45

YOGA esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

13 POSTURES POUR BIEN ATTAQUER LA RENTRÉE

ZOOM
PROFESSEUR DE YOGA
COMMENT CHOISIR SA FORMATION ?

MADAME KIF
RENCONTRE AVEC F. SERVAN-SCHREIBER

IBIZA
ÎLE DE LA FÊTE, ÎLE DU YOGA

SCIATIQUE
3 GESTES SIMPLES POUR CALMER LA DOULEUR

PAN TRINITY DAS
UN STREET ARTIST SPIRITUEL

SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
TROUVER **L'APAISEMENT** EN 10 POSTURES

PENSÉE POSITIVE
L'incroyable pouvoir du oui

NUMÉRO 45 | SEPT/OCT 2018
M 04426 - 45 - F: 4,90 € - RD
Belgique : 5,40 € • Luxembourg : 5,40 € • Suisse : 8,80 FS
Canada : 8,70 CAD • Maroc : 49 MAD • Dom : 5,60 €

Les teintures mères Weleda

Un savoir-faire unique depuis 1921

Pratiquées par Weleda depuis toujours et inscrites de longue date dans la pharmacopée allemande, les méthodes de fabrication des teintures mères homéopathiques « à chaud » ont été inscrites à la Pharmacopée Européenne au début de l'année 2017.

Une étape plus que symbolique qui témoigne du savoir-faire unique de Weleda et conforte son assortiment de teintures mères permettant la fabrication des solutions buvables en gouttes, crèmes, granules, solutions injectables, etc...

Pour en savoir plus : **www.weleda.fr/teintures-meres**

I10/03-18

ÉDITORIAL

Longtemps, on s'est moqué de la pensée positive. La méthode Coué a été associée à une sorte d'optimisme béat, une confiance sans fondement dans des lendemains chantants. La pensée scientifique l'a décrédibilisée. Comment croire que la pensée puisse avoir un impact sur nos vies et sur la matière, régie par les lois de la physique ? Et pourtant…

Depuis une vingtaine d'années, les avancées de la psychologie et des sciences cognitives ont redonné ses lettres de noblesse à la méthode Coué. On a découvert que l'attitude que l'on a envers soi-même et envers la vie peut avoir des effets très concrets sur notre caractère, sur notre confiance, sur nos actes.

Notre culture nous apprend les vertus de la pensée critique, le fait de chercher dans une situation tout ce qui fait problème, ce qui ne va pas. C'est utile et nécessaire. Mais cette pensée critique peut vite devenir paralysante, en nous ramenant sans cesse à nos limites, au lieu de nous encourager à vivre notre potentiel.

L'essence et la force de la pensée positive sont de proposer de voir le verre à moitié plein, de retenir en premier l'aspect positif des choses, de croire en soi et dans ses capacités, de voir en l'autre ses qualités avant ses défauts. Il ne s'agit pas d'être aveugle face aux difficultés, mais de chercher les voies de passage plutôt que s'arrêter devant les portes fermées, de marcher vers la lumière plutôt que marquer le pas dans l'ombre.

Cela revient surtout à rendre l'individu acteur de sa vie et de ses choix. Au lieu de considérer les situations et les contextes extérieurs comme des données objectives, contre lesquelles on est impuissant, la pensée positive nous propose, comme le rappelle Ananda Céballos dans le dossier, « de prendre en main sa propre vie, avec la volonté de créer son propre bonheur, au lieu de penser que le bonheur se fabrique ailleurs et indépendamment de soi ».

Le lien entre yoga et pensée positive apparaît alors dans toute sa puissance. La pratique nous met constamment face à nos limites, physiques et mentales. Mais cette même pratique nous permet de nous reconnecter à nous-même, d'être à l'écoute de notre corps et de puiser dans cette conscience d'infinies ressources de la confiance, de l'optimisme, de la volonté. Le yoga, sur le tapis et dans la vie, est lui-même une formidable école de pensée positive, une manière de croire en soi et dans l'extraordinaire pouvoir du oui.

NAMASTÉ,

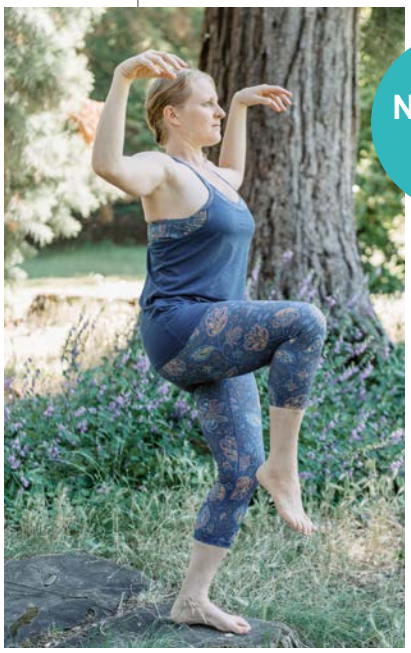
Andrea Semprini

semprini@esprityoga.fr

SEPT/OCT 2018

SOMMAIRE

www.esprityoga.fr
esprit YOGA
NUMÉRO 45



03 | **ÉDITORIAL**

06 | **CONTRIBUTEURS**

YOGASPHÈRE

14 | **L'AGENDA DU YOGI**

16 | **LA BOUTIQUE DU YOGI**
C'est la saison des box

18 | **LA BOUTIQUE DU YOGI**
Une rentrée 100 % pur jus !

20 | **INITIATIVES ET ALTERNATIVES**
Les acteurs du changement

22 | **MÉDIAS**

LE DOSSIER

26 PENSÉE POSITIVE
LE YOGA NOUS INVITE À DIRE OUI À LA VIE

30 | **MADAME KIF**
RENCONTRE AVEC FLORENCE SERVAN-SCHREIBER

32 | **L'AUTOSUGGESTION POSITIVE**
UN OUTIL PUISSANT DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

34 | **SÉQUENCE DU MOIS**
LA DANSE DU DRAGON
Une séquence de Cécile Roubaud, pour réveiller l'énergie endormie

40 | **ARBRE À PALABRES**
« Qu'est-ce que pour vous la pensée positive ? »

LA PRATIQUE

08 | **YOGA MINUTE**
LIBÉRER LES TENSIONS DU BASSIN

54 | **SÉQUENCE BIEN-ÊTRE**
L'APAISEMENT DANS LE CHAOS
Votre rentrée sera zen avec cette séquence

68 | **UNE POSTURE À LA LOUPE**
LE PLEIN D'ÉNERGIE
Le chameau, une extension vivifiante et nourrissante

76 | **RÉCRÉ YOGA**
SUPER, C'EST LA RENTRÉE !
Une transition yogique pour aborder la rentrée de manière positive

82 | **ANATOMIE POSTURALE**
Ouvrir le milieu du dos dans le chien tête-en-bas

ABONNEZ-VOUS !
1 AN/2 ANS PAGE 81
BONNES ADRESSES
PAGE 96

Un encart 4 pages pour *Cerveau & Psycho* est déposé sur la diffusion des abonnés France

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

47 | **YOGATHÉRAPIE**
APAISER LA DOULEUR DE LA SCIATIQUE
Trois gestes simples pour calmer la douleur

70 | **NUTRITION**
LE SUCRE, CE DOUX POISON
Pourquoi il faut éviter le sucre

84 | **TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE**
UN AUTOMNE VIBRANT ET ZEN
Un changement de saison tout en douceur

86 | **CONSEILS BIEN-ÊTRE**
PETITES HISTOIRES D'AYURVEDA - 1

90 | **PRANAYAMA**
Surya bedhana, la respiration solaire

ZOOM

60 | **DEVENIR PROF DE YOGA**
Comment bien choisir sa formation ?

L'ÂME & L'ESPRIT

10 | **MÉDITATION POUR TOUS**
Travailler sans stresser

58 | **RENCONTRES**
ABHIJATA IYENGAR
Le yoga en héritage

66 | **NAMASTÉ**
La symbolique d'un geste au cœur du yoga

78 | **CONFIANCE EN SOI**
Comment développer cette force de vie ?

92 | **LES PERLES D'ANANDA**
Choisir le chemin du « oui »

94 | **TAPIS ET DÉPENDANCES**
Le choc des photos

YOGA LIFE

12 | **TESTÉ POUR VOUS**
Le Synergy Yoga

42 VOYAGE
IBIZA
L'île de la fête est aussi un haut lieu du yoga

50 | **SPIRITUAL STREET ARTIST**
Rencontre avec le graffeur Pan Trinity Das

88 | **COMMUNAUTÉ**
Les photos et notre sélection de blogs

98 | **LE CARTOON**
Yoga du rire…

PLUS D'INFOS SUR
WWW.ESPRITYOGA.FR

Les descriptions posturales et les conseils présentés dans ce magazine s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'éditeur décline toute responsabilité pour d'éventuelles blessures résultant des postures et conseils présentés dans *Esprit Yoga*.

CONTRIBUTEURS
& EXPERTS

MIRA JAMADI

Mira Jamadi est professeure et formatrice de vinyasa yoga. Elle propose sa formation de professeur de vinyasa alchimique, Divine Alchemy Yoga School, dans plusieurs endroits en France. (www.dayogaschool.com)

« Le yoga, c'est regarder ce qui est en face de soi dans le moment présent au lieu de tourner son regard vers ce que l'on aimerait voir… »

CÉCILE ROUBAUD

Cécile anime des ateliers, des retraites et des formations en Yin Yoga en France et dans le monde entier. Elle vient de publier *Yin Yoga, Lâcher-Prise, Méditation, Simplicité*, Éd. First. (www.ashtanga-yoga-annecy.com)

« Fais confiance au mystère de la vie… »

EMELINE DIAZ ROMAN

Emeline enseigne le yoga et forme des professeurs (www.shantyoga.org). Spécialisée en soins naturels, sa pratique s'ancre dans le contact avec la nature et le lien avec les chevaux. Elle est directrice adjointe de l'association Rain Drop. (www.rain-drop.org)

« Ecrire cette série m'a permis de partager ce qui est pour moi l'essence du yoga : karuna - compassion, amour et lumière ».

« Apprenez à plus vous écouter, votre guide ultime sera toujours vous-même ».

NADINE ANDREEWITCH

Nadine est coach bien-être, naturopathe, professeure de yoga et auteure du livre *Détox, zéro blabla.* Elle crée des programmes d'alimentation et bien-être holistique en ligne et partage des articles et recettes sur son site. (www.nadineandreewitch.com)

« J'ai retrouvé chez Abhijata Iyengar le même tempérament, la même énergie, la même exigence mais aussi le même don de soi que chez son grand-père. La relève est assurée ! »

RÉGINE CAVALLARO

Auteure et journaliste spécialisée dans le voyage et le bien-être, Régine pratique le Yoga Iyengar depuis 20 ans. Elle suit la formation d'études yogiques à l'université de Lille 2 et enseigne le yoga en France et en Italie.

« Avec la pratique matinale et quotidienne du yoga, je vais de mieux en mieux tous les jours, à tous points de vue ! »

CORINE MORIOU

Ancienne grand reporter au groupe *L'Express*, elle est aujourd'hui journaliste indépendante, spécialisée en bien-être et développement personnel. Corine est aussi professeure de Hatha Yoga et anime des stages de sylvothérapie.

Mira Jamadi, en couverture de ce magazine, porte une tenue de la marque Omnitom www.omnitom.com

Jeûne & Bien-Être®
L'alliance du jeûne et de la randonnée
Le Réseau

Découvrez nos stages de jeûne « Intensément Yoga »
4h de yoga par jour

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

Vous aussi, découvrez les bienfaits du jeûne.

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

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

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

- 5 professionnels à vos côtés 7j/7et 24h/24.
- Un suivi personnalisé pour un jeûne adapté à chacun.
- Plus de 20 centres de jeûne certifiés, en France et à l'étranger (64 points de contrôle).
- Une semaine de bien-être total, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, ateliers divers...

Alors, qu'attendez-vous pour essayer ?

Osez le bien-être !

Pour vous renseigner ou réserver : www.jeune-bienetre.fr
ou appelez Mélanie au 04.26.57.50.12

Libérer les tensions du bassin

Un exercice pour retrouver une bonne assise après des longues heures assis au bureau.

Par Nadège Lanvin

mail©mauradupassage

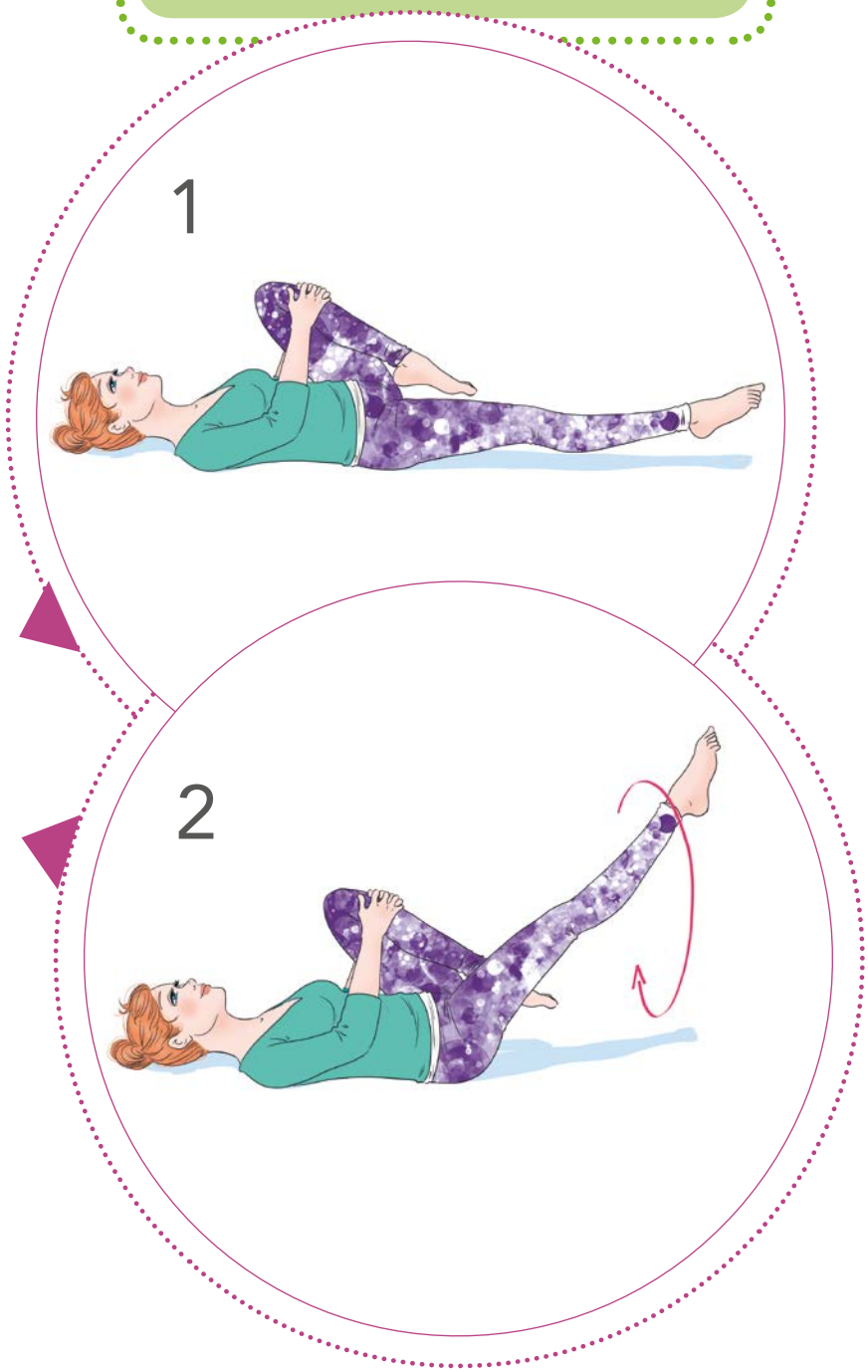
Nadège Lanvin pratique le yoga depuis 30 ans et l'enseigne depuis 10 ans. Fondatrice du centre Yoga & Co, à Paris (www.yogaandco.fr), elle fait partie du cercle des *Moon Mothers* et dispense des soins énergétiques aux femmes et aux hommes.

Que nous travaillons assis ou debout, notre bassin est souvent le siège de tensions liées au stress, à notre mauvaise posture, à notre fatigue générale. Le bassin est le centre de svadishtana chakra, le chakra sacré, relié à l'eau et à la fluidité. Là où l'énergie devrait circuler, où notre corps devrait trouver son ouverture, les blocages s'accumulent. Souvent, le bassin se ferme, de petites tensions s'installent et nous obligent à gigoter sur notre siège à la recherche du confort dans la posture assise.

Voici un exercice simple qui permet d'entretenir l'ouverture des hanches, de masser les organes du bas ventre, et d'étirer les psoas pour relancer leur fonction détoxifiante.

Allongez-vous sur le dos, éventuellement avec un coussin sous la tête. Pliez les deux genoux sur votre ventre. Allongez bien le bas du dos sur le sol. Placez les 2 mains sur le tibia droit et allongez la jambe gauche devant vous, pied pointé, à quelques centimètres du sol (fig. 1). Maintenez la pression sur la cuisse droite et faites 5 grands dans le sens des aiguilles d'une montre avec la jambe gauche bien tendue. Ouvrez la hanche gauche au maximum en faisant des cercles les plus grands possibles (fig. 2) – le mouvement part du bassin et des hanches, pas du dos. Inspirez sur la première moitié du cercle et expirez sur la seconde moitié. Recommencez la rotation dans l'autre sens.

Changez de côté : la jambe gauche est bien pliée, le ventre pousse sur votre cuisse, qui le masse, et allongez la jambe droite pour effectuer à nouveau 10 grands cercles avec cette jambe – il est intéressant d'observer que, souvent, les cercles sont plus faciles à faire avec une jambe qu'avec l'autre. Mais avec la pratique vous pourrez rééquilibrer l'ouverture de vos 2 hanches, et l'énergie circulera ainsi mieux dans toute cette région du corps. Vos psoas sont activés par l'étirement des cuisses et ils retrouvent leur fonction détoxifiante.



LES PIEDS SONT NOS RACINES

En librairie le 6 septembre

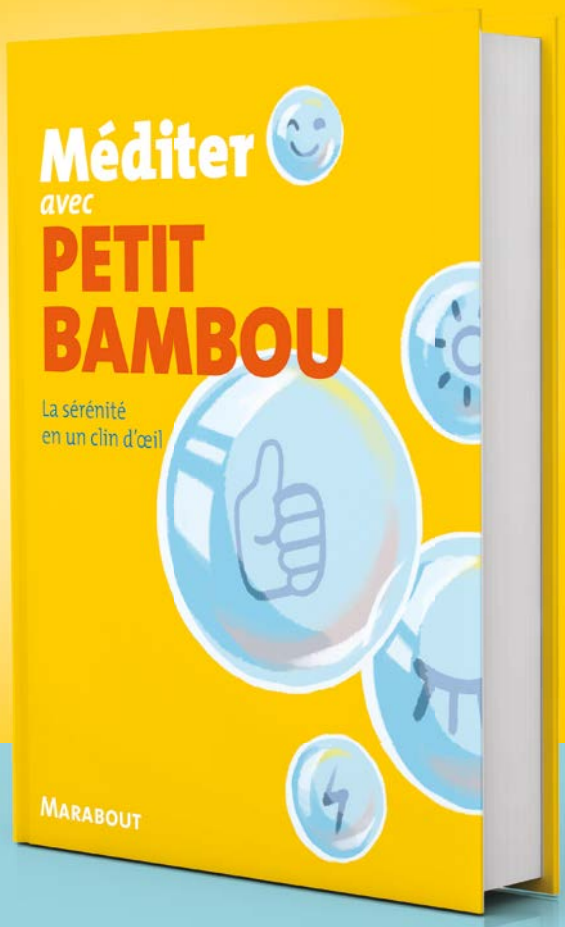
15,90 €
prix ttc France
208 pages

MARABOUT

Retrouvez-nous sur
marabout.com

Méditer avec PETIT BAMBOU

Laissez-vous guider par Petit BamBou dans cet imagier, avec plus de 80 exercices et métaphores, pour accueillir le calme dans votre vie.



12,90 €
prix ttc France

MARABOUT

Le livre de l'application de méditation N°1 en France

marabout.com

livre.petitbambou.com

TRAVAILLER SANS STRESSER

Est-ce si utopique de réfléchir au bonheur au travail ?

Par Christophe André et Florent Dulong

Christophe André
Psychiatre et figure majeure de la méditation en France, Christophe André a publié récemment :

La Vie intérieure, éditions de L'Iconoclaste 2018.

Infirmier clinicien et professeur de yoga, **Florent Dulong** exerce à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il y anime les groupes de méditation de pleine conscience et les cours de yoga.

La pleine conscience, si elle peut être enseignée sur notre lieu de travail, n'a certainement pas comme but premier d'augmenter nos performances. Elle vise principalement à favoriser notre bien-être professionnel. Cette notion pourrait nous sembler bien éloignée de nos préoccupations professionnelles quotidiennes. Mais pourquoi ne pourrait-on réfléchir au bonheur au travail ?

Car prenons garde à ne pas ressembler au bourreau de travail à l'hyper-responsabilité, jamais satisfait de ce qu'il a réalisé. Cela commence lorsqu'on ne fait plus la différence entre les tâches urgentes et celles qui sont juste importantes, sans jamais reporter, sans déléguer. On ne s'écoute pas, peu à peu s'installe de la souffrance au travail, jusqu'à mettre sa santé en danger, avec un risque de « burn-out », voire de dépression.

Rappelons-le, la pratique de la méditation de pleine conscience cultive la bienveillance, l'art de développer l'intelligence du cœur. Cette pratique qui me rend présent à mon vécu intérieur et à mes affects vient me rappeler qu'il y a des choses sur lesquels je peux sûrement agir (ma présence aux autres collègues, l'intensité de mon rythme, mon attention aux signes de fatigue, à mes moments de découragement) et d'autres sur lesquels je n'aurai que peu ou pas de prise (les contraintes liées à mon métier, mes horaires de travail, mes chefs…).

Une pratique de bienveillance tournée aussi vers mon entourage. Dire bonjour aux personnes que je rencontre sur mon trajet, à mes collègues en arrivant sur mon lieu de travail : exemples concrets de petites attentions envers l'autre.

Voici quelques exemples pour cultiver ce bien-être si nécessaire. Faire le choix d'une vraie pause repas, hors des discussions bruyantes du restaurant, de la cantine de l'entreprise pour aller déjeuner dehors, dans un parc s'il fait beau, y entraîner des collègues. Me lever régulièrement de mon bureau pour m'étirer, bailler, marcher, prendre un peu l'air. Dire stop et m'autoriser à prendre le temps d'un espace de respiration, d'une assise silencieuse.

Et méditons enfin sur cette phrase essentielle, au cœur de la Bhagavad Gita : « Tu as droit à l'action mais non pas à ses fruits ». Excellent adage pour ma vie et que je peux adapter à mon travail. Dans la vie professionnelle, agir de notre mieux mais ensuite, essayer de se détacher du résultat de nos actes. Pouvoir se dire avec calme et lucidité : « Travaille de ton mieux, de manière responsable, mais ne t'en rends pas esclave et pour t'aider, dégage-toi de tout mouvement excessif de l'égo, tel orgueil, agitation, inconscience ou mauvaise estime de soi. Soit la pleine conscience comme exercice de vigilance, afin d'orienter notre énergie vers l'essentiel.

Formation Vinyasa Yoga du 1er au 27 février 2019 en Inde(Goa), avec Yogi Trupta et Stéphanie Viu-Kessler.

Formation exceptionnelle Multi-Style Yoga du 1er au 25 avril 2019 à Bali (Ubud) avec Yogi Trupta, Stéphanie Viu-Kessler et Clio Pajczer.

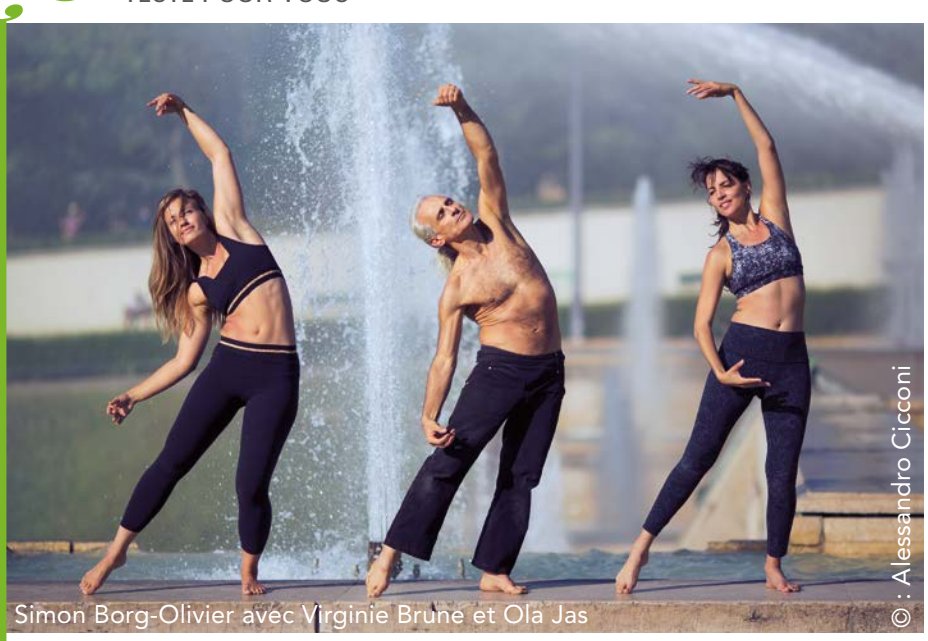
* Créditées par Yoga Alliance US

Nous vous proposons aussi de nous rejoindre dans nos immersions de Yoga, stages intensifs, durant lesquels nous amenons les pratiquants à définir leur pratique pour gagner en autonomie. Les stages de Yoga prendront place en Inde (Goa) et Bali(Ubud).

TOUTES LES INFORMATIONS SUR

www.xandrayoga.com / www.oilyoga.com

stephanie.viukessler@gmail.com


Simon Borg-Olivier avec Virginie Brune et Ola Jas

© : Alessandro Cicconi

Mêlant connaissances orientales et occidentales, le Synergy Yoga propose une pratique à la fois dynamique et méditative.

Par Laurence Pinsard

ENTREZ EN **SYNERGY**

En début d'atelier, Simon Borg-Olivier présente les 4 grands principes du Synergy Yoga qu'il a créé : respirer naturellement ; bouger activement mais sans mettre de force « extérieure » ; initier le mouvement à partir du centre (le hara des Japonais, le dan tien des Chinois, le *core* en anglais) ; bouger de manière fluide.

Le cadre est posé. Place à la pratique. Simon nous propose d'explorer quelques postures classiques de Hatha Yoga : la pince, le chien tête-en-bas, l'angle étiré ou encore le triangle en torsion. Pour chacune, expérimentation de la posture telle que pratiquée dans la plupart des cours, puis « posture » ne ressemblant à rien de ce qui se pratique habituellement et, ensuite, à nouveau la posture « classique ».

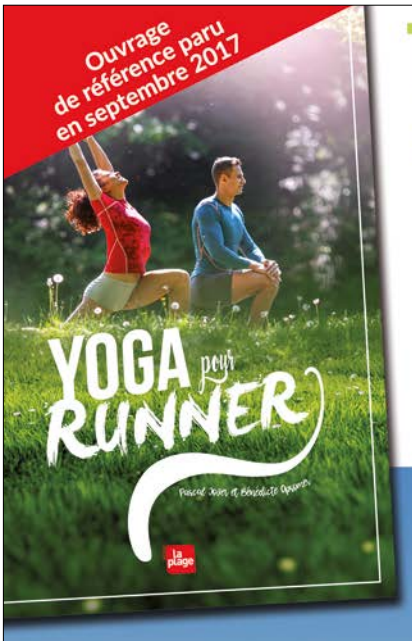
Et, là, magie, l'asana devient incroyablement confortable, le corps est délié, le mouvement et le souffle fluides. Après ce focus sur quelques asanas, Simon nous fait passer par des transitions entre les postures. Tout un art pour bouger de manière fluide, sans cassure. Les mouvements sont très agréables à pratiquer, tout part du centre et se déploie de manière organique à travers le corps. C'est doux, fluide, agréable. J'ai l'impression de ressentir la structure du corps, ses fluides et sa relation au mouvement.

Plus que du yoga, j'ai l'impression de pratiquer un mélange de Taï Chi Chuan, de Qi Gong et de danse ! Simon rappelle d'ailleurs que le yoga est aussi un art martial interne et que dans ses formes « primitives », il ressemblait beaucoup plus au Kalarippayat (art martial du Kerala, au sud de l'Inde, parfois défini comme une forme yogique dynamique) qu'au yoga parfois un peu « rigide », « en force » pratiqué dans de nombreux endroits aujourd'hui. Simon nous propose d'ailleurs de sentir l'énergie créée en plaçant nos mains l'une face à l'autre et en les bougeant tranquillement du haut vers le bas. Ça circule !

A présent, place au flow. Pendant une trentaine de minutes, Simon nous guide dans un enchaînement ultra fluide et méditatif dans lequel il intègre toutes les postures et transitions explorées précédemment et en ajoute d'autres. Chacun est libre d'aller plus ou moins loin dans la forme proposée, selon ses possibilités, ce qu'il sent pour lui-même. Le flow se termine comme il a commencé, en toute fluidité et avec le sourire. Je sors de la salle complètement conquise par cette pratique très organique, à la fois énergisée et très détendue.

Plus d'infos : yogasynergy.com
FB Yoga Synergy Paris & France

* Simon Borg-Olivier est australien. Il vient en Europe régulièrement donner des workshops, notamment à Paris.



T.T.C. Running Yoga

Le yoga pour mieux vivre la course à pied !

Formation professionnelle certifiante de 110 heures

Paris - Bruxelles

Nombre de places limité
Inscriptions ouvertes

Apprivoiser son souffle
Faire circuler l'énergie

Ériger la posture
Optimiser le mental

Retrouvez nous sur :

therunningyogis

www.running-yogis.com

Pratiquer le Yoga avec des équipements de qualité,

J'aime!

Plus de 1000 articles en ligne: Le plus grand choix de produits bio, écologiques pour le Yoga

www.chin-mudra.com

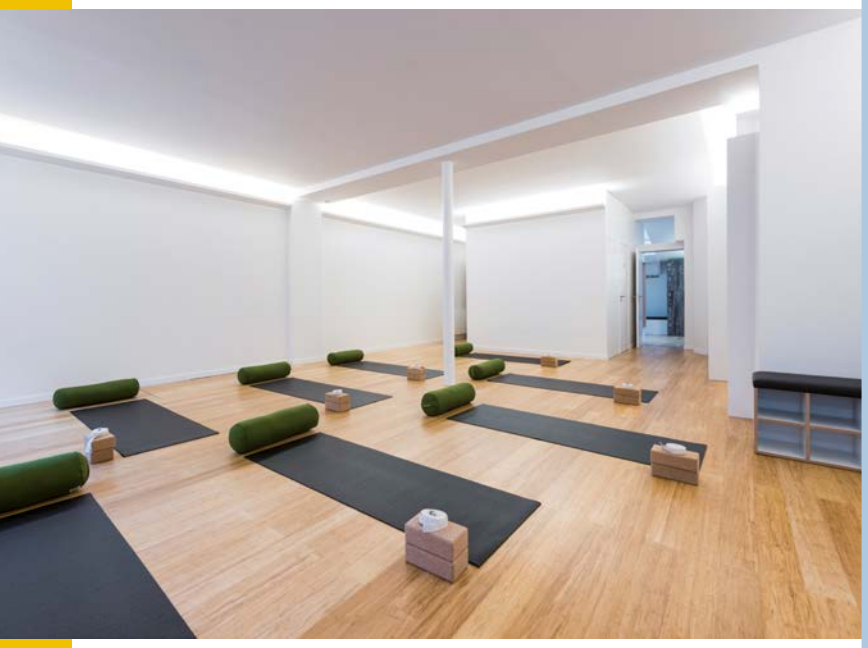
Yogasphère

L'AGENDA DU YOGI

C'est nouveau!

YOGA ET SANTÉ À LA FAC

Après le diplôme universitaire (DU) de yoga adapté de l'université de Lille, un nouveau DU dédié au yoga et à la santé a vu le jour en 2018 à la Fac des Sciences du Sport à Nancy. Bruno Hilton, professeur de yoga et professeur agrégé d'EPS, est à l'initiative de cette belle proposition dont il est également le responsable pédagogique. La formation s'adresse aux professeurs de yoga, aux professionnels de la santé et aux étudiants de la filière STAPS. Et l'équipe pédagogique est composée d'éminents spécialistes dont Bernadette de Gasquet, Philippe Filliot, ainsi qu'Ananda Ceballos et Lionel Coudron, tous deux collaborateurs d'*Esprit Yoga*.
staps-nancy.univ-lorraine.fr



STUDIO ZEN À PARIS

Situé dans une petite rue calme du 17e arrondissement, le nouveau studio Qee est à la fois zen, épuré et cocooning. Un endroit parfait pour s'extraire de l'agitation de la capitale en pratiquant, du lundi au dimanche de 9 h à 20 h, du Vinyasa, du Hatha Flow, du Yoga Iyengar ou encore du stretching postural…
www.qee.fr

Du 5 au 9 Septembre

Musique et yoga

La 9e édition du Geneva Yoga Festival organisé par l'Association Genève Yoga Art Festival propose cette année 5 jours de yoga, de musique et de convivialité avec 5 soirées en musique et plus de 48 ateliers différents, à l'espace solidaire du Temple des Pâquis à Genève.
genevayogafestival.com

Du 21 au 23 Septembre

Méditation de pleine conscience

Coach en entreprise, animatrice d'ateliers de MBSR (Mindfuless Based Stress Reduction), pratiquante du yoga et auteure du livre *Ces Hasards qui n'existent pas,* Céline Menguy propose un stage de 3 jours pour développer sa pratique méditative, en silence à l'Arbre aux Étoiles en Normandie.
omani-communication.jimdo.com

Le 2 Octobre

Adoucir le cœur et apaiser le mental

C'est le Grand Rex, à Paris, qui accueillera cette année le concert de Deva Prema, Miten et leurs musiciens. Nul doute que ce sera une expérience unique pour se reconnecter à soi et se laisser transporter dans un voyage musical riche au cœur de l'« âme des mantras » (*The Soul of Mantras*).
www.rencontres-perspectives.fr

Du 12 au 15 Octobre

Yoga Festival de Paris

Pour la 6e fois en France, le Yoga Festival Paris s'installe au Paris Event Center pour 4 jours de cours gratuits, masterclass, démonstrations, conférences… Plus de 120 exposants seront présents. U événement qui vise à rassembler tout la communauté des yogis.
www.yogafestival.fr

Du 10 et 11 Novembre

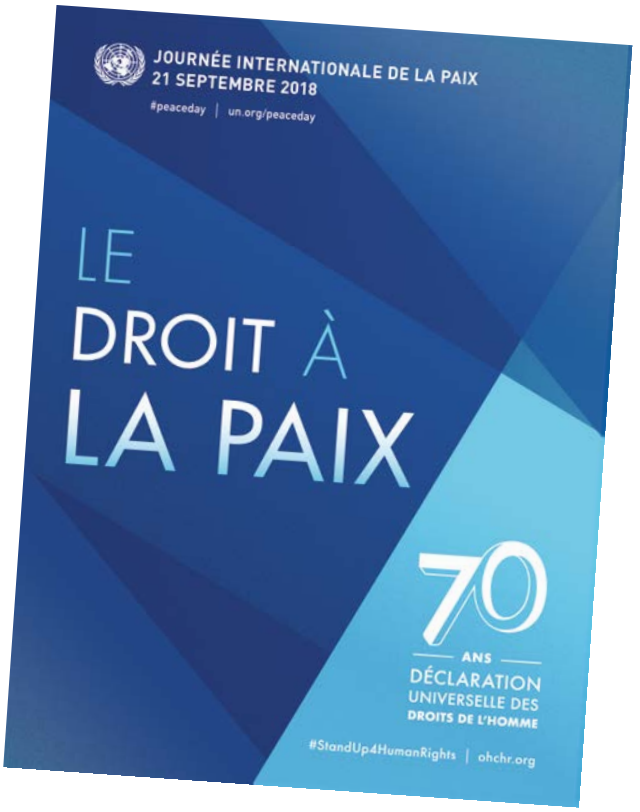
Bliss Festival, Bordeaux

Pour sa 5e édition, Bliss vous attend à Darwin pour un week-end dédié au yoga et aux pratiques douces. Que vous soyez yogi confirmé ou débutant, il y a forcément un cours pour vous ! Plus de 30 pratiques et ateliers pour tester ou approfondir, des yogabablas pour échanger, un marché pour découvrir et se faire plaisir, mais aussi coin enfants, espace détente et bien-être, exposition photos...
Infos & réservation : blissbordeaux.fr

Good news !

LE DROIT À LA PAIX

Célébrée depuis 1981 et instaurée par l'ONU à New York, la Journée internationale de la paix est célébrée partout dans le monde tous les ans le 21 septembre. Cette année, dans un contexte migratoire particulièrement sensible, l'ONU a décidé de profiter de cette journée pour célébrer le 70e anniversaire de la Déclaration universelle des Droits de l'homme. À l'occasion de cet événement mondial, l'université de yoga et d'ayurveda, Tapovan University, organise un grand festival de 4 jours en Normandie. Ce rassemblement pour la paix a pour vocation à plonger dans toute la richesse et la diversité de l'Inde et de ce que ses traditions ont à offrir pour « développer la conscience de l'Europe ».
www.tapovan.com



LA JOIE EN BOÎTE

Un plaisir, une découverte, un cadeau… Les box sont une façon d'agrémenter notre quotidien de surprises ! Voici notre sélection de ces kits à offrir ou à garder rien que pour soi.

Prenez votre Karma en main

Dans son bel emballage noir et blanc et son papier de soie, on découvre une jolie boîte carrée, ornée de 5 lettres : « K A R M A », qui annoncent la couleur ! Personnalisée grâce à la date de naissance que vous aurez préalablement envoyée, le coffret noir s'ouvre sur de jolies surprises : une pierre, un mantra personnalisé, et une lettre où, avec votre prénom inscrit à la main, vous plongerez dans les secrets de votre thème astral… Une belle évasion sur son chemin personnel et spirituel !

Karma Box, 39 €
www.karmabox.fr

DÉLICE DES YEUX ET DES PAPILLES

À l'ouverture de la Thé Box, c'est une explosion de couleurs. Notre vue est happée dès la première seconde par le camaïeu de bleus de notre box « Aqua » de ce mois-ci ! En plus d'être pleine de thés et d'infusions savoureux, accompagnés de mignardises, elle est aussi un véritable objet déco aux thèmes chaque fois différents selon les mois ! Vous reprendrez bien une *cup of tea* ?

Thé Box, 21,90 €
www.lathebox.com

Du yoga et plus si affinités

Dans son joli tote bag coloré, la Yoga Box dévoile un produit cosmétique bio, un produit végétarien, un produit lifestyle et, bien-sûr, un produit yoga ! Son prix très accessible vous permet de vous l'offrir et de l'offrir autour de vous ! Les produits sont pratiques, originaux, utiles et qualitatifs. On valide !

Yoga Box, 29,90 €
www.layogabox.com

LITHOTHÉRAPIE SUR MESURE

Aviez-vous envisagé de recevoir chez vous un kit sur mesure de jolies pierres ? Composé de cristaux et de pierres qui soignent le corps et l'esprit par leur l'énergie vibratoire, le Cristal Kit se décline sur le thème de votre choix. L'« Instant présent » est arrivé accompagné de ses cristaux (cornaline, jaspe jaune, amazonite, tourmaline et cristal de roche…) aux nuances de vert, d'or et de bronze. Il orne l'un de nos bureaux et répand ses bonnes ondes dans toute la rédaction.

Cristal Kit, 30 €
www.shoplabelleviehealthy.com

Essentielles huiles

Découvrir la richesse et les secrets des huiles essentielles pour vous sentir mieux au quotidien, c'est la proposition de Millescence. Dans chaque kit, 3 huiles essentielles adaptées à la saison, un livret de conseils avec 11 recettes DIY et 2 accessoires surprises. Pour l'automne, nul doute que vous puissiez compter sur des HE pour booster vos défenses immunitaires, conserver la belle vitalité de l'été et glisser en toute bonne santé et bonne humeur vers la saison froide.

Box Millescence, 24,90 €
www.millescence.com

FORMATION

YOGA MAMAN BÉBÉ

SANDRINE MARTIN

25 AU 27 NOVEMBRE 2018 - PARIS

100 % PUR JUS

Drainage, apport de vitamines et de minéraux essentiels à la santé et à la vitalité, les jus de légumes et de fruits frais, préparés à l'extracteur, ont tout bon.
Voici notre sélection pour en faire une cure à la rentrée et booster ainsi votre système immunitaire pour l'automne.

Le plus marin

Vegan, crus, et sans sucres ajoutés, ces jus aux vertus énergisantes et reminéralisantes représentent aussi un vrai challenge : démocratiser la consommation d'algues. Pourquoi ? parce que les algues sont de réelles alliées dans notre bien-être quotidien. Spiruline, wakamé et autres algues se mêlent subtilement aux saveurs fruitées des jus Ino.
Réduction de 10 % sur tous nos coffrets avec le code ESPRITINO10.
Ino, Coffrets « Fruits et Algues », 35 €
www.boisson-bio-algues.com

LE PLUS DURABLE ET AUTONOME

Cet extracteur tout nouveau, doté d'un système exclusif de filtration permet un jus d'une qualité et d'une richesse en nutriments maximum. Préservation optimale des enzymes, silencieux et pratique… Il est également facile à ranger et à nettoyer après utilisation. Pour allier gain de temps et plaisir gustatif !
Kuvings D9900, 499 €
www.kuvings.fr

Le plus marrant

« Yumi, votre dose de légumes quotidienne livrée chez vous en 24 H ! » Chez Yumi, il n'y a pas que le slogan qui est alléchant… Notre pack préféré ? « Expert », composé d'un maximum de jus verts : 7 jus de 280 ml. Mais avouons-le, en plus de la Fessée du Green Tonic et de la Brute de saison, on s'est aussi pris quelques Claques, ces shots de gingembre et citron qui donne un véritable coup de fouet, parfois nécessaire en milieu d'après-midi quand on commence à piquer du nez sur nos claviers…
Yumi, coffret à partir de 42 €
abonnement à partir de 28 €. www.yumi.fr

LE PLUS FRAIS

Ici, que des produits bio et pas de HPP qui « altère le goût », d'après Laora Sindres, créatrice de la marque. Les jus sont ultra frais et très riches en vitamines et nutriments. Elle se compose de 7 jus de 350 ml avec un vrai jus d'oléagineux (amandes), vraiment très goûteux. Pas de sensation de faim, car on répartit les petites bouteilles au cours de la journée. Le conseil de Laora « faire 1 cure de 5 jours en automne et au printemps et/ou 1 ou 2 jours très régulièrement ». Facile et super pour l'organisme.
Juicery Factory, cure de 1 à 5 jours, de 49 à 245 €. www.juiceryfactory.com

LE PLUS YOGIQUE

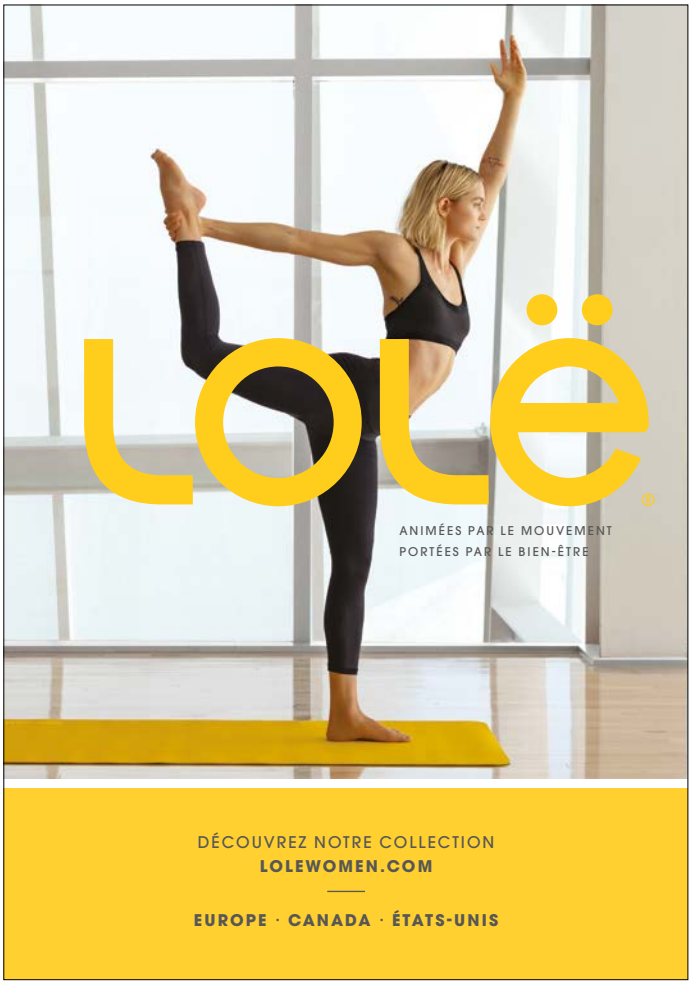
Amour, joie, force, harmonie… autant d'émotions et de valeurs yogiques, n'est-ce pas ? C'est aussi les doux noms des jus « Paf » ! Très fruité, on a craqué pour la « confiance », composée d'ananas, de pomme, de citron, de gingembre et de curcuma. On a aussi eu un faible pour la « gratitude », un jus vert très détox tout en étant succulent. Pour découvrir toute la gamme des jus PAF, l'idéal est d'opter pour le coffret découverte !

Paf Le Jus, à l'unité, 5 € ; coffrets à partir de 35 € et cures à partir de 79 €. www.paflejus.bio

DIY – NOS 3 MEILLEURES RECETTES DE JUS

L'astuce ? Peu d'ingrédients et un maximum de légumes. Ajustez les quantités en fonction de votre goût.

Le tout terrain : concombre, pomme, menthe, citron vert.
Le piquant : roquette, ananas, citron, gingembre.
Le doux et détox à la fois : céleri, concombre et poire.



AU CŒUR DE L'ÉCONOMIE RÉGÉNÉRATRICE ET DU CAPITALISME BIENVEILLANT

propos recueillis par Armelle Bontemps

Conseiller, auteur et conférencier, engagé dans l'« économie positive » et l'investissement solidaire et responsable, **Guibert Del Marmol,** est un pionnier de la notion d'économie régénératrice. Il nous propose une nouvelle vision de l'entreprise et de la société basée sur le respect de l'homme et de la nature.

Esprit Yoga : **Qu'est-ce que le capitalisme bienveillant et l'économie régénératrice ?**

Guibert Del Marmol : Le capitalisme bienveillant prône une réelle idée d'équilibre et d'abondance partagée. Le constat est tel qu'il est trop tard pour n'être que durable, il faut apprendre à se régénérer en s'inspirant du vivant, vers une « bio-économie ». Il faut sortir de notre système économique prédateur, où la performance financière ne fait plus sens pour aller vers un modèle économique au service de la vie !

E.Y : **Comment est né ce projet ?**

G.D.M : J'ai été dirigeant d'une entreprise pendant 23 ans, avant de la quitter suite à un grave problème de santé. J'ai réalisé que le modèle économique dans lequel nous étions était devenu fou ! De nouvelles convictions profondes ont alors émergé de ma pratique de la méditation dans mon processus de guérison. J'ai pris conscience qu'il était primordial de prendre un autre chemin que celui actuel, au plus près d'une économie collaborative, locale et fonctionnelle : une « perma-économie ».

Plus d'informations :
www.guibertdelmarmol.com

VOGUE LA NATURE EN VILLE

Installer des plans végétaux à bord de radeaux et les faire naviguer sur les différentes branches de la Seine pour nettoyer cette dernière, voilà le pari que s'est lancé *Nature & Us.* Constitués de fibre de coco et de plantes aquatiques, les radeaux nettoient et captent les principaux polluants de l'eau. Approuvé par la Ville de Paris et lauréat du budget participatif 2017, le projet devrait être mis en place dès fin 2018. Le but de l'opération : réduire la quantité de CO2 dans l'air, modérer la température ambiante de la ville et maintenir un environnement sain et propre. Un beau projet à suivre de près !
www.natureandus.org

SANS PLASTIQUE C'EST FANTASTIQUE

La petite ville de San Pedro La Laguna pourrait bien nous donner matière à réfléchir sur notre façon de consommer le plastique. Depuis 2016, la ville guatémaltèque a banni toutes formes d'emballages plastiques ou dérivés du plastique. Feuilles de bananiers, tissus ou paniers tissés remplacent habilement les dérivés de polymère. Une initiative écologique et civique, soutenue par le gouvernement de la ville, qui développe en permanence de nouvelles actions allant dans le sens de la citoyenneté partagée et de l'écologie. La ville de San Pedro vient d'entreprendre le nettoyage complet du lac voisin et travaille actuellement sur la mise en place d'un système de recyclage des déchets.

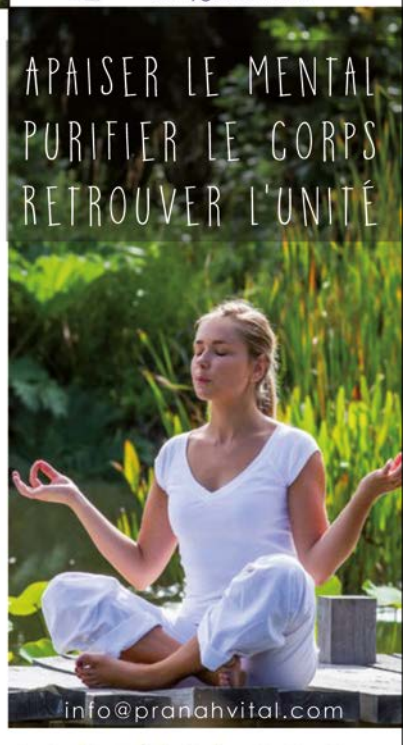
INSTITUT
PranaHvital
Pratiques Naturopathiques
et Hygiène Vitale

Centre de médecine naturopathique

LIEU MAGIQUE
À 2H DE PARIS

Détox, jeûne
Ayurveda, yoga
Méditation
Formations
santé naturelle

WEEK-ENDS
RETRAITES
SÉJOURS



80600 Lucheux
www.pranahvital.com
+33(0)3.22.32.06.51

RÉCRÉ' YOGA
FÉDÉRATION FRANÇAISE de YOGA ENFANT

Formations - Documents et outils de pratique
Une communauté autour du Yoga Enfant
La méthode du Récré'Yoga

Formation
Printemps 2019
Récré'Yoga-Famille
et
Formation à distance

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

A ECOUTER

CULTIVER LA GRATITUDE EN DOUCEUR

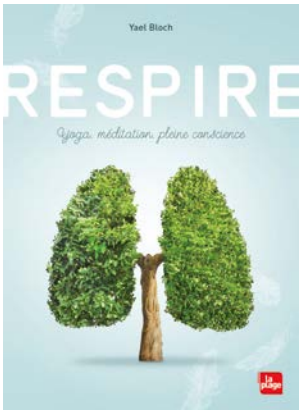
Entre les rives du Kundalini Yoga, des mantras et des techniques de respiration et de relaxation, Sylvie Roucoulès nous propose dans cet ouvrage sonore, doux et créatif, de nous inscrire dans une harmonie du corps et de l'esprit en nous guidant de manière efficace vers un relâchement profond.

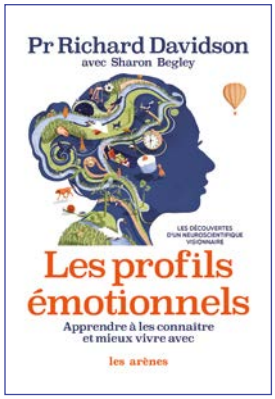
Sylvie Roucoulès, *Yoga du cœur, Vol. 2 Cultivez l'énergie puissante de la gratitude*, Label 10H10 MUSIC – Sony Entertainment 13 €.

CHUT, ON RESPIRE…

Apprendre à bien respirer, tel est le but de cet ouvrage accessible à tous et orienté sur la pratique. Observation naturelle du souffle et techniques simples de respiration, Yael Bloch partage avec nous les exercices respiratoires propres au yoga ainsi que des outils variés en nous guidant sur le chemin à la fois anatomique, symbolique et physiologique de la respiration. Un petit livre à emmener partout pour toujours se rappeler que respirer en pleine conscience est le fondement de notre équilibre intérieur. « Le souffle, la respiration et l'air sont ce que nous partageons avec toute l'humanité », rappelle l'ouvrage.

Yael Bloch, *Respire. Yoga, méditation, pleine conscience*, Éditions La Plage, 9,95 €.





MIEUX SE COMPRENDRE À TRAVERS LA « PLASTICITÉ CÉRÉBRALE »

« Nous n'avons pas tous le même cerveau ». Ce constat fait suite à la recherche neuroscientifique qui met en avant l'idée que nous avons chacun un « style » de pensée différent et un profil émotionnel propre. Le Professeur Davidson nous propose à travers ce riche ouvrage de s'auto-identifier et de travailler sur les racines de notre « ADN émotionnel ». Un livre dense, nourri par des recherches scientifiques détaillées, qui nous permet de comprendre comment notre cerveau fonctionne de pair avec nos émotions.

Richard Davidson, *Les Profils émotionnels*, Éditions Les Arènes, 20 €.

COUP DE CŒUR DE LA REDACTION

propos recueillis par Armelle Bontemps

A l'occasion de la sortie de son livre *Yoga des Éléments*, un livre complet avec de nombreuses pratiques très bien illustrées et 5 magnifiques yoga nidra à écouter librement sur le site web de l'autrice (www.floflow.com), nous avons rencontré Florence Dugowson, professeure de yoga depuis plus de 20 ans et enseignante au centre Rasa Yoga à Paris.

Esprit Yoga : **D'où est née l'idée de cet ouvrage ?**

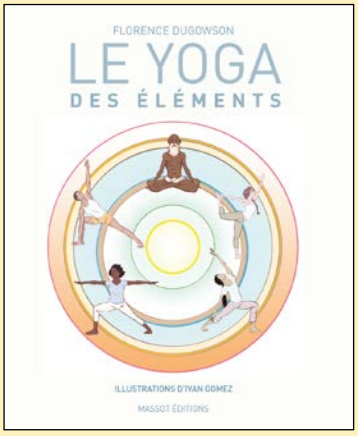
Florence Dugowson : L'ayurveda est au centre de ma vie depuis 25 ans, et le besoin de ressentir le poids des 5 éléments dans une pratique quotidienne est devenu primordial. Je voulais rendre l'ayurveda moins « poétique et abstrait », et plus accessible et applicable dans la pratique du yoga. Beaucoup de livres traitent du yoga sous l'angle de la médecine chinoise alors que l'ayurveda est déjà bien assez riche !

E. Y : **Comment les éléments influent-ils sur notre quotidien, notre vie, notre pratique ?**

F. D : Observer les éléments dans le corps, dans le mental et dans l'énergie est un outil indispensable pour se stabiliser et s'équilibrer. Nous n'avons pas tous les mêmes réactions face aux imprévus de la vie. A chaque moment de la journée, de la semaine, nous aurons besoin d'une pratique différente. Être à l'écoute de soi-même permet de progresser dans sa pratique et d'expérimenter un mieux-être.

E. Y : **Pouvez-vous en dire un peu plus à nos lecteurs sur cet ouvrage et sa manière de l'utiliser ?**

F. D : J'invite ici les lecteurs à utiliser ce livre selon leurs besoins. Ce livre est un retour à pratyhara (le retrait des sens). Il nous pousse à nous poser la question : « comment je me sens aujourd'hui », « de quoi ai-je besoin ». Travailler avec les éléments nous permet de comprendre de quels alliés nous avons besoin, à cet instant présent, ici et maintenant…



MANUEL POUR SE SOIGNER AU QUOTIDIEN ET AU NATUREL

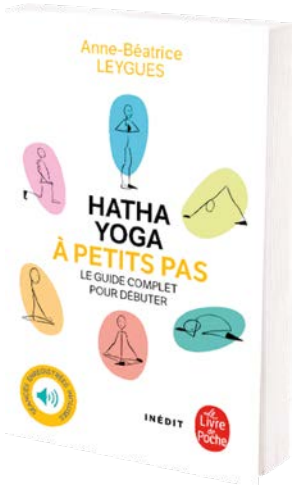
« Soigner les urgences du quotidien grâce à des remèdes naturels et adaptés à toute la famille », voilà le motto de ce livre riche de conseils et de pratiques naturelles pour pallier à nos blessures et à nos maux quotidiens. Anne Portier, naturopathe de profession, est également présidente de l'OMNES (Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation sanitaire). Son ouvrage puise dans des méthodes naturelles d'autrefois et transmises de génération en génération… Usage de l'aromathérapie, cataplasmes, massages, gargarisme, matériel de base… Retrouvez dans cet ouvrage des précieux conseils pour une médecine douce et naturelle !

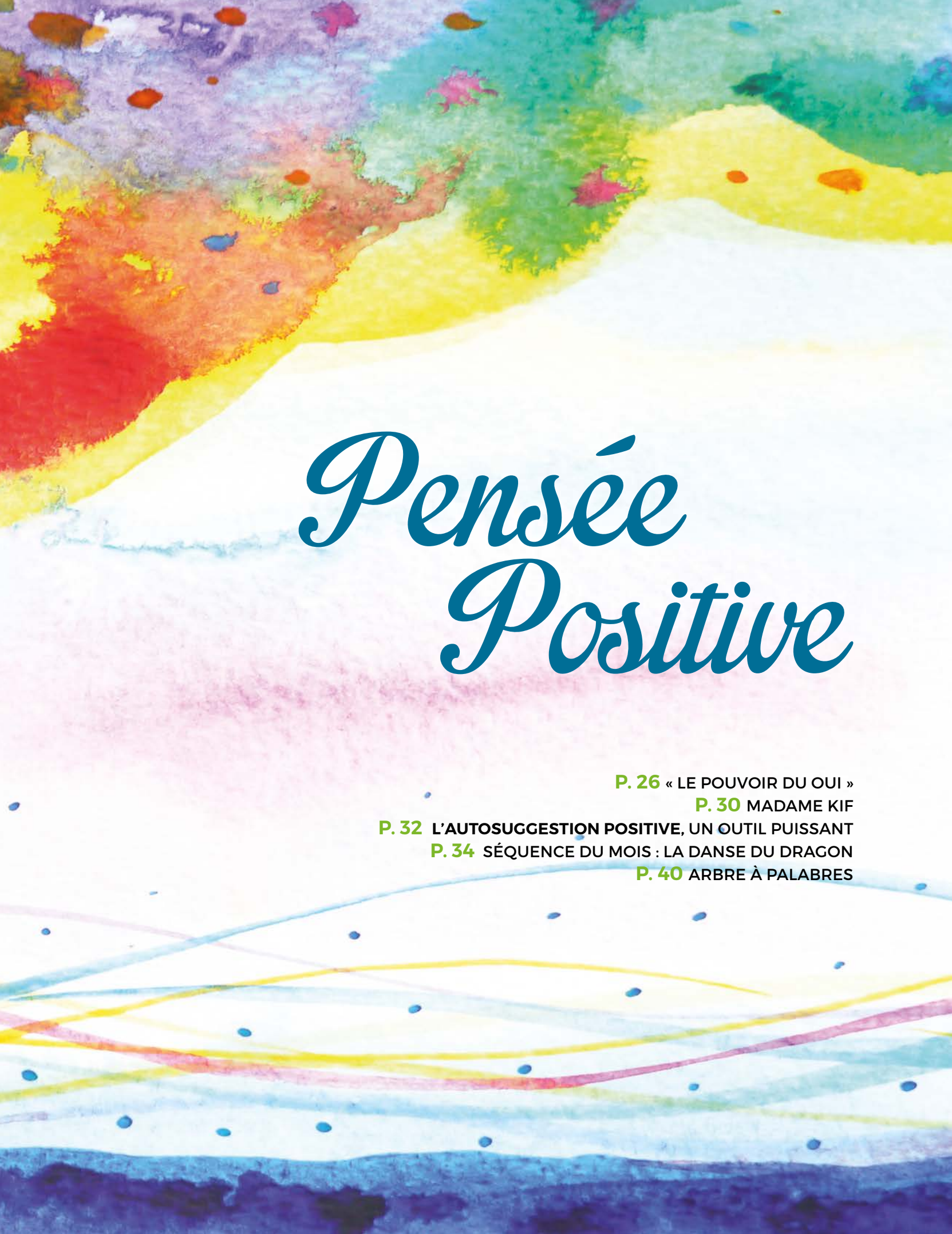
Soins d'urgence au quotidien, Anne Portier, Solar Editions, 21,90 €.

HATHA YOGA À PETITS PAS

Riche d'une pratique du yoga de plusieurs décennies, Anne-Béatrice Leygues, ostéopathe et enseignante, propose ici des bases solides pour développer notre connaissance du Hatha Yoga. Séances en postures debout ou assises, travail d'étirements des muscles importants du corps, évolution dans l'espace et appropriation des postures phares du « yoga de l'effort », *Hatha Yoga à petits pas* est un guide pratique qui nous initie aux fondamentaux et nous fait progresser à notre rythme !

Hatha Yoga à petits pas,
Anne-Béatrice Leygues,
Editions Poche, 7,90 €.





Pensée Positive

P. 26 « LE POUVOIR DU OUI »
P. 30 MADAME KIF
P. 32 **L'AUTOSUGGESTION POSITIVE**, UN OUTIL PUISSANT
P. 34 SÉQUENCE DU MOIS : LA DANSE DU DRAGON
P. 40 ARBRE À PALABRES

« LE POUVOIR DU OUI »

Le yoga nous invite à dire oui à la vie et à arpenter le monde sans esprit de profit, tels que nous sommes, parfaitement imparfaits.

Par Ananda Ceballos

« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots.
Surveille tes mots, ils deviennent des actions.
Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes.
Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère.
Surveille ton caractère, il devient ton destin ».

Mahatma Gandhi

On peut résumer la pensée positive à un postulat très simple : proposer à l'être humain de chercher le sens en lui-même, de prendre en main sa propre vie, avec la volonté de créer son propre bonheur, au lieu de penser que le bonheur se fabrique ailleurs et indépendamment de lui. Pour avoir une vie plus épanouie et activer des solutions plus efficaces face aux problèmes, il est parfois vital de changer sa façon de penser. En effet, comme disait Paul Claudel, le bonheur « n'est pas le but mais le moyen de la vie ». Il peut justement nous servir de carburant pour faire face à l'adversité. Longtemps méprisée et jugée comme de la « simple » autosuggestion, la pensée positive a connu une progressive réhabilitation. Elle est actuellement amplement utilisée, sous diverses formes dans des milieux allant du sport de haut niveau, au monde de l'entreprise et le développement personnel. La pensée positive constitue un outil puissant qui nous invite à puiser en nos propres ressources intérieures pour surmonter les obstacles qui nous séparent d'une vie pleinement satisfaisante.

Au début du xxe siècle, le Français, Émile Coué, auteur de la fameuse méthode, mit en valeur la capacité que nous avons tous de nous « suggestionner » pour notre plus grand avantage (voir notre article p. 32). Ses idées furent particulièrement bien accueillies aux Etats-Unis, berceau du concept de la « pensée positive »[1]. Dans une œuvre publiée en 1952, Norman V. Peale, expose sa théorie sur le pouvoir de la pensée et sur comment celle-ci, quand elle est bien utilisée, peut être la source d'une vie heureuse et épanouissante. Mais la « pensée positive » ne saurait être réduite à une simple et naïve conviction que « tout va bien se passer ». Depuis une trentaine d'années, les découvertes scientifiques, notamment dans le domaine des neurosciences et de la psychologie cognitive, ont montré combien le mental, et plus particulièrement nos attitudes, peuvent influencer nos choix et nos actions, et finir par avoir un impact réel sur nos vies.

Martin Seligman eut l'idée de regrouper, sous une même appellation, un ensemble de théories sur la résilience et la recherche sur l'optimisme. C'est ainsi qu'est née la psychologie positive, discipline qui cherche précisément à repérer les facteurs sur lesquels il est possible de s'appuyer pour développer ce qui va le mieux chez nous. Mihály Csíkszentmihályi, par exemple, a identifié un état de « flux » *(flow)* caractérisé par une absorption totale dans l'occupation du moment présent, qui permet de détourner l'attention des aspects négatifs, sans pour autant les nier, et la diriger vers des aspects heureux. Tal Ben-Shahar, professeur et conférencier, a dispensé un « cours sur le bonheur » à l'université de Harvard pour présenter les comportements et dispositions mentales censées contribuer à un bien-être durable. Dans le domaine de la médecine, des chercheurs se sont penchés aussi sur les effets de la « pensée positive » sur la prévention de maladie cardio-vasculaires, découvrant que les idées négatives sont « cardio-toxiques » et les idées positives « cardio-protectrices ».

« Je veux n'être rien d'autre que quelqu'un qui dit oui ».

Friedrich Nietzsche

Et pourtant l'optimiste est encore renvoyé à son manque de sens de la réalité. Comme si seuls le pessimisme et la défiance étaient du côté du réalisme. Pour démontrer que cette affirmation est fausse, Tali Sharot, professeure en neurosciences et en psychologie à l'*University College* de Londres, s'appuie sur des études sur la propension naturelle de l'être humain à l'optimisme. Mais si le biais « d'optimisme » existe dans le cerveau humain, le biais de « négativité » existe aussi. Sa fonction première est de maintenir l'intégrité, la survie et donc d'avoir une tendance à se fixer sur les problèmes plutôt que sur les choses qui vont bien. Rick Hanson, chercheur en psychologie positive, dit que nous sommes « des Velcro pour les émotions négatives et du Téflon pour les émotions positives ». C'est justement à cause de ce biais « négatif », que nous avons besoin de tourner volontairement notre attention vers les expériences positives. Et cela peut avoir un réel impact sur notre aptitude au bonheur.

« Il peut tout être retiré à l'homme sauf [...] le choix de l'attitude personnelle [...] pour décider de son propre chemin ».

Viktor Frankl

DIRE LE MONDE ET FAIRE LE MONDE

Les domaines du physique et du mental ne sont peut-être pas si radicalement séparés que l'on a longtemps cru. Dans *Quand dire, c'est faire,* le philosophe britannique Austin révéla le caractère actif du langage, au moyen de la notion de « performativité »[2]. Cela provoqua une véritable révolution dans le domaine de la philosophie du langage de la fin des années 1960. L'idée selon laquelle la parole est créatrice et peut façonner la réalité, est présente en Inde depuis l'époque védique, dans la conception de la force créatrice de la parole *(vac).* Dans le Veda, c'est l'énergie phonique qui anime l'univers et l'amène à l'existence. Le fait de prononcer un mot fait advenir une réalité, comme lorsque pendant le sacrifice védique, le fait de prononcer le nom d'un dieu peut le rendre présent. C'est d'ailleurs ce lien qui confère aux mantras leur efficacité.

Dans le *Yoga Vashista*, un célèbre texte sanskrit sur le yoga (VII-XIIe siècles), nous trouvons une fine description de la capacité de création mentale et de la responsabilité que l'être humain peut avoir dans son autoréalisation et dans la co-construction du monde. Selon ce texte, le yogi peut devenir ce qu'il contemple et ce qu'il imagine être. Dans un état de réceptivité focalisée, sa conscience s'approprie les images qu'elle a créées d'elle-même *(bhavana).*

La pensée porterait donc en germe la présence des choses, révélant sa capacité faire ce qu'elle évoque. De ce fait, l'esprit parviendrait à produire ce qu'il a créé. La puissance de l'affirmation créatrice est aussi invoquée par Patanjali dans les *Yoga Sutra,* où il est conseillé, une fois l'esprit purifié, de contempler ce que l'on désire faire venir à l'existence. Patanjali conseille aussi la concentration mentale intense et la contemplation assidue dans laquelle le méditant demeure concentré sur un objet ou un concept ou encore la répétition du mantra Om.

LE YOGA : LE CHEMIN DU OUI

Nietzsche nous invitait à « ne rien vouloir d'autre que ce qui est ». Un consentement aimant aux évènements qui viennent à notre rencontre. Car si nous apprenons à dire « oui » à un seul instant, nous apprenons en même temps à dire « oui » à nous-même et à la vie, car cet instant-là est l'aboutissement de mon existence toute entière.

(1) *Norman V. Peale, La Puissance de la Pensée Positive, 1952*
(2) *J. L. Austin, Quand dire, c'est faire, Paris, Seuil, 1970, p. 157-158, l'un des classiques de la philosophie analytique anglo-saxonne.*

En prenant conscience de l'influence réciproque du mental et du corps, le yogi fait l'expérience concrète de sa capacité à « calmer les tourbillons du mental » dans une posture et à se mettre dans un état de confiance et d'ouverture. Pratiqué régulièrement, le yoga peut engendrer des comportements plus flexibles, plus accueillants et réceptifs, sans inhiber les émotions négatives. Il ne s'agit pas de se réjouir toujours de tout et d'être tout le temps gai. S'éreinter à « positiver » à tout prix serait vain, voire délétère. Si les émotions positives sont une vraie force et elles nous inscrivent dans le cercle vertueux du mieux-vivre, la tristesse fait aussi partie de l'expérience existentielle et doit être accueillie en tant que telle, mais sans s'en laisser envahir.

La pratique de yoga nous apprend à être positivement présent aux moments agréables de la vie, pour qu'ils représentent une force et une nourriture disponibles dans les périodes difficiles. La voie du yoga conduit à se départir de la logique du « faire », pour simplement « être ». En congédiant tout volontarisme, même celui d' « aller mieux », il ouvre un chemin sans attente. Le yoga nous invite à dire « oui » à la vie nue, en chair et en os, à nous délester du « non », à quitter les mécanismes fondés sur la lutte et à arpenter le monde sans esprit de profit, tels que nous sommes, parfaitement imparfaits.

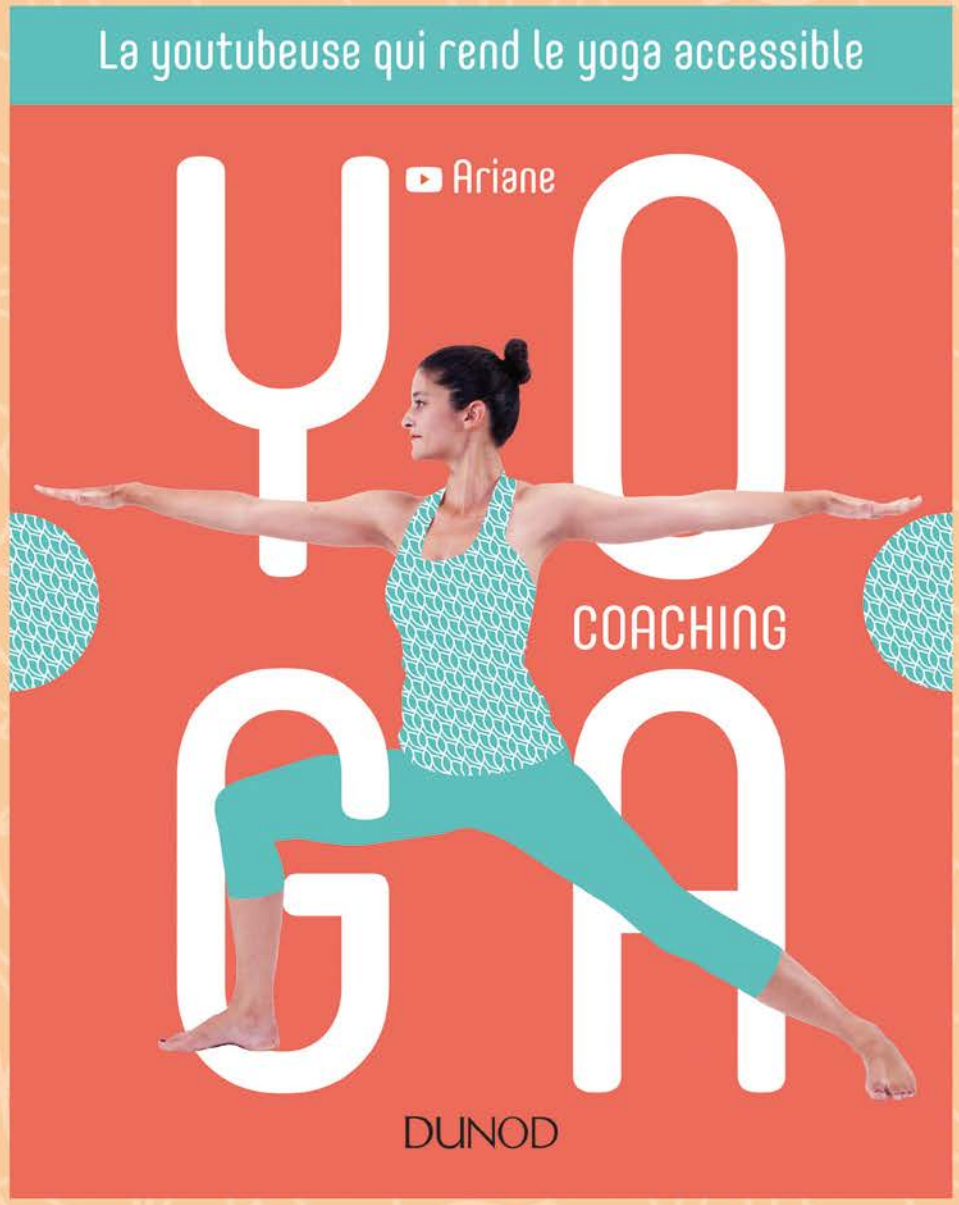
à lire

Tal Ben-Shahar, *Choisir sa vie. Apprendre à saisir sa chance*, Éd. Belfond.

Martin Seligman, *La Force de l'optimisme*, Éd. Pocket.

Christophe André, Et n'oublies pas d'être heureux. *Abécédaire de psychologie positive*, Éd. O. Jacob.

Tali Sharot, *Tous programmés pour l'optimisme*, Éd. Marabout



ARIANE, LA YOUTUBEUSE QUI REND LE YOGA ACCESSIBLE

Que vous soyez débutant ou plus avancé, soyez les bienvenus sur le chemin du Yoga ! Très bonne lecture, et surtout, bonne pratique !

9782100773046 - 17,90 €
Parution le 05/09

Bien Être

Rejoignez-nous
Facebook
et Instagram
@BienEtreDunod

TOUT LE CATALOGUE SUR DUNOD.COM

DUNOD

MADAME KIF

Pionnière en France de la psychologie positive, Florence Servan-Schreiber est l'auteure du best-seller *3 kifs par jour*. Rencontre avec cette inspirante professeure de bonheur !

Propos recueillis par Laurence Pinsard

ESPRIT YOGA : Quel était le contexte à l'époque de la publication de *3 kifs par jour* et comment expliquez-vous l'énorme succès de ce livre ?

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER : La psychologie positive existait depuis une dizaine d'années aux Etats-Unis mais était toute nouvelle en France. Le livre est un récit du voyage universitaire que j'ai fait pour apprendre la psychologie positive. Il donne de l'information et donc du choix. C'est sans doute cela qui explique son succès. Même si l'exercice des 3 kifs ne représente qu'une infime partie du livre, on comprend la promesse tout de suite !

E.Y. : Avez-vous des aptitudes particulières en matière de bonheur ?
F. S. S. : Naturellement, mon aptitude au bonheur est plutôt intermédiaire. Je suis quelqu'un d'inquiet. Ce qui fait que je suis « professeure du bonheur », c'est que j'épluche, je me documente sur ce qui est publié sur le bonheur, je l'expérimente, le laisse me traverser et je viens le raconter dans des conférences, dans des pièces de théâtre, dans des articles de presse.

E.Y. : En quoi psychologie positive et pensée positive se distinguent-elles ?
F. S. S. : La pensée positive consiste à se dire que tout va bien, même si ça ne va pas bien... La psychologie positive, elle, est un domaine de recherche universitaire qui observe les personnalités, les comportements et les organisations qui fonctionnent. Or, c'est précisément parce que nous sommes envahis par des émotions négatives et des difficultés réelles que nous avons besoin de cultiver la partie de nous qui va accéder au meilleur, à nos forces, à nos ressources.

E.Y. : Parmi les différentes pratiques qui vous font kiffer, quelles places occupent le yoga et la méditation ?
F. S. S. : Le yoga est central. En 2005, quand j'ai commencé, je manquais de souplesse, pas uniquement physiquement mais de manière globale. Le yoga m'a apporté de l'agilité, de la fluidité, ce qui a transformé la vie. Quant à la méditation, j'ai un rapport conflictuel avec elle. Il y a des moments où je médite, puis je m'en éloigne et j'y reviens quand je ne vais pas bien, quand les choses deviennent trop dures et que je sens que j'ai besoin de recentrage.

> « C'est parce que nous sommes envahis par des émotions négatives et des difficultés réelles que nous avons besoin de cultiver la partie de nous qui va accéder au meilleur ».

> « La petite voix qui commente à l'intérieur de notre tête se tait, et on perd la notion de temps. Dans ces moments-là, c'est le bonheur ».

Dans ces moments là, je pratique la méditation Metta, méditation de la bienveillance.

E.Y. : Quels sont pour vous les moments de bonheur ?
F. S. S. : Je suis constituée comme chacun d'entre nous ! Les moments où nous sommes actifs, où nous engageons des compétences, où nous avons un objectif, où nous allons recevoir du feedback, constituent des moments de « flow » dans lesquels toute notre attention est captée, ancrée dans le moment présent. La petite voix qui commente à l'intérieur de notre tête se tait, et on perd la notion de temps. Dans ces moments-là, c'est le bonheur. Personnellement, cela m'arrive quand je cuisine, quand je joue au théâtre, dans des moments d'écriture… Mais ce que j'aime par dessus tout, c'est d'être engagé dans une discussion intime avec quelqu'un : alors, on est complètement là, complètement présent.

E.Y. : La gratitude est une notion importante pour vous, n'est-ce pas ?
F. S. S. : Oui, si on s'entraîne à la gratitude, non seulement notre vécu est plus agréable sur le moment mais en plus nous serons plus agiles quand le vent se lèvera. Des chercheurs aux Etats-Unis sont allés voir les familles des victimes du 11-Septembre, pour comprendre ce qui a permis à certaines familles de se remettre dans la vie lors que d'autres étaient endeuillées. Ils se sont rendu compte que ceux qui avaient pu redémarrer, c'est ceux qui pratiquaient déjà la gratitude avant l'événement. La quête intellectuelle de Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, est d'ailleurs de mettre au point une psychologie préventive.

E.Y. : Est-ce l'objet de votre dernier ouvrage *3 ans de kif ?*
F. S. S. : J'ai compulsé tout un tas d'études pour créer un journal qui nous questionne sur les choses qui sont en lien avec l'épanouissement. Chaque page se découpe en 3 parties, une par année, et il s'agit de répondre à des questions comme : « Qu'est-ce qui vous a fait rire aujourd'hui ? » « A qui vous aimeriez casser la gueule ? » ou encore « De quoi avez-vous besoin d'être consolé(e)? » ou de noter nos 3 kifs par jour. L'idée est que, d'une part, cela ça nous fait beaucoup de bien de tenir un journal – c'est défoulant – et d'autre part, le fait de consigner les choses par écrit nous permet de nous souvenir de ce que nous pensions de tel ou tel sujet l'année précédente, et celle d'avant encore. On voit ainsi son évolution, les choses qui ont avancé, celles qui ont stagné et on revit aussi, par évocation les meilleurs moments de ce qu'on a vécu, la chose positive, toute la gratitude que l'on a ressenti au travers des kifs.

E.Y. : Avez-vous entendu parler de ce cours sur le bonheur intitulé « la psychologie et la belle vie » qui fait salle comble à l'université de Yale ?
F. S. S. : Oui, et je n'en pense que du bien ! Les élèves des meilleurs universités américaines souffrent de traumatismes tellement ils sont stressés depuis leur plus jeune âge ! Leur environnement n'est pas du tout propice au bonheur. L'université de Berkeley propose aussi un mook sur la science du bonheur *(The Science of Happiness)* gratuit, en ligne, accessible à tous. Et, en Australie, où les écoles sont très avancées en psychologie positive, la première chose que les enfants font le matin, c'est un « tour de gratitude » !

E.Y. : Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui voudrait se lancer dans cette pratique du bonheur ?
F. S. S. : Je conseille de ne pas hésiter, de se lancer et de s'exercer ! C'est comme le yoga. C'est la pratique qui fait que ça a des effets, que ça modifie, que ça change. Le bonheur ne s'apprend pas, il se travaille. Il est donc nécessaire de s'exercer.

L'AUTOSUGGESTION POSITIVE, UN OUTIL PUISSANT

L'autosuggestion positive prônée par Emile Coué au siècle dernier n'a pas pris une ride. Bien au contraire, la fameuse « méthode Coué » vit une deuxième jeunesse.

Par Corine Moriou

Il y a plus de 2 500 ans, Bouddha disait : « Nous sommes ce que nous pensons. Tout résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ». Qui pourrait en douter ? La pensée positive est un outil puissant pour réussir notre vie. Né il y a 150 ans, Emile Coué, un pharmacien, est le pionnier de ce courant de pensée. Il découvre l'hypnose – un an avant Freud qui le boudait – auprès d'un médecin nancéen, Ambroise-Auguste Liébault. A partir de ses observations, il met au point une méthode d'autosuggestion résumée par une petite phrase, devenue depuis célèbre dans le monte entier : « Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Simple, pratique, facile à mettre en œuvre, elle a été longtemps tournée en dérision. Dans le contexte culturel matérialiste et cartésien typiquement français, elle est même devenue le synonyme d'une attitude velléitaire, d'une illusion sans fondement réel, vouée inévitablement à l'échec.

COUÉ, UNE STAR INTERNATIONALE

Aux Etats-Unis, en Allemagne, en Russie, Coué est une star ! Il a influencé de nouvelles techniques comme la PNL, l'analyse transactionnelle, la sophrologie. Pour sa démonstration, il utilisait l'exemple suivant : tout le monde est capable de marcher d'un bout à l'autre d'une planche posée sur le sol. En revanche, si cette planche est placée entre deux tours d'une cathédrale, personne n'ose marcher dessus. Pourquoi ? Parce qu'on imagine que l'on va tomber. Peu importe la volonté, l'image du danger est plus forte. « Emile Coué a mis en évidence que l'imagination est plus forte que la volonté. Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient », souligne Luc Teyssier d'Orfeuil, ancien comédien devenu coach et formateur. Fervent admirateur de ce grand homme qu'il estime insuffisamment reconnu, il a conçu deux sites, écrit des livres et organisé des colloques d'envergure internationale dédiés au vieil homme à la barbichette.

> « Nous sommes ce que nous pensons. Tout résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde ».
>
> Bouddha

« Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Émile Coué

AUTOSUGGESTION, VISUALISATION, LOI DE L'ATTRACTION

Selon Emile Coué « l'autosuggestion, c'est **s'implanter une idée en soi-même par soi-même** ». Il considérait que les pensées pouvaient avoir un réel impact sur l'état physique et psychique d'une personne. Aujourd'hui, sa thèse est confirmée, entre autres, par l'effet placebo dans un traitement médical.
Inventeur de la sophrologie en 1960, le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre espagnol, reconnaît s'être inspiré du yoga, du zen… et des travaux d'Emile Coué pour mettre au point sa méthode. Parmi les techniques utilisées – notamment la suggestion, l'autosuggestion et la visualisation –, il reprend la pensée positive. **« Le cerveau est un muscle. Il faut s'en servir pour se libérer de ses émotions négatives et changer ses croyances limitantes »**, assure Karine Cohen, praticienne en EFT (Emotional Freedom Techniques), une technique de libération émotionnelle qui fait la part belle à l'autosuggestion à travers les mots et la visualisation positive.

Le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne, traduit en 50 langues, s'est vendu à 24 millions d'exemplaires. Pourquoi un tel succès éditorial ? L'auteure a mis en lumière la « loi de l'attraction ». Le principe ? Nous attirons dans notre vie ce que nous pensons. Si nous pensons « positif », nous obtenons ce que nous désirons : l'argent, l'amour, la santé… Nous avons « attiré » la chance. En fait, Rhonda Byrne s'est inspirée de la méthode Coué et l'a mise au goût du rêve américain.

Pour en savoir plus
www.methodecoue.fr
www.autosuggestion.fr
Emile Coué, *La Méthode Coué*, Leduc.

LES CINQ GRANDS PRINCIPES **D'EMILE COUÉ**

1• Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser
2• La première faculté de l'homme est l'imagination
3• Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, l'imagination l'emporte toujours sans aucune exception
4• Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient
5• L'imagination peut être menée à bien

LE SANKALPA, LA PENSÉE DE LUMIÈRE

Un *Sankalpa*, l'intention en sanskrit, est la formulation d'une résolution positive, d'une pensée noble que l'on se crée soi-même. En général, on y recourt lors d'une séance de Yoga Nidra (relaxation yogique profonde), lorsque la conscience oscille entre la veille et le sommeil. On répète mentalement trois fois son sankalpa en début et en fin de séance. Pas question de faire une demande du type « je veux une belle maison » ou « je désire un job bien payé ».
« Sankalpa est un désir profond qui affleure à votre conscience comme une évidence. C'est parfois le travail de toute une vie de trouver un sankalpa adapté au sens de votre existence, mais vous pouvez avoir des objectifs plus modestes », explique Françoise Galan, professeure de yoga à Paris. On affirme une qualité que l'on souhaite développer en une formule courte, concrète, exprimée au présent, de manière positive, c'est à dire sans négation. Par exemple : « je suis en bonne santé physique et mentale », une formule qui peut sembler « passe-partout », mais qui se révèle très puissante. La graine déposée dans le subconscient va mûrir jusqu'à modeler votre vie. De plus, un sankalpa est positif pour vous, mais aussi pour les autres. Il apporte de la joie et du contentement. Il se verbalise mentalement. Surtout, ne demandez pas à votre maître quel est son sankalpa car celui-ci est le secret de chacun ! On peut aussi en faire usage au moment de s'endormir et de se réveiller, sans attendre la prochaine séance de Yoga Nidra. Alors pourquoi s'en priver ?

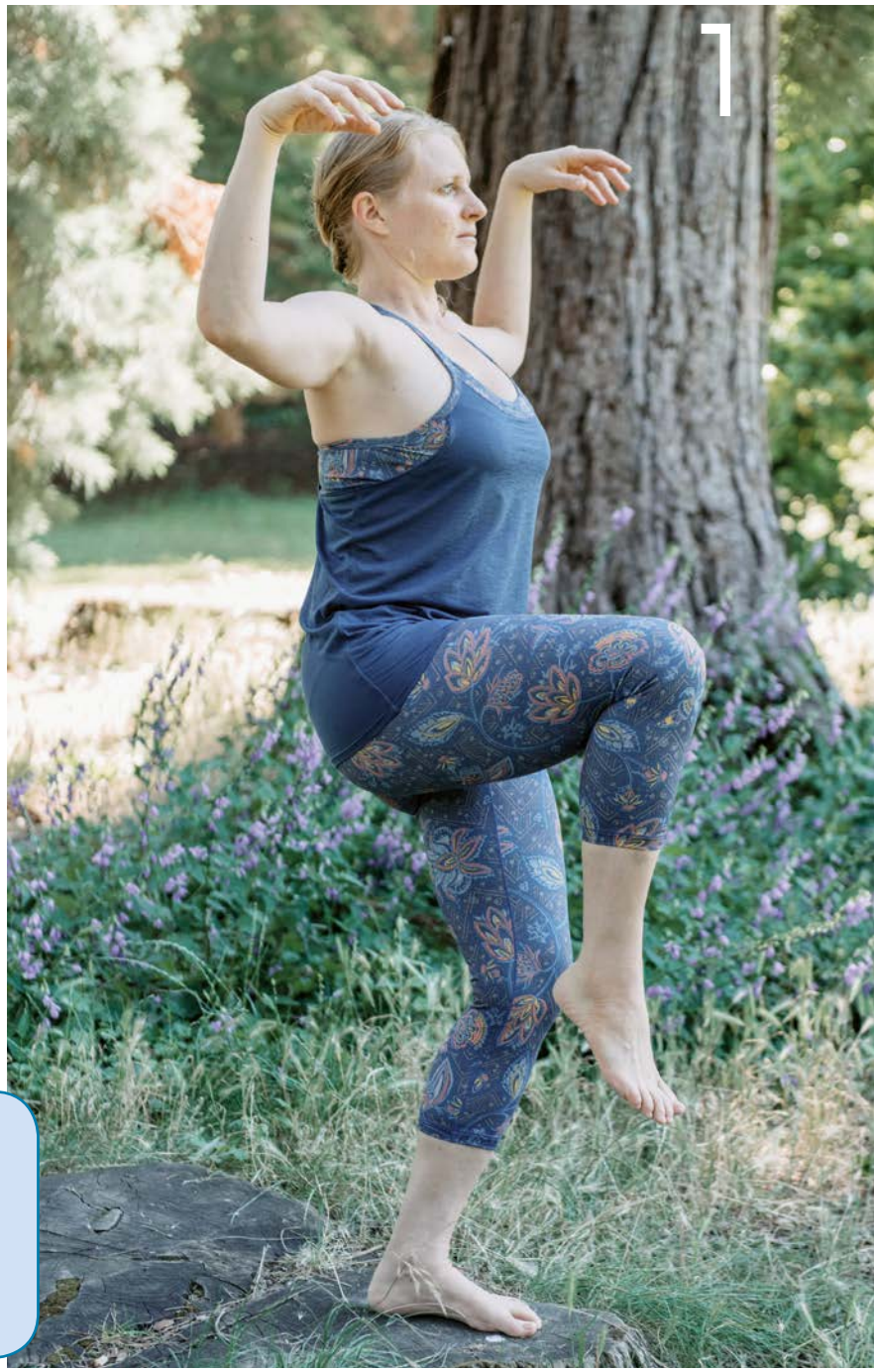
LA DANSE DU DRAGON

La Danse du dragon est une pratique dite yang du Yin Yoga. Elle va réveiller l'énergie endormie, pour la faire circuler à nouveau dans notre corps et transformer notre mental.

Texte et postures : Cécile Roubaud ; Photos : Blandine Soulage-Rocca

En médecine traditionnelle chinoise, la saison de l'automne commence début août et se termine à la fin octobre, quand l'énergie yang commence à décliner et l'énergie yin à croître. Cela peut créer une certaine nostalgie. D'ailleurs, l'émotion liée à cette saison est la tristesse... La Danse du dragon est une forme de Vinyasa Yoga qui s'inspire des mouvements de Qi Gong. Elle appartient au Yin Yoga dont elle est la version yang. Elle a été créée par Suzee Grilley, danseuse et chorégraphe, la femme de Paul Grilley, créateur du Yin Yoga. L'objectif de cette danse est de mettre en mouvement l'énergie, ou Qi, qui circule dans notre corps par les méridiens, et de libérer ainsi les blocages éventuels. Résultat : on voit les choses de façon plus positive !

Chaque mouvement est réalisé sur une respiration précise et de façon continue afin de créer de la chaleur transformatrice. On fait d'abord le côté droit, puis on enchaîne le côté gauche pour réaliser un cycle. Prenez le temps d'étudier la série car vous serez parfois tourné vers l'arrière de votre tapis ce qui peut, au départ, vous perturber, mais permet de créer de nouvelles connexions neuronales et participe ainsi à changer notre façon de voir les choses ! Enfin, posez l'intention de mettre l'énergie en mouvement et de nettoyer votre mental. Pratiquez la danse avec la légèreté de votre souffle. Il y a derrière ces mouvements des images poétiques pour vous inspirer dans la visualisation !



BÉNÉFICES

- **Améliore la respiration**
- **Développe la concentration**
- **Purifie le corps**
- **Libère le mental des pensées négatives**
- **Equilibre l'énergie générale du corps**

1 L'ECHASSIER

Inspirez, soulevez la jambe droite, le genou gauche légèrement fléchi. Pliez les coudes le long du buste et cassez légèrement les poignets, tout en gardant ces articulations détendues. Le regard se pose sur le sol afin d'être plus stable. On expérimente la fragilité de l'équilibre, qui relève aussi bien physique que mental obscurci parfois par des pensées négatives.

2 GUERRIER YIN VERS LA GAUCHE

Expirez, faites un pas et tournez-vous vers l'arrière dans une variation du guerrier I avec la jambe droite pliée. Les orteils du pied gauche sont retournés et le talon levé. Tous les méridiens du bas du corps sont sollicités. Les bras sont étirés, les paumes de main tournées vers l'extérieur poussant deux murs imaginaires. Le regard est au loin sur l'horizon. Symboliquement, on repousse les murs de notre mental qui limitent notre vision des choses.

3 LA PYRAMIDE

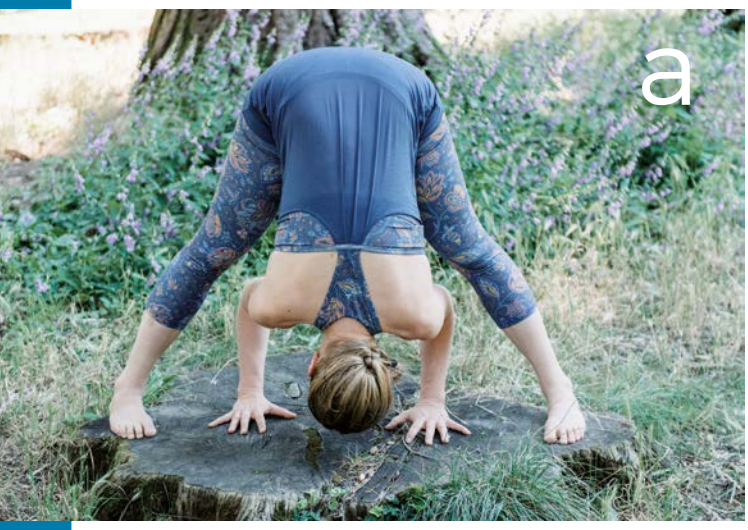
Inspirez, pivotez avec les pieds parallèles, les bras étirés vers le haut et les mains jointes. Accompagnez le mouvement du regard en dirigeant celui-ci vers le haut. Dans cette forme, vos bras puisent l'énergie du ciel qui, est yang en médecine traditionnelle chinoise.

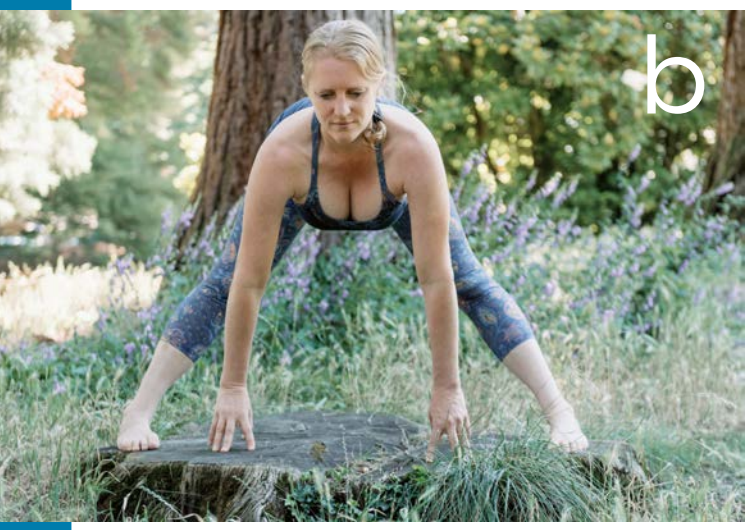
4 GUERRIER YIN VERS LA DROITE

Expirez, tournez-vous vers l'avant cette fois-ci. Ce sera maintenant la jambe gauche qui sera pliée, et le pied droit avec le talon vers le haut. Le bras avant est le droit. Continuez à créer de l'espace dans votre mental !

5 PYRAMIDE

Inspirez, revenez dans la forme de la pyramide au centre. En médecine traditionnelle chinoise, l'homme est un véhicule d'énergie entre la terre et le ciel. Ressentez que vous êtes ce canal puissant.

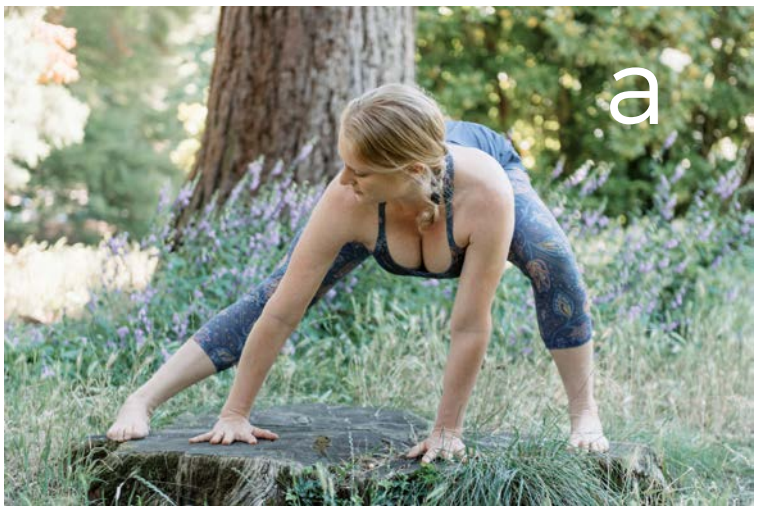




6 TROMPE DE L'ÉLÉPHANT

Expirez, relâchez le buste vers l'avant, les mains touchent la terre. Pliez les jambes si nécessaire, mais gardez les mains au sol. La tête est détendue vers le bas (photo 6a). Evacuez dans la terre toutes les idées négatives. Inspirez, redressez le dos et le regard (photo 6B). Pendant cette inspiration, visualisez que vous puisez dans la terre une énergie nouvelle, emplie de pensées positives. En médecine traditionnelle chinoise, la terre est la source de l'énergie yin.

Cécile Roubaud porte une tenue Prana



7 LE DIEU DE LA GUERRE

Expirez, pliez la jambe droite. Les épaules et le bassin sont sur une même ligne. Les mains sont au sol, sous les épaules et au centre entre les deux pieds. Le regard va vers le pied gauche (photo 7a). Inspirez, gardez les jambes pliées et à la même hauteur que le bassin pour vous déplacer vers l'autre côté. Expirez, pliez la jambe gauche, déplacez le regard vers le pied droit (photo 7b). Visualisez que vous affrontez vos idées négatives pour y mettre fin. Cette posture aide à développer la détermination et le courage d'un guerrier.

8 LE COUREUR

Inspirez, pivotez vers la jambe avant : les mains entourent le pied gauche, et le talon du pied droit est levé. Le regard est légèrement en avant de votre tapis. Expirez en visualisant que vous amenez votre souffle dans vos pieds et que vous vous ancrez profondément dans la terre. Vous vous apprêtez ici à prendre un nouveau départ.

9 LE COUREUR DANS LES AIRS

Inspirez, redressez votre buste et levez les bras – les mains séparées de la largeur de vos épaules. Maintenez le regard légèrement en avant, vers le sol. Il y a à cet instant comme un moment de légèreté, le pressentiment qu'une transformation s'approche. Ne vous inquiétez pas si vous perdez l'équilibre, reprenez la posture et restez centré sur votre souffle et la visualisation.

10

LES AILES DU DRAGON

Expirez, pliez les coudes en élevant la poitrine vers le haut, le regard dirigé vers le haut. En activant les bras, cette posture permet de relancer l'énergie dans les méridiens poumon et gros intestin. Lorsque vous rapprochez les omoplates, imaginez que vous réduisez en poussière les dernières pesanteurs de votre cœur énergétique et émotionnel.

11

L'ENVOL DU DRAGON

Inspirez et levez la jambe droite – le corps est parallèle au sol et les bras le long du buste. Regardez le sol afin de maintenir la nuque détendue. C'est une variation du guerrier III. Les paumes des mains sont dirigées vers le ciel. C'est à ce moment, une fois que le dragon s'est libéré de ce qui pesait dans son cœur, qu'il peut s'envoler.

12

LA CHAISE

Expirez, ramenez les 2 pieds au sol séparés de la largeur du bassin, avec les jambes pliées et les bras vers le haut, les mains séparées de la largeur de vos épaules. Le dragon peut alors être stable car il a retrouvé son équilibre émotionnel. Il est alors prêt à repartir.

13

LA MONTAGNE

Inspirez, poussez dans vos pieds pour vous placer debout, les bras le long de votre corps, paumes tournées vers l'avant pour garder les épaules ouvertes – vous pouvez choisir de fermer les yeux. Observez l'énergie qui circule et le changement qui vient de s'opérer.

Quand vous vous sentez prêt, reprenez la séquence à gauche. Répétez la danse autant de fois que vous le souhaitez.

APRÈS LA PRATIQUE

La dernière fois que vous revenez dans la posture de la montagne, amenez les mains en prière devant la poitrine et fermez les yeux. Puis allongez-vous plusieurs minutes en savasana. Cette posture finale permet de rééquilibrer l'énergie dans tous les méridiens du corps, ne l'omettez pas !

POSTURES

ENCHAÎNER **LA SÉQUENCE**

1 L'ECHASSIER

2 GUERRIER YIN VERS LA GAUCHE

3 LA PYRAMIDE

4 GUERRIER YIN VERS LA DROITE

5 PYRAMIDE

6 TROMPE DE L'ÉLÉPHANT

7 LE DIEU DE LA GUERRE

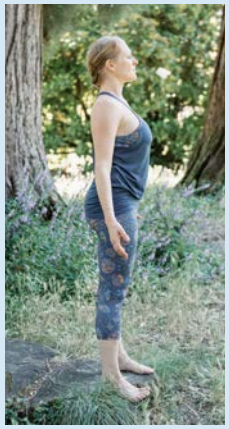
8 LE COUREUR

9 LE COUREUR DANS LES AIRS

10 LES AILES DU DRAGON

11 L'ENVOL DU DRAGON

12 LA CHAISE



13 LA MONTAGNE

QU'EST-CE QUE POUR VOUS LA **PENSÉE POSITIVE ?**

Une question, trois réponses, trois points de vue.

DELPHINE MARIE

« Mais tu as des formes pour faire du yoga ». Cette phrase, je l'ai hélas souvent entendue et elle révolte toujours autant ma déesse intérieure. La pensée positive face à mon corps, c'est apprendre de quoi il est capable ! Tous les corps sont parfaits, et c'est dans la différence que réside la beauté humaine. Le yoga est fait pour tous, que tu sois grand, petit, jeune, moins jeune, homme, femme, souple, raide… Cette pratique unique t'apprend à te reconnecter avec ton corps. En quelques instants et par la respiration, tout reprend son sens. Et voilà l'un des buts du yoga : intégrer pleinement SA propre maison ! Accepter aussi que peut-être des changements s'imposent pour vraiment prendre soin de soi. Mais ne jamais juger ni se juger. Apprendre à connaître ses forces et se concentrer dessus avec amour et bienveillance. Voilà pour moi l'engagement vers une grande positivité !

DELPHINE MARIE EST PROFESSEURE DE YOGA À NICE ET DANS LES ALPES MARITIMES.
WWW.DELPHINEMARIEYOGA.COM

DAVID RIGOU

Une pensée positive est une pensée incarnée, en lien avec notre corps et ses ressentis. Le corps est le lieu des sensations et celles-ci peuvent se transformer en sentiments, en impressions. Nos ressentis sont la racine de nos pensées. Je n'associe pas forcément les termes « positif » et « agréable ». Des sensations désagréables et un sentiment de tristesse peuvent nous amener à prendre conscience que quelque chose ne va pas dans notre existence... et c'est positif ! Il ne faut pas tomber dans le piège qui consiste à s'imposer des pensées positives alors que notre corps nous envoie des signaux contradictoires. Cela amènerait une fracture entre le corps et l'esprit. Pour générer en nous des pensées agréables, il faut conscientiser nos moments de bien-être, les éprouver pleinement et les cultiver. C'est toute la dimension du lien entre le corps et l'esprit, l'un des fondements du yoga et de la sophrologie.

DAVID RIGOU EST SOPHROLOGUE-PATRICIEN À BORDEAUX.
WWW.BORDEAUXSOPHROLOGUE.COM

MORGANE LE GOFF

La racine de la pensée positive, pour moi, c'est le plaisir que l'on cultive en conscience dans le moment présent. Les plaisirs simples sont de magnifiques ancrages dans la dimension du sacré. Respirer avec amour est l'une de mes pratiques préférées, boire un thé en silence, contempler la nature à chaque opportunité… La pratique du discernement est précieuse également pour « retourner » rapidement sa conscience lorsque une personne devient négative. Chaque situation se compose d'un versant ensoleillé et d'un versant sombre, apprendre à repérer les deux dans l'instant présent éduque la perception de notre corps mental. Avoir du plaisir implique « renouvellement » de l'expérience en cours. Chercher le potentiel de plaisir dans chaque acte permet de s'explorer au positif, corps, cœur et pensée et de cultiver des champs de consciences de plus en plus harmoniques.

MORGANE LE GOFF EST PROFESSEUR DE YOGA ET DIRECTRICE DE CULTURE YOGA.
WWW.CULTUREYOG.FR

LA LAPONIE AUTREMENT

à la recherche des aurores boréales…

Le plus beau moment de votre vie…

- AU PROGRAMME -

Safari motoneige, pêche blanche, observation des aurores boréales snow village, traineau à chiens, raquettes de neige, skis de fond, trottineige…
Spécial programme à la recherche des **aurores boréales** du **15 au 22 septembre 2018**
ou bien d'autres départs toutes les semaines pendant tout l'hiver…
Noël traditionnel en Laponie du **24-31 décembre ou suivant vos dates**
St Sylvestre en amoureux du **31 décembre au 07 janvier ou suivant vos dates**
Séjour « se connecter sur soi » dans un cadre idéal pour se régénérer **en février 2019**

Vous trouverez sur le site **Finlande & France Travel** une large gamme d'activités avec les guides locaux dans des lieux dans un cadre nature, unique et exceptionnel de la Laponie et de l'Arctique.

- HEBERGEMENT -

Dans la nature loin des stations touristiques et bien placés pour les aurores boréales …
Dans les petites entreprises familiales finlandaises ou samies…
Dans les endroits Insolites comme en refuge de charme, igloo chauffé, igloo en verre, snow-hôtel, caravane de neige ou roulotte de neige avec toit ouvert…

FINLANDE & FRANCE TRAVEL
https://finlande-france-travel.fr
Hannele LE BARON - Tél : 06.37.36.33.96
finlande.france.travel@orange.fr

Finlande & France Travel
Voyager autrement

Atout France IM056180006

IBIZA : ÎLE DE LA FÊTE ET DU YOGA

Une île à la réputation sulfureuse, mais dont les multiples facettes n'ont pas fini de surprendre… Ibiza, c'est aussi du yoga dans des endroits authentiques et naturels, dans une atmosphère de liberté.

Texte et photos Marie Thoris

IBIZA, TERRE D'ACCUEIL

Ibiza avait déjà offert un refuge aux libres penseurs lors de la période fasciste, sous l'ère du règne du général Franco. A la même époque, des écrivains y avaient élu domicile, y coulaient des jours heureux, loin de toute médiatisation : Walter Benjamin, philosophe, traducteur de Proust, fuyant l'Allemagne nazie ; Elliot Paul, journaliste et auteur américain ; ou encore Jean Selz, historien et critique d'art français qui y séjourna quelques années. Sa rencontre avec l'île est un coup de cœur. Il la décrit comme « une petite île de l'Antiquité méditerranéenne qui semble avoir échappé à ces ruptures organiques qui ont dépouillé les races de leur pureté… C'est Ibiza, fille de Carthage et des Maures : la vie phénicienne, la vie romaine et la vie arabe de quoi est faite son histoire, n'ont jamais été complètement anéanties pas l'espagnole Ibiza d'aujourd'hui ».

Il n'est pas le seul à tomber sous le charme. Le tout jeune Albert Camus, Jacques Prévert ou encore Michel Leiris ont foulé le sol de cette terre-refuge, alors que l'Europe craque et fait bientôt voler des bombes. Dans son livre *Voyage aux îles Pythiuses*, Selz raconte la vie de ces intellectuels en quarantaine volontaire, et peut-être comme précurseur, s'adonne à la contemplation d'une nature aride et sauvage.

Deux décennies plus tard, ce sont les hippies qui en firent leur fief européen, recevant les stars de l'époque, de Bob Dylan à toute une clique de beatniks issus de la contre culture, squattant littéralement l'île. C'est à cette époque que se développent des fêtes délirantes, agrémentées par les substances prohibées de l'époque.
Autrement dit, Ibiza fut une terre d'accueil de tous

méditation à Casa Shakti

la ville côté tourisme

bords, et si c'est la jet-set qui aujourd'hui en fait sa réputation, il serait dommage de rester sur cette image, incomplète et limitée ! Elle est toujours une terre agricoleoù les néohippies continuent de vivre de vibrations musicales, d'amandes,... et de yoga.

L'ARRIVÉE DU YOGA DANS LES ANNÉES 1970

Avec les beatniks, voyageurs d'Orient, le yoga prend ses marques, surtout au Nord de l'île. C'est à trois minutes de la plage de Benirras que s'installe le tout premier centre de « vacances de yoga » de l'île : *Ibiza Yoga*. A flanc de colline, une maison d'architecte posée au milieu des pins, des cactus et des statues de Bouddha qui veillent sur le lieu à chaque coin du site. La végétation commence à bien reprendre ses droits après un incendie il y a une dizaine d'années. Petit à petit, Daniel et sa femme, anglais tous les deux, installent quelques

Mariam en balasana devant le grand bleu

La piscine de Casa Shakti

pagodes balinaises autour de leur vaste maison, puis des tipis en contrebas. A l'entrée du site, un vieux car anglais rouge, témoin d'une époque révolue, accueille aussi les visiteurs pour la nuit ! L'intention des responsables du centre est de proposer un lieu propice à la pratique à des prix raisonnables, 28 semaines par an.

On aura donc tout intérêt à choisir un « package » comprenant yoga, hôtellerie et repas. Ici, la pratique principale est celle de l'Ashtanga Yoga, mais le style change en fonction des enseignants, qui tournent et voyagent au gré des saisons. Le site accueille aussi des retraites privées. Au maximum, 40 personnes peuvent être hébergées. Il est donc de l'intérêt du pratiquant de se renseigner en amont sur l'offre en cours. A disposition des résidents, une cuisine et un salon pour échanger et se rencontrer. Les petits déjeuners sont sains et copieux : fruits frais à volonté, céréales et toute une variété d'aliments disponibles toute la journée… C'est autour de ce repas commun que l'on rencontre la communauté yogi du lieu. Quant aux déjeuners, c'est dans un esprit végétarien, local et de saison qu'ils sont préparés par un chef, avec les légumes du jardin. De quoi se refaire une santé !

« Avant, se souvient Daniel, les résidents faisaient la fête toute la nuit et venaient pratiquer le matin, pas toujours très frais. Mais ils déroulaient le tapis quand même ! » Encore aujourd'hui, les yogis d'ici mixtent facilement la pratique avec pourquoi pas un peu d'alcool en soirée. Ici, on n'est pas stricts sur les programmes et exit méditations calmes à la tombée de la nuit. Il ne faut donc pas s'attendre à un pur esprit « sattvique » ! La charmante crique de Benirras reçoit tous les dimanches soir des joueurs de djembé, pour des « tribal sessions », dans une ambiance plutôt bon enfant, *peace and love*, avec effluves d'herbe parfois. La joie de la pratique se mêle à celle du partage, des embruns, de la pulsation, de la musique et des rencontres, comme un hymne commun à cette nature paisible, sur cette plage enchanteresse. Tout semble d'un seul coup si évident, si facile. Du rêve, diront certains, la réalité, répondront les locaux. Un entre deux mondes, dirais-je… D'autres encore imputent l'envoûtement d'Ibiza au magnétisme dégagé par le mythique rocher d'Es Vedra, celui sur lequel se seraient tenues les sirènes qui ont réussi à séduire Ulysse… C'est dire la puissance du lieu !

YOGA ET NATURE

Dans le nord est de l'île, entre Es Canar et Sant Carles, le centre Casa Shakti est lové dans une authentique finca du XVIIe siècle. Au cœur de bouquets de lavande, oliviers, bougainvilliers, caroubiers, pins, amandiers, des chats nonchalants observent gracieusement les visiteurs. Bâtisse immaculée d'un blanc éclatant, fenêtres bleues, on se croirait en Grèce ! Sur le vaste terrain, tentes tipis et une petite yourte pour une capacité d'accueil totale de 13 personnes de mai à octobre. Tous les matins au bord de la piscine à débordement, un cours de Hatha ou de Vinyasa Flow est proposé aux hôtes. Elena, italienne, tient le lieu avec une équipe de 4 amis pour nourrir les chevaux, proposer des balades pour les adultes et les enfants. Le vent frais fait vibrer la poussière et danser

Casa Shakti

Ruelle du centre

les feuilles des palmiers et les asphodèles en fleur. Au loin résonnent les percussions sous le rosé du ciel crépusculaire. Sous la tonnelle à l'entrée, l'ami d'Elena prépare sa prochaine playlist de soirée, tandis que de la cuisine – un bijou de convivialité orné d'une immense cheminée – émanent des effluves alléchantes. Comment ne pas avoir envie de ne rien faire du tout, seulement être présent à cette beauté simple et tranquille ?

Un masseur dispense ses talents sur place. Autrement dit, c'est un lieu recommandé pour partir en famille : plage à proximité, piscine, yoga et un vaste espace naturel et sécurisé pour les enfants. La casa Shakti est également louée en entier pour des retraites privées sous forme de package. Elle porte bien son nom, car on s'y sent tout de suite comme à la maison.

Dans le cas de retraites « évènementielles », il est recommandé de vérifier les conditions de séjour et d'annulation, ou alors de bien connaître l'enseignant pour éviter toute déconvenue. L'île étant un lieu recevant des touristes argentés, certains ont pris le parti de profiter de l'opportunité pour faire monter les tarifs de manière déraisonnable. L'offre en yoga à Ibiza est donc relativement importante et variée : de la luxueuse à la bohème, en passant par des retraites plus originales comme des retraites « Funky Yoga » par exemple : tout est permis ! Mais elle reste certainement inégale, tant en termes de qualité que de tarifs des prestations. Il s'agit pour la plupart de propositions mêlant pratique douce pour tous niveaux, avec temps libre pour tourisme et farniente sur les plages, le tout agrémenté d'un peu de fête, car la musique a la part belle sur cette terre d'accueil !

Holy Mama : du yoga en famille

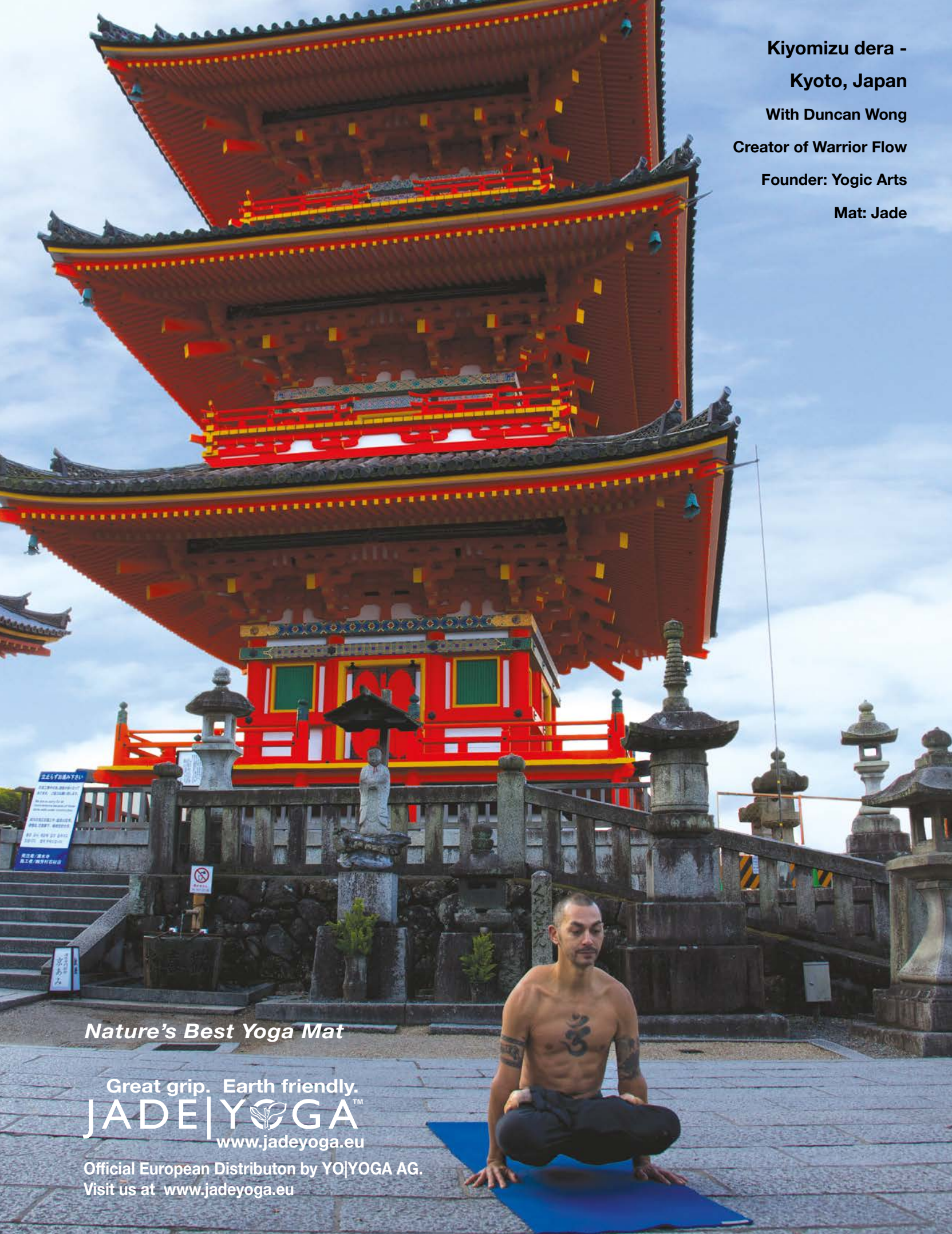
L'idée de Claudia, maman anglaise, a été de créer un lieu pour accueillir enfants ou bébés et parents pour une retraite de yoga. Partie du constat que la vie d'une jeune maman est celle d'un don complet, il est nécessaire qu'elle puisse vivre des moments de ressourcement ! Pendant les cours de yoga et méditation le matin, une équipe s'occupe des enfants selon les pédagogies Waldorf/Montessori, et des temps parentaux de qualité, des soins corporels sont également proposés. Les parents peuvent venir avec plusieurs enfants. Les prestations sont haute gamme, et les prix en conséquence.
Pour en savoir plus, retrouvez un reportage sur Holy Mama dans Esprit Yoga n°27.

Hommage à Benjamin

C'est à un poète ibizien que l'on doit cet hommage à Walter Benjamin, dans ce récit passionnant. On y découvre la vie du philosophe allemand entre drogue, nature, pauvreté et inspiration, puisqu'il écrivit quelques-uns de ses textes les plus importants dans cette période d'exil volontaire. C'est aussi la découverte d'un monde intellectuel fuyant une Europe troublée par une vague de violence, dans un écrin naturel, protecteur de sensibilités artistiques.
Vincente Valero, *Expérience et pauvreté : Walter Benjamin à Ibiza*, 1932-1933.

Bonnes adresses

- **Ibiza Yoga :** www.ibizayoga.com
- **Casa shakti :** ibizayogagetaway.com
- **Pour une pratique dédiée à l'Ashtanga :** www.ashtangayogaibiza.com
- **Funky Yoga :** www.ibizafunkyyogaretreat.com
- **Holy Mama :** www.holy-mama.com


Kiyomizu dera -
Kyoto, Japan
With Duncan Wong
Creator of Warrior Flow
Founder: Yogic Arts
Mat: Jade
Nature's Best Yoga Mat
Great grip. Earth friendly.
JADE|YOGA™
www.jadeyoga.eu
Official European Distributon by YO|YOGA AG.
Visit us at www.jadeyoga.eu

APAISER LA DOULEUR DE LA SCIATIQUE

Trois gestes simples qui permettent de calmer une crise de sciatique.

Texte : Lionel Coudron ; Postures : Corinne Miéville ; Photos : Sébastien Dolidon

Jean-Philippe a pris rendez-vous en urgence. Il me tend la main d'un geste franc, mais en se levant de son fauteuil et en se déplaçant, il ne peut s'empêcher de grimacer. Il me suit jusqu'à mon bureau et se met debout derrière le fauteuil sur lequel je l'invite à s'asseoir. « Non, merci, j'ai trop mal lorsque je m'assieds. Je souffre d'une sciatique depuis quelques jours et m'asseoir et me redresser sont un vrai calvaire ! » Son visage est tendu. Cette souffrance depuis une semaine a de nombreuses incidences : mauvais sommeil, fatigue, concentration médiocre et mauvaise humeur. Ce n'est pas sa première crise. Il a déjà eu très mal dans toute la jambe droite le long de la couture du pantalon quelques années plus tôt.

A l'examen clinique, je constate une hernie discale liée à la compression du nerf sciatique sortant entre les vertèbres L4 et L5. Je l'examine. La flexion avant déclenche la douleur, la pression sur les vertèbres lombaires également. Et il lui est impossible, lorsqu'il est couché, de lever une jambe sans déclencher une douleur irradiante dans toute la jambe. Je retrouve également une zone très indurée dans la région de la fesse. Quand il est allongé sur le dos, je lui demande de ramener les cuisses sur le ventre, et de masser le bas du dos. Je lui explique que la première chose à faire en cas de sciatique est de décontracturer les muscles autour des vertèbres.

Après quelques instants, lorsqu'il ressent un léger apaisement, je lui demande de ramener sa jambe gauche vers son ventre et d'ouvrir le genou vers l'extérieur et de poser son pied sur sa cuisse droite dans la posture dite du chas de l'aiguille. Cela permet de lever les contractures des muscles de la hanche qui peuvent aggraver les sciatiques par cette induration dans la fesse. En une ou deux minutes, la douleur a diminué de moitié ! Je lui demande de se lever et marcher, ce qu'il peut faire à nouveau avec un grand sourire. « Oui, c'est très net ! », me dit-il.

Il y avait bien une hernie discale, mais il y avait également une compression du nerf sciatique à sa sortie du bassin lorsqu'il passe près du muscle pyramidal. La pratique de Khorinasana permet d'étirer cette zone et de libérer le nerf sciatique de la crispation des muscles.

Puis je lui montre comment pratiquer une respiration abdominale lente. Il faudra qu'il s'entraîne matin et soir pendant quelques jours. Visiblement, ces quelques exercices l'ont déjà amélioré. Il se relève et me dit être soulagé, que la douleur est passée de 8 sur 10 à 2 !

Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, Lionel Coudron dirige l'Institut de yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux Éditions O. Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time.

Je lui demande aussi d'aller acheter une ceinture lombaire à double serrage. Il revient vingt minutes plus tard, me confirmant qu'il va mieux, et je lui montre comment la poser. Enfin, pour l'aider à mieux gérer son inflammation et la douleur, je lui donne un ensemble à base de curcuma, harpagophytum, saule qui ont des vertus antalgiques, à prendre durant 7 jours.
Mais il va falloir également éviter que ça ne se reproduise… Jean-Philippe repart avec une consigne précise : dans 10 jours revenir me voir pour faire le point et envisager dès maintenant de s'inscrire à un cours de yoga pour pratiquer 3 h par semaine. Ainsi, il pourra prévenir les rechutes en assurant la mobilité et souplesse de cette région du corps en pratiquant notamment les exercices de yoga qui assurent flexion, extension et torsion du rachis lombaire.

LA PRATIQUE

LA LIBÉRATION DES VENTS

Allongé au sol, jambes pliées, ramenez les cuisses sur le ventre, attrapez les genoux avec les 2 mains et imprimer des petits cercles aux genoux. Sentez le massage doux que cela propage dans le bas du dos. Tournez dans l'autre sens. Puis allongez les jambes.

1

2

LE CHAS DE L'AIGUILLE

Démarrez allongé au sol, jambes pliées. Inspirez et en expirant ramenez la cuisse gauche vers le ventre. Déposez le dos du pied gauche sur la cuisse droite. Respirez normalement. Attrapez la cuisse ou la jambe droite en passant le bras gauche entre les deux cuisses. Tractez légèrement la jambe droite vers soi et sentez l'étirement de la hanche gauche. Puis relâchez et allongez les jambes sur le sol. Observez la sensation agréable qui se propage dans la hanche. Répétez avec l'autre jambe.

a

b

3

RESPIRATION ABDOMINALE
Allongez-vous au sol, jambes pliées et bras ouverts en croix. Portez l'attention à l'entrée des narines et observez votre respiration. Prenez conscience du fait que l'abdomen se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.

a

b

A l'inspiration, l'abdomen se gonfle comme un ballon. A l'expiration, il se dégonfle. Laissez-vous bercer par ce mouvement lent et doux. Faites 12 respirations lentes (2-3 min).

ACCESSOIRE
Pendant la crise de sciatique, il faut porter une ceinture lombaire du matin au soir. Cela ne démuscle pas comme on le croit habituellement, mais oblige les muscles à travailler en coordination.

Corinne porte un pantalon Breath of fire et un haut The Spirit of Om.

SOIN COMPLÉMENTAIRE

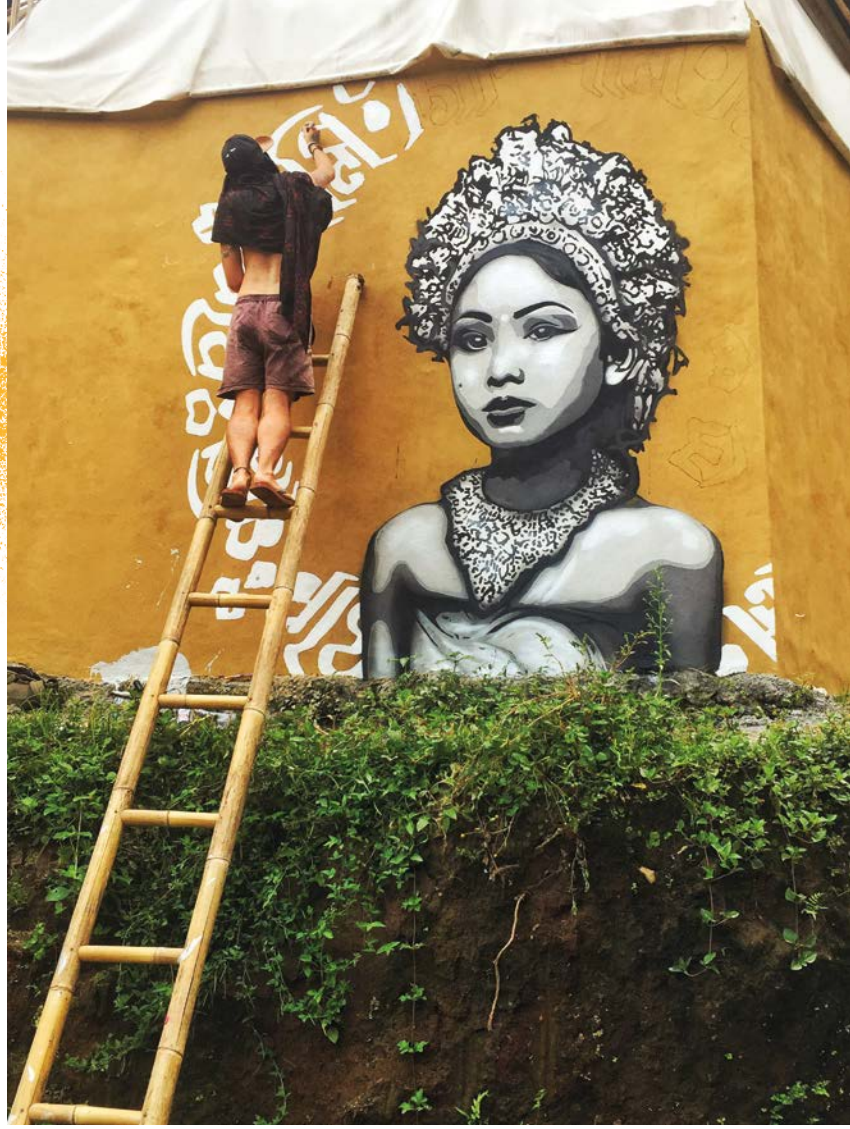
Prendre du Végédol (curcuma, harpagophytum, reine des prés, saule), à raison de 2 gélules matin et soir pendant 10 jours.

FRESQUES ET MÉDITATION

L'histoire de Pan Trinity Das, street artist spirituel

Par Francesca Magnani

L'artiste de Street Art canadien Pan Trinity Das, 31 ans, a passé la moitié de sa vie à expérimenter une variété de styles différents, pour enfin arriver à son alchimie personnelle qu'il a baptisée Pop Art Spirituel. Pan est toujours en mouvement, et ses fresques murales sont visibles dans une dizaine de pays sur presque tous les continents. Il est apprécié pour la qualité et la force de ses images et pour le message de vérité, d'amour et de paix que celles-ci véhiculent. *Esprit Yoga* l'a rencontré.



ESPRIT YOGA : Comment êtes-vous devenu artiste ?
PAN TRINITY DAS : J'ai grandi dans une petite ferme de l'Ontario, au Canada. J'ai commencé à peindre quand je suis tombé amoureux pour la première fois, à 16 ans. L'art est vite devenu le moyen d'exprimer ce que je ressentais. En tant qu'artiste, j'ai connu des hauts et des bas, mais ma passion est demeurée intacte. Je n'arrive même pas à me souvenir d'un seul moment où j'ai arrêté de peindre pendant ces quinze dernières années.

E.Y. : Qu'est qui vous a amené à la Bhakti* Street Art ?
P. T. D. : J'ai commencé à pratiquer le Street Art après avoir vu un documentaire sur Banksy. Le jour suivant, j'ai découpé un pochoir et je m'en suis servi dans les rues de mon quartier. Peu après, je me suis envolé pour l'Inde et j'ai débarqué à Amritapuri, où se trouve l'ashram d'Amma. C'est là que j'ai peint ma première fresque murale et j'ai senti un frisson me traverser et une voix me chuchoter : « Peins dans chaque ville et village où tu iras ». Et c'est ce que j'ai fait pendant les quatre mois de mon premier séjour indien.

E.Y. : Le Street Art doit-il forcément porter un message ?
P. T. D. : La peinture a toujours été pour moi une manière d'exprimer ma gratitude, une manière de célébrer la beauté et j'ai toujours ressenti que le « vrai » Street Art devrait être pensé presque comme un service public. Je suis conscient de l'enjeu quand je commence une nouvelle œuvre. Par exemple, j'aime peindre des images qui ont un lien culturel avec le lieu où je me trouve. De cette manière, quand les habitants les découvrent, ils peuvent y reconnaître une partie d'eux-mêmes. J'aime la poésie toute particulière de la rue. C'est dans ce type de lieux que je me suis toujours senti à l'aise, à ma place, en accord avec mon esprit nomade.

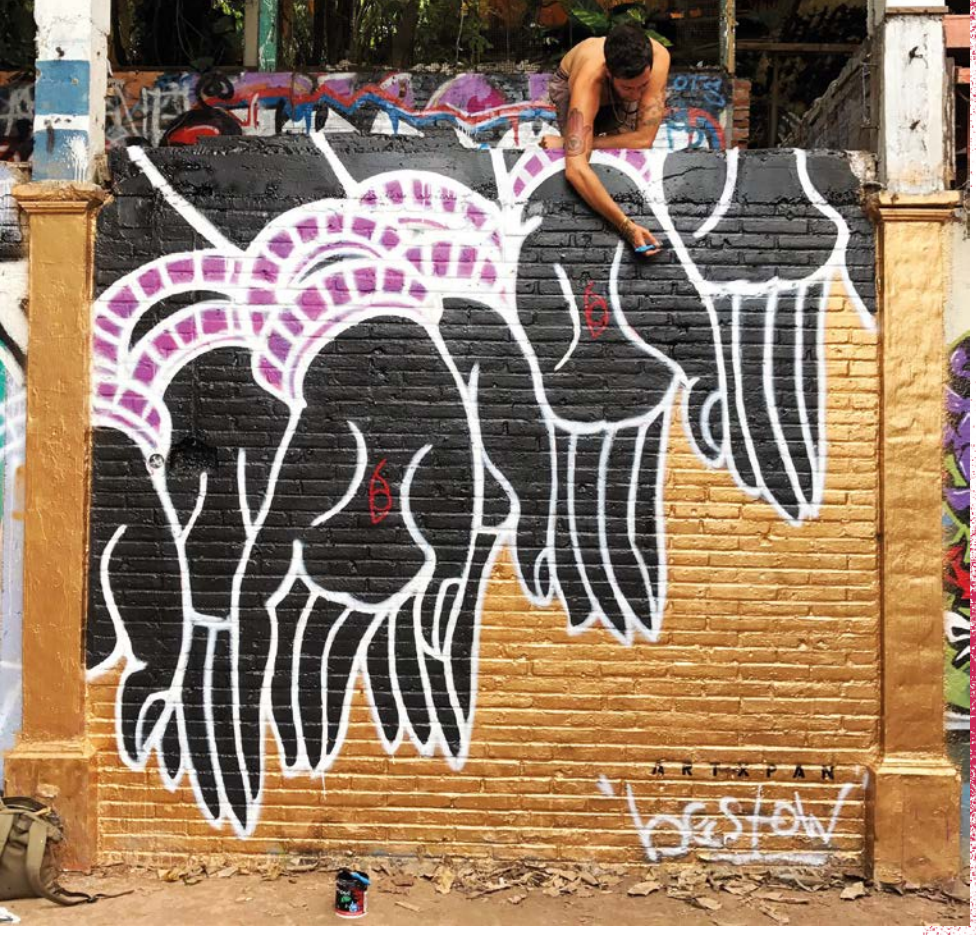
E.Y. : Avez-vous toujours eu ce goût pour la vie nomade ?
P. T. D. : J'ai grandi dans un milieu modeste et, à 19 ans, j'ai compris que la meilleure manière de voir le monde était sur la route, sans objets ou possessions, seulement avec un sac à dos, un réchaud, une bouteille d'eau et un pouce levé. J'ai vécu ainsi 3 ans, en voyageant. Jusqu'ici j'ai vécu avec autant de plaisir dans tous les milieux, dans des métropoles internationales comme dans des villages perdus.

E.Y. : Quand avez-vous compris que votre travail pouvait avoir un impact social ?
P. T. D. : Quand j'ai commencé à peindre à l'ashram

des Beatles, le Maharishi Mahesh Yogi Ashram à Rishikesh. C'est là-bas que j'ai compris que l'art peut être un instrument de changement. Le projet a pris une sorte de vie propre et a permis même de rouvrir l'ashram qui était abandonné, transformé en réserve naturelle, en 2015. Depuis, il est devenu l'une des cinq principales destinations dans le monde pour les fans des Beatles.

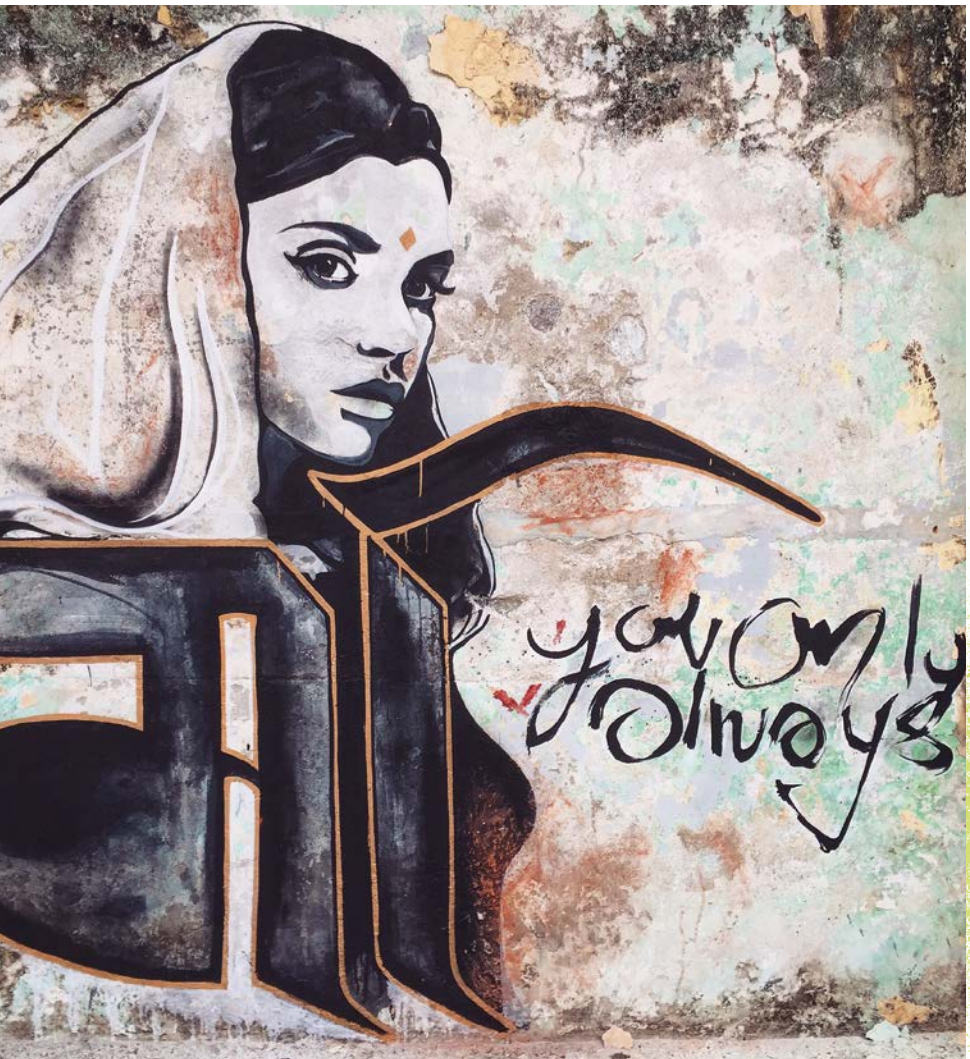
E.Y. : Est-ce que vous pratiquez le yoga ou la méditation ?

P. T. D. : Je pense que le yoga va bien au-delà de la pratique posturale et affecte tous les aspects de la vie : les relations, le sexe, les affaires, l'art… Dans ce sens, je vis mon yoga au quotidien. Peindre a toujours été pour moi aussi une pratique méditative et j'ai eu plusieurs maîtres au cours de ces dernières années. Amma est celle qui a compté le plus. Pour le reste, je suis autodidacte. Aucune université, école d'art ou cours. Juste l'école de la vie. Ma famille et la vie de rue m'ont appris tout ce que je sais.



E.Y. : Y a-t-il des thèmes récurrents dans vos fresques ?

P. T. D. : Je suis très sensible au charme du yoga et des iconographies religieuses traditionnelles du monde entier. Représenter ces images dans un style moderne et sur des murs, c'est quelque chose qui me fait vibrer. Je suis comme hypnotisé par la vibration qui est contenue à l'intérieur des images.



E.Y. : Arrivez-vous à vivre de votre art ?

P. T. D. : On me le demande souvent. Oui ! J'ai la chance d'avoir des clients fidèles, qui sont pour la plupart devenu des amis. J'aimerais revenir un instant à la peinture comme acte de gratitude. Je souhaite ici remercier toutes ces âmes merveilleuses qui ont soutenu et encouragé mon travail pendant tout ce chemin.

Suivez Pan Trinity Das sur facebook.com/pantrinitydas

* dévotion

TROUVER L'APAISEMENT AU MILIEU DU CHAOS

Une séance pour retrouver son centre, espace de stabilité et de calme, au milieu du chaos des pensées et des événements extérieurs.

Texte : Emeline Diaz-Roman
Postures : Priscilla Mari
Photos : Corinne Malet

« Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière ». Bouddha

BÉNÉFICES

- Ouverture des hanches et de la cage thoracique
- Détente du diaphragme et du système nerveux
- Gestion et libération des émotions
- Stabilité et calme intérieur
- Apaisements physique et émotionnel

CONTRE-INDICATIONS

- Hernie discale
- Prothèse de la hanche
- Fragilité des genoux et des cervicales

Avoir le cœur brisé, être submergé par la douleur… Il arrive d'être en prise à des évènements tellement difficiles que l'on se sent étouffé et perdu, qu'on ne parvient plus à trouver la voie du calme. Tristesse, colère, incompréhension, sentiment d'injustice et douleurs se mêlent, obscurcissent nos pensées et impactent notre corps. Sortir de cet état semble parfois impossible. Pourtant, nous portons tous en nous un espace de calme intérieur, de lumière, immuable, que rien ne peut entamer ou atteindre : le soi, notre essence, reste paix et amour au milieu du chaos. La séquence que je vous propose permet de reprendre conscience de ce centre, pour se stabiliser, accueillir les émotions et transformer la tristesse en douceur, la colère en compassion, la douleur en sagesse.

SAVASANA
LE CADAVRE
Allongez-vous au sol, dans une intention d'accueil, de réception. Prenez conscience de votre corps. Expirez, relâchez muscles, articulations. Laissez votre corps se fondre dans la terre. Inspirez, laissez monter une énergie de lumière, puis expirez lentement les tensions dont vous voulez vous décharger.

SUKHASANA
POSTURE ASSISE FACILE

Assis sur un support, croisez les jambes, pied flexes sous le genou opposé. Fermez les yeux, sentez votre bassin qui vous relie et vous stabilise à la terre. Laissez l'énergie remonter, du périnée jusqu'au sommet du crâne. Autour de votre corps, visualisez une bulle de lumière, de protection : laissez pénétrer sur l'inspire la joie, la confiance, l'amour, la compassion.

PARSHVA SUKHASANA
ÉTIREMENT DES FLANCS EN POSTURE ASSISE

Croisez les doigts, inspirez et levez les mains vers le ciel. Ouvrez la cage thoracique, dos droit. Expirez, posez la main droite en coupole au sol ou sur une brique, étirez le flanc gauche. Le foie est massé à droite : la colère se dissipe à l'expire. Revenez et prenez la posture à gauche : expirez dans l'estomac, les chagrins s'évaporent.

MARJARIASANA
LE CHAT DOS CREUX – DOS ROND

4

A quatre pattes, inspirez et ouvrez la poitrine vers le ciel ; laissez vous envahir par une sensation d'amour et d'apaisement. Expirez et enroulez le dos, laissez rayonner Anahata, le chakra du cœur, dans tout l'arrière de votre corps. Répétez 3 fois. Revenez au centre, accueillez la joie et le calme.

POUR ALLER PLUS LOIN
Avancez les mains jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. Déposez le menton ou le front sur la terre. À chaque respiration, connectez-vous à votre rythme intérieur.

EKA PADA RAJAKAPOTANASANA
LE PIGEON ROYAL
Placez le genou droit à l'avant entre les mains et ouvrez le tibia sur le côté gauche. Etirez la jambe gauche à l'arrière. Prenez appui sur les mains, inspirez, ouvrez la poitrine. Expirez et descendez lentement en laissant la hanche s'ouvrir pour nettoyer les émotions anciennes ancrées dans cette zone. Placez le front au sol ou sur un support, laissez le mental se déposer. Sortez doucement de la posture et changez de jambe.

BADDHA KONASANA
LE CORDONNIER
Asseyez-vous sur un support, plantes de pieds jointes, genoux ouverts. Fermez les yeux, visualisez votre colonne, la rectitude de votre posture. Expirez, déposez-vous à la terre, front au sol ou sur un support. Restez 15 respirations dans cette posture d'intériorisation et de retour au Soi.

SETUBANDHASANA
LE DEMI-PONT
Allongé sur le dos, inspirez et soulevez les hanches vers le ciel, croisez les mains sous le dos, laissez le cœur s'ouvrir et remplissez-vous d'énergie positive.

HALASANA
LA CHARRUE
Amenez les pieds derrière la tête, jambes étirées. Le bassin s'élève ver le ciel et les bras s'étirent dans la direction opposée à celle des jambes, les mains sont croisées. Restez environ 2 min, puis déroulez vertèbres après vertèbres au sol pour revenir en position allongée.

POUR ALLER PLUS LOIN
Amenez les genoux vers les oreilles, les bras dans le pli des genoux.

MATSYASANA
LE POISSON
Allongé sur le dos, resserrez les coudes sous le corps en plaçant les paumes au sol sous les fessiers. Inspirez et soulevez la cage thoracique, placez le sommet du crâne au sol. Respirez 6 fois dans le cœur, accueillez les sensations, les émotions pour accepter de lâcher prise, de laisser passer les émotions sans vous y accrocher ni les alimenter.

SUPTA BADDHA KONASANA
LE CORDONNIER ALLONGÉ
Plantes de pied jointes, genoux sur les côtés, laissez vos mains se déposer là où votre corps les appelle. Fermez les yeux et venez vous déposer en votre centre, cet espace de calme intérieur, immuable, que rien ne peut perturber. Ressourcez-vous en profondeur dans cette posture avant d'achever la séance en savasana.

Merci à La Galerie, à Marseille (yoga-marseille.fr) pour son accueil pour ce shooting.

© Anne-Sophie Granjon

ABHIJATA IYENGAR, LE YOGA EN HÉRITAGE

Née dans une famille d'illustres yogis, la jeune femme aurait pu choisir de poursuivre ses études en bioinformatique. Elle a préféré marcher sur les pas de son grand-père. *Esprit Yoga* l'a rencontrée lors de sa venue en France, dans le cadre des célébrations du centenaire de la naissance de B.K.S Iyengar.

Propos recueillis par Régine Cavallaro

ESPRIT YOGA : Perpétuer l'enseignement de B.K.S. Iyengar est une grande responsabilité. Comment vivez-vous cela ?

ABHIJATA IYENGAR : La première fois que j'ai enseigné à l'étranger, j'étais inquiète car je savais que j'allais me retrouver face à des pratiquants qui avaient commencé le yoga avant même que je sois née. Mais je sentais aussi que j'avais la responsabilité de partager avec ces élèves tout le temps passé auprès de mon grand-père, tout ce que j'ai appris grâce à lui. Du coup, avec ce genre de priorité, le trac disparaît. Car ce que j'enseigne ne m'appartient pas. Tout ce que je dis vient de lui. Je ne fais que transmettre ce que j'ai compris, assimilé, digéré.

E.Y. : Iyengar était votre grand-père, mais aussi votre gourou. Comment continue-t-il à vous inspirer ?

A. I. : Chaque fois que je pratique ou que j'enseigne, il y a toujours un moment où je me souviens d'une chose qu'il m'a dite. Mais il m'a aussi mise en garde contre la mémoire. D'après lui, nous ne devrions pas toujours dépendre d'elle. Nous devrions plutôt rester attentifs et sensibles, afin d'observer ce que nous faisons. Oui, il continue à m'inspirer parce qu'il m'a enseigné un yoga si authentique, si extraordinaire et à la fois si sensé que j'en reste imprégnée.

E.Y. : Que pensez-vous du fort développement du Yoga Iyengar ?

A. I. : Le fait que des pratiquants de plus de soixante-dix pays puissent goûter aux bienfaits et à la joie qu'apporte l'enseignement de Guruji est fabuleux. Mais mon grand-père disait aussi qu'un *sadhaka*, un chercheur de vérité, doit toujours évoluer comme sur le fil d'une épée, en équilibre, et qu'il faut être extrêmement prudent lorsqu'on emprunte cette voie. Les enseignants expérimentés, qui transmettent son enseignement aux générations suivantes, ont une grande responsabilité : ils doivent veiller à le transmettre comme ils l'ont reçu. Car, oui, nous avons reçu les asanas, pas seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan mental, émotionnel, intellectuel, physiologique et psychologique. Lorsqu'il enseignait, Guruji cherchait à insuffler cette étincelle de sensibilité chez ses élèves. Si ses enseignants peuvent à leur tour l'in-

> « Mon grand-père disait qu'un *sadhaka*, un chercheur de vérité, doit toujours évoluer comme sur le fil d'une épée, en équilibre ».

suffler à leurs élèves, alors le yoga Iyengar continuera à vivre encore longtemps.

> « Le yoga vous donne la santé physique et mentale, il fait naître en vous la spiritualité et les principes philosophiques, mais il doit aussi faire de vous un être joyeux ».

E.Y. : Avec le succès du yoga, on assiste à l'apparition de yoga farfelus. Qu'en pensez-vous ?

A. I. : Oui, parfois je trouve ça un peu bête. Si vous cherchez juste à vous faire plaisir, pourquoi appeler ça du yoga ? C'est là que les enseignements de Patanjali sont d'une importance capitale. Patanjali définit le yoga comme le moyen d'empêcher les fluctuations du mental et dit que l'on peut y parvenir en pratiquant *abhyasa* (pratique régulière) et *vairagya* (détachement). Quelle que soit la forme de yoga que vous choisissez, demandez-vous si ces deux notions y sont bien présentes. Est-ce qu'elle permet d'empêcher les fluctuations du mental ? Y a-t-il une part d'effort et de renonciation ? A partir de cela, vous devez avoir l'intelligence de décider. Guruji disait souvent qu'il est très facile de duper les gens (rires).

E.Y. : Quel message aimeriez-vous transmettre aux pratiquants de yoga ?

A. I. : À nouveau, je citerai mon grand-père, lorsqu'il disait que la vie est comme l'Amazone. Tout comme le fleuve, elle s'écoule avec force et dynamisme. Pour moi, cela résume parfaitement le yoga : il vous donne la santé physique et mentale, il fait naître en vous la spiritualité et les principes philosophiques, mais il doit aussi faire de vous un être joyeux. Car le yoga ne signifie pas l'isolement et le renoncement. C'est ce que mon grand-père a montré. Bien qu'il ait reçu le titre de *sannyasin* (renonçant) et qu'on lui ait conseillé de se retirer dans l'Himalaya, il a refusé car pour lui, la vie, ça voulait dire vivre. On doit aussi voir cet aspect dans le yoga Iyengar. Oui, il y a beaucoup de discipline, d'acuité et d'introspection, mais il y a aussi la joie. Si tous ces aspects sont réunis, alors l'apprentissage est équilibré.

E.Y. : Y a-t-il un but à la pratique du yoga ?

A. I. : Les textes sacrés disent que l'on doit vivre comme une feuille de lotus. Celle-ci pousse dans des eaux boueuses. Ses feuilles touchent donc la boue. Pourtant, elles ne se salissent jamais, et la fleur est superbe. Nous devrions donc vivre de la même façon dans le monde. Quelle que soit la forme de yoga que vous apprenez, elle doit faire de vous quelqu'un de meilleur. C'est notre tout premier *dharma* (devoir) et c'est incontestablement le but du Yoga Iyengar. Mais on ne peut pas commencer par là. Vous n'allez pas vous inscrire à un cours de yoga parce que vous voulez vivre comme un lotus (rires). Vous allez vous inscrire parce que vous souhaitez ne plus avoir mal quelque part ou devenir plus souple. Généralement, on commence un cours de yoga avec un objectif. Mais une fois que l'on adopte une pratique régulière, des changements s'opèrent, naturellement. Il vous suffit de garder l'esprit ouvert pour les voir. Avec du recul, au bout de 5, 6 ans, vous regardez en arrière et vous vous apercevez que vous avez changé.

« Tiens, avant j'étais plus impulsif ; maintenant j'arrive à mieux contrôler mes réactions » ; « avant j'étais paresseux, plus aujourd'hui ». Vous vous rendez compte combien le yoga vous a transformé.

* Merci au Centre de Yoga Iyengar de Paris pour le portrait d'Abhijata. © Anne-Sophie Granjon.

COMMENT BIEN CHOISIR SA FORMATION **DE PROFESSEUR DE YOGA ?**

Avec l'essor du yoga, l'envie d'approfondir sa pratique et même d'en faire son métier trouve un écho grandissant chez un large public. Face à des offres de plus en plus diversifiées, comment choisir une formation qui corresponde à nos attentes ?

Par Jeanne Pouget

S'il y a seulement quelques années être professeur de yoga était une activité peu connue, discrète, elle fait aujourd'hui rêver. Elle résonne dans l'esprit collectif comme une promesse de liberté, de voyages, de partage et de bien-être. Une profession qui prend soin du corps là où beaucoup de métiers se concentrent essentiellement sur le mental. Le tout dans un contexte spirituel, alors que l'actualité pourrait avoir tendance à nous faire perdre la foi en tout. Une sorte de catharsis des travers de nos sociétés qui donne à beaucoup de yogis, débutants ou confirmés, le souhait de s'investir davantage dans leur pratique jusqu'à la partager à travers l'enseignement. Mais, avant cela, il est nécessaire de se former, n'est-ce pas ? Voici 7 questions à vous poser avant de vous lancer.

1 QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS ?

Entre impermanence, doutes et apprivoisement de la précarité, l'enseignant de yoga n'est pas exempt du stress, surtout quand on se lance ! Il doit donc y avoir une réelle motivation, pour ne pas dire une vocation, derrière la simple envie d'enseigner. Avant de se lancer, il est ainsi primordial de se poser la question : « Pourquoi est-ce que je souhaite faire une formation de prof de yoga ? » S'agit-il d'une reconversion professionnelle ? Et dans ce cas avez-vous le temps et les moyens pour vous former, puis de vous créer une clientèle ? Avez-vous l'envie de passer en statut libéral ? De potentiellement baisser votre niveau de vie par rapport à votre salaire actuel ? Souhaitez-vous garder une autre activité en parallèle ? Ou souhaitez-vous simplement approfondir votre pratique personnelle et donner des cours à un cercle restreint comme la famille et les amis ? Votre démarche est-elle motivée par l'image extérieure que renvoie le yoga plutôt que par une réelle passion et volonté d'enseigner ? Faites le tour de toutes ces questions, en étant le plus honnête possible avec vous-même.

2 CHOISIR UNE FORMATION INTENSIVE COURTE OU UNE FORMATION CONTINUE SUR PLUSIEURS ANNÉES ?

Vous n'y avez pas échappé, ces dernières années ont vu la multiplication des « *Teacher Training Certification* » (TTC), ces formations de professeur de yoga en 200 h parfois condensées en 1 mois (parfois même en 2 semaines !). Ce, alors que d'autres formations s'étalent sur plusieurs années et recommandent un minimum de 800 h de cours. Comment dès lors s'y retrouver et choisir la « bonne » formule ? « L'avantage d'une formation d'un mois , c'est l'immersion totale : les étudiants déroulent leur tapis six jours sur sept et ils apprennent à enseigner très rapidement », explique Stéphanie Viu-Kessler, fondatrice de l'école Xandra Yoga qui propose des formations immersives d'un mois à Paris, Goa et Bali. Elle prévient néanmoins : « On n'est pas un prof de yoga après un TTC de 200 h, cela ne constitue que le début du chemin ».

Tous les enseignants interrogés sont d'accord sur ce point : le métier d'enseignant de yoga prend des années à s'apprendre, pour ne pas dire une vie entière. « L'enseignant de yoga s'adresse à l'intime de l'autre donc c'est important qu'il ait pu lui-même faire un cheminement pour pouvoir accompagner cet autre », détaille Catherine Le Gallais, directrice de l'Ecole Française de Yoga (EFY) qui propose des formations continues en quatre ans, « Il y a un temps de maturation qui est indispensable pour pouvoir se transformer soi-même mais aussi cultiver un esprit critique par rapport à la manière d'enseigner le yoga ». « Ce qui est long à installer chez le futur enseignant, c'est cette attitude bienveillante qui nécessite plusieurs années d'intégration », approfondit Jean-Pierre Rougé, directeur des Ecoles Nationales de Professeurs de Yoga (ENPY). « Le yoga traditionnel est avant tout une quête spirituelle, et ce travail sur soi ne peut pas se faire en quelques semaines », résume-t-il.

3 COMBIEN D'ANNÉES DE PRATIQUE SONT NÉCESSAIRES AVANT DE S'ENGAGER DANS UNE FORMATION ?

« Dans le cadre d'une formation intensive, idéalement, si l'étudiant pratique tous les jours depuis 3 ans, la formation va lui être extrêmement bénéfique », explique Stéphanie Viu-Kessler. Avant de balayer la confusion : « On ne peut pas être prof de yoga si on n'a pas une pratique en amont […] Le problème, c'est que beaucoup d'étudiants s'inscrivent à des formations justement pour apprendre à pratiquer ». Gérard Arnaud, qui a formé des milliers d'enseignants en Vinyasa, insiste lui aussi sur l'importance du pré-requis : « On ne peut pas com-

mencer le yoga par une formation […] Avant de commencer, il faut 2 ans de pratique journalière minimum [du type de yoga que l'on souhaite enseigner] ».

Dans le cas du yoga Iyengar, par exemple, le pré-requis est encore plus important puisqu'il vous faudra attester d'une pratique régulière de 3 ans minimum sous l'égide d'un professeur certifié par cette même méthode. Un système de parrainage qu'applique également l'Ecole Française de Yoga : « Nous demandons aux futurs élèves 2 ans de pratique régulière minimum et un enseignant qui les parraine en estimant que cette personne est prête pour entrer dans l'école », note Catherine Le Gallais. Et de préciser : « quelqu'un qui aurait pratiqué le yoga uniquement avec Internet ne sera pas retenu car nous considérons qu'il est important d'avoir vécu la relation enseignant-élève quand on veut à son tour être enseignant ».

4 QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE UNE FORMATION EN FRANCE OU EN INDE, EN THAÏLANDE OU À BALI… ?

Nombreux sont les pratiquants de yoga à souhaiter se former en Inde, berceau du yoga. Mais s'allouer le temps du voyage n'est pas donné à tout le monde, et tout le monde n'est pas attiré par le sous-continent indien ! Est-il donc absolument nécessaire de se rendre en Inde afin d'être formé par un maître indien et être ainsi légitime dans sa démarche ? « Aujourd'hui, il n'y a plus de différence puisqu'en Inde ce sont les mêmes types de formations occidentales, qu'elles soient données par des indiens ou des occidentaux », répond Gérard Arnaud qui propose des formations dans les deux pays. « En Inde, vous êtes immergé dans une autre culture, il y a aussi l'aspect exotique qui vous désinhibe, vous fait lâcher prise et vous ouvre à quelque chose de plus grand », concède-t-il.

Au dire de tous les formateurs et de leurs élèves, un voyage en Inde – qu'il soit pour se former, ou dans le cadre d'un voyage ou d'un stage post-formation – apporte tout de même énormément. Cela permet de mieux comprendre la pratique yogique d'un point de vue physique, culturel et spirituel : « Le fait de pratiquer dans un pays chaud est mieux pour le corps. On est aussi beaucoup plus connecté avec la nature. Et d'un point de vue énergétique cela permet de suivre les cycles du soleil et de la lune avec lesquels la pratique s'accorde », explique Stéphanie Viu-Kessler. Pour la dimension culturelle et spirituelle, avoir la chance d'assister à des *pujas* (cérémonies religieuses) dans les temples, de discuter philosophie avec des indiens, est indéniabelement un atout pour qui souhaite comprendre d'où vient le yoga.

Plus qu'un métier, une vocation

Enseignante à Paris, Keshar Tilouine estime qu'enseignant de yoga est « le plus beau métier du monde. On peut gagner sa vie tout à fait correctement, indique t-elle. Ça fait 25 ans que j'enseigne, dont 16 ans à plein temps ». Au-delà des questions purement matérielles, le détachement, la dévotion et la confiance font aussi partie du chemin qui nous connecte à l'essence et la spiritualité du yoga. Alexia Fachon, enseignante de yoga et directrice de l'association Pure Experience, abonde dans ce sens : « Si le détachement du résultat et la Sadhana ne sont pas au cœur de la pratique, est - ce qu'on ne passe pas à côté de la plus belle richesse qu'apporte le yoga : la nourriture spirituelle, la connexion à la source ? Cet aspect n'est pas matériel et n'a pas de prix ! Les textes sacrés parlent uniquement de cette richesse qu'est Moksha, et le travail ne peut s'accomplir que dans l'esprit du karma yoga : sans attente d'un résultat pour que ces questions reliées à la peur s'effacent d'elles-mêmes... Tout cela n'est pas théorique, cela se vit, s'expérimente, et les miracles de l'abondance qui existent autour de nous se manifestent alors. Alors si l'argent est si important pour certain, un peu de Bhakti Yoga pour faire circuler l'abondance ! Shiva Réa est un bel exemple de dévotion envers Lakshmi et je crois qu'elle ne se plaint pas financièrement ! »

5 COMBIEN DOIS-JE DÉBOURSER POUR UNE FORMATION SÉRIEUSE ?

Tout dépend combien d'heures et d'années dure votre formation et dans quel pays. Un « TTC » classique de 200 h ne dépasse en général pas les 2 500 €. Et ce prix varie si la formation a lieu en France ou en Asie. Si ce tarif s'applique fréquemment à Paris ou Bali par exemple (en non résidentiel), il pourra être beaucoup moins cher en Inde où l'on compte en moyenne 1 500 € pour une formation tout inclus. Si elle dure plusieurs années et plus d'heures, il faudra alors multiplier le prix de base en fonction du nombre d'heures et d'années. Comptez par exemple 4 600 € pour une formation de 3 ans (environ 425 h) aux ENPY et jusqu'à 12 000 € pour une formation de 4 ans (entre 800 et 900 h) à l'EFY.

Prenez garde à l'effet « luxe » : ce n'est pas parce qu'une formation coûte plus cher ou propose plus de « services » (piscine, activités annexes, sorties…) qu'elle est nécessairement de meilleure qualité ! Vous aurez alors plus de chances de tomber dans le « business yoga » avec « des programmes creux », prévient Stéphanie Viu-Kessler, « une formation trop chère ne vise qu'une seule catégorie de personnes : celles qui ont de l'argent ». Un élitisme qui vous éloignerait alors de l'essence et de « l'esprit yoga ».

6 FAUT-IL CHOISIR UNE FORMATION « CERTIFIÉE » PAR UN ORGANISME OU UN LABEL ?

Il n'existe pas à l'heure actuelle de formation « certifiée » de yoga en France, autrement dit, pas de diplôme d'Etat qui reconnaisse la validité des compétences acquises lors de votre formation. Les tentatives de création d'un diplôme national ont jusqu'à présent échoué dans l'Hexagone, ce qui donne plusieurs écoles indépendantes et plusieurs fédérations. Il existe néanmoins des organismes auxquels les écoles candidatent afin de recevoir des « labels » qui garantissent leur sérieux. C'est le cas par exemple de l'OPQF (Office Professionnel de Qualification des Organismes de Formation).

Le label international le plus connu pour les formations intensives de 200 h est l'organisme américain Yoga Alliance. Un label payant pour les écoles (environ 700 € par an) et pour les nouveaux professeurs fraîchement débarqués sur le marché (environ 100 € la première année). Stéphanie Viu-Kessler qui en a fait la demande pour ses formations est néanmoins critique : « [Pour s'enregistrer en tant qu'école] Il faut juste remplir les cases d'un formulaire pour valider le nombre d'heures. Mais personne ne vérifie les syllabus, ni les contenus, ni les professeurs… ». Si vous exercez dans certains pays (Etats-Unis, Royaume-Uni, Australie), ce label permet éventuellement de vous faire bénéficier d'une assurance. Mais en France comme dans le reste du monde, ce serait davantage une coquille vide… En résumé : mieux vaut vous fier au contenu de la formation que vous choisissez plutôt qu'au diplôme. Nous avons posé la question à plusieurs professeurs diplômés ces dernières années : si leurs employeurs leur demandent de présenter leur diplôme, personne ne leur a jamais réclamé que celui-ci soit certifié par un label ou un organisme en particulier.

7 APRÈS MA FORMATION, QUELS DÉBOUCHÉS ?

Gérard Arnaud est réaliste : « Certains vont se faire place facilement et bien gagner leur vie et pour d'autres cela marchera plus difficilement, comme partout ! ». Mais il se veut néanmoins encourageant : « Il y a encore beaucoup à créer parce qu'il y a une vraie demande, un réel avenir et beaucoup de débouchés dans le yoga et la spiritualité ».

Oriane Rousset, qui s'est lancée à son compte en 2012 et est la professeure parisienne la plus suivie sur la plateforme vidéo Yoga Connect en 2017 est du même avis : « Est-ce que Paris est saturé ? Oui ! Mais en même temps, de plus en plus de gens se mettent au yoga, et le paysage est en constante évolution. Par exemple, ces derniers mois, le yoga en entreprises est

en plein essor ». La jeune femme s'est notamment distinguée très vite en organisant des retraites à la campagne pour se ressourcer à moins de 2 h de la capitale. Elle a aussi ouvert une boutique en ligne pour mettre en vente ses produits « Slow conso » écologiques, zéro déchet et faits maison.

Rachid Joudani a joué de ses compétences et personnalité. Professeur de karaté formé en yoga en 2016 : « On n'était pas beaucoup d'hommes à pratiquer le yoga il y a 2 ans et on était encore moins nombreux à pratiquer les inversions. Les ateliers que je propose sur cette thématique fonctionnent bien », analyse ce quarantenaire. Néanmoins, Rachid Joudani voit l'enseignement du yoga comme du bonus en complément de son activité principale : « L'idée c'était d'ajouter une corde à mon arc et de me permettre d'approfondir ma passion ». Quant à Claire Saintard, toute jeune professeure de 27 ans formée en 2017, elle vit aujourd'hui de sa passion. « Contrairement à ce que l'on pense, l'offre rencontre la demande », s'enthousiasme-t-elle. « Après ma formation j'y suis allée au culot et j'ai envoyé mon CV partout. Et ça a marché ! »

10 conseils avant de choisir sa formation

1 Faites-vous recommander une formation par vos professeurs, vos amis yogis, des personnes dont vous admirez le parcours.

2 Consultez les sites, les blogs et les articles écrits par vos futurs enseignants : quelle est leur vision du yoga ? Par qui ont-il été formé ? Quel âge ont-ils ? Quelle est leur pratique ?

3 Contactez l'école pour poser vos questions à l'équipe. Si possible allez directement à la rencontre de vos futurs enseignants.

4 Consultez minutieusement le programme : vérifiez le nombre d'heures et la précision du syllabus

5 Privilégiez une formation qui enseigne un type de yoga plutôt qu'une formation « multistyles » qui s'éparpille sur plusieurs types de yoga en même temps.

6 Essayez de vérifier le niveau des autres participants de votre formation et l'homogénéité du groupe que vous souhaitez intégrer.

7 Regardez les avis sur des sites internet neutres comme Trip Advisor et en particulier les avis négatifs dénonçant des éventuels abus ou arnaques.

8 Contactez les anciens de l'école pour avoir leur ressenti a posteriori : que sont-ils devenus ? qu'ont-ils aimé / que n'ont-ils pas aimé dans la formation ?

9 Choisissez une formation dont vous êtes sûr(e) que vous pourrez aller jusqu'au bout et avec assiduité.

10 Ecoutez votre intuition !

FORMATION DIPLÔMANTE EN OLFACTOTHERAPIE ®

Méthode psycho-émotionnelle par les odeurs et vibrations des Huiles essentielles
Gilles Fournil, créateur et enseignant de l'Olfactothérapie ®

Chaque être a un véritable potentiel de Paix et de Joie sans objet.
La souffrance illustre la résistance inconsciente à incarner cette Paix.
La peur de l'Amour inconditionnel et certaines croyances nourrissent cette résistance.
Pourtant, le règne végétal enseigne de par sa quasi perfection que « La Paix est là ».
Les odeurs et les vibrations de certaines huiles essentielles véhiculent de puissants messages propres à assister l'Humain dans sa quête.
Les parfums des huiles essentielles touchent le psycho-émotionnel via le prana informé.
Les fréquences des huiles ouvrent au subtil, à l'invisible essentiel de la véritable nature de l'Etre.

Le cursus de formation en Olfactothérapie propose des paradigmes, outils, protocoles et expériences, depuis plus de vingt années. Chacun y trouve matière à dénouer ce qui doit l'être pour vivre plus en Paix avec soi-même et avec le monde. Ce voyage olfactif et vibratoire va donc bien au-delà d'une formation. Parce qu'il est impliquant, c'est une réelle transformation. Ensuite, libre à chacun d'accompagner d'autres êtres avec l'Olfactothérapie ; ou de partager simplement, en rayonnant la Joie et la Gratitude du chemin parcouru.

Dates des 6 degrés de la formation, tarifs et plus …. Sur le site ou la page FB

www.olfactotherapie.com

https://m.facebook.com/Olfactotherapie.Gilles.Fournil/
Gilles.Fournil@orange.fr - 00.33.(0)6.11.78.57.07

NAMASTÉ, ODE À LA PAIX, À L'UNITÉ, À LA LUMIÈRE

Posture symbolique des mains paume contre paume, Anjali Mudra ou Namaste Mudra ouvre ou clôture les séances de yoga. Quelle est la symbolique de cette pratique ?

Par Armelle Bontemps

Accompagné d'une inclinaison légère de la tête, ce mudra (voir encadré) qui ouvre ou clôture quasiment toutes les pratiques de Yoga est également pratiqué dans de nombreux pays d'Asie comme geste de salutation et de respect. Quelle est sa signification ? Cela peut être résumé par « Le divin / la lumière en moi salue le divin / la lumière en vous ». En version plus longue, cela pourrait donner : « Mon âme salue ton âme. En toi je salue cet espace où réside l'univers entier. En toi, je salue la lumière, la beauté, la paix, parce que ces choses se trouvent aussi en moi. Parce que nous partageons ces attributs, nous sommes reliés, nous sommes semblables, nous ne sommes qu'un ».*

TOUT EST LÀ

Le Namasté, ou geste de la prière *(Anjali Mudra)* nous rappelle donc, d'un geste simple, que tout est là, ici, dans l'infini de la paume de nos mains. C'est une pratique puissante pour se connecter à soi, à l'instant présent, au sacré, à l'univers. Lumière au fond de notre cœur ou dans le sillon de notre vision intérieure : nous enclenchons un processus d'ouverture qui se répercute à la fois sur notre comportement face à nous-même mais aussi face aux autres.

Pratiquante du yoga depuis plus de 30 ans et enseignante à Angers, Catherine Brau a passé 5 ans dans un ashram en Inde. Elle explique : « Namasté est un geste d'humilité, on oublie sa propre personne pour rejoindre le sacré. *nama* signifie 's'incliner', *as* signifie 'je' et *te* signifie 'toi ', littéralement *Namaste* signifie 'je m'incline devant toi'. C'est l'humilité la plus profonde qui nous place tous au même rang. En Inde, *namaskar* est très utilisé, il est plus puissant que *namaste* car le sacré est plus présent. Dans *namaskar*, *askaram* signifie 'mon divin s'incline devant ton divin' ».

Reconnaître le divin en soi et en l'autre, voilà une épopée fantastique et, parfois, le chemin de toute une vie… Souvent réalisé devant le chakra du cœur (Anahata), il n'est pas rare de manifester la salutation Anjali Mudra devant le chakra du troisième œil (Ajna). Ensemble, ils forment une combinaison subtile de cet état de conscience suprême et de toute la force d'implication que nous mettons derrière celui-ci. En associant ces deux engagements personnels et universels, nous ouvrons la porte à l'humilité et à la prédisposition de nos esprits à s'engager sur le chemin de la lumière.

PAIX, JOIE, GRATITUDE

Namasté est aussi un grand moment de paix et de joie partagés. « À la fin des cours de yoga que je propose, lorsque je prononce 'Namasté', je me sens habitée d'une infinie gratitude envers la présence de chacun des participants, c'est ma manière de les remercier et de nous connecter ensemble à l'univers… C'est un temps de paix et de silence », explique Francine Penove, enseignante à Bordeaux, Pour Julie Giacomini, enseignante en Ardèche, c'est « un geste profondément spirituel qui permet de s'installer dans une grande gratitude. C'est saluer et remercier la lignée d'événements, de personnes et de circonstances qui rendent le présent possible. Merci à mes parents, mes amis, ma famille, mes professeurs... À tous ceux qui m'entourent et tous les maîtres qui font partie de la lignée de l'enseignement. C'est être capable de rendre l'instant joyeux ».

Le yoga vise la fusion de l'âme individuelle dans l'âme universelle. En activant ce pouvoir des paumes de mains l'une contre l'autre, nous nous honorons, nous lions à la fois notre énergie matérielle et spirituelle, notre énergie lunaire et solaire, notre yin et notre yang mais nous saluons aussi l'autre et l'intégrons à notre énergie personnelle. Puisque nous sommes ainsi tous unis par cette interconnexion suprême, Namasté est à la fois symbole de paix, d'union et d'amour et nous pousse constamment à nous élever. Professeur de Kundalini à Paris, Har Atma Kaur, rappelle : « En Kundalini, nous utilisons le Bij mantra (ou mantra graine) qui contient le Tout : Sat Nam, qui est très proche de l'utilisation que l'on fait de 'Namasté'. Il est utilisé pour signifier que ce qui vient d'être dit est vrai ou a touché quelque chose de vrai et de profond en nous tous. 'Namasté 'ou 'Sat Nam' touchent notre véritable identité ».

Tout est là, tout est parfait, entre les paumes de nos mains. Laissons-nous pénétrer de la vibration magistrale de cette ode à la lumière en nous pour que celle-ci se diffuse et se partage le plus possible !

Mudra, une gestuelle sacrée

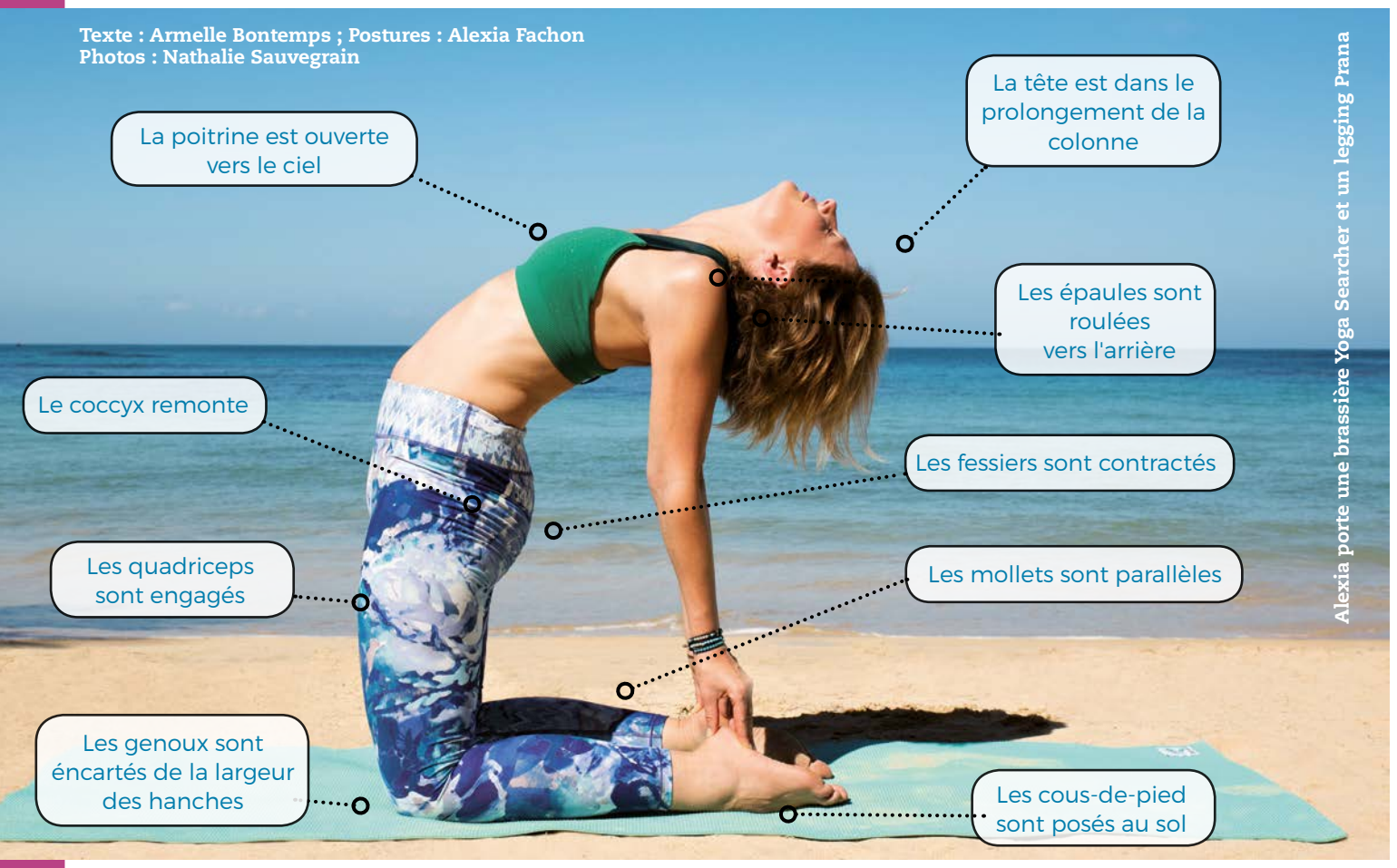
Le *Mudra* qui signifie *« sceau »*, est un geste codifié réalisé avec les mains, les doigts, le corps… Mentionnées dans les Védas (textes philosophiques sacrés), les mudras datent d'il y a plus de 3 000 ans... A l'origine, elles sont reliées aux pratiques spirituelles et servent à invoquer les divinités. Chaque mudra a une énergie propre qui influe sur l'attention, la concentration, l'état intérieur et l'état de conscience.

* interprétation proposée par Laurence Gay
http://laurencegay.com

LE PLEIN D'ÉNERGIE À DOS DE CHAMEAU

Le chameau (Ustrasana) est une posture relativement exigeante d'extension. Elle ouvre la cage thoracique, nourrit, vivifie et renforce l'axe vertébral.

Texte : Armelle Bontemps ; Postures : Alexia Fachon
Photos : Nathalie Sauvegrain



Alexia porte une brassière Yoga Searcher et un legging Prana

BÉNÉFICES

- Redresse le dos
- Ouvre les épaules, la cage thoracique et le cœur
- Stimule les glandes thyroïde et para-thyroïde
- Tonifie et étire les muscles abdominaux
- Calme l'anxiété et la fatigue

CONTRE-INDICATIONS

- Lordoses, hernies, sciatiques
- Problèmes aux genoux, aux hanches, aux épaules
- Problèmes aux cervicales

Le chameau est la monture par excellence qui aide à traverser le désert. Pour l'être humain, le désert est l'étendue intérieure en laquelle se trouve la réalité. Symboliquement, le chameau devient le véhicule pour découvrir notre vérité intérieure, le centre caché, l'essence divine. C'est une excellente posture pour harmoniser la colonne vertébrale, à condition de prendre soin de bien contracter les muscles fessiers, d'engager les cuisses et d'étirer l'ensemble de la colonne. Ce n'est pas une posture des plus faciles, aussi est-il préférable de procéder par étapes. Excellent anti-stress naturel, cette posture permet de se régénérer et de faire le plein d'énergie.

LA PRATIQUE

Avant de pratiquer cette posture, faites quelques salutations au soleil et mobilisez votre colonne vertébrale en douceur avec la série « chat-vache ».

POUR PRENDRE LA POSTURE

Pour entrer dans la posture, placez vous en posture du héros (virasana), les fessiers sur la plante des pieds et la colonne vertébrale étirée. Les orteils sont à plat au sol, ou retournés vers le sol talons redressés si c'est plus confortable. Placez les paumes de mains sur le bas du dos, doigts sur les fessiers. Les genoux sont écartés de la largeur des hanches. Prenez une grande inspiration tout en veillant à étirer le coccyx vers le pubis par l'engagement du périnée. Sur l'expiration, déployez-vous doucement vers l'arrière tout en poussant votre bassin vers l'avant. Si c'est possible pour vous, laissez votre tête suivre l'arc de votre dos, sinon gardez la tête de face. Tout en maintenant l'étirement, déposez une main puis l'autre sur les talons. Laissez rayonner l'espace du cœur !

QUITTER LA POSTURE

Pour sortir de la posture, engagez les abdominaux et le périnée, ramenez le menton vers le sternum et soulevez la poitrine vers l'avant. Ramenez les mains sur le bas du dos puis revenez en virasana. Placez-vous ensuite en balasana pour soulager votre dos.

POUR VOUS AIDER

Si la posture complète vous semble trop intense, gardez les mains sur les fessiers et laissez vos muscles se renforcer et s'assouplir avant d'aller plus loin. Ne cherchez pas à tout prix à amener la tête vers l'arrière. Observez simplement comment vous ressentez cette extension.

POUR VOUS ENTRAÎNER

Le demi-chameau (ardha ustrasana) est une variation moins exigeante et agréable à pratiquer. Gardez les mains sur le bas du dos, puis levez la main droite et déposez l'autre main sur une brique juste à côté de votre cheville gauche. Changez de côté, ajustez la brique selon vos besoins.

CONSEIL

Si vous avez les genoux sensibles, pratiquez ustrasana ou ses variantes avec une couverture pliée ou des yoga pads sous les genoux.

LE SUCRE, CE DOUX POISON

Qualifié de « voleur d'énergie », le sucre est pointé du doigt pour ses effets délétères sur la santé. Doit-on s'en passer complètement ? Par quoi le remplacer ?

Par Laurence Pinsard

Pendant longtemps le sucre a été intimement lié à la notion de performance, de dynamisme et de vitalité. Dès les années 1960, la publicité l'élève au rang d'aliment de base, nécessaire pour l'effort : « Quelle énergie dans le sucre ! ». Plus près de nous, en 1996, le slogan « Un Mars et ça repart » fait l'apologie d'un concentré de sucre en vantant l'énergie qu'il serait censé apporter. Pourquoi ? Le sucre appartient à la famille des glucides (au même titre que les protéines et les lipides, les glucides font partie des nutriments dont nous avons besoin) familièrement appelés « sucres ». Les glucides ont effectivement un rôle purement énergétique puisqu'une une fois digérés, ils se transforment en glucose qui passe dans le sang pour venir alimenter les muscles et le cerveau. « Les glucides sont essentiels au bon fonctionnement de notre métabolisme de base », rappelle la naturopathe Marion Thelliez dans son livre *Je me libère du sucre.* Le problème, c'est que la confusion entre « sucre » et « glucide » prêche en faveur de la consommation de sucres *transformés* absolument délétères pour l'organisme.

La famille des aliments source de glucides comprend en effet 3 catégories d'aliments : les céréales, légumineuses et féculents ; les fruits et enfin, les produits sucrés (sucre, miel, confiture et tous les aliments en contenant : gâteaux, biscuits, confiseries, glaces…). Ces différents aliments n'ont pas la même action au niveau sanguin. Certains font monter la glycémie de manière exponentielle (en faisant secréter de l'insuline, hormone produite par le pancréas dont le rôle est de maintenir la glycémie à un taux d'environ 1g/l de sang). « Lorsqu'on ingère un aliment à index glycémique* (IG) élevé, s'ensuit une hyperglycémie, engendrant la sécrétion d'insuline […] Lorsque le stock de glycogène est saturé, l'organisme va transformer l'excédent de glucose en triglycérides, et donc en graisses corporelles », précise Marion Thelliez. Et après un pic d'insuline, s'ensuit souvent une hypoglycémie réactionnelle. C'est le fameux « coup de pompe » qui appelle à reprendre un produit sucré… Tous les glucides n'ont pas cet effet, certains ayant un IG plus bas que d'autres. Mais ce qu'il faut retenir, c'est que les glucides sont à consommer avec modération et qu'il faudrait dans l'idéal bannir de notre alimentation les aliments raffinés, le sucre blanc en priorité. En effet, nous en consommons actuellement largement trop. Notre consommation de sucre avoisine aujourd'hui 30 kilos en moyenne par personne et par an en France, contre 1 kilo en 1850… Le sucre est partout : dans les desserts, les biscuits, les sodas mais aussi dans le pain (surtout le pain blanc).

IL NOUS ÉPUISE ET NOUS REND ACCRO

Or, « le sucre est un voleur d'énergie », rappelle Marion Thelliez. Le sucre blanc ne fournit pas d'énergie mais en plus, lorsqu'on en consomme, le corps va puiser dans ses réserves de minéraux et de vitamines B pour l'assimiler, ce qui entraîne une acidification, avec la déminéralisation et la fatigue qui en résultent. Le sucre perturbe également la digestion et la flore intestinale, favorise l'inflammation dans les tissus et entrave le bon fonctionnement des globules blancs diminuant l'immunité... Sa consommation pourrait aussi avoir des répercussions sur notre humeur, il réduirait la mémoire et les facultés d'apprentissage, et abimerait notre flexibilité cognitive. Autre problème de taille : **le sucre a un pouvoir addictif supérieur à celui de l'héroïne ou de la cocaïne !** Toutes les personnes qui en consomment régulièrement le savent bien : le sucre appelle le sucre et quand on est un « bec sucré », difficile de s'en passer… Les chercheurs affirment aujourd'hui que la menace du sucre est telle qu'elle justifierait

Attention aux édulcorants !

Les **édulcorants de synthèse** sont à éviter absolument ! Ce sont des non-aliments : le corps ne les reconnaît pas et n'en tire aucun apport énergétique. L'aspartame est un neurotoxique, poison aussi bien pour les nerfs que pour le cerveau. Il peut provoquer différents troubles (maux de tête, insomnie, troubles digestifs…) et engendrer des maladies neuro-dégénératives. Les édulcorants naturels comme la stévia et le sirop de yacon ont des IG bas et un fort pouvoir sucrant. Le problème, c'est qu'ils leurrent le cerveau lui indiquant que le sucre arrive alors qu'il n'arrive pas. Résultat : l'organisme appelle du sucre, entraînant grignotatge et addiction au sucre.

la mise en place de mesures comparables à celles prises contre le tabac et l'alcool.

GÉRER SA CONSOMMATION

Comment faire ? « Lorsqu'il s'agit de choisir un sucre, je recommande de s'orienter vers un vrai sucre, aussi naturel que possible, et à l'index glycémique le plus bas », conseille Marion Thelliez, comme le sucre de coco pour les plaisirs sucrés, mais sans excès évidemment. Autre recommandations : privilégier les céréales complètes ou demi-complètes, manger des légumes à chaque repas et consommer les fruits entiers plutôt qu'en jus ou en smoothie (à cause de l'IG qui augmente lorsqu'ils sont préparés de cette façon). Naturopathe et nutritionniste, Emilie Borriglione rappelle que « le matin est le moment de la journée où la glycémie est la plus sensible, il est préférable de limiter les sucres rapides ». Elle conseille de remplacer le pain blanc par un pain demi-complet ou complet, la confiture ou pâtes à tartiner très sucrées par un bon beurre cru, des purées d'oléagineux et de consommer, pourquoi pas, œuf à la coque, houmous, fromage frais de brebis… « En modifiant son petit déjeuner, fini les coups de pompes dans la matinée qui nous donnent envie de grignoter vers 11 h et nous empêchent de nous concentrer jusqu'au déjeuner », note t-elle.
Et pour les desserts ? Il peut être intéressant de s'en passer pendant un certain temps, afin de se désintoxiquer du goût pour le sucre et de pouvoir ensuite n'en consommer qu'occasionnellement. On peut aussi s'offrir le plaisir d'une douceur de temps en temps, en privilégiant les sucrants naturels. (voir p. 73)

* L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments en fonction de la réponse qu'ils induisent sur la glycémie sanguine durant les 2 heures suivant leur ingestion.

LES DIFFÉRENTS SUCRES

Les sucres naturels

• Le **sucre de coco** est issu de la sève des fleurs de cocotier. Son IG est bas, il contient de nombreux nutriments et très peu de fructose. En quantité raisonnable, c'est le sucre naturel à privilégier pour les plaisirs sucrés.

• Le **miel,** s'il est bio et non chauffé est considéré comme un alicament mais son IG est aussi élevé que celui du sucre blanc… Marion Thelliez conseille de « le réserver à la prévention et au traitement des maladies hivernales ».

Les sucres industriels

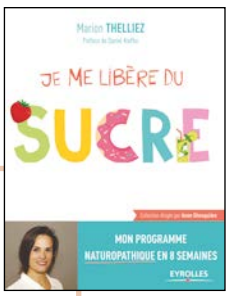
• Le **sucre de canne complet**, connu également sous le nom de muscovado ou rapadura est issu de la canne à sucre. Il conserve de nombreux nutriments intéressants, mais son IG est haut.

• Le **sucre blanc,** issu de la betterave, ou saccharose, est le plus néfaste de tous. Sa métabolisation déminéralise le corps avec pour résultat une acidification. Il n'a aucun intérêt d'un point de vu nutritionnel.

• Le **sucre roux** provient souvent de la betterave. C'est en fait du sucre raffiné re-coloré. Le processus de coloration est cancérigène. Il est aussi inintéressant que son cousin blanc.

• Le **sirop d'agave** a un pouvoir sucrant plus important que celui du sucre blanc (on en met donc moins) et son IG est plus bas (mais pas si bas que ça…). Son gros défaut : il contient beaucoup de fructose, difficile à digérer lorsque mélangé à d'autres aliments.

• Le **sirop d'érable** a aussi un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, et son IG est relativement faible. Il conserve des nutriments malgré la cuisson. A choisir de bonne qualité et à utiliser occasionnellement.



à lire

Marion Thelliez,
Je me libère du sucre,
Éd. Eyrolles

Marie-Laure Andreé, *Mon cahier stop au sucre,*
Éd. Solar

Du sucre? Non, merci !

Que veut dire "sans sucres" ?
L'allégation "sans sucres" indique que l'aliment ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml de produit*.

Que signifie la mention "sans sucres ajoutés"?
La mention "sans sucres ajoutés" signifie que le produit ne contient pas de mono ou disaccharides ajoutés ou toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes*.

Comment déchiffrer les étiquettes et éviter les sucres cachés?
La valeur en sucres d'un aliment est indiquée dans l'analyse nutritionnelle juste après les "glucides" sous la mention: "dont sucres" et est affichée en grammes.

Qu'est ce que l'Index Glycémique ?
L'index glycémique (IG) mesure la vitesse, sur une échelle de 0 à 100, à laquelle un aliment augmente le taux de sucre dans le sang.

*Selon le règlement CE 1924/2006 sur l'étiquetage des produits alimentaires.

Connaissez-vous vraiment la teneur en sucres des boissons végétales que vous consommez?

Découvrez les réponses à toutes vos questions dans notre vidéo en flashant ce code

Retrouvez aussi la vidéo Youtube sur notre site internet www.ecomil.com/fr/

DESSERTS ZÉRO SUCRE

Trois délicieux desserts sans un gramme de sucre ajouté.

Les deux recettes de la page 74 sont extraites du livre de Géraldine Olivo, *Zéro Sucre*, Éd. Alternatives.

15 min 4 YOGIS

Tartelettes au citron

INGRÉDIENTS
- 15 dattes dénoyautées
- 2 poignées d'amandes
- 1 c a s d'huile de coco
- 6 c a s de purée de cajou
- le jus de 2 citrons
- le zeste d'1/2 citron vert ou jaune
- 4 feuilles de menthe

Matériel nécessaire :
4 emporte-pièces diam. 8 cm
1 robot multifonction

PRÉPARATION
❶ Mixez les amandes dans le robot, ajoutez les dattes et l'huile de coco fondue et mixez à nouveau – le mélange doit être homogène et collant. Formez les bases de tartelettes dans l'emporte-pièce de façon uniforme avec le mélange et réservez au frais 10 min.

❷ Emulsionnez la purée de cajou avec le jus du citron. Déposez cet appareil sur la base de la tartelette et mettez au frais 15 min.

❸ Démoulez, ajoutez le zeste du citron et la feuille de menthe et dégustez !

Dans cette recette, la seule source de sucre est la datte. C'est une source naturelle, riche en fibre et minéraux.

Recette tirée du blog d'Émilie Borriglione www.cestsibonnutrition.com

10 min
+ Cuisson : 10 min

+ Temps de repos : 8 h

8 YOGIS

Petits pots de crème au chocolat

INGRÉDIENTS

- 320 cl de crème fleurette
- 40 cl de lait végétal (riz, avoine ou épeautre)
- 80 g de pâte de cacao (chocolat sans sucre ajouté)
- 40 g de dattes Medjool
- 15 g de poudre de caroube
- 1/3 de c. à c. d'agar-agar

Une délicieuse recette de petites crèmes au chocolat. Très fondantes, la caroube et les dattes Medjool viennent en renfort pour apporter le sucre nécessaire qui va adoucir la force du chocolat 100 % cacao.

PRÉPARATION

❶ Dans une casserole à fond épais, cassez la pâte de cacao en morceaux et ajoutez la crème. Faites chauffer à feu doux pour faire fondre la pâte de cacao, et laissez épaissir quelques minutes en remuant sans arrêt. Délayer l'agar-agar dans le lait végétal et ajoutez-le à la préparation. Laissez frémir le tout 1 min.

❷ Versez le mélange dans le blender, ajoutez les dattes dénoyautées en petits morceaux et la caroube. Mixez pour obtenir une préparation bien lisse. Répartissez le mélange dans 8 petits ramequins, laissez tiédir puis placez au frais pour 8 h au moins avant de déguster.

Astuce : n 'hésitez pas à vous rabattre sur un chocolat à 85 % de cacao si vous ne trouvez pas de pâte de cacao 100 %.

Recette extraite du livre de Géraldine Olivo, *Zéro sucre*, Éd. Alternatives

15 min
+ Cuisson : 25 min

12 COOKIES

Chaï cookies aux carottes, coco et raisins

INGRÉDIENTS

- 140 g de carottes cuites
- 1 œuf
- 60 g de farine de riz complet
- 60 g de poudre de noisette
- 30 g de farine de coco
- 20 g de son d'avoine
- 80 g de raisins secs
- 60 g de beurre ou de ghee bien mou
- ½ c. à c. de poudre à lever
- 2 c. à c. rases d'épices chaï

Retrouvez dans ces cookies moelleux et un mélange de saveurs d'inspiration indienne. Le goût des carottes se fait discret tout en apportant un peu de douceur et une jolie couleur dorée.

PRÉPARATION

❶ Préchauffez le four à 180 °C. Mixez les carottes en fine purée avec l'œuf et le beurre. Incorporez les farines, la poudre de noisette et le son d'avoine. Ajoutez les épices, les raisins secs et la poudre à lever. À l'aide d'une cuillère, formez des cookies que l'on aplatit sur une plaque du four chemisée de papier cuisson. Cuisez 22 - 25 min à 180 °C, et dégustez idéalement encore tiède.

Astuce : pour des cookies sans produits laitiers, vous pouvez remplacer le beurre par 40 g d'huile de coco + 20 g d'huile d'olive.

Recette extraite du livre de Géraldine Olivo, *Zéro sucre*, Éd. Alternatives

ladrôme
LABORATOIRE

LA BOTANIQUE DU BIEN-ÊTRE

SOMMEIL

DÉTOX

IMMUNITÉ

VITALITÉ

Extraits de plantes fraîches bio

UNE FAMILLE DE 40 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LE BIEN-ÊTRE

- Teintures-mères issues d'un **savoir-faire traditionnel** : principes actifs préservés
- **77%** des plantes d'origine Française

ARTICULATIONS | BEAUTÉ | CIRCULATION | DÉFENSES | DÉTENTE / SOMMEIL | DIGESTION | PURIFICATION | VITALITÉ

retrouvez-nous sur www.ladrome.bio

SUPER, C'EST LA RENTRÉE !

Aborder la rentrée de manière positive, pas facile après deux mois pendant lesquels « été » a rimé avec « bouger et bavarder en toute liberté ». Une transition yogique est bienvenue pour préparer le retour en classe.

Texte : Véronique Mainguy et Laurence Mucha
Illustrations : Marie-Christine Demeure

La rentrée est le moment des retrouvailles avec les copains, ce qui ravit les enfants. Mais c'est aussi le retour en classe, avec ses contraintes, ce qui les réjouit un peu moins. Ces contraintes, c'est en premier lieu dans le corps qu'elles sont ressenties. Il va de nouveau falloir rester assis des heures durant, sans pouvoir gigoter à sa guise. S'appliquer à écrire des pages et des pages va encore fatiguer les muscles crispés des doigts, des mains, jusqu'aux épaules. Et, surtout, il faudra écouter, écouter, écouter...

Cette rupture avec la liberté du temps des vacances peut être adoucie par des entraînements yogiques de fin de vacances, à pratiquer en famille, car c'est la rentrée pour tout le monde, au bureau comme à l'école.

Notre cerveau est un organe vivant relié à notre corps. Ainsi, les petits mouvements des mains et des bras proposés ce mois-ci déverrouillent les articulations et préparent à écrire sans tensions. Les enfants crispés, dans leur façon de tenir le crayon par exemple, sont gênés en graphomotricité. Leurs épaules, siège de fortes tensions musculaires et articulaires dues au stress, sont souvent maintenues trop haut.

BIEN PRATIQUER AVEC LES ENFANTS

L'état du corps de l'enfant en classe et l'efficacité de ses apprentissages sont en lien. Enseignants, observez vos élèves : les positions flexogènes, les gesticulations sur les chaises, ou l'hypotonicité... ils reflètent parfois leur état de réceptivité.
Avec les petits, il est conseillé de les pratiquer en fixant des étiquettes de couleur ou des rubans sur les pieds et les mains opposés.
Les mouvements des bras et des mains, pratiqués comme un rituel à l'entrée en classe, ne sont pas du « temps perdu » car largement rattrapés par une meilleure qualité de présence, d'écoute et de participation.

L'orthographe n'est pas seulement un savoir intellectuel, c'est aussi un savoir moteur : les doigts dessinent les lettres, la main effectue les rotations nécessaires, les bras permettent de tracer la ligne des mots de gauche à droite. Cette préparation motrice, effectuée lentement, améliore la proprioception de l'acte d'écrire.

Les mouvements controlatéraux activent les centres du langage et stimulent le fonctionnement harmonieux des deux hémisphères cérébraux. L'élève bouge alternativement le bras et la jambe opposée, il « s'échauffe » ainsi avant d'entreprendre des activités intellectuelles.

Enfin, nous proposons de se « tirer les oreilles » ! En pressant les nombreux points d'acupressure des oreilles, on se relaxe et on se reconnecte avec les oreilles internes, d'où une capacité auditive accrue, utile avant d'écouter une leçon.

LA PRATIQUE

Imaginez-vous dans un parc d'attraction tout à fait particulier, participatif et prometteur en matière d'émotions fortes, avec notamment des « montagnes russes » exceptionnelles.

1. Debout entre table et chaise : levez la jambe gauche et le bras droit, la main droite vient toucher le genou gauche (fig. 1). Puis alternez. Continuez ces mouvements croisés, en rebondissant rapidement puis en ralentissant le plus possible.

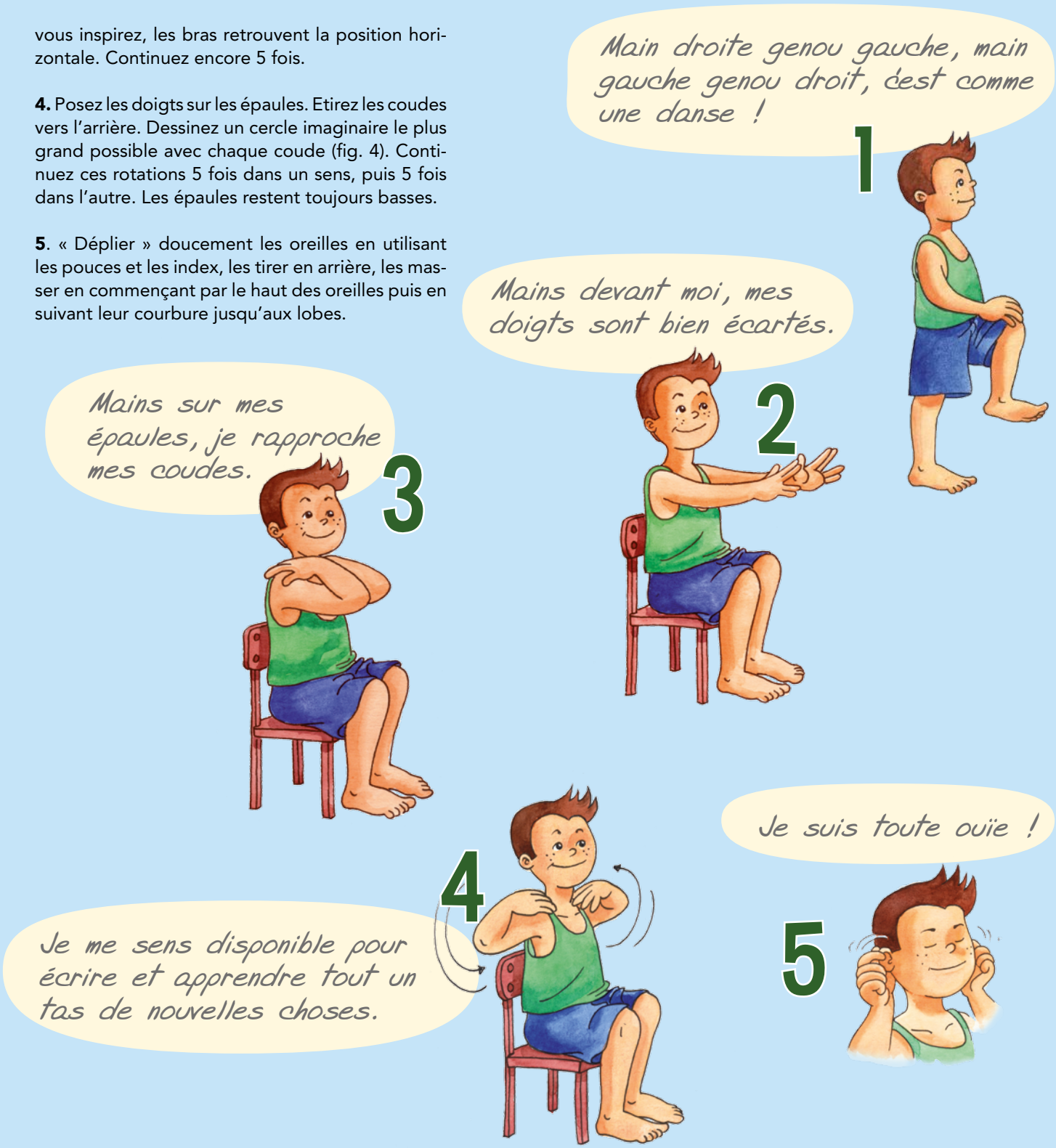
2. Asseyez-vous sur la chaise, les pieds à plat sur le sol. Redressez le dos en douceur et appuyez-le contre le dossier. Placez les bras tendus à l'horizontale devant vous, épaules basses. Écartez successivement chaque doigt des autres (fig. 2), à la fin croisez les doigts et faites tourner les poignets tranquillement.

3. Démarrez bras tendus et ramenez le bout des doigts sur les épaules, puis tendez à nouveau les bras. Recommencez avec le souffle : quand vous expirez, les coudes se plient, les doigts touchent les épaules (fig. 3). Quand

vous inspirez, les bras retrouvent la position horizontale. Continuez encore 5 fois.

4. Posez les doigts sur les épaules. Etirez les coudes vers l'arrière. Dessinez un cercle imaginaire le plus grand possible avec chaque coude (fig. 4). Continuez ces rotations 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre. Les épaules restent toujours basses.

5. « Déplier » doucement les oreilles en utilisant les pouces et les index, les tirer en arrière, les masser en commençant par le haut des oreilles puis en suivant leur courbure jusqu'aux lobes.



*Professeure de yoga, Véronique est formatrice au RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation) et enseigne à l'université de Cergy-Pontoise. Elle s'intéresse à la place du corps — celui des élèves, celui des professeurs — dans l'acte pédagogique.

*Professeure de yoga formée au Viniyoga par Claude Maréchal et au yoga Nidra par Micheline Flak, Laurence est formatrice au RYE France. Elle est également enseignante auprès d'élèves en situation de handicap.

LES CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Certains en ont beaucoup, d'autres en manque cruellement… Comment développer cette véritable force motrice ?

Par Laure Delmoly

Peu importe les obstacles, l'expérience permet de se développer au lieu de se replier sur soi. La confiance en soi participe à ce développement de soi : elle est essentielle pour prendre des décisions ajustées. Pour Charles Pépin, auteur de *La confiance en soi, une philosophie*, « Il n'y a qu'une confiance en soi, mais plusieurs façons de l'atteindre ». Voici 5 pistes à explorer.

1 S'ENTOURER DE PERSONNES BIENVEILLANTES

Ceux qui manquent de confiance en eux n'ont pas eu la chance d'avoir des liens sécurisants dans l'enfance. Mais il n'est jamais trop tard pour tisser les liens qui nous ont manqué ! Il est parfois nécessaire dans un premier temps de se défaire de certaines relations toxiques pour pouvoir s'entourer d'êtres bienveillants.

Dans son ouvrage *Ethique à Nicomaque*, Aristote définit l'ami comme celui qui nous accompagne tout au long de la relation et « qui nous rend meilleur ». Il se réjouit de nous voir développer nos talents. Les relations bienveillantes s'inscrivent dans un double mouvement : mettre en confiance, puis faire confiance. Il faut « choisir des amis qui nous réveillent », explique Charles Pépin dans son ouvrage. Nouons des relations avec des gens différents, inspirants et bienveillants !

2 SE CONNAÎTRE ET S'ÉCOUTER

Le rythme de la vie moderne nous incite à la fuite en avant. Un excellent moyen de ne pas s'écouter ! Il faut veiller à faire des pauses pour prendre régulièrement rendez-vous avec soi-même à travers des activités comme le yoga, la méditation, la marche… Travailler la présence à soi-même est le seul moyen de se rapprocher de ce que l'on est. S'écouter pleinement, c'est laisser toutes les parts de soi s'exprimer.

3 PRENDRE DES DÉCISIONS

Lorsque nous doutons, c'est que la perspective de prendre une décision nous angoisse. Or toute décision est bonne dès lors qu'elle est assumée. « Décider, c'est trouver la force de s'engager dans l'incertitude », explique Charles Pépin. C'est accueillir l'incertitude et être prêt à assumer les conséquences de sa décision.

A l'inverse, refuser de faire l'usage de cette liberté, c'est se condamner à ne pas décider. C'est ce déni qui génère de l'anxiété et du mal-être. « Plus nous exerçons notre pouvoir de décision, plus nous prenons confiance en nous », rappelle Charles Pépin. D'autant plus qu'en cas d'erreur, nous pouvons toujours rectifier le tir. Il est même conseillé de faire des erreurs et d'en tirer des leçons pour l'avenir. C'est la seule manière d'avancer !

4 ÊTRE DANS L'ACTION

Avez-vous remarqué à quel point les entrepreneurs considèrent que la chance se provoque ? Comment font-ils ? Ils se concentrent sur leur pouvoir d'action. Agir, c'est aller à la rencontre des autres. Donnez-vous la chance de croiser sur votre chemin ceux qui vous prodigueront conseils et assurance !

Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en ce que la vie nous réserve. Il faut savoir sortir de sa zone de confort… En expérimentant, on découvre son rapport à l'adversité et à l'ambition. On gagne en connaissance de soi et on se découvre des ressources insoupçonnées.

Neuf conseils pour booster sa confiance en soi

Neuf conseils pour booster sa confiance en soi

• Adoptez la méthode Coué (lire aussi p. 32-33) répétez-vous : **« chaque jour, en tout point, j'ai de plus en plus confiance »**. Plus vous vous répétez que vous avez confiance, plus vous avez confiance !

• **Faites la liste de vos qualités :** notez-les sur un papier et gardez-le toujours avec vous.

• **Remplissez un journal de gratitude :** écrivez chaque soir, trois actions que vous avez accomplies dans la journée et dont vous êtes satisfait.

• **Multipliez les contacts physiques :** embrassades, accolades, massages. Le contact avec l'autre prolonge la conscience du corps et booste la confiance.

• **Sortez de vos habitudes :** osez de nouvelles choses : plutôt café, prenez un thé ; plutôt métro, prenez le vélo !

• **Lancez-vous des défis :** au boulot, au sport, dans vos loisirs, fixez - vous des objectifs et **célébrez vos victoires.**

• **Soyez votre meilleur ami :** on a souvent tendance à être plus exigeant avec soi-même qu'avec les autres. Traitez-vous avec **tendresse et bienveillance.**

• **Prenez la posture du guerrier :** faites un grand pas en avant. Prenez le temps de vous ancrer dans le sol et sur l'inspiration montez les bras en regardant droit devant vous. **Soyez fier !**

• **Faites le cobra :** allongez-vous sur le ventre, les deux jambes tendues et serrées. Les mains sont posées à plat de part et d'autre du corps, en dessous de la poitrine. Sur l'inspiration, le haut du corps se redresse, et la tête suit le mouvement du corps et vient s'installer dans l'axe. **Regardez loin devant vous !**

Ce n'est pas en soi qu'il y a un joyau à extérioriser, c'est hors de soi qu'il y a à conquérir sa vérité. L'action permet d'aller à la rencontre de soi-même, des autres et du monde. Elle permet de se découvrir, de rebondir, de bifurquer, à condition de rester fidèle à ses valeurs.

5 RENOUER AVEC LE « FAIRE »

Revers de la modernité, le travail a considérablement évolué. La digitalisation transforme les métiers suscitant mal-être, anxiété et remise en question. Nous avons perdu le contact premier avec le « faire ». Comment prendre confiance en ses talents si on ne sait plus de quel talent il s'agit ? Le manque de créativité nous façonne dans le sens contraire du développement de nos capacités.

Lorsqu'on est en crise de confiance, la meilleure façon de reprendre pied est de faire quelque-chose de ses mains. L'homo sapiens *est un homo faber* avant tout. Voir le résultat de notre travail nous guérit. C'est même gratifiant lorsqu'on peut y voir les traits de notre personnalité. C'est pourquoi les activités créatives comme l'écriture, le dessin et la peinture procurent un tel bien-être !

CHARLES PÉPIN :

ESPRIT YOGA : Vous insistez sur l'importance de développer des liens qualitatifs avec l'entourage. Quels sont ces liens pour vous ?

CHARLES PÉPIN : J'ai toujours eu d'excellentes relations avec mes parents. J'ai développé au fil des années des amitiés solides. Mon éditeur est mon meilleur ami. On se connaît depuis trente ans. Je n'imagine pas ma vie sans ces relations fortes. Je suis la somme de tous ces liens.

E.Y. : Pour vous, l'admiration permet de reprendre confiance en soi. Que voulez-vous dire ?
C. P. : Avez-vous remarqué qu'il suffit parfois d'aller marcher quelques heures dans la nature pour aller mieux ? On prend confiance en quelque chose de plus grand que soi. C'est très puissant comme sentiment. C'est notre manière d'habiter le monde. Et aussi une manière de méditer !

E.Y. : Vous prônez l'importance de l'action pour renforcer la confiance en soi. Mais comment savoir si on est prêt à agir ?
C. P. : L'action, c'est l'occasion d'aller à la rencontre des autres et d'avoir de bonnes surprises. Lorsque l'on manque de confiance en soi, on a tendance à repousser l'action par peur de ne pas être prêt. Or, c'est justement parce que l'on est dans l'action que l'on est prêt.

E.Y. : Comment savoir si une action est bonne pour nous ?
C. P. : Il faut être à l'écoute de son corps. Si l'on se sent bien, c'est que l'on est aligné avec ce que l'on fait. A l'inverse, si l'on souffre constamment d'anxiété et d'insomnie, c'est qu'il y a un problème. Le corps est un puissant indicateur de la fidélité à soi.

E.Y. : Pour vous, l'unité du moi est à la source de la confiance en soi. Comment y parvenir ?
C. P. : Je crois qu'il faut faire le deuil d'un moi qui serait simple et fixe. Parfois, on est en même temps ici et ailleurs, heureux et malheureux. Le moi est multiple. C'est la complexité même de l'âme humaine. Pour trouver cet axe, il faut savoir ce que l'on veut. La psychanalyse par exemple peut aider à faire ce travail.

E.Y. : En quoi le fait de trouver des modèles permet de renforcer la confiance en soi ?
C. P. : On a souvent l'impression qu'admirer les autres nous diminue. C'est le contraire. On a besoin de voir des gens qui ont osé devenir eux-mêmes pour avoir envie de le faire aussi. Admirer quelqu'un pour sa singularité nous encourage à trouver la nôtre. Nos modèles nous aident à progresser !

E.Y. : Comment prenez vous soin de votre confiance au quotidien ?
C. P. : J'ai mis en place des rituels hebdomadaires : ils sont des points d'ancrage dans ma vie. Je suis en analyse deux fois par semaine. C'est un lieu qui me permet de m'arrêter, de m'écouter et de m'interroger. Je vais à la salle de sport une fois par semaine, j'y mesure ma combativité et mes réactions face à l'adversité. Les habitudes familiales sont également bénéfiques : la lecture d'une histoire aux enfants le soir ou le petit déjeuner le matin…

ABONNEZ-VOUS
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE SPÉCIALE ET CHOISISSEZ VOTRE DURÉE

1 AN d'abonnement (6 numéros)

pour **24,50€** au lieu de ~~29,40~~€
soit 1 numéro offert !

VOTRE CADEAU !

+ EN CADEAU le Hors-série **ESPRIT VEGGIE**
pour cuisiner 100 % végétarien et gourmand

OU

2 ANS d'abonnement (12 numéros)

pour **44€** au lieu de ~~58,80~~€
soit 3 numéros offerts !

+ EN CADEAU N°1 le Hors-série **ESPRIT VEGGIE**
pour cuisiner 100 % végétarien et gourmand

+ EN CADEAU N°2 le Hors-série **ESPRIT YOGA**
Les salutations, adaptées à tous les niveaux

VOS CADEAUX !

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 24,50 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 30,50 € / Pour reste du monde : 33,50 €)
☐ **2 ans pour 44 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 56 € / Pour reste du monde : 62 €)

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

Si le(s) hors-série(s) est(sont) destiné(s) à l'un de vos proches, cochez la case ☐

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA
☐ CB N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐
Expire ☐☐ ☐☐ N° Contrôle ☐☐☐ (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30 juin 2019
AUTOEY45-1A

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

« OUVRIR » LE MILIEU DU DOS DANS LE CHIEN TÊTE-EN-BAS

Dans la posture du chien tête-en-bas (Adho Mukha Svanasana), la colonne vertébrale se retrouve comme en suspension, et la pesanteur peut la décomprimer de façon appréciable*.

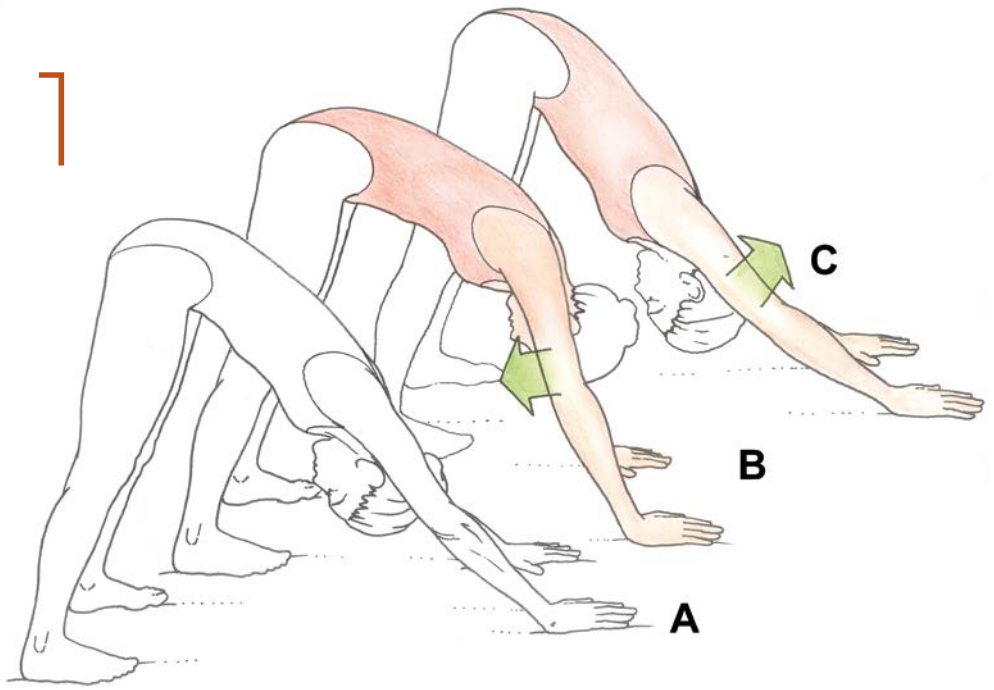
Texte et illustrations de Blandine Calais-Germain

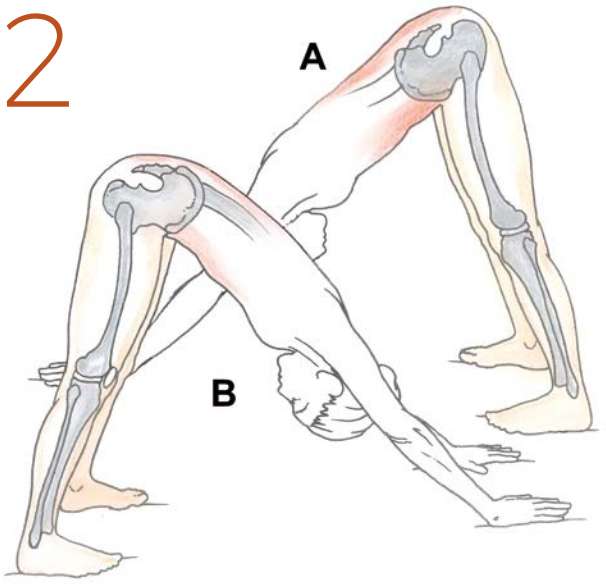
Pour qu'une bonne décompression soit possible, il faut une certaine amplitude au niveau des « articulations racines » : hanches et épaules. A défaut, on sur-sollicite les muscles dans le milieu du dos, ce qui interrompt la continuité de l'allongement.

Les jointures des deux épaules et des deux hanches ont une forme sphérique et sont mobiles en tous plans. Cependant elles sont couvertes de muscles massifs et puissants, nécessaires à leurs actions, mais qui peuvent devenir parfois des freins de leur amplitude. Observons maintenant ces articulations dans le Chien tête-en-bas.

LES ÉPAULES

Installez-vous dans la posture et regardez-vous de profil dans un miroir, ou regardez une autre personne de profil en train d'exécuter la posture. Les bras peuvent être dans trois positions : 1. dans le prolongement du tronc (fig. 1a) ; 2. un peu en avant de la ligne du tronc (fig. 1b) ; 3. en arrière du tronc (fig. 1c).
Dans le deuxième cas, le tronc ne peut pas déposer son poids « en ligne continue » sur les bras. Il aura tendance à se courber en avant pour que les mains atteignent le sol. Cette incurvation fait qu'il n'est pas rectiligne.





LES HANCHES

Regardons maintenant, dans la posture, le coccyx. Il peut se diriger vers le plafond, avec le bassin franchement basculé (fig. 2a) ou vers l'arrière (fig. 2b), ceci témoignant de plus ou moins de flexion de hanche faite par le bassin.
Dans le deuxième cas, les vertèbres ne peuvent pas s'aligner depuis le bassin. Il y a une rupture dans la « ligne de chute » de la colonne vertébrale, qui ne peut connaître une décompression égalisée. Si, malgré des efforts, la personne n'arrive pas à placer son bassin en position basculée, c'est parce que les ischio-jambiers (muscles longs de l'arrière de la cuisse) ou les muscles fessiers sont trop courts pour laisser le bassin libre de sa position.

REDRESSER LÀ OÙ C'EST POSSIBLE

Quand deux articulations racines (ou a fortiori les quatre) n'ont pas l'amplitude complète, on cherche à reconstituer une ligne rectiligne descendant du bassin jusqu'à la tête. Pour cela, certaines personnes redressent « activement » leur tronc sur lui-même, en contractant leurs muscles du dos.
Cette contraction ne se fait tout le long de la colonne vertébrale. Le niveau le plus facile à réaligner se trouve entre le haut de la taille et en bas de la cage thoracique. C'est ce qu'on appelle la *région dorso-lombaire*. Ici, les vertèbres sont particulièrement mobiles en tous sens.
On aura ainsi tendance à redresser là, par une contraction localisée des muscles du dos, d'autant plus intense que les articulations racines sont peu amples. Ceci va parfois faire saillir les côtes les plus basses en avant (fig. 3). Cette contraction transforme beaucoup le ressenti de la posture, empêche de connaître l'étirement continu de la colonne vertébrale et l'impression de se laisser allonger par la pesanteur.

Si cette contraction est répétée dans le temps, elle peut devenir une « mémoire-habitude » en dehors de la posture et comprimer les disques dans la zone, créant des effets seconds : manque de confort pour l'action respiratoire du diaphragme, compression des racines nerveuses, douleurs. Il est donc important de préparer les quatre articulations racine avant la pratique du Chien tête-en-bas, ou d'adapter la posture.

PRÉPARER LES ÉPAULES

Avant la pratique, allongez-vous sur le dos, et levez vos bras au dessus et en arrière de la tête, jusqu'au sol. Ce mouvement est-il aisé ou inconfortable ? S'il est limité, observez comment la région du thorax bas a participé en se soulevant (vertèbres et côtes basses). Reprenez alors le même mouvement en vous installant hanches fléchies, les jambes allongées le long d'un mur, pour empêcher cette région dorso-lombaire de se creuser : ainsi, le mouvement sera plus précisément dans les épaules. Si nécessaire, soutenez les bras avec des coussins. Restez ainsi pendant plusieurs respirations pour laisser l'épaule trouver passivement l'amplitude du mouvement.
Vous pouvez aussi pratiquer la posture de l'enfant, en amenant vos bras loin en avant de la tête. Avant de vous installer, placez deux coussins en avant de chaque côté de vos genoux, pour y poser vos bras : vos épaules seront ainsi entraînées dans l'alignement du tronc. Respirez plusieurs fois en restant dans la posture.

ADAPTER LES GENOUX ET TRAVAILLER LA FLEXION DE HANCHE

Pour que le bassin puisse s'installer correctement dans le Chien, une flexion de hanche de 90 à 95° est nécessaire. Peut-être ne pouvez-vous pas l'effectuer à genoux tendus : fléchissez alors les genoux. Vous pouvez également soulever les talons, ce qui détend les muscles des mollets). Tout ceci vous permettra d'orienter plus librement votre bassin.
Si vos ischio-jambiers sont encore courts, allongez-vous sur le dos et levez une jambe, au départ sans chercher à tendre le genou. Bouclez le pied dans une sangle ou une écharpe et travaillez soit à étendre votre genou, soit à amener votre pied à la verticale, soit à ramener votre coccyx vers le sol.

* D'après le mémoire de fin d'études AnatomYoga® de Marie Do Commins, professeure de yoga à Montpellier.

GLISSER EN DOUCEUR VERS L'AUTOMNE

Envie de mieux vivre la transition entre l'été et l'automne ? En appliquant quelques conseils naturels, vivez un automne vibrant et zen à la fois !

Par Nadine Andreewitch

Pas toujours évident de passer du rythme détente des vacances au rythme de travail, reprise des activités et loin des siestes à la plage. Normal, le corps s'habitue vite à ce rythme « à la cool » (plus adapté pour lui que le quotidien à 200 à l'heure), qui lui a permis enfin de décompresser et de régénérer le système nerveux.
C'est le premier changement que le corps subit, ensuite il y a la saison qui change ! Puisque nous faisons partie d'un processus cyclique indiqué par les changements de saisons, il est important pour rester en forme de se reconnecter à ces cycles naturels.
Selon la médecine chinoise, l'automne représente l'élément métal, symbole d'intériorisation. Mais plutôt que de ralentir et de se préparer pour la saison froide, on court dans tous les sens dès la rentrée et on planifie mille et une choses. **Il est maintenant temps de privilégier l'ancrage, la douceur, le calme et la chaleur…** Voici nos 7 conseils.

TRAVAILLEZ SUR VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

Si vous avez un monologue négatif en cours dans votre tête comme : « J'étais tellement mieux en vacances, c'est trop dur d'être de retour au travail, je me sens déjà fatigué et submergé par la charge de travail », faites-en sorte de changer ce monologue. Engagez-vous pendant un mois à remplacer les idées négatives par des pensées positives, qui vous porteront ! Par exemple : « J'étais très bien en vacances, cela m'a bien boosté et j'ai fait le plein d'énergie pour rencontrer l'automne sereinement. J'apprécie ce que j'ai aujourd'hui, mes collègues, le déjeuner délicieux avec mon ami(e), tel projet qui est super intéressant, etc… ». Focus sur le positif et non sur le négatif. Et s'il y a des choses trop « négatives », mettez en place une stratégie pour changer la situation.

PRATIQUEZ LA VISUALISATION

La visualisation est un outil très puissant pour influencer notre cerveau et tout l'organisme. Revivez par exemple un moment des vacances où vous vous êtes senti en harmonie, détendu, heureux – ou une autre « image » qui pourrait vous procurer ces sensations de bien-être ! C'est important d'y « être » pleinement. Observer, sentir les odeurs, l'air sur votre peau, écouter les bruits et revivre surtout les « sensations » agréables que ce moment vous a apporté. Ressentez, c'est le plus important. C'est un geste de pleine conscience, qui avec la pratique peut vous « transporter » illico et créer du bien-être physique et psychique.

RESPECTEZ VOTRE RYTHME

En vacances, c'est facile, on vit souvent selon son rythme, on se réveille, on mange et on se couche quand on veut. Pas évident quand le travail reprend… Il est pourtant essentiel de respecter le besoin inné de l'organisme de se reposer davantage et de RALENTIR. La saison de l'introspection commence et pour cela il faut accepter de faire plus des pauses, de ralentir son rythme au quotidien, de bien se reposer le week-end et se coucher tôt le soir. Essayez aussi de faire attention à votre alimentation (voir ci-dessous) et de ne manger que quand vous avez faim ! Manger alors que l'on n'a pas faim « agresse » le corps et surcharge le système digestif, le foie, etc.

BIEN MANGER

Les aliments de saison sont les plus riches en nutriments essentiels. Savourez les pommes, les coings, le panais, le poireau, le potiron, le raisin, les châtaignes… Les légumes racines reviennent également pour nous rappeler l'ancrage. C'est le moment de manger plus chaud (sans surchauffer les aliments) et de diminuer les crudités. Buvez des tisanes pour vous réchauffer depuis l'intérieur, comme le romarin ou le thym, particulièrement intéressants pour la digestion et l'immunité. Ciblez quelques super aliments comme les champignons shiitake aux propriétés antivirales ; l'ail avec

CONSEILS EN AROMATHÉRAPIE

Voici 3 huiles essentielles très puissantes pour rétablir notre équilibre et nous soutenir en automne.

- **LE LAURIER NOBLE POUR L'ÉQUILIBRE NERVEUX, LE TONUS**

2 gouttes sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 15 jours max.

- **LA MARJOLAINE EN CAS DE FATIGUE PSYCHIQUE**

2 gouttes sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

- **LA VERVEINE OU NÉROLI EN ALLIÉ ANTI-DÉPRIME !**

1 goutte à l'intérieur des poignets à respirer plusieurs fois par jour.

ses propriétés antioxydants, antibactériennes, antivirales, et anti-cancer ; le citron qui est très riche en vitamine C, qui stimule la production des globules blancs ; la propolis, puissant produit de la ruche qui est immunomodulatrice, antivirale, antibactérienne et antifongique. Le top en cure automnale pour préparer l'organisme pour l'hiver.

SOIGNEZ VOTRE ÉQUILIBRE INTESTINAL

Ajoutez des aliments lacto-fermentés en petite quantité au début des repas. Faites une cure de 3 mois d'aloe vera, une plante miracle qui nettoie l'intestin et répare les parois. Elle est particulièrement bénéfique pour renforcer son système immunitaire et favoriser l'équilibre émotionnel et hormonal, afin d'éviter les coups de blues en automne et mieux résister aux infections.

RESTEZ DÉTENDUE

Le stress a un impact important sur nos défenses immunitaires (surtout en cas de stress chronique). Faites régulièrement des exercices de relaxation, de respiration et de la méditation. Ce sont des outils incontournables pour vous apaiser et vous renforcer.

RECONNECTEZ-VOUS AVEC LA NATURE

Sortez-vous balader en forêt 2 h et revenez vivifiés ! Passez du temps dans les parcs, jardinez, évadez-vous en week-end à la campagne dès que vous pouvez si vous êtes en ville. Nourrissez-vous de toutes les belles couleurs et l'air frais revigorant que la nature offre en ce moment ! La nature possède une action régénérante, et c'est important de respecter ce besoin inné.

PETITES HISTOIRES D'AYURVEDA - I

L'Ayurveda donne des outils pour comprendre notre fonctionnement dans le monde. C'est aussi une intuition, une rencontre du sacré dans la matière. Une histoire d'amour avec soi-même. Dans cette histoire en 4 parties, Hélène nous invite à prendre de la hauteur, à nous questionner sur notre chemin de vie, pour aller vers la plénitude.

par Nathalie Geetha Babouraj*

Allongée sur son lit, Hélène laisse ses pensées vagabonder. Elle vient de passer 3 h sur Internet à faire des recherches sur ses douleurs au ventre et se sent découragée. Elle ne comprend pas ce qui cloche, ce que son corps essaie de lui dire. De l'extérieur, tout semble aller pour le mieux depuis qu'elle a quitté son poste pour créer sa boîte, mais elle a l'impression que tout s'accélère et qu'elle n'est plus capable d'assurer. Et pourtant elle a tout essayé. Côté médecine classique comme médecines douces. « Qu'est-ce qui n'est pas aligné en moi ? Que dois-je faire ? »

Elle prend une grande respiration, et le brouhaha de ses pensées se suspend. Elle pose une main sur son ventre et accueille la sensation. Entre rêve et réalité, elle perçoit une petite voix : « Tout est juste. Même quand c'est difficile, trouve l'espace pour que ton souffle circule dans le plus infime des interstices. Même si cet espace est infime, fragile, éphémère, plonge pleinement dedans. Accueille cette énergie descendante de l'automne. Même si une partie de toi veut aller toujours plus vite, comprendre, et qu'une autre partie de toi commence à s'inquiéter de voir que le doute te prend, n'y a-t-il pas une 3e force en toi, qui t'invite à te poser, à t'accueillir pleinement, avec amour ? Comment peux-tu honorer tes éléments ? »

Hélène sourit. Mue d'une énergie imprévue, elle se lève et va faire bouillir de l'eau, dans laquelle elle saupoudre une pincée de graines de cumin. De quoi apaiser son air, et les ballonnements qui vont avec. L'odeur piquante et terrienne du cumin la ramène dans ses pieds, ses racines. Elle s'installe avec son bol d'eau de cumin en tailleur et prend son cahier et un stylo. Quelques respirations dans la région du cœur, elle sent toutes les parties d'elle-même se réunifier et s'apaiser. Elle écrit :

Merci mon feu de me rappeler mon énergie à manifester mes projets dans la matière.
Merci mon air de me nourrir de ta créativité, il est temps de souffler et de se synchroniser à l'automne.
Merci mon eau pour m'accueillir et me nourrir de ton rythme organique.
Merci ma terre pour ton soutien inconditionnel
Merci mon espace pour me laisser cette liberté de sentir mon être entier en connexion avec l'univers.
Même dans les instants les plus difficiles.

Elle relit ses notes, et ferme les yeux pour accueillir une méditation. Connectée à son corps, ses émotions, ses pensées, elle laisse son souffle danser dans tout son espace vital.

À suivre…

* Nathalie Geetha Babouraj est médecin, auteure du livre et CD Ma détox ayurvédique colorée et a créé l'institut de Santé intégrative (www.institutdesanteintegrative.com)..

Un large choix d'équipements de yoga et de méditation adaptés aux yogi(ni)s débutants ou confirmés, soucieux d'environnement. Livraison solidaire et équitable en 48 heures - Satisfait ou remboursé.
Suivez-nous sur @tayrona.yoga

A chaque commande, nous plantons un arbre. www.tayronalife.com

tayrona yoga

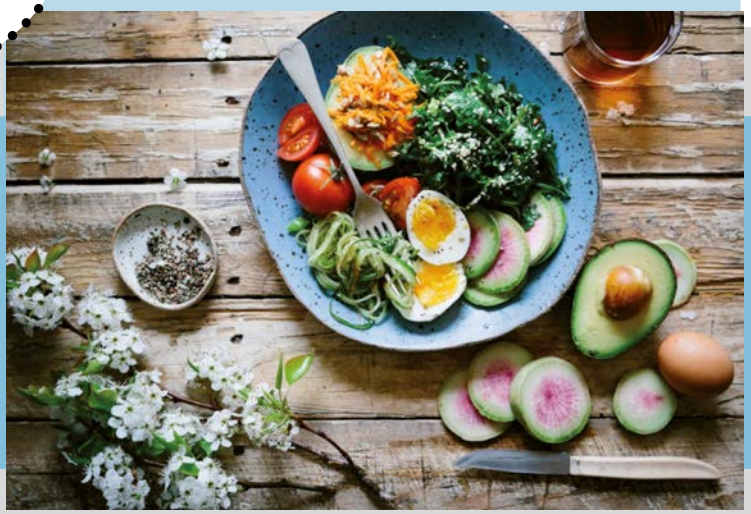
YOGA esprit EST CONNECTÉ

Le plus éthique & nomade
Avec une réelle volonté d'écotourisme solidaire, Nosy est un tour-opérateur responsable et engagé qui propose de voyager autrement. Gestion raisonnée de la consommation, prestataires touristiques zéro déchet choix spécifiques des activités en fonction de leur non impact sur les ressources naturelles, sensibilisation à l'environnement… 3 % des bénéfices sont reversés à des associations de développement durable.
nosyvoyages.com

LE TOP 3 DES BLOGS DU MOMENT

Le plus écoresponsable
Créé par une armée d'imprimeurs écolos (Imprimerie Villière – une imprimerie 100 % française, basée en Haute-Savoie qui privilégie les alternatives vertes), l'éco-blog, propose des alternatives écologiques à nos diverses habitudes de vie. Du tee-shirt bio aux vacances plus vertes, en passant par les bons plans du moment et les Do It Yourself, sans danger pour la planète, découvrez toutes sortes de conseils utiles et écoresponsables !
eco-blog.fr

Le plus healthy
Passionnée de naturopathie et éducatrice de santé holistique, Margaux Migliore, notre contributrice web, propose sur son blog des conseils bien-être au quotidien, des recettes saines et une approche globale de la santé par la méthode douce et naturelle.
margauxmigliore.com



CLICK & SHARE

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

Isabelle Cambusier et Sarah Assouline, professeures de yoga, en posture sur la tête sur une terrasse en plein Paris.

Sylvie Boullet dans un beau Chakrasana « entre ciel et terre » lors d'une randonnée dans les Pyrénées.

YOGA PAUSE

Olivier Brionne, en posture sur les mains au Mont Saint-Michel.

Alain De Mil en trépied à Mayotte sur son bateau.

Pascale Bonelli, en Thaïlande dans la posture du chien tête à trois pattes.

RESPIRATION SOLAIRE

Relié au soleil, surya bedhana aide à garder moral et forme durant l'automne !

Par Céline Miconnet

Surya signifie soleil en sanskrit, et *Bedhana* percer, passer à travers. Ce pranayama est particulièrement puissant car il agit à travers le canal d'énergie (*nadi* en sanskrit) relié au soleil, qu'on appelle « pingala », ou bien « surya nadi ». Pingala prend naissance à la base de notre colonne vertébrale, à droite. Il s'enroule autour de la colonne tel un brin d'ADN, et monte jusque dans la narine droite. Selon les représentations des anciens yogis, ce canal d'énergie solaire est relié au pôle masculin et à l'élément du feu. Lorsque l'on pratique surya bhedana, chaque inspiration se fait donc par la narine droite.

De l'autre côté de notre colonne vertébrale, en partant de la gauche, le canal d'énergie relié au côté féminin, lunaire, appelé « ida nadi », s'enroule jusqu'à la narine gauche. Dans surya bhedana, c'est toujours par la narine gauche que l'on relâche le souffle.

Surya bhedana facilite beaucoup la régulation du stress en revigorant le système nerveux. Cette respiration est aussi excellente pour le système digestif.

POUR COMMENCER

Assis en tailleur ou sur une chaise, faites une sorte de pince avec la main droite en repliant l'index et le majeur à l'intérieur de la main. Placez la main gauche sur le genou gauche, paume de la main vers le ciel, pouce et majeur joint en chin mudra.

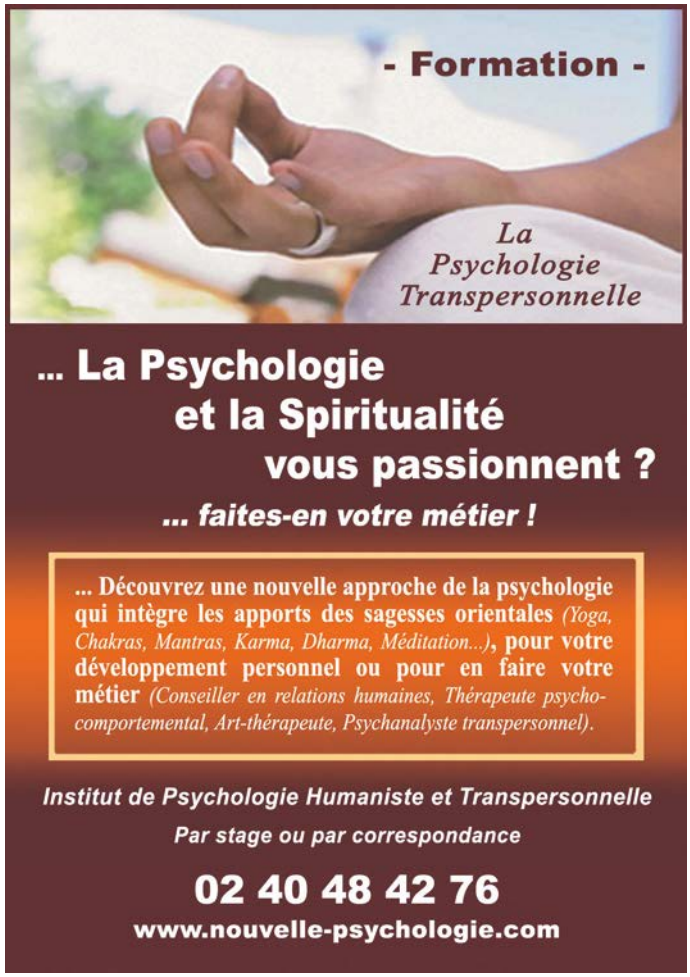
Fermez la narine gauche à l'aide de la pulpe des doigts de l'annulaire et de l'auriculaire, et placez le pouce près de la narine droite. Gardez le dos bien droit.

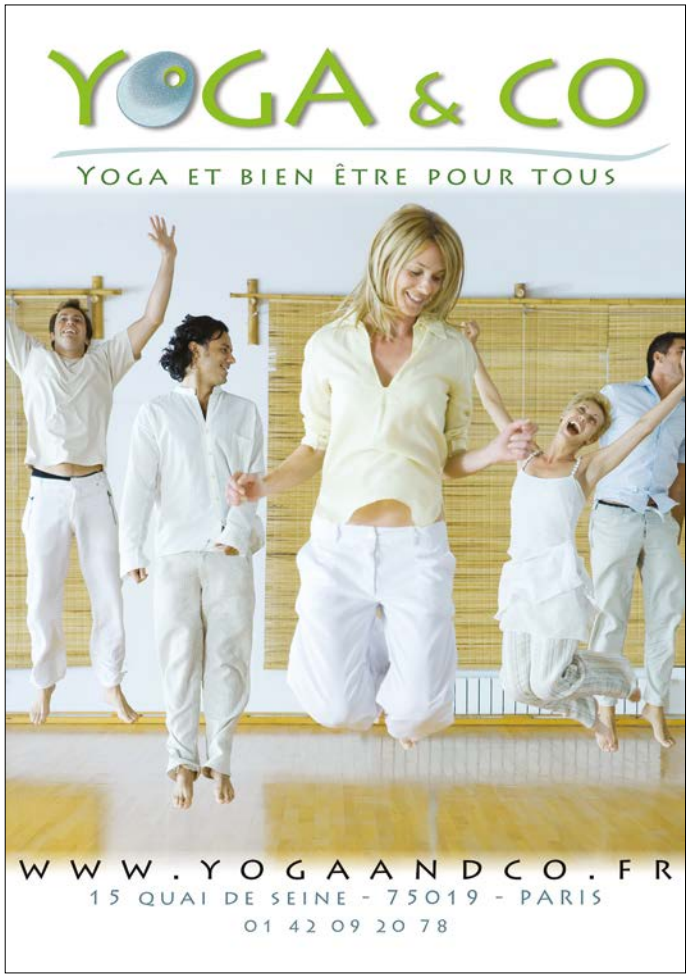
Inspirez lentement et profondément par la narine droite, puis fermez la narine droite et retenez le souffle de 3-5 sec environ. Libérez la narine gauche pour expirer longuement tout en gardant fermée la narine droite. Recommencez un autre cycle en inspirant par la narine droite, narine gauche fermée, retenez votre respiration 3-5 sec, puis relâchez le souffle par la narine gauche. Continuez sur ce rythme entre 3 et 10 min.

POUR ALLER PLUS LOIN

Reposez votre main droite sur votre genou droit, paume des mains vers le ciel, pouce et majeur joint en chin mudra. Ressentez l'air arriver dans la narine droite en visualisant une belle lumière dorée comme le soleil sur chaque inspiration, puis relâchez le souffle par la narine gauche en visualisant une lumière blanche comme la lune. Observez l'état de sérénité qui s'installe de plus en plus en vous.

Enseignante depuis 20 ans et formatrice de professeurs de yoga et de yogathérapie, Céline dirige depuis 15 ans le centre Himayoga à Paris. Elle a fondé le Green Yoga ® (www.green-yoga.fr).





Formations Yoga à distance

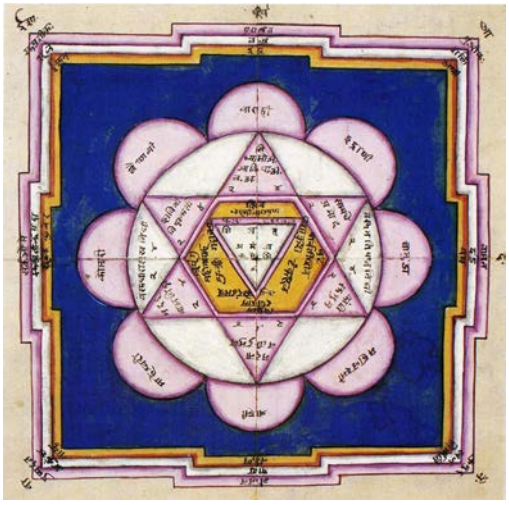
Plus pratique et moins cher - Il est possible de commencer à n'importe quel moment de l'année

Plus de 15 ans d'expérience

Agréés et diplômées Fédération Française des Écoles de Yoga

Formation Prânâyâma

Formation Professeur de Yoga



Formation Yoga-Nidrâ

Formation Yoga Thérapeutique

Pour recevoir la présentation gratuite sur clé USB, téléchargement ou CD/DVD
Précisez votre demande par téléphone, e-mail ou courrier

Christian Tikhomiroff - 25 Cours Gambetta - 13100 Aix-en-Provence
04 42 66 03 97 - contact@natha-yoga.com

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

CHOISIR LE CHEMIN DU « OUI »

Sans nier que la vie peut être dure et infliger des blessures, le philosophe Leibniz nous incite à croire que le royaume du possible existe en chacun de nous.

Par Ananda Ceballos

« Et vint le jour où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore. »

Anaïs Nin

Si l'optimisme est l'état d'esprit qui conduit à voir le monde et soi-même de manière positive, l'une des origines de cette vision remonte au philosophe Leibniz (1646-1716) qui propose une conception de notre monde comme étant le « meilleur » parmi tous les mondes possibles. Mais, face aux guerres, à la pauvreté, à la destruction de l'environnement, peut-on encore, aujourd'hui, décemment prétendre que nous vivons dans le « meilleur des mondes possibles » ? La pensée de Leibniz a d'ailleurs été abondamment moquée par Voltaire dans *Candide ou l'optimisme*. Le philosophe parisien y campe un personnage, caricature de la pensée leibnizienne, optimiste béat qui tout au long de l'œuvre ne cesse de répéter que « tout est au mieux dans le meilleur des mondes possibles », alors que les personnages sont poursuivis de malchance. Mais, qu'entendait réellement Leibniz par « meilleur des mondes » ?

Le « meilleur » des mondes n'est pas pour le penseur de Leipzig un monde dépourvu de « mal », ni exempte d'imperfections. Dans sa pensée, le « meilleur » se définit pour un individu par le fait d'être capable dans sa vie de tirer profit des conditions réelles, d'arriver à créer une harmonie satisfaisante avec les moyens disponibles. Par ailleurs, le mot « possible » montre bien que Leibniz ne croit pas en un monde « parfait ». Ce sont nos actes et nos choix, à la fois contingents et libres, qui feraient exister ce « meilleur ». Ceci n'implique pas l'absence de chaos, d'évènements imprévus et de contradictions qui déstabilisent et nous jettent dans l'embarras. Si Leibniz nous invite à ne pas nier que la vie peut être dure et comporter des blessures, il nous propose de croire que le royaume du possible existe en chacun de nous.

Les propos du penseur allemand font alors écho à ceux de Patanjali, qui dans les *Yoga Sutra* nous propose aussi un moyen pour faire advenir le « meilleur des mondes possibles » avec les ressources du jour. Pour celui qui veut accéder à un état d' « esprit apaisé » *(samadhi)*, Patanjali propose la pratique de « l'abandon à plus grand que soi » *(pranidhana ishvara)*. Afin de s'émanciper du rapport coutumier à la réalité, le yogi doit développer sa capacité à demeurer dans une disponibilité optimale et à cultiver un état d'adhésion spontanée à ce qui se présente. De cette entrée en résonnance avec le monde découlerait une décision sincère de se tourner résolument vers le « meilleur » de chaque situation, ne rien vouloir d'autre que ce qui est, et d'oser choisir systématiquement le chemin du « oui ».

YOGA TIBETAIN THERAPEUTIQUE LU JONG

Retraites tous publics + Formations de professeurs
www.Energetique-Tibetaine.com

YOGA ET RANDONNÉES AU MAROC AVRIL 2019

Stage Nature entre Mer et Montagne.
Remise en forme période privilégiée du 27 avril au 4 mai 2019.
www.cyso-yoga.org (blog) – 07 81 08 68 28

YOGA TIBETAIN LU JONG AVEC VOYAGES TIBET ET ASIE

Intégration de cette méditation en mouvement
dans son contexte originel
www.Voyages-Tibetains.com / www.VoyagesBienEtre.com

YOGA TIBETAIN KUM NYE EN LIGNE 7J/7, 24H/24

Pratique méditative guidée via 156 séances progressives par an
www.e-YogaMeditation.com

Libération Emotionnelle

Tarot • Visualisation • Canalisation

Muriel Jarousseau
Atelier et consultation individuelle
06 18 13 74 17
www.murieljarousseau.com

les présentations PROF DE YOGA CONFIDENCE amusant SOUPLESSE nourrir soirée bienveillance TEMPÉRAMENT RÉFLEXION harmonie

© Laurence Gay

LE CHOC DES PHOTOS

Par Laurence Gay

Vous avez sans doute vu ces images de yoga qui montrent des « avant-après ». La personne montre comment elle faisait une posture, avant, et comment elle l'exécute maintenant. Le maintenant étant en apparence nettement « mieux ». Nous sommes en pleine rentrée et quand j'ai réfléchi à un sujet pour vous écrire, c'est une toute autre sorte d'image qui m'est venue à l'esprit. Celle des tours du 11-Septembre. On parle souvent de cet épisode violent comme d'une cassure collective. Il y avait un avant et nous vivons l'après. Cette année là, j'avais perdu mon père. Mon 11-Septembre à moi avait eu lieu en juillet. Un ami m'avait dit à l'époque : « tu sais, la douleur s'amoindrit, mais il reste toujours quelque chose ».

Il reste toujours quelque chose. Et si ce qui restait était souhaitable ? Dans la manière dont on nous « vend » les bienfaits du yoga, il y a souvent cette idée qu'on efface une version de soi peu enviable, l'avant yoga, en faveur d'une version améliorée. Il y a aussi cette croyance en la linéarité selon laquelle, on ne reviendra jamais en arrière. J'ai adhéré longtemps à tout cela. Je vois maintenant les choses différemment. Le yoga m'a appris et continue de m'apprendre à apprivoiser ma condition d'animal dotée d'une conscience réflexive. Il me rend sensible à mes interactions avec tout. L'après ne devrait pas être une négation de l'avant. Le yoga m'a appris cela : guérir ne veut pas dire ne plus souffrir. Guérir, c'est engager le dialogue avec la douleur en y mettant toute la douceur possible. Et punaise ! Ce n'est pas simple. Il m'a aussi appris qu'évoluer ne veut pas dire être meilleur. L'avant est le précieux substrat. Tout y est, y compris les fonctions germinatives de soi. Le yoga, c'est finalement du jardinage. Désherbage, arrosage, bouturage, fertilisation, etc. On doit faire avec les aléas climatiques et on s'observe pousser dans le jardin planétaire. On donne forme au paysage, collectivement.

Si vous êtes de ces personnes qui aimez mettre en scène les avant-après du yoga, j'ai envie de vous dire ceci : ce que vous montrez peut être perçu comme brutal par certains. Nous baignons dans cette culture de la réussite qui appauvrit gravement les sols. Quand je vois vos photos, je reste persuadée que la personne sur la photo d'avant est aussi intéressante, riche de sa complexité et digne d'intérêt que celle sur la photo de l'après. Et plutôt que de montrer une géométrie d'asanas, racontez-moi votre histoire, sans y mettre la forme. A mes yeux, votre histoire a une valeur inestimable, elle est chargée de votre précieuse humanité, tout en nuance, et en ça, elle me relie à vous.

Laurence Gay est professeure de yoga à Paris depuis plus de 10 ans. Elle anime aussi son blog laurencegay.com. Sa devise : être authentique, être généreux et vivre pleinement.

les présentations soirée bienveillance

Rani
Massage ayurvédique
Formation 2018 / 2019
www.rani-ayurveda.com / 04 68 69 56 59

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS/ASSOCIATIONS DE YOGA

◊Institut français de Varma Yoga (IFVY)
www.ifvy.fr
◊Fédération française de Hatha Yoga
ff-hatha-yoga.com
◊Fédération Viniyoga International
Viniyoga-France.org
◊Fédération inter-enseignements
◊Hatha Yoga
fidhy.fr
◊Fédération nationale des enseignants de yoga
lemondeduyoga.org
◊Institut français de yoga (IFY)
ify.fr
◊Association française de Yoga Iyengar
yoga-iyengar.asso.fr
◊Fédération française des écoles de yoga
federation-de-yoga.fr
◊Fédération française de yoga
yoga-paris.com
◊Fédération française de Kundalini Yoga
kundalini.fr
◊Fédération francophone de yoga
www.federationyoga.qc.ca
◊Fédération Nationale des professeurs de Yoga
www.federationyoga.fr &
www.ecole-professeur-yoga.fr
◊Fédération Française de Yoga Enfant (FFYE)
http://www.recreyoga.fr/meth_recre.html
◊Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT)
http://ffyt.fr/

ACCESSOIRES/BOX

◊Karma Box
www.karmabox.fr
◊Thé Box
lathebox.com
◊Yoga Box
www.layogabox.com
◊Cristal Kit
shoplabelleviehealthy.com
◊Box Millescence
www.millescence.com
◊Ino
www.boisson-bio-algues.com
◊Juicery Factory,
www.juiceryfactory.com
◊Jus PAF
www.paflejus.bio
◊Vertuce,
www.vertuce.fr
◊Yumi
www.yumi.fr
◊Kuvings
www.kuvings.fr

Équipe éditoriale

LAURENCE PINSARD
Rédactrice en chef d'*Esprit Yoga* depuis 2015, Laurence pratique le yoga depuis une quinzaine d'années. Formée au Hatha Yoga et au yoga pré et postnatal, elle enseigne à Bordeaux. Laurence profite de son temps libre pour étudier le yoga et participer à des stages et séjours de yoga et de méditation !
pinsard@esprityoga.fr

ANAÏS BOCQUET
Après des années dans la communication d'entreprise, Anaïs tombe dans la presse ! Communication, partenariats, publicité, écriture, elle est polyvalente. Elle collabore à *Esprit Yoga* mais aussi à *Esprit Veggie* et vient de créer le tout nouveau Hors-série, Esprit Beauté. bocquet@esprityoga.fr

ARMELLE BONTEMPS
Journaliste professionnelle, Armelle est responsable des activités numériques d'*Esprit Yoga* et aide Laurence dans la rédaction et le développement du magazine. Formée au yoga au Népal en 2015, elle enseigne à Bordeaux et développe différents projets de développement personnel.
www.moonyoga.life

NATHALIE BOURDON
Nathalie crée sa régie publicitaire, Wellness Regiecom, après une longue expérience dans les univers du mieux-être et de la bio. Elle travaille avec les médias de niche de ce secteur et accompagne les annonceurs dans leur stratégie de communication. Elle collabore avec *Esprit yoga*, *Esprit Veggie* et *Odélices*.
contact@wellnessregiecom.fr

YOGA esprit

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

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
Andrea Semprini
redaction@esprityoga.fr

RÉDACTRICE EN CHEF
Laurence Pinsard
pinsard@esprityoga.fr

CONCEPTION / RÉALISATION GRAPHIQUE
Pulsa Srl
via Jacopo dal Verme, 15
20159 Milano Italy Tél : +39 0269901296
gio@pulsapublishing.it

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Mira Jamadi, Nadège Lanvin, Christophe André, Florent Dulong, Armelle Bontemps, Ananda Ceballos, Corine Moriou, Cécile Roubaud, Marie Thoris, Émeline Diaz Roman, Lionel Coudron, Corinne Miéville, Francesca Magnani, Priscilla Mari, Régine Cavallaro, Véronique Mainguy, Laurence Mucha, Jeanne Pouget, Nadine Andreevitch, Alexia Fachon, Blandine Calais-Germain, Céline Miconnet, Laure Delmoly, Nathalie Babouraj, Laurence Gay, Alessandra Valli.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Nathalie Sauvegrain, Blandine Soulage-Rocca, Corinne Malet, Sébastien Dolidon, Marie-Christine Demeure, Blandine Calais Germain.

COUVERTURE
Couverture Yogini : Mira Jamadi
Photographe : Corinne Malet

RÉGIE PUBLICITAIRE
Wellness Regiecom
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 – Manon Castel
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.

2h, une journée, un week-end, une semaine...
Il est temps de prendre du temps pour vous ressourcer.
RETRAITE DE YOGA, MEDITATION ET PILATES
France, Espagne, Portugal, Grèce, Indonésie...
Trouvez le lieu et le thème qui vous fera du bien !
Fit Harmony
WWW.FITHARMONY.FR

Centre de Formation à Toulouse
www.sattvayogatoulouse.fr
Pratique et Théorie
Hatha Yoga Traditionel
En 4 Modules
du 28/09 au 13/01/2019
CONSTRUIRE SON
PROJET DE VIE
Yoga Fondation -100H
SATTVA YOGA SHALA
Formation de professeur de Yoga
73, Boulevard Matabiau 31000 Toulouse
contact@sattvayogatoulouse.fr

Formation Yogathérapie
& Médecines Naturelles
Système digestif
Gestion du stress
Ostéo-articulaire
Système féminin
Shantyoga
Plus d'info : www.shantyoga.org/formation-yogatherapie

LE STUDIO
yoga club
Yoga
Pilates
Ecole du dos
Yoga aérien
06 83 37 93 56
contact@lestudioyogaclub.fr
Central Square 25 rue de la sablière 67590 Schweighouse
www.lestudioyogaclub.fr

BLiSS
FESTIVAL DE YOGA
& PRATIQUES DOUCES
DARWIN BORDEAUX
10 > 11
NOV 2018
COURS & ATELIERS
MARCHÉ & FOODTRUCK
COIN ENFANT
YOGA BLABLA
EXPOSITION PHOTO
ESPACE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE
10h-19h / 87, Quai des Queyries Bordeaux
Information & Réservation (places limitées)
www.blissbordeaux.fr @blissyogafestival
YOGA
SUP.YOGA

Devenez professeur
de yoga !
Cursus sur 4 ans
à partir d'octobre
Mais aussi post-formation
au Gymnase Masseran
6 dimanches par an
Demandez tous les
renseignements pour
cette école
dès maintenant
01 48 22 53 17 - eyvl@laposte.net
www.yogavanlysebeth.com
Ecole de yoga
Van Lysebeth

YOGA DU RIRE

Le cartoon de Sophie Ruffieux

Nous avons demandé aux membres de notre communauté Facebook de proposer une phrase drôle pour compléter ce cartoon de Sophie Ruffieux. Parmi les propositions reçues, nous en avons sélectionné trois et nous les avons publiées de nouveau dans notre page. Celle qui a obtenu le plus de votes a été définitivement retenue.

Toutes nos félicitations à **Julie C.**, l'auteure de la phrase, qui gagne un abonnement d'un an à Esprit Yoga !

Nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous en novembre sur notre page facebook Esprit-yoga pour commenter le prochain cartoon.

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

La plante française sans le superflu

DISPONIBLE EN MAGASINS SPÉCIALISÉS BIO

PLANTES 100% ORIGINE FRANCE

Nature & Santé s'engage auprès des producteurs pour la relocalisation des filières en France.

- La culture biologique
- La solidarité avec les producteurs
- Les plantes de qualité supérieure
- Une fabrication française
- Pas d'ingrédients superflus
- Le choix du végétal
- Des emballages écologiques
- Une entreprise responsable

NATURE & SANTE - INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE SAS au capital social de 2.000.000 € - RCS LA ROCHE SUR YON 315 249 821 - Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFÉRÉ - 85612 MONTAIGU Cedex - France - Email : contact@nat-sante.fr - Tél : 02 51 09 07 37

atma

infusions ayurvédiques
élaborées par notre Vaidya et produites en France

commandez sur www.atma.bio
code promo : esprit-31octobre