vie. Dès que les genoux se grippent, tout est remis en cause. Se lever d'un fauteuil devient pénible, s'accroupir n'est plus possible et parfois même la marche devient douloureuse. L'arthrose, dans une évolution chronique, peut devenir invalidante jusqu'à conduire à l'intervention chirurgicale pour poser une prothèse.

Les causes sont nombreuses. Les malformations avec les jambes en X ou arquées ainsi que l'excès de poids sont responsables d'une surcharge sur les plateaux du tibia et agressent le cartilage qui, à la longue, va souffrir et ne plus être apte à se régénérer.

À la suite d'un traumatisme, les ménisques (voir aussi la rubrique « Anatomie posturale », p. 80), peuvent se fissurer et parfois doivent être ferités, ce qui peut favoriser à long terme l'arthrose. D'autres sortes de pressions excessives peuvent également avoir lieu, comme le fait de s'agenouiller sur des terrains durs. C'est le cas lorsque l'on fait des travaux physiques comme poser du carrelage ou laver le sol.

L'inflammation dite de bas-grade, c'est-à-dire un terrain inflammatoire souvent lié au mode de vie, peut aussi déclencher ou aggraver le processus de l'arthrose. Le cartilage qui normalement est lubrifié indirectement par le liquide synovial et par l'os qu'il recouvre ne sera plus très bien nourri et va commencer à subir une inflammation et à s'effriter.

Un processus d'auto-aggravation va se produire. Pour compenser ce phénomène, l'os réagit par des excroissances osseuses. La capsule et les ligaments qui ont pour mission de maintenir fermement l'articulation en place sont inflammés. Le liquide synovial devient lui aussi inflammatoire et tout cela entraine douleur, gonflement, rougeur et chaleur jusqu'à rendre le genou inutilisable !

Pour prévenir cela et même lutter contre l'installation de l'arthrose et de ces réactions nuisibles, les postures de yoga, mais aussi la respiration et la méditation sont une réponse efficace, de même que l'alimentation et toutes les consignes classiques : sommeil et récupération, gestion du stress, activité physique.

Les mouvements doux sont connus pour être anti-inflammatoires, de même que la respiration et la méditation. Vous avez donc à votre disposition par le yoga des moyens de stopper l'évolution de l'arthrose, de calmer les douleurs et de remarcher le mieux possible.

Si l'intervention devenait inévitable, il ne faut pas pour autant baisser les bras. Il est important de continuer ou débuter le yoga, avant l'intervention, pour la préparer au mieux et après l'intervention, pour récupérer le plus rapidement possible. Une personne souple, mobile, avec une musculature tonique et une bonne proprioception de son corps et des ses membres inférieurs récupérera bien plus vite qu'une personne sédentaire et raide.

Les postures pour récupérer la souplesse sont les postures d'étirement, comme la demi-pince, pour assouplir l'arrière, ou l'arc, pour assouplir l'avant. Elles évitent l'ankylose du genou qui est un facteur aggravant de l'arthrose. Les postures de renforcement des muscles des cuisses améliorent la stabilité et diminuent les contraintes sur les surfaces articulaires. Les postures comme les équilibres améliorent la proprioception. Tout cela concourt en général à améliorer la situation en quelques jours de pratique régulière seulement. Faites les exercices 4 fois à chaque fois, 4 fois par jour. Pratiquez le pranayama et la méditation 20 min par jour. Cela suffit.

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

La pratique

ASSOUPLIR LES GENOUX

Dans l'arthrose évoluée, il existe très souvent ce que l'on appelle un flexum de genou, c'est-à-dire que les muscles et tendons arrière sont raccourcis, empêchant le genou de s'allonger complètement. L'exercice suivant vous permet de récupérer la totalité de votre extension.

Asseyez-vous, la jambe droite tendue, l'autre pliée. Au départ, les mains sont sur les genoux. Inspirez. En expirant, penchez-vous sur la jambe tendue, en poussant bien le genou dans le sol (fig. 1). Respirez 3 fois profondément, puis inspirez en remontant et changez de côté.

ASSOUPLIR LE QUADRICEPS

Le muscle de l'avant du genou peut facilement s'enraidir. Pour l'assouplir, vous pouvez pratiquer l'arc. Si l'état de vos genoux rend cette posture difficile, remplacez-la par la posture suivante que vous pouvez faire sur une chaise.

Assise sur le rebord, attrapez votre cheville gauche. Inspirez et sur l'expiration, tirez la cheville en arrière en ressentant bien l'étirement de l'avant de la cuisse (fig. 2). Prenez votre temps. Respirez trois fois lentement. Puis changez de jambe.

TONIFIER LES GENOUX

Asseyez-vous sur une chaise, pieds à plat au sol. Placez un poing fermé entre les deux genoux. Inspirez. Expirez en serrant fortement le poing avec les deux genoux. Expirez lentement et appuyez fermement durant l'expiration prolongée, lente et douce (fig. 3a). Refaites l'exercice en plaçant cette fois-ci les mains à l'extérieur des genoux. Inspirez et, sur l'expiration, écartez les genoux, en les poussant contre les mains (fig. 3b). Dans les deux cas, sentez l'effort fourni par les muscles des cuisses. Adducteurs dans le premier cas et abducteurs dans le second.

TONIFIER GENOUX, QUADRICEPS, ISCHIO-JAMBIERS ET MOLLETS

Asseyez-vous, jambes pliées devant vous. Prenez appui sur les mains en arrière pour l'équilibre. Inspirez dans la posture et en expirant levez le bassin et tendez la jambe gauche (fig. 4). Si vous manquez de force, tendez la jambe mais laissez le bassin au sol. Revenez et refaites avec l'autre jambe.

PRANAYAMA ET MÉDITATION

Asseyez-vous en calant bien les genoux sur les côtés pour plus de confort. Deux coussins ou deux blocs vous aideront à bien les stabiliser. Portez votre attention sur le souffle pendant 3 min. Puis installez dans le corps un état de calme et de paix. Concentrez-vous sur les genoux. Inspirez en visualisant les genoux et expirez vers la terre les tensions et les douleurs. Puis imaginez un ciel serein et azur, avec une lumière transparente et infinie. Inspirez cette lumière et expirez vers les genoux comme pour les remplir de cette sensation de lumière et d'énergie. Refaites cette visualisation quatre fois en tout. Et appréciez la sensation qui en résulte.

SOIGNER SES GENOUX PAR L'ALIMENTATION

Adoptez une alimentation anti-inflammatoire en diminuant les sucres rapides et en prenant des bonnes graisses riches en oméga 3 (huile de colza, par exemple, une cuillère à soupe par jour). Consommez sans modération des fruits et légumes pour bénéficier des merveilleux polyphénols. Vous les trouverez dans les choux, les brocolis, les tomates cuites, les oignons, l'ail, toutes les herbes et toutes les épices, mais aussi dans les infusions et les thés, voire le café (à petites doses). Pensez aussi à prendre des germes de blé et de la levure de bière pour bénéficier d'un apport important de zinc et de vitamines du groupe B pour le cartilage.

TIGER BALM®
BAUME DU TIGRE®
Réduit les tensions de la nuque et des épaules.
TIGER BALM
NECK & SHOULDER
RUB
Crème pour nuque et épaules
NON-GREASY
NON GRASSE
Helps revitalise tense and stressed neck & shoulders
Réduit la tension et la fatigue de la nuque et des épaules
50 g
NECK & SHOULDER
Crème pour Nuque et Épaules
• Crème non grasse
• Pénètre rapidement
• Odeur agréable
L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France
Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®. HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.
www.tigerbalm.com/fr - www.cosmediet.fr

L'éco-anxiété

Notre sentiment d'impuissance face à la dégradation de l'environnement peut devenir source d'anxiété. Le yoga nous aide à transformer notre éco-anxiété en projets positifs.

PAR MÉLUSINE MARTIN

LA PREMIÈRE fois que j'en ai pris conscience, je revenais du supermarché. Après avoir déballé et rangé les affaires, je me suis retrouvée face à un amoncellement d'emballages plastique sur la table de la cuisine. D'abord, j'ai eu la nausée. Littéralement. Je me suis sentie mal, comme souillée. Puis je me suis sentie triste, coupable. Moi aussi, je me suis dit que j'abîmais cette nature que j'aime plus que tout. Ce fut ma première attaque d'éco-anxiété. Elle se définit comme la conséquence psychologique du stress causé par les problématiques environnementales, un problème grandissant dans la société actuelle. Source d'inconfort et de mal-être, elle peut aussi devenir un facteur de changement vers une relation plus authentique à la nature et un mode de vie plus écologique. De tout temps, le yoga a entretenu un lien étroit à l'environnement. Sa philosophie (notamment les cinq Yamas, principes de vie proposés par les Sutras) peut inspirer notre relation à l'environnement et nous aider à remplacer l'éco-anxiété per des attitudes positives.

Accueillir l'émotion

L'éco-anxiété, je connais. C'est devenu une seconde nature depuis que je travaille comme chercheuse en sociologie environnementale pour la protection de la Grande Barrière de Corail. Chacune de mes décisions se déploie dans l'inquiétude de son impact po-

« Le principe de Satya (vérité, réalité) permet une réflexion sur le caractère pur et immuable de la nature et aussi sur la part de vérité en soi que la quiétude d'un lieu naturel aide à révéler »

tentiel sur la planète. Or, le système immunitaire et le système émotionnel sont étroitement liés et en adaptation perpétuelle face aux stimuli extérieurs. Le corps physique est affecté par les émotions, et celles-ci peuvent rendre malade. Prendre conscience des sentiments ressentis lors d'épisodes éco-anxieux (peur, colère, tristesse...) et les exprimer est un premier pas essentiel pour gérer l'éco-anxiété (voir encadré « Un lien émotionnel ancestral »). En effet, un chercheur japonais a démontré qu'exprimer des émotions négatives, et notamment pleurer, était une bonne chose. Cela permet d'améliorer la santé mentale en stimulant le système nerveux parasympathique. Lorsqu'on pleure, le corps se libère d'une surcharge de toxines et d'hormones contribuant à un niveau élevé de stress, et cela aide à réguler le rythme cardiaque. Dans la tradition du yoga, Ahimsa, la non-violence, incite à la bienveillance envers les autres et aussi envers soi-même. Il est important de s'accepter tel que l'on est, à chaque instant, dans les bons comme dans les mauvais moments. De nombreuses pratiques aident en ce sens. Le yoga et la méditation sont efficaces pour se recentrer sur l'instant présent et calmer le mental, ce qui permet de couper court à une surcharge émotionnelle qui peut vite devenir le fond sonore de sa vie si l'on ne fait rien.

Passer du temps au vert

Après une journée à disséquer l'état de l'écosystème corallien, j'ai besoin de laisser derrière chiffres, mots et théories. Dans ces cas-là, la seule chose qui me remet à neuf est d'aller marcher dans le petit bois en bas de chez moi. On oublie souvent la nature ordinaire de notre lieu de vie au profit des images véhiculées par les médias d'une nature lointaine, intangible et souvent idéalisée. Passer du temps dans un lieu de nature proche de chez soi (que ce soit dans un parc urbain, dans son jardin, en randonnée...) aide à développer un sens d'appartenance au lieu et à se connecter à une nature réelle, loin du discours médiatique anxiogène. La nature agit autant sur le corps que sur le mental. De nombreuses études montrent qu'une simple marche en forêt permet de diminuer le taux de cortisol (l'hormone du stress) dans le sang. Les bienfaits de la nature se retrouvent aussi en ville. Selon une étude anglaise, après vingt minutes passées dans un parc urbain, le niveau de stress diminue considérablement et l'effet perdure jusqu'à plusieurs heures. Le principe de Satya, qui peut être traduit par vérité ou réalité, permet une réflexion sur le caractère pur et immuable de la nature et aussi sur la part de vérité en soi que la quiétude d'un lieu naturel aide à révéler.

Agir

Les copeaux de bois virevoltent dans l'air doux du matin. Ils sont en train d'abattre l'immense eucalyptus. J'observe ce groupe d'hommes, armés de tronçonneuses, sereins dans leur conviction puissante d'avoir le droit de dominer la nature. À l'opposé, l'éco-anxiété est souvent fondée sur un sentiment d'impuissance. Je n'ai rien pu faire lorsque le bel eucalyptus est tombé. Je suis restée seule face à ma tristesse, figée dans un tumulte d'émotions contradictoires. J'ai ravalé ma peine, puis j'ai décidé d'en faire un article. Après, ça allait mieux. Il est important d'agir pour contrecarrer le sentiment d'impuissance que l'éco-anxiété nourrit. On ne peut pas stopper net le réchauffement climatique, mais on peut mettre en place des petits gestes au quotidien pour sentir que l'on agit en ce sens. Un groupe de chercheurs anglais a permis de mettre en lumière cet aspect positif de l'éco-anxiété. Selon eux, la puissance du sentiment ressenti est proportionnelle au désir de changer ses habitudes de vie. Plus on souffre, plus on change. En yoga, la pratique d'Asteya, qui prône l'absence de vol

« Brahmacharya, le principe de modération, peut nous aider à gérer notre énergie en lui donnant une intention. Pratiquer des formes de détox numérique, limiter sa consommation de nouvelles stressantes, retrouver un esprit clair et une capacité de décision »

et l'honnêteté, peut aussi nous guider dans cette direction. C'est le moment de repenser ses consommations de ressources et d'initier des gestes verts qui permettent aussi de se réapproprier son pouvoir d'agir.

Déconnecter

Une part importante de l'éco-anxiété est liée à la technologie numérique. Il est difficile d'échapper au discours alarmiste et à la surabondance d'informations sur l'état de la planète, véhiculées par le Web. Les chercheurs parlent même d'information « *overload* » (surinformation ou infobésité) pour désigner l'excès d'information qu'un individu ne peut traiter sans nuire à lui-même ou à son activité. Le problème est que, comme le montrent les psychologues environnementaux, le cerveau humain a du mal à gérer les informations chargées de peur, de culpabilité ou d'anxiété. Cela paralyse la partie du cerveau qui s'occupe de trouver des solutions aux problèmes et de limiter les pensées créatives. Si l'éco-anxiété peut être un moteur positif de changement, trop d'anxiété peut nous paralyser. Ainsi, Brahmacharya, le principe de modération, peut nous aider à gérer notre énergie en lui donnant une intention. Il renvoie au contrôle des sens, à la modération des désirs pour éviter le gaspillage d'énergie. Déconnecter régulièrement et pratiquer des formes de détox numérique (par exemple, plus de connexion après 19h, un jour par semaine sans Internet, etc.) permet de limiter sa consommation de nouvelles stressantes, d'apaiser le système nerveux, et, en conséquence, de retrouver un esprit clair et une capacité de décision.

« Il est important de voir l'éco-anxiété comme un outil pour agir et changer ce que l'on peut, pour apprendre à lâcher prise sur ce que l'on ne peut pas changer et pour cultiver l'espoir »

Cultiver l'espoir ensemble

J'ai longtemps pensé que les évènements extérieurs déterminaient mon état émotionnel. S'il se passait quelque chose de négatif, j'étais décomposée, quand tout allait bien, j'étais heureuse. Puis, un jour, j'ai compris que j'étais aussi responsable de mes pensées, que le bonheur se cultivait et qu'il commençait à l'intérieur. Si nous ne pouvons pas contrôler ce qu'il arrive, nous pouvons toujours choisir notre manière de répondre aux évènements. Il est important de voir l'éco-anxiété comme un outil. Un outil pour agir et changer ce que l'on peut, un outil pour apprendre à lâcher prise sur ce que l'on ne peut pas changer et, au final, un outil pour cultiver l'espoir. On peut participer à un jardin communautaire pour faire l'expérience d'une relation humain/nature joyeuse, ou visionner des histoires inspirantes et bienveillantes montrant qu'il est possible de trouver des solutions (voir encadré « Inverser le changement climatique »). Le yoga parle d'Aparigraha, concept qui désigne le détachement matériel et le contentement. L'être humain n'est pas fait pour gérer l'anxiété de façon chronique. Développer sa résilience émotionnelle et trouver une force dans l'éco-anxiété contribuent à retrouver une relation à la nature authentique et saine, basée, non sur la peur ou la culpabilité, mais sur la joie. Car, au bout du compte, ce n'est pas du futur que l'on a peur ; ce qui nous rend anxieux, c'est de répéter le passé. Or nous pouvons œuvrer dès à présent pour un lendemain meilleur. Le premier pas commence avec soi-même.

Inverser le changement climatique

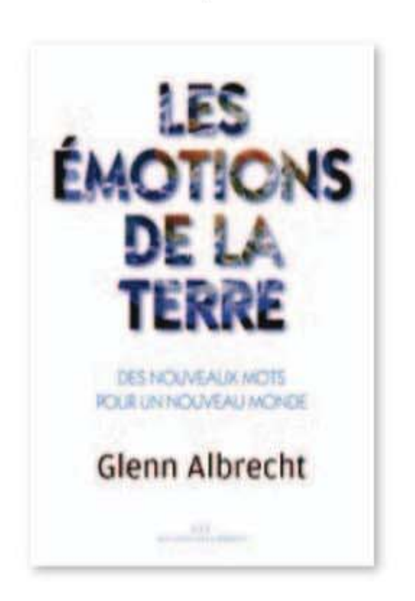
Réalisé en 2019, 2040 est un documentaire inspirant et plein d'espoir, qui examine les effets du changement climatique au cours des 20 prochaines années. Le réalisateur Damon Gameau (auteur du premier film à succès Sugarland) parcourt le monde à la rencontre d'experts en énergies renouvelables et, s'appuyant sur des découvertes concrètes, il démontre comment des technologies déjà existantes peuvent inverser les effets du réchauffement climatique dès aujourd'hui. Sur un ton à la fois inquisiteur, curieux et ludique, Gameau décrit ce à quoi pourrait ressembler la terre d'ici une génération, et, au travers d'interviews, d'enquêtes et d'effets numériques, nous offre la vision d'un monde meilleur. Un monde qui ne dépend que de nous.

À VOIR : ***2040,*** de Damon Gameau.

Un lien émotionnel ancestral

Dans cet ouvrage, le scientifique australien détaille les liens émotionnels qui nous attachent à la nature depuis des temps ancestraux. Inventeur du concept de solastalgie, qui fait référence à la souffrance que l'on éprouve quand l'environnement est touché négativement, Albrecht pense qu'il est important de rappeler le fondement émotionnel des relations humain-nature. Selon lui, l'ampleur des bouleversements climatiques aujourd'hui est telle que les mots pour décrire ces émotions n'existent toujours pas, or, il est essentiel d'apprendre à respecter ces émotions, aussi difficiles soient-elles. Il parle d'une autre vision du monde pour sortir de la crise écologique – le symbiocène, une ère caractérisée par des émotions positives envers la terre – et conçoit les nouvelles générations (génération symbiocène) comme étant clé pour maintenir des liens vitaux avec la nature et en créer de nouveaux. En résumé, nous apprenons dans ce livre que la nature est réellement une part de nous-même et qu'il est possible de prendre soin de la planète tout en conservant son équilibre mental.

À LIRE :
Glenn Albrecht,
Les Émotions de la terre,
éd. Les Liens qui Libèrent.



UNE MÉDITATION POUR SOIGNER L'ÉCO-ANXIÉTÉ

Pratiquer cette méditation régulièrement permet de soigner l'éco-anxiété en se reconnectant à l'environnement, et cela aide à mettre en place des gestes de vie plus sains, car l'on ne saurait faire du mal à ce qui, en réalité, est une partie de soi.

Installez-vous dans un endroit calme d'où vous pouvez voir le ciel (dans votre jardin, dans un parc, face à une fenêtre, sur votre balcon...), fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration.

Ancrez-vous dans votre corps (sentez le contact entre votre corps et la surface sur laquelle vous êtes assis, l'air qui entre par vos narines, la chaleur qui émane de vos mains...).

Regardez le ciel et sentez que votre respiration s'étend à cet espace infini. Ce n'est pas votre corps qui respire, c'est tout ce que vous voyez, y compris le ciel. Vous respirez à l'unisson de tout l'univers qui vous entoure.

Restez dans cet état, continuez à inclure le ciel dans chacune de vos inspirations et expirations, sentez votre souffle qui devient un avec le ciel. Prononcez mentalement ***Je ne suis pas que moi-même, je suis aussi le ciel, je suis Tout.*** Etendez les limites de votre corps jusqu'au ciel et au-delà par la respiration, devenez ce tout.

Puis lentement, ramenez votre respiration à l'échelle de votre corps, de votre individualité. Respirez plusieurs fois en revenant habiter votre corps. Puis ouvrez les yeux.

RÉCRÉ YOGA

TEL L'AIGLE MYTHIQUE, AÉRER SON PLUMAGE !

Les grandes vacances débutent, après ce long confinement, c'est le moment de régénérer ses forces en activant la respiration du corps... et de l'esprit !

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

LA FIGURE du Phénix s'adresse au profond de l'être autant qu'elle nourrit l'imagination. Le Phénix figure dans de nombreux récits mythologiques. Sorte d'aigle fabuleux, de taille considérable, rouge, bleu et or, originaire, dit-on, d'Éthiopie ou d'Egypte, il est célèbre pour sa capacité à renaître de ses cendres. Sentant sa fin venir (après 500 ans tout de même !), il construit un nid de branches aromatiques et d'encens, y met le feu et se consume dans les flammes durant 3 jours. Des cendres de ce bûcher surgit alors un nouveau phénix. Cet oiseau de feu est donc associé au thème de la régénération. N'ayant aucun congénère ni descendant, il symbolise également l'indépendance.

Aujourd'hui encore, le Phénix est très présent dans l'imaginaire des jeunes. En littérature de jeunesse, on peut citer le célèbre manga *Phénix, l'oiseau de feu*[1] et bien sûr le roman *Harry Potter et l'ordre du Phénix*[2]. Mais ce sont peut-être les jeux vidéo qui exploitent le plus la capacité du Phénix à disposer de plusieurs vies. Par exemple, le jeu de stratégie *Phoenix Point*[3], dans lequel il s'agit de repousser des invasions d'Aliens, en mêlant gestion tactique à l'échelle mondiale et combats au tour par tour, offre la possibilité de se régénérer.

À l'orée des grandes vacances, propices à la récupération après un premier semestre si difficile à cause de l'épidémie de coronavirus, nous proposons ici une séance qui renouvelle, aère, tonifie, et régénère le corps des adolescents si souvent oublié lors de longs moments passés devant les écrans.

Cette séance dynamisante débute par une posture de repli dans laquelle l'abdomen et la poitrine sont légèrement comprimés pour laisser le dos s'ouvrir. C'est l'occasion d'attirer l'attention sur le ressenti de la respiration à l'arrière du corps et prendre ainsi conscience de tout son volume. Nous poursuivons sur une respiration accompagnée d'un ample mouvement de redressement et d'ouverture puis de rotations. Cet enchaînement mobilise fortement les jambes et requiert un bon sens de l'équilibre. Pratiquée le matin (pas trop tôt, ce sont les vacances !), elle promet d'aborder avec des forces vives une belle journée d'été.

BIEN PRATIQUER

L'évocation des ailes peut puissamment aider à se mettre à l'écoute des sensations, même si ressentir la respiration dans le dos n'est pas habituel. Quand le contexte le permet, un toucher respectueux peut s'avérer utile : placer délicatement les mains au niveau des omoplates permet de ressentir la respiration qui anime ce lieu du corps. En posture accroupie, on invitera les jeunes à anticiper le redressement en ouverture, à « s'imaginer faire » avant de faire, bref à apprendre à différer, à ralentir. De manière générale, prendre appui sur l'univers adolescent constitue un bon point de départ pour les motiver à s'approcher de l'univers du yoga proposé par un adulte. N'hésitons pas à nous informer sur leurs centres d'intérêt.

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

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

1- Tesuka Osamu, *Phénix, l'oiseau de feu*, 11 volumes parus depuis 1956.
2- J. K. Rowling, *Harry Potter et l'Ordre du Phénix*, 2003.
3- *Phoenix Point*, jeu développé par Snapshot Games, 2019.

LA PRATIQUE

S'accroupir et ramener les bras en position de repli contre la poitrine, les mains posées sur les clavicules, poings fermés **(FIG. 1).** Ressentir la respiration dans le dos, au niveau des omoplates. Rester le temps de 3 à 5 respirations.

Sur une profonde inspiration, les pieds bien ancrés dans le sol, se relever en écartant les bras dans un mouvement large, de belle amplitude **(FIG. 2).**

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, impulser des rotations sur la gauche et la droite à partir des chevilles, les bras et les doigts écartés. Les mains sont libres **(FIG. 3).** Continuer ce mouvement 3 à 5 fois de chaque côté.

Laisser les bras se détendre en s'abaissant de chaque côté du corps et rester quelques instants, en savourant la posture **(FIG. 4).**

1

Accroupi(e), je rassemble mes forces. À chaque inspiration, c'est comme si de petites ailes poussaient et grandissaient à partir des omoplates.

3

Je tourne plusieurs fois, à droite et à gauche, laissant mes « ailes » se déployer sur les côtés, je sens l'air entre les doigts largement écartés.

2

Je pousse sur mes pieds et me redresse avec une grande inspiration. Mes bras sont comme des ailes largement ouvertes.

4

Immobile, les ailes s'abaissent le long du corps, je me sens régénéré.

A vaporiser sur sa peau dorée, à diffuser ou à laisser brûler, les parfums embaument le corps, le cœur. Les odeurs sont parfaites pour se relier à son intérieur, même quand on passe ses journées à l'extérieur

Eau équilibrante

Ce n'est pas parce qu'on est du Lot-et-Garonne qu'on ne peut pas s'autoriser une petite évasion polynésienne. La marque agenaise lance sa nouveauté, un jus bio qui tient du pèlerinage initiatique : mandarine et petit grain en notes de tête, rapidement twistées par la rondeur de la fleur de Tiaré, qui explose vers l'ylang-ylang, la fleur d'oranger et le frangipanier. Composition végane irréprochable à base d'alcool de blé biologique, sans musc nitrés ni ingrédients chimiques.

Absolu Tiaré, Acorelle, 32,90 € (11,90 € le roll-on).
www.acorelle.fr

Bonjour bonne nuit

Spray à vaporiser sur ses édredons tel un « pschiiit rituel » avant le coucher pour préparer la nuit. A base de lavande et bois sacré, formulé sans alcool.

Brume d'oreiller Sleep,
The Ritual of Jing, 17,50 €.
www.rituals.com

MÈCHES DANS LE VENT

Balade olfactive, cette jolie collection de bougies invite au voyage sans polluer votre intérieur. Conçues en cire végétale 100 % naturelle, avec du colza européen produit sans OGM, elles sont éco-responsables, certifiées bio par Ecocert, labellisées Cosmebio et cruelty free. Partez en voyage vers les destinations les plus mythiques du surf. Vous ressentez l'appel de la forêt vierge qui borde la plage ? Découvrez le Costa Rica. Envie de Tiaré et d'ylang-ylang ? Direction Tahiti. Découvrez aussi les bougies Biarritz, Bali, Maldives et Afrique du Sud au réveil. 99 % biologique.

Bougies parfumées naturelles, EQ, 34,95 €.
www.eq-love.com

Élémentaires

Maison de belle parfumerie, 100 % nature, elle ensauvage le parfum. Libéré de la pétrochimie, le parfum retrouve ses lettres de noblesse. Difficile de résister à la série minimaliste de flacons rechargeables, hommage aux éléments. Épicé et lacté, le Feu rassemble des fleurs, des épices et des rhizomes infusés dans un lait végétal, pour une fragrance botanique et narcotique… Découvrez aussi la Terre, l'Eau et le Ciel. Pour homme et femme.

Eau de parfum, Floratropia, 70 €.
https://floratropiaparis.ecwid.com

Sur les aiguilles de pin

Derrière la dune qui borde l'océan, la pinède, verte et iodée. Soudain, une pointe d'Immortelle vous chatouille les narines. Rallumez le souvenir de vos vacances sur la lande atlantique avec cette bougie made in Aquitaine. Conçue à la main.

Bougie Océopin, Océopin, 12 € ou 38 €.
www.oceopin.com

L'ASSISE STABLE & LÉGÈRE DU HÉRON

La posture du héron (Krounchasana) propose d'expérimenter l'appui dans la terre pour trouver envol et légèreté, dans une profonde extension de tout l'arrière du corps.

KROUNCHASANA, NOUS vient du mot sanskrit *Kraunch*, le « héron ». Tout en installant un appui ferme dans le sol, la posture nous invite à expérimenter la légèreté du corps qui s'allonge vers le ciel, nous rappelant ainsi la posture de l'animal dont elle tire le nom. Elle nous propose une extension puissante de tout l'arrière du corps et elle aide à calmer le système nerveux. Ainsi, bien qu'il s'agisse d'une posture intense et complexe, Krounchasana instille sérénité et pacifie l'esprit.
Vyasa, le plus ancien des commentateurs connus des Yoga Sutras, indique au lecteur que l'assise de yoga pourrait être réellement comprise par le pratiquant en observant l'assise des hérons et des autres animaux. À vos jumelles !

BÉNÉFICES

- *Allonge l'arrière du corps*
- *Travaille la mobilité du bassin*
- *Cultive la force du centre et des jambes*
- *Masse les organes digestifs*
- *Dynamise la voûte plantaire*
- *Calme le système nerveux*

CONTRE-INDICATIONS

- *Période menstruelle*
- *Blessures aux ischios-jambiers, aux chevilles et/ou au genou*

LA PRATIQUE

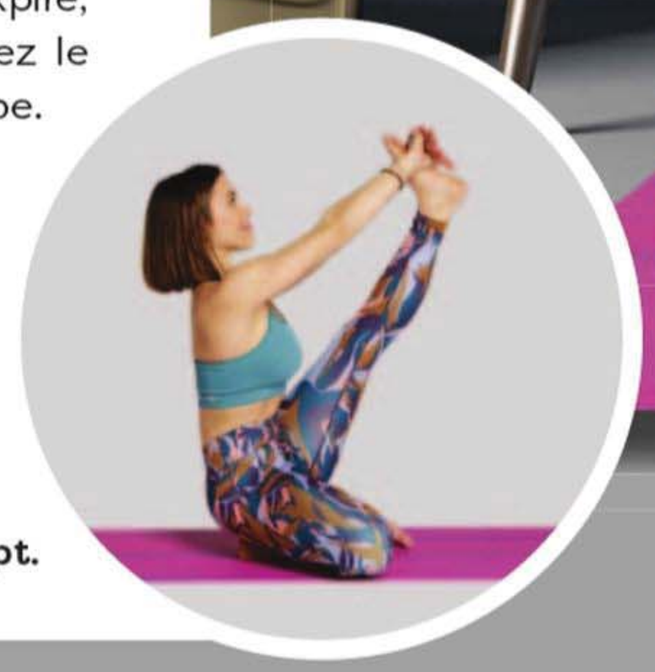
Assis en Dandasana, repliez la jambe droite et posez le pied à l'extérieur de la cuisse. Roulez le mollet droit vers l'extérieur pour créer de l'espace dans le genou. Sur une expire, repliez le genou gauche, pied aligné avec l'os fessier, et saisissez l'arrière du pied, poignet gauche dans la main droite. Sur l'inspire, tendez la jambe gauche vers le ciel. Prenez appui sur les os fessiers pour garder le dos long et la poitrine ouverte. Gardez les épaules relâchées. Restez 10 respirations. Sur une expire, repliez la jambe en l'air, pied au sol. Sur une inspire, ramenez doucement le genou droit à la poitrine, pied droit au sol, et changez de jambe.

Préparation

En assise, jambes tendues, amenez le genou droit vers la poitrine et placez le pied droit à l'intérieur de la cuisse gauche, puis laissez descendre le genou droit au sol. Inspirez, étirez les bras et la colonne vers le ciel et tournez le buste vers la jambe gauche. Sur l'expire, allongez le buste vers la jambe. Restez 10 respirations. Relevez le buste, ramenez le genou droit vers la poitrine et changez de jambe.

Pour vous aider

Si la posture sollicite trop le genou, posez le pied droit près du périnée et installez-vous sur une brique. Vous pouvez aussi utiliser une sangle autour du pied.



Alice porte une brassière disponible chez **Yoga Concept.**

Krounchasana

LA POSTURE DU HÉRON

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

Le bain thérapeutique, RITUEL RÉGÉNÉRANT

Le bain est bien plus qu'une façon de se laver. Il soigne le corps et l'esprit. Plongée dans cette pratique holistique et vitalisante.

PAR **ORIANE ROUSSET**

L'EAU EST essentielle à notre santé et à notre bien-être. Elément régénérant par excellence, berceau de toute vie, elle est vivante et dynamique. Sa fluidité est synonyme de mouvement, de circulation, de nettoyage. L'eau lave les corps et les esprits. Elle est ainsi présente dans de nombreuses cérémonies religieuses et païennes, purifiant, baptisant, bénissant, faisant renaître. On s'immerge pour se purger, se nettoyer.

La pratique du bain n'a cessé d'évoluer avec les sociétés et les mœurs. Au XVIIIe siècle, le bain devient synonyme de luxe et de détente. Aujourd'hui, l'engouement pour le bien-être et la spiritualité, associé au besoin de prendre du temps pour soi et de renouer avec des soins cosmétiques plus naturels, a fait évoluer le bain vers une pratique de beauté intégrative.

Bain thérapeutique, ou *ritual bath*

Le bain a retrouvé depuis quelques années ses propriétés spirituelles. Il s'appelle bain thérapeutique, ou *ritual bath*, et a pour but de nous connecter plus en profondeur, à nos corps physique, énergétique et émotionnel pour les soigner. L'eau est utilisée comme vecteur pour créer un espace d'échange entre l'intérieur et l'extérieur. Les huiles essentielles, ou encore les sels ou l'argile, ont remplacé le bain moussant, et sont utilisées pour leur champ d'action sur nos corps subtils. Comme tout rituel, le bain thérapeutique se prépare.

- **PRENEZ LE TEMPS** de planter un décor propice à la pleine conscience. Bougies, encens, ou huiles essentielles en diffusion, cristaux, musique douce ou mantras, suivez votre intuition, allez vers ce vous fait vibrer votre âme.
- **POSEZ VOTRE INTENTION,** mentalement ou par écrit. De quoi souhaitez-vous vous libérer ? De quoi aimeriez-vous vous nourrir ? Choisissez les produits que vous utiliserez en fonction de cette intention.
- **SAVONNEZ-VOUS** avant d'entrer dans l'eau consacrée. Peaux mortes et pollution extérieure risqueraient de faire barrière au soin.

BAIN D'AMOUR

Ce bain est idéal pour se détendre physiquement et prendre soin de sa peau, mais aussi pour développer l'estime de soi et la bienveillance envers soi.

Le bain est le moment idéal pour nourrir sa peau avec des corps gras. Ils seront mieux absorbés que par une peau sèche. Immergée à environ 80 % dans l'eau, elle va se régaler. Selon vos préférences, vous pouvez utiliser des huiles ou des laits végétaux.

- **Ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive** au moment de remplir la baignoire, pour que l'huile se mélange plus aisément. Vous pouvez l'additionner de quelques gouttes d'huile essentielle de rose de Damas ou de néroli pour l'odeur.
- **Utilisez du lait de coco,** également très hydratant, c'est un délice dans le bain. Versez-en 2 briques de 20 cl dans l'eau chaude.
- **Tentez le lait d'avoine,** qui a la particularité d'être très apaisant pour la peau – comme il est plus dilué, vous pouvez en verser 1 l dans la baignoire.

Une fois installé confortablement, prenez le temps de masser votre corps. Le massage sera plus pénétrant, touchant les tissus profonds qui gardent tensions et émotions non exprimées.

UN MANTRA	UNE PIERRE
« Jap man sat nam » par Snatam Kaur	**le quartz rose**

Vous pouvez rester 20-30 min dans l'eau. En sortant, tamponnez-vous avec une serviette pour ne pas assécher la peau.

BAIN DÉTOX

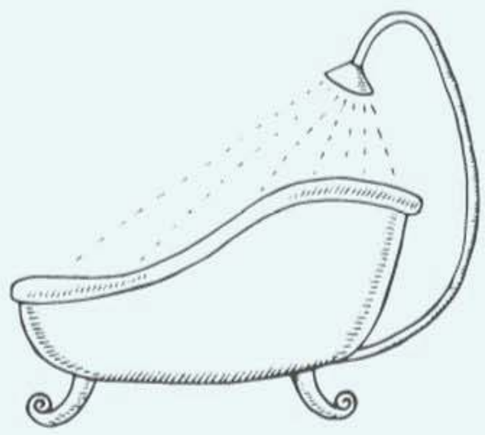
Conseillé à la fin d'une période émotionnellement intense, ou avant de démarrer un nouveau projet, une nouvelle étape de votre vie.

Un bain chaud, en été, activera ce drainage des toxines. Vous pouvez y ajouter des substances absorbantes.

- **L'argile blanche** est merveilleuse en cas d'eczéma et de psoriasis (3 à 4 c. à s. de poudre ou 8 galets d'argile environ, en magasin bio). Elle sert également à faire mûrir et aide à se matérialiser ce qui a besoin de l'être, à travers le corps.
- **Les sels non raffinés,** de Guérande, d'Epsom ou encore de l'Himalaya absorbent les mauvaises énergies, et reminéralisent. Vous pouvez également réaliser un gommage du corps en frottant le sel sur la peau avant de le laisser fondre dans l'eau.

UN MANTRA	UNE PIERRE
« Om mani padme hum » par Jane Winther	**l'améthyste ou le quartz**

Attention à ne pas rester plus de 20 min dans ce bain détoxifiant, au risque d'en inverser les effets et de réabsorber toxines et déchets.



Votre bain n'a pas besoin d'être pris très chaud, mais évitez les bains froids, même l'été. En dessous de 20 degrés, le corps dépensera beaucoup trop d'énergie à maintenir sa température. De plus, les vaisseaux sanguins vont se contracter, les pores de la peau se refermer et les soins ne pénétreront plus.

Si vous manquez d'inspiration, vous trouverez une sélection de produits naturels et écologiques pour vos rituels de bain sur smallable.com, le family concept store, comme l'huile de bain sensorielle de Suzanne Kaufmann, les mélanges à base de sels pour le bain de la marque Honest Skincare, ou les Sachets de bain apaisants Holi(bath) d'Agent Nateur.

Côté librairie, le livre Ritual bath : ***be your natural healer,*** de Deborah Hanekamp (en anglais), vous apprendra tout sur le bain thérapeutique.

BAIN AROMATIQUE

Optez pour le bain aromatique si vous souhaitez intégrer profondément une intention. Les fleurs, plantes aromatiques et huiles essentielles offrent mille et une possibilités pour stimuler les sens, et ouvrir les portes de l'inconscient.

- **Si vous possédez un jardin fleuri,** vous pouvez disséminer dans votre bain les pétales d'une rose parfumée ou émietter de la lavande (elle est apaisante et relaxante). Si vous les achetez dans le commerce, prenez des fleurs destinées à la consommation alimentaire, pour éviter traitements et produits chimiques. Violettes, pensées, capucines ou encore bleuets, elles ne sont pas toutes odorantes, mais elles sont toutes jolies.
- **Transformez votre bain en infusion pour la peau et les voies respiratoires** en ajoutant une poignée de romarin ou de thym frais, que vous choisirez biologique de préférence. La verveine quant à elle possède des vertus sédatives et relaxantes qui agissent sur le système nerveux central.
- **L'huile essentielle d'encens oliban fait partie des huiles sacrées.** Très utilisée pour la méditation, c'est un stimulant spirituel. Vous pouvez associer bain et diffusion aérienne pour en accentuer les effets, et ouvrir la conscience. Vous pouvez en mélanger une dizaine de gouttes à une base neutre, telle une huile végétale, afin qu'elle se disperse plus facilement dans l'eau.

UN MANTRA
« Om meditation »,
par Deva Premal

UNE PIERRE
L'angélite,
ou l'azurite

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Brésil, l'une des nombreuses traditions du Nouvel An, pour ceux qui vivent près de l'océan, est de s'y baigner à minuit pour *lavar a alma* c'est-à-dire pour « laver son âme », au moment d'entrer dans la nouvelle année. Les Brésiliens réalisent également ce bain spirituel durant l'année, dans la mer ou dans une cascade. À essayer si vous vivez près de l'eau !

DOUCHE À L'EUCALYPTUS

Si vous ne possédez pas de baignoire, vous pouvez préparer une douche rituelle. Accrochez un bouquet d'eucalyptus (que vous rincerez longuement au préalable, pour débarrasser la plante d'éventuels traitements chimiques) au pommeau suspendu pour créer un effet hammam. L'eucalyptus est très odorant et peut servir à désodoriser toute la salle de bains pendant plusieurs semaines. Il a des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses pour les voies respiratoires. L'eau chaude ruisselant sur les feuilles va activer l'huile essentielle qu'elles contiennent. La tête sous le jet d'eau bienfaisant, fermez les yeux. Si vous vous douchez le matin, visualisez l'eau, dorée, vous inonder de lumière et de force pour la journée. Dans votre visualisation du soir, l'eau vous libère des rôles endossés au cours de la journée et vous allège en emportant les tensions.

Photo non contractuelle

Masque Cheveux Démêlant & Baume Corps Gourmand élus Meilleur Produit Bio 2020.

MEILLEUR PRODUIT BIO par un jury de 100 consommateurs Bio 2020 Bioalaune.com

En route pour le soleil !

Découvrez la gamme **à l'Huile de Monoï de Tahiti AO Marilou Bio :** des soins **riches et nourrissants** pour prendre soin de sa peau et de ses cheveux été comme hiver. Plébicités par les consommateurs **Le Baume Corps Gourmand et le Masque Cheveux Nourrissant ont remporté le prix du Meilleur Produit Bio 2020.* Disponibles en magasins bio et en pharmacies.**

**par un jury de 100 consommateurs Bio*

ECOCERT COSMOS ORGANIC — COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

Marilou BIO

Liste des points de vente sur **www.mariloubio.com**

Les petits indispensables bio.

Préparer les ménisques

Les genoux sont les articulations les plus massives du corps et sont garnis de ménisques. Quelques mouvements adaptés peuvent les préparer avant ou après certaines postures.

TEXTE & ILLUSTRATION **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

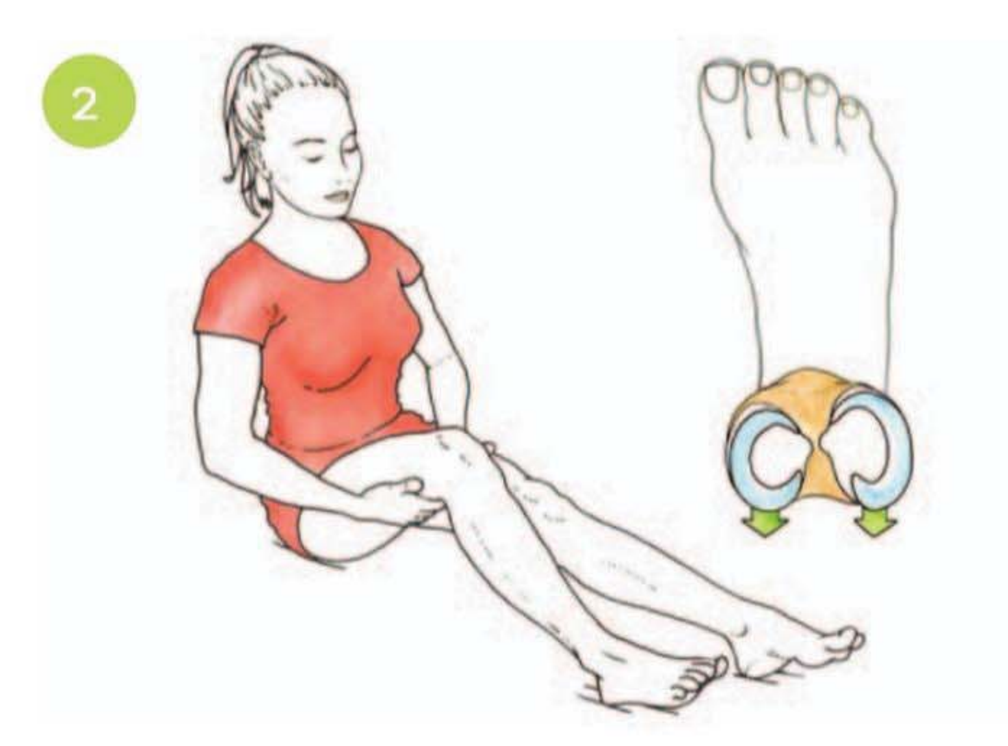
Le genou et ses ménisques

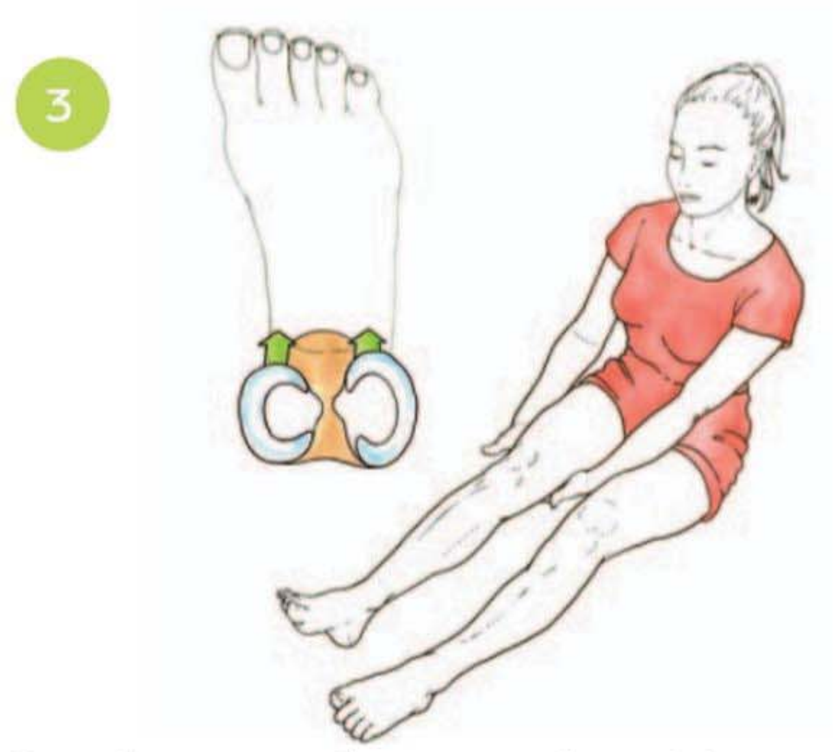
Assis sur une chaise, palpez l'un de vos genoux avec vos deux mains : vous sentez des masses osseuses importantes, juste sous la peau : vous êtes en contact avec le bas du fémur, dont la face inférieure est formée de deux *condyles*, et le haut du tibia, dont la face supérieure présente deux surfaces correspondantes appelées les *glènes*. Ces surfaces articulaires sont nappées d'un cartilage épais, car nous sommes ici devant une des articulations qui porte le plus de charges dans le corps. Pour compléter ces épaisseurs de cartilage, chaque genou possède *deux ménisques :* des pièces de fibrocartilage situées entre les condyles et les glènes **(FIG. 1).** Ils sont deux par genou, un interne, un externe. Vus de dessus, ils ont chacun une forme de croissant qui recouvre le bord externe des glènes. Ils sont lubrifiés par la synovie, liquide qui se trouve dans l'articulation. Le deux pointes du croissant sont reliées au tibia par des attaches fibreuses.

Fonction et mobilité des ménisques

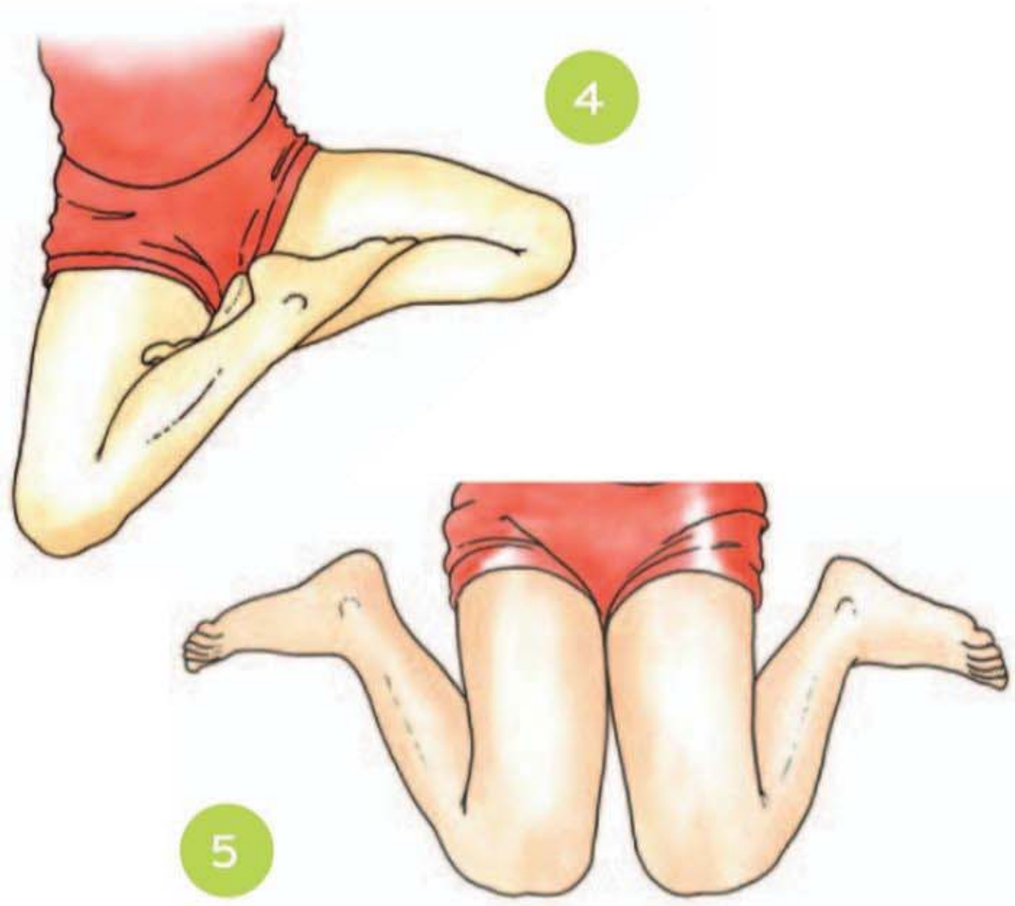
Quand on assemble les surfaces fémur/tibia, on remarque qu'il n'y a pas une correspondance parfaite : un petit espace se trouve entre les condyles et les glènes. Les ménisques comblent cet espace, ce qui améliore l'emboîtement de l'articulation. Ceci a plusieurs avantages : le genou est plus stable, l'appui du condyle se fait sur une surface plus large, la pression sur les cartilages est moindre, et il y a un meilleur amortissement lors des chocs. Les ménisques ne sont fixés sur le tibia que par leurs cornes. Pour le reste, ils peuvent glisser et se déplacer, en déformant un peu leur courbe, sur les glènes. Ceci permet d'éviter que les condyles ne les écrasent lors de certains mouvements.

Faisons l'expérience de ces modifications des ménisques avec une jambe dans l'axe. Asseyez-vous au sol et allongez votre jambe droite : vos ménisques sont dans une position neutre. Passez vos mains par dessous le bas de votre cuisse et fléchissez vos coudes pour entraîner votre genou en flexion, en glissant votre pied sur le sol : votre fémur roule en arrière sur votre tibia, en même temps que votre tibia glisse sous votre fémur. Là, vos ménisques sont en train de reculer en adaptant leur forme **(FIG. 2).** Plus vous fléchissez, plus le recul de vos ménisques est important. Revenez en tendant la jambe : votre fémur roule en revenant vers l'avant, et vos ménisques avancent un peu en retrouvant leur place **(FIG. 3).**





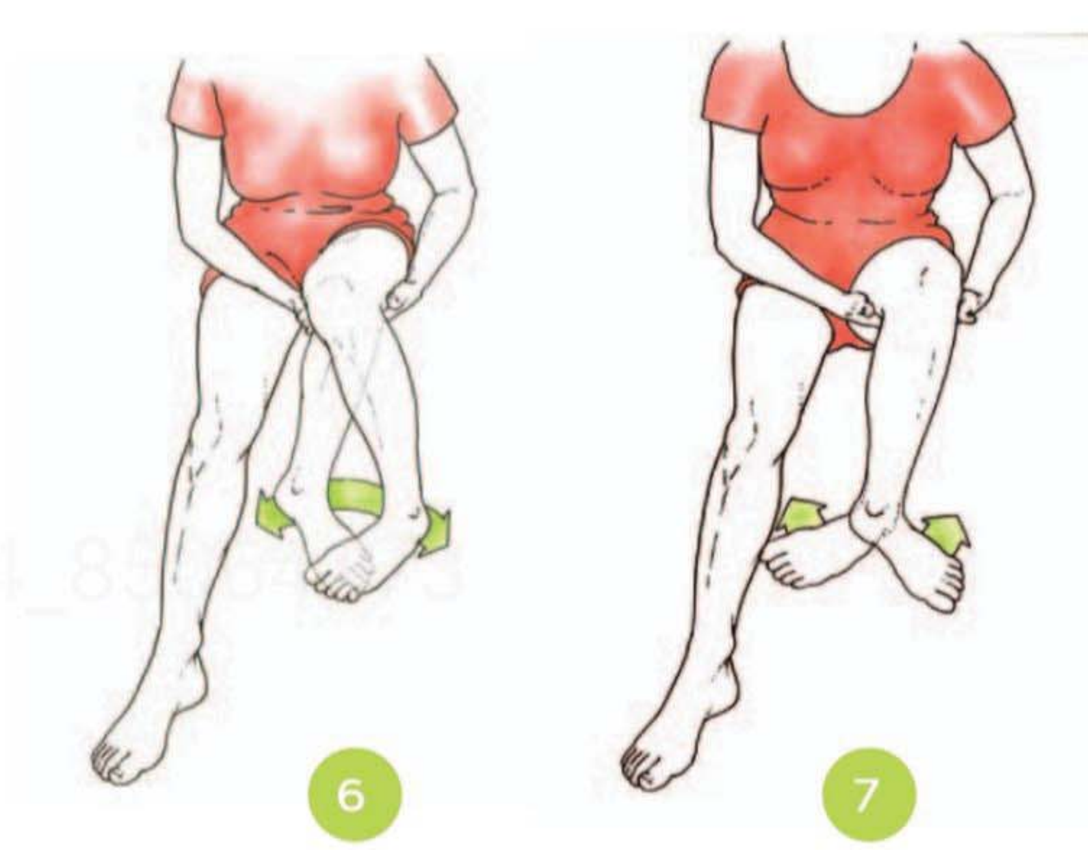
Quand on tourne les genoux, les ménisques vont également bouger. Faisons-en l'expérience. Fléchissez le genou, pied à plat sur le sol, et faites tourner le tibia en dedans (le pied s'oriente vers l'intérieur). Le ménisque interne avance, et le ménisque externe recule. L'effet peut se combiner avec la flexion, et il est maximal si les deux mouvements sont amples, comme dans la posture du lotus **(FIG. 4).** Si vous tournez en dehors (pied vers l'extérieur), c'est le ménisque externe qui avance et le ménisque interne qui recule. Ici aussi l'effet peut se combiner avec la flexion, et il est maximal si les deux mouvements sont amples, comme dans la posture Virasana **(FIG. 5).** On retiendra donc que les rotations du genou, à amplitude mesurée, font voyager les ménisques et que cela permet de lubrifier autant les cartilages que les ménisques.



Mobiliser doucement les ménisques

En préparation du lotus ou de Virasana, vous pouvez pratiquer un exercice simple : en position assise au sol ou sur un siège, posez le pied à plat au sol, sans l'appuyer, pour qu'il soit libre de glisser sur le sol. Puis faites tourner votre pied de deux manières :

- soit les orteils restent immobiles et vous faites voyager le talon, à droite et à gauche **(FIG. 6);**
- soit le talon ne bouge pas et vous faites voyager la pointe, à droite et à gauche **(FIG. 7).**



Pratiquez ces mouvements en mode doux, c'est-à-dire lentement et sans chercher à aller loin dans les amplitudes. Le but n'est pas d'étirer, mais de fluidifier le mouvement. Vous pouvez pratiquer une dizaine de fois dans chaque sens. Pour que les ménisques puissent s'adapter au mouvement, il est important que celui-ci ne soit pas trop brusque. En particulier, après une grande flexion, si le retour est trop rapide, le ménisque peut être écrasé à l'avant, comme lorsqu'un footballeur rate le ballon et «frappe dans le vide», ce qui peut créer une agression. Il est donc important, dans toutes les postures mobilisant fortement les ménisques (forte flexion + rotation), de soigner tout particulièrement le retour de la posture : déverrouiller d'abord la rotation, puis revenir progressivement en flexion.

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

Adapter l'alimentation À SA PRATIQUE DE YOGA

Lorsque l'on pratique le yoga, nous nous intéressons à notre santé, bien-être et forme. Comment adapter l'alimentation à notre pratique ?

TEXTE & PHOTOS **ÉMILIE BORRIGLIONE**

DANS LA tradition du yoga, l'alimentation est un outil essentiel, au même titre que la capacité de se relaxer, l'apaisement de l'esprit et la maîtrise de la respiration. L'ayurveda, médecine traditionnelle indienne principalement fondée sur l'alimentation et issue de la même tradition que le yoga, va dans le même sens.

Il vous est peut-être déjà arrivé, lors d'une séance, de sentir une gêne au niveau de la digestion ou du ventre et des symptômes désagréables qui vous empêchent d'être ancré dans votre pratique. Alors, quelle alimentation adopter afin de pratiquer sereinement et avec une énergie optimale ? Voici des principes simples à intégrer dans votre quotidien. Ils vous amèneront petit à petit à observer vos habitudes. Je vous propose également quelques idées de repas ou encas en fonction du moment et de votre type de pratique.

Mâchez

Pour trouver notre équilibre, quelques gestes sont indispensables. Prenons le temps de mastiquer pour mieux digérer et ressentir la satiété, il faudrait laisser un tiers d'espace dans notre estomac à la fin du repas. Pour cela, il faut être capable de poser notre fourchette avant même de ressentir la satiété.

Simplifiez votre assiette

À force de préjugés, nous avons tendance à avoir peur des carences alimentaires. Du coup, nos assiettes se complexifient pour essayer d'avoir tous les apports nécessaires. Pourtant, nous aurions besoin de simplifier le contenu de notre assiette afin de mieux le digérer. C'est bien la différence entre la diététique traditionnelle, qui considère les valeurs nutritionnelles d'un aliment, et la vision ayurvédique qui observe la transformation et l'assimilation individuelle en fonction du profil de l'individu. Consommons les aliments le plus bruts possibles, végétalisons nos assiettes et apportons une proportion de fruits et légumes plus importante.

AVANT LA PRATIQUE

La règle générale est de pratiquer à jeun.

- **20 min avant :** une infusion, un bouillon, un jus de légumes
- **45 min avant :** un fruit frais de saison, une énergie ball, des fruits secs ou oléagineux (trempés la veille pour une meilleure digestibilité)
- **2 h avant :** un smoothie, un porridge, un soupe de légumes
- **3-4 h avant :** un repas équilibré mais pas trop copieux

APRÈS LA PRATIQUE

Prenez le temps de « digérer » la pratique

- **15-30 min après :** s'hydrater d'eau plate à température ambiante pour transporter les déchets et éviter les courbatures. Un jus de légumes frais pour se reminéraliser ou un fruit frais de saison ou un smoothie.
- **1 h après :** un repas équilibré façon bouddha bowl, une soupe ou des tartines.

Mangez avec plaisir

Ayez du plaisir à manger. Il est nécessaire d'être présent, en conscience, au moment où vous le faites : goûtez, savourez, appréciez. Au quotidien, la prise du repas devient souvent un simple automatisme. D'ailleurs, de nombreuses personnes s'occupent pendant qu'elles mangent, en lisant, tapotant sur leur téléphone... Ce manque de présence vous empêche de savourer, de ressentir la satiété et surtout vous empêche de digérer correctement. En prenant ce temps, les aliments seront mieux digérés et mieux assimilés.

Soyez à l'écoute de vos besoins

Nous sommes tous différents face à nos besoins. Encore faut-il être à l'écoute des signaux que nous envoie notre corps. Les besoins changent au fur et à mesure des saisons, c'est pourquoi la nature nous offre des fruits et légumes variés aux différentes textures et saveurs. Alors que l'été, nous pouvons ressentir le besoin de nous hydrater plus, en hiver, nous sommes en quête de réconfort et de chaleur. Cela dépend également de notre morphologie et de notre constitution (les doshas de l'ayurveda). C'est pour cela qu'il existe de choix alimentaires en fonction de vos ressentis.

Évitez les postures en torsion après un repas

Lorsque l'on parle des torsions en yoga, on évoque leur effet détox. Elle permettent d'accélérer le transit intestinal, d'augmenter les sécrétions digestives et l'afflux sanguin vers les intestins et d'assurer le bon fonctionnement du foie. Cependant, si vous avez mangé un repas trop copieux ou mal adapté, vous pouvez vous retrouver avec la tête qui tourne, l'estomac qui pèse, voire la nausée.

ENERGY BALLS CHOCOLATÉES

8 balls

Préparation : 10 min
Végétalien, sans gluten, cru

INGRÉDIENTS

100 g de dattes dénoyautées
60 g d'amandes nature
2 c. à c. de poudre de cacao maigre
1 c. à s. d'huile de coco
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Faites tremper les dattes dans de l'eau à température ambiante pendant 15 min minimum. Égouttez puis retirez les noyaux. Mettez les amandes dans le bol de votre robot et mixez grossièrement, ajoutez les dattes, l'huile de coco, le sel et le cacao en poudre.

Mixez bien, en plusieurs fois si nécessaire, jusqu'à l'obtention d'une pâte. Prélevez des morceaux de pâte et roulez en boule avec les paumes de vos mains. Roulez vos boules dans des graines de sésame, de pavot, de la noix de coco râpée, du matcha, selon vos goûts.

Astuce

À partir de la même recette, il est possible de varier les saveurs. Pour remplacer la datte : figues, abricots secs, pruneaux, cranberries... Pour remplacer l'amande : noisettes, cacahuète, coco râpée, noix de cajou! Pour remplacer le cacao : caroube, vanille, citron, cannelle, gingembre, açaï...

SMOOTHIE SOLAIRE

Préparation 5 min
Végétalien - sans gluten - cru

Ingrédients

500 ml de lait d'amande
2 banane mûres
2 tranches épaisses d'ananas
½ jus de citron vert
4 feuilles de menthe
1 pincée de sel

Préparation

Réunissez les fruits coupés en dés dans un blender. Ajoutez le lait d'amande, le citron, la menthe et le sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Boire minute en prenant le temps de bien mastiquer même si c'est liquide.

2 yogis

Astuces

Pour d'autres idées recettes : banane, fruits rouges, boisson de riz, eau florale de rose / laitue, kale, pomme, spiruline, persil, boisson de soja / avocat, épinards, banane, boisson d'amande.

TOFU BROUILLÉ

Préparation : 5 min
Cuisson : 5 min
Végétalien, sans gluten

2 yogis

Ingrédients

200 g de tofu nature ferme
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de curcuma
50 ml de crème de soja
½ c à c de fleur de sel ou sel Kala Namak (saveur soufrée proche de l'œuf)
1 pincée de poivre

Préparation

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Émiettez le tofu avec les doigts directement dans la poêle, ajoutez les épices, la crème de soja et bien remuer pendant 3-4 min. Ajustez l'assaisonnement. Servez immédiatement !

Bienfaits

Un petit déjeuner végétal, gras et protéiné, intéressant pour stimuler des neurotransmetteurs qui ont un rôle fondamental pour bien commencer la journée : la dopamine (notre starter) et la noradrénaline (notre accélérateur).

TOP 10 DES RECETTES YOGI

Le kitchari, le plat du yogi énergisant
La tofu brouillé, un rayon de soleil au petit déjeuner (voir recette)
Le curry de légumes, réconfortant
Les patates douces rôties, pour un plein de couleur dans l'assiette
Les falafels de pois chiches, sauce tahin, savoureux
Les energy balls (voir recette)
Les makis au riz complet à emporter
La tartare d'algue pour faire le plein de minéraux
Le smoothie, très digeste (voir recette)
Le lait d'or, anti-inflammatoire et savoureux.

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

DÉCOUVREZ ESPRIT VEGGIE

116 pages entièrement consacrées à la cuisine végétarienne

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

Abricot
Courgette
Aubergine

Abricot

L'abricot peut être consommé frais, séché, en jus, en marmelade ou en confiture, il est riche en fibres, en antioxydants et en vitamine A. Il doit être jaune ou orangé, souple au toucher, parfumé et à la peau lisse, signes de maturité. Si nécessaire, vous pouvez faire mûrir les abricots en les mettant dans un sac de papier à la température de la pièce pendant 1 jour ou 2. Évitez les fruits verts, car ils ne mûriront pas. On le retrouve en France avec de nombreuses variétés en fonction des régions. La quantité de sucre contenue dans un abricot séché est la même que dans un abricot frais. Mais comme dans tout fruit séché, le sucre y est plus concentré. La déshydratation des fruits diminue leur teneur en eau, concentrant ainsi leur contenu en sucre, mais aussi en différents nutriments, incluant les vitamines et les minéraux. Cela fait de l'abricot et des autres fruits séchés des aliments intéressants sur le plan nutritif. Choisissez-les bio car ils ont une teneur en sulfite très importante, c'est un allergène courant.

Comment le cuisiner ?

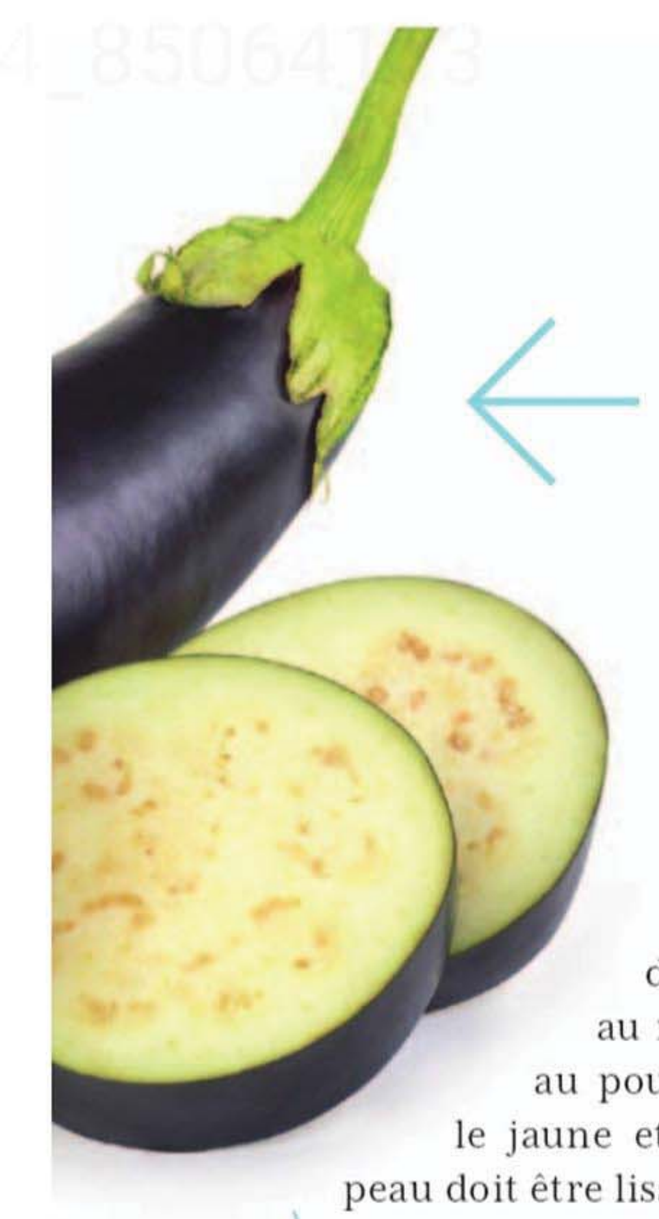
En tarte : cuisez à la vapeur les abricots coupés en deux et dénoyautés. Réalisez une crème pâtissière végétale en mélangeant dans une casserole 2 c. à s. de farine, 1 c. à s. de Maïzena, 1 c. à s. de miel et 250 ml de lait végétal. Fouettez jusqu'à épaississement. Déroulez une pâte brisée, étalez la crème, disposez les abricots et enfournez 25 min à 180° C.

En salade : faites mariner des dés de tofu avec de l'ail écrasé, de la sauce soja et du jus de citron pendant 1 h. Coupez en deux des abricots très murs et faites-les revenir dans un poêle avec du sirop d'agave pour le faire caraméliser. Ajoutez les dés de tofu, des nouilles de riz cuites, faites revenir pour marier les saveurs et dégustez avec quelques feuilles de menthe ou de coriandre fraîche.

Rôties : coupez-les en deux, badigeonnez-les d'huile de coco, saupoudrez de sucre de coco et pistaches concassés. Faites-les ensuite griller au four environ 15 min. Servez avec un yaourt végétal de coco.

Quand le trouver ?

De juin à août.



Aubergine

Les antioxydants qu'elle contient se trouvent dans sa peau, c'est pourquoi il peut être intéressant de la consommer si vous la digérez. Il existe une multitude de variétés d'aubergines dont la taille varie du petit pois au melon, et la couleur, du blanc au pourpre, en passant par le vert, le jaune et l'orange. Pour la choisir, la peau doit être lisse et brillante, les sépales bien verts et épineux et adhérer à la peau. Évitez-les lorsque la peau est fripée et la couleur tire sur le brun. La chair risque alors d'être amère, fibreuse et de contenir beaucoup de graines. Elle peut se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur et se découper en rondelles fines et se congeler.

Comment la cuisiner ?

En tartinade : faites cuire l'aubergine en petits dés sans la peau à la vapeur. La chair doit être bien fondante. Incorporez du jus de citron, de l'huile d'olive, de l'ail pressé, du cumin, du poivre et du sel. Mélangez et dégustez sur toast.

Au four : faites chauffer le four à 180° C. Coupez en deux une aubergine. Évidez-la et mettez-la au four le temps de préparer la farce. Émincez du seitan et faites-le revenir dans une poêle avec la chair de l'aubergine, un oignon, de l'ail et du quinoa précuit. Incorporez dans l'aubergine précuite, parsemez de parmesan et remettez au four 20 min.

En gratin : épluchez les aubergines et coupez-les en rondelles. Faites dorer les rondelles dans de l'huile d'olive de chaque côté. Dans un plat allant au four, superposez les rondelles d'aubergine, de la sauce tomate, du parmesan, du basilic et répétez l'opération jusqu'à finir les ingrédients. Disposez sur la surface des rondelles de mozzarella, et arrosez d'huile d'olive. Cuisez au four 30 min à 180° C.

Quand la trouver ?

De juin à août

Courgette

La courgette, très riche en eau, appartient à la même espèce botanique que la citrouille. C'est une plante potagère qui pousse au sol et possède de grandes feuilles vertes. Avant de devenir un légume, elle est une fleur de couleur orange qui peut elle aussi se consommer. Lorsque cela est possible et que le légume est non traité, il est préférable de consommer la courgette avec la peau pour en conserver tous les nutriments. Les variétés les plus communes sont les variétés longues et cylindriques, mais on en trouve également des variétés rondes. Contrairement aux courges d'hiver, les courgettes ne se conservent pas longtemps. Il faut les placer dans le bac à légumes et les laver juste avant préparation. On peut les couper en rondelles et les congeler crues.

Comment la cuisiner ?

Crue : il est possible avec un économe de découper la courgette en tagliatelles épaisses, de les agrémenter avec un sauce tomate et quelques dés de tofu revenus à la poêle.

En velouté : mixez des rondelles de courgettes précuites à la vapeur avec de la crème de soja, du sel et du poivre. Versez le velouté dans un bol avec du chèvre émietté et de l'huile d'olive.

En risotto express : faites revenir dans un sauteuse une échalote dans de l'huile d'olive, ajoutez le riz à risotto et remuez. Incorporez la courgette coupée en petits dés. Versez le bouillon petit à petit à feu doux et cuisez environ 20 min. Salez et poivrez.

Quand la trouver ?

De juillet à septembre.

PAR CHRISTINE LAURION

Christine Laurion, canado-franco-américaine est professeure de yoga à l'hôpital Necker pour les enfants malades, le personnel soignant, l'espace famille. Elle est formée par la FFY, Gérard Arnaud, YogaWorks, l'Institut des arts de la voix, Patrick Torre, Mindful Academy International MBSR, Kathy Ward et membre de Yoga Alliance USA.
www.chris-laurion-yoga.com

© Laurence Revol

LE YOGA, UN OUTIL QUI NE POSE PAS DE QUESTIONS

EN 1985, je déploie mes ailes en Asie et dans le Pacifique pour des missions de formation et de relations publiques pour Lancôme, YSL, Kanebo... L'époque veut que ces destinations soient peu fréquentées par les Occidentaux. Seule, jeune, face à ces nouvelles cultures, j'ai absorbé les philosophies, les paysages, les sourires, les contrastes, les difficultés... Des années plus tard, le yoga me tombe dessus, bizarrement à Paris et non dans mes contrées lointaines. Petit studio sans fioritures, le yoga à l'époque n'était pas à la mode... Gérard Arnaud m'accueille. J'ai suivi tous ses cours, toutes ses formations. Mes yeux entre-ouverts se sont écarquillés. La route n'était pas sans embûches. Le yoga vous met face à vous-même. Puissant outil qui ne pose pas de questions mais qui fonce dans le cœur, secoue la pensée, remet en question la vie et les chemins empruntés.

J'ai choisi le yoga après 18 ans de carrière tracée dans l'industrie du luxe. Je suis devenue professeure, j'ai suivi des formations de toutes sortes, j'ai lu, j'ai bu et je me suis nourrie de yoga. Cela fait maintenant 15 ans que j'enseigne. Mes publics sont variés. Des personnes handicapées, en chaise, certains ne pouvaient même pas parler, encore moins bouger. Le yoga les passionnait. Des mémoires dysfonctionnelles se souvenaient du Gayatri Mantra, des personnes paralysées s'imaginaient courir sur une plage, ou s'étirant comme un oiseau prêt pour son envol, des personnes assises toute la journée trouvaient plaisir à bouger un orteil en suivant la vibration du mouvement par ailleurs.

L'hôpital Necker m'avait demandé de préparer des séances pour enfants atteints de maladies graves, rares... Un voyage interspatial : visiter la lune et sentir l'Univers sans frontières dans la conscience, méditer, trouver des passions, apprendre à dompter les douleurs, jouer d'un instrument imaginaire et chanter avec les rossignols, tout est possible avec le yoga.

Le yoga s'adapte aussi bien aux personnes en difficultés qu'aux personnes aux corps forts et bien portants. C'est le professeur de yoga qui doit s'adapter à son public et non l'inverse. Cela demande un travail constant de formation, d'observation, de lecture et d'un grand sentiment d'empathie. La personne qui détient les clés pour révéler aux autres cette philosophie de la liberté détient une immense responsabilité.

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

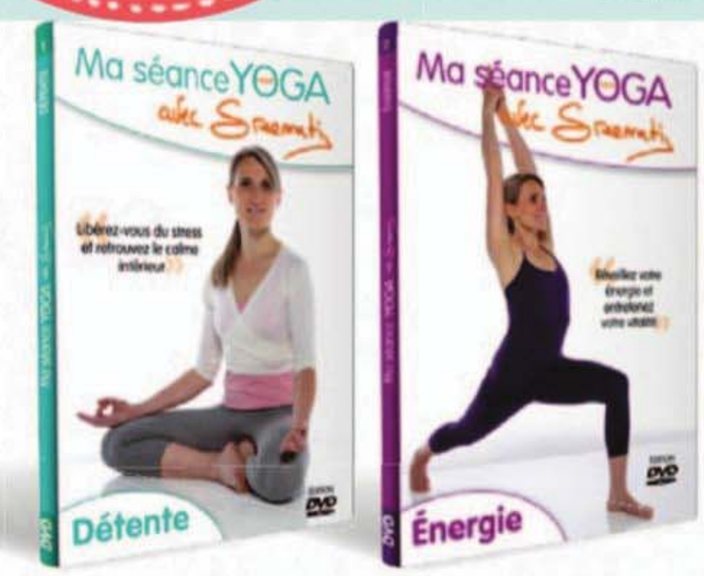
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

ET PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

2 ANS d'abonnement (12 numéros)

+ CES 2 DVD EXCLUSIFS

pour **49,90€ seulement** au lieu de ~~90,90€~~
soit 45% de réduction !



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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

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

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31/07/2021
AUTOEY56-2A

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

tapis & DÉPENDANCES

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

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

ENFILER D'ABORD SON PROPRE MASQUE

PAR **LAURENCE GAY**

LES TROIS premières semaines de confinement m'ont mise à terre. Et contrairement à ce qui semble avoir été l'impulsion générale, je n'ai pas éprouvé l'envie de faire le plein de séries, de découvrir des recettes de cuisine ou de poster des chorégraphies sur Tik Tok. Mon désir était de me replier sur moi-même. N'y voyez pas un jeu de mot de pratiquante de yoga. Me divertir était aux antipodes de ce que je ressentais comme nécessaire. Des activités qui d'habitude sont des moments plaisir comme la lecture m'ont paru rebutantes, même méditer m'était impossible. Dès les premiers jours du confinement, une amie a tenté de fédérer des enseignants de yoga afin de proposer des méditations collectives à distance. J'ai trouvé son idée judicieuse, mais j'ai décliné son invitation, je lui expliquai que je ne me sentais pas prête à aller vers les autres. Une sensation de fragilité comme quand on vit un deuil.

Sur les réseaux sociaux, les gens plébiscitent les propositions de cours de yoga en streaming. Au quotidien, il nous reste peu de repères, alors je peux comprendre qu'on cherche à prendre son cours de yoga, même par écran interposé. Tout le monde n'adhère pas. Des professeurs ont déclaré sur leurs réseaux sociaux ne pas s'engager dans des cours virtuels parce qu'ils souhaitent dispenser les cours en « vrai ». Voir enfler l'engouement et la polémique ensemble m'a étourdie encore plus.

Ajoutez à cela ma stupéfaction de constater que des professeurs répondaient à l'appel si promptement. Je me rappelle les cours de yoga que j'avais animés juste après les attentats parisiens. Il me fallait me préparer mentalement dans la solitude de mon appartement et sur mon vélo en chemin vers les studios de yoga pour me sentir fin prête à donner ces cours. L'émotion forte qui se dégageait dans la salle était indicible, elle portait en même temps qu'elle ébranlait. Après un cours, j'ai pleuré une fois. J'ai compris que c'était une responsabilité encore plus grande que de conduire un cours de yoga dans une période de chaos. J'admire l'aplomb des professeurs qui ont tout de suite répondu présents en mars dernier.

Comme on nous dit dans les avions : veiller à enfiler votre propre masque avant de venir en aide aux autres passagers. À la fin de la troisième semaine, ma liseuse est sortie de son étui. La méditation lui a emboîté le pas. Qu'est-ce qui a changé, me suis-je demandé ? Il me semble que la réponse tient en cela : le seul réflexe qui ne m'a pas quitté dans la tourmente, ce sont mes exercices de yoga. Chaque jour, instinctivement, j'ai choisi de m'allonger au sol de plein de manières différentes, comme le yoga sait si bien le proposer, et ai respiré comme le yoga me conseille de le faire. Je n'en attendais rien. Le fait est, ça m'a remise debout. Fragile, mais debout.

Laurence Gay déroule ici son dernier tapis pour notre magazine. Nous la remercions de nous avoir accompagné pendant cinq ans et lui souhaitons bonne chance pour tous ses futurs projets.

DIPLOME UNIVERSITAIRE
à NANCY

« YOGA ET SANTE »

150h de formation

- 70h de pratique
- 80h de théorie

De janvier
à juin
2021

« Symbiose entre esprit du yoga et apports scientifiques »

Renseignements et contacts :

http://staps-nancy.univ-lorraine.fr/fr/content/du-yoga-et-sante

bruno.hilton@univ-lorraine.fr
sabine.richelot@univ-lorraine.fr

CENTRE SATTVA & DEVAKI AYURVEDA
proposent depuis 2004

FORMATIONS DE THÉRAPEUTE CORPOREL EN AYURVEDA & STAGES DE MASSAGES AYURVEDIQUES
En partenariat avec EIVS,
Méthode « Atreya Abhyanga® ».
Reconnaissance Ayurveda-France
& Asca Suisse

ATELIERS & STAGES DE DÉCOUVERTE YOGA & AYURVEDA

Contact : Gayatri-Linda Bengaouer
Tel : 06 80 35 12 82
Email : lindab-sattva@hotmail.fr
www.centresattva.com & www.devaki-ayurveda.fr

YOGA & CO
YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS

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

NAÎTRE NE SUFFIT PAS POUR *ÊTRE*

PAR **ANANDA CEBALLOS**

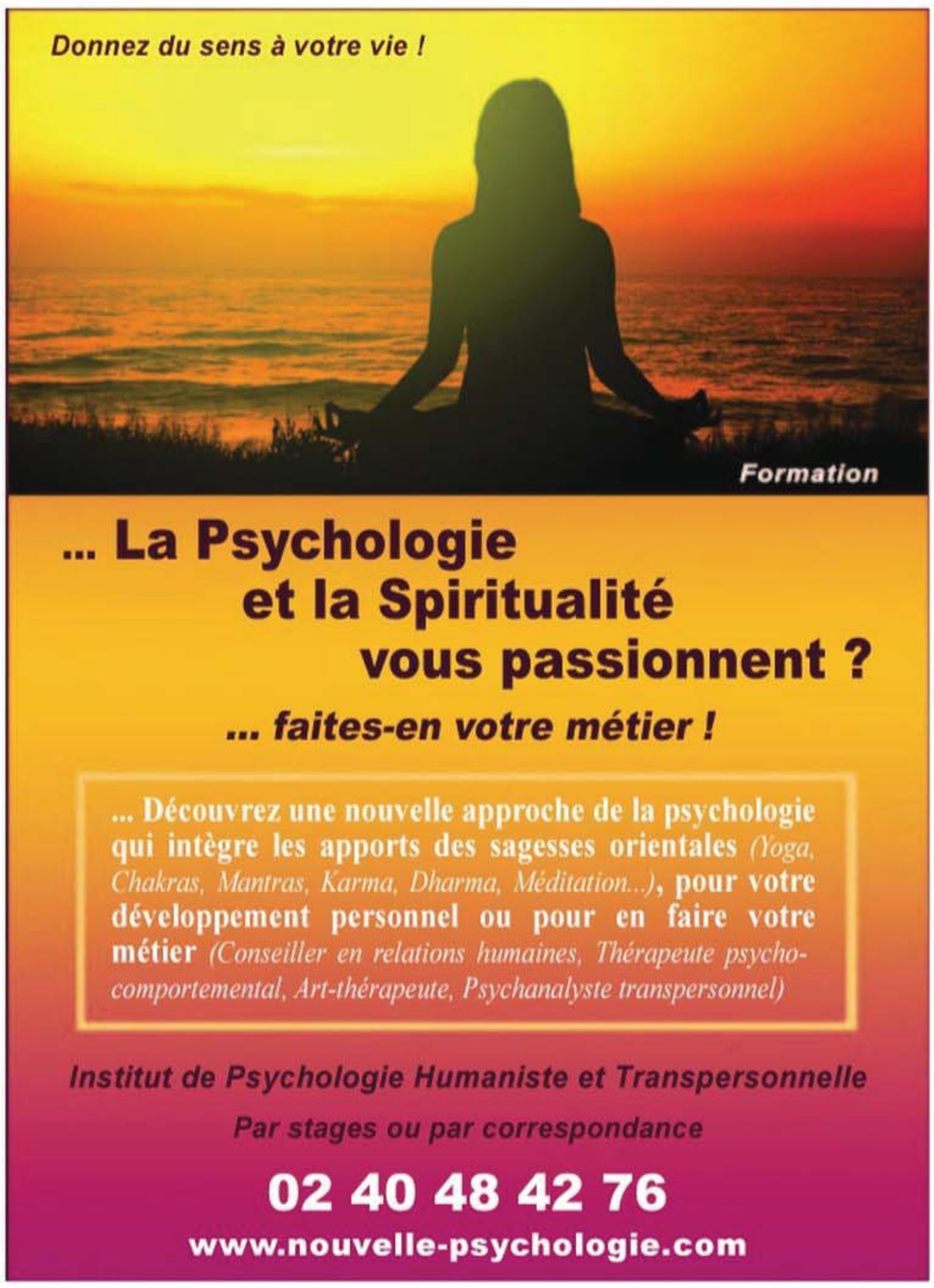
J'ÉCRIS CES lignes à l'approche de la fête de Nouvel An au Tamil Nadu, dans le sud de l'Inde où j'habite actuellement. Ce jour-là, les adultes et les enfants porteront des vêtements neufs, les ménages seront nettoyés et les seuils des portes ornés avec de motifs colorés. Cette date est associée au moment mythique où le dieu Brahma créa l'univers et le temps. Dans une conception cyclique du temps, on assiste alors au renouvellement de la cosmogonie primitive et à la réactualisation de la création, afin de vivre collectivement l'expérience d'une nouvelle naissance. On peut trouver dans presque toutes les sociétés ce même désir profond de l'être humain d'abolir périodiquement le passé et de recommencer une vie nouvelle, de célébrer la vie qui se répète rythmiquement.

Au niveau individuel, l'hindouisme possède aussi un ensemble de rituels de régénération périodique de la vie qui permettent à l'homme de cheminer vers sa propre plénitude. Naître serait une condition nécessaire mais pas suffisante pour être réellement soi-même. La naissance biologique ne constitue alors que la première de trois naissances spirituelles successives dont la dernière est la mort. La première fois, il naît de son père et de sa mère. Puis, par les rites, il naît pour la seconde fois. Et quand il meurt, il naît pour la troisième fois. Naissance et mort sont considérées comme deux aspects d'un même cycle de régénération. La notion de « mort » ne s'oppose pas à celle de « vie » mais plutôt à l'idée de « naissance ». Parmi les principaux rites de régénération se trouve la remise du cordon sacré aux jeunes adolescents des hautes castes. Ceci rend visible son passage à l'état de « deux-fois né » (*dvija*) et confirme son intégration dans la réalité socioreligieuse hindoue. Il pourra désormais célébrer des « sacrifices » (*yajna*), cérémonies qui consistent à se fabriquer un corps nouveau afin de renaître rituellement à un état d'existence spirituellement supérieur.

Pensons à shavasana, la « posture du cadavre », qui clôt d'ordinaire une séance de yoga. Ne pourrions-nous pas y voir, non seulement un moment pour permettre à nos tissus de se régénérer en profondeur, mais aussi une occasion d'interroger nos besoins et de redéfinir nos envies ? : à quoi tenons-nous ? À quoi sommes-nous prêts à renoncer ? À quoi voulons-nous renaître et à quoi voulons-nous mourir ? Qu'est-ce que c'est ce « je » qui tout le long de notre vie ne cesse de se renouveler et de se succéder à soi-même ?

« Il nous faut naître par la chair et ensuite par l'âme. La première jette le corps dans le monde, la seconde balance l'âme jusqu'au ciel »
Christian Bobin

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


Donnez du sens à votre vie !
Formation
... La Psychologie
et la Spiritualité
vous passionnent ?
... faites-en votre métier !
... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesses orientales (Yoga, Chakras, Mantras, Karma, Dharma, Méditation...), pour votre développement personnel ou pour en faire votre métier (Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Art-thérapeute, Psychanalyste transpersonnel)
Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle
Par stages ou par correspondance
02 40 48 42 76
www.nouvelle-psychologie.com

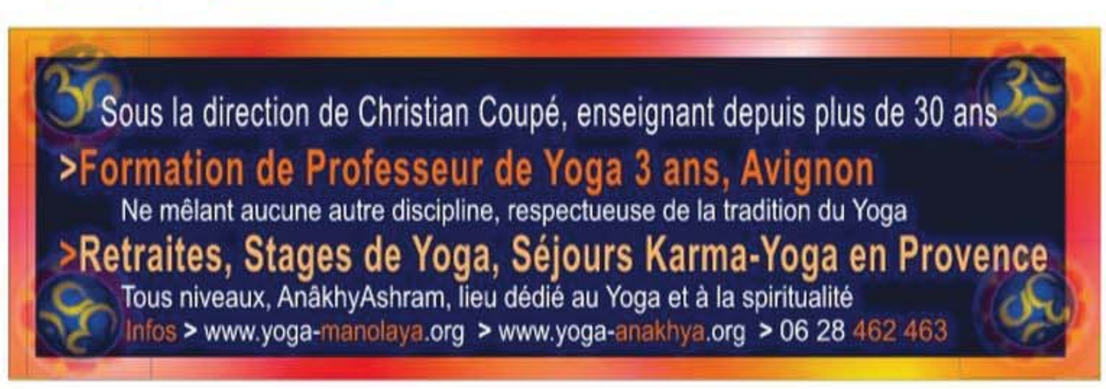
OFFREZ-VOUS LE MEILLEUR
POUR VOTRE PRATIQUE !
Fabrication exclusive de bancs de méditation et d'articles pour la relaxation, la méditation et le yoga.
Tél. : 09 5060 8456
WWW.SILENCE-MEDITATION.COM
Stoltz
LOTUSSITZ

MALABAR PRINCESS YOGA STUDIO
Dans un lieu exceptionnel, un concept où se mêlent créativité, cuisine, yoga, partage, pour une nouvelle écologie spirituelle.
"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde"
Concept store, cantine bio et végétarienne, ateliers et worshops yogiques et autres centres d'intérêts, retraites de rêve en france et à l'étranger.
Suivez nous sur www.malabarprincessyoga.com

Avec l'école Van Lysebeth,
STAGE DE NETTOYAGE DETOX
Spécifique au yoga
Stage ouvert aux auditeurs libres
Shank Prakshalana
et toutes les techniques de nettoyage
du jeudi 27 au dimanche 30 Août 2020 à MELUN (77)
Avec les professeurs formés par André VAN LYSEBETH
S'inscrire avec le dépliant sur le site :
www.yogavanlysebeth.com
Et/ou 06 80 72 38 88 - eyvl.fr@orange.fr

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

RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION
L'association RYE France forme à l'utilisation de techniques de yoga et de relaxation adaptées aux enfants et aux adolescents, en classe ou en atelier.
LES INSCRIPTIONS AUX
STAGES ET FORMATIONS
2020/2021
SONT OUVERTES !
Pour plus d'information et pour vous inscrire :
http://www.rye-yoga.fr
Association loi de 1901, agréée par le ministère de l'Éducation nationale

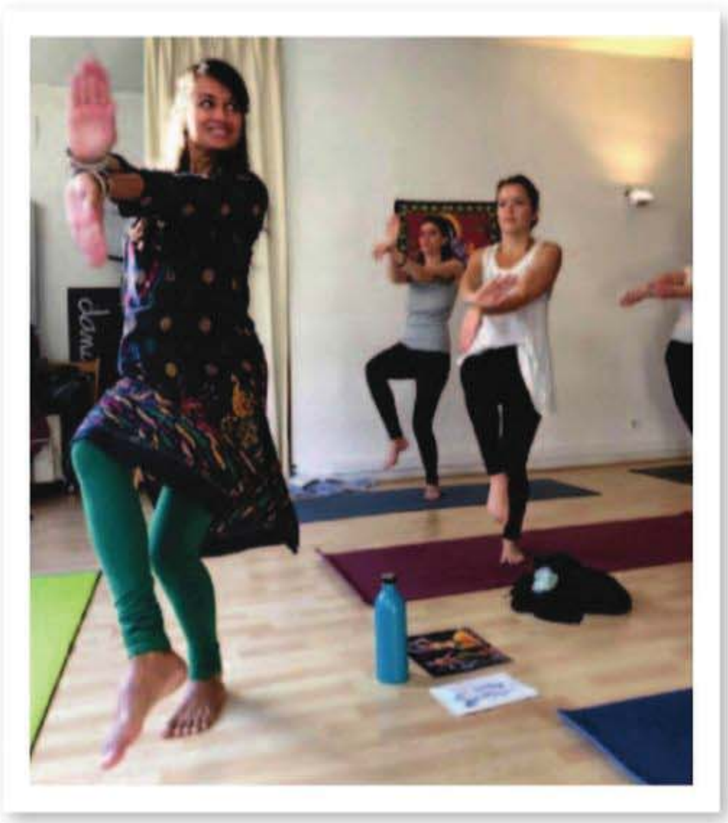

Sous la direction de Christian Coupé, enseignant depuis plus de 30 ans
>Formation de Professeur de Yoga 3 ans, Avignon
Ne mêlant aucune autre discipline, respectueuse de la tradition du Yoga
>Retraites, Stages de Yoga, Séjours Karma-Yoga en Provence
Tous niveaux, AnâkhyAshram, lieu dédié au Yoga et à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

UDANA
AYURVEDA
AYURVEDA
Découverte de l'Ayurveda
Massage
- Pyrénées (09) -
Se connaître soi et ses proches selon l'Ayurveda
Déterminer sa constitution, équilibrer ses doshas
Diététique ayurvédique et routine quotidienne
Massage Abhyanga, huile médicinale
Découverte de l'Ayurveda
Session d'été
du 17 au 21 août 2020
Session d'automne
du 26 au 30 octobre 2020
Massage ayurvédique
Session d'été
du 5 au 7 août 2020
www.udana-ayurveda.fr
06 87 23 53 65

Oranit Boucher

ORANIT EST professeure de yoga depuis 2013. Après une formation en yoga vinyasa de 200 h au Wingate Institute à Tel Aviv, elle déménage à Paris en 2016 où elle se forme au yoga pré et postnatal. En 2013, elle termine des études d'ayurveda en Israël et à Pune, en Inde. Elle transmet la pratique du shiromassage et propose de la massothérapie pour femmes dont le massage intégratif, une approche psycho-corporelle puissante. Passionnée de street art et maman d'un petit garçon, Oranit est folle de danse Bollywood. Découvrez ses cours de Bollywood Fitness et ses ateliers Bollyoga, un mix de danse et de yoga !

oranit.fr



Je pratique depuis :
2007
quand je découvre le yoga à Varanasi

MON ASANA PRÉFÉRÉ
Natarajasana (le danseur) qui me permet d'ajouter des mudras de danse indienne

Le + important dans le yoga :
Ne pas être critique envers soi-même et les autres, respecter notre corps.

Mon péché mignon
Le pain perdu à l'huile de coco...

MON MANTRA
Inhale Courage, Exhale Fear

Dans l'enseignement j'♥
Mes élèves sont des miroirs qui me permettent une observation externe et surtout intérieure dans mon parcours de yogi.

MES MAÎTRES :
T.K.V. Desikachar, B.K.S. Iyengar et bien sûr mes élèves !

Un fou rire ?
Mes erreurs parfois très drôles car le français n'est pas ma langue maternelle.

Ma prochaine incarnation :
un cocotier

CE QUI M'ÉMEUT :
Voir les progrès et le développement des élèves réguliers.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE
Prononcer le mot «chevilles» en français !

Devenez professeur de yoga diplômé !

Cours aussi ouverts aux auditeurs libres

Ecole de yoga
Van Lysebeth

06 80 72 38 88
eyvl.fr@orange.fr

9 week-ends par an à partir d'octobre
En hébergement sur site à Melun (77) ou externat
Cours de qualité
Pour tous renseignements, consulter le site

www.yogavanlysebeth.com

Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges
CET ÉTÉ, STAGE du 1er au 8 août 2020
NATHA YOGA & GÉOBIOLOGIE

La respiration en pratique
Débutants bienvenus

Gîte La Louvière 88 BIFFONTAINE
Stage de 3 ou 6 jours au choix - Petit groupe

PRANAYAMA · MÉDITATION ·
YOGA NIDRA · MARCHE
CONSCIENTE DANS LA NATURE

Renseignements auprès de Valérie ERNST
06 01 75 51 33
www.ayurvessence.com

+33 (0)5 65 22 89 97

Séjours bien être
Au Relais des Anges

Yoga - Méditation - Massage
ayurvédique - Randonnées

www.voyageaucoeurdeletre.com
www.lerelaisdesanges.com

Spitant et Zen

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

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

Yoga - Gym du dos - Gestion du stress
Stage week-end / Meet-up
Trianon Palace et d'autres lieux !

Spitantetzen.com

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

L'EFFET PAPILLON

PAR **JA&ZI**

DEPUIS PLUSIEURS mois, le monde tel que nous le connaissons est mis sur pause pour endiguer la pandémie de coronavirus. Celle-ci met en lumière ce que les écologistes et les yogis nous enseignent, chacun à leur manière : l'interconnexion du vivant. Bien que l'écologie ait contribué à rendre cette idée plus familière, la conception d'une humanité une et interdépendante pouvait nous sembler jusqu'à récemment au mieux confuse et peu tangible, au pire un peu naïve, comme un vague mantra idéaliste. Nous avons pourtant aujourd'hui le rappel glaçant que ce qu'il se passe dans un marché à Wuhan, en Chine, peut avoir des effets dramatiques à Paris, à Delhi, à New York.

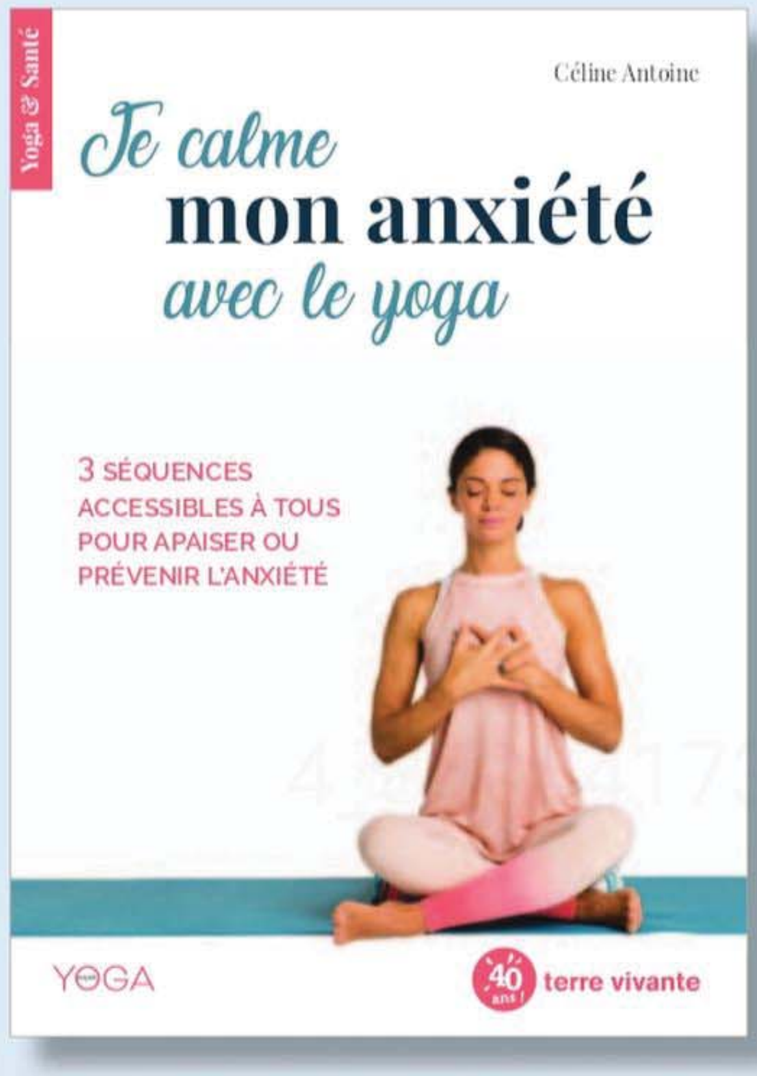
Les pandémies récentes, qui se succèdent à un rythme de plus en plus soutenu, ont un point commun : leur genèse. La majorité des virus à leur origine nous ont été transmis via des animaux (généralement) sauvages, notamment par la chauve-souris. La déforestation, l'urbanisation et l'industrialisation détruisent les habitats naturels des animaux sauvages et en particulier de la chauve-souris, « réservoir de virus ». Elles modifient les équilibres entre espèces et les poussent à se rapprocher de plus en plus de nous. Ceci aide le virus à muter et à s'adapter, jusqu'à infecter l'homme. Si la propagation du virus entre les hommes a clairement mis en lumière à la fois la connexion et la fragile interdépendance des humains, sa transmission originelle de l'animal à l'homme montre les conséquences de nos modes de développement écocides. La transmission du virus à l'homme montre très concrètement que la préservation des vies humaines est étroitement liée à celles des existences non-humaines.

Face à ce constat, comment nous armer pour agir au mieux ? Comment dessiner le chemin vers l'action juste ? L'écologie nous offre une compréhension intellectuelle de cette interdépendance, indispensable pour définir au mieux nos comportements individuels et collectifs, pour préserver la planète. Je suis néanmoins persuadée que l'élan pour l'action, la détermination à aller vers le changement, ne peuvent être nourris que par l'expérience personnelle, incarnée, vécue dans nos corps, de l'interconnexion du Vivant. La pratique du yoga nous invite à faire l'expérience intime et charnelle de ce lien, à éprouver de façon sensible cette relation entre tout ce qui existe, cette unité primordiale derrière la multiplicité des formes du vivant. En rendant palpable et concrète notre place à la fois individuelle et collective dans cet écosystème complexe qu'est le vivant, le yoga nous invite à aborder nos fragiles existences, notre rapport au monde et aux autres avec humilité, reconnaissance et compassion.

YOGA & SANTÉ

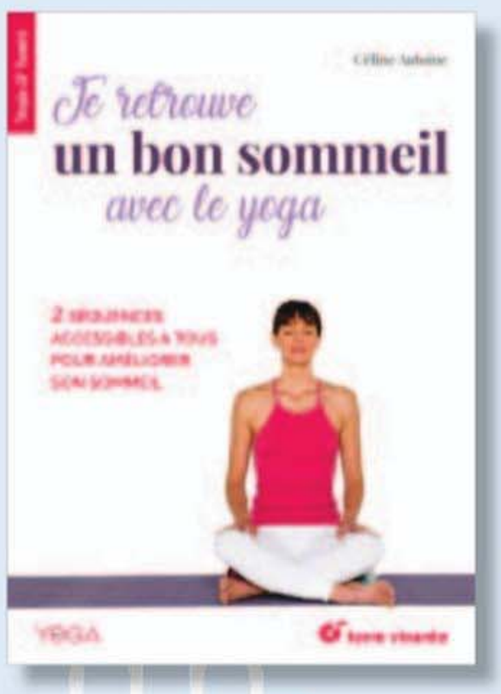
co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante

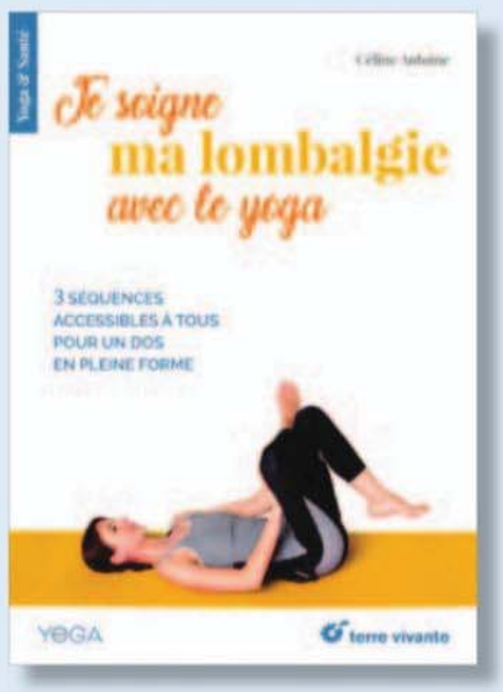
2 nouveaux
ouvrages dans la collection de Yogathérapie

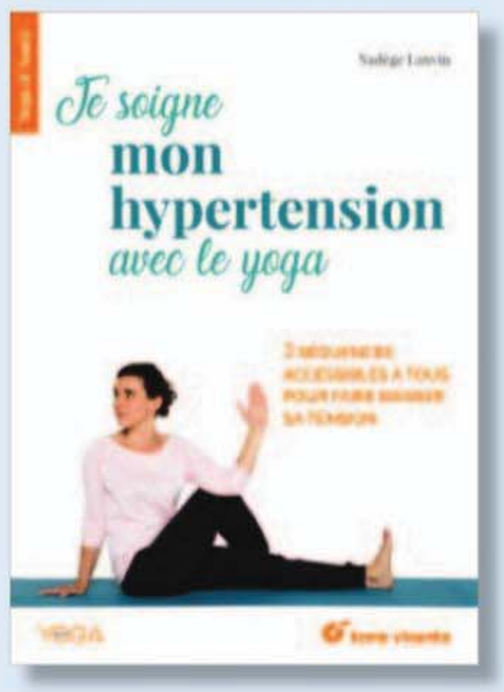


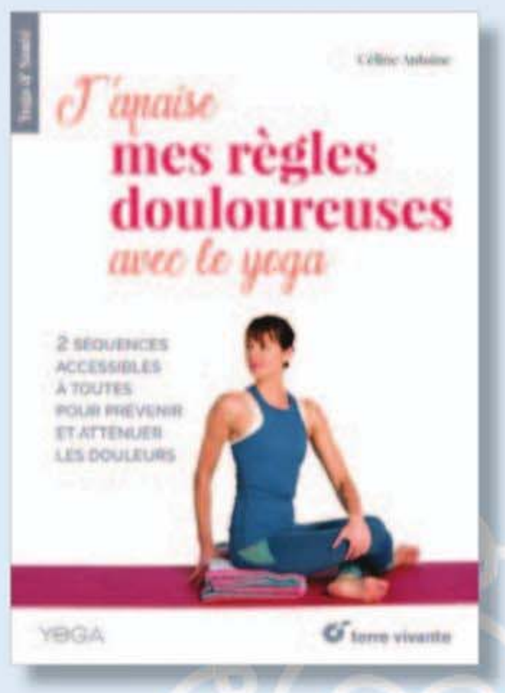
Pour traiter chaque pathologie de manière holistique !

12€90









DANS CHAQUE OUVRAGE

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

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

MOTS À RAYER

Ces mots se cachent dans la grille. Ils sont lisibles horizontalement, verticalement, en diagonale (dans les deux sens). Avec les lettres restantes, saurez-vous former les deux mots mystères ?

ARBRE
ARC
AUM
BOL
CHAKRA
CHAMEAU
CHARRUE
CŒUR
EAU
EVEIL
EXPIRATION
FEU
IDA
INSPIRATION
KAPALABHATI
MALA
MANTRA
MEDIDATION
MUDRA OM
PINGALA
RAJA
RELAXATION
RESPIRATION
SALUTATION
SAUTERELLE
SAVASANA
SEL SOLEIL
SUSHUMA
TORSION
TRIANGLE
UJAHI
YANG
YIN

Y	A	N	G	I	T	A	H	B	A	L	A	P	A	K
M	A	L	A	L	N	O	I	T	A	T	I	D	E	M
A	D	I	I	E	X	P	I	R	A	T	I	O	N	N
O	I	E	N	O	I	T	A	X	A	L	E	R	S	O
M	V	C	H	A	R	R	U	E	P	I	U	A	E	I
E	S	N	O	I	S	R	O	T	N	E	F	E	U	T
A	U	M	A	N	T	R	A	S	R	U	E	O	C	A
R	S	I	H	A	J	U	P	L	I	E	L	O	S	R
K	H	R	A	J	A	I	A	L	A	G	N	I	P	I
A	U	Y	R	A	R	A	R	B	R	E	N	I	Y	P
H	M	T	R	A	A	N	A	S	A	V	A	S	B	S
C	A	D	T	T	R	I	A	N	G	L	E	O	O	E
A	U	I	S	E	L	U	A	E	M	A	H	C	L	R
M	O	S	A	U	T	E	R	E	L	L	E	C	R	A
N	A	U	M	N	O	I	T	A	T	U	L	A	S	G

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris
E-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
Commission paritaire : 0421K90803
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution
EAN : 9787113160104

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF
Andrea Semprini
redaction@esprityoga.fr

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

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Zineb Fahsi, Nadège Lanvin, Jeanne Siaud-Facchin, Alain Facchin, Lucile de La Reberdière, Éloïse Figge, Céline Chadelat, Jeanne Pouget, Lorena Arcidiacono, Anne-Gaëlle Guillot, Antonée Lua, Ananda Ceballos, Alice Molardi, Stefano Bettera, Laurence Pinsard, Véronique Mainguy, Laurence Mucha, Mélusine Martin, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Laurence Gay, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Sébastien Dolidon, Marie-Christine Demeure, Blandine Calais-Germain, David Kirk-Campbell, Adobe Stock.

COUVERTURE
Cover yogini : Zineb Fahsi
Photographe : Sébastien Dolidon
Zineb porte un haut de Yoga Searcher

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

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

SERVICE ABONNEMENTS
Esprit Yoga/ABO PRESS
19, rue de l'Industrie – BP 90053
67402 Illkirch Cedex
Tél. : 03 88 66 32 34 – Fax : 03 88 66 86 42
esprityoga@abopress.fr

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

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

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

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

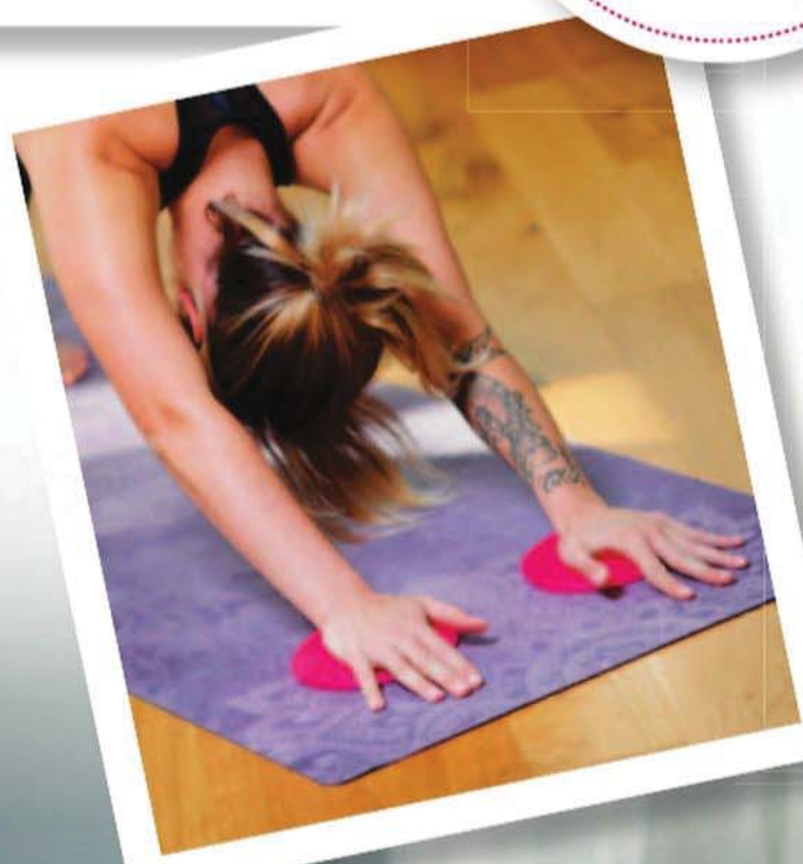
Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES NOUVEAUX YOGA PADS SONT ARRIVÉS !

29,50€ LA PAIRE*

* Prix TTC



Choisissez entre 4 couleurs !

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

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

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

Piqûres d'insectes ou de végétaux ?

Dès 1 an

Composition
Petite ortie bio
Arnica bio

Urtigel, gel

Le soin bio* après-piqûres pour toute la famille

- À base de petite ortie bio et d'arnica bio aux propriétés apaisantes et calmantes
- Efficace en cas de piqûres d'insectes ou de végétaux

Pour apaiser et soulager l'épiderme en cas de sensations de démangeaisons ou d'échauffement de la peau. Convient à l'adulte et l'enfant à partir de 1 an.

WELEDA BIO DEPUIS TOUJOURS · 100% d'origine NATURELLE

*Certifié cosmétique biologique par le label Natrue