

YOGA

esprit

G A

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

12 POSTURES
Pour booster
ses défenses
immunitaires

POST-COVID
Comment
le yoga
rebondit-il ?

MONASTÈRE
Des nonnes
et du yoga

**NATIONALISME
HINDOU**
À qui appartient
le yoga ?

élan vital

Laisser la vie
nous traverser

**SÉQUENCE
BIEN-ÊTRE**
Cultiver la
persévérance
en 10 postures

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



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

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

De l'huile d'Argan bio infusée dans une crème riche et un sérum ultra-fluide,
pour nourrir et rendre à votre peau tout son éclat.

Disponibles en magasins bio et en pharmacies.

Marilou
BIO

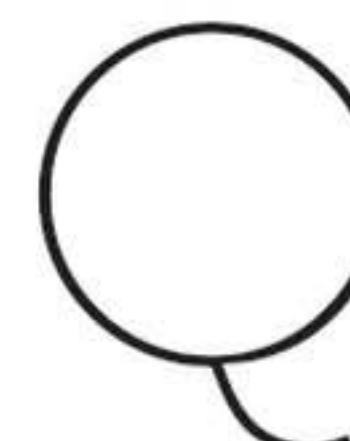
Les petits indispensables bio



mariloubio.com



édito



UELLE EST l'origine de l'instinct de vie ? Pourquoi ressentons-nous cette force irrépressible qui nous anime, qui nous fait avancer, cheminer, vivre ?

Comme si la vie était une énergie venue d'ailleurs et ayant tout simplement pris possession de notre corps. Cet élan est à son état le plus pur dans notre enfance. Chez les tout-petits, on le retrouve à l'état brut, par exemple quand ils se lancent soudainement dans des courses éperdues ou quand ils poussent tout aussi soudainement des cris. Ces cris, ni de colère, ni de peur, ni de joie animent tout leur corps, qui se cambre comme s'il était traversé par un courant, comme si un excès de vie ne demandait qu'à se libérer. Quelle meilleure image de l'élan vital en train de se manifester ?

Avec le temps, cet élan est canalisé, cadré, maîtrisé. L'éducation, l'école, les contraintes sociales se chargent d'apprendre au petit humain à rester immobile, assis sur une chaise, à respecter des horaires, à déplacer son énergie vitale du corps vers les fonctions cognitives : attention, concentration, réflexion. Plus tard, ce sont parfois les expériences de la vie qui affectent cet élan : deuils, maladies, déceptions, dépressions. Notre force vitale peut se trouver bridée, stoppée, voire brisée. Pourtant le feu est toujours là, mais il manque d'oxygène pour pouvoir se raviver. Il se met alors en retrait, attendant de pouvoir irradier à nouveau de sa chaleur le corps et relancer l'élan vital.

Quand notre élan est affaibli, quelle qu'en soit la raison, revenons au corps, écoutons-le, car le yoga nous apprend que c'est par le corps que tout passe, que tout se manifeste : les blocages, les impasses, mais aussi la force, l'envie et la progression. Car cette « envie de vie » ne disparaît jamais complètement, et l'écoute du corps nous permet de la retrouver et, au besoin, de la réactiver.

La pratique posturale est le point de départ, elle nous confronte à notre énergie, une sorte de vérification de l'état de notre élan vital du moment. La maîtrise du souffle nous permet d'amorcer le processus énergétique, de réveiller la petite flamme qui ne demande qu'à reprendre de la vigueur. L'intériorisation nous reconnecte à la profondeur de notre être, nous montre où est allé se cacher notre élan vital et, par là même, lui permet de retrouver son propre chemin, de jaillir à nouveau et de nous porter.

NAMASTÉ

Andrea Semprini

SOMMAIRE

YOGA

esprit

N° 57 | SEPTEMBRE-OCTOBRE 2020

YOGASPHÈRE

12 EN BREF

Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

18 MÉDIAS

Les yeux et les oreilles d'*Esprit Yoga*

21 ESPRIT SOLIDAIRE

Retour sur notre initiative des séquences live pendant le confinement

24 YOGA CA\$H

L'argent et le yoga

25 YOGA ZIK

Le sound du yoga

26 AYURVÉMIAM

Salade fleur d'automne

50 LA BOUTIQUE DU YOGI 1

Les accessoires malins pour aller plus loin

68 LA BOUTIQUE DU YOGI 2

Par ici le chocolat !

LE DOSSIER

30 LA FORCE IRRÉPRESSIBLE DE L'ÉLAN VITAL

Cet élan mystérieux sans lequel il n'y aurait pas de vie

34 L'ACTIVATION BIOÉNERGÉTIQUE

L'association de souffle, visualisation et intention

36 MARC GESBERT

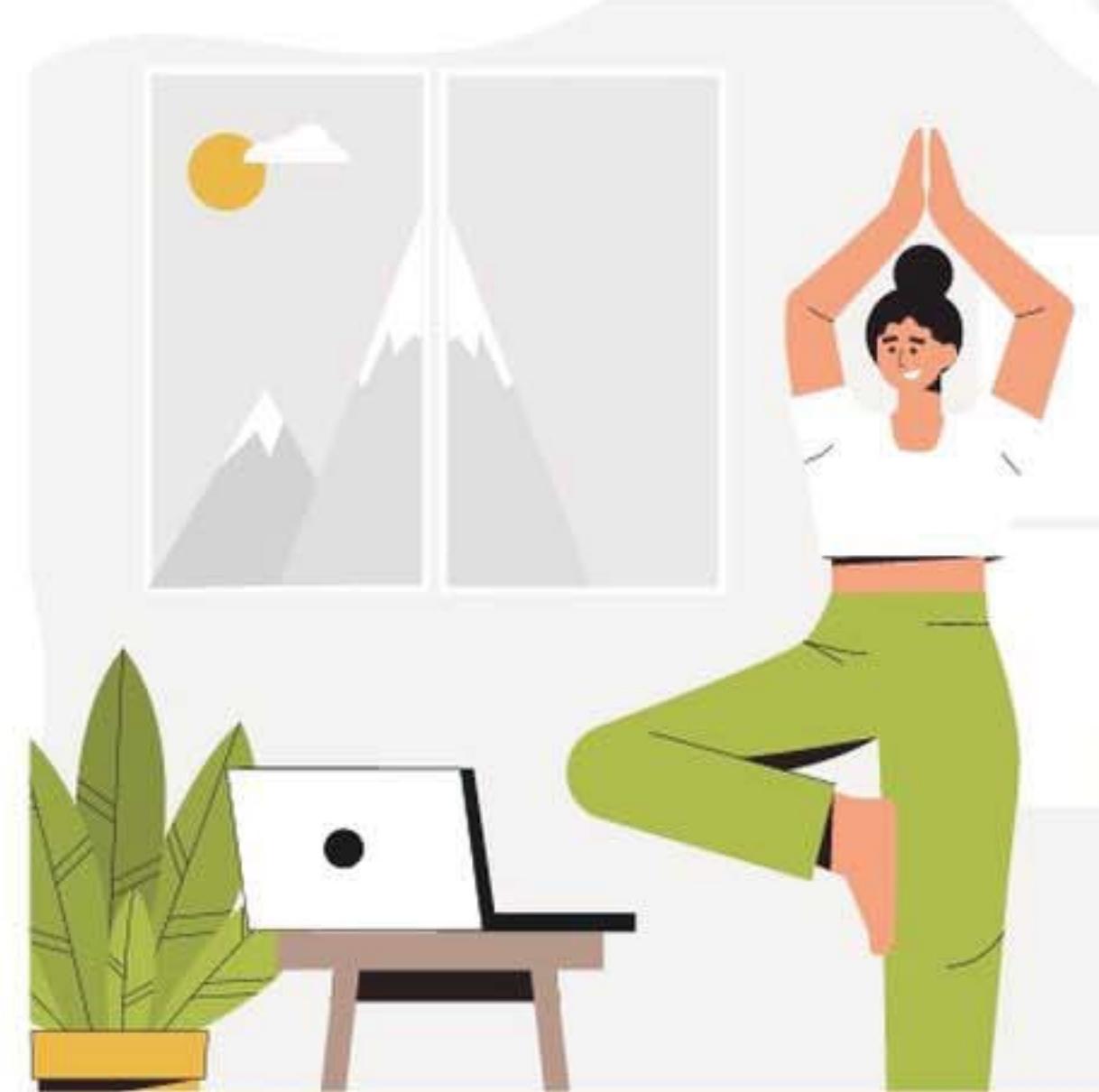
La joie de l'éveil

38 SÉQUENCE DU MOIS

12 postures pour booster nos défenses immunitaires naturelles

28

ÉLAN VITAL



72

ZOOM

COVID & YOGA

Comment salles et enseignants de yoga se sont-ils adaptés ?

L'ÂME & L'ESPRIT**10 MÉDITATION POUR TOUS**

Méditation de la renaissance

60 SANSKRIT

La langue des dieux adoptée par la NASA !

90 CARTE BLANCHE À...

Céline Joyeux

Le yoga au service du développement de l'élève

94 LES PERLES D'ANANDA

L'insaisissable force du vivant



Abonnez-vous à
ESPRIT YOGA p. 20

42

MA SADHANA



26

AYURVÉMIAM

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE

Se rafraîchir les idées

56 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE

Cultiver la persévérance

Une séquence progressive, pour goûter aux effets de l'engagement



70 RÉCRÉ YOGA

La chasse aux graines

76 POSTURE À LA LOUPE

Ardha Chandrasana

Engagement et souplesse dans la demi-lune

82 ANATOMIE POSTURALE

Mobiliser les vertèbres dorsales

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE

Faire face aux infections virales

78 BEAUTÉ HOLISTIQUE

La beauté est dans le vivant

84 NUTRITION

L'alimentation au féminin

Des aliments adaptés à chaque phase du cycle

88 PANIER DE SAISON

Concombre, tomate, figue



YOGA LIFE

16 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA

Les photos des lecteurs & les échos de nos réseaux

46 VOYAGE

Du yoga chez les sœurs

À la rencontre d'une communauté de sœurs adeptes du yoga

52 LE SOFT POWER DU YOGA

Comment le nationalisme hindou cherche à s'approprier le yoga

87 ESPRIT YOGA ÉTAIT SUR ULULE

92 YOGAÏA

« We can't breath »

96 UNE PROF, UN STYLE

Sreemati

98 LES MOTS BARRÉS YOGIQUES



52

LE SOFT POWER
DU YOGA

CONTRIBUTEURS

MAJDA FAHIM



Majda enseigne le yoga à Paris et est yogathérapeute pour le bien-être féminin. Elle accompagne les femmes à différentes étapes de la vie et les aide à se réconcilier avec leur corps (cancer du sein, infertilité, aménorrhée, endométriose).
www.yogafemina.fr

« Je dis à mon corps, avec douceur : 'Je veux être ton amie'. Il prit une longue respiration et me répondit : 'J'ai attendu cela toute ma vie' »
Nayyirah Waheed

OLA JAS

Ola enseigne le Yoga Vinyasa, l'Acroyoga et le Massage Thai entre Ibiza, Goa et Paris. Elle a fondé avec Maricha Dumont l'école Organic Alchemy Yoga et œuvre au sein des Amazones Parisiennes.

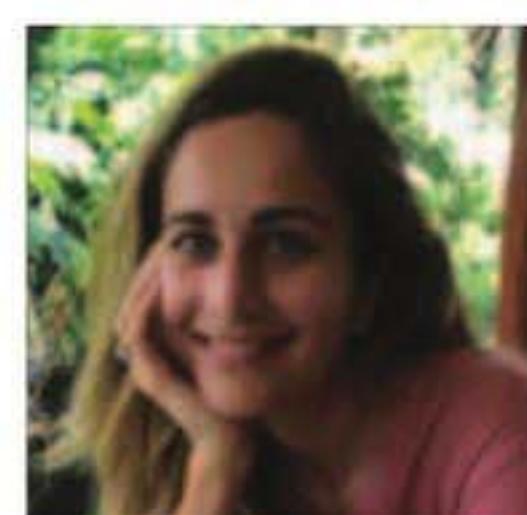
www.lesamazonesparsiennes.com
IG : @olajasyoga

« Tout commence par un sourire intérieur »

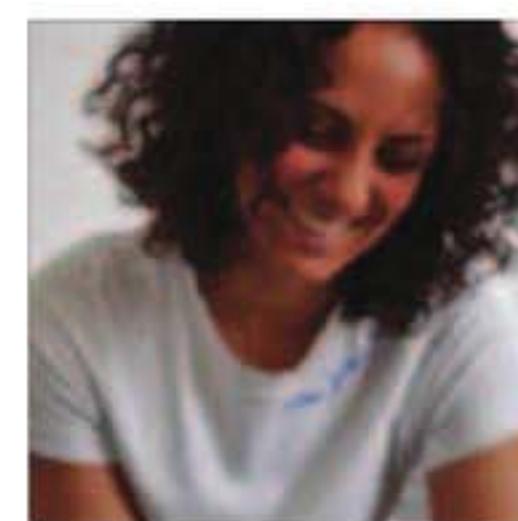
JEANNE POUGET

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

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



MARION M'SANTI



Mariam M'Santi explore le corps énergétique. De ses expériences en yoga, chamanisme, Qi Gong & mudras est né Pranamood. Une technique qu'elle prend plaisir à transmettre à celles & ceux dont l'énergie redemande à circuler.
IG @marion.msanti

« La créativité, c'est le pouvoir, toujours rare, de ceux qui peuvent à la fois voir l'inconnu et l'interpréter »

Alan Watts



Professeure de yoga adultes et enfants en Gironde, Marie Thoris intervient dans diverses institutions. Elle est passionnée par le corps, l'esprit, ce qui le relie, le mouvement, la danse et le bien-être.
www.huffingtonpost.fr/marie-thoris

« Observe tes paroles, observe tes actions, observe tes pensées, observe ton caractère, observe ton cœur »

OLIVIER GOLDENBERG



Olivier est professeur de yoga et a suivi la formation Siromani Sivananda. Il enseigne à Paris, entre autres, au centre Le Yoga d'Auteuil.
IG @Olivier_Yoga

« Ce que j'aime dans la pratique du yoga... Ça foisonne de diversités, d'énergies, d'envies, d'échanges. On bouge, on chante, on crée et puis on se trouve une assise confortable en silence »

ORIANE ROUSSET



Oriane organise des retraites mêlant yoga, marche méditative et cuisine végane. Elle a créé « Full Moon méditation en mouvement », atelier de libération des émotions et développe la marque de produits naturels zéro déchet Happy Lifestyle.
orianehappylifestyle.com

« Un bon équilibre de vie passe par l'écoute et la connaissance de soi, chacun doit prendre la responsabilité de son bonheur »

LUCILE DE LA REBERDIÈRE



Journaliste indépendante et yogini passionnée, nourrie par sa formation au massage ayurvédique, Lucile explore les liens corps-esprit et met des mots sur ses découvertes. Elle est responsable, entre autres, de la section Yogosphère du magazine.

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

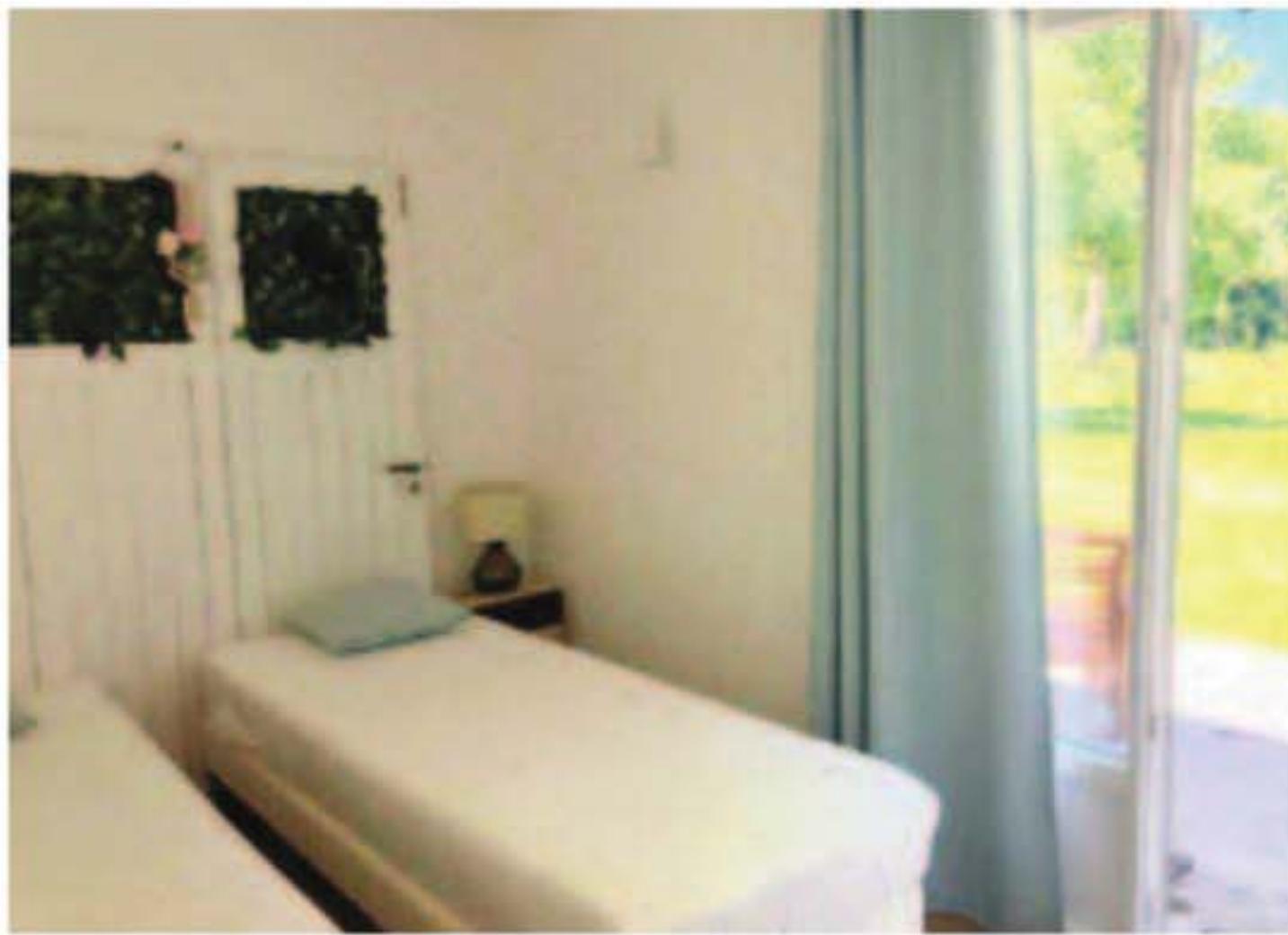
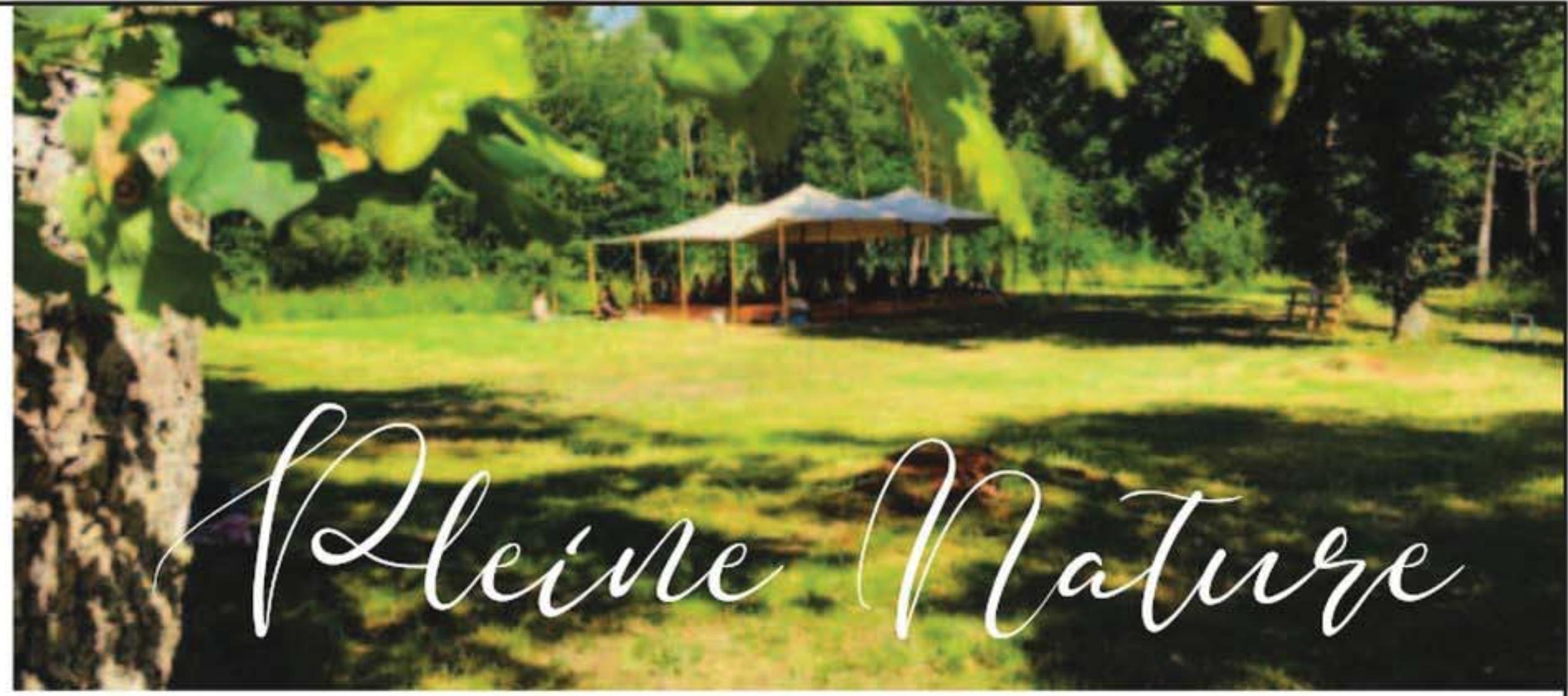
Frère Eckhart

ÉMILIE BORRIGLIONE



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

« Que ton alimentation soit ta première médecine »



STAGES, RETRAITES, FORMATIONS, SOINS COLLECTIFS
YOGA, BIOÉNERGIE, BIOGATERAPY, PILATES, MASSAGES, CUISINE VÉGÉTALE...

WWW.FUNETYOGA.COM

Immatriculation Atout France : IM045190001



©Stéphane Chauvin

FORMATIONS PROFESSEUR DE YOGA

HATHA - VINYASA - YIN YOGA
CERTIFIÉES YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL



SE RAFRAÎCHIR LES IDÉES

Quand on s'installe pour méditer, pas toujours facile de se vider l'esprit de toutes les préoccupations de la journée. Ces exercices simples vous permettront de vous mettre en condition.

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

MÊME AVEC la meilleure volonté du monde, il nous est parfois difficile de faire le calme en nous au moment où nous souhaitons méditer. En effet, notre mental ne cesse de mouliner, nous pensons sans cesse, et c'est bien normal. Avant une pratique méditative, ces exercices tout simples vous aideront à vous « vider la tête » et à ouvrir le haut de votre dos pour une posture assise stable et confortable.



ATTENTION
À ne pas pratiquer en cas de cervicales fragiles, hypertension ou grossesse.



Asseyez-vous dans votre posture de méditation habituelle, sur un coussin ou sur une chaise. Si vous méditez allongé, commencez cet exercice en position assise et allongez-vous par la suite. Inspirez profondément et remplissez vos poumons.

En rétention poumons pleins, faites des mouvements de la tête en avant et en arrière 16 fois, comme si vous disiez 16 fois « oui ». Puis ramenez la tête sur son axe et expirez complètement. Restez en rétention poumons vides, sans forcer, le temps qui vous convient. Puis reprenez quelques respirations naturelles.

À nouveau, inspirez, retenez le souffle et faites 16 « non » avec la tête, en la faisant tourner de droite à gauche et de gauche à droite. Une fois la tête revenue sur son axe, faites une petite rétention poumons vides, suivie de quelques respirations naturelles.

Sur la prochaine rétention poumons pleins, réalisez 16 oui « à l'indienne », en ramenant l'oreille droite vers l'épaule droite puis l'oreille gauche vers l'épaule gauche. Terminez toujours par la rétention poumons vides et les respirations naturelles.

Sur une dernière rétention poumons pleins, réalisez 4

rotations complètes de la tête dans un sens et 4 rotations dans l'autre sens. Puis rétention poumons vides et respirations naturelles.

Si 16 mouvements sont trop à faire pendant la rétention poumons pleins, n'hésitez pas à en faire moins. Ne soyez jamais essoufflé. Après ces 4 séries de mouvements de la tête, gardez les yeux fermés et respirez tranquillement.

Observez-vous : votre mental est-il moins agité ? Vous sentez-vous un peu plus droit et prêt pour une méditation sereine ? Alors bonne pratique !



Lamazuna

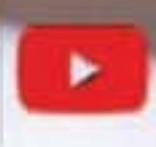
LA RÉFÉRENCE ZÉRO DÉCHET
· DEPUIS 2010 ·



**NOTRE APRÈS-SHAMPOING SOLIDE
AUX DOUCES NOTES VANILLÉES
EST CERTIFIÉ COSMOS ORGANIC !**

WWW.LAMAZUNA.COM

COSMÉTIQUES SOLIDES ET ACCESSOIRES
DURABLES POUR MA VIE ZÉRO DÉCHET





MÉDITATION DE LA RENAISSANCE

Ecouter notre corps, accueillir ce qu'il a à nous dire,
pour le respecter et vivre pleinement.

PAR JEANNE SIAUD-FACCHIN & ALAIN FACCHIN

AVIE est présente en nous depuis toujours. Nous venons au monde par le souffle. Le souffle vital. Le souffle nous porte, nous emporte, nous accompagne, nous guide sur notre chemin de vie. Il est notre élan. Pourtant, notre mental le recouvre souvent, l'ignore, nous fait oublier de nous relier à cette énergie toujours présente. Apprendre à retrouver notre intimité avec le souffle nous régénère et nous ouvre à toutes nos ressources.

Pour cette méditation, je choisis un endroit calme, si possible à l'extérieur, dans un jardin ou en pleine nature. Je m'installe confortablement sur une chaise ou en tailleur à même le sol, mon dos est droit, mes épaules relâchées, les mains posées sur mes cuisses, paumes en direction du ciel. Posé dans l'instant présent. Je me laisse imprégner par la nature, ses couleurs, ses parfums. Je ferme les yeux et prends le temps de savourer ce moment particulier. J'observe tout ce qui s'offre à moi. Des bruits, des sons, des pensées,

des émotions, des sensations dans mon corps. J'accueille ce qui est là sans chercher à comprendre ou à modifier l'expérience qui est la mienne. Je prends conscience de mon corps dans son ensemble, puis je porte une attention nouvelle et curieuse à tout ce qui se manifeste en moi comme sensations corporelles, peut-être des tensions, des picotements, de la chaleur, de la fraîcheur, les battements de mon cœur, le sang qui circule, leva-t-il de ma respiration, il existe une grande variété de sensations que je peux doucement découvrir pour m'en émerveiller.

A présent, je rapproche mon attention de mon souffle. Ma respiration est là et progressivement je ressens les sensations qu'elle me procure. L'air entre dans mon corps et l'air ressort de mon corps. Inspiration après expiration. Mon corps se détend, mes muscles se relâchent, la fatigue et les tensions s'apaisent et s'éloignent progressivement. Je peux ressentir l'air qui circule dans

la moindre parcelle de mon corps, et autoriser la palpitation de la vie à apparaître en moi, telle une énergie nouvelle, inépuisable. Je peux laisser venir en moi une image, l'image d'un oiseau, d'une fleur, d'un animal, d'un paysage, ou toute autre chose. Je peux associer cette image à cette énergie que j'éprouve, comme une renaissance, une reconnaissance à la vie. Ma respiration est là, chaque cellule de mon corps respire dans un espace plus vaste, l'espace de l'instant présent.

Joyeusement installé dans mon corps, je ressens pleinement cette source de vie bienfaisante qui surgit en moi et me régénère. Mon corps et mes organes respirent. Je respire. Je me laisse absorber par une gratitude infinie.



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

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



FORMATION



HATHA & YIN YOGA



À partir du 19 octobre, à Paris (Pantin, métro Hoche),

Stéphanie Viu-Kessler, Yogi Trupta et Alex Blake

sont heureux de vous accueillir pour
une formation intensive 200 heures
couvrant la pratique du Hatha Yoga et du Yin Yoga.

La formation est accessible dans sa totalité (certification en fin de formation)
ou sur 50 heures ou 100 heures.

L'ensemble de la formation s'effectue du 19 octobre au 14 novembre.

19 au 24 octobre = 50 heures
26 au 31 octobre = 50 heures
2 au 7 novembre = 50 heures

Ce programme entre dans la certification Yoga Alliance et dans le
programme de continuité d'éducation YACEP.

www.xandrayoga.com et alexblakeyoga.com
stephanie.viuksessler@gmail.com ou alexblakeyoga@gmail.com



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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS
LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON ADORE !



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



Méditer en Ville

ON SOUTIENT

Méditation de quartier

L'association Méditer en Ville propose de découvrir, pratiquer et approfondir la méditation à Paris. La rentrée est le moment idéal pour installer une pratique progressive et intégrer un groupe avec lequel évoluer en se sentant à l'aise. Expérimitez différentes techniques de méditation : assise, allongée, marchée ou en mouvements conscients inspirés du yoga ou du qi gong. Explorez l'expérience de la méditation laïque avec un groupe bienveillant et 3 instructeurs certifiés MBSR dont le moine Eric Salaun. Le jeudi soir de 19 h 30 à 21 h dans plusieurs lieux parisiens.

Infos et inscriptions : contact@mediterenville.com

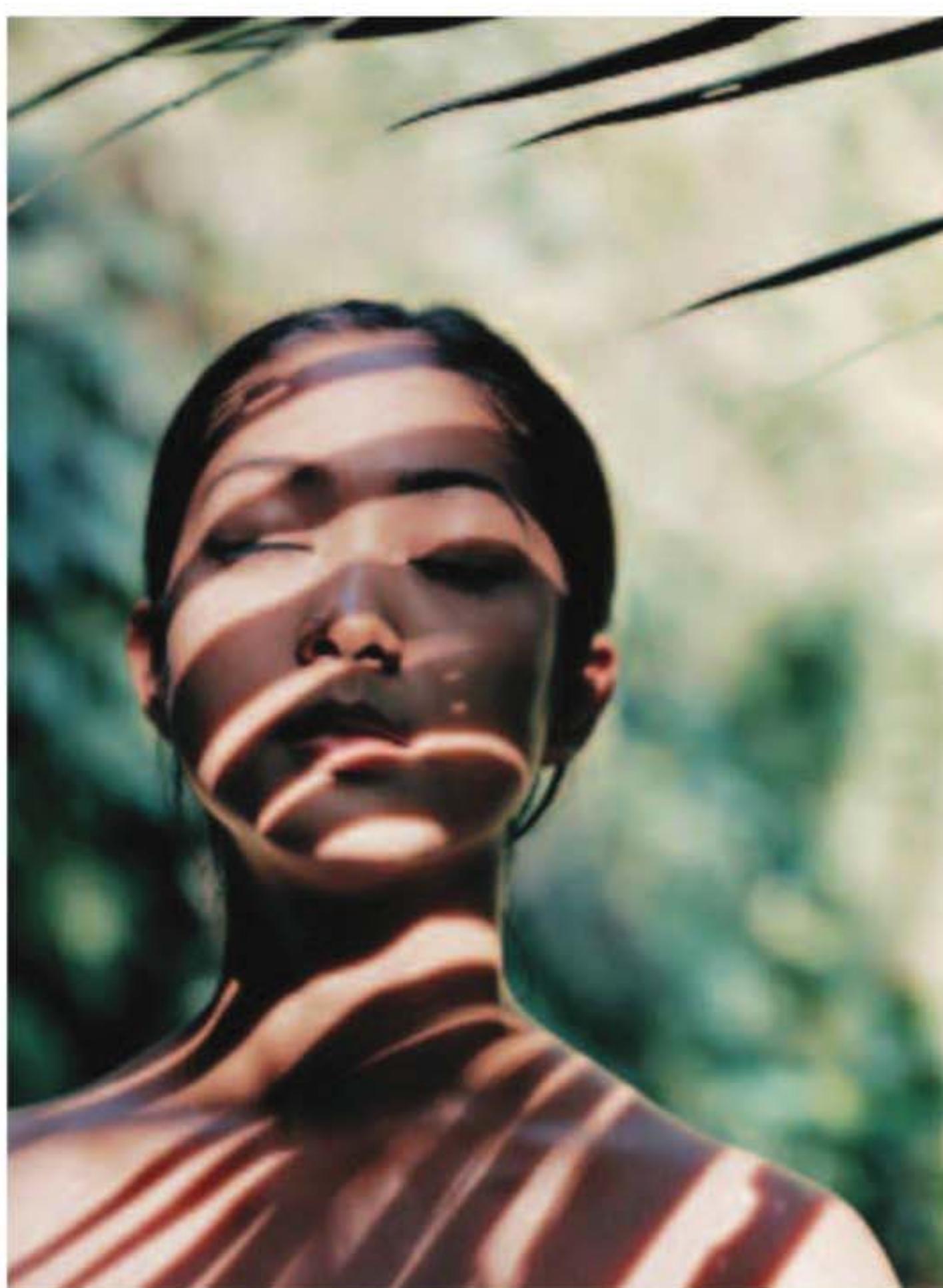


YOGA POUR ENTERRER SA VIE DE JEUNE FILLE EN FLY YOGA

Immortalisez l'enterrement de vie de jeune fille de la future mariée avec un souvenir renversant ! La tête en bas, le Fly High Yoga offre une expérience fun et délassante. La pratique est organisée par Maud Chevallier, en Vendée et partout en France. Elle utilise des structures amovibles qui s'installent en extérieur donc pas besoin de trouver un studio équipé de fixations au plafond. Inspiré des alignements du Yoga Iyengar mais aussi des inversions, le Fly High Yoga conduit au lâcher-prise... et à pas mal de fous rires. Un cadeau original pour des groupes jusqu'à 9 personnes.

<https://yogavendee.com>





ON TESTE

PASS PRIVILEGE

Marque de soins holistiques et établissements de bien-être à Bali, Londres ou Singapour, Como Shambala lance une plateforme de cours de yoga et pilates (enregistrés ou live). Iyengar, Hatha Yoga, Core Barre, Sculpt & Tone... Un programme de tutos est téléchargeable pour approfondir à son rythme les bonnes pratiques telles que les méditations de pleine conscience. Le site donne aussi accès à des consultations privées, en ligne, avec un réseau d'experts internationaux : nutritionniste, naturopathe, coach de vie. L'expérience interactive est accessible contre un abonnement mensuel de 15 €.

Como Shambala by my side

www.csue.comoshambala.com

Bijoux spirituels

ON AIME !

La marque d'accessoires de bien-être My Bouddha lance une nouvelle collection de bracelets en pierre naturelle et argent. Sélectionnées dans le respect de l'environnement lors d'exactions manuelles ou mécaniques, jamais chimiques, les pierres habillent des bijoux de lithothérapie. Le lapis lazuli d'Afghanistan donne du courage aux personnes introverties et nerveuses. La citrine du Brésil régule tristesse et phobies. La malachite d'Afrique aide à garder une vision claire sur les situations, à réduire les douleurs et favoriser la récupération. Ne choisissez pas entre style et énergie.

www.mybouddha.com



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

Ensemble, à distance

ON S'ABONNE



Maître de conférence, chercheur en Mindfulness et auteur de livres sur la pleine conscience et l'intelligence émotionnelle, Ilios Kotsou rencontre une personnalité inspirante chaque mercredi soir à 21 h sur la page Facebook Prezens. Frédéric Lenoir, Thierry Jansen, Isabelle Giraldo, Charles Pépin se sont déjà prêtés à ces partages quotidiens. Tous les jours à 6 h 30, 8 h, 12 h et 21 h, de nombreux autres enseignants animent également des sessions de méditations guidées, live et gratuites pour cultiver la résilience et la solidarité en ces temps de crise.

www.emergences.org

agenda

LE 7 SEPTEMBRE

PARIS

Rocket Yoga Class

Cours inspiré de l'Ashtanga Vinyasa. Backbends, torsions et équilibre sur les mains.

www.sputnikyogaspace.com

DU 10 AU 13 SEPTEMBRE

DOMAINE DUTAILLÉ (ARDÈCHE)

Yoga au cœur de la nature

Postures, respirations, méditations, baignades, promenades et art de « ne rien faire » pour se reconnecter avec la capacité de présence.

www.domainedutaille.com

DU 12 AU 17 SEPTEMBRE

PINEUILH (AQUITAINE)

Eco-jeûne

Pauses alimentaires, méditations, ateliers d'ancrage énergétique et reconexions à la nature dans la région bordelaise.

<http://www.ecojeune.com>

DU 12 AU 19 SEPTEMBRE 2020

IBIZA

Evolution : honorer son être

Autour de votre polarité yin : yoga, éveil de conscience et sound healing.

www.funetyoga.co

DU 13 AU 20 SEPTEMBRE

BUGARACH (PYRÉNÉES)

Yoga artistique et Féminin sacré

Partage d'une pratique revitalisante basée sur les savoirs énergétiques ancestraux, dans la grotte de Marie-Madeleine. Tantra, Tao et Yoga Danse.

<http://www.cultureyog.fr>

DU 26 SEPT AU 3 OCTOBRE

OÙ ? MINIAC-MORVAN

Jeûne et yoga

Une semaine détox dans la baie de Saint-Malo : yoga, marche douce, Jacuzzi et massages en option.

<https://jeune-bienetre.fr>

LE 10 OCTOBRE

NICE

Yoga et sophrologie

Un atelier à la journée pour découvrir comment le yoga et la sophrologie soulagent les symptômes de l'endométriose.

<https://meliedyoga.com>

11 OCTOBRE

LYON

Résidence avec Matthieu

Kurma Yoga, aux origines de tous les yogas et Yoga Nidra traditionnel pour pratiquer l'éveil allongé.

<https://ecoledeyogamathieu.fr>

10 ET 11 OCTOBRE

NANTES

Salon Zen & Sens

4^e édition consacrée au développement personnel et au mieux-être avec 170 praticiens et thérapeutes, des ateliers et des conférences.

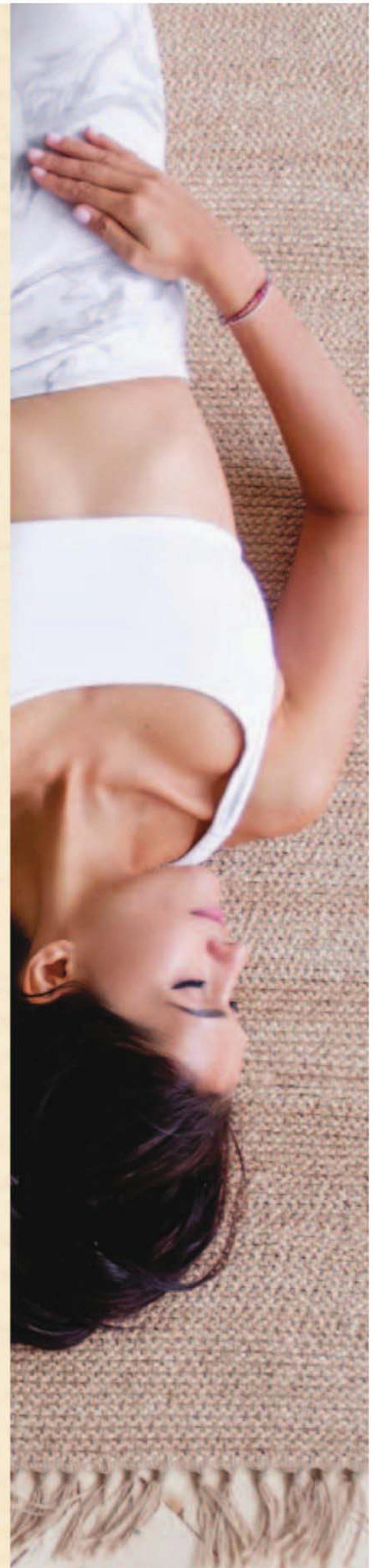
DU 26 AU 31 OCTOBRE

LILLE

Formation Yin Yoga 50 h

Formation de Philippe Beer-Gabel ouverte aux enseignants et aux personnes souhaitant approfondir leur pratique du Yin. Aspects techniques, physiologiques et énergétiques.

<https://beer-gabel.com>





FORMATION YOGA VINYASA Homologuée CPF

Ecole Studio Fred Yoga

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

www.fredyoga.com

fred.danse@live.fr

06.09.07.58.91



163 Quai du Dr Dervaux 92600 Asnières



ió
sport & bien-être

WEEK-END. VARIATIÓNS **YOGA** marseille

25 / 26 / 27 sept
| hatha | power | yin
| ashtanga | vinyasa
| cloud | viniyoga |
garuda | méditation
| mouvement libre |
do in | yoga du son |
parents_enfants |
bain sonore |
conférences |
| ...

photo© matthew kane - unsplash



RÉSERVATIONS

www.jesuisio.com

77 cours puget 13006 marseille

tél : 04 91 02 39 60

question@jesuisio.com

ma COMMUNITY YOGA

Vous êtes 70 000 à nous suivre sur les réseaux sociaux. Cette rubrique est la vôtre. Nous partageons ici quelques photos ainsi que les news et tendances autour du yoga sur Internet et les réseaux sociaux.

[Yoga pause]

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



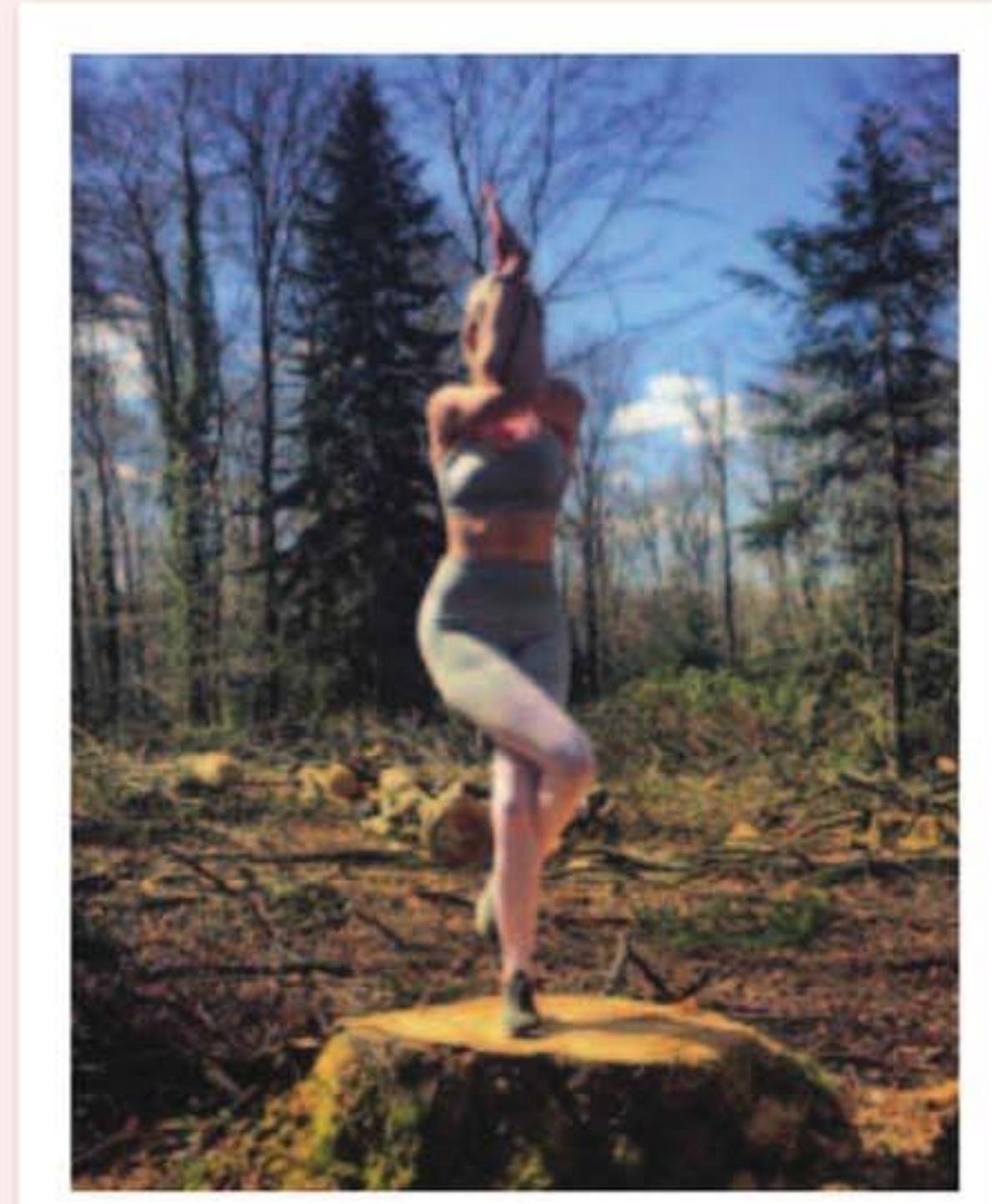
Carmen en Thaïlande



Anne en Nouvelle Zélande



Christelle et Gaël à Brest



Marie à Blécourt en Haute-Marne



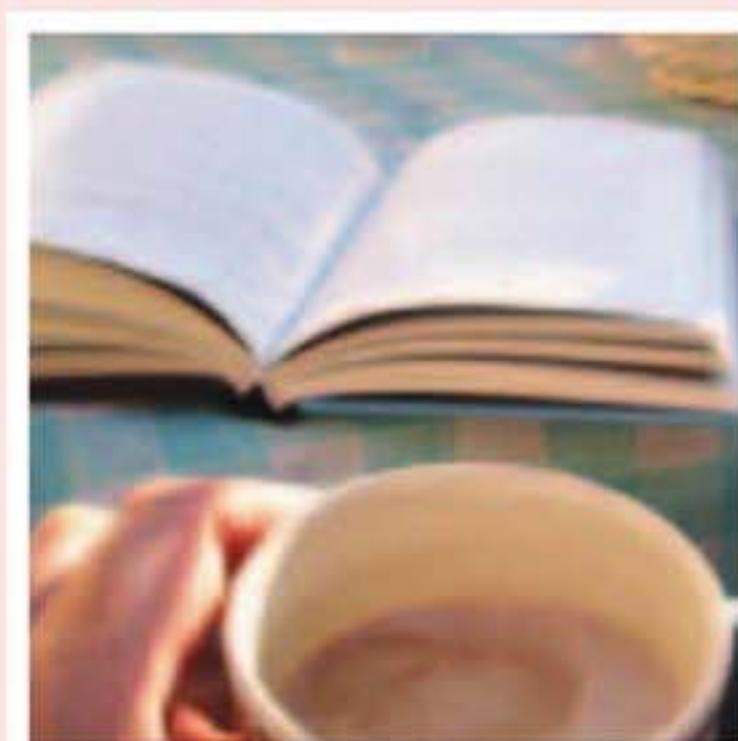
Angélique en Normandie

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

[On line]

WWW

SUR LE SITE ESPRITYOGA.FR



CONSEILS LECTURE POUR APPROFONDIR LE YOGA ?

Pour beaucoup, vous avez découvert le yoga avec le confinement. Nous vous livrons dans cet article les lectures préférées de vos professeurs de yoga du programme Yoga Solidaire.

Article à lire sur le site internet d'Esprit Yoga dans la rubrique « Actualités ».

VOTRE ARTICLE PRÉFÉRÉ

5 CONSEILS YOGIQUES POUR BIEN VIVRE L'APRÈS-CONFINEMENT



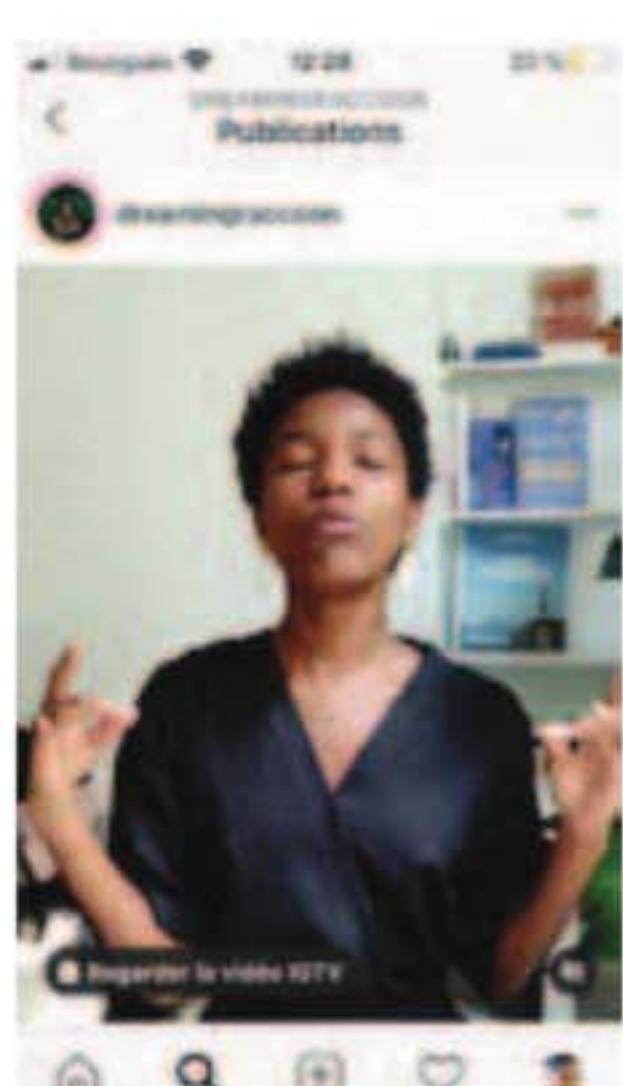
Ou comment bien vivre dans ce monde en évolution perpétuelle ? Même si le déconfinement est déjà loin, les conseils de cet article ne sont pas périmés pour autant : favoriser un microbiote sain, réduire le stress, l'ennemi de notre immunité, adopter une alimentation fraîche, trouver son équilibre grâce aux yamas et aux niyamas, appréhender l'impermanence, chère à Bouddha et le détachement... Vous avez été plus de 5000 à lire cet article.

À découvrir dans la rubrique « Lifestyle et Spiritualité » sur le site Esprit Yoga.

[Yoga Buzz]

LE YOGA EST-IL L'OBJET D'APPROPRIATION CULTURELLE ?

La mise en scène du yoga sur certains comptes Instagram a été pointée du doigt en France.



Plumes dans les cheveux, maquillages, vulgarisation de la philosophie, dans une vidéo publiée sur son compte, Cléa de @dreamingraccoon voit dans ces images et textes une forme d'appropriation culturelle. Ce terme, controversé, désigne l'utilisation indue d'éléments d'une culture par une autre culture, qui serait dominante et irrespec-

tueuse. Parmi les critiques, nombreuses, visant la marchandisation du yoga, il est peut-être bon de rappeler que le yoga se transmet originellement de maître à disciple. Et que cette transmission n'est rendue possible que grâce à la générosité et l'humilité, des valeurs universelles.

LE YOGA SUR LES RESEAUX SOCIAUX

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



La vidéo la plus émouvante

« Black Lives Matter » : c'est par ces mots que se sont ralliés des millions de personnes à travers le monde pour dénoncer le racisme. Aux Etats-Unis, le meurtre de George Floyd par un policier a suscité des émeutes, des mouvements de colère mais aussi des scènes incroyables de réconciliation et des demandes de pardon. Dans cette vidéo, à Houston, ville où George Floyd a vécu, sur un terrain de basket, un groupe de personnes blanches a posé un genou à terre et faisant face à des membres de la communauté noire, un homme, avec force, a tonné : « nous demandons pardon à nos frères et sœurs pour ces années de racisme. Nous les aimons, nous deviendrons amis, alliés, voisins, nous les accueillerons dans nos cercles ». Blancs et Noirs ont ensuite priés ensemble. Impossible de retenir ses larmes.

Les yeux & les oreilles d'esprit YOGA

L'ANNÉE N'AURA PAS ÉTÉ DE TOUT REPOS.

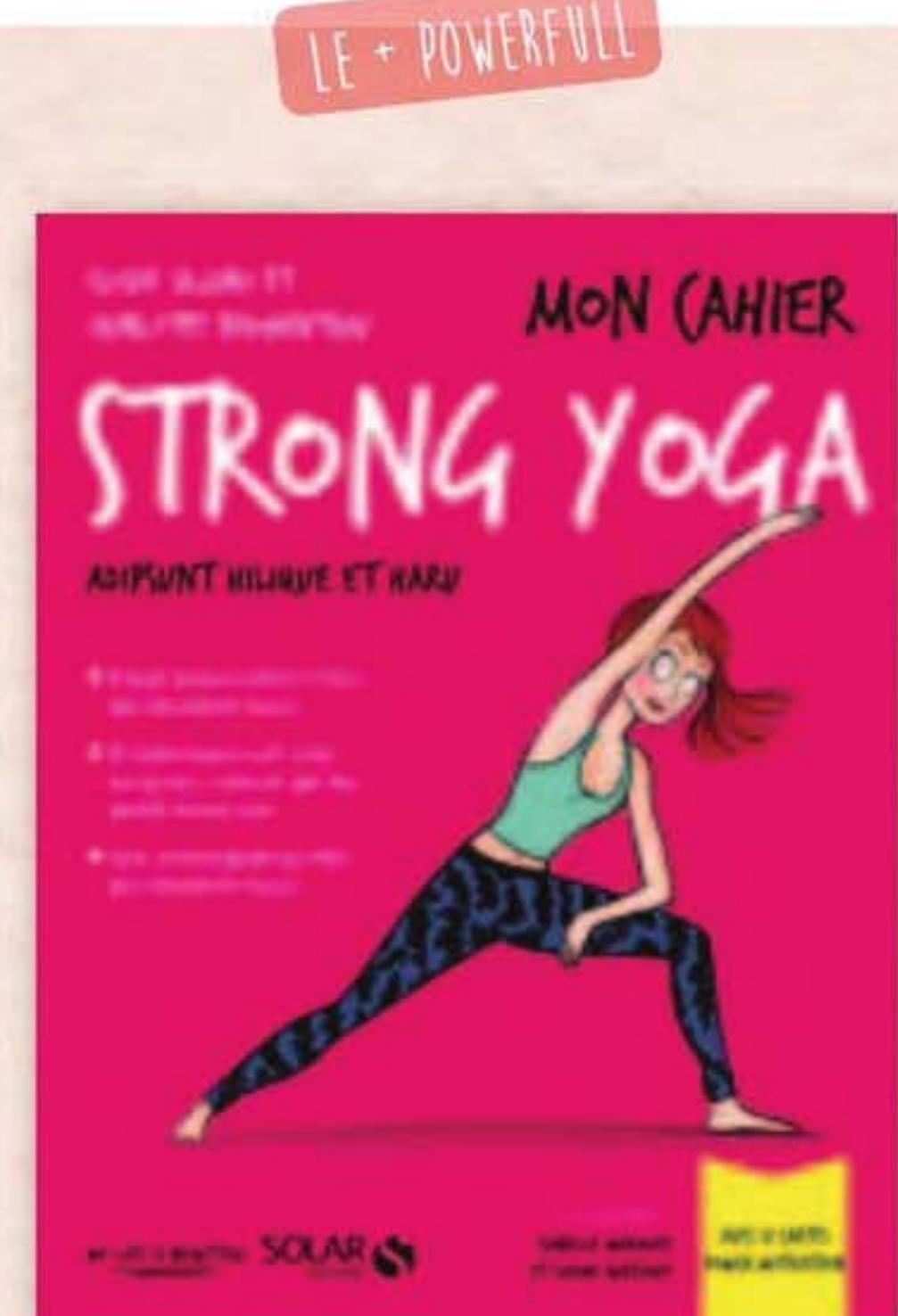
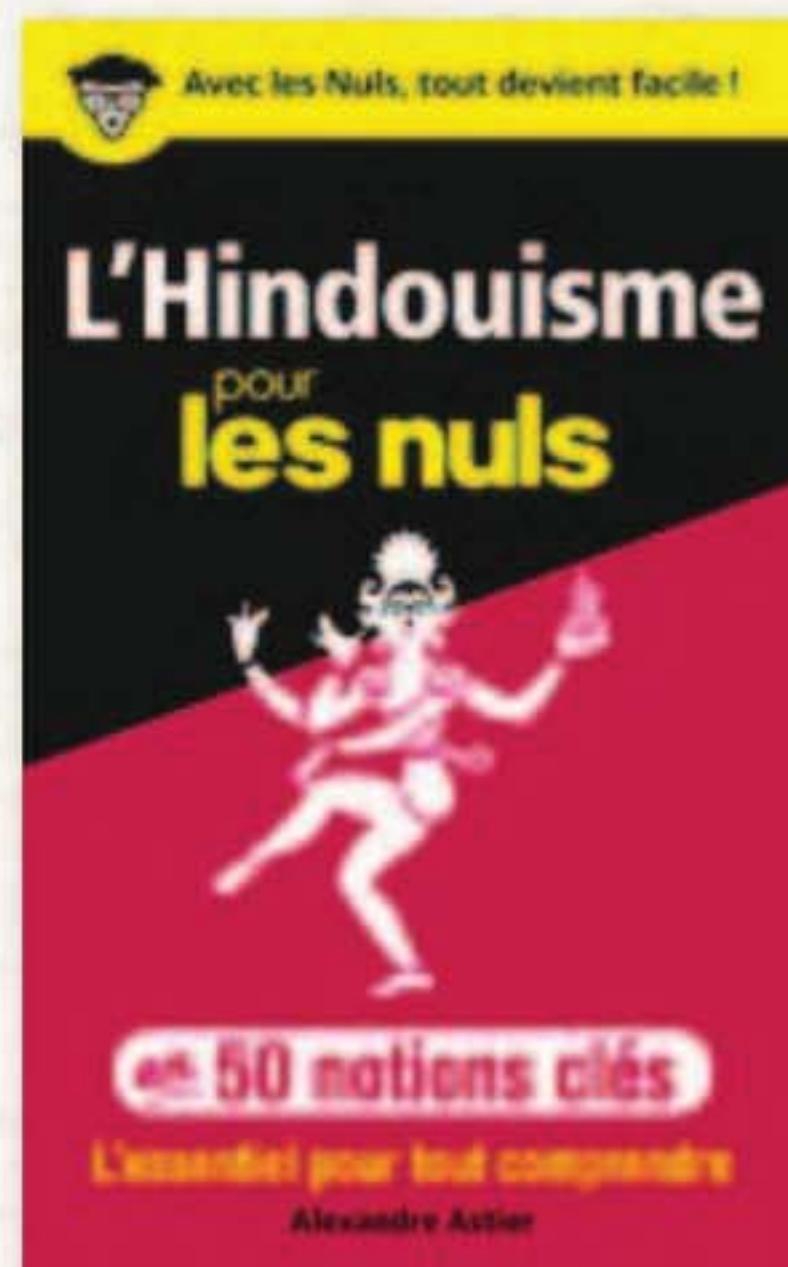
A RENTRÉE PAS COMME LES AUTRES, SÉLECTION REMARQUABLE
AVEC UN PANEL DE LECTURES DE BON AUGURE.

LE + DIDACTIQUE

L'Inde d'hier et d'aujourd'hui

À la rentrée, initiez-vous à l'hindouisme avec cette encyclopédie pour débutants. Mythologie védique, sanskrit, système des castes, Gandhi, Ganesh, Vishnou et autres divinités... Faites le point sur cette religion exceptionnelle en 50 notions claires pour une première approche de la spiritualité du pays et ses transformations.

L'Hindouisme pour les nuls d'Alexandre Astier, éd. First, 8,95 €.

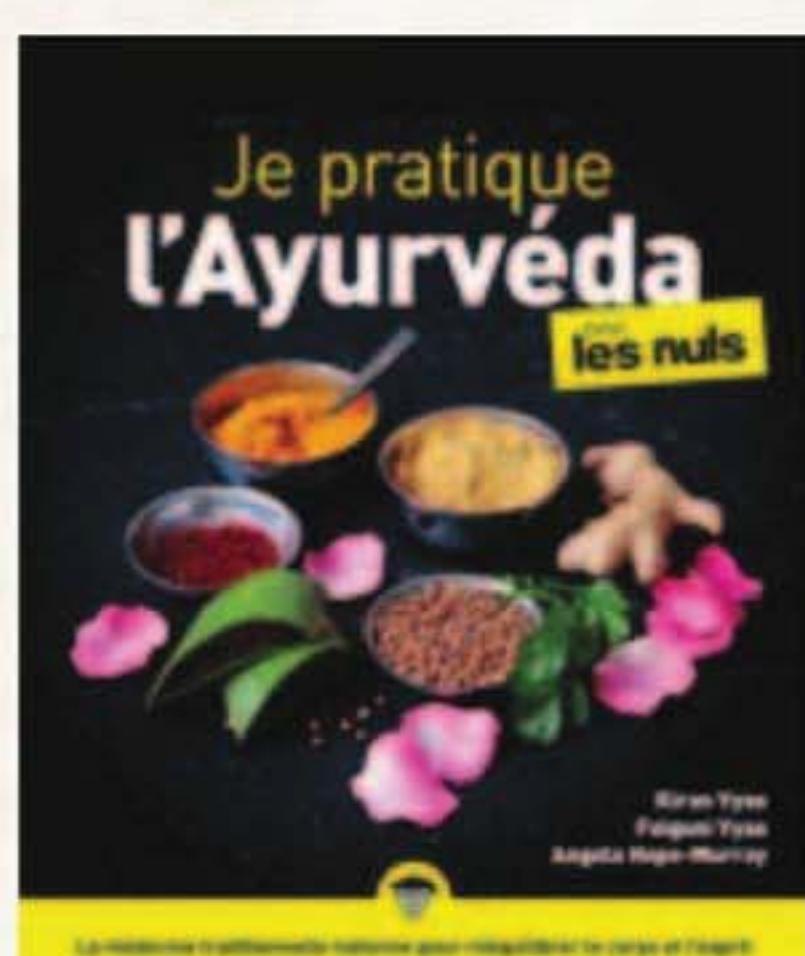


BODY & MIND TRAINING

Le yoga des guerrières pacifiques ! Intense, cardio et gainant, le Strong Yoga fait transpirer et renforce le mental. Au programme : 6 semaines de training avec des enchaînements soutenus et une montée en puissance progressive. À chaque étape, un cran de confiance en plus ! Un cahier humble et audacieux pour sculpter ses muscles, zone par zone, et dépasser ses barrières.

Strong Yoga de Elodie Sillaro et Charlotte Fromenteau, Solar, 7,90 €.

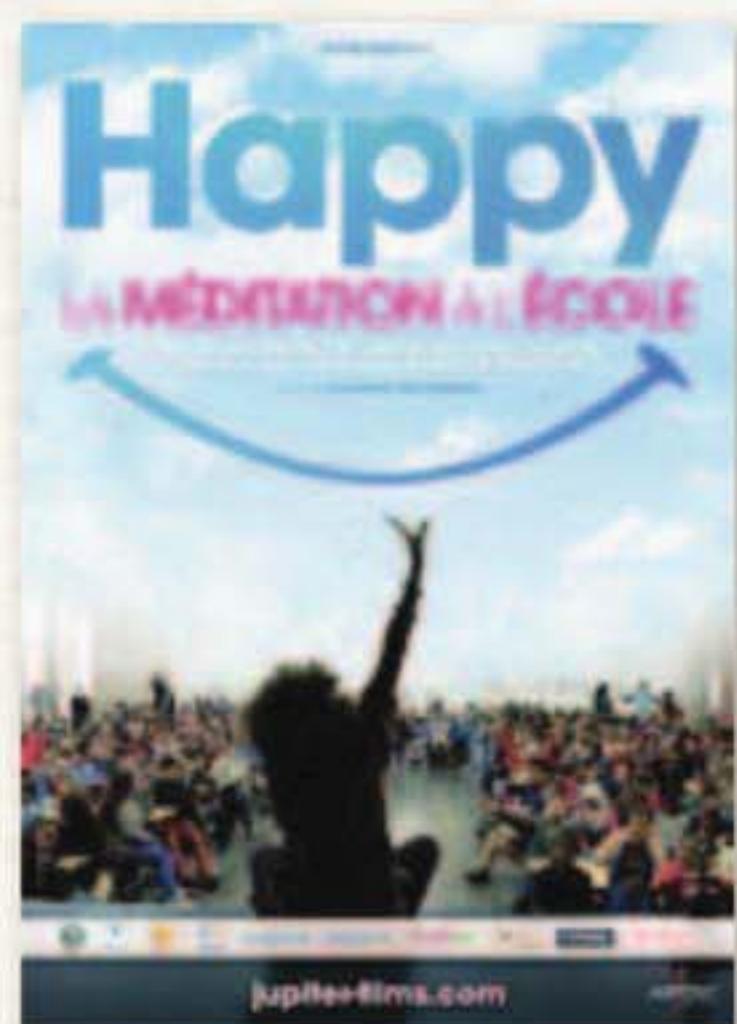
LE + PRÉVENTIF



Pas à pas avec Pitta, Kapha et Vata

Cadeau de l'Inde à l'Occident, l'ayurvéda est la science de l'équilibre corps-esprit. Avec une thérapeute ostéopathe basée à Londres, Kiran Vyas, le fondateur des centres de cure Tapovan, signe ici une nouvelle formule, plus illustrée. Suivez les principes de santé : assiettes végétariennes, postures et massages adaptés à votre terrain pour une vie longue et heureuse.

Je pratique l'ayurveda de Angela Hope-Murray et Kiran Vyas, éd. First, 16,95 €.

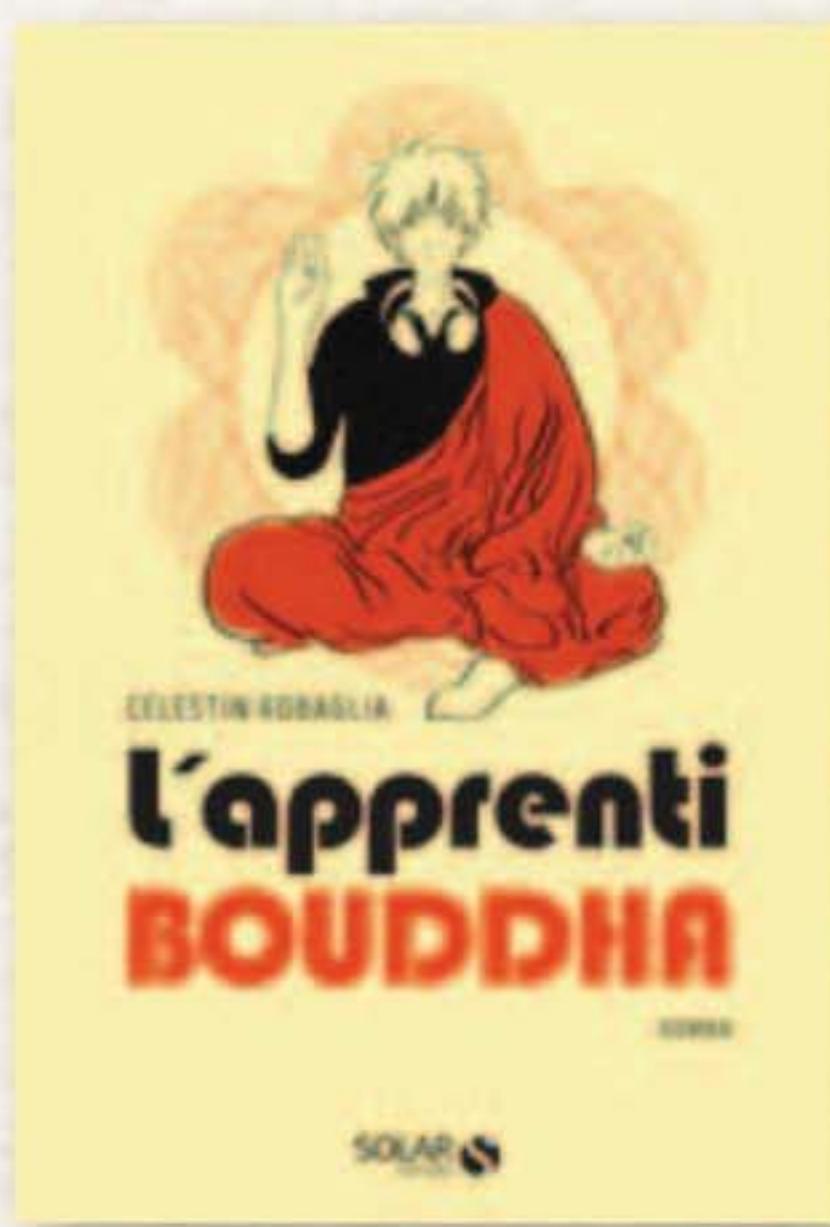


ZEN À L'ÉCOLE

LE + RÉJOISSANT

Les études l'attestent : la méditation de pleine conscience soutient la concentration, l'attention, la mémoire, la gestion des émotions, le calme. La pratique laïque, inspirée des traditions ancestrales de l'Orient, trouve aujourd'hui sa place à l'école de la République. Ce documentaire réjouissant s'invite dans les classes d'écoliers qui pratiquent la Mindfulness avec leur enseignant. Film en commande et séances programmées en France sur le site www.jupiter-films.com.

Happy. La méditation à l'école, de Hélène Walter et Eric Georgeault.



Joli conte

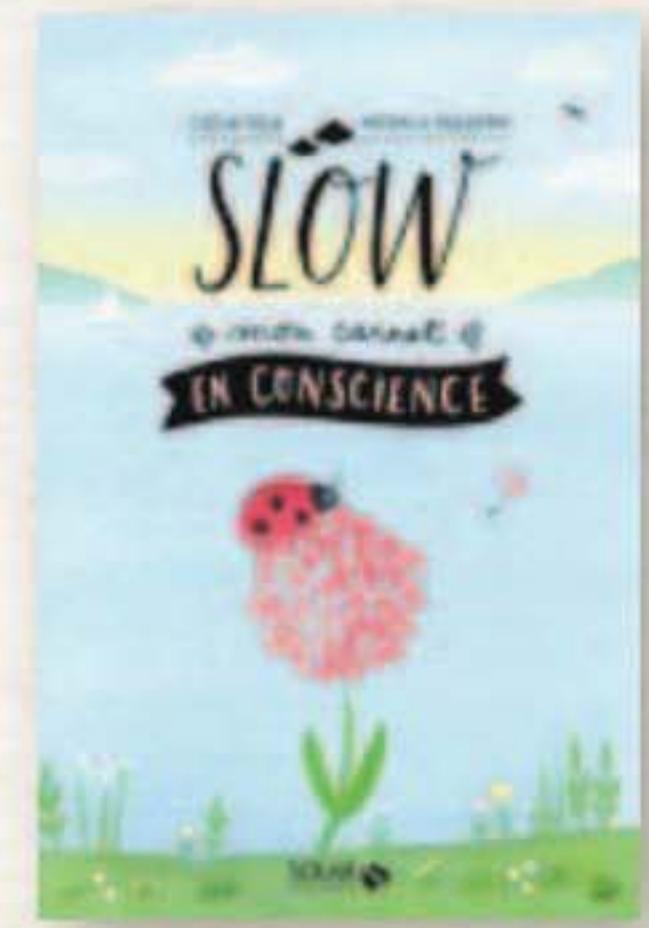
C'est l'histoire de Léo, trentenaire largué et licencié qui retourne vivre chez sa mère à la campagne, tombe sur son amour de lycée et pousse la porte d'un monastère au beau milieu de la Bourgogne. Une histoire de hasard et de destin comme on les aime : sans mièvrerie et ancrée dans la réalité. Parce que le bouddhisme ne se vit pas uniquement au sommet d'une montagne, mais aussi dans l'ici et maintenant d'une époque moderne parfois difficile. Un joli conte pour apprendre à faire ses choix.

L'apprenti Bouddha de Célestin Robaglia, éd. Solar, 16,90 €.

LE + SPIRITUEL

Carnet à personnaliser

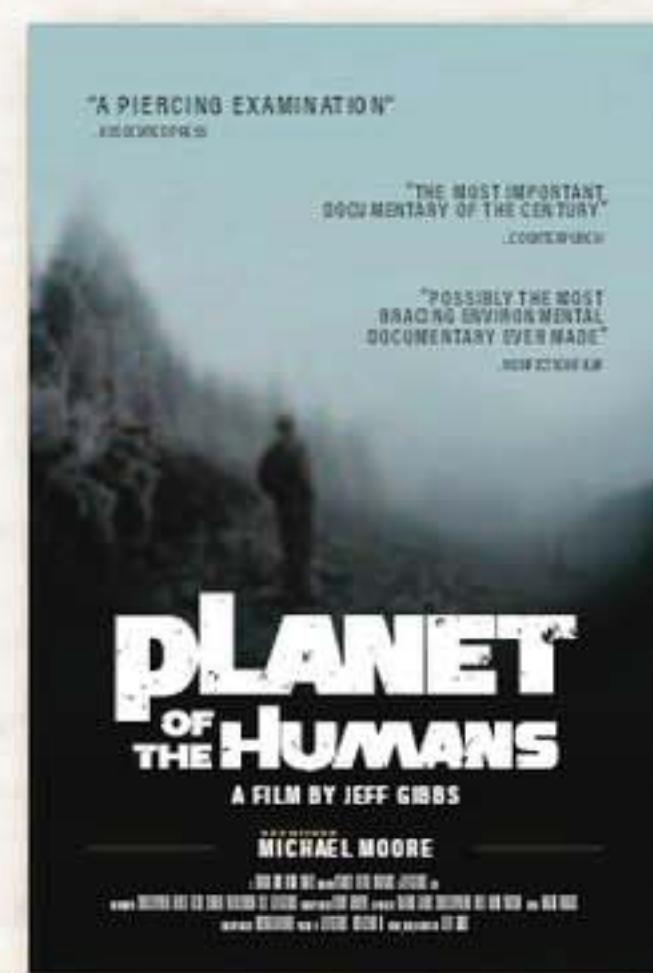
LE + INTIMISTE



Ralentir pour vivre à fond, voilà l'idée derrière ce petit bouquin d'inspiration. Professeure de yoga et sonothérapeute, l'auteure nous enjoint, non pas à l'attente passive, mais à la sobriété générale : travail, relations aux autres, achats ! Avec des rituels pour s'extraire de la frénésie, les conseils enseignent comment goûter chaque précieuse minutes de la journée et de la nuit. Listographie, méditations, planches de motifs, hand lettering...

Slow mon carnet en conscience de Clélia Félix et Nathalie Ouederni, éd. Solar, 12,90 €.

L'ÉCOLOGIE DANS LE VISEUR



LE + SAISISSANT

Réalisé par Jeff Gibbs et produit par le truculent Michael Moore, ce documentaire fait un procès aux énergies vertes, accusées de n'être que des alibis au greenwashing de nombreuses entreprises industrielles. Centrales à biomasse, voitures électriques, panneaux solaires : à voir pour interroger la façon dont le capitalisme a englouti l'écologie. Avec Vandana Shiva. Déjà plus de six millions de vues sur Youtube.

Planet of the Humans

www.planetofthehumans.com

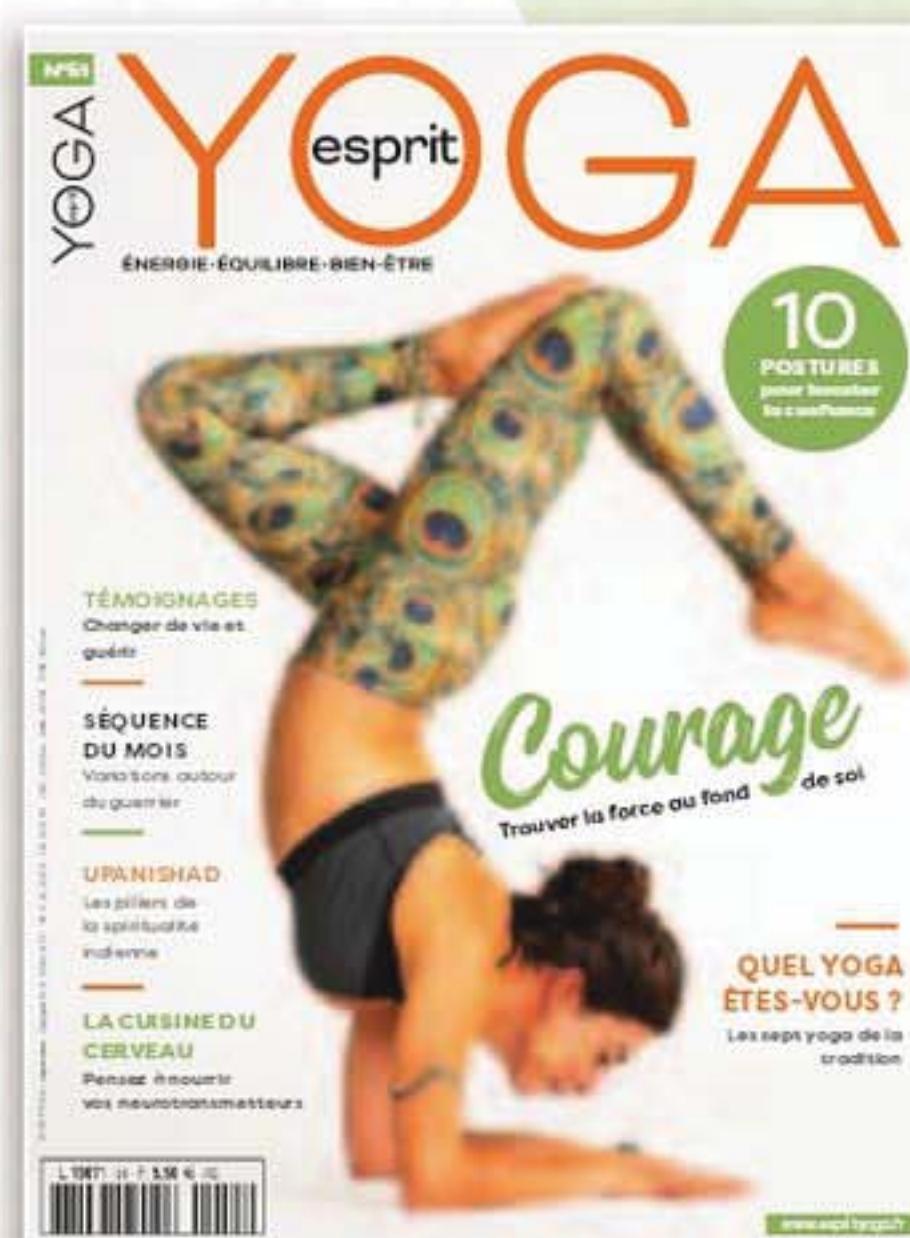
YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

JE PROFITE
DE L'OFFRE SPÉCIALE
ET JE CHOISIS

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

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



+
EN CADEAU

(Quel que soit
votre choix de
durée)



* par rapport au prix de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

MES COORDONNÉES

Mme Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Pays.....

E-mail

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

Mme Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal

Ville

Pays.....

E-mail

JE RÈGLE PAR

Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

CB N°

Expire

Date et signature obligatoires



Esprit Solidaire

Retour sur l'initiative *Esprit Yoga / Esprit Solidaire* et sur les enseignant.e.s bénévoles qui l'ont rendue possible.

L'ARRIVÉE DU confinement, brutale, nous a tous saisis, l'inconnu sonnait à notre porte : organiser autrement nos journées, faire de cette période une opportunité de grandir, prendre conscience de nos choix de vie. Mais comment garder sérénité et foi quand tant de soignants étaient submergés dans les hôpitaux et certains subissaient des conditions de confinement difficiles ici et ailleurs ?

Il m'a paru évident que le yoga et ses valeurs porteraient cette force, seraient une réponse pour aider chacun à se sentir relié : pratiquer ensemble et laisser nos énergies positives se répandre. J'ai eu alors l'idée de créer un programme de séquences de yoga dispensées en vidéo live sur la page Facebook d'*Esprit Yoga*. Je l'ai appelé *Esprit Solidaire*, dans un esprit de Karma Yoga, parce que les séquences seraient accessibles gratuitement à tous, et les enseignants participeraient à cette initiative bénévolement.

Ce programme s'est poursuivi pendant la durée du confinement. Plus de cent séquences ont été proposées. On peut les visionner sur notre page FB. L'initiative a été très suivie, avec jusqu'à 20 000 vues par séquence. Dans les nombreux témoignages de soutien, on nous a dit notamment que cette initiative avait apporté accompagnement, sérénité et apaisement, ce qui était mon objectif.

Esprit Solidaire n'aurait pu exister sans la participation enthousiaste et l'engagement des enseignant.e.s qui l'ont fait vivre au quotidien, avec passion et générosité. Je souhaite leur dédier ces pages et leur adresse, au nom de toute la rédaction d'*Esprit Yoga*, mes remerciements les plus sincères.

OM SHANTI
Sreemati





Elodie Auger & Julie Magneville

@smart.bodies | @julie_magneville
www.smart-bodies.com
widget.fitogram.pro/smart-bodies?w=/list-view

Elodie Auger, danseuse et enseignante de yoga, a créé avec Julie Magneville la méthode SmartBodies®.

Nous avons été ravis de participer à Esprit Solidaire. Proposer une diversité de séquences et d'intervenants tout en ayant un but commun, partager du bien-être dans l'amour et la bienveillance. Il était important dans cette période compliquée de se soutenir physiquement et moralement, les uns et les autres. Quel meilleur moyen que la pratique du yoga pour se reconnecter à soi-même et aux choses essentielles. Nous avons pris cette expérience comme un cadeau de la vie !



Julie Portanguen

jportanguen.wix.com/
coursdedanseetdeyoga
Enseignante de yoga pour adultes et enfants à Paris et formatrice d'enseignants.

Ma pratique personnelle a été très différente pendant la période de confinement. J'avais parfois besoin de me défouler pour expulser le trop plein d'énergie, et le reste du temps je ressentais profondément le besoin d'une pratique douce, en souplesse, avec beaucoup de respirations et de méditation. Pouvoir continuer à partager ma pratique en me connectant au plus grand nombre, enfants et adultes, a été une grande source de joie et a participé au bonheur de profiter de chaque instant.



Hortense Laurent

www.atelierlacanopee.com
Professeure de Yoga Vinyasa, Yin, Nidra et de yoga pour enfants.

Pendant le programme Esprit Solidaire, j'ai partagé avec les pratiquants ma pratique du Yin et du Nidra. C'était pour moi une expérience magnifique et une occasion unique d'unir les esprits dans ce contexte particulier. Toute la beauté du yoga s'est ainsi exprimée grâce aux technologies modernes.



Noëlle Milliat

kailashyoga.fr et www.cefyto.fr
Enseignante et formatrice de Hatha Yoga, directrice du Cefyto et de Kailash Yoga Rennes.

Si la vie m'a appris une chose, c'est qu'on ne sait jamais de quoi demain est fait! Mais si la vie nous l'enseigne à nos dépens, le yoga nous révèle son enseignement au service de la vie. Je nous souhaite de cultiver ce que nous avons de plus beau en chacun de nous et de le partager avec toutes les personnes qui nous entourent. C'est en réponse à ces questions que j'ai accepté avec joie de participer à Esprit Solidaire, car toutes les tentatives vers plus d'unité sont essentielles.



Olivia Charpentier

www.sofroyogy.com
Enseignante d'Ashtanga Vinyasa et Hatha Yoga, sophrologue, méthode SofroYogy®.

J'ai vécu ce moment de confinement comme une grâce. Le calme, le silence, l'arrêt des pollutions humaines. J'espère que cela nous permettra de repenser notre façon de travailler, de consommer, de vivre ensemble. D'apprendre à être et non à faire. Lectrice et contributrice occasionnelle du magazine, je propose à *Esprit Yoga* de rejoindre l'aventure Esprit Solidaire. Les retours chaleureux des pratiquants me font chaud au cœur et me confirment que tout cela a du sens.



Stéphane Colliègue

leclosdeslucioles.com ; adityayogamassage.com
Professeur de Vinyasa et Yoga Nidra et formateur d'enseignants, il anime le centre Le Clos des Lucioles.

Arrivé au Clos des Lucioles pour y animer une retraite que j'ai dû annuler, le confinement a été d'une belle synchronicité. Il m'a permis de savourer la tranquillité de la campagne, d'en faire profiter les internautes à l'occasion des cours virtuels et de proposer des thématiques variées. Je suis ravi d'avoir apporté ma pierre à l'édifice en donnant un peu de mieux-être dans l'inconfort généré par la crise sanitaire.



Natallia Sitkevich

www.daljeet-yoga.fr

**Enseignante de Hatha Yoga,
de Yamuna Body Rolling et de
respiration Buteyko à Neuilly.**

J'ai vécu le confinement comme un deuxième souffle. Cela m'a permis de me poser, de faire les choses que je ne trouvais jamais le temps de faire, d'étudier et en même temps d'enseigner d'une manière différente, qui m'a enrichi aussi. J'ai accepté avec joie de participer à Esprit Solidaire. Une expérience hors du commun que de rester chacun chez soi mais d'être unis dans un but commun : le bien-être personnel pour être utile aux autres.



Céline Chadelat

IG : @mamanmedite (www.mamanmedite.com)

Journaliste, auteure et professeure de méditation, elle est également la Community Manager de Esprit Yoga.

A l'âge de 21 ans, grâce à la rencontre avec mon maître en Inde, je prends conscience de mon souffle, et cela change mon rapport au monde et aux autres. Pendant le confinement, partager ce que j'ai reçu m'a paru comme une évidence. Le travail sur le souffle et la récitation des mantras est doté d'une grande force qui favorise l'harmonie et l'alignement.



Emmanuelle Hutin

Professeure de Vinyasa, Espace Sattva, Paris.

Le yoga m'a aidée à traverser de grandes épreuves. Après 15 ans de pratique, j'ai l'opportunité de donner à mon tour. Il y a de la magie, à la fin d'un cours, à ressentir en soi paix et bienveillance. L'enseignement de yoga dans un cadre caritatif est mon engagement, participer au programme à Esprit Solidaire en a été la continuité naturelle. J'étais heureuse d'aider chacun à apprécier les bienfaits d'un retour à soi. Je me suis sentie portée par cette pratique collective, malgré l'isolement.



Antoine Gerlier

Fondateur de l'application de méditation Namatata (namatata.com).

La méditation m'a sauvé la vie. Elle m'a non seulement permis de me débarrasser d'une phobie sociale mais aussi de voir le monde autrement. Je me sens beaucoup plus confiant, plus lucide. J'ai appris à m'accepter et à accepter que les choses soient telles qu'elles sont et ainsi à lâcher prise. Cela ne signifie pas que je me résigne. Mais j'ai envie de participer à la construction d'un monde meilleur, un monde plus libre. Et la liberté commence à l'intérieur.



Céline Joyeux

facebook.com/celine.duhameljoyeux

Enseignante de yoga pour la Ville des Pennes-Mirabeau (13) et professeure des écoles à Marseille.

Pratiquante et enseignante de yoga, quoi de plus naturel que d'honorer davantage cette pratique sous un nouvel éclairage pendant ce confinement ? Retour en soi-même mais ouverture pleine et entière aux autres, le programme de Yoga Solidaire répondait totalement à cette aspiration. Le lien, invisible mais si perceptible, tissé entre tous les pratiquants durant cette période m'a permis de vivre ce confinement comme une belle expérience de générosité et de communion.



Zineb Fahsi

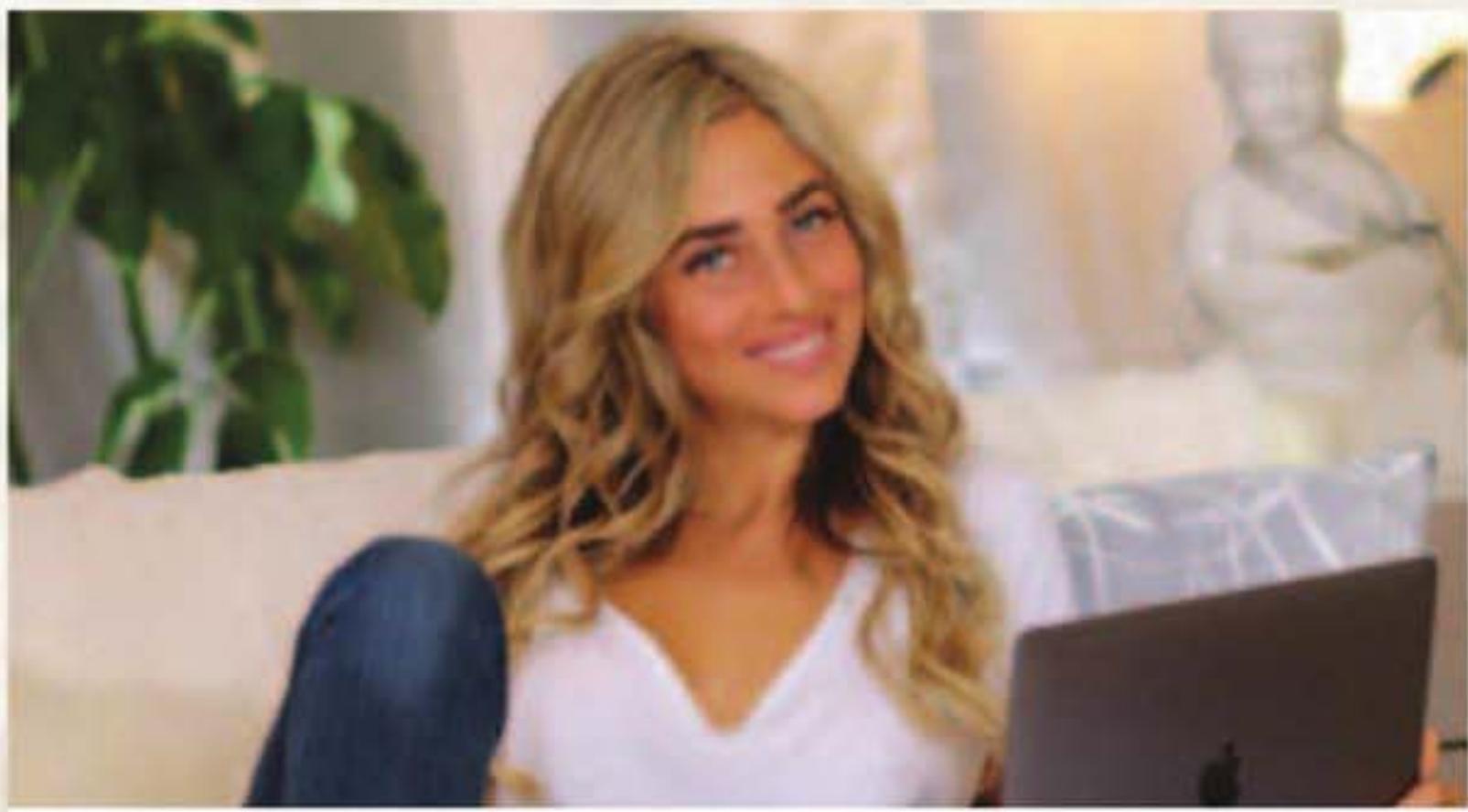
yogaaveczieb.com ;

IG : yogaaveczieb

Enseignante de Hatha Yoga & Vinyasa à Paris et responsable des pages posturales d'Esprit Yoga.

Lorsque le confinement est arrivé, j'ai craint que les cours de yoga deviennent eux aussi une distraction supplémentaire, un moyen de passer le temps chez soi. La belle expérience d'Esprit Solidaire a su me démontrer le contraire, en rassemblant une communauté engagée, bienveillante et solidaire, heureuse de se ménager des temps pour se recentrer, s'apaiser, et pour pratiquer ensemble. Quelle joie d'avoir pu contribuer à ces moments collectifs de soutien, de détente et de partage ! Un merci infini pour votre accueil chaleureux.

YOGA CA\$H



AMÉLIORE TON BUSINESS ET VIS LA VIE QUE TU DÉSIRE !

La californienne Shayna Hiller propose un programme en 8 points pour bâtir un business yoga prospère par une « approche authentique et centrée sur le cœur, qui mixe affaires et spiritualité ». Secret n°1 de son e-book : « faire en sorte que les studios et clients privés vous courrent après, au lieu de courir après eux pour quémander plusieurs créneaux par jour et moins d'argent que mérité ». La méthode semble clivante mais elle a le mérite d'être cash.

<http://www.shaynahiller.com>

<https://go.buildyouryogabiz.com>

Le yoga est-il (aussi) un business ?

Peut-on s'enrichir avec le yoga ?

Avec humour, cette rubrique fait la part entre fantasmes, rumeurs et vraies infos. L'argent est souvent un sujet tabou en yoga. Pas pour YogaCa\$h. Car en yoga la posture de l'autruche n'existe pas !



COURS EN STUDIO VS. COURS PARTICULIERS

Avec les répercussions financières du confinement, cela fait-il encore sens d'ouvrir un studio ? Le coach et prof de yoga Lucas Rockwood est catégorique : « enseigner en cours particulier est l'avenir des cours de yoga ». Un studio en ville a besoin d'au moins 300 membres pour survivre alors qu'un professeur particulier doit fidéliser 12 à 20 clients, tout au plus. Un propriétaire de studio consacre 90 % de son temps à des tâches administratives tandis que le professeur particulier le consacre à ses élèves. Autant de points stratégiques que le serial entrepreneur abordait il y a peu dans un programme nommé « 21-day Business Accelerator Courses ».

www.yogabody.com

www.yogateacherscollege.com



Prêt-à-yoyer

« A partir de rien et en 4 semaines ou moins, générez-vous un flux de revenus en ligne avec des cours clés en main ». Voilà comment le site Yoga Marketing Experts séduit les profs de yoga en quête de formules magiques. Le visage vitrine de cette recette à succès : Kassandra Reinhardt, une enseignante 100 % en ligne qui officie depuis Ottawa. Son coaching va de l'investissement en appareils photo et vidéo, aux clickfunnels (les tunnels de vente automatisés) en passant par la visibilité sur les réseaux et sources de trafic Google. Bienvenue dans le monde des yogipreneurs !

www.yogawithkassandra.com

<https://onlinelyogabiz.com>

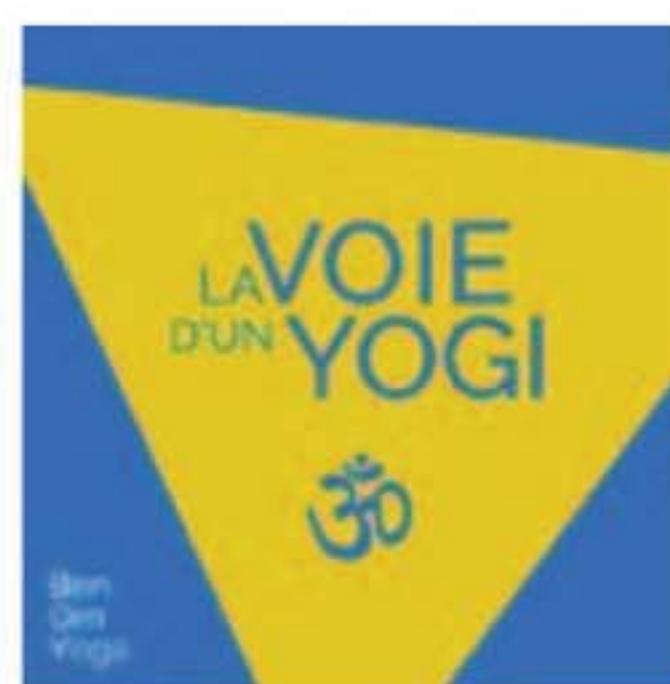




AUDIO-YOGA-GUIDE

Yogi passionné, Benjamin marche sur la voie du yoga depuis de nombreuses années. Dans ses épisodes pédagogiques, il raconte, avec nombre d'images et de références fouillées, des notions subtiles de la tradition et de la pratique. Le son OM ou le chien tête en bas : les formats sont courts avec bande son pimpante et ton Wikipédia, plutôt clair.

<https://podcast.ausha.co/la-voie-d-un-yogi>



Causeries dans le casque

Ex-parisienne, installée depuis un an à Montréal,

Marie Danjou est professeure de Vinyasa Yoga. C'est avant même de décider de se former puis d'enseigner le yoga qu'elle a ressenti l'envie d'en parler. Ce contenu, elle l'a d'abord créé comme de l'info dont elle était elle-même à la recherche. Résultat, des tête-à-tête comme des discussions entre amis : l'interview d'une prof de Hip-Hop Yoga, les partages de Bernadette de Gasquet et même le témoignage d'une jeune yogini de 9 ans. Des brèves de studio à écouter en fond sonore.

<https://asanarecords.com>



Play ! Les meilleurs sons du yoga.

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

Leçons en écoute

Entre satsang et université, Yogic Studies Podcast, c'est la rencontre du studio et des bancs de l'école. Les capsules sonores explorent les traditions du yoga, de la philosophie indienne et des religions d'Asie du sud dans des entretiens de haut niveau avec des auteurs, doctorants : pratiquer le OM, apprendre le sanskrit, ascétisme, rituels védiques... Lancée par Seth Powell, un étudiant de Harvard, la série, accessible à tous, s'inscrit dans un cursus d'enseignements en ligne, très qualitatifs, sur l'Inde et le yoga.

www.yogicstudies.com



Organic Alchemy

Formation de Professeur de Yoga

Vinyasa • 200h • Certifiée Yoga Alliance

Paris / Goa, Inde • Février à Juin 2021

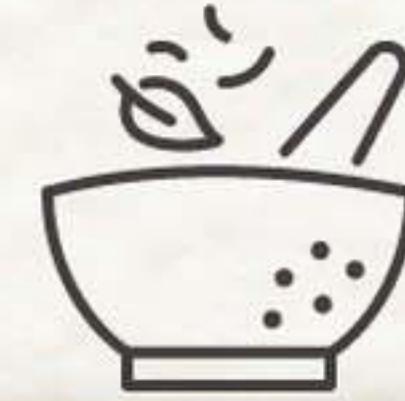


@olajasyoga

DES ANNEES PARISIENNES
organicalchemyyoga@gmail.com

@maricha_yoga

AYURVÉ Miam



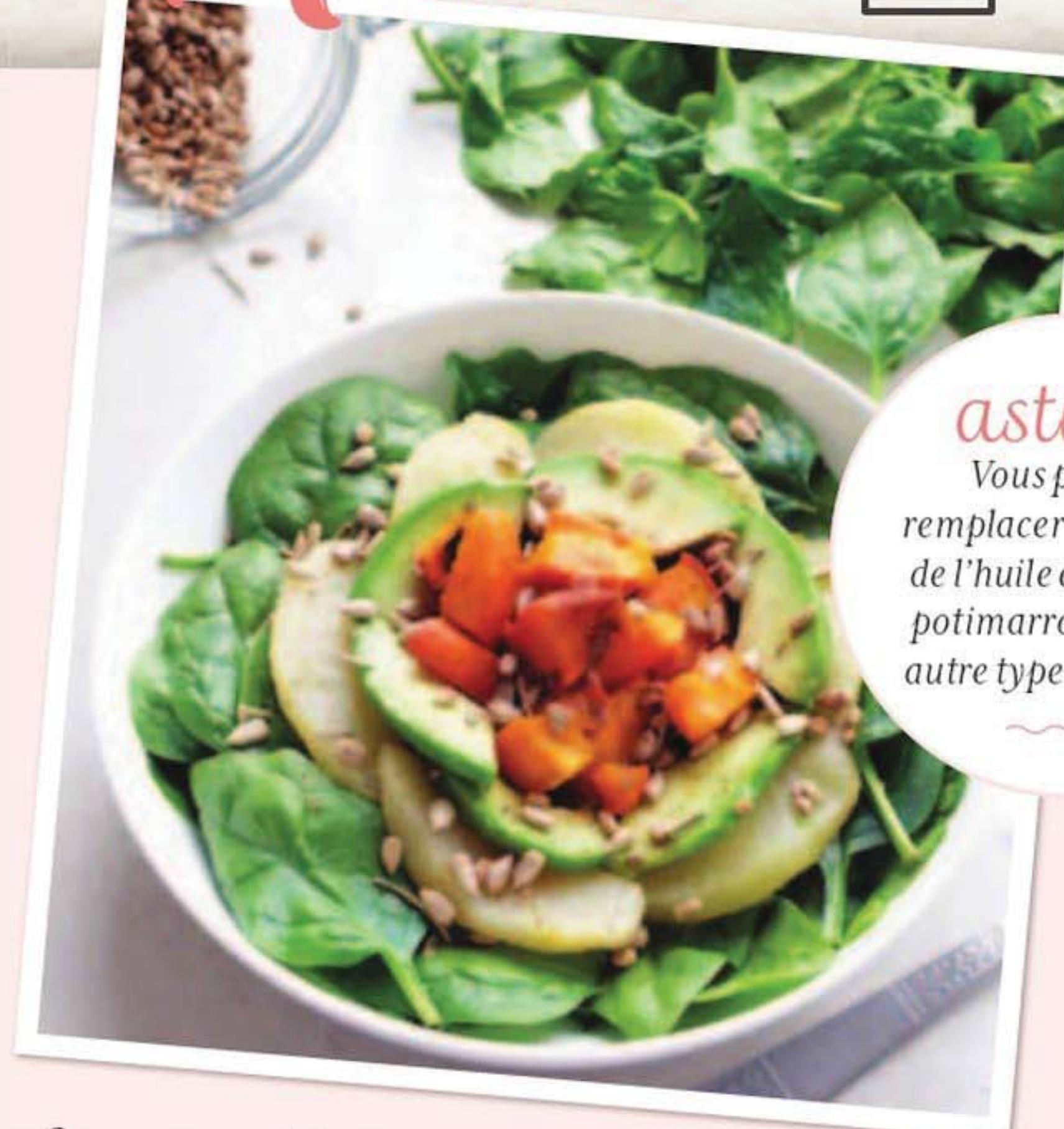
SALADE FLEUR D'AUTOMNE

Une salade à la fois ancrante, énergétique et détox pour la saison vata

TEXTE & PHOTO ELOÏSE FIGGE & MAJDA FAHIM FAHIM

SEPTEMBRE ET octobre incarnent une période de transition profondément Vata (l'énergie du vent ayurvédique) où notre énergie fait des montagnes russes. L'ayurvèda utilise les goûts sucrés, salés et acidulés. Du point de vue ayurvédique, la cuisine crue est difficile à digérer pour les Vatas car ses qualités sont similaires : légère, croquante, aérienne, sèche, froide, parfois dense et riche (oléagineux). Pour faciliter la digestion, le mieux est un mélange de cru et de cuit ! Sur un lit d'épinards crus, nous avons des ingrédients cuits pour équilibrer Vata, des produits cuits, chauds, tendres, riches et digestes : potimarron, pomme, avocat et graines de tournesol.

Les épinards stimulent l'appétit et augmentent la circulation. La pomme sucrée acidulée promeut la production de salive et donc la digestion, et aide à nettoyer le foie. Les graines de tournesol stimulent l'énergie et la croissance. L'avocat a un goût sucré, une texture onctueuse et une richesse en Oméga 3, potassium, vitamine E qui en font un aliment excellent pour nourrir les tissus. Pour finir, le potimarron rôti est sucré, dense mais digestive, apporte une note délicieusement gourmande à cette salade.



astuce

Vous pouvez remplacer le ghee par de l'huile d'olive et le potimarron partout autre type de courge.

La recette

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

#végan #sansgluten #automne #vata #détox



4 yogis

Ingrédients

150 g de pousses d'épinard
1 petit potimarron (env. 1 kg), découpé en petits dés
1 avocat, découpé en demi-lunes
2 pommes, pelées et découpées en demi-lunes
1 c. à c. de ghee

2 c. à s. d'huile d'olive
1 poignée de graines de tournesol
1 branche de romarin
1 c. à c. de cannelle
½ c. à c. de gingembre
Sel

Préparation

Préchauffez le four à 180° C. Placez les dés de potimarron sur une plaque et huilez délicatement. Mettez au four pendant environ 25 min.

Dans une casserole, faites fondre le ghee. Ajoutez les pommes et moitié de la cannelle et couvrez d'un peu d'eau. Laissez cuire une dizaine de minutes.

Dans une poêle, faites revenir à sec les graines de tournesol avec le romarin, le reste de la cannelle et le gingembre environ 5 min. Retirez le potimarron, les pommes et les graines de tournesol du feu et laissez refroidir.

Disposez les pousses d'épinard dans le fond d'une assiette. Ajoutez les autres ingrédients à votre convenance. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive.



Eloïse Figge est praticienne et thérapeute en ayurveda et professeure de yoga. Elle tient le blog www.hello-ayurveda.com. **Majda Fahim Fahim** est professeure de yoga & blogueuse culinaire www.breadolives.com.

HYDRATATION ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT



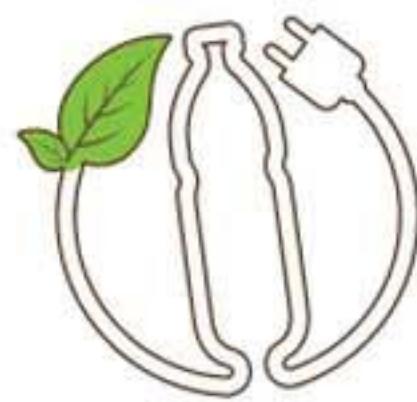
MONTCALM EST ISSUE D'UN SITE NATUREL EXCEPTIONNEL au cœur de la vallée d'Auzat en Ariège.



MONTCALM EST TRÈS FAIBLEMENT MINÉRALISÉE, elle convient pour les personnes soumises à un régime pauvre en sodium, les nourrissons, les femmes enceintes et allaitantes...



MONTCALM UTILISE UNE BOUTEILLE EN PLASTIQUE 100 % RECYCLÉ, et bien sûr toujours 100% recyclable.



100 % DE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE DU SITE EST COUVERTE PAR DES CERTIFICATS D'ÉNERGIE Verte,

Garanties d'origine électricité renouvelable : des centrales hydroélectriques françaises de petite puissance construites le long de rivières utilisent le débit naturel de l'eau.

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



Suivez-nous sur Facebook
et Instagram

Vendue exclusivement en magasin Bio
www.montcalm.fr



LE
DOSSIER

élan vital

- | | |
|---|-------|
| La force irrépressible de l'élan vital | p. 30 |
| L'activation bioénergétique | p. 34 |
| Rencontre avec Marc Gesbert | p. 36 |
| La séquence : stimuler le système immunitaire .. | p. 38 |
| Ma Sadhana | p. 44 |



élan vital

Quelle force irrépressible pousse certains oiseaux à migrer d'un continent à l'autre ? Quelle énergie pousse les tortues marines à s'élancer vers l'océan dès leur naissance ? Quel est le mystère de cette énergie débordante, de cet élan vital sans lequel il n'y aurait pas de vie ?

PAR ANANDA CEBALLOS



UELLE FORCE irrépressible pousse certains oiseaux à migrer d'un continent à l'autre ? Quel incroyable instinct pousse les petites tortues marines profondément enfouies sous le sable à se frayer un chemin jusqu'à l'air libre puis à gagner l'océan ? Sous quelle impulsion mystérieuse *Homo Sapiens* fit-il un jour le lien entre le silex et l'étincelle ? Dans tous ces exemples, une énergie débordante semble se déployer en une infinité de formes et s'élancer dans une exubérante diversité d'êtres. C'est à Henri Bergson (1859-1941) que l'on doit le terme d'« élan vital ». Le philosophe français voulait saisir à travers ce concept l'essence de l'évolution, comprise non pas comme un principe homogène, mais comme le jaillissement imprévisible d'une multitude de tendances créatrices indifférenciées, d'où émergent des réalités vivantes toujours plus complexes. La notion d'« élan vital » désigne pour lui non seulement l'impulsion originelle de la vie et les efforts déployés par celle-ci pour vaincre les obstacles qui se présentent, mais aussi la dimension infinie de cet élan car, dès qu'il s'actualise dans une forme précise, il doit migrer pour prolonger son mouvement.

Vitalisme et mécanicisme

Un courant philosophique ancien, le « vitalisme », s'était construit sur cette notion d'élan vital. Pour Aristote, les êtres vivants sont animés par un « principe moteur », vecteur d'accomplissement de leur propre existence. Avec l'apparition du christianisme, le vitalisme s'éclipse devant la toute-puissance divine, unique cause envisageable à cette époque pour expliquer l'apparition de la vie sur terre. Mais vers la fin de la Renaissance, le courant « vitaliste » réapparaît en s'opposant alors aux « mécaniciques » qui, à l'instar de Descartes, voient les êtres vivants comme des automates dont le fonctionnement est réductible à des phénomènes physico-chimiques. Pendant le XIX^e et le XX^e siècle, la pensée scientifique impose en Occident une vision mécaniciste et le vitalisme est abandonné et relégué au seul domaine philosophique.

L'imprévisible élan vital

Spinoza, dont Bergson s'inspire amplement, identifie deux versants de l'élan vital, le pouvoir d'affecter mais aussi le pouvoir d'être affecté par le monde qui nous entoure. Être attristé par une perte, avoir peur d'une menace ou souffrir d'un échec, serait tout aussi bien l'expression d'une puissance. On comprend alors la richesse du concept d'élan vital. Loin de toute poursuite entêtée du bonheur, le sujet trouverait sa véritable force intérieure en restant ouvert à sa part d'ombre et en acceptant sa vulnérabilité, comme une partie intégrante de son élan.

Certes, la vie exige de nous courage et détermination, mais vouloir l'orienter rationnellement vers l'optimisation perpétuelle de nos conditions de vie et l'amélioration de nos performances est une chimère. Non, la vie ne nous appartient pas, elle nous traverse. Le tournesol se tourne vers le soleil, qui est pour lui la vie, et la chenille persévère dans sa puissance d'être et devient papillon. Ce n'est ni bien ni mal, ils expriment par là, comme le dirait Nietzsche, leur « volonté de puissance ». Le philosophe allemand dénonce ainsi toute morale qui, obligeant l'être humain à aller contre ses propres instincts, affaiblirait son élan vital. Il s'appuie sur la figure de Dionysos, dieu de l'ivresse, de la danse et de la spontanéité, pour valoriser le corps et la création.

Freud, très influencé par l'environnement bourgeois de la Vienne de la fin du XIX^e siècle, alerte contre une certaine influence pathogène de la civilisation. Si l'on veut véritablement rester libre, le seul antidote contre le sentiment d'impuissance et contre les « passions tristes », est d'accepter courageusement l'indiscernabilité de l'existence, en déjouant aussi bien la peur que l'illusion d'une toute puissante maîtrise. Ne pas oublier de vivre, vivre sans (s')oublier.

Léthargie : l'oubli de la vie

Le Léthé est, dans la mythologie grecque, le fleuve où les âmes boivent après leur mort, oubliant désormais l'origine de leur être. De ce mot dérive le terme « léthargie », littéralement, « l'oubli dans l'inaction ». Qu'elle s'exprime par un pessimisme dévastateur ou par un cynisme meurtrier, une existence léthargique incarne le contraire de l'élan vital, cette pulsion qui ne cesse de jaillir, cette force toujours prête à se fondre dans des multiples métamorphoses. Toutes les pratiques issues des sagesses anciennes nous invitent, chacune à sa manière, à suivre notre plus profonde « vérité », *a-letheia* en grec, à lever donc le voile de l'oubli pour vivre « sans-oublier ».

Le yoga et la méditation sont des pratiques qui nous invitent précisément à secouer notre torpeur pour ne pas oublier de vivre, pour nous réveiller de notre « léthargie », en nous rappelant l'importance de vivre, en nous sentant traversés par la vie. Quand la vie manque à la vie, ces disciplines peuvent contribuer à dessiner une insurrection sensible et poétique contre la réduction de l'existence à la survie, incarner un moyen pour sortir des ornières d'une domestication du vivant. À chacun de découvrir, individuellement et collectivement, cette puissance mystérieuse en perpétuel devenir, sans commencement ni fin.

Écouter le chant de la vie

En Sanskrit, le terme qui sert à nommer l'ineffable force vitale responsable de chaque mouvement de vie dans l'univers est *brahman*. Le terme dérive de la racine BRH-, qui signifie « croître, pousser, répandre ». Réalisant des instincts qui n'existaient pas, créant des organes nouveaux et des formes toujours plus complexes et inattendues, *brahman* serait la vie dans sa dimension la plus purement créatrice. Or, cette vie sans naissance ni mort n'est que temporairement liée à notre existence individuelle. Il faut donc distinguer entre avoir la force de persévérer dans l'être, ce qui augmente la joie d'exister et s'obstiner dans un état particulier, ce qui conduit à la souffrance.

Patanjali met en garde contre l'attachement aveugle et obstiné à sa vie personnelle. Il serait vain de chercher à « réussir sa vie » ou à « bien mener » son existence, car celle-ci suit un processus créateur et imprédictible. Il s'agirait plutôt d'entrer en contact avec le mouvement du monde, d'écouter le chant de la vie, qui se chante lui-même dans chaque être et, comme nous y exhorte Lamartine, d'aimer : « Aimons donc, aimons donc ! de l'heure fugitive / Hâtons-nous, jouissons ! / L'homme n'a point de port, le temps n'a point de rive ; Il coule, et nous passons ! »

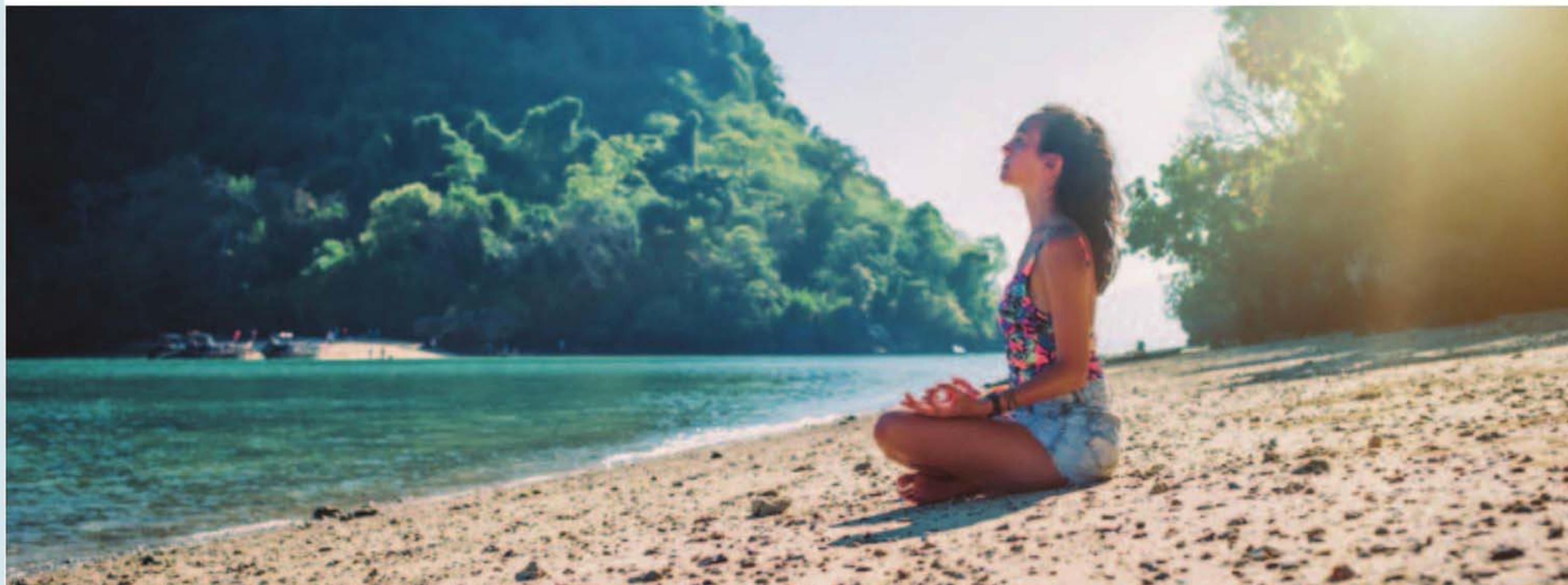
Nous sommes dans le monde, le monde est en nous

Le yoga opère un retour à la matérialité des corps, et cette matérialité est la condition même du vivant. Le yoga nous rappelle que le corps est bien plus qu'une simple interface entre notre esprit et le monde. Les postures nous aident à nous arracher à la résignation et à la mélancolie, à entendre le chant émancipateur de nos poumons et

à écrire le poème invisible de notre souffle. Même dans l'immobilité de l'assise, l'énergie enracinée dans les pieds nous traverse et s'exprime dans le frisson d'un mouvement sans âge. Comme une flèche lancée jadis par un enfant dans l'écorce d'un arbre et vibrant encore dans nos corps, un élan vital serait là, prêt à être libéré.

Pendant longtemps, le yoga a été vu en Occident comme une discipline marginale, un peu inquiétante, voire même effrayante. Avec sa diffusion planétaire, le yoga est devenu certes populaire et familier, mais il n'a rien perdu en réalité de sa valeur subversive. Aujourd'hui, la puissance du yoga réside dans le fait de nous donner les moyens d'amplifier la vie et d'incarner un nouveau rapport au monde. Le yoga nous apprend que l'asservissement se trouve d'abord en nous, s'alimente beaucoup de nos voracités et grossit avec nos calculs égoïstes.

Il est donc plus nécessaire que jamais de s'aventurer dans ces régions que le digital ne saura jamais fouler, de se reconnecter à son propre corps, de l'entendre vivre et vibrer, d'oser se gorger de vie, cette vie qui surprend et désarçonne, qui ravit et emporte. L'élan vital venu de nos paysages intérieurs ouvre en nous des horizons bouleversants et enflamme le désir de faire un grand pas de côté, d'arpenter des chemins de traverse, d'aller là où la vie ne pourra jamais devenir marchandise. En appréhendant les entrelacs de nos interdépendances avec tous les vivants, humains et non humains, il devient évident que justice sociale et activisme environnemental ne peuvent pas être scindés. Tout ce qui détruit la vie doit être combattu. Nous avons une responsabilité envers la communauté du vivant à laquelle nous appartenons. L'élan vital, vécu intensément et librement, peut nous aider à bâtir nos solidarités futures et à construire le monde de demain.





PARADIS
PLAGE
Surf Yoga & Spa Resort

HARMONISEZ
VOS CHAKRAS
FACE À L'Océan

RESPIREZ, FAITES UNE PAUSE...
VOUS ÊTES À PARADIS PLAGE.
VOTRE DESTINATION
BIEN-ÊTRE POUR LÂCHER
PRISE.

WWW.PARADISPLAGE.COM

Mal de dos ?
Baisse d'énergie ? Stress ?
Troubles du sommeil ?

(climsom zen)



Tapis d'acupression
Coton et garnissage BIO

Taux de
satisfaction
97%



Stimule endorphine et oxytocine
pour un effet anti-douleur
et un bien-être rapide

Nouveau
Coussin d'acu-réflexologie



Stimule la circulation sanguine
Auto-massage des pieds
Rééquilibrage énergétique

Exclu
réservée aux
Lecteurs

5% de remise sur la gamme
Acupression Climsom Zen
avec le code **YOGA20**

Découvrir et commander sur :
www.climsom.com

L'activation bioénergétique



Pranayama, visualisation et intention directe, le combo gagnant pour bâtir un bien-être durable.

PAR ANTONELLA MALAGUTI

'EXPRESSION « activation bioénergétique » porte en elle un projet. Dans son étymologie, trois concepts fondamentaux pour mener une existence lumineuse apparaissent : activité, vie et énergie. L'activation bioénergétique est en effet une pratique qui travaille de manière organique sur tous les niveaux de l'être humain (voir encadré), en intégrant pranayama, techniques de visualisation et l'utilisation de la focalisation de la volonté. La pratique de l'activation bioénergétique engendre un niveau d'attention supérieur, une

expérience de bien-être diffus et un profond équilibre entre le corps et l'esprit. C'est un processus intérieur qui a pour objectif de purifier, rééquilibrer et revitaliser le corps, les émotions et l'esprit. Elle renforce la force vitale, en apportant un profond bien-être psyco-physique, un sentiment de détente et le ralentissement du processus de vieillissement. Il est possible de procéder à l'activation bioénergétique en autonomie, chez soi, en associant une technique adaptée de respiration, une visualisation créative et une intention spécifique.

➊ ÉTAPE 1 La respiration consciente

Avec l'activation bioénergétique, on explore en profondeur l'effet d'une pratique respiratoire consciente sur le bien-être et la santé du corps (processus biologiques, métaboliques, circulatoires, immunitaires et neurologiques). Prendre conscience de notre respiration nous ancre dans le moment présent et nous aide à comprendre nos transformations intérieures. Nous respirons environ 21 600 fois par jour (une moyenne de 15-30 fois par minute). Chaque respiration alimente la combustion d'oxygène et glucose qui produit l'énergie nécessaire à chaque processus vital, physique, mental ou émotionnel. Une respiration consciente et profonde, lente, naturelle et rythmique consomme moins d'énergie, fournit aux cellules et aux organes une quantité d'oxygène supérieure, augmente l'énergie vitale, améliore notre qualité de vie et notre longévité. À l'opposé, une respiration courte, rapide et thoracique, liée à une situation anxiogène ou à une condition de peur, utilise une partie minime de la capacité pulmonaire et réduit la quantité d'oxygène et de force vitale.

➋ ÉTAPE 2 La visualisation créative

Nous pouvons vérifier facilement l'impact d'une visualisation créative sur la biologie de notre corps : fermons les yeux et visualisons devant notre bouche une pêche mûre et bien juteuse. Imaginons la humer, puis la croquer dans sa pulpe parfumée. Si la visualisation est suffisamment réaliste, notre salivation augmentera immédiatement. La visualisation créative peut être développée et utilisée pour faciliter tous les processus d'autoguérison. Et c'est à ce titre qu'elle trouve sa place dans l'activation bioénergétique.

➌ ÉTAPE 3 Poser l'intention

Le troisième aspect de l'activation bioénergétique est le fait de poser une intention. Nous pouvons la comparer à une sorte de GPS interne : les personnes motivées et avec une intention clairement posée ont les meilleures chances d'arriver à destination, car elles orientent leur être dans la bonne direction, indépendamment des situations ou des événements externes. En premier lieu, nous établissons une intention spécifique (par exemple la purification, la guérison, la paix, la libération, la résolution, la recherche de clarté, etc.), puis nous nous focalisons sur cette intention. Lorsque l'on ressent une sensation nette de détermination (on se sent réellement résolu à vouloir poursuivre cette intention), on laisse notre intention travailler et nous guider.

LES SEPT CORPS

L'activation bioénergétique agit sur l'ensemble des sept corps de la tradition

CORPS PHYSIQUE: composé de 100 000 milliards de cellules, il fonde sa santé et son équilibre sur le prana, contenu dans l'eau, la nourriture et l'air. L'air est la forme d'énergie la plus importante du corps physique : privée de celui-ci, la vie cesse après seulement 7 min.

CORPS VITAL: assure la circulation dans tout l'organisme de l'énergie et de la force vitale. Il est similaire par sa forme au corps physique. Il héberge des centres énergétiques, les chakras, qui régulent la circulation de l'énergie vitale via un réseau de milliers de canaux, les nadis.

CORPS ÉMOTIONNEL: ce sont les émotions qui influencent la santé du corps physique et de l'énergie vitale. On peut harmoniser ce corps en développant des sentiments élevés, comme la gratitude, l'amour, la joie, l'empathie, le pardon et le bonheur.

CORPS MENTAL: composé de pensées, de schémas mentaux cycliques, d'idées, de croyances, d'intuitions, d'impressions et d'archétypes. Il est possible d'harmoniser ce corps par la méditation et l'activation bioénergétique en pratiquant le silence, la contemplation et en cultivant des pensées inspirées.

CORPS CAUSAL: enregistre les événements et les situations qui influencent notre présent et notre futur. L'activation bioénergétique et la respiration permettent de purifier et libérer notre passé et les causes inconscientes source de souffrance dans notre vie présente.

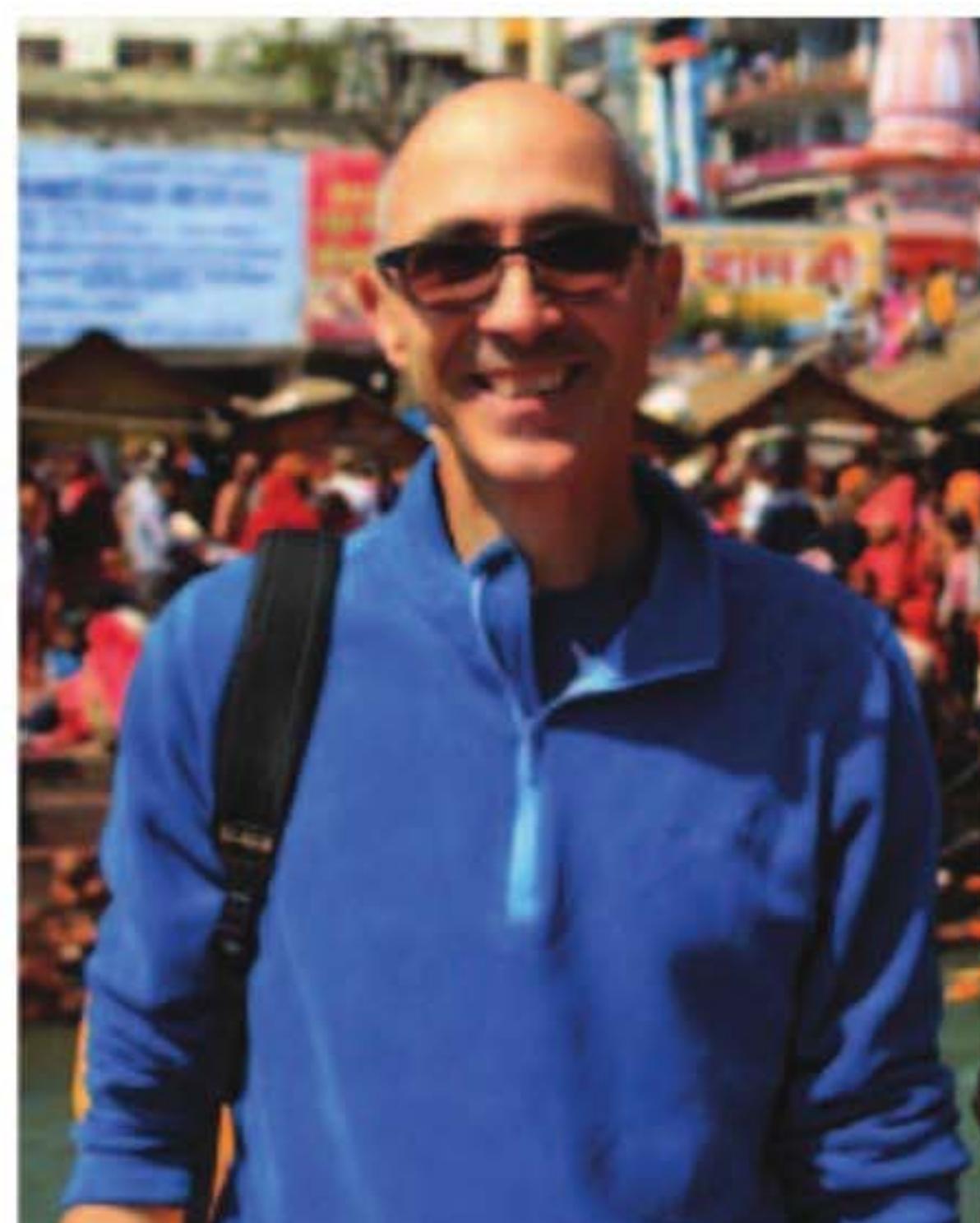
CORPS SPIRITUEL: il exprime la propension naturelle de l'être humain à être en relation avec l'absolu et avec l'existence dans sa forme la plus pure.

CORPS CONSCIENT: c'est notre essence et la part la plus élevée de notre être, la conscience pure d'être sans limites ni définitions. C'est la partie la plus intime de nous-même, où existent l'expérience et la compréhension de l'unité fondamentale de la vie.

Marc Gesbert et la joie de l'éveil

Marc Gesbert a publié le recueil de pensées spirituelles : *Les clés de l'éveil*. Ce pratiquant chevronné de méditation a longtemps travaillé avec Marc-Alain Descamps, psychanalyste, professeur de yoga et didacticien en rêve éveillé.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉLINE CHADELAT



ESPRIT YOGA : Vous publiez un livre sur l'éveil, et vous en donnez une vision joyeuse.

MARC GESBERT : Une forme d'éveil concerne la conscience ordinaire : c'est la prise de conscience de vivre comme un automate, c'est s'apercevoir qu'on ne pense pas par nous-même, qu'on se laisse diriger. L'éveil véritable survient lorsqu'on voit le monde avec notre âme. La vague, notre âme, réalise alors qu'elle est l'océan, que tout vient de l'océan. On voit nous-mêmes en les autres, il n'y a plus de différence, les autres vagues admirent chaque petite vague. Celui qui a vécu cette expérience sait qu'il ne peut pas mourir, son mental et son corps sont des instruments. S'éveiller, c'est se rencontrer, se reconnaître, se réveiller à soi-même, faire l'expérience vivante de la beauté de son âme, de l'inoubliable. C'est la découverte inouïe de la présence palpable du divin en soi et autour de soi. S'éveiller, c'est plonger profondément en soi afin de découvrir la source de son être véritable, le trésor du dedans à partir de quoi tout devient sacré, unique, précieux. S'éveiller, c'est changer son regard, réenchanter sa vie, participer à la danse joyeuse

« L'éveil véritable survient lorsqu'on voit le monde avec notre âme »

de l'univers, marcher dans un univers magique, transfiguré, où tout est miracle, tout est vivant, tout est lumière, tout est Dieu.

E.Y : Que désigne pour vous ce terme, « Dieu » ?

M.G : C'est une expérience. Chacun à sa définition de Dieu. Il est tellement grand, illimité, tellement au-delà de tout ce qu'on peut imaginer, il s'agit simplement de s'approcher de lui dans le silence et dans la fusion. L'amour parfait, c'est Dieu, et il est au-delà. L'intérêt de la méditation est de permettre de basculer et de voir à travers les yeux de cette conscience infinie qui est partout. Les grands mystiques d'Orient et

d'Occident témoignent de ce mariage intérieur qui illumine la vie et change le regard. Il n'y a alors plus de séparation, on prend conscience que tout est sacré, que la vie est pétillante et champ d'amour. Cela nous rend reconnaissants, on s'émerveille devant chaque forme et on se conduit d'une autre manière. À l'origine le Divin a le désir de se connaître à travers nos yeux.

E.Y : Quel rôle joue le yoga dans ce processus d'éveil ?

M. G : Le yoga, c'est s'unir à Dieu. C'est se relier, partir à la découverte de cet inconnu, de cette présence, dont on ne connaît rien et qui nous amène à tout lâcher. Le yoga permet d'honorer la vie, d'honorer son corps, c'est une prière à travers les mouvements. L'objectif du yoga est de découvrir cette énergie, cette immense présence qui est partout. Des lignées de maîtres ont témoigné de leurs expériences. On reconnaît le sage à sa joie, qu'il soit tibétain, soufi, hindou.

E.Y : Vous avez côtoyé Marc-Alain Descamps, psychanalyste, philosophe, écrivain et professeur de yoga. Quelle influence a-t-il sur votre cheminement ?

M. G : Jeune, j'ai lu son livre *Corps et Extase*, les techniques corporelles de l'extase qui m'a interpellé, car nous partagions les mêmes lignées de maîtres. J'ai donc décidé de travailler avec lui. En travail individuel, il n'y avait pas d'enseignements, ce n'était que spontanéité, on s'allongeait et on décrivait les rêves qui remontaient. On appelle cela la pratique du « rêve éveillé ». J'observais les transformations qui s'opéraient en moi. Avec Marc-Alain Descamps, le travail en psychanalyse est limité à 3 ans. Puis j'ai été formé.

E.Y : Il s'agit donc d'une technique proche du Yoga Nidra ?

M. G : C'est la même chose. Sauf qu'en Nidra, le professeur guide la séance. Dans la pratique du rêve éveillé,

« *S'éveiller, c'est changer son regard, réenchanter sa vie, participer à la danse joyeuse de l'univers* »

« *La transparence est le fait de laisser couler la vie à travers nous, d'être ouvert et c'est ce que permet le yoga* »

vous apprenez le lâcher-prise, le thérapeute ne dit rien, c'est volontairement non dirigé, afin de plonger dans l'inconscient thérapeutique. Le Yoga Nidra, en dirigeant, peut empêcher la personne d'exprimer sa partie sacrée, alors que d'autres images peuvent se présenter. C'est dommage de ne pas utiliser les images qui conviennent à chaque personne. La technique du rêve éveillé a été reprise par des médecins, des psychiatres et psychanalystes.

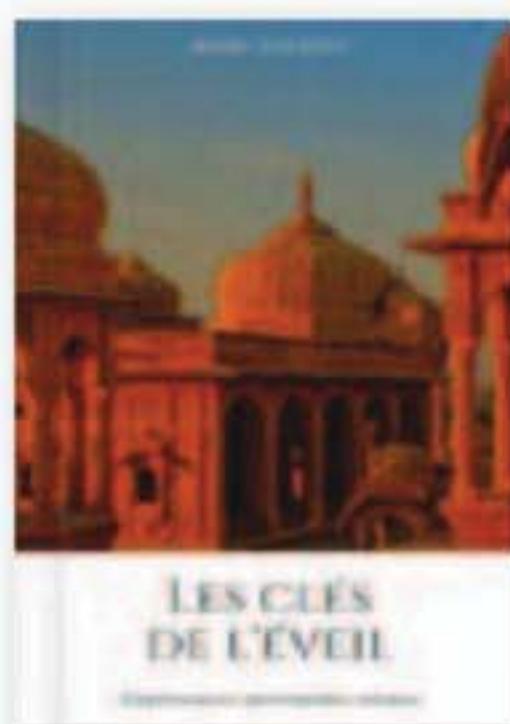
E.Y : En quoi consistait son enseignement du yoga ?

M. G : Il avait créé l'Extatique Yoga, qui se pratique par groupes de 5 ou 6 personnes. Il ne montrait pas les mouvements, il les expliquait, on devait les pratiquer les yeux fermés, l'objectif étant de réaliser les mouvements sans être dans le passé, ni le futur, mais dans le moment présent pour être le mouvement.

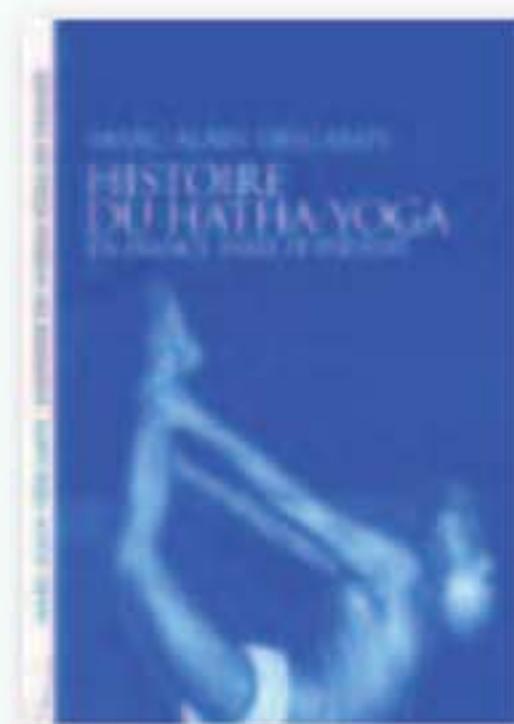
E.Y : Finalement, peut-on transmettre le yoga lorsque l'enseignement dépasse la dimension proprement physique et qu'il devient éveil ?

M. G : Quand on enseigne, dès qu'il y a des gens autour de nous, une énergie nous traverse. C'est simplement qu'on est branché : dès que la vie sait qu'on peut aider d'autres personnes, immédiatement, elle va nous traverser. Plus on est transparent, plus cette énergie de vie nous traverse. La transparence est le fait de laisser couler la vie à travers nous, d'être ouvert, et c'est ce que permet le yoga.

À LIRE



Marc Gesbert,
Les Clés de l'éveil,
disponible sur
www.lulu.com



Marc-Alain Descamps,
Histoire du Hatha Yoga,
éd. Almora.

Marc-Alain Descamps,
Corps et extase, les techniques corporelles de l'extase,
éd. Trédaniel.

Marc-Alain Descamps,
Les rêves, les comprendre et les diriger,
éd. Dangles.

Apaisement & circulation pour l'immunité



Le yoga soutient notre immunité en promouvant une meilleure circulation du souffle, du sang et de l'énergie dans le corps. C'est ce que nous vous proposons d'expérimenter à travers cette séquence.

TEXTE & POSTURES **MAJDA FAHIM** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

LE SIMPLE fait d'apaiser le système nerveux en activant le système parasympathique a déjà un effet bénéfique sur notre système immunitaire, car il a été démontré que le stress l'affaiblit. Le simple fait de revenir dans son corps et de pratiquer une respiration consciente et profonde envoie au corps et aux cellules le message que tout va bien. Le début et la fin de cette séquence se focalisent sur cet aspect grâce à des postures récupératrices. Les flexions vers l'avant apportent un sentiment de protection, grâce à l'utilisation de supports (bolster, couverture). Une pratique pour l'immunité cherche d'abord à ralentir et à recharger le corps, avant de le dynamiser ou de le stimuler.

Une autre manière de renforcer l'immunité est de stimuler la circulation du sang et de l'énergie dans le corps. La bonne circulation des globules blancs et la bonne communication du système immunitaire avec le système nerveux et endocrinien représentent une excellente défense contre les agents extérieurs nocifs. Les inversions sont un outil postural puissant à cet égard.

Cette séquence vous permettra d'explorer ces différents aspects dans un enchaînement fluide et équilibré, facile à réaliser à la maison. Vous quitterez le tapis avec un sentiment d'ancrage, de revitalisation et d'énergie tranquille.



Majda porte un ensemble **Kind**

BÉNÉFICES

- Rééquilibre le système nerveux
- Diminue le stress
- Améliore la circulation des globules blancs

CONTRE-INDICATIONS

- Glaucome
- Hypertension
- Douleurs cervicales
- Menstruations



35-45 MIN



INTERMÉDIAIRE



1 BLOC, 1 COUVERTURE,
1 SANGLE ET 1 BOLSTER

La pratique...

1

SUPTA BADDHA KONASANA AVEC SUPPORTS

LE PAPILLON ALLONGÉ

Placez un bolster (ou deux couvertures enroulées) sur votre tapis, derrière le sacrum. Déposez une couverture pliée à l'extrémité du bolster pour soutenir la tête. Joignez les plantes de pieds et laissez descendre vos genoux de chaque côté. Passez une sangle autour de votre bassin (au niveau du sacrum et des aines) et de l'extérieur de vos chevilles. Allongez-vous sur le bolster et relâchez les bras. Restez 2 à 5 min dans la posture. Pour en sortir, desserrez la sangle, joignez les genoux puis basculez doucement sur le côté avant de revenir en position assise.



2

BALASANA AVEC SUPPORT

L'ENFANT

Placez-vous face au bolster, les genoux écartés. Déposez lentement le buste sur le support. Tournez la tête d'un côté et posez une joue. Restez 1 à 2 min, puis tournez la tête de l'autre côté.



3

VAJRASANA - VARIANTE

LE DIAMANT

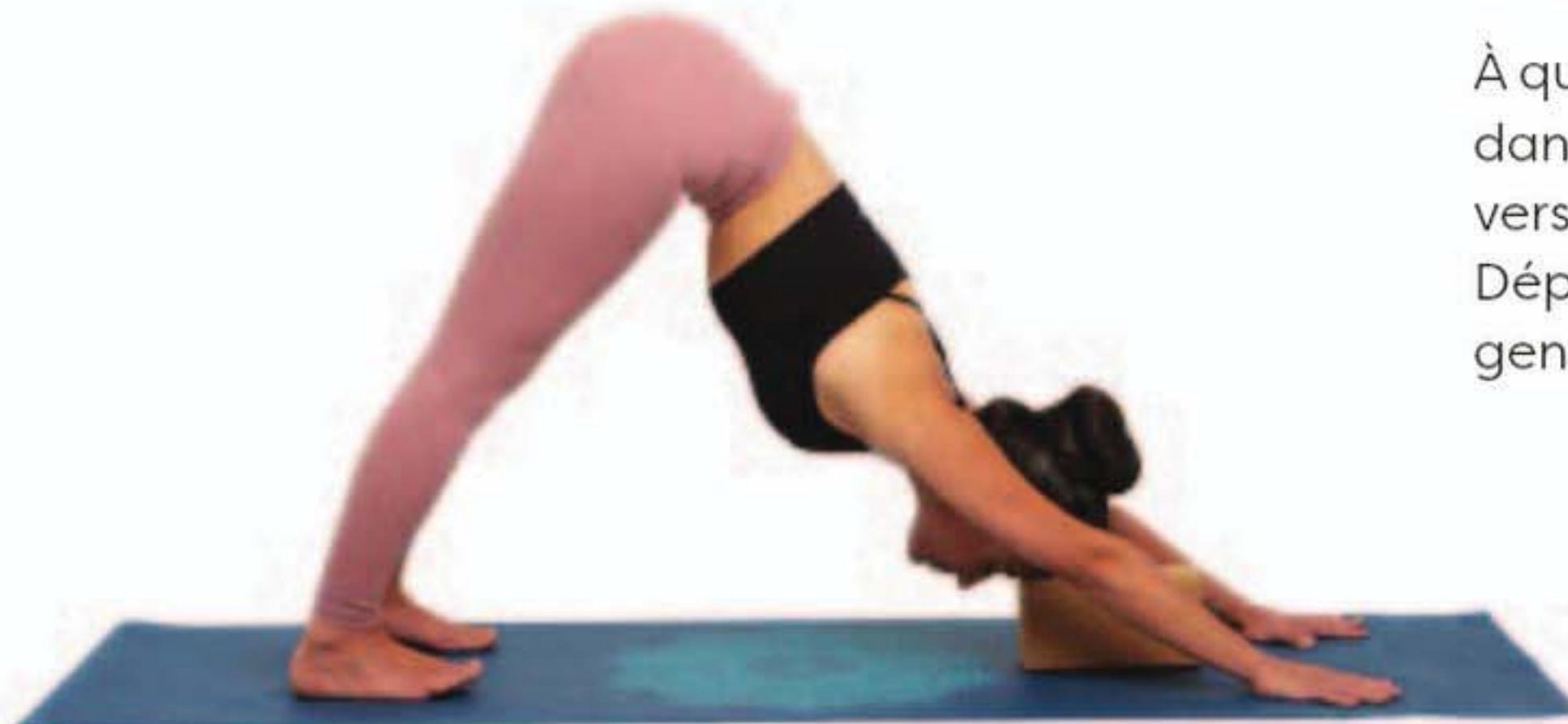
Assis sur les talons, genoux joints, levez le bras droit vers le plafond, pliez le coude et placez votre paume droite au niveau de la nuque. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et sentez l'étirement doux dans l'épaule. Restez 5 respirations. Répétez de l'autre côté.



4

**ADHO MUKHA SVANASANA AVEC SUPPORT
LE CHIEN TÊTE EN BAS**

À quatre pattes, pieds à plat, pressez vos mains dans le sol. Sur l'expiration, soulevez les hanches vers le haut et allongez les cuisses vers l'arrière. Déposez le front sur le bloc. Si besoin, gardez les genoux fléchis. Restez 1 min dans cette posture.



5

**UTTANASANA - VARIANTE
LA PINCE DEBOUT**

Depuis le chien, marchez vers les mains, pieds écartés de la largeur du bassin. Sur une expire, saisissez vos coudes dans vos mains et relâchez buste et tête en direction du sol. Restez 5 longues respirations puis changez le croisement des bras.

Pour vous aider

Si besoin, fléchissez les genoux.



6

**PRASARITA PADOTTANASANA
FLÉXION AVANT PIEDS ÉCARTÉS**

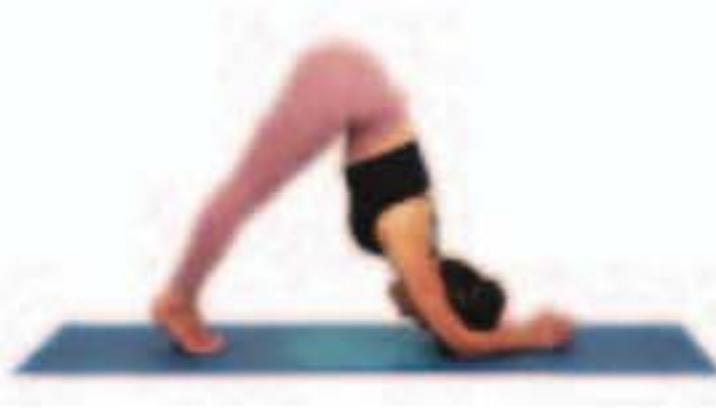
Faites un grand écart des jambes, pieds parallèles. Placez les 2 mains au sol, écartées de la largeur des épaules. Sur une inspiration, pressez-les au sol pour étirer la colonne et ouvrir la poitrine. Puis expirez, le buste vers le sol, reculez les mains et relâchez la tête. Restez 10 respirations.



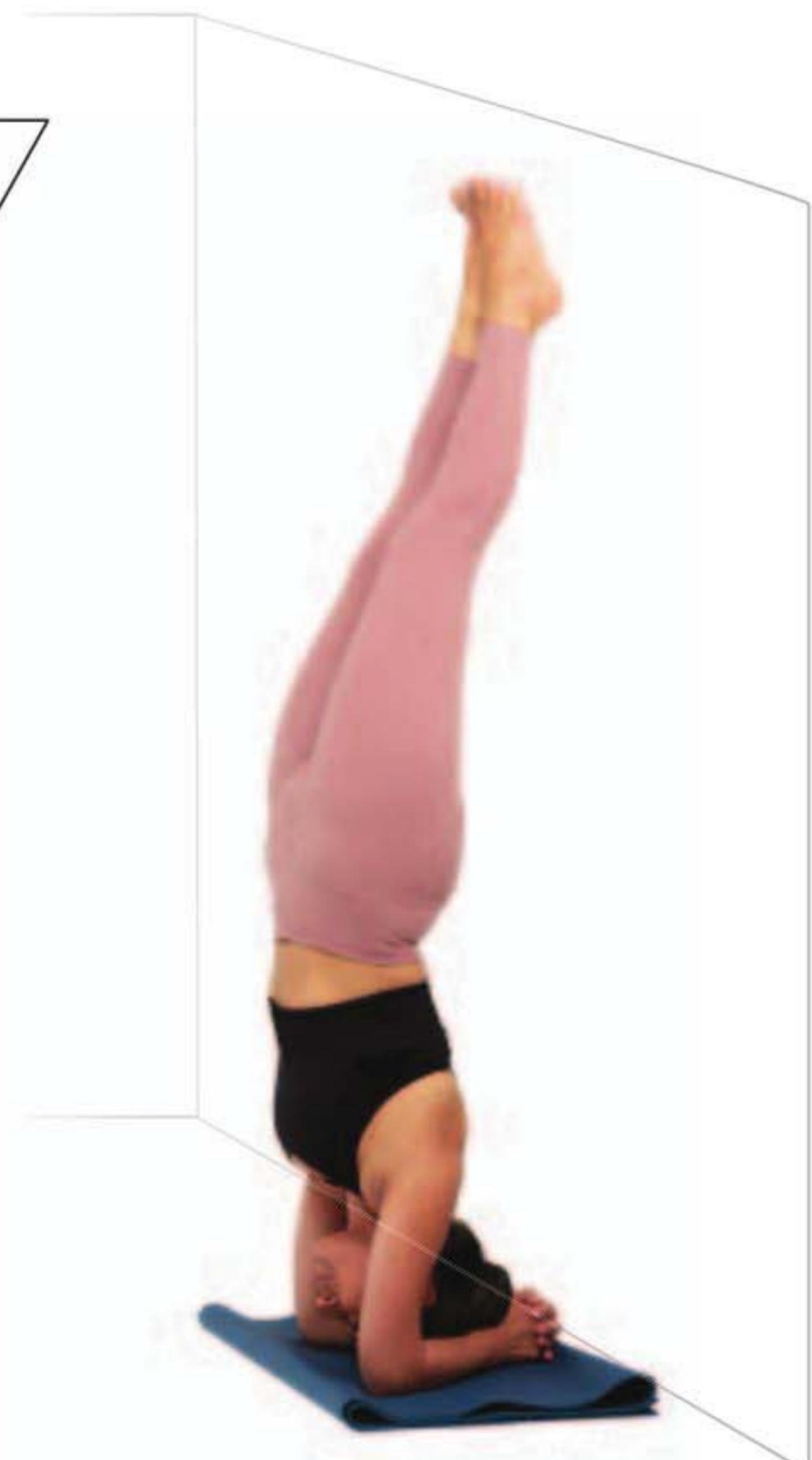
7

SIRSASANA**LA POSTURE SUR LA TÊTE**

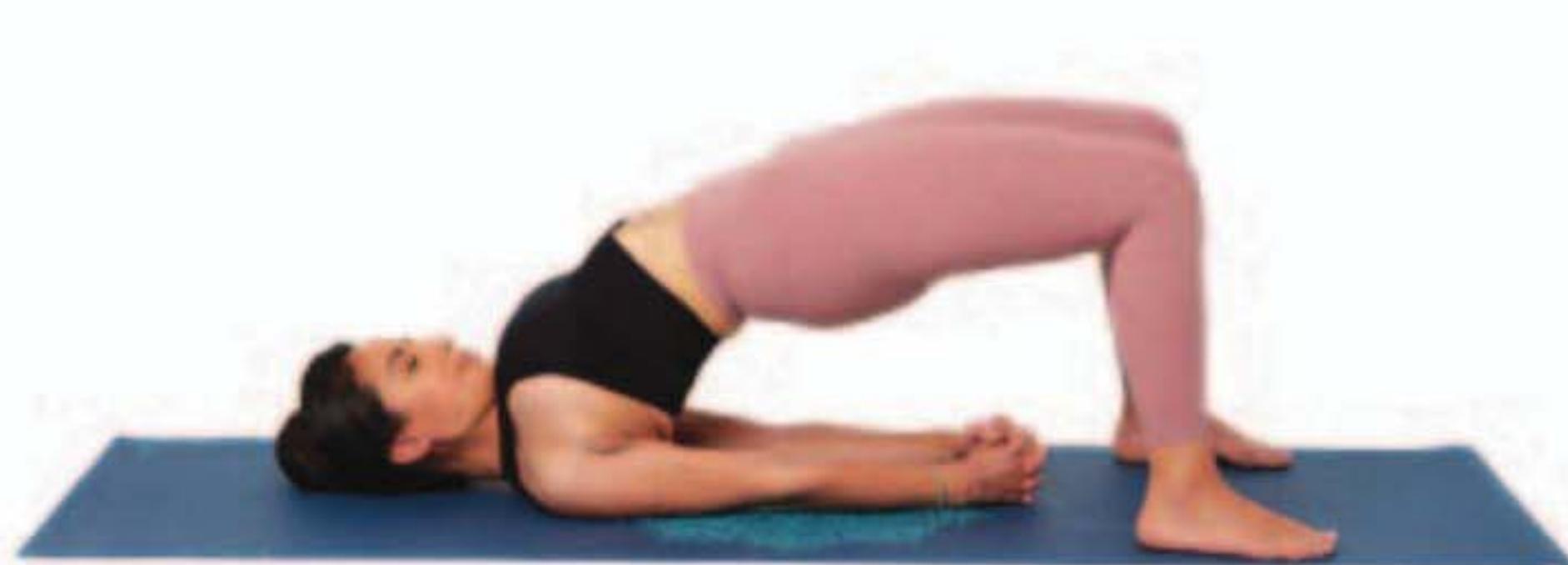
Agenouillez-vous et croisez les doigts pour former une coupe avec les mains. Placez-les près du mur, coudes écartés de la largeur des épaules. Déposez le sommet de la tête sur le tapis, mains en contact avec l'arrière de la tête, et marchez vers vos mains pour placer le bassin au-dessus des épaules. Sur une expire, soulevez une jambe pour amener un talon au mur puis l'autre. Restez 1 à 2 min dans la posture, jusqu'à 5 min si vous êtes à l'aise. Pour sortir de la posture, ramenez doucement un pied puis l'autre vers le sol et installez-vous 2 min dans la posture de l'enfant.

**Pour vous aider**

Si vous n'êtes pas familier de la posture sur la tête, faites la posture du dauphin pendant 10 à 15 respirations.



8

**SETU BANDHA SARVANGASANA
LE DEMI-PONT**

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. À l'expiration, soulevez le bassin, entrecroisez les doigts sous le buste, tendez les bras et rapprochez vos épaules l'une de l'autre. Restez 5 respirations. Libérez les mains et descendez lentement sur une expiration. Changez le croisement des doigts et répétez la posture. Après la posture, saisissez les genoux dans vos mains et rapprochez-les de la poitrine pour masser le bas du dos.

9

HALASANA**LA CHARRUE**

Placez deux couvertures pliées et allongez-vous sur le dos, épaules sur la couverture, tête sur le tapis. La nuque doit être libre. Basculez lentement vos jambes vers l'arrière pour entrer dans la charrue. Placez vos orteils au sol ou sur un bolster, selon votre souplesse. Croisez vos doigts et tendez les bras comme dans la posture précédente. Restez 10 respirations. Sortez lentement de la charrue en pliant vos genoux et en plaçant vos mains dans le dos pour accompagner le mouvement de retour.



10

**SUKHASANA EN TORSION
LA POSTURE FACILE EN TORSION**

Asseyez-vous dans la position du tailleur. Posez votre main gauche sur votre genou droit et les bouts des doigts de la main droite derrière le dos. Tournez lentement vers la droite. Restez 5 respirations et répétez la torsion de l'autre côté.

11

**VIPARITA KARANI AVEC BOLSTER
LE GESTE INVERSÉ AVEC BOLSTER**

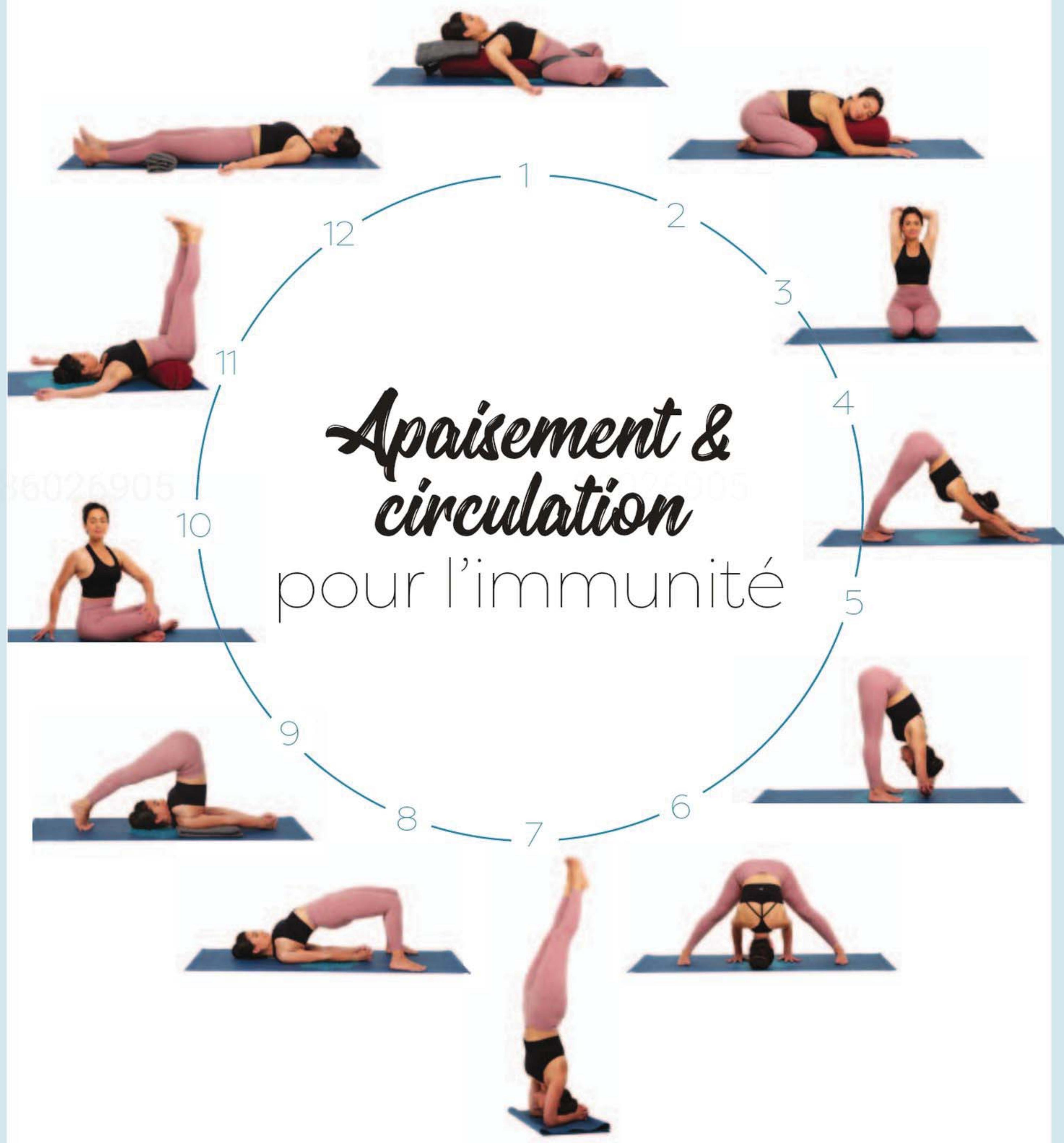
Placez votre bolster près du mur. Asseyez-vous sur le bolster, avec la hanche droite et le côté droit contre le mur. En prenant appui sur la main gauche, allongez-vous sur le côté gauche et déposez vos jambes contre le mur. Gardez vos fessiers proches du mur. Le bas du dos repose sur le bolster. Relâchez vos bras en arrière. Restez pendant 5 min, les yeux fermés.

12

**SAVASANA
LA DÉTENTE PROFONDE**

Placez un bolster (ou une couverture enroulée) sous vos genoux et éventuellement une couverture sous la tête. Restez allongé dans cette relaxation finale pendant 5 min.

Enchaîner la séquence



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

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



MA SADHANA

Revenir à soi, revenir au souffle

PAR CÉLINE CHADELAT

CHAQUE MATIN, à la descente de votre lit, avez-vous déjà ressenti la joie et l'impatience de vivre cette nouvelle journée ? Et au contraire, certains jours, peut-être préférez-vous rester dans votre cocon protecteur ? Le mois de septembre est souvent riche de projets. Reposés après les vacances, nous débordons d'initiatives et de bonnes résolutions pour illuminer et rayonner au quotidien.

Se relier à notre vitalité, c'est se relier à ce qui nous fait vibrer, provoquant une joie douce à l'intérieur. Cela suppose de laisser de l'espace à cet élan vital qui, en cas de stress, de fatigue, de perte de sens dans nos activités, risque vite de se trouver étouffé. C'est toute la force de la sadhana : en instaurant un espace-temps spécifique de retour à soi dans notre journée, tout notre quotidien s'ordonne et s'aligne en conséquence. En prévoyant et en organisant un temps de connexion à soi le matin, on devient maître de son quotidien.

La sadhana est un moment où nous prenons le temps de nous faire face et à chaque fois nous réaffirmons ce qui est juste pour nous. Ai-je vraiment envie de ce nouveau projet ? Si non, pour quelles raisons, conscientes ou

inconscientes, l'ai-je accepté ? Si j'ai eu une discussion tendue avec quelqu'un, c'est le moment de revoir la scène afin d'en saisir les tenants et aboutissants. Dans quel état physique étais-je à ce moment ? Et sur le plan émotionnel ? La sadhana permet de faire la lumière sur l'enchaînement des journées de nos vies. Une conscience alerte devient le support de notre évolution. En choisissant de consacrer un temps à soi, on ne subit plus, on choisit. C'est aussi une manière, chaque jour, de réitérer l'effort, de faire preuve de conscience et d'attention pour ne pas se laisser enliser par la lassitude et la paresse.

La joie est un mouvement intérieur débordant de vitalité. Le quotidien n'apparaît plus comme une suite de tâches à relever, mais chaque action s'accomplit avec facilité et légèreté. C'est ainsi que nous devrions considérer la sadhana, non comme un exercice sérieux et froid mais comme un moment de grâce, où toutes les cellules de notre corps vibrent, s'harmonisent et s'alignent avec cette nouvelle journée, tel un laboratoire où s'activent nos énergies vitales grâce aux postures, à la méditation et à la récitation des mantras. Chaque matin, avant de commencer vos activités, déposez votre corps et votre esprit dans



votre espace de pratique comme un cadeau à l'énergie de l'univers. Entrez au-dedans de vous-même en revenant à votre souffle. Le mental se tourne vers l'intérieur et quitte le dehors. Dans cet espace interne, le mental est amené au silence. La nature du mental est l'inquiétude

et le vagabondage. Rassurez-le à chaque inspiration en visualisant que vous respirez une énergie d'amour pur. Quand vous vous serez établi en vous-même, votre mental sera silencieux.

LA PRATIQUE



Ouvrez votre espace de sadhana en vous assseyant en posture de diamant ou en posture du lotus. Joignez vos mains au niveau du cœur et récitez trois OM en allumant votre bougie.

VOUS POUVEZ ENSUITE ENCHAÎNER quelques salutations au soleil afin de délier le corps. Puis revenez au souffle, à l'ici et maintenant, et au mouvement de l'expiration et de l'inspiration. Pratiquez un pranayama vigoureux, comme bhastrika afin de mettre en action votre souffle. Visualisez alors qu'à l'inspiration vous absorbez une énergie lumineuse et d'amour et qu'à l'expiration vous expulsez toutes les tracasseries mentales, les négativités, les inquiétudes, les peurs...

À L'INSPIRATION, vous vous ancrez un peu plus dans ce champ d'amour et de sérénité. Votre respiration est longue et profonde. Puis revenez à une respiration ordinaire et observez ce qui se joue en vous-même. Les pratiques posturales et le travail sur le souffle sont un support pour plonger en vous-même, non une finalité. Gardez à l'esprit que vous êtes aimé, que l'univers vous soutient et vous protège. C'est ce sentiment d'amour qui soutient votre vie et vous procure l'énergie nécessaire pour vous déployer d'instant en instant. Abandonnez-vous complètement à l'ici et maintenant.

Puis vous pouvez clôturer votre sadhana en joignant vos mains au niveau du cœur et en chantant trois fois le son OM.





Du yoga chez les sœurs

Les sœurs de la communauté de Saint-André, à Ramegnies-Chin près de Tournai en Belgique, s'adonnent au yoga depuis plus d'un an. Reportage.

TEXTES ET PHOTOS MARIE THORIS

LIVIA MULLIEZ, l'enseignante, m'a longuement parlé de son expérience avant de m'emmener dans la communauté. Devant une soupe de courgettes, elle évoque les prémisses de cette aventure singulière. « Quand j'ai été contactée par la responsable, sœur Diane, j'ai d'abord été surprise. Je me suis demandée ce que j'allais pouvoir leur apporter. Assez vite, j'ai senti que je pouvais amener tous les outils du yoga auprès des sœurs, sans restriction, et ce malgré les différences qui peuvent exister entre yoga et foi catholique. Nous pratiquons, nous avons aussi chanté un mantra l'an dernier, ainsi que le OM... Je ne ressens pas de barrière car elles sont très ouvertes, réceptives, et qui plus est, elles en ont besoin. »

Si ces aspects spirituels se marient plutôt bien, les sœurs semblent apprécier tout autant l'aspect physique de la pratique qui, selon la condition physique des sœurs, se déroule sur chaise ou sur tapis. « Souvent, elles posent des questions concernant des aspects techniques pour soulager leurs douleurs, et j'adapte toujours le cours en fonction de leurs requêtes.

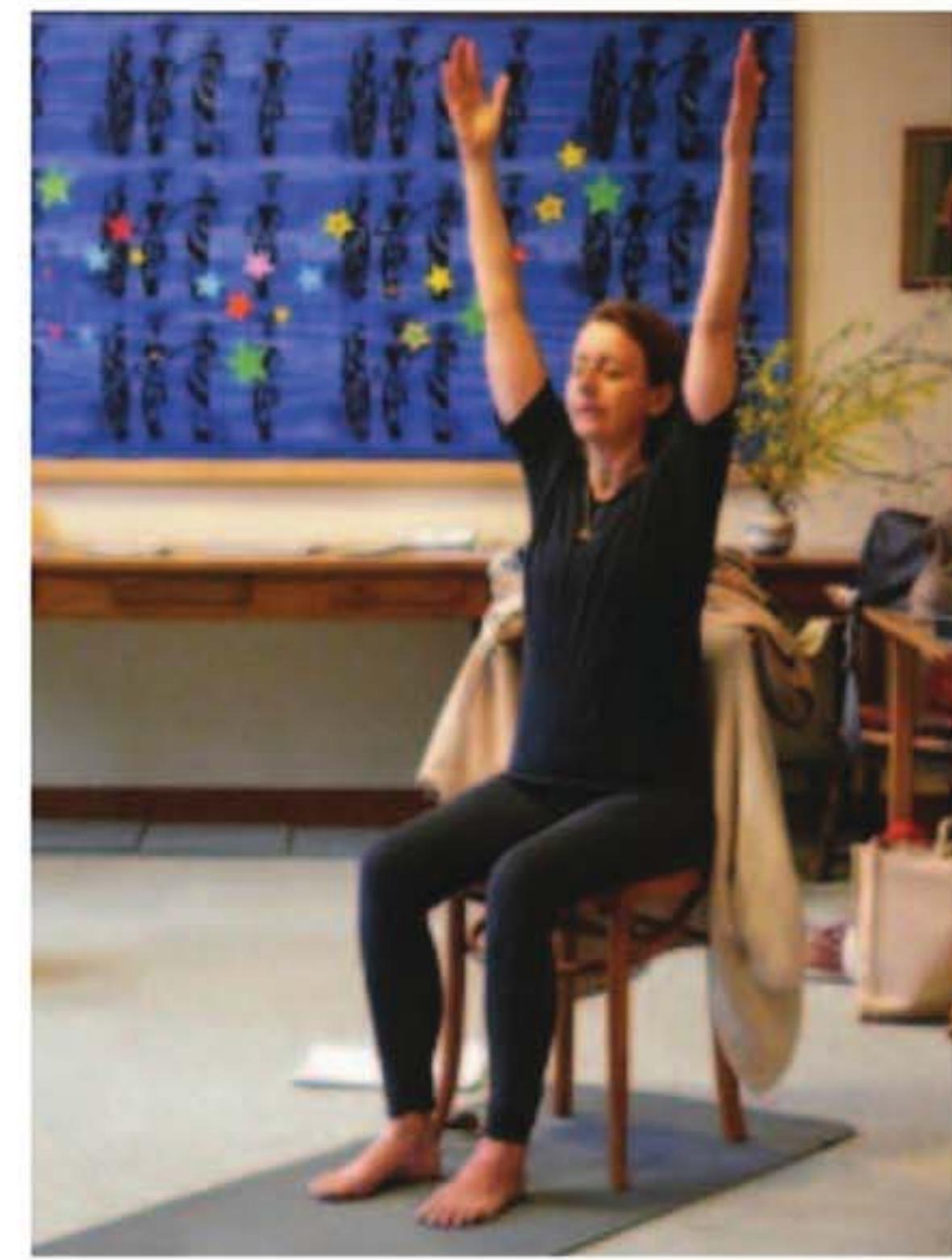
Sœur May, une Anglaise, la plus âgée de la communauté, 103 ans, est aussi venue assister à quelques séances. « Je sens qu'elles ont besoin de retourner au corps physique. C'est pourquoi je n'hésite pas à les amener à une prise de conscience de certaines parties du corps et de leurs mouvements : le plancher pelvien, la rotation du bassin, l'ouverture de la poitrine, des termes qui ne font pas forcément partie de leur vocabulaire quotidien », confie Olivia.

Aujourd'hui, elle voit bien plus clairement ce qu'elle apporte aux sœurs : « un moment différent, pendant lequel elles prennent soin de leur corps, de leurs organes internes... Petit à petit, elles en prennent conscience et se le réapproprient. Si au départ les sœurs pratiquaient chaussures aux pieds, elles exhibent maintenant leurs chaussettes. Loin d'être un détail, c'est le signe d'une certaine confiance qui s'installe, d'un certain lâcher-prise ».

L'heure de la rencontre approche. Olivia me conduit jusqu'à la communauté des sœurs. À la périphérie de Tournai, aux abords d'une forêt inondée de jonquilles, à défaut de soleil, surgit une grande bâtisse en briques rouges, quelque peu austère sous la grisaille printanière. C'est la maison des sœurs de Saint-André, l'une des plus anciennes congrégations apostoliques, fondée en 1231 (voir encadré). Dans une salle aussi spacieuse que chaleureuse, les sœurs yogini ont placé les tapis en cercle et nous attendent. Une atmosphère sereine et douce habite ce lieu. Retrouvailles affectueuses avec Olivia, qui dispense un cours bimensuel auprès d'une douzaine de sœurs, depuis plus d'un an maintenant.

« J'ai senti que je pouvais amener tous les outils du yoga auprès des sœurs, malgré les différences qui peuvent exister entre yoga et foi catholique »

Olivia Mulliez



Sœur Diane, la supérieure de la communauté, m'introduit en me gratifiant d'un sourire amical. Le projet est né sous son impulsion. C'est elle qui voulait rassembler les sœurs autour d'une activité commune. Une amie enseignante était venue quelques années auparavant en visite chez les sœurs, et avait proposé un cours, lequel avait été très apprécié. Enthousiasmée par cette première expérience, sœur Diane est alors partie en quête d'un professeur qui puisse correspondre à leurs besoins et leur sensibilité. Après entretien et cours d'essai, Olivia a été retenue à l'unanimité. Il fallait également dans les critères que l'enseignant puisse proposer du yoga sur chaise et sache s'adapter aux conditions physiques de chacune. Pari gagné. « Olivia adapte beaucoup en fonction de nos limites », confie sœur Diane, avant de conclure : « l'accompagnement d'Olivia se situe à différents niveaux, et notamment au niveau de l'âme. Cela nous convient ».

Ensemble, en cercle et en toute liberté de parole, chacune évoque ses expériences liées à la pratique. Marie-Adèle, 89 printemps, est plus que convaincue : « j'ai commencé à pratiquer en 1968 le Hatha Yoga. Aujourd'hui, grâce à deux exercices que je fais tous les jours pour corriger mes points faibles, je peux dire que je n'ai mal nulle part. J'adhère à ces pratiques car non seulement elles m'ont fait gagner en sérénité physique et psychique, mais aussi en qualité de concentration, qui devient de plus en plus facile, plus raffinée et spontanée ». Pour la plupart d'entre elles, c'est le souffle qui les rassérène en profondeur. Il devient un outil d'introspection, de gestion de la douleur, ou alors, il est raffermissant, et le chant qu'affectionne tout particulièrement sœur Maria, 88 ans, en est facilité. Quant à sœur Monica, 94 ans, elle utilise le souffle dès

« Se maîtriser sur plein de niveaux par la respiration, j'y crois »

Sœur Katrien



«L'accompagnement d'Olivia se situe à différents niveaux, et notamment, au niveau de l'âme»

Sœur Diane

le matin, avant même de mettre pied à terre : « avant de me lever, j'ai une crampe dans la jambe gauche. Je reste alors tranquille et je pratique la respiration très lente, avec des rétentions. Et petit à petit, je sens la douleur se dissoudre ». Quant à Danielle, 61 ans, très active, et sollicitée dans l'échange avec le monde extérieur, elle reconnaît et apprécie ce sentiment de reconnexion intérieure induit par les séances.

Olivia a allumé une bougie au centre du mandala de tapis. Le silence se fait, et un accompagnement musical d'une grande douceur se fait entendre. Assises sur les chaises, les sœurs impliquées et conscientieuses s'intériorisent. Guidées par l'enseignante, elles se mettent à suivre les mouvements adaptés sur les chaises. Flexions avant, extensions, torsions, équilibres et respirations sont abordés avec une ferme tendresse, dans un vocabulaire imagé et poétique, et une progression certaine. En fin de séance, les sœurs seront en effet conviées à rechercher un équilibre en prenant appui sur la chaise, buste horizontal, une jambe levée à l'arrière. Quant au guerrier, c'est la posture préférée de Katrien, 84 ans, qui utilise cette séance pour, dit-elle « se donner un peu de discipline personnelle ». « Se maîtriser sur plein de niveaux par la respiration, j'y crois », m'a-t-elle confié. D'ailleurs, elle cherche à dissiper ses insomnies grâce au souffle, sa principale motivation dans sa pratique. Quand arrive la fin de la relaxation assise, l'ambiance est toujours aussi douce, mais elle a gagné en profondeur, et la chaleur humaine et la sincérité des sœurs qui viennent me saluer sont touchantes. Tout semble s'être dilaté, les coeurs remplis de calme et de joie, les regards intenses et bienveillants, chacune s'en retourne sereinement à ses affaires. Une expérience riche, qui montre à quel point la pratique d'un yoga adapté a sa place partout.



Les sœurs de Saint-André

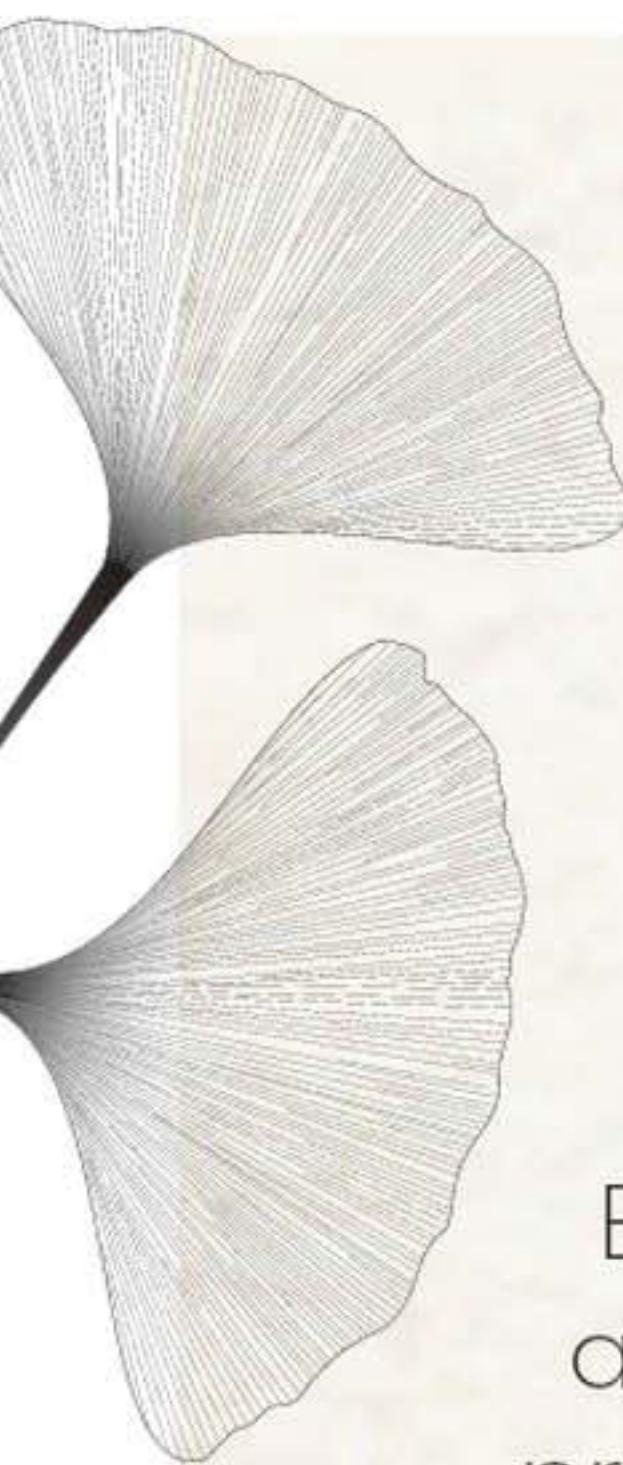
L'ordre des sœurs de Saint-André est international. Bien que peu nombreuses (moins de 200 au total), les sœurs, qui ne portent pas d'habit, sont présentes dans plusieurs pays. Leurs missions sont d'une grande diversité, et l'enseignement y occupe une place importante, dans la tradition ignacienne, dans un esprit qui se veut souple et tolérant. Cette ouverture, on la retrouve dans les principes de prière intérieure, développés par saint Ignace de Loyola, prêtre et théologien basque espagnol du XVI^e siècle, fondateur de la Compagnie de Jésus. Son approche se caractérise par une grande liberté laissée à chacun dans sa façon de prier, y compris les horaires et les lieux. Lui-même était un contemplatif en action. C'est donc à chacun de développer une relation à la transcendance qui lui correspond. Connue pour être un directeur de conscience chevronné, il est également connue pour ses *Exercices spirituels*, un recueil de conseils en matière de vie spirituelle.

Le yoga chez les chrétiens

Jean-Marie Déchanet, moine bénédictin de l'abbaye de Saint-André à Bruges, se disait un yogi du Christ. Il est l'auteur du *Journal d'un yogi, mon cœur et Dieu*, ou encore *Yoga chrétien en dix leçons*, paru en 1964. Plus récemment, la Vie et la Croix ont publié des articles concernant les relations entre le yoga et foi chrétienne.

Dossier tout sur le yoga : <http://www.lavie.fr/dossiers/tout-sur-le-yoga/>
<https://fr.aleteia.org/2016/11/04/le-yoga-est-il-compatible-avec-la-foi-chretienne/>

Le yoga chrétien est-il vraiment chrétien ?
<https://croire.la-croix.com/Definitions/Lexique/Dialogue-interreligieux/Le-yoga-chretien-est-il-vraiment-chretien>



accessoires malins pour aller plus loin

Basiques et bien pensées, les astuces de la rentrée aident à pratiquer encore mieux équipé !



Phytonasana

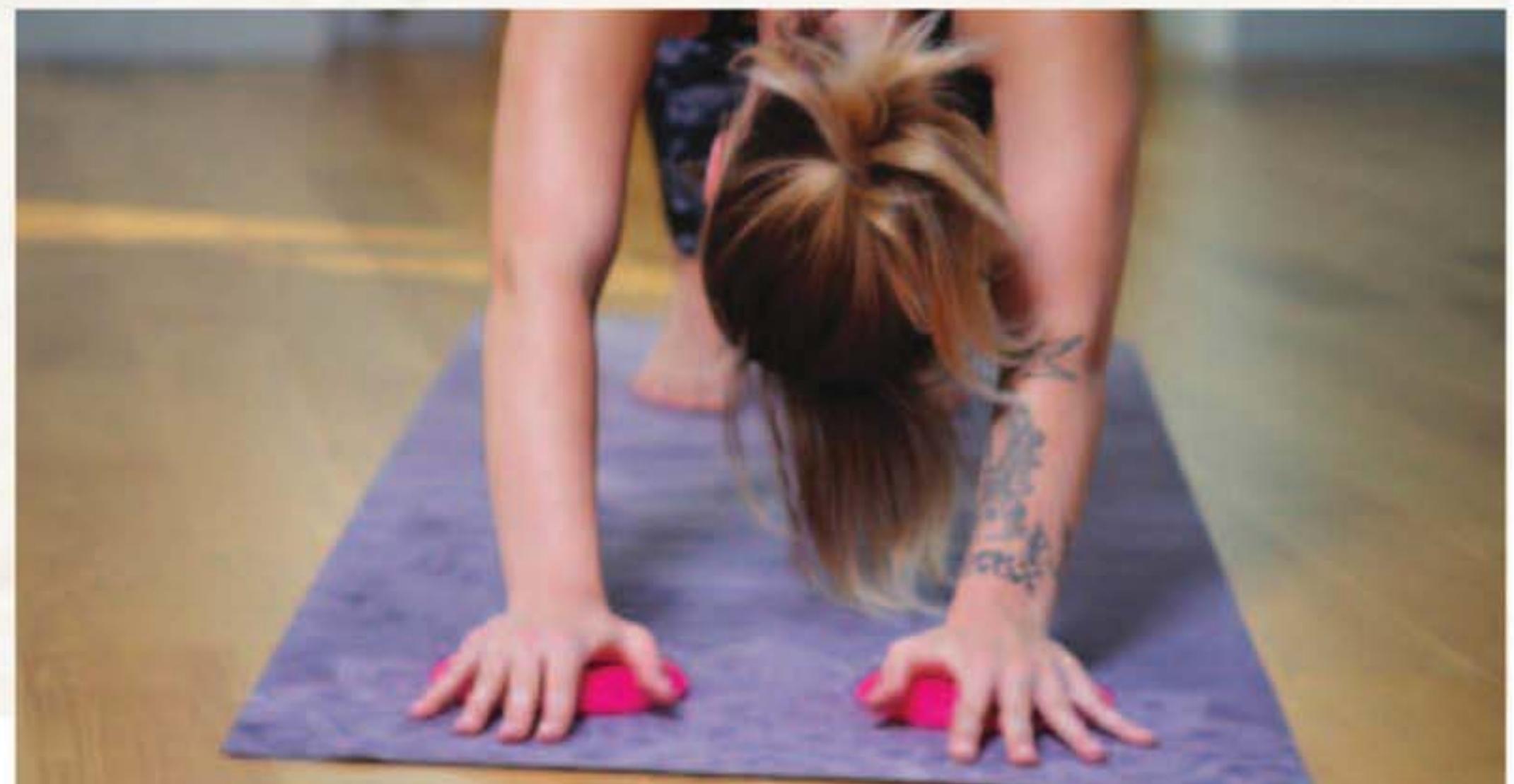
Un tapis à base de matériaux naturels, illustré de feuilles de Ginkgo : c'est beau et c'est utile. Déjà parce que sa composition en liège et caoutchouc garantit une pratique anti-glisse. Ensuite parce qu'il est emballé dans un papier ensemencé, prêt-à-planter, contenant des graines de fleurs mellifères. Deux euros sont reversés à l'association Mécènes et Parrains d'Abeilles. Végane et encres à base d'eau.

Tapis de yoga Ginkgo,
Yogamatata, 89 €.
<https://yogamatata.fr>

Pavés de bonnes intentions

Douillet avec vos genoux et vos coudes, ces coussinets fluos assurent vos arrières. En silicone de haute densité, ils sont conçus pour faciliter le maintien de vos points d'appui sur le tapis dans de nombreuses postures au sol. Impact amorti, articulations protégées : le pad épouse vos jointures sans jamais se déformer.

↓ **Yogapads 29,50 € la paire.**
<https://esprityoga.fr>



Arbre à emporter

Sobre et super léger, ce mobilier éthique en 7 morceaux de peuplier s'assemble sans colle, sans clou, ni vis. Fini à l'huile de lin, il est facile à monter (et à démonter) comme un gros lego en bois. Nomade et 100 % français : on soutient cette jeune entreprise branchée mobilité.

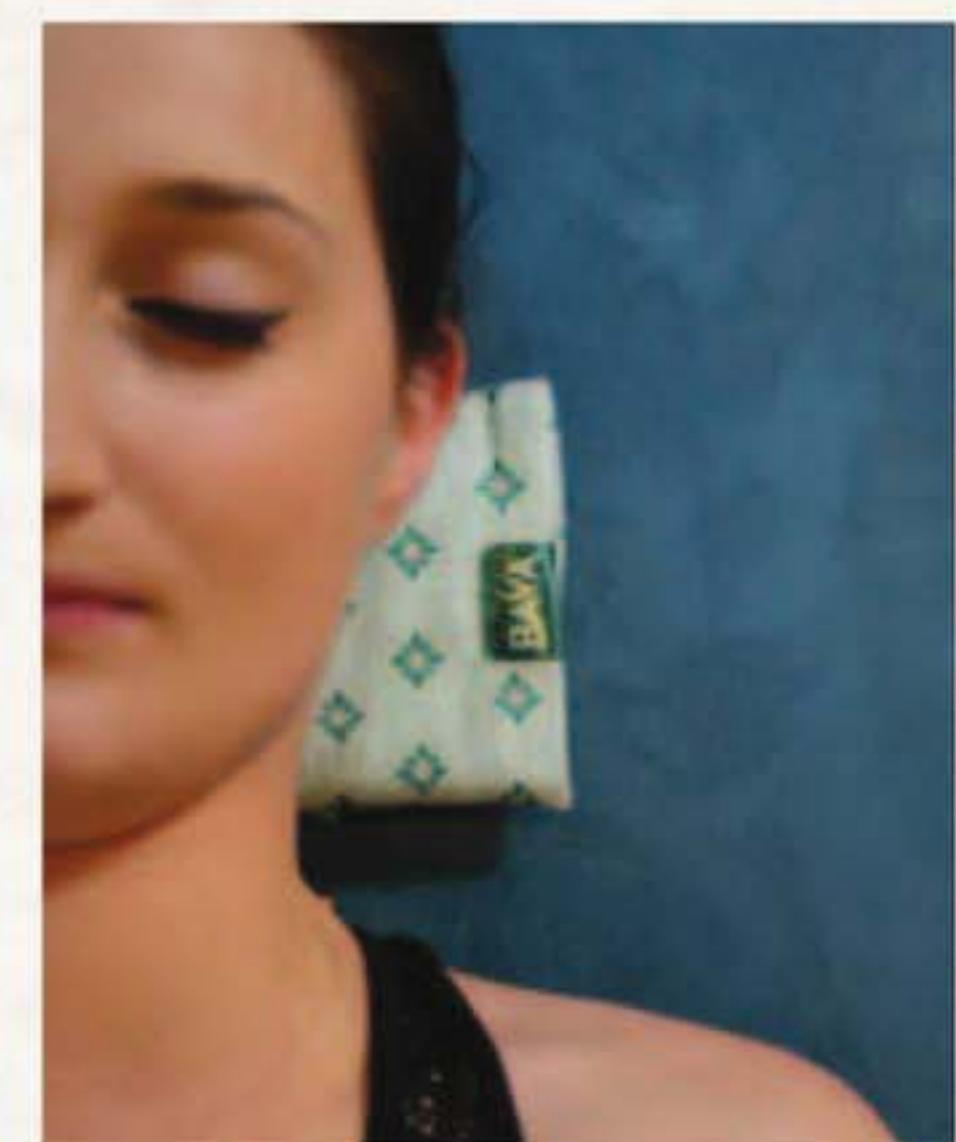
↑ **Tabouret de méditation,**
Mobilio Design, 45 €.
<https://mobilio-design.fr>



Adopte un bloc

Juste un « tout-en-1 » : banc, roue, repose-pieds, bolster, cales, balance, poignées, baleineau... voilà l'indispensable en 8 accessoires pour pratiquer comme un pro. Personnalisable (on peut ajouter une sangle), l'outil a été testé et validé par des kinés. Anti dérapant et éco-responsable, il permet de travailler l'équilibre, la proprioception, le gainage ou l'étirement des tendons et des ligaments. Un vrai couteau-suisse.

Yogajuster, Yogajust, 145 €.
www.yogajust.fr



VOS PAUPIÈRES SONT LOURDES

Savourez la susegad... l'art du farniente, importé autrefois par les Portugais à Goa. Avec ses motifs azulejos, cet oreiller rempli de graines de lin et de lavande, est à poser sur les yeux fermés. Il promet une relaxation finale aussi apaisante qu'une bonne sieste.

Coussin pour les yeux, Baya, 20 €.
www.baya-france.com

Chin MudRa

LA RÉFÉRENCE DU



•YOGA•

CODE PROMO
ESPRIT10

-15% SUR LA BOUTIQUE
Valable jusqu'au 01/11/20



YOGA

MÉDITATION

VÊTEMENTS

BIEN-ÊTRE

TAPIS DE MASSAGE

LIVRES & MUSIQUES

www.chin-mudra.yoga

Le yoga, soft power ?

En Inde, le yoga fait l'objet d'une politisation troublante qui glorifie l'hindouisme au détriment des minorités religieuses, en particulier les musulmans. Cette pratique de paix et de bienveillance est-elle devenue une arme du soft power nationaliste ?

PAR JEANNE POUGET

A PLUPART des chercheurs s'accordent à dire que le yoga tel qu'il est pratiqué aujourd'hui en Occident, et en particulier par sa dimension de pratique posturale, est le fruit de longs allers-retours entre l'Inde et l'Ouest depuis presque deux siècles, dans un processus de mondialisation culturelle. Loin d'être arrêté dans le temps, le yoga ne répond pas à une pratique figée et originelle, qui aurait traversé les siècles depuis Patanjali pour arriver intacte dans nos studios occidentaux. « Le yoga est une pratique mondialisée, mutant avec sa diffusion, utilisée tout à la fois dans des buts thérapeutique, culturel, politique et/ou identitaire », note la géographe française Anne-Cécile Hoyoz dans sa thèse intitulée *L'espace-Monde du yoga* publiée en 2005. Des questions politiques et identitaires qui se retrouvent au cœur de l'actualité en Inde et menacent aujourd'hui les fondements de « la plus grande démocratie du monde ».

La politisation du yoga

Le 21 juin 2015, le Premier ministre indien Narendra Modi inaugure la première Journée internationale du yoga sur la prestigieuse avenue Rajpath à New Delhi, devant un parterre record de 36 000 participants. Proclamée 6 mois plus tôt par les Nations Unies, cette journée désormais célébrée à chaque solstice sur les 6 continents vient reconnaître la popularité universelle de la pratique du yoga. Et chaque année, c'est le Premier ministre indien qui guide lui-même la séance d'asanas

et de pranayama dans son pays devant un public toujours plus nombreux, afin de répandre un message d'« amour et de bienveillance » et d'« apaiser[r] les esprits du stress et de la haine » selon ses propres mots. En effet, la popularité croissante du yoga sur la scène internationale est à mettre en parallèle avec l'agenda politique du parti nationaliste hindou (BJP) arrivé au pouvoir en Inde en 2014. Dès son accession au pouvoir, le Premier ministre actuel, Narendra Modi, a créé un ministère (AYUSH) dédié au yoga et aux médecines traditionnelles, qui servirait surtout, selon ses critiques, la communication politique du pouvoir en place.

Le Premier ministre se met fréquemment en scène à travers des vidéos postées sur ses réseaux sociaux où il détaille des postures de yoga et leurs bienfaits. Il s'érite en défenseur d'un régime végétarien strict et, comme les gourous du yoga, il aime se vêtir de blanc lors de ses discours tout en s'entourant de maîtres à penser spirituels à la mode comme le populaire et controversé Sri Ravishankar. Il apparaît fréquemment aux côtés du sulfureux Baba Ramdev, milliardaire et fondateur de la célèbre marque ayurvédique Patanjali (en référence à l'auteur des *Yogas Sutras*) qui promet par exemple de « guérir » l'homosexualité grâce à ses produits fièrement fabriqués en Inde. Ou encore du moine extrémiste Yogi Adityanath, adepte des discours de haine : nommé ministre en chef de l'Uttar Pradesh (état le plus peuplé du pays, avec 200 millions d'habitants), il affirmait en 2015

« Ceux qui s'opposent au yoga et refusent le « salut au soleil » doivent soit quitter l'Inde, soit se noyer dans l'océan »

Yogi Adityanath

que « ceux qui s'opposent au yoga et refusent le "salut au soleil" doivent soit quitter l'Inde, soit se noyer dans l'océan ».

Glorifier l'hindouisme et stigmatiser les autres religions

Loin de se répandre comme un message de paix, de tolérance et de bienveillance parmi toutes les communautés indiennes, le yoga devient un instrument de soft power à peine déguisé, afin de promouvoir l'« hindouisation » de la société indienne, qui est et a toujours été multiconfessionnelle. En tentant de rendre le salut au soleil et le chant du mantra sacré « Aum », obligatoires dans les écoles, le gouvernement a fait de la pratique du yoga une source de tensions pour ceux qui ne se reconnaissent pas dans ces pratiques. En particuliers les musulmans, par ailleurs implicitement visés par la mise en place de lois « beef ban » qui punissent jusqu'à 10 ans d'emprisonnement le fait du tuer un bovin – animal sacré de l'hindouisme – tout en servant à justifier les lynchages des « mangeurs de bœuf ». Le dernier pogrom anti-musulman à Delhi, mené par des ultranationalistes hindous a fait plus de quarante morts en février 2020.

Ces actions officielles et ces violences de rue témoignent de la montée en puissance d'un racisme décomplexé, cautionné, voire appuyé par le gouvernement, qui prend racine dans une idéologie xénophobe : l' Hindutva ou « hindouité ». Ce terme pseudo sanskrit fut codifié en 1923 par l'idéologue nationaliste V. D. Sarvarkar (1883-1966) dans un contexte de résistance coloniale : il repose sur un mythe ethnique présentant les hindous comme les descendants des premiers Aryens ayant habité le sous-continent. « Une fiction historique », pour l'historienne des religions et spécialiste de l'hindouisme Ysé Tardan-Masquelier : « personne ne peut dire qu'il a des ancêtres de l'époque védique. Ce serait comme dire en France que l'on descend directement des Gaulois ». Cette généalogie fantasmée distingue les « fils du sol » (hindous, bouddhistes, jaïns, sikhs...) des « religions étrangères » (les chrétiens, les juifs et surtout les musulmans). C'est de cette nébuleuse que nait en 1925 le



Un marché brûlé à Delhi

« Personne ne peut dire qu'il a des ancêtres de l'époque védique. Ce serait comme dire en France que l'on descend directement des Gaulois »

Ysé Tardan-Masquelier

mouvement RSS, une milice indépendantiste ultra violente. De ses rangs est par exemple issu Gopal Godse, l'assassin de Gandhi – qu'il accusait d'accorder trop de faveurs aux musulmans – mais aussi Narendra Modi

lui-même, qui rejoignit l'association dès l'âge de 8 ans. Dans ce contexte, la glorification du yoga, des textes des Vedas, ou encore de l'usage du sanskrit « mère de toutes les langues », viennent rappeler la grandeur de l'hindouisme et essayer de donner un fondement historique à cette

généalogie de pureté, afin de renforcer la construction d'une « identité hindoue » qui, seule, pourrait se prévaloir de définir la véritable identité indienne.

Le sécularisme indien menacé

Si 81 % des Indiens sont hindous, il y a donc des Indiens qui ne sont pas hindous (comme aussi des hindous ne sont pas indiens). Selon le recensement de 2018, plus de 200 millions d'Indiens sont de confession musulmane : ce qui représente une minorité avec moins de 15 % de la population mais fait en même temps de l'Union Indienne un des plus grands pays musulmans du monde. Comme le rappelle Ysé Tardan-Masquelier dans son livre *Un milliard d'hindous*, « selon la Constitution de 1950, être Indien, c'est être citoyen de l'Union indienne, quelles que soient la couleur de peau, la culture, la langue et la religion ». L'article 15 par exemple interdit toute discrimination sur la base de l'appartenance religieuse. Une définition universaliste et séculariste

de la Nation (la Constitution de l'Inde ne reconnaît aucune religion officielle) qui se retrouve aujourd'hui menacée.

Depuis l'avènement au pouvoir du BJP, les politiques créant une citoyenneté à deux vitesses se sont multipliées. Révocation du statut d'autonomie de la région du Cachemire à majorité musulmane, retrait de la nationalité à 1,9 million de musulmans dans la région d'Assam, nouvelle loi sur la citoyenneté qui exclut les immigrés musulmans de la naturalisation, vandalisme et agressions dans des centaines de lieux de culte chrétiens et musulmans, conversions forcées, débaptisation de rues portant le nom de musulmans, retrait du Taj Mahal des brochures touristiques, modification des manuels scolaires en gommant l'apport de la dynastie Moghol... Les protestations sont invariablement réprimées dans le sang. Des indices inquiétants qui amènent le politologue et spécialiste de l'Inde Christophe Jaffrelot à observer l'avènement de « la plus grande démocratie ethnique du monde » tout en rappelant que « le nationalisme hindou n'est pas l'hindouisme ».

LE MELTING POT INDIEN

L'Inde est un foyer de civilisations parmi les plus anciennes du monde, développées dès 3000 av. J.-C. et aux influences multiples : dravidienne, tibéto-birmane, indo-européenne... D'Ashoka, le premier empereur bouddhiste au III^e siècle avant J.-C. à Akbar le grand moghol musulman au XVI^e siècle, « l'Inde est un caléidoscope des religions », résume Ysé Tardan-Masquelier, où ont prospéré des inspirations mutuelles et des dialogues fructueux. On sait par exemple que les soufis de l'islam mystique ont été en relation avec les sagesse tantriques, et que les grands Moghols étaient fascinés par les yogis. Quant à l'hindouisme, « il n'a jamais été un monde unifié », insiste Ysé Tardan-Masquelier qui rappelle que le mot « hindouisme » est né au XIX^e siècle sous l'influence des occidentaux, venant mettre dans un même sac les traditions très différentes du vishnouisme, au shivaïsme, en passant par le culte de la grande déesse, aux yogis du tantra... C'est sur cette homogénéisation inexacte de la communauté hindoue que les nationalistes construisent leur récit depuis le XX^e siècle.



© Adobe Stock et Reuters

Le Premier ministre Narendra Modi effectue Bhramari (la respiration de l'abeille) à Lucknow, à l'occasion de la Journée mondiale du yoga, le 21 juin 2017.

YOGA

Connect®



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

www.myyogaconnect.com

Cultiver LA PERSÉVÉRANCE

Travaillez votre persévérance en pratiquant cette séquence à la fois exigeante et progressive. Pratiquez par étapes, à l'écoute de vos possibilités, et ayez confiance dans vos efforts !

TEXTE & POSTURES OLIVIER GOLDENBERG | PHOTOGRAPHE SÉBASTIEN DOLIDON



• Retrouvez cette séquence
VIDÉO
sur esprityoga.fr

QUAND ON me demande un conseil pour débuter le yoga, je réponds : persévere ! Persévere sans attente, pratique pas à pas, commence où tu es, utilise ce que tu as et fais de ton mieux. Progressivement le corps évolue, et la confiance s'installe. Une posture qui me semblait compliquée, instable et sans confort devient soudain agréable, je découvre ses bienfaits et de nouvelles possibilités. L'exploration des postures avec une attention soutenue, sans effort ni attente m'a guidé vers une écoute plus juste, en renforçant mon corps et mon équilibre.

Cette séquence permet d'avancer de postures simples vers des propositions plus engageantes pour le corps et pour l'équilibre. Prenez votre temps, donnez-vous des étapes et respectez-les comme des temps de pauses et d'observation. Dans les variations en équilibre, le regard est soutenu sans tension pour canaliser la pensée en gardant une énergie fluide. Si possible, commencez la pratique par 6 à 8 cycles complets de salutations au soleil.

BÉNÉFICES

- Invite à ralentir
- Travaille l'équilibre
- Favorise l'écoute de soi
- Renforce tout le corps

CONTRE-INDICATIONS

- Hypertension
- Glaucome pour Sirsasana
- Blessure aux épaules



30 MIN



INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ

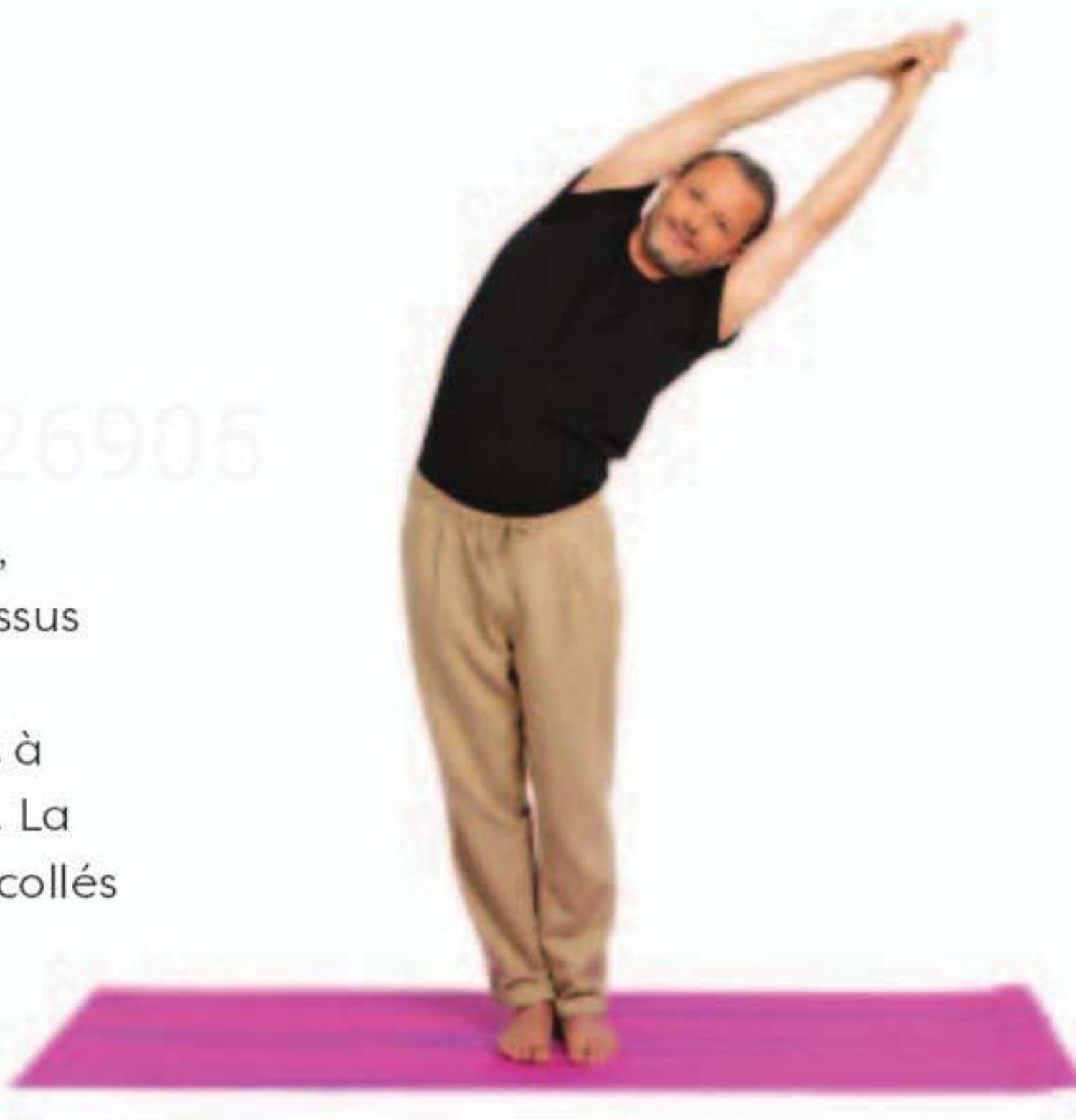


AUCUN



**1. APSARASANA
L'ANGE**

Partez en tadasana, pieds joints. Déplacez le poids du corps sur le pied droit et étirez la jambe gauche vers l'arrière, orteils au sol. Inspirez et étirez les bras vers le haut, paumes de mains et poitrine vers le ciel. Restez 5 respirations profondes. Puis étirez la jambe gauche plus loin vers l'arrière et décollez les orteils du sol, en équilibre sur la jambe droite. Restez 5 respirations, puis revenez et recommencez de l'autre côté.



**2. CHANDRASANA
LA LUNE**

À partir de tadasana, grandissez-vous en levant les mains vers le ciel, paumes jointes. Les épaules sont détendues, les hanches bien au-dessus des chevilles et tout le corps « pousse » vers le haut. Prolongez cet étirement vers la gauche, attentif au positionnement des hanches et à l'ancrage des deux pieds dans le sol. Restez 5 respirations profondes. La jambe droite s'étire sur le côté, orteils au sol ou, si vous le pouvez, décollés du sol. Revenez au centre et changez de côté.



**3. HASTA UTTANASANA EN EXTENSION
EXTENSION DEBOUT**

Partez de tadasana, mains jointes devant le cœur. Sur une inspiration, entrelacez les doigts, poussez les paumes de mains vers l'avant, puis vers le haut, pouces en contact. La poitrine haute, amenez les paumes vers l'arrière. Les bras s'étirent, la tête reste entre les bras. Gardez le bassin bien vertical au-dessus des pieds pour protéger le dos. Si possible, venez en équilibre sur les orteils. Restez 5 respirations, puis revenez.





4. PADAHASASANA POSTURE DES MAINS AUX PIEDS

À partir de tadasana, en expirant, déposez l'abdomen sur les cuisses, allongez votre dos, relâchez le dos, relâchez la tête vers les genoux, glissez les mains sous les pieds et abandonnez-vous pendant 10 respirations profondes.



5. PARSVOTTANASANA – VARIANTE L'ÉTIREMENT INTENSE DES FLANCS

Prenez la posture du chien tête en bas, étirez le dos et l'arrière des jambes, ajustez l'ancrage des mains et des pieds. Rapprochez la main gauche du pied gauche, le coude à la verticale du poignet. Retrouvez l'étirement du dos et des jambes puis levez la jambe droite vers le ciel. Restez 5 respirations profondes. Revenez dans le chien tête en bas et recommencez de l'autre côté.



6. KHANJANASANA L'OISEAU

Depuis la posture du chien, sur une inspiration déplacez les pieds à l'extérieur des mains, sur une même ligne. Passez les bras à l'arrière des mollets et posez les mains sur les coussinets. Alignez les hanches, les épaules et le sommet de la tête. Le regard est posé vers le sol, le dos droit et le menton vers la poitrine. Si possible, venez en équilibre sur les orteils. Restez 5 respirations profondes.

7. PARIVRTTA PRAPADASANA LA POSTURE SUR LA POINTE DES PIEDS EN TORSION

Redressez-vous doucement, gros orteils en contact et mains jointes devant le cœur. Inspirez et sur l'expiration asseyez-vous sur les talons surélevés. Restez 5 respirations profondes, puis en inspirant tournez le buste vers la droite et posez le coude gauche à l'extérieur de la cuisse droite, en l'utilisant comme un levier pour accentuer la torsion. Restez 5 respirations. Puis revenez au centre et faites la torsion vers la gauche.



8. BAKASANA LE CORBEAU

Commencez accroupi, les mains se posent sur le sol, formant un carré entre les pieds et les mains. Gardez les bras pliés avec un angle à 90° et posez les genoux sur le haut des bras. Repoussez le sol avec les pieds, le bassin monte. Sentez un transfert de poids sur les mains. Soulevez le pied droit, puis reposez-le et soulevez le pied gauche. Puis levez les deux pieds. Gardez le regard vers l'avant.



Pour aller plus loin



Jambes fléchies, déposez les mains sur le sol espacées de la largeur des épaules. Bras pliés, plongez doucement la tête vers le sol, le poids du corps se transfère sur le bras gauche. Le genou gauche est en contact du bras droit. Levez le regard. Recommencez de l'autre côté.

9. SIRSASANA LA POSTURE SUR LA TÊTE

Terminez la séance en sirsasana si vous maîtrisez la posture. Placez les coudes et les avant-bras au sol et entrecroisez vos doigts. Déposez le sommet du crâne entre vos mains. Soulevez vos genoux et marchez vers les bras pour aligner hanches au-dessus des épaules. Pliez un genou et approchez une cuisse du ventre, jusqu'à ce que l'autre pied se décolle du sol, sans sauter. Allongez les deux pieds vers le plafond. Restez tant que c'est confortable pour vous.



10. BALASANA L'ENFANT

Asseyez-vous sur les talons. À l'inspire, sentez le dos s'allonger et à l'expire penchez-vous vers l'avant, front au sol, bras le long du corps. Restez 5 respirations.



Après la séquence

Installez-vous en savasana pendant 5 à 10 min, et écoutez les sensations de votre corps.

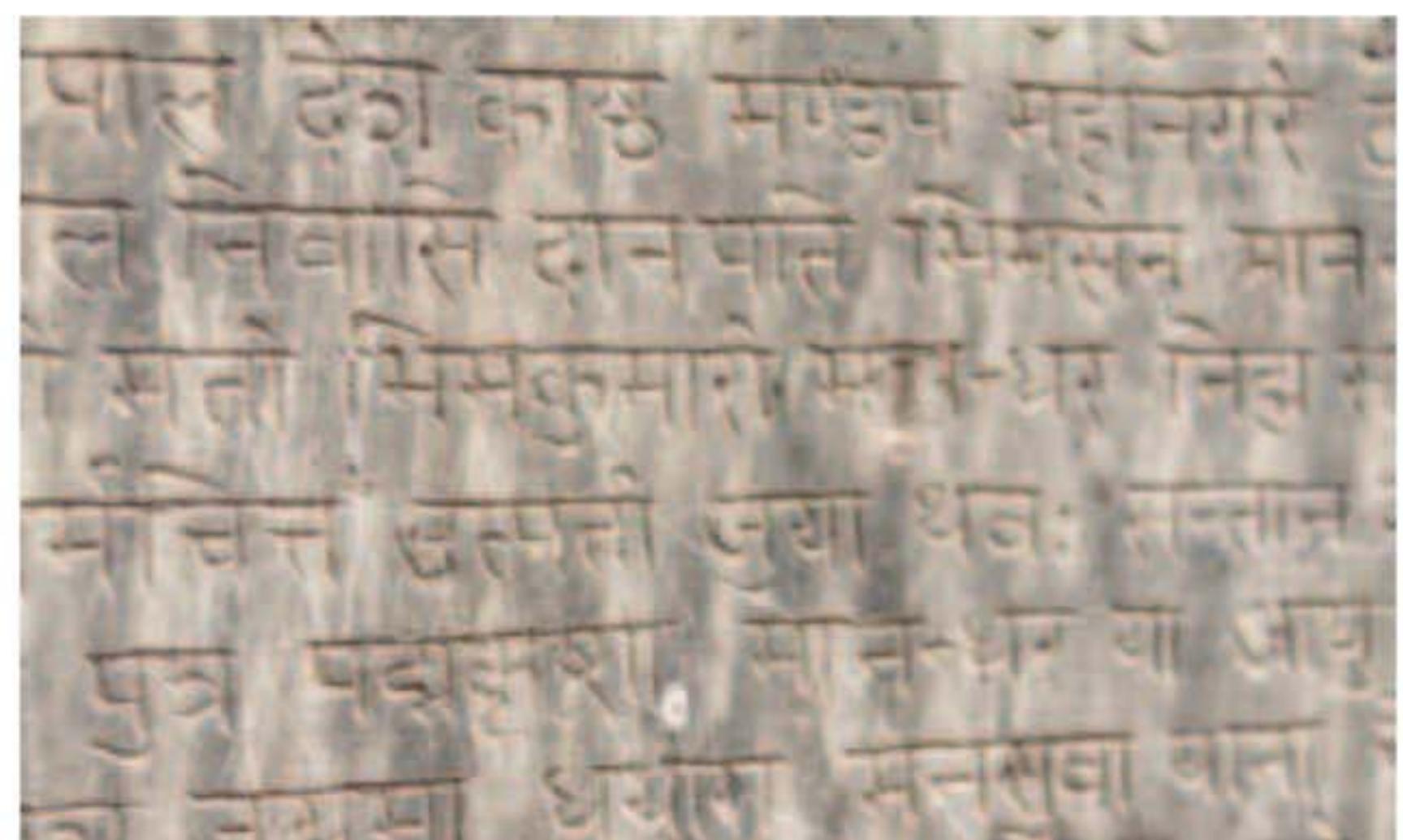
Sanskrit, la langue des dieux... et de la NASA

Selon la tradition, le sanskrit fut offert par les Dieux aux premiers sages de l'Inde, les Rishis. La grammaire sanskrite est un bijou de perfection. Au point que les ingénieurs de la NASA ont récupéré ses complexes règles grammaticales au bénéfice de leurs programmes d'intelligence artificielle.

PAR CÉLINE CHADELAT

AU MILIEU des années quatre-vingt, la NASA chercha à embaucher de nombreux experts indiens du sanskrit pour comprendre comment cette langue pouvait s'adapter aux processus logiques, aux structures et au fonctionnement de l'intelligence artificielle. L'offre de la NASA resta sans réponse, car les Indiens refusèrent de faire de leurs connaissances du sanskrit un usage mondain ou mercantile. Le gouvernement américain

a donc proposé à de nombreuses universités d'introduire des cours pour favoriser l'apprentissage du sanskrit auprès des jeunes Américains, afin de former les futurs scientifiques. Après deux décennies de recherche et d'efforts, en mai 2012, la NASA a annoncé que « le sanskrit serait présent dans l'espace ». La conception des 6^e et 7^e générations de superordinateurs sera inspirée des structures très particulières de cette langue.



Chaque règle de grammaire constitue un algorithme en soi

Pourquoi cette langue serait-elle la seule au monde à correspondre aux nécessités des scientifiques et à la complexité des calculs spatiaux? C'est au IV^e siècle avant notre ère que le lettré Panini codifie le sanskrit en une grammaire formelle exacte. Ce qui fait du sanskrit classique une exception parmi les langues de l'humanité est que cette langue est définie par une grammaire formalisée et non par un corpus d'énoncations attestées. **En d'autres termes, le code et les règles précèdent la pratique de la langue et non l'inverse.** Le grammairien Panini est considéré comme un véritable génie dans certains milieux scientifiques, ayant adopté une démarche qui n'est pas sans rappeler les pratiques de programmation du langage informatique contemporain, ce qui fait du sanskrit une langue naturellement proche et compatible avec le langage des ordinateurs.

Cette méthodologie met en dialogue, à 25 siècles de distance, un grammairien antique et des mathématiciens contemporains. La structure logique et mathématique du sanskrit laisse peu de place à l'erreur. Avec ses 4 000 règles de grammaire, cette langue très subtile et souple est fondée sur un système de construction et d'enchaînements des syllabes. Les règles sont condensées à l'extrême, pour permettre la mémorisation complète, avec l'entraînement approprié, des 4000 règles de sa grammaire. Ainsi, au contraire par exemple de la langue française qui en regorge, les exceptions et les formes irrégulières n'existent pas.

Gérard Huet, logicien, chercheur en informatique, membre de l'Académie des Sciences et concepteur d'un dictionnaire sanskrit-français en ligne explique que le sanskrit est « un programme au sens informatique du terme. Mais ce n'est pas un programme qui est exécuté séquentiellement, de la règle {I, 1, 1} à la règle {VIII, 4, 68}, seulement la dernière partie de l'ouvrage a ce caractère séquentiel. Le 'programme' est en fait une suite d'invocations de formules, sélectionnées par l'utilisateur pour exprimer la synthèse d'une énonciation sensée. Il s'agit donc d'une grammaire générative, où les énoncés du langage sont élaborés par un calcul ». Et ces calculs produisent des codes, comme en langage informatique. Ce codage permet une grande économie de notation des termes. « La nature précise des calculs mis en jeu par l'utilisation de la grammaire de Panini est complexe, poursuit Gérard Huet. Certains sutras sont des définitions, d'autres sont des métarègles régissant l'usage de la grammaire. Les plus nombreux sont des injonctions (*viddhi*), qui prescrivent un calcul. Un certain nombre de documents annexes sont nécessaires, comme une table des racines verbales données avec leurs paramètres combinatoires ». Ainsi, le sanskrit permet de créer du vocabulaire à l'infini.

BRÈVE HISTOIRE DU SANSKRIT

La position du sanskrit dans la grande classification des langues de l'humanité reste controversée. Le védique et son frère jumeau l'avestique figurent parmi les plus anciennes langues attestées de la famille indo-européenne. Mais le védique, langue hiératique des poèmes du Véda, s'il est certes un ancêtre manifeste du sanskrit, est une langue morte qui n'est plus comprise que par une poignée de spécialistes, alors que le sanskrit classique possède une littérature immense, composée dans un idiome quasiment

inchangé depuis 25 siècles, et qui continue d'être compris dans l'Inde moderne par les personnes cultivées. Le *Ramayana*, ou récit épique du héros déifié Rama, est récité quotidiennement avec ferveur dans des milliers de temples hindous. Les indiens cultivés, qui ont souvent eu un apprentissage élémentaire du sanskrit à l'école primaire, s'y remettent volontiers à leur départ en retraite et lisent la *Bhagavad Gita* en version originale.

Une dimension englobante et infinie

Appréhender l'infini est un marqueur du sanskrit. Les traducteurs des *Upanishads*, Alistair Shearer et Peter Russell expliquent : « la conception du monde qui a modelé le sanskrit était englobante et la langue reflète l'ampleur de cette vision ». Chaque mot se divise en composants qui peuvent être reliés à près de 800 racines ! Celles-ci constituent et représentent les énergies fondamentales de l'univers. « L'esprit indien considère le monde manifesté comme le jeu des polarités, et cette nature duelle de la vie est reflétée dans certains mots abstraits dans lesquels on trouve et la signification de la racine et son contraire [...] **Les deux aspects de la vie sont considérés comme inextricablement liés et cette philosophie nous rappelle que l'infini contient en lui-même le fini** ». La reconnaissance de la nature duelle du monde : le jour et la nuit, la vie et la mort, l'intérieur et l'extérieur, la joie et la peine, ouvre à la possibilité, par ce regard d'observateur, de fondre les parties en une conscience plus vaste. Observer, c'est devenir conscient, et le sanskrit inclut cette vision. Le sanskrit, en englobant sous un même terme les contraires, les dépasse et rappelle à Dieu, dans sa dimension omnisciente et omniprésente.

Le sanskrit, en raison des interconnexions constantes qu'il permet d'exprimer, de toutes les dimensions qui disent la multiplicité de la vie et de l'univers, constitue un métalangage idéal pour la psychologie, les recherches sur le cerveau et le langage. La grammaire de Panini est d'une telle complexité que son émulation exacte par un simulateur logiciel n'a pas été complètement achevée à ce jour, malgré nombre de tentatives acharnées. Peut-être parce que le terme *sanskrit* signifie « perfection » ou « vérité » et que la perfection ne se révèle pas à l'ordinateur ?

Pour percer le mystère du sanskrit, peut-être faut-il encore se détacher de la seule grammaire et de son application aux écrits. « Le savoir, dans la civilisation indienne, c'est avant tout la parole sonore. L'écrit ne donne accès au savoir que s'il donne accès à la connaissance des sons », expliquait Charles Malamoud, historien des religions, orientaliste et indianiste français. Comme le sont les dieux Shakti et Shiva, le sens et la vibration sont indissociables l'un à l'autre.



L'ÉNIGME RAMANUJAM (1887-1920)

Autodidacte et grand créateur de formules mathématiques, Ramanujam en inventa plusieurs milliers au cours de sa brève existence. Elles se sont pratiquement toutes révélées exactes, mais certaines ne purent être démontrées que plusieurs décennies après sa mort prématurée. À propos de certaines d'entre elles, le célèbre mathématicien G.H. Hardy, stupéfié par leur originalité, a déclaré qu'« un seul coup d'œil suffisait à se rendre compte qu'elles ne pouvaient être pensées que par un mathématicien de tout premier rang. Elles devaient être vraies, car si elles avaient été fausses, personne n'aurait eu assez d'imagination pour les inventer ». Les biographes indiens de Ramanujan insistent sur son éducation hindoue rigoureusement orthodoxe. Ramanujan lui-même avait l'habitude de dire : « une équation pour moi n'a aucune signification, à moins qu'elle ne représente une pensée de Dieu ».



Réduit les tensions
de la nuque et
des épaules.



NECK & SHOULDER

Crème pour Nuque et Épaules

- Crème non grasse
- Pénètre rapidement
- Odeur agréable

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®. HAW PAR CORPORATION LIMITED, propriétaire de la marque TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®), invite les revendeurs à traiter directement et à acheter les produits TIGER BALM® (BAUME DU TIGRE®) uniquement auprès de son distributeur exclusif COSMEDIET SAS. Toute infraction sera poursuivie.

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



Faire face aux infections virales !

DOSSIER SPÉCIAL COVID-19

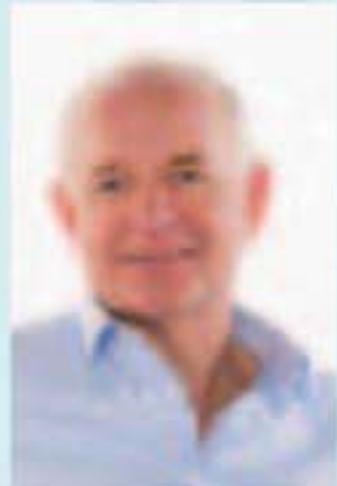
Que ce soit dans le cadre de la lutte contre la Covid-19 ou de toute autre infection virale, votre système immunitaire est l'élément déterminant pour combattre le virus. Ce système, vous pouvez le renforcer par de nombreuses solutions de yogathérapie.

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÉVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

Le rôle du système immunitaire (SI)

C'est le système qui vous permet de vous protéger efficacement de toutes les agressions. Autant pour neutraliser les agents agresseurs comme les virus, bactéries, mycoses, que les agents neutres comme une écharde en bois ou tout autre corps étranger. Le SI procède aussi aux réparations de votre corps lorsqu'il est endommagé. Imaginez avoir une écharde dans le doigt : le SI intervient sur plusieurs fronts à la fois : éviter une infection par le développement des germes qui ne demandent qu'à profiter de vos cellules ; digérer le bout de bois et l'éliminer ; réparer les tissus, vaisseaux sanguins, peau, etc.

À noter que l'inflammation fait partie intégrante du SI et va conduire au gonflement des vaisseaux pour apporter sur le champ de bataille tous les ingrédients pour activer les réparations. Cette inflammation doit toutefois être mesurée et adaptée. Ce n'est pas le cas dans le choc qui suit la contamination par la Covid-19, et c'est d'ailleurs ce qui est responsable d'un « incendie » qui met à mal tout le corps. Le même mécanisme, toutes proportions gardées, caractérise les réactions allergiques ou auto-immunes. Trois pistes sont dès lors à privilégier pour améliorer vos ressources santé.



LIONEL COUDRON

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

1. RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La première piste consiste à renforcer votre SI en veillant à lui apporter tout ce dont il a besoin. S'il lui manque des matériaux, il ne pourra pas être optimal dans ses réactions, ni les adapter au mieux. Je vous conseille donc de bien vérifier votre état en vitamines, oligoéléments et sels minéraux, qui conditionne la vigueur du système de défense de votre organisme.

LE FER. La carence en fer est, entre autres, responsable d'une baisse de la capacité de réponse du SI.

LE ZINC. Chez les personnes âgées, qui sont particulièrement exposées à des agressions type Coronavirus, la carence en zinc est quasi systématique.

LE SÉLÉNIUM. C'est l'oligoélément star du SI, en raison de son rôle protecteur pour éviter que les virus ne se développent, une fois entrés dans l'organisme.

LES VITAMINES DU GROUPE B. Leur apport est également nécessaire pour assurer un bon fonctionnement du SI, notamment la B12 et la B9, qui ont un rôle antioxydant.

LA VITAMINE C. N'oubliez pas non plus un apport suffisant, sans dépasser le 100 mg / jour.

LA VITAMINE D. Cette vitamine est en quasi carence systématique dans la population, même à la fin de l'été.

LES PROTÉINES. Une carence d'apport en protéines, fréquent chez les séniors, fragilise le SI.

LES OMÉGA 3. Plusieurs études montrent que les gouttelettes de ces

graisses en suspension dans le sang vont pouvoir neutraliser le virus circulant.

2. AIDER LE MICROBIOTE À VOUS AIDER

Pour que votre SI fonctionne au mieux, il faut aussi que vous vous occaciez de cet extraordinaire monde vivant qui colonise votre intestin. Il s'agit du « microbiote », qui est déterminant dans votre capacité à faire face aux agressions externes. Tout d'abord, rappelons que dans notre intestin vivent cent mille milliards de bactéries, avec plus de 200 espèces différentes. Et toutes ces espèces vivent en bonne intelligence avec vous. Vous leur offrez le gîte et le couvert et, en échange, elles vous aident en contribuant à la bonne digestion de certains aliments et à la fabrication de certaines vitamines et nutriments dont vous avez besoin. Surtout, elles participent au bon fonctionnement de votre SI, dont plus de 70 % se trouve dans votre intestin.

Si vous voulez que ces innombrables micro-organismes qui peuplent votre ventre remplissent bien leur fonction en adressant les bons messages à tous les agents du SI (globules blancs, messagers multiples, plaquettes), il faut que vous leur apportiez la nourriture qui leur convient. Trop de sodas, de graisses saturées, de grignotages intempestifs, trop de féculents, pas assez de fibres, de vitamines D, de zinc, de fer, d'oméga 3 et voilà que tout se perturbe.

Votre SI alors ne réagira plus de manière modulée. Il pourra soit baisser la garde et favoriser le développement d'infections, soit surréagir et provoquer des réactions auto-immunes ou allergiques. Dans le cas de la Covid-19, par exemple cette

réaction survient en général au septième ou huitième jour et est responsable d'une inflammation majeure de tous les organes, jusqu'à menacer, dans les cas les plus graves, notre vie. Pour rester en bonne santé, choisir la bonne alimentation est essentiel.

3. LA PRATIQUE DU YOGA

La pratique du yoga est également déterminante, car elle permet un bon fonctionnement de notre intestin ! Lorsque vous pratiquez les postures, celles-ci stimulent l'intestin en le plaçant dans toutes les orientations : en haut, à l'envers, en torsion... Vous activez le transit et vous améliorez l'état du microbiote, qui déteste que vous soyez constipé. Lorsque vous pratiquez agnisara krya, kapalabathi, uddhyana bandha, la pince, la charrue ou la chandelle, vous activez ce que les yogis appellent Agni, c'est-à-dire le feu digestif. Celui-ci contribue à la digestion, mais aussi à la régulation du SI, garant de votre intégrité physique.

Les yogis ont même mis au point des protocoles spéciaux pour « nettoyer » l'intestin comme Shankaprakshalana. Cela consiste à boire de l'eau salée et à pratiquer quelques postures pour entraîner un lavement de haut en bas de tout le tube digestif. Cela contribue efficacement à éliminer un grand nombre de germes pathogènes, qui prolifèrent quand on s'alimente mal ou quand le système parasympathique a été bloqué par les stress ou un mauvais sommeil. On pourrait la comparer à un jeûne, qui agit aussi sur cette flore intestinale, ce qui explique pourquoi il est si efficace dans les maladies inflammatoires.

La pratique

Commencez en pratiquant la salutation au soleil (voir notre Hors-Série *Salutations*), 6 fois de chaque côté, dont 2 fois très rapidement.

KAPALABATHI

Assis dans une position confortable, inspirez et expirez activement par les narines. L'inspiration est libre, l'expiration est active comme si vous vous mouchiez. Faites-le plusieurs fois. Débutez par 12 fois. Puis inspirez bien et retenez le souffle en rétractant le ventre (*uddiyana bandha*) tant que vous êtes bien. Si vous vous sentez bien, vous pouvez augmenter le nombre de respirations qui se suivent à la fréquence d'une par seconde.

1



2



AGNISARA KRYA

Pratiquez agnisara krya le matin pendant 3 min. Debout, le dos incliné vers l'avant en prenant appui sur les genoux, inspirez profondément. Expirez plus profondément encore et vous avalez le ventre sous les côtes sans laisser rentrer l'air dans les poumons. Le menton est près du sternum. Ecartez bien les côtes. Puis, toujours à vide, relâchez et rentrez le ventre plusieurs fois de suite, comme un « barattage » du ventre. Lorsque vous avez besoin d'inspirer, faites-le lentement, en maîtrisant parfaitement le débit de l'air qui entre.



3

YOGA MUDRA

Pratiquez cette posture et la suivante de préférence le soir, pour une bonne régulation du système nerveux, qui entretient le tube digestif. Asseyez-vous en tailleur, puis saisissez le poignet gauche derrière le dos avec la main droite. Inspirez et expirez en vous inclinant. Débutez par 6 respirations lentes. Puis revenez et changez de poignet. Augmentez progressivement le nombre de respirations, semaine après semaine.

4



POSTURE SUR LES ÉPAULES

De même que pour yoga mudra, prenez la position sur les épaules et gardez-la pendant 4 respirations. Vous augmentez le temps progressivement pour aller jusqu'à 3 min.



5

MÉDITATION

Pour que votre SI soit au mieux, il faut que vous n'ayez pas de stress, car si votre corps est en éveil en permanence, le SI sera vite en surchauffe. Pratiquez donc au moins une fois par jour une méditation d'acceptation pour être dans le moment présent, dans un état apaisé. Faites 3 fois par jour des pauses de 1 à 3 min pour revenir à cet état de paix que vous aurez installé par la méditation. Vous pouvez vous mettre en vajrasana, assis sur les talons, dos droit. Sentez-vous en lien avec les autres, car le sentiment d'être soutenu par les autres active au mieux le SI.



Décadent...
(mais ce n'est pas grave), le chocolat assure l'ancrage, un effet anti-stress et un bon état d'alerte.
1-2-3, craquez !



Trop c'est trop

Que les inconditionnels des matins chocolatés s'accrochent à leur bol de lait. Ce muesli totalement choco va faire croustiller le petit déjeuner. À base d'avoine complète, de riz, de blé nourrissant et de régressifs morceaux de chocolat, le mélange est bio et sans huile de palme.

Krounchy Too Chocolat, Grillon d'Or, 3,60 €.
www.grillondor.bio



LA CRÉOLE

Le Criollo est la variété de cacao la plus recherchée. D'une qualité exceptionnelle, les fèves criollo représentent moins de 1 % de la production mondiale et donnent des cacaos fins, délicieusement aromatiques, avec une faible amertume. Elles poussent à l'ombre d'autres arbres, et forment une famille de cacaoyers très fragiles. Malheureusement, leur production tend à être remplacée par la culture de fèves moins raffinées et mieux résistantes. Sauvegardées au Pérou dans des conditions équitables, elles ne sont quasiment pas transformées pour révéler tous leurs bienfaits sur la santé.

Fèves de cacao criollo cru, Sol Semilla, 9,30 €.
www.sol-semilla.fr



À casser

Les Belges n'en finissent pas de nous surprendre et inventent une nouvelle façon de savourer le chocolat : ces brisures prêtes à déguster vont vous changer des traditionnelles tablettes sécables. Sucre de fleur de coco, éclats de cacao et inclusions... les produits sont végans et sans gluten. 100 % traçables depuis les quatre coopératives de l'enseigne, au Pérou et à Saint-Domingue, ils sont aussi éthiques et biologiques.

Belgian Thins Chocolat noir bio 85 %, Belvas, 4,49 €.
www.chocolaterie-belvas.be





Coup de foudre ↑

Crémeux comme des chocolats au lait, les petits nouveaux de la marque sont toujours autant biologiques et végans. Chai Indien, Amandes & mûres blanches, noisettes-matcha mais aussi Yacon et noix du Brésil : fabriqués avec des noisettes crues, ils font du bien aux papilles sans alourdir la digestion ni la planète, car leurs emballages sont sans plastique. Découvrez aussi la gamme Selfcare avec des tablettes aux propriétés médicinales, comme le Curcuma-Tulsi qui contient 82 % de chocolat noir. 100 % raw food !

Chocolats Lovechock, à partir de 2,99 €.
www.lovechock.com

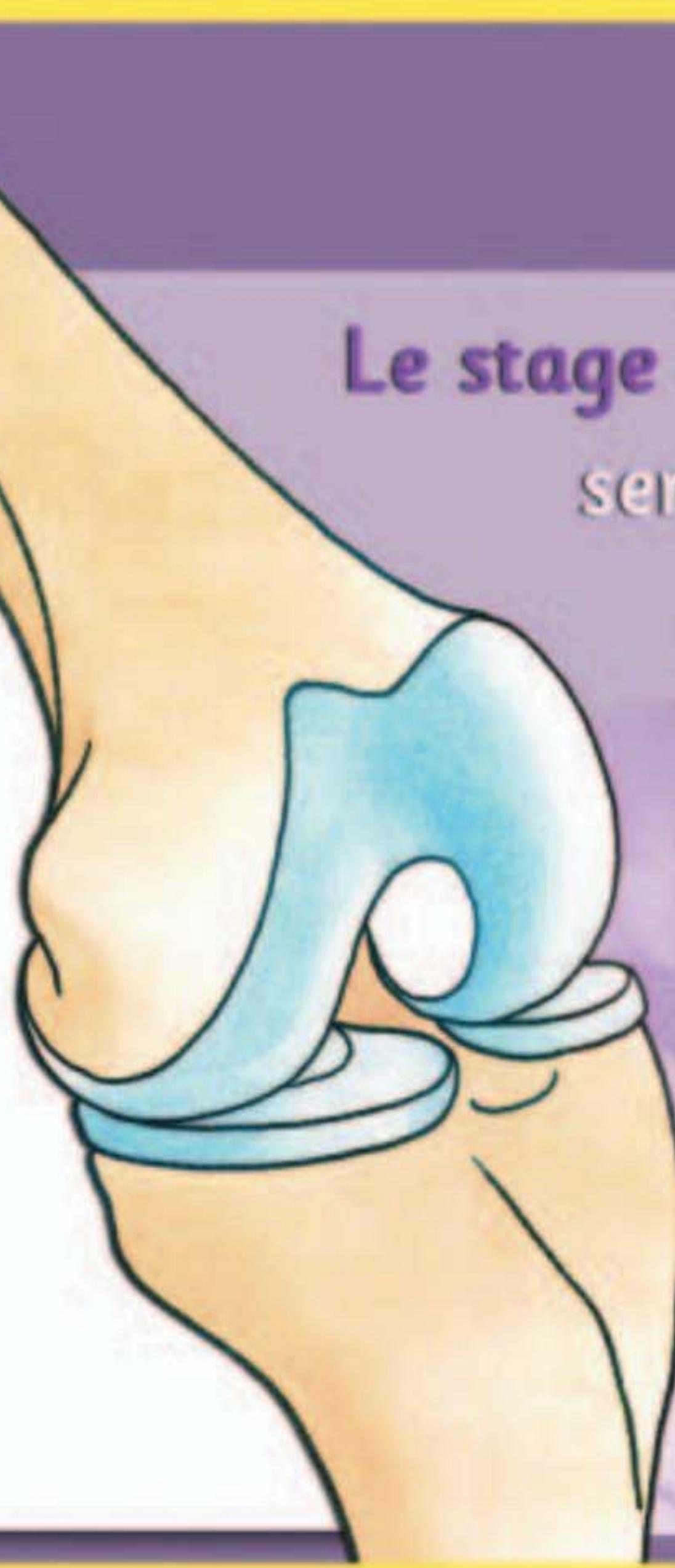


Usine à fondants ↓

Que serait la vie d'un yogi sans un bon pot de glace de temps en temps ? Les créations de cette petite fabrique d'artisan glacier, installée au cœur des vergers de la Vallée du Rhône, sont à tomber. Dessert intensément chocolat, à partager dans un format généreux de 460 g.

Crème glacée au chocolat bio, La Manufacture des Belles Glaces à partir de 5,90 €.
www.lamanufacturedesbellesglaces.fr

AnatomYoga®



Institut
Blandine Calais Germain

Le stage AnatomYoga® Genou et Yoga sera disponible en ligne à partir du

20 Septembre 2020



Renseignements

calais-germain.com



LA CHASSE AUX GRAINES DE L'ÉCUREUIL

Comme l'écureuil, bondissant de branches en branches puis s'abandonnant dans la chaleur de son nid automnal, laissons jaillir l'énergie vitale des enfants.

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

'ÉNERGIE VITALE du petit enfant le pousse à explorer le monde extérieur, à l'observer, à le sentir, à s'y mouvoir. Elle est un puissant moteur de développement et d'apprentissage. Jouer, crier, courir, grimper... en sont les manifestations bruyantes, voire fatigantes, pour l'adulte. Il s'agit pourtant de les accueillir, de les cadrer, et d'accompagner ces différents rythmes. Car si l'enfant a besoin d'espace où s'aventurer, il a aussi besoin, à d'autres moments, de revenir se blottir dans un espace rassurant, en toute confiance.

La séance de l'écureuil ci-dessous, permet d'orienter l'insatiable curiosité de l'enfant vers une exploration ludique de son environnement. L'écureuil, avec ses petites pattes, sa fourrure soyeuse et sa queue touffue en panache, remporte un grand succès auprès des jeunes enfants. Leste et agile, il se déplace à toute vitesse et se laisse difficilement attraper, il est très mobile comme le sont les enfants : on le voit sautiller, prendre de brusques accélérations, s'arrêter tout aussi brusquement, pour récolter ses noix, noisettes, glands, repartir, les cacher afin d'en faire provision pour l'hiver, revenir...

puis rejoindre son nid douillet et s'y reposer dans un délicieux relâchement.

Dans la séance que nous proposons, les enfants sont alternativement invités à bondir puis à se retirer dans son nid, tel l'écureuil. Éveiller et soutenir l'attention est l'un des bénéfices du yoga. Ici, les enfants commencent par se situer dans l'environnement et doivent l'observer avec attention pour repérer graines et fruits. Ensuite, ils doivent allier vivacité et précision dans leurs mouvements pour les ramasser, à l'instar de l'écureuil.

En pratiquant ces allers et retours, ils amassent les fruits à la mesure de la qualité de leur observation et rapidité ; ils constatent ainsi l'impact de l'attention sur leurs gestes. Ils ne doivent pas oublier de revenir vers son terrier, ce qui sollicite leur repérage dans l'espace. Enfin, en alternant le mouvement rapide et le repos récupérateur, ils apprennent à ressentir et doser leur énergie pour un besoin ultérieur.

BIEN PRATIQUER AVEC LES ENFANTS

Utiliser du petit matériel ou des accessoires est stimulant, cela permet des manipulations fines et ouvre la porte à diverses activités. Ici, par exemple, les fruits peuvent être recomptés et triés ; ils peuvent aussi être cachés dans un sac pour les identifier au toucher. Enfin, si le lieu le permet, vous pouvez organiser une course d'écureuils qui s'achèvera par un goûter avec des fruits et graines comestibles.



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



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

LA PRATIQUE

1. PRÉPARATION

Disposez un panier dans un coin du tapis et déposez une douzaine de fruits secs (noix, noisettes, châtaignes, qui pourront être dégustés ensuite, ou encore pommes de pin et glands, non comestibles pour nous, mais qui font la joie des écureuils) dans différents endroits de la pièce, de façon bien visible (fig. 1).

2. Debout sur le tapis, commencez par faire tourner les poignets, les coudes, les épaules, dans un sens et dans l'autre en comptant chaque fois à voix haute : 1, 2, 3. Puis pliez les genoux pour venir vous accroupir 3 fois, toujours en comptant (fig. 2).

3. Debout, regardez devant vous et repérez les graines et fruits secs. Tournez sur vos pieds

d'un quart de tour vers la droite et de nouveau regardez pour repérer graines et fruits. Répétez la même opération 3 fois, jusqu'à revenir à votre point de départ. Enroulez-vous vers le sol jusqu'à poser les mains devant les pieds, et sautez en envoyant les deux pieds en arrière pour vous retrouver dans la posture de la planche (fig. 3).

4. Avancez rapidement sur les pieds et les mains jusqu'à un fruit repéré dont vous vous saisissez pour le ramener, toujours en marchant à quatre pattes, dans le panier (fig. 4). Relevez-vous un instant et répétez le même enchaînement pour chaque fruit repéré, dans les quatre directions. À genoux, assis sur les talons (fig. 5), reprenez tranquillement votre souffle, puis déballez et comptez les fruits de votre récolte.

1



Je prépare mes poignets : 1, 2, 3 ;
mes coudes : 1, 2, 3 ; mes épaules :
1, 2, 3 ; je m'accroupis et me
relève 3 fois... me voilà prêt.e.

2



Je regarde de tous
les côtés pour repérer
les fruits secs.

3



Je cours à toute vitesse vers
la noisette, je l'attrape et la
rapporte dans mon panier.

4



Je cours à toute vitesse vers
la noisette, je l'attrape et la
rapporte dans mon panier.

5



Je me repose et compte ma
récolte : miam, j'ai de bonnes
provisions pour l'hiver !



Covid, yoga & résilience

Les restrictions liées au confinement brutal puis au long déconfinement ont eu des effets contrastés sur nos vies. Le yoga nous apporte des clefs pour comprendre et traverser cette crise inédite qui nous plonge au cœur de l'imprévisible.

PAR JEANNE POUGET

« Il y a eu un phénomène collectif très joyeux où des gens nous ont rejoint du monde entier, du Mexique à Istanbul, dans une forme d'union très concrète »
Odile Chabriac

RISE SANITAIRE, doublée d'une crise économique dont nous n'aurions encore rien vu, se superposant à une crise sociale déjà bien engagée, la pandémie mondiale de coronavirus bouscule nos repères et nos croyances. Tandis que l'isolement forcé a implacablement replacé l'homme face à sa condition d'animal social, la communauté yogique s'est révélée pleine de créativité et de ressources pour accompagner les pratiquants chez eux et continuer de faire vivre le yoga en dépit des circonstances, faisant vivre les grandes heures du yoga connecté. Une crise protéiforme que nous avons donc aussi vécue sur nos tapis, démontrant avec force que le yoga s'avère plus que jamais un outil précieux pour faire preuve d'adaptation, aussi bien face à des situations ponctuelles qu'à des changements plus durables.

L'explosion du yoga virtuel

La communauté yogique a montré, face à la pandémie, qu'elle savait au contraire rebondir et s'adapter, en usant des technologies connectées pour proposer des pratiques de yoga à travers le monde et fédérer de nouvelles communautés en ligne. Vous l'avez certainement constaté, à peine les mesures de confinement prononcées par le Président le 17 mars dernier, que les enseignants de yoga répliquaient immédiatement pour proposer pléthore de cours en ligne et en live, parfois même jusqu'à en donner le tournis. Via Instagram ou l'application de visioconférence Zoom, reconvertis pour l'occasion en shalas virtuels, les initiatives pour rendre le yoga accessible dans nos salons n'ont pas tardé à fleurir. Carole Aftalion, directrice des studios Qee, a saisi l'importance de la demande dès le premier jour du confinement, où les inscriptions sur sa plateforme de cours en ligne myqee.front ont été multipliées par quatre. « On a tout de suite senti qu'il se passait quelque chose, et j'étais très inquiète pour les professeurs que j'ai encouragé à se mettre sur Zoom. On a décidé de créer un studio virtuel avec des cours en live ». De son côté, le réseau Jeûne & Bien-être a lancé des jeûnes en ligne accompagnés à distance par des naturopathes.

Pour Mélanie Fernandez, la responsable communication du réseau, l'offre s'est avérée très pertinente en période de crise sanitaire : « on s'est rendu compte qu'il y avait une demande pendant cette période propice à se retrouver soi-même, car les stages étaient tous complets ».

Pour Séverine Bugeon, co-fondatrice de Namastrip, agence de voyage spécialisée dans le bien-être et le yoga, la créativité a également fini par prendre le pas sur la sidération : « on a eu envie de rebondir et de faire vivre un voyage intérieur aux gens depuis chez eux, même si j'étais un peu sceptique sur la pertinence de retranscrire une retraite en digital. Les retours des gens ont été incroyables, on sent que l'on a touché quelque chose, certains ont eu des prises de conscience, ils ont partagé à fond leurs expériences et ont été finalement tous connectés ». De belles réussites qui ne doivent pas faire oublier une réalité : tout n'a pas été rose, et personne n'est vraiment devenu riche

grâce à ses expériences en ligne. Pour Carole Aftalion, la pérennité apportée par le digital est relative : « le nouveau monde de septembre n'est pas très clair, et on est un peu scindé en deux : les gros studios vont s'en sortir mais les petits studios de quartier vont souffrir ».

« Il y avait une demande pendant cette période propice à se retrouver soi-même »

Mélanie Fernandez

Seuls et ensemble en même temps

Odile Chabriac, naturopathe et professeure de Kundalini, a elle aussi décidé de poursuivre sur son compte Instagram une série de méditations sur l'abondance, débutée en amont du confinement. Des pratiques parfois suivies par un groupe allant jusqu'à 5000 personnes alors que partager son salon n'avait a priori rien d'anodin : « cela m'a appris que l'on peut être seul et ensemble en même temps [...] Il y a eu un phénomène collectif très joyeux où des gens nous ont rejoint du monde entier, du Mexique à Istanbul, dans une forme d'union très concrète au-delà de l'espace et du temps. Cela s'est manifesté par une grande sensation d'unité, de fraternité, de sororité et la présence alignée de tous, avec beaucoup de bienveillance ».

Dans un effet boule de neige, de nouveaux pratiquants se sont mis au yoga pendant le confinement avec un

« Les retours des gens ont été incroyables, on sent que l'on a touché quelque chose »

Séverine Bugeon

Française en voyage en Australie pendant le confinement, suivre ses professeurs préférés de yoga depuis l'autre bout du monde a été l'opportunité de redécouvrir sa pratique avec plus de sérénité : « le fait de pratiquer de cette manière me permet de beaucoup mieux me concentrer sur mes mouvements et mon ressenti. Habituellement je me laisse souvent distraire soit par le legging de la personne devant moi soit par le tatouage d'une autre... , Là, il n'y a que moi et le professeur, c'est un peu comme si c'était un cours particulier ».

Présence, ouverture, soutien

Aussi, le yoga en ligne a-t-il permis de démocratiser une activité souvent cantonnée aux grandes villes et permis aux publics notamment ruraux de pratiquer depuis chez eux à coût avantageux en s'épargnant les longs déplacements et les dépenses supplémentaires habituelles liées aux transports. Pour Odile Chabriac, la communauté du yoga s'est agrandie et renforcée à l'occasion de la crise sanitaire : « c'était une pratique exceptionnelle dans un monde exceptionnel qui laissera des empreintes en nous assez fortes, comme un remède. On sait que ça a marché, on a dépassé l'anecdote, et de mon côté

effet inattendu : les écrans ont permis de casser les barrières physiques et mentales, comme la peur du regard des autres souvent invoqué pour ne pas franchir la porte des studios.

Pour Tanissia Issad,

je me sens encore plus légitime dans mon enseignement qu'avant ».

En des temps particulièrement incertains, la détente et la sérénité diffusées par l'esprit du yoga ont permis tant pour les élèves que pour les professeurs précarisés de traverser plus sereinement une période d'anxiété et de solitude. La nécessité de garder les liens avec une communauté bienveillante, l'empathie et la gratitude sont des valeurs qui sont d'ailleurs réapparues sur le devant de la scène bien au-delà du petit cercle du yoga, réaffirmant la nécessité vitale du lien social, montrant la contribution essentielle des métiers du « care » et de la santé. Enfin, cela a fait prendre conscience de l'importance de toutes et de tous, et notamment des travailleurs « de l'ombre » (soignants, caissiers, livreurs, agents de nettoyage...) pour bâtir une société plus bienveillante et plus solidaire. Le propre du confinement a été de nous contraindre à vivre et d'habiter pleinement toute une palette d'émotions dans le moment présent, sans pouvoir nous dérober. À chacun de faire sa petite enquête intérieure pour en tirer ses conclusions propres.

« Là, il n'y a que moi et le professeur, c'est un peu comme si c'était un cours particulier »

Tanissia Issad

L'étude Covadapt

Au printemps dernier, le Human Adaptation Institute dirigé par Christian Clot, a mené une étude « Covadapt », afin d'étudier les impacts et la capacité d'adaptation au COVID-19 et comprendre les mécanismes cognitifs et physiologiques de l'adaptation humaine face aux changements. Pour Christian Clot, aventurier et chercheur spécialiste de la gestion de crise et des confinements à l'initiative de l'étude, le confinement a été « une aventure de l'extrême » qui a agit comme « un accélérateur de situation » pour le bon comme pour le mauvais, de l'accroissement des inégalités sociales à la résilience des écosystèmes. Mais selon lui, cette crise a surtout fait ressortir l'importance de l'engagement. Il en revient donc à chacun de tenir nos engagements et de ne pas les laisser lettre morte.

pratique altruiste, de connexion et de partage. Mais le yoga, lui, n'a pas changé, c'est notre manière de nous l'approprier qui a évolué. Certains studios et professeurs pensent garder les formats en ligne, des cours hybrides comme on en voit se développer déjà beaucoup aux Etats-Unis notamment, comme une ressource supplémentaire aux cours classiques. Ce qui ne fait qu'accélérer une tendance déjà en marche avant la crise sanitaire. Pour Namastrip, le format digital a été une révélation inattendue : « l'offre va faire désormais partie de notre business model car la demande est rentable. On a eu la chance de pouvoir se réinventer ». Pour le réseau Jeûne et bien-être aussi, l'expérience en ligne vient se mêler aux jeûnes en centre : « cela facilite l'accès, comme une passerelle : c'est une expérience différente qui démystifie et donne envie aux gens d'aller expérimenter le jeûne en centre ».

Même s'il est certain de l'avis de tous que la pratique en présentiel est une expérience incomparable à laquelle la technologie ne peut palier, au même titre que le télétravail n'est pas une réponse systématique et que la livraison à domicile ne remplace pas l'expérience d'un dîner au restaurant. Nous sommes donc revenus à l'essentiel, reconnaissant notre désir de liberté comme un besoin fondamental dont nous n'avions pas forcément conscience. Le sentiment de séparation des êtres et de privation des choses nous a poussé à nous reconnecter à notre liberté intérieure et à notre liberté d'être, tout simplement : la joie de prendre en considération et d'apprécier ce qui est déjà là, à notre portée, plutôt que de la projeter toujours devant nous. La frustration peut alors devenir une jauge pour mesurer nos ressources intérieures, souvent plus riches qu'on ne le pense, pour perpétuellement nous réinventer en dépit des contraintes.



Trouver l'équilibre avec ardha chandrasana

Posture exigeante d'équilibre, ardha chandrasana invite à expérimenter engagement musculaire, souplesse et concentration.

ARDHA CHANDRASANA, en sanskrit la posture de la demi-lune, est une posture engageante d'équilibre. Un nom bien à propos, puisqu'en Hatha Yoga, la lune et le soleil représentent les deux énergies complémentaires présentes en chacun et qu'il s'agit d'équilibrer pour installer centrage et stabilité. En pratiquant Ardha Chandrasana, apprenez ainsi à trouver l'équilibre en travaillant de concert dans des directions énergétiques apparemment opposées et finalement complémentaires. Cet asana porte à notre conscience que l'équilibre et la stabilité naissent précisément de cette union de polarités, contraires seulement en apparence.

LA PRATIQUE



Pour préparer la posture, placez-vous à quatre pattes sur le tapis. Sur une inspire, pivotez le mollet gauche à 90°, placez la plante de pied droit au sol et prenez appui sur la main gauche. Allongez le bras droit vers le ciel, dans le prolongement de l'épaule, expirez là. Sur une inspire, décollez le pied droit du sol, flexe, dans le prolongement du bassin. Restez 5 respirations. Revenez à quatre pattes et changez de côté.

La posture

Partez de trikonasana (le triangle), jambe gauche devant, main droite sur la hanche droite. Pliez la jambe avant, et placez la main gauche à l'avant et légèrement à l'extérieur du pied gauche. Prenez appui sur la jambe gauche et décollez la jambe arrière du sol, parallèle à la terre. La jambe au sol est active. Repoussez sous la main gauche, tendez la jambe gauche, dirigez le coccyx vers le talon droit, engagez les basses côtes vers le dos, et ouvrez le centre de la poitrine vers le ciel. Sentez la ligne qui s'étire du talon arrière jusqu'au sommet du crâne. Le bras droit s'élève vers le ciel, dans l'alignement de l'épaule droite, percevez l'espace qui se crée entre les deux omoplates. Si l'équilibre est stable, levez le regard vers la main droite. Restez plusieurs respirations. Revenez et changez de jambe.

BÉNÉFICES

- Travaille l'équilibre et la concentration
- Allonge l'arrière des jambes et les adducteurs
- Renforce les muscles de l'abdomen, des cuisses et les chevilles

CONTRE-INDICATIONS

- Blessures aux chevilles et aux adducteurs
- Migraine

LE PIED
EST
FLEXE



LE TALON
POUSSE
VERS
L'ARRIÈRE

Pour vous aider

Pour trouver l'équilibre, ou si les jambes sont raides ou pour trouver davantage de longueur, placez une brique à la verticale de l'épaule et repousser la main pour ouvrir le buste.



Marion porte une tenue **Yoga Searcher**.

Ardha chandrasana

TEXTE ZINEB FAHSI | POSTURES MARION M'SANTI
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



«Le microbiote intestinal a également une incidence sur l'état de la peau»

Angélique Preux

La beauté est dans le vivant

Nous sommes entourés de micro-organismes, ces petites formes de vie qui peuplent les océans, les plantes, ou encore nos intestins. Voici comment puiser notre vitalité et entretenir santé et bien-être grâce à ces bactéries qui nous veulent du bien.

PAR ORIANE ROUSSET



A BEAUTÉ vient de l'intérieur. Cet adage un peu galvaudé prend tout son sens depuis que les recherches sur l'intestin et le microbiote passionnent les scientifiques. Dans notre ventre vit une communauté constituée de plusieurs milliards de bactéries, champignons, virus et parasites qui constituent notre flore intestinale. Ces microbes (littéralement « petites vies ») « jouent un rôle de barrière pour repousser les germes indésirables. C'est tout un écosystème qui vit en harmonie afin de nous protéger de l'invasion d'intrus pathogènes », explique la naturopathe Angélique Preux. Le vivant est au service de notre santé. Le bon équilibre de cette flore joue un rôle sur notre digestion, nos défenses immunitaires, notre humeur (voir notre encadré), l'inflammation, le niveau de nos hormones... « Le

microbiote intestinal a également une incidence sur l'état de la peau. Si l'équilibre entre les différentes populations de micro-organismes est rompu, le système de barrière n'est plus efficace, ce qui dégrade la muqueuse intestinale. L'intestin est un organe filtre qui évacue les déchets à l'extérieur du corps. Lorsque les cellules de l'intestin sont fragilisées et ne sont plus en mesure d'assurer leurs fonctions, les déchets sont orientés vers des émonctoires secondaires, dont la peau fait partie », ajoute Angélique Preux. Entretenir son microbiote est donc essentiel au maintien de notre santé et de celle de notre peau.

Bonne humeur bactérienne

Un sourire illumine le visage. Encore faut-il se sentir joyeux pour sourire naturellement. Des chercheurs irlandais ont démontré que l'absence de flore intestinale réduisait considérablement le taux de sérotonine, neurotransmetteur garant de notre bonne humeur, et provoquait des troubles de l'anxiété. La sérotonine est essentielle à la fabrication de la mélatonine, que nous sécrétions le soir au coucher. Pour retrouver sommeil et bonne humeur, 2 clés du bien-être et de la beauté, prenons soin de notre ventre et de la communauté microbienne qu'il abrite.



Nourrir sa communauté

Alimentation vivante, levures et bactéries lactiques peuvent aider à entretenir cet équilibre fragile. Les graines germées, que l'on peut aujourd'hui acheter facilement en supermarché, sont des bombes de micronutriments. Contrairement aux graines sèches qui sont en sommeil, les graines germées sont activées et regorgent de vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Ce sont les aliments les plus vivants qui soient. De plus, les fibres et les enzymes qu'elles contiennent

facilitent la digestion et entretiennent la flore de nos intestins. Vous pouvez également faire germer vous-mêmes vos graines pour assaisonner vos salades : alfafa pour le piquant, poireau pour un petit goût d'oignon, radis pour la jolie couleur violette des pousses. Si vous avez du mal à consommer des aliments crus et donc vivants, essayez-les en smoothie. Pousses d'épinards, céleri, chou kale, concombre, peuvent être associés à un avocat pour l'onctuosité, à un fruit sucré comme la banane ou l'ananas, riche en enzymes digestives. Allongez votre smoothie avec un jus de carottes centrifugées et une cuillère d'huile, indispensable pour absorber le bêta-carotène liposoluble, qui entretient bonne mine et élasticité de la peau.

Le kéfir, un allié santé

De même, consommer des bactéries vivantes nourrit les nôtres. Le kéfir, boisson sucrée à base de fruits ou de lait, fermentée par des bactéries lactiques et des levures, est un bon allié santé. Vous pouvez vous lancer dans la fabrication de kéfir maison (voir notre recette en encadré) en vous procurant une souche-mère. La marque biologique Natali propose des grains de kéfir de fruits lyophilisés, mais vous pouvez également en trouver sur des groupes d'échanges dédiés, sur les réseaux sociaux.

Attention toutefois, nous ne possédons pas tous les mêmes familles de bactéries intestinales, ni le même équilibre entre elles. Si ces boissons vous causent des désagréments, vous pouvez aussi tester différentes levures ainsi que des probiotiques, ces souches de bactéries qui vont densifier votre flore, en vente en pharmacie ou en magasin bio. Chez Les Nouveaux Robinson, ce sont des naturopathes qui travaillent au rayon des produits d'hygiène et cosmétiques, ils pourront vous renseigner sur les différentes souches de probiotiques. Il existe aussi des prébiotiques, composés de sucres et de fibres qui vont nourrir votre propre flore bactérienne.



FAIRE SON KÉFIR

1l d'eau de source ou filtrée, 3 c. à s. de sucre non raffiné, 2 grosses c. à s. de grains de kéfir, 1 figue séchée, 1 demi-citron jaune.

Versez tous les ingrédients dans un bocal en verre. Fermez-le, mais pas hermétiquement. Laissez fermenter à température ambiante 24 à 48 h. Filtrez avec une passoire non métallique ou à l'aide d'une étamine. Jetez citron et figue. Rincez les grains de kéfir puis conservez-les dans de l'eau sucrée. Gardez la boisson filtrée au réfrigérateur. Le kéfir de fruits nourrira votre flore intestinale.

LE KÉFIR EN MASQUE FACIAL

Le kéfir de fruit peut aussi être utilisé en lotion pour le visage, afin de soigner votre microflore cutanée. Vous pouvez également le transformer en masque facial : laissez fermenter 1 c. à s. de kéfir de fruits dans 1 demi-litre de lait de soja pendant environ 12 h à température ambiante. Vous obtiendrez un yaourt végétal riche en micro-organismes, à manger et/ou à appliquer au pinceau sur le visage pour nourrir votre peau.



Le microbiote cutané

SAVIEZ-VOUS QUE NOUS POSSÉDONS ÉGALEMENT UN MICROBIOTE CUTANÉ ?

L'état de notre peau dépend de celui de nos intestins, mais aussi des bactéries qui logent à la surface de notre épiderme et dans nos glandes sébacées. Certains produits cosmétiques trop agressifs, l'usage intensif de conservateurs chimiques, ou l'utilisation trop répétée d'huiles essentielles anti-bactériennes comme le tea tree, utilisé notamment pour traiter l'acné, peuvent tuer nos chères bactéries, ou encore en laisser proliférer de moins bien intentionnées. Brahmacharya, le principe de modération, s'applique donc aussi à notre peau !

Fragile, notre écosystème cutané peut également être déséquilibré par les changements de climat, le stress ou la température corporelle. La bonne nouvelle, c'est que le microbiote cutané est plus facilement influençable que son homologue viscéral et que la cosmétique aussi s'est mise au vivant. La marque *Oh my cream* propose un lait nettoyant contenant des ferments lactiques (Emulsion Nettoyante Oh My Cream Skincare) mais aussi une

sélection de produits de marques, certifiées bio pour la majorité, contenant des micro-organismes. Gallinée a fait des bactéries son crédo, et va plus loin en proposant un kit sur mesure, à choisir parmi ses produits, formulés pour les peaux sensibles et atopiques. Quant à la célèbre eau thermale d'Avène, elle contient un actif issu de la microflore naturellement présente dans l'eau.

Si vous ne savez pas par où commencer, ouvrez les placards de votre cuisine pour vous composer des soins visage maison : un sachet de probiotiques mélangé à de l'huile d'olive, du miel contenant des prébiotiques, ou du yaourt de noix de coco riche en ferments et minéraux. Plus écologique et économique encore : passer du temps dans la nature, à se rouler dans l'herbe ou à pique-niquer dans la forêt. C'est le meilleur endroit pour nourrir notre microbiote cutané, les végétaux et la terre contenant eux-mêmes des millions de bactéries au millimètre carré !



*Les recettes,
aujourd'hui c'est dans la salle de bain
que ça se passe*



«Les huiles vierges Emma Noël
sont les ingrédients phares
de vos cosmétiques maison.»

www.emmanoel.fr
Distribution en magasins biologiques



Partagez votre expérience

Préparer la mobilité des vertèbres dorsales

La région dorsale est souvent limitée dans ses mouvements. Certaines postures peuvent la préparer pour mieux répartir la mobilité sur l'ensemble des vertèbres et soulager d'autres étages.

TEXTE & ILLUSTRATION BLANDINE CALAIS-GERMAIN

La région dorsale

Dans une position qui laisse de l'aisance à vos bras, passez vos mains sur vos épaules à la base du cou et venez palper, en arrière, la région haute du dos. (FIG. 1). Dirigez vos doigts vers le milieu du thorax, et sentez les saillies postérieures de vos vertèbres (les « épineuses »). Vous êtes sur la partie la plus haute de votre colonne vertébrale dorsale. Vous pouvez continuer en descendant un peu, pour vous trouver dans la région qui est entre les omoplates. Dans tout ce trajet, vous avez contacté la moitié haute de votre colonne thoracique (appelée aussi colonne dorsale (FIG. 2), une région caractérisée par sa faible amplitude de mouvement.

Mobilité variable

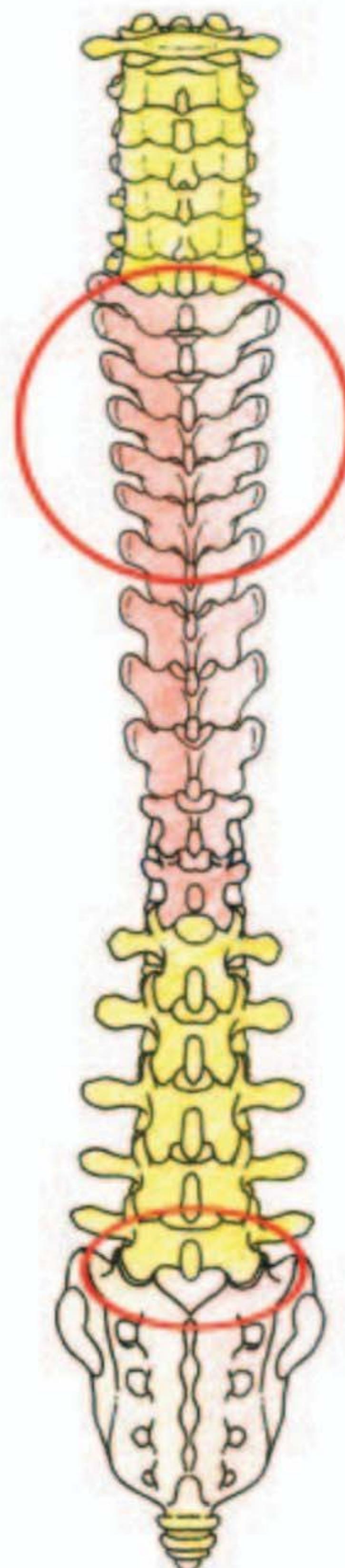
En effet, la flexibilité entre les vertèbres n'est pas la même selon les étages. Pour les mouvements d'incurvation, il y a des charnières hyper mobiles et des régions qui au contraire bougent peu, et ceci diffère selon les directions de la courbe (en avant, en arrière, latérale). Dans cet article, nous nous intéresserons à l'incurvation en arrière, ou extension. Chez la plupart des personnes, c'est un mouvement qui est limité dans toute la région que nous venons de

palper plus haut, à tel point que cette zone est parfois appelée « zone ingrate ». Cette fixité locale s'explique par le fait qu'à cet étage, la cage thoracique abrite le cœur, qui a besoin d'un contenant bien stable, et que cette même cage thoracique, y compris sa partie vertébrale, va devenir beaucoup plus flexible à l'étage en dessous. La limitation des mouvements entre les omoplates en fait parfois une région raide, qui se déplace comme un bloc.

Si maintenant nous descendons en bas de la colonne vertébrale mobile, en-dessous de la taille, nous trouvons la charnière la plus basse (entre le sacrum et la cinquième lombaire (FIG. 2)). Là, au contraire, le mouvement d'extension se fait très (souvent trop) facilement, et il



1

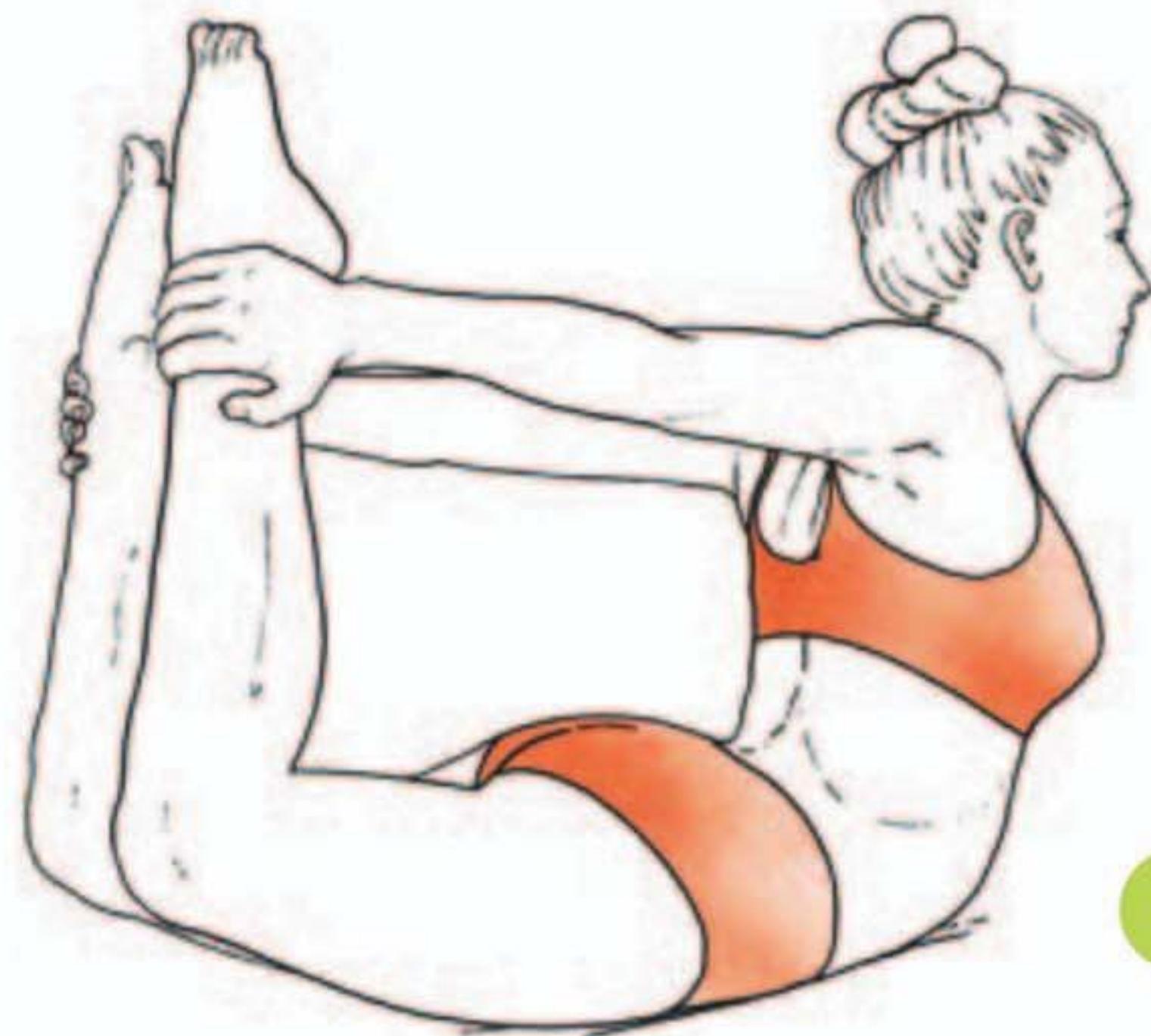


2

faudra alors le limiter activement. Ces variations sont des tendances, c'est-à-dire qu'on peut travailler à les développer ou à les limiter.

Dhanurasana, entre épaules et hanches

Observons la posture de l'arc (dhanurasana) sans nous

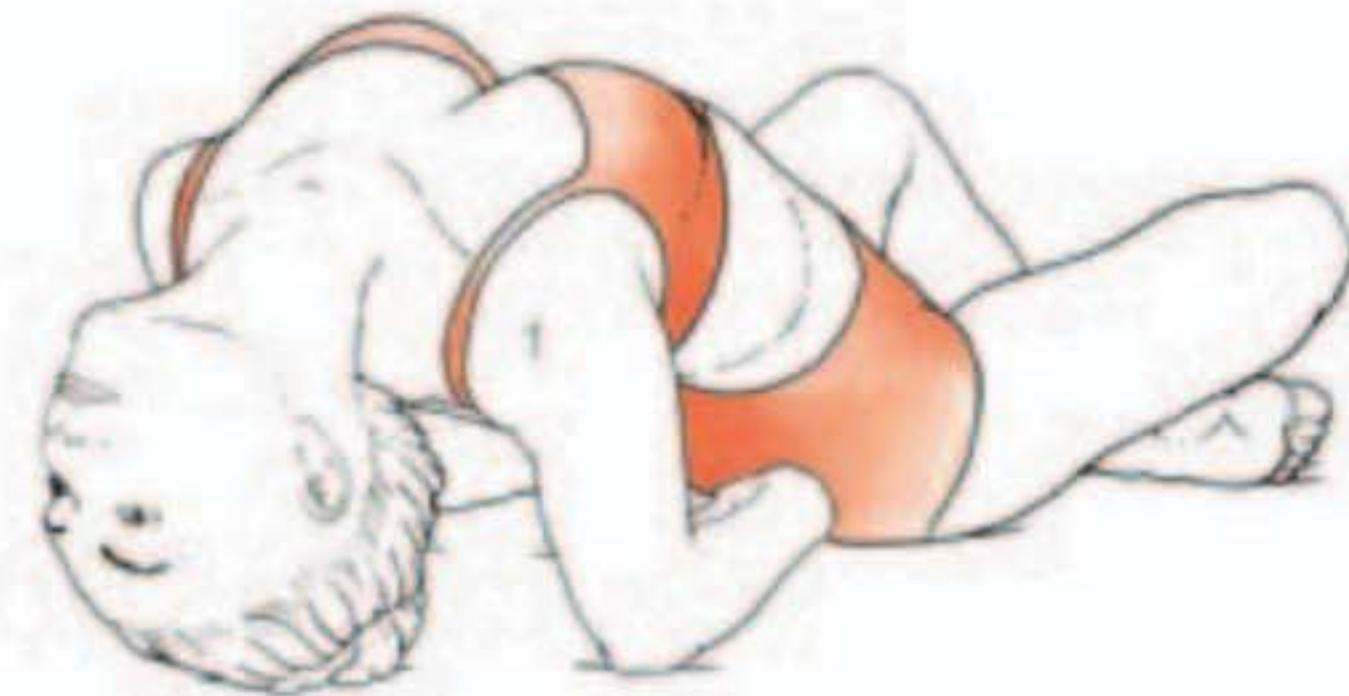


focaliser sur ce que font le cou et la tête, mais plutôt sur la partie de la colonne située entre les épaules et le bassin (**FIG. 3**). Quand la posture est accomplie, les deux régions que nous avons citées plus haut sont engagées en extension : la colonne thoracique est courbée par les bras qui tractent en arrière, et la charnière la plus basse l'est par les cuisses qui entraînent le bassin. Entre les deux, les mains tiennent les chevilles : la posture est liée, ce qui fait que l'ensemble des vertèbres concernées doit impérativement composer la courbe en extension, toutes amplitudes confondues. S'il y a une limitation dans les dorsales hautes, il y aura donc une forte tendance à sur-demander dans la charnière basse, et à sur-cambrer. Il faudra freiner avec intensité cette tendance, par une contraction des muscles abdominaux à l'avant ou de muscles fessiers à l'arrière, qui peuvent réduire beaucoup l'aisance de la posture.

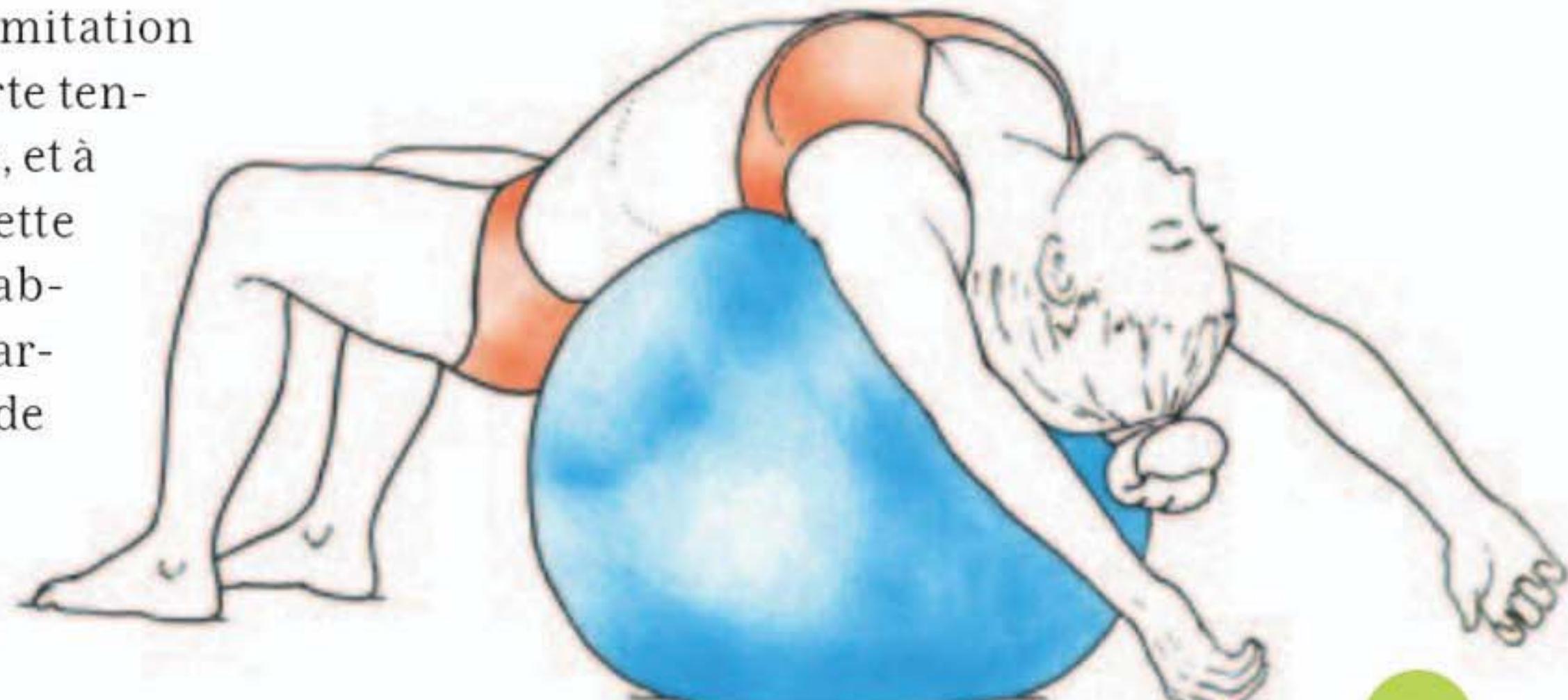
Pour éviter cela, une des préparations de la posture de l'Arc va s'adresser à la colonne dorsale, surtout dorsale haute. On peut

gagner de l'amplitude en exerçant les trois domaines suivants :

- On cherchera la mobilité des côtes par des postures en torsion, par exemple la torsion couchée ou la torsion assise (Marychiasana). En effet, à cet étage, toute augmentation de la flexibilité des côtes, même minime, va contribuer à celles des vertèbres dorsales hautes.
- On cherchera la mobilité de la base du cou, qu'on peut exercer par exemple grâce à la posture du poisson (Matsyasana). Celle-ci offre une extension du cou et de la charnière cou/colonne dorsale avec la tête déposée au sol, le thorax étant soutenu par l'appui des bras, ce qui réalise une décharge passive, importante à ce niveau (**FIG. 4**).



- Enfin on recherchera la mobilité de la colonne dorsale elle-même qu'on installera sur un gros coussin ou un gros ballon (**FIG. 5**) qui puisse servir de support passif d'appui.



BLANDINE CALAIS-GERMAIN

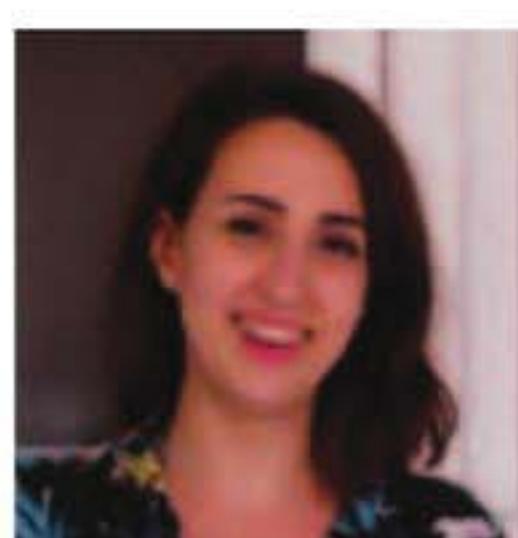
Danseuse, puis kinésithérapeute et professeure d'anatomie, Blandine a publié de nombreux livres de référence, dont *Anatomie pour le yoga*, en 2017. Elle anime de nombreux stages et a conçu la méthode AnatomYoga (calais-germain.com).

L'alimentation AU FÉMININ

Lors du cycle menstruel, il est possible de distinguer plusieurs phases et dans chacune d'entre elles, il est intéressant de connaître ce qui s'y passe et comment adapter son mode de vie, son alimentation.

Une grande partie de la vie des femmes est rythmée par leurs cycles, avec leurs fluctuations d'hormones qui influencent les émotions et le comportement. Prendre conscience de ces changements et les adapter à notre quotidien est le meilleur moyen pour être en phase avec soi-même.

TEXTE & PHOTOS ÉMILIE BORRIGLIONE



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

www.cestsibonnutrition.com

1 | Phase menstruelle (env. du 1^{er} au 8^e jour)

Les taux d'ostéogène et de progesterone chutent pour déclencher les règles. Le corps élimine et se détoxine, ce qui peut engendrer des douleurs menstruelles. Pour optimiser cette élimination, il est important de ralentir et de préserver son énergie pour le reste du cycle. S'hydrater est une priorité. Dans l'assiette, il est important de diminuer tout ce qui est inflammatoire : les protéines animales bien sûr, les sucres raffinés, l'alcool, les produits laitiers et le gluten de blé moderne. Adoptez une alimentation légère mais nourrissante, riche en fer pour compenser les pertes : algues, spiruline, ortie, graines de courge, quinoa, pousses germées... Étant donné que le système digestif peut être perturbé, optez pour une assiette dissociée en évitant trop de mélanges et les excès de fibres, notamment avec des aliments crus, les légumineuses et les crucifères (famille des choux). Choisissez des pratiques physiques douces : yoga, marche ou méditation.

2 | Phase folliculaire (env. du 8^e au 13^e jour)

Lors de cette semaine post-règles, pré-ovulation, l'hypophyse dans le cerveau libère la FSH, une hormone qui aide à la croissance des follicules qui vont croître et produire de l'œstrogène. L'énergie ressentie durant cette phase permet de passer à l'action, c'est le bon moment pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires. Apportez de bonnes sources de protéines à chaque repas, accompagnées d'une bonne portion de légumes. Le corps a besoin de tous ces nutriments : œufs coques dès le petit déjeuner, pain énergétique aux graines, purées d'oléagineux, porridges peu sucrés. Il sera possible de reprendre une activité physique plus tonique !



3 | Phase d'ovulation (env. du 14^e au 21^e jour)

La paroi utérine s'est épaisse permettant une éventuelle implantation de l'ovule fécondé et le taux d'oestrogène est à son maximum. Un ovule mature est libéré d'un follicule à ce moment-là. Il est important d'apporter de bons acides gras dans l'assiette avec notamment des huiles riches en oméga 3 : noix, cameline, lin ou chanvre et leur graines. Ces huiles doivent être consommées crues et conservées au frigo. N'oubliez pas d'ajouter du végétal dans votre assiette avec les légumineuses et les légumes crucifères très riches en vitamines B. Ce sont des alliés détox et des régulateurs de l'équilibre d'oestrogène et de progestérone. Consommez aussi des aliments riches en magnésium, comme un bon chocolat noir 70 % et quelques amandes.

4 | Phase lutéale (env. du 22^e au 28^e jour)

Lorsque l'ovule n'est pas fécondé, les taux d'oestrogènes et de progestérone chutent. C'est ce qui provoquera l'arrivée des règles. Lors de cette période, il n'est pas rare de ressentir ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel, de vraies montagnes russes émotionnelles pour certaines, des douleurs de ventre, des problèmes de peau, des envies de sucre pour d'autres. Pratiquez des étirements et le yoga restauratif pour vous soutenir dans cette phase, c'est aussi un bon moyen de prendre du temps pour soi à l'écoute du corps. Plutôt que d'essayer de résister aux fringales, choisissez-les ! Autorisez-vous des collations matin et après-midi avec des oléagineux, des fruits de saison ou secs, des épices comme la cannelle qui calme les envies de sucre. Continuez à bien vous hydrater, à manger de bonnes protéines et bons gras dès le petit déjeuner, qui stabiliseront votre glycémie.

PORRIDGE AUX ALGUES

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Végétalien

Ingrédients

70 g de flocons
d'avoine ou boulgour
350 ml de bouillon
végétal
2 c. à s. de paillettes
d'algues déshydratées

1 petit oignon
huile d'olive
8 tomates cerises
fleur de sel

Préparation

Émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive, ajoutez la céréale, le bouillon, les paillettes d'algues, laissez mijoter à feu doux jusqu'à absorption. Versez la préparation dans un bol. Lavez et coupez en 4 les tomates cerises et les déposer sur le porridge.



2 yogis

PHASE 2
folliculaire



ŒUFS COCOTTE À LA COURGETTE

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Végétarien, sans gluten

Ingrédients

50 g de parmesan râpé	quelques brins de ciboulette
2 œufs	huile d'olive
1 échalote	sel, poivre
1 courgette	
6 c. à s. de crème de soja	

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les courgettes en dés et émincez l'échalote finement. Dans une poêle, faites revenir l'échalote et la courgette pendant 5 min. Ciselez la ciboulette et gardez quelques brins pour la déco. Mélangez le parmesan à la crème végétale, ajoutez la ciboulette émincée, salez et poivrez. Répartissez la poêlée de courgette dans le fond des ramequins, couvrez de 3 cuillères du mélange. Ajoutez l'œuf sur le dessus et passez au four 10-15 min. Agrémentez de quelques brins de ciboulette et servez bien chaud avec du pain complet au levain.



PHASE 3
ovulation



CHIPS DE POMME À LA CANNELLE



Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h 30

Végétalien, sans gluten

Ingrédients

2 pommes
1 citron
de la cannelle en poudre

Préparation

Préchauffez le four à 100°C avec chaleur tournante. Lavez les pommes et coupez-les en rondelles très fines à la mandoline. Arrosez de jus de citron, saupoudrez de cannelle en poudre et disposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Enfournez pendant 1 h 30 en les retournant à mi-cuisson.

PHASE 4
lutéale

BOISSON APAISANTE À LA ROSE DE DAMAS

Préparation minute

Ingrédients

1 c. à c. d'hydrolat de rose de Damas
eau de source



Préparation

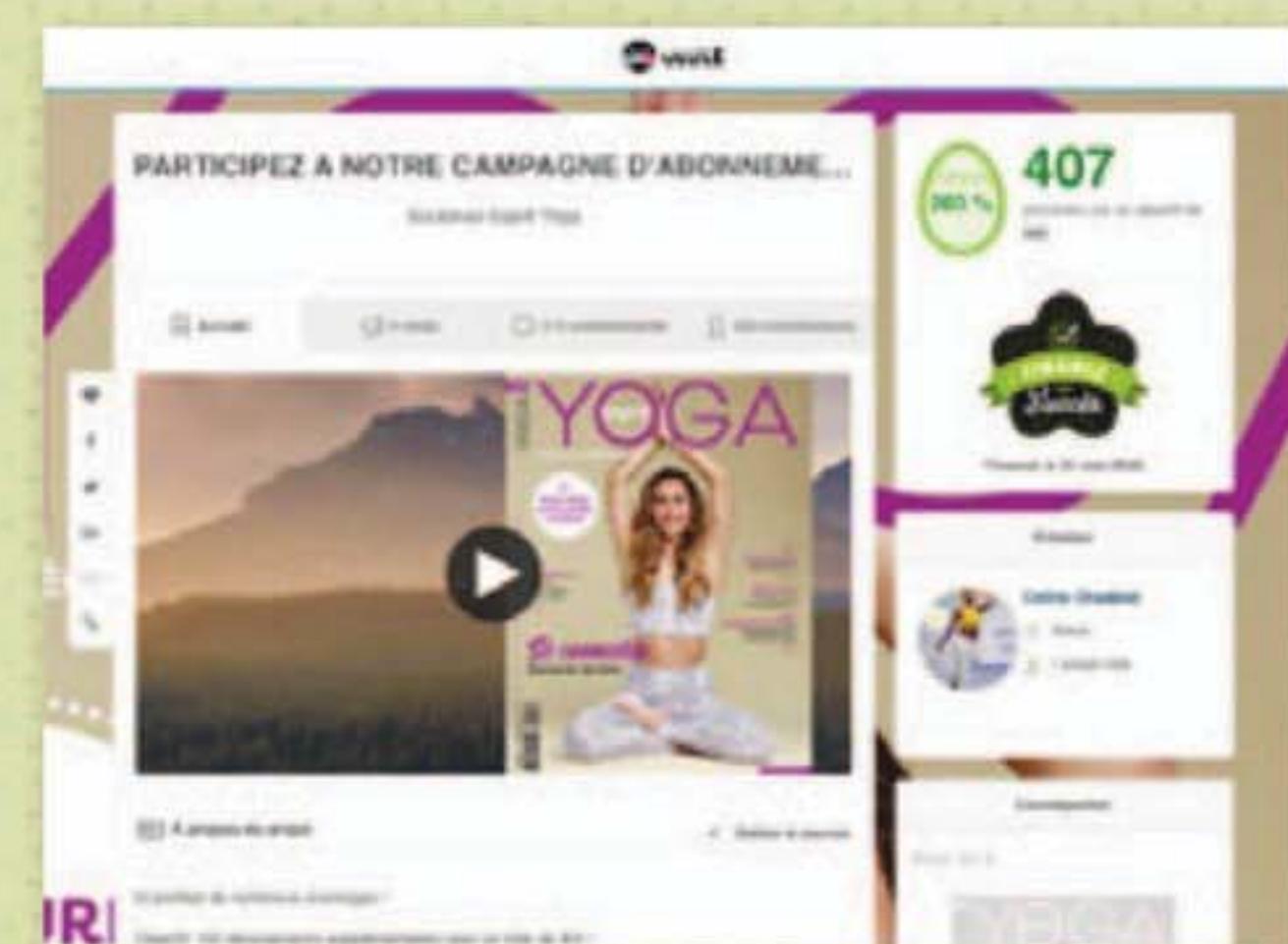
Ajoutez l'hydrolat de rose de Damas dans un verre d'eau ou dans un litre à boire tous les jours durant cette phase avant le début des règles.

From *Esprit Yoga* with love...

En mai, nous avons lancé une opération sur la plateforme ULULE pour solliciter des abonnements à *Esprit Yoga* à un tarif « soutien ». Les longues semaines de confinement ont eu un impact négatif sur nos ventes en kiosque et nous avons fait appel à votre solidarité.

Cette campagne fut un vrai succès, avec plus de 400 abonnements récoltés ! Un résultat qui nous permet d'aborder en meilleure posture les mois à venir.

Merci du fond du cœur à celles et ceux qui ont si généreusement contribué à ce résultat.



Laetitia B. (Saint-Georges d'Orques)
Bérangère D. (Suresnes)
Nathalie C. (Ambleville)
Dominique G. (Laon)
Hélène H. (Echirolles)
Nadine C. (Ceyras)
Delphine de C. (Crésuz)
Nathalie R. (Saint-Gonnery)
Diana Patricia L. (Senneffe)
Martine B. (Seignosse)
Anne G. (Paris)
Marilyne G. (Bernes-sur-Oise)
Constance R. (Lausanne)
Christelle D. (Grand-Couronne)
Céline D. (Lortet)
Sophie B. (L'Hay-les-Roses)
Gaëlle H. (Paris)
Christelle G. (Nantes)
Jean-Charles M. (Le Mans)
Sylvie D. (La Madeleine)
Pascale L. (Thomery)
Naig L. (Dole)
Andrea E. (Cebazat)
Andrée F. (Montrouge)
Fabienne V. (Bruxelles)
Laurent B. (Clery-en-Vexin)
Duclos B. (Villeneuve-lès-Maguelone)
Carole S. (Vanves)
Christelle F. (Baisieux)
Christine P. (Morancé)
Claire H. (Chatou)
Anne P. (Cernay)
Mireille B. (Laval)
Céline L. (Vélizy)
Emilie D.-M. (Bordeaux)
Nathalie de B. (Bruxelles)
Philippe B. (Sainte-Gemme)
Fabienne B. (Megève)
Soraya D. (Caveirac)
Ghislaine A. (Moissat)
Nathalie B. (Meaux)
Emmanuelle V. (Lyon)
Christelle K. (Courbevoie)
Caroline C. (Chuyer)
Virginie F.M. (Colombes)

Véronique K. (Nancy)
Agnès J. (Saulchery)
Régine G. (Paris)
Sandrine B. (Paris)
Edwige B. (Serrières-de-Briord)
Maïki G. (Malakoff)
Régine C. (Aubenas)
Joëlle R. (Metz)
Katia L. (Boulogne-Billancourt)
Aurélie S. (Maraussan)
Fatima A. (Fresnes)
Marie W. (Paris)
Anne C. (Montreuil)
Mariannick B. (Bezenet)
Moments Pour Moi (Court-Saint-Etienne)
Sabine E. (Fleurier)
Carmen B. (Mèze)
Christine N. (Marseille)
Carine H. (Paris)
Nadia P. (La-Cadière-d'Azur)
Véronique P. (Mondonville)
Aude C. (Bédée)
Maud C. (Uccle)
Jeanne M. (Paris)
Amanda O. (Genève)
Eric L.T. (Pau)
Françoise C. (Metz)
Brigitte B. (Choisy-le-Roi)
Carole G. (Bajus)
Tatiana F. (Eaubonne)
Delphine B. (Paris)
Lou-Jenna P. (Magescq)
Cathy D. (Chaintre)
Helena L. (Angers)
Rébecca C. (Saint-Michel-Chef-Chef)
Valérie U. (Dour)
Catherine N. (Pons)
Sandra T. (Ciboure)
Caroline D. (Rambouillet)
Laurence G. (Sainte-Clotilde)
Lucie P. (Boulogne-Billancourt)
Laetitia C. (Ville-la-Grand)
Valérie W. (Frontignan)

Lætitia B. (Toulouse)
Joëlle H. (Bruxelles)
Kadidja S. (Villeneuve-d'Ascq)
Laurence J. (Maurepas)
Clémence G. (Dieulouard)
Mireia V. (Vitrolles)
Céline T. (Haux)
Hermance P. (Virargues)
Véronique R. (La Hestre)
Pierrette M. (Castanet-Tolosan)
Dorothée D. (Hyères)
Zahra S. (Roubaix)
Florence Z. (Champigny-sur-Marne)
Evelyn R. (Touques)
Sophie G. (Vernon)
Hélène M. (Saint-Rogatien)
Monique S. (Bayonne)
Carole P. (Sartrouville)
Florence T. (Poliez-Pittet)
Catherine D. (Quinsac)
Dominique-Clotilde M. (Malarce-Thines)
Pascale G. (Arcachon)
Suzanne I. (Epuron)
Anne-Sophie P. (Bolbec)
Béatrice C. (Courbevoie)
Cynthia C. (Toulouse)
Aurélie C. (Rennes)
Marianne B. (Ventabren)
Christine J. (Toul)
Jessica M. (Six-fours)
Virginie M. (Avrillé)
Mélanie M. (Morières-les-Avignon)
Béatrice G. (Morlaas)
OLI (Saint-Ouen)
Evelyne H. (Le Castellet)
Ferdinand F. (Mulhouse)
Ingrid T. (Herblay-sur-Seine)
Valérie A. (Le Draveil)
Mireille D. (Dijon)
Magalie P. (Thomery)
Caroline B. (Gap)
Sophie M. (Marmabde)
Cindy Z. (Moineville)

Laurie F. (Lapalud)
Fabienne C. (Bordeaux)
Vaéa C. (Evry-Gregy-sur-Yerres)
Laure C. (Nantes)
Aude P. (Merignac)
Martine G. (Paris)
Nathalie T. (Mauson-Saint-Gérard)
Stéphanie L. (Paris)
Martine A. (Hendaye)
Véronique V. (Lunel-Viel)
Élise L. (Kembs)
Véronique L. (Sèvres)
Marie B. (Orvault)
Emmanuelle A. (Le Saix)
Laurence G. (Marseille)
Marion D. (Lorette)
Annie D. (Pontgouin)
Gaëlle M. (Rochetaillée)
Pascale C. (Tournon-sur-Rhône)
Aurore P. (Cercoux)
Michèle H. (Saint-Jory)
Pascale C. (Castanet-Tolosan)
Marie-Laure C. (Agny)
Annabelle F. (Caen)
Christine E. (Caen)
Nathalie J. (Gex)
Christelle H. (Châlons-en-Champagne)
Fatiha C. (Marseille)
Élise T. (Vincennes)
Véronique B. (Clermont-l'Hérault)
Diane J. (Saint-André-de-Seignanx)
Marina B. (Malakoff)
Anne-Sophie L. (Herin)
Céline B.L. (Wahlenheim)
Céline T. (Verfeil)
Stéphanie P. (Saint-Maur-des-Fossés)
Catherine F. (Levallois-Perret)
Shanti Priya Association (Langlade)

Suite page 91 →



Concombre Tomate Figue



Figues

La figue fraîche fait partie des fruits moyennement sucrés, au même titre que la pomme, contrairement à la figue séchée. Elle apporte énormément de minéraux et de vitamines indispensables à notre bien-être. Son apport en fibres est très intéressant pour nos intestins et ses bienfaits sont reconnus depuis l'Antiquité. On distingue deux variétés, la blanche appelée la marseillaise, peau verte pâle et pulpe rouge et sucrée, la violette, sa peau est rouge violacée, sa pulpe est d'un rouge plus ou moins grenat.

Pour la consommer, il est préférable de la pelier au voisinage de la queue. Dans cette zone, la peau est assez épaisse et s'y trouve des traces du «latex» présent dans les feuilles et les rameaux de la plante. C'est d'ailleurs cette goutte blanche qui assure la fraîcheur du fruit. Choisissez-la souple au toucher et charnue, avec une queue ferme. Elle est alors parfaitement mûre. La figue s'abîme très vite. À consommer rapidement et à ne pas conserver au frigo, au risque de lui faire perdre sa saveur.

Comment la cuisiner ?

En compote : lavez et essuyez 15 figues, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole avec 100 g de sucre, un bâton de vanille et un fond d'eau jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Au four, rôties : mélangez 100 g de fromage de chèvre avec de l'huile d'olive et de la ciboulette hachée. Coupez chaque figue en 4 sans séparer les morceaux. Placez une grosse c. à s. de préparation au centre et enfournez 5 min à 180°C.

En clafoutis : battez 3 œufs, ajoutez 30 g de sucre, 60 g de farine. Mélangez et ajoutez 300 ml de lait de soja. Disposez les figues dans le fond d'un plat et versez la préparation sur le dessus. Enfournez 35 min.

Quand la trouver ?

De fin août à octobre

Tomate

Originaire d'Amérique centrale, la tomate est arrivée en Europe au XVI^e siècle. Elle fait partie de la famille des solanacées. Du jaune au rouge et en passant par le vert, on la trouve toute l'année sur nos marchés, donc malheureusement toute l'année. Elle se décline sous de nombreuses formes : cerise, cocktail, grappe, ronde, allongée... Composée de près de 95 % d'eau, elle regorge de vitamines et notamment la vitamine C, provitamin A et la vitamine E, aux vertus antioxydantes, qui stimulent les défenses de l'organisme.

Sa peau et ses graines contiennent des fibres qui stimulent le transit intestinal. Il est recommandé de les retirer en cas d'intestin fragile. Choisissez une tomate assez ferme avec une peau bien lisse et de couleur uniforme. Son odeur, bien parfumée, vous aidera à la sélectionner. Conservez-la à température ambiante, une tomate un peu verte peut continuer à mûrir dans un endroit chaud. Pour le reste de l'année, réalisez des bocaux ou optez pour la tomate en conserve. L'option séchée et conservée dans de l'huile relève également les plats.

Comment la cuisiner ?

Crue à l'apéritif : prenez des petites tomates cerises, ouvrez-les en deux et glissez des billes de mozzarella. Piquez avec des piques en bois et dégustez.

En tarte : sur une pâte brisée ou feuilletée, étalez de la moutarde ancienne, puis disposez des rondelles de tomates de plusieurs couleurs et un filet d'huile d'olive. Enfournez 30 min. À la sortie, ajoutez quelques feuilles de basilic frais.

Farcie au four : faites revenir une céréale cuite (quinoa, riz) dans une poêle, avec un oignon et quelques dés de courgette. Préchauffez le four à 210°C. Mettez la farce dans les tomates évidées et enfournez 40 min.

Quand la trouver ?

De mai à novembre

Concombre

Il appartient à la même famille que le melon, le potiron ou la courgette. Le hollandais est le plus courant sur nos marchés. L'épineux, très amer, se reconnaît à ses quelques épines sur la peau. Il est composé à plus de 96 % d'eau, ce qui le rend très désaltérant.

Il renferme des minéraux et des oligo-éléments en quantité abondante, notamment le potassium, le phosphore et le calcium. Très riche en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Cependant, il peut irriter les intestins sensibles. Retirez la partie centrale, car les graines sont souvent indigestes. Choisissez-le ferme mais pas dur. Préférez-le petit car plus il est gros, plus il contient de graines. Il se conserve au réfrigérateur, pas plus de 5 jours pour qu'il reste bien croquant.

Comment le cuisiner ?

En soupe froide : pelez et coupez 3 concombres. Faites revenir un oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive, ajoutez les concombres, 1 boîte de lait de coco, salez, poivrez et cuisez 15 min. Mixez le mélange, ajoutez du citron et des feuilles de coriandre.

En carpaccio : lavez le concombre. Coupez des fines rondelles de concombre et disposez-les sur une assiette plate. Réalisez une vinaigrette avec de l'huile d'olive, du jus de citron, des algues en paillettes déshydratées et du poivre. Versez-la sur le concombre et laissez mariner avant de servir. Pour finir, râpez le zeste d'un demi-citron.

En jus : lavez et découpez un concombre, 2 fenouils, 1 citron, 1 pomme. Passez-les à l'extracteur de jus sans les pelier, pour garder un maximum de vitamines.

Quand le trouver ?

De mai à septembre



CARTE BLANCHE

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

LE YOGA AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉLÈVE

PAR CÉLINE JOYEUX

E BIEN-ÊTRE des enfants est préalable à tout apprentissage, cela semble une évidence ! Mais réussir à maîtriser ses émotions perturbatrices et centrer son attention sur la tâche attendue n'est pas chose évidente pour un élève en classe ! Comment faire en sorte que l'enfant ou l'adolescent, baignés dans un univers d'écrans, de jeux vidéo et de sollicitations incessantes puissent être pleinement présents ? Combien d'adultes y parviennent sans difficultés ? Mon expérience m'a démontré que les techniques du yoga sont d'une aide considérable.

Je mesure chaque jour l'apport de la pratique du yoga pour les enfants, dans le cadre des pratiques d'éducation physique et sportive par exemple. Très vite, les enfants ressentent que le yoga va au-delà d'une simple imitation de formes ou d'ajustements d'enchaînements dynamiques. La pratique du yoga nous invite en effet à nous relier à la nature, au sens plein et grand. Or, à l'image des yogis qui se sont inspirés de la faune et la flore, les enfants parviennent assez facilement à imiter les animaux, s'imaginer être un arbre ou ressentir la force du guerrier. C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles ils s'approprient si facilement les postures de yoga. Ils éprouvent avec plaisir le calme intérieur, aiment observer le rythme du souffle et du cœur et parviennent, à mesure des séances, à identifier et maîtriser davantage leurs émotions.



Céline Joyeux, formée notamment au RYE, est pratiquante et enseignante de yoga pour la ville de Pennes Mirabeau et professeure des écoles.

Facebook : Céline Duhamel Joyeux

Ayant enseigné un an au Canada, j'ai pu observer que la sensibilisation à la santé et au bien-être fait l'objet d'un apprentissage évalué au même titre que les sciences ou les mathématiques. Désormais enseignante en anglais en élémentaire dans le cadre de Discipline Non Linguistique (DNL), j'expérimente avec mes élèves le yoga en anglais et encore une fois les résultats sont exceptionnels ! Mes élèves de CP sont ainsi capables de s'approprier du vocabulaire et des structures de phrases en anglais tout en pratiquant. Dans les asanas, ils mobilisent le corps, contribuant à la quiétude mentale : l'acquisition de la langue étrangère s'opère alors plus naturellement.

Bien évidemment, cela demande d'être formé et bien informé. Il s'agit de concevoir des supports pédagogiques adaptés (flashcards, usage de marionnettes, répétitions du geste...), d'adapter les postures, de prendre des précautions pour les exercices de respiration, de choisir des histoires qui stimulent l'imagination des enfants tout en favorisant les questionnements... Les techniques du yoga sont riches et puissantes : elles nous aident à bâtir une école véritablement bienveillante. La qualité des relations qui se construisent dès le plus jeune âge étant gage de réussite d'une société plus harmonieuse, n'hésitons plus, équipons les écoles de tapis !

From *Esprit Yoga* with love... (suite)

Agnès S. (Cogolin)
Agnès G. (Paris)
Christine N. (Eaubonne)
Anaïs V. (Blois)
Murielle P. (Saint-Quentin)
Gauthier Chia Wei T.H. (Lille)
Nadège C. (Quimper)
Sophie B. (Puiseux-en-France)
Isabelle A.N. (Villeneuve-la-Garenne)
Victor A. (Paris)
Violaine L. (Manteyer)
Isabelle T. (Vieille-Brioude)
Hélène B. (Mitry-Mory)
Catherine P. (Bourgoin-Jallieu)
Sophie B. (Six-fours-les-plages)
Mehdi J. (Rouen)
Mélanie L.D. (Paris)
Mélanie I. (Onex)
Céline C. (Mazères)
Viviane B. (Luzillé)
Fabiennne J. (Paris)
Joan M. (Fleurines)
Anaëlle P. (Tours)
Édith M. (Le Cannet)
Annie-Claire B. (Sainte-Catherine)
Céline R. (Achicourt)
Alicia M. (Aix-les-Bains)
Sandrine M. (Essertines-en-Donzy)
Guylaine B. (Annecy)
Hélène K. (Quimper)
Annabelle L.C. (Paris)
Jacqueline D. (Parmain)
Sandra T. (Fontenay-le-Fleury)
Annick B. (Mâcon)
Thierry D. (Bretigny)
Magali C. (Villeneuve-d'Ascq)
Christelle L. (Sainte-Maxime)
Marjorie H. (Pipaix)
Marie-Hélène B. (Merignac)
Christine S. (Soignies)
Océane L. (Rezé)
Evelyne A. (Villerest)
Marie-Laurence P. (Monségur)
Cécilia S. (Limoges)
Nathalie K. (Kembs)
Stephane C. (Melesse)
Catherine D. (Charny)
Nolwenn T. (Martignas-sur-Jalle)
Shanez F. (Roquebrune-sur-Argens)
Julie P. (Asnières-sur-Seine)
Emilie G. (Til-Châtel)
Aurélie L. (Soyaux)
Edith C. (Villenave-d'Ornon)
Fiona B. (Anglet)
Astrid Carine L. (Bréal-sous-Montfort)
Émilie R. (Viviers-du-Lac)
Sandrine P. (Neuil)
Jocelyne R. (Queige)
Marie-Claude P. (Greenville-en-Beauce)

Gaëlle S.-G. (Viroflay)
Lucie F. (Uzeste)
Nina G. (Marcq-en-Baroeul)
Michèle D. (Versailles)
Isabelle L. (Villeneuve d'Ascq)
Françoise P. (Bordeaux)
Nathalie M. (Somain)
Géraldine C. (Gemenos)
Alexandra C. (Paris)
Sandrine E.-B. (Tours)
Christiane L. (Marolle-en-Hurepoix)
Fabienne R. (Paris)
Mary H.B. (Montreuil-sur-Ille)
Maryse H. (Noisy-le-Sec)
Nathalie M. (Gif-sur-Yvette)
Élodie C. (Dinard)
Christelle M. (Couchey)
Clio F. (Issus)
Laetitia S. (Unieux)
Murielle T.-B. (Chambon-la-Forêt)
Isabelle D. (Frameries)
Sylvie M. (Merindol)
Murielle M.-T. (Montauriol)
Nathalie F. (Longuenesse)
Stéphanie B. (Paris)
Isabelle B. (Paris)
Marilou K. (Parigny-les-Vaux)
Katilin M. (Mimet)
Maria Paola C. (Paris)
Laurence G. (Villemotier)
Danièle W. (Binche)
Anne-Lise B. (Saint-Cyr-au-Mont-d'Or)
Marie L. (Lagny-sur-Marne)
Laurence M. (Marmanhac)
Jenny G. (Saint-Martin-d'Hères)
Marie-Ange L. (Chapelle-lez-Herlaimont)
Tania V. (Neuchâtel)
Maria C. (Maurepas)
Sylvie R.-C. (Etaux)
Arnaud S. (Chauny)
Martine D. (Quimperle)
Alain G. (Gradignan)
Élodie A. (Caille)
Christelle K. (Bruebach)
Vanille V. (Montpellier)
Laurence R. (Rives-en-Seine)
Melissa H. (Le-Plessis-Robinson)
Isabelle G. (Rennes)
Valérie B. (Tulles)
Sophie M. (Issy-les-Moulineaux)
Helina E. (Bruxelles)
Sophie M. (Pargny-les-Reims)
Sandrine B. (Toulouse)
Christine B. (Nice)
Elodie P. (Locquenole)
Nolwenn P. (Baie-Mahault)
Judith B. (Ermont)
Catherine C. (Vitry-le-François)
Eugénie G. (Paris)
Philippe B. (Les-Pennes-

Mirabeau)
Margaux C. (Saint-Ouen)
Laurence A. (Trilport)
Claire M. (Ambronay)
Catherine C. (Vayres)
Estelle D.-D. (Vitrolles)
Astrid B. (Claix)
Corinne D. (Marseille)
Isabelle L. (Saint-Aubin-de-Medoc)
Micheline V. (Morlanwelz)
Jodie B. (Mundolsheim)
Anne M. (Clohars-Carnoët)
Marie-Christine L. (Le Mans)
Malgorzata Z. (Châteaugiron)
Sandrine N. (Evenos)
Eleonora A. (Marcq-en-Baroeul)
Astrid R. (Néewiller)
Emmanuelle B. (Saint-Avit-les-Guespières)
Émilie P. (Mirabel-et-Blacons)
Isabelle R. (Montigny-Montfort)
Marianna L. (Paris)
Alexandra M. (Etaples-sur-mer)
Maya G. (Paris)
Annick V. (Satillieu)
Philippe L. (Villepinte)
Marie-Elodie C. (Paris)
Bérengère V. (Velaines)
Monica M. (Rome)
Laurence C. (Cheronvilliers)
Catia G. (Dudelange)
Sylvie A. (Meaux)
Valérie N. (Signes)
Brune G. (Mions)
Hélène D.-Z. (Paris)
Christine B. (Marseille)
Laurence D.-D. (Varennes-sur-Allier)
Anne-Cécile G. (Marseille)
Fiona B. (Marseille)
Danielle R. (Grenoble)
Madeleine M. (Chailles)
Élodie de P. (Paris)
Caroline B. (Suer-la-Rousse)
Marine V. (Sainte-Pazanne)
Caroline T. (Cavalaire)
Sophie W. (Saint-Maurice)
Nathalie C. (Paris)
Nadjucka D.-A. (Lille)
Nina C. (Paris)
Gaëlle C. (Vienne)
Sandrine B. (Chaumont)
Philippe C. (Nice)
Françoise M. (Ollioules)
Nathalie A. (Paris)
Dorine L. (Xivry-Circourt)
Anne-Françoise D.-H. (Nantes)
Edith G. (Gex)
Natacha C. (Barraux)
Karine B. (Paris)
Louise M. (Vincennes)
Gwenaëlle M. (Germond-Rouvre)

Catherine R. (Le Grand-Bornand)
(Migennes)
Christine C. (Migennes)
Brigitte C. (Lure)
Sophie K. (Rezé)
Anne P. (France)
Nathalie B. (Trappes)
Sandrine M. (Langon)
Delphine A. (Bordeaux)
Pierrette D. (Paris)
Bénédicte Le P. (Coublevie)
Karen S. (Grenoble)
Véronique D. (Baume-les-Dames)
Adriana S. (Paris)
Pauline Le B. (Lauzach)
Viviane B. (Serviers-Labaume)
Aurélia G. (Rochefort)
Christine C. (Montpellier)
Anne-Laure B. (Saint-Mandé)
Annie Le R. (Plomelin)
Cathy B. (Lorient)
Gilles P. (Arles)
Isabelle L. (Saubion)
Michèle D. (Aubagne)
Laura A. (Toulouse)
Christine C. (Boulogne-sur-Mer))
Charlotte M. (Rennes)
Cynthia D. (Maisons-Laffitte)
Jocelyne B.-M. (Meylan)
Rozenn Le P. (Rennes)
Sophie P. (Creutzwald)
Aurore A. (Digne-les-Bains)
Sylvie B. (Andernos-les-Bains)
Sandrine W. (Déville-les-Rouen)
Delphine P. (Rennes)
Élodie R. (Saint-Priest)
Fabiennne A. (Le Havre)
Anne D. (Paulhiac)
Fabiennne L. (Esperaza)
Frédéric T. (Saulge)
Carmen P. (Magagnosc)
Valérie C. (Montpellier)
James M. (Pouilly-les-Nonains)
Magali J. (Orvault)
Murielle C. (Pantin)
Fabiennne F. (La Bollène Vésubie)
Claire B. (Chatenay-Malabry)
Vanessa R. (Montpellier)
Catherine F. (Cezay)
Élodie P. (Schirmeck)
Catherine P. (Serres)
Florence M. (Veneux-les-Sablons)
Émilie C. (La Garde)
Charlotte de B. (Courchevel 1550)
Iris D. (Luce)
Anne-Cécile Le M. (Saint-Paul)
Fabiennne S. (Trebeurden)
Samarati B. (Marseille)
Christiane A. (Velaux)



« WE CAN'T BREATH »

PAR JA&ZI

Si l'année 2020 était celle de la convergence des luttes ? Un combat global et inclusif, regroupant aussi bien la lutte pour l'écologie aux luttes pour l'égalité et contre toutes les discriminations, de race, de genre et de classe. Cela peut paraître évident puisque lorsque je parle de la terre je parle de tous ses êtres vivants. Or nous avons parfois tendance à nous dissocier de la nature, comme si l'homme était un membre à part. Nous avons créé des catégories de luttes : le racisme, le patriarcat, l'homophobie, le climat, etc. Mais pour que le changement advienne nous devons chacun nous reconnaître dans le combat mené par toutes les catégories. Et cela n'est-il pas le principe même de l'empathie ? Je ne parle pas ici d'une compassion superficielle qui ne consisterait qu'à intellectualiser ce que ressent l'autre. Je parle ici de l'empathie en ce qu'elle implique d'éprouver profondément la souffrance de l'autre. Telle est d'ailleurs la première des 4 nobles vérités du bouddhisme : la constatation que la vie est souffrance, une souffrance au sens large et sous tous ses aspects.

Le meurtre de George Floyd a soulevé un vent de révolte gigantesque à travers le monde. Car à travers la violence des images, nous avons reconnu la souffrance. La souffrance d'un homme mais aussi celle de la communauté noire toute entière. Je dois être Black Lives Matter même si je ne suis pas noir, je dois être Me Too même si je ne suis pas une femme, je dois être la terre même si je suis un être humain. Seule la convergence de notre empathie profonde envers chaque être vivant nous sortira de l'injustice et de la violence. En prononçant ses derniers mots « *I can't breath* », George Floyd a

formulé une réalité universelle sur l'asphyxie du monde, des hommes, de la terre. Des être vivants asphyxiés : par un virus, par la pollution, par l'injustice. Sans empathie profonde nous ne pourrons accéder à la paix.

Le confinement de l'humanité pendant cette année si particulière aura eu l'avantage de nous rappeler l'importance de l'engagement. Et il n'y a pas besoin d'aller très loin pour faire notre part : malheureusement l'injustice commence en bas de chez nous mais heureusement l'action locale est à portée de chacun. Manifester son soutien en se rendant à un rassemblement près de chez soi, consommer local pour faire vivre une alimentation éthique et durable, partir en vacances dans une région de l'Hexagone pour soutenir le patrimoine national et alléger notre empreinte carbone... Jamais la force de l'individu n'a finalement été aussi puissante pour agir et changer le monde depuis le bas. Et au quotidien — comme sur le tapis — tentons de nous détacher de notre ego qui nous chuchoterait que certains combats ne nous concernent finalement pas tant que ça. Tous les combats sont reliés, et chaque combat compte.



SILENCE MÉDITATION

Fabrication exclusive de bancs de méditation et d'articles pour la relaxation, la méditation et le yoga.



Stoltz
LOTTEINZ

Tél. : 09 5060 8456

WWW.SILENCE-MEDITATION.COM

RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



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

LES INSCRIPTIONS
AUX FORMATIONS
2020/2021
SONT OUVERTES !

Pour plus d'information et pour vous inscrire :
<http://www.rye-yoga.fr>

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

YOGA & CO

YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS



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

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga
République

06 52 51 13 03

www.studio-yoga-republique.fr



Yoga Vision

Formation professeurs de yoga

Hatha - Vinyasa - Ayurveda

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



ECOLE DE YOGA VAN LYSEBETH

Découvrez les
DIMANCHES DE L'ASSOCIATION
ouverts en post-formation ou auditeurs libres.
Au programme **2020-2021**, des invités de référence :

- 10 Octobre 2020 : Babacar KHANE
- 22 Novembre 2020 : Marie-Rose BARDY
Thème : Le yoga intégral
- 17 Janvier 2021 : Willy VAN LYSEBETH

WWW.YOGAVANLYSEBETH.COM

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

WWW.VOYAGEAUCOEURDELETRE.COM

Pour vos séjours bien être
Le Relais des Anges
vous propose

YOGA - MÉDITATION -
RANDONNÉES - MASSAGE
AYURVÉDIQUE





« Allez annoncer partout que l'homme n'a pas encore été capturé »

Valère Novarina

L'INSAISISSABLE FORCE DU VIVANT

PAR ANANDA CEBALLOS

SI NOUS comparons l'âge du monde à la hauteur de la tour Eiffel, comme nous y invite Mark Twain, l'histoire de l'homme correspondrait à la toute dernière couche de peinture de son sommet. Pourtant, en relativement peu de temps, l'espèce humaine a réussi à découvrir la durée de vie des étoiles, à connaître la concentration de l'oxygène atmosphérique nécessaire à la vie, à déterminer la structure de l'ADN et à cartographier son propre cerveau. Il semble inouï qu'en moins de trois siècles depuis la Révolution industrielle, la même espèce humaine soit en train de menacer l'avenir même de la vie sur terre. Car l'être humain n'a toujours pas réussi à définir ce principe fragile, délicat et subtil, qui fait la singularité du vivant.

La recherche de l'origine de la vie sur terre et de l'essence de tout ce qui vit remonte aux philosophes présocratiques. Chacun identifia un « principe premier », une force

créatrice primordiale à l'œuvre dans l'univers et capable de rendre compte du changement et du mouvement dans la nature. Plusieurs siècle avant eux, les maîtres des *Upanishads* s'interrogeaient aussi sur la source première de la création, l'origine de l'existence, la racine non visible de l'univers. On comprend que les poètes romantiques, séduits par la puissance insaisissable de la vie, se laissèrent fasciner par ces textes. La *Kena Upanishad* par exemple attira particulièrement l'attention de Victor Hugo, qui s'en inspira dans *La Légende des siècles*.

Cette *upanishad* tire son nom d'une interrogation capitale : « Par qui ? » (*kena*). Par qui le monde et l'énergie vitale qui pulse en nous furent-ils créés ? C'est par *brahman*, répond le texte. Ce ne sont ni les yeux qui voient, ni les oreilles qui entendent, ni l'esprit qui pense. C'est par *brahman* que nos sens perçoivent, que des tempêtes se déchaînent sous nos crânes et des remous se forment

dans nos cœurs. Ce principe suprême, élan créateur qui régit le monde, ne peut pas être défini, car il n'est « ni ceci ni cela », (*neti-neti*). Tout ce que l'on sait, c'est que si un jour l'énigmatique élan de vie désirait partir, il arracherait la vie du corps, « comme un cheval fougueux arracherait les piquets qui retiennent ses entraves ».

L'une des bases théoriques de la pratique du yoga serait donc cette force, transcendante et immanente à la fois, qui nous pousse quotidiennement à pratiquer, comme on se jette à la mer, en quête d'un horizon tout autre, dans une quête joyeuse de ce qui n'a pas de prix : la vie. Irriguant toutes les dimensions de l'existence, dans un jaillissement et une création imprévisible de nouveauté, l'élan de vie est encore loin de se laisser capturer...

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

UDANA



AYURVEDA

AYURVEDA

Découverte de l'Ayurveda
Massage

- Pyrénées (09) -

Se connaître soi et ses proches selon l'Ayurveda

Déterminer sa constitution, équilibrer ses doshas
Diététique ayurvédique et routine quotidienne
Massage Abhyanga, huile médicinale

Découverte de l'Ayurveda

Session d'automne
du 26 au 30 octobre 2020

Session d'hiver
du 8 au 12 février 2021

Massage ayurvédique

Session d'automne
du 2 au 5 novembre 2020

Session d'hiver
du 22 au 25 février 2021

www.udana-ayurveda.fr

06 87 23 53 65

Donnez du sens à votre vie !



Formation

... La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesses orientales (*Yoga, Chakras, Mantras, Karma, Dharma, Méditation...*), pour votre développement personnel ou pour en faire votre métier (*Conseiller en relations humaines, Thérapeute psycho-comportemental, Art-thérapeute, Psychanalyste transpersonnel*)

Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

Par stages ou par correspondance

02 40 48 42 76

www.nouvelle-psychologie.com

Spitant et Zen

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



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

Yoga - Gym du dos - Gestion du stress

Stage week-end / Meet-up

Trianon Palace et d'autres lieux !

Spitantzen.com

angeline.spitantzen@gmail.com

@spitantzen - facebook.com/spitantzen

Devenez professeur de yoga diplômé !

Cours aussi ouverts aux auditeurs libres



Ecole de yoga
Van Lysebeth



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

9 week-ends par an à partir d'octobre

En hébergement sur site à Melun (77) ou externat

Cours de qualité

Pour tous renseignements, consulter le site

www.yogavanlysebeth.com

Sreemati



Je pratique depuis :
1987

MON ASANA
PRÉFÉRÉ
Parvritta Ushtrasana
(le chameau en torsion)

Le + important dans le yoga :

Éveiller la conscience à chaque instant.

Mon péché mignon

Prendre l'avion pour aller en Inde.

Dans l'enseignement j'♥

Sentir le même souffle qui nous traverse tous au même moment.

MON MANTRA

Je suis joie et lumière quoi qu'il arrive.

MES MAÎTRES

Amma, Ma Anandamayi, Ramakrishna



Un fou rire ?
Voir que l'ego est fou mais qu'on peut en rire.

SREEMATI DÉCOUVRE le yoga à 17 ans avec l'envie « d'atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit ». Elle commence par le Yoga Iyengar et se met en quête d'un maître qui puisse la guider vers la dimension plus profonde du yoga et la part divine de l'être. Dix ans plus tard, après des voyages en Asie et la rencontre avec Amma, son étude des textes sacrés et sa connaissance de l'hindouisme ancrent sa pratique posturale. En 2000, elle demande un prénom. En 2011, elle est à l'origine de la création de *Esprit Yoga*. Aujourd'hui, la pédagogie de celle qui est devenue Sreemati constitue la synthèse de longues années de recherche : Iyengar mais aussi Hatha, Asthanga et Vinyasa. Psychothérapeute, elle enseigne l'Integral Vinyasa Yoga, une approche globale et un yoga attaché à la psychologie de l'être, où le ressenti dans les postures sert de base à l'expérience. « La pratique, peu importe la méthode, est notre voie si elle nous mène vers plus d'humanité, d'ouverture du cœur, d'accueil de l'autre ». Sreemati va prochainement créer un lieu inspirant dans le Morbihan pour accueillir et transmettre sa passion du yoga.

espacesattva.fr
sreemati@esprityoga.fr

Ma prochaine incarnation :

Je croyais que celle-ci serait la dernière !!!! Christiane Singer

CE QUI M'ÉMEUT

Les bhajans nostalgiques d'Amma.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE

Ne pas brûler les étapes et de laisser chacun aller à son rythme.

EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES NOUVEAUX YOGA PADS SONT ARRIVÉS !

**29.50€
LA PAIRE***

* Prix TTC

Choisissez entre 4 couleurs !

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

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

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

MOTS À RAYER

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

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

AIGLE	INTENTION
AIR	JOIE
ANCRAGE	LACET
AXE	MUDRA
BALASANA	NATURE
BHAGAVAD	PRANAYAMA
BOL	RENAISSANCE
CALMER	SACRE
CHANTS	SANSKRIT
CHIEN	SIVANANDA
CHIN	SOUFFLE
CIEL	SUTRAS
CŒUR	VAYU
CORPS	VEDAS
COURAGE	VIVRE
DOUCEUR	VIPASSANA
EVOLUER	ZAFU
FLEXION	

YOGA esprit

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS

SARL au capital de 10 000 €

RCS PARIS 530768753

Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris

E-mail : info@esprityoga.fr

Esprit Yoga est une publication bimestrielle.

Commission paritaire : 0421K90803

ISSN : 2115-743X - Dépôt légal à parution

EAN : 9787113160111

DIRECTION DE LA PUBLICATION

Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF

Andrea Semprini

redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUE

Joëlle Ducouret (www.joelleducouret.com)

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Ola Jas, Zineb Fahsi, Nadège Lanvin, Jeanne Siaud-Facchin, Alain Facchin, Lucile de la Reberdière, Élöise Figge, Céline Chadelat, Jeanne Pouget, Antonella Malaguti, Majda Fahim, Marie Thoris, Ananda Ceballos, Olivier Goldenberg, Marion M'Santi, Véronique Mainguy, Laurence Mucha, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS

Sophie Ruffieux, Sébastien Dolidon, Marie-Christine Demeure, Blandine Calais-Germain, Marie Thoris, Adobe Stock.

COUVERTURE

Cover yogini : Ola Jas

Photographe : Sébastien Dolidon

Ola porte une tenue Massollo

RÉGIE PUBLICITAIRE

Wellness Regiecom - Nathalie Bourdon

contact@wellnessregiecom.fr

Tél. : 07 86 22 64 81

ABONNEMENTS

ABONNEZ-VOUS à *Esprit Yoga*

- UN AN - 6 NUMÉROS : 25 € TTC

France métropolitaine (TVA 2,10 %)

- DOM et Union européenne : 31 €

- TOM et le reste du monde : 34 €

SERVICE ABONNEMENTS

Esprit Yoga/ABO PRESS

19, rue de l'Industrie - BP 90053

67402 Illkirch Cedex

Tél. : 03 88 66 32 34 - Fax : 03 88 66 86 42

esprityoga@abopress.fr

Abonnements pour la Belgique

EDIGROUP - Bastion Tower Etage 20

Pl. du Champs de Mars 5 - 1050 Bruxelles

Tél. : 070/ 233 304 - www.edigroup.be

abonne@edigroup.be

Abonnements pour la Suisse

EDIGROUP - 39 rue Peillonex - 1225 Chêne-Bourg

Tél : 022/ 860 84 01 - www.edigroup.ch

abonne@edigroup.ch

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS

À JUSTE TITRES - Laura Kiraly - l.kiraly@ajustetitres.fr

Tél. : 09 70 75 8177 - Fax : 04 88 15 12 49

Diffusion vente au numéro via MLP



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.

UN PROGRAMME QUOTIDIEN,

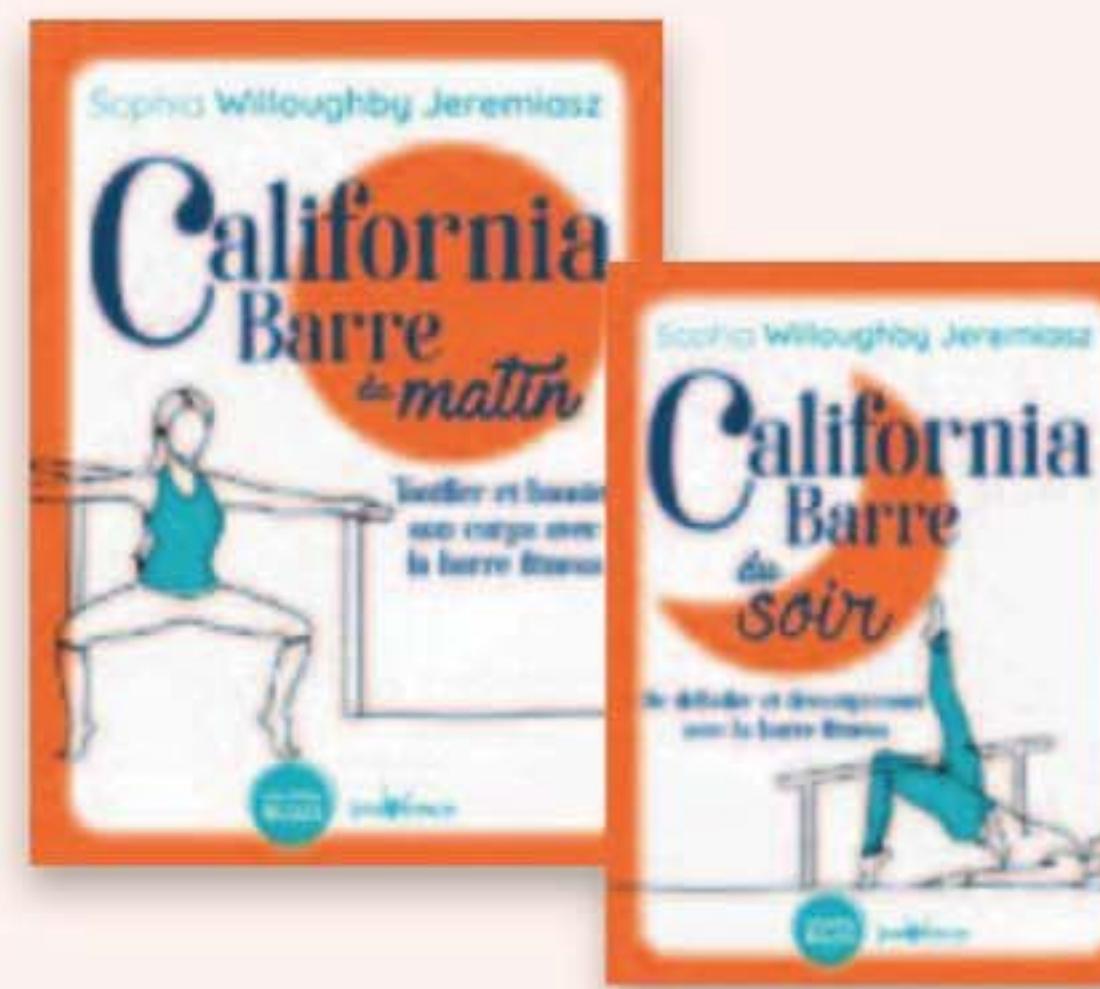
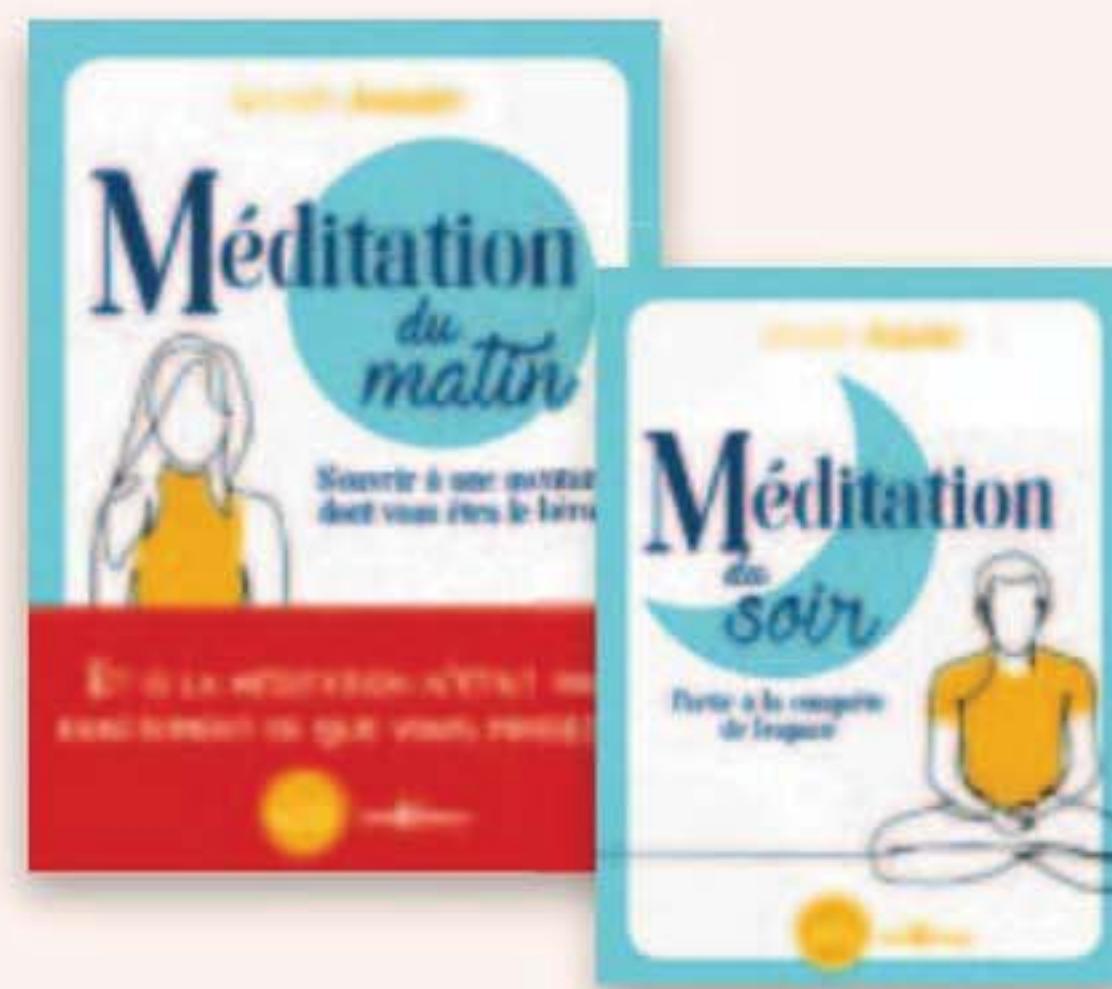
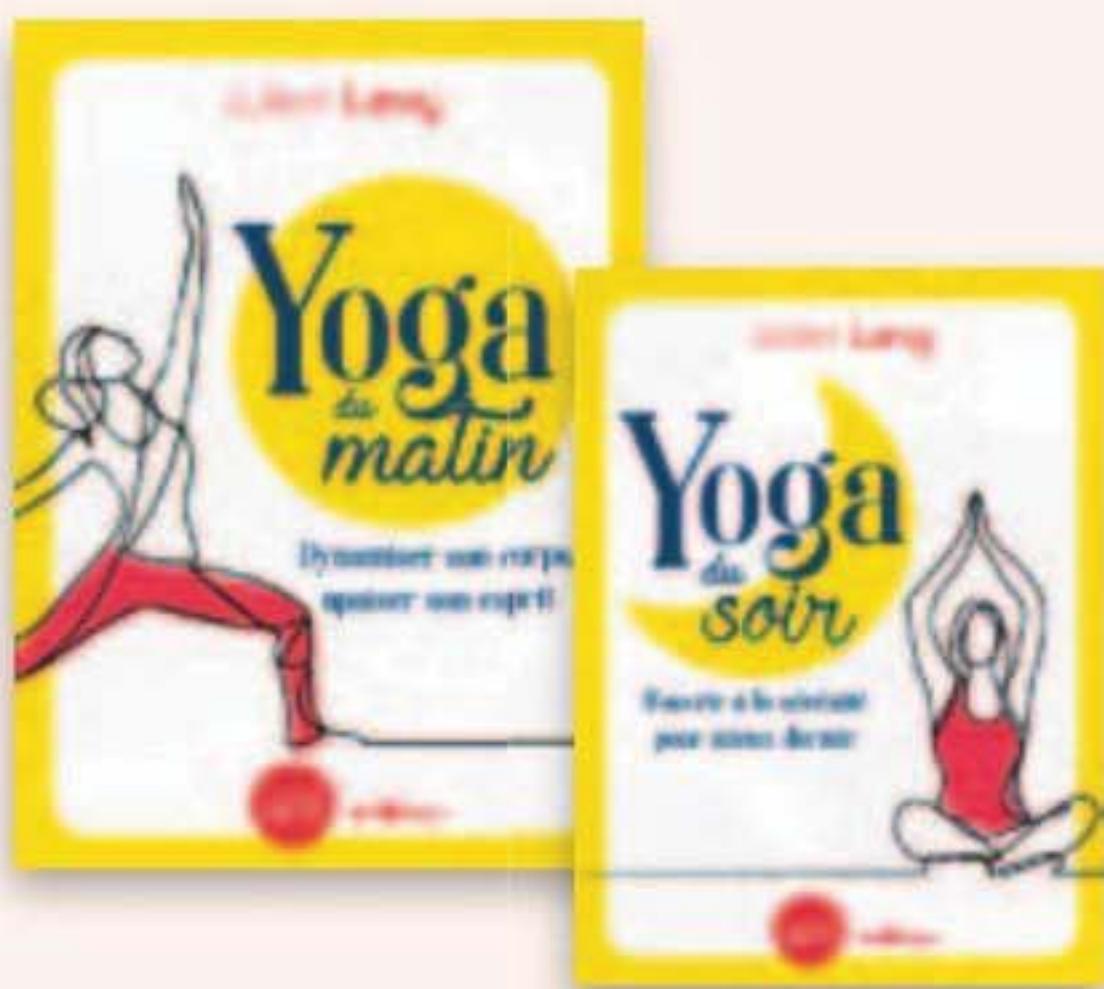
tonique pour le **périnée** et les **muscles profonds**
pour un réveil plein d'énergie ou une fin de journée apaisée

Différents niveaux de difficultés
pour évoluer à votre rythme.



128 PAGES
8,90€

DÉJÀ DISPONIBLE EN LIBRAIRE



4 86026905



Retrouvez
votre sérénité,
naturellement

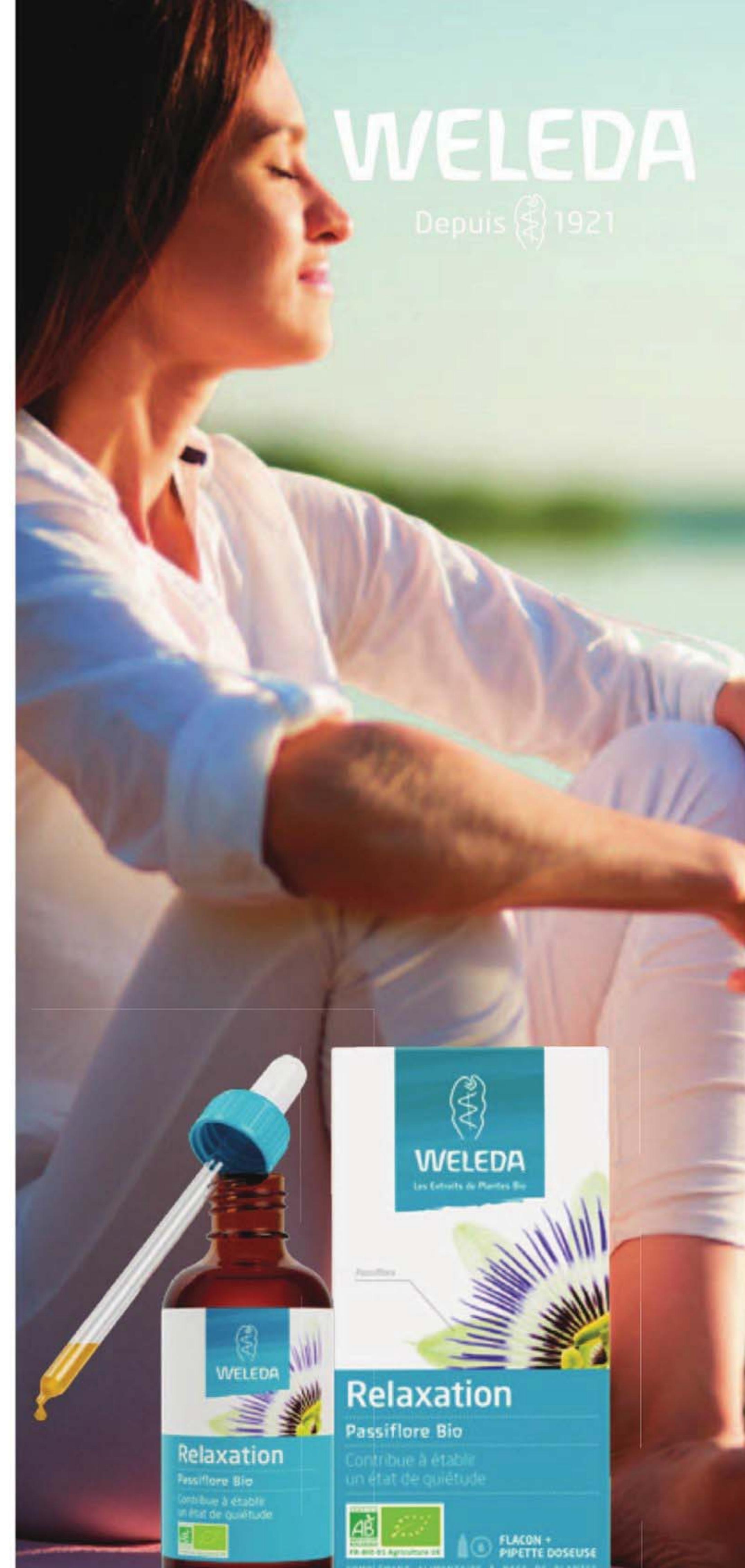


EPB® Passiflore Bio

Passiflora incarnata

Complément alimentaire
naturel et bio

OFFRE
DECOUVERTE
-2,50€*



Profitez d'une **REMISE EXCEPTIONNELLE DE 2,50€*** pour l'achat d'un EPB® Passiflore Bio avec le code **YOGA** sur notre site internet : www.weleda.fr/EPB