

N°48

YOGA
esprit

YOGA

esprit

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

11

POSTURES
pour honorer
le féminin

ZOOM

Les cercles
de femmes

REPORTAGE

Le yoga
est-il sexiste ?

NOUVELLE
FORMULE

BIEN-ÊTRE

Pratiquer en harmonie
avec son cycle

TENDANCE

Méditation
nomade

TATOUAGES
FÉMININS

L'art millénaire
du mehndi

Le féminin

Sa puissance, sa richesse

L 19671 - 48 - F: 5,50 € - RD



www.esprityoga.fr



**Réveillez le tigre
qui sommeille
en vous**



DISPOSITIF
MÉDICAL**



TESTÉ SOUS
CONTROLE
DERMATOLOGIQUE*



Distributeur exclusif pour la France de l'authentique Baume du Tigre®, par contrat de concession de licence exclusive, enregistré au registre national des marques sous le N°625901.
Dûment habilité à poursuivre en justice les contrefacteurs. www.cosmediet.fr

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiét
Distributeur exclusif France





édito

A LUNE et le soleil, le yin et le yang, la nuit et la lumière, la terre et le ciel... dans de très nombreuses cultures existent des mythes qui font remonter l'origine du monde et la création de l'espèce humaine à la rencontre de deux principes opposés, ou à la scission de ces deux principes à partir d'une unité indifférenciée originale. La référence biblique à la naissance de la femme à partir d'une côte de l'homme en est un exemple.

Inextricablement mêlés et perpétuellement opposés, le féminin et le masculin n'en sont pas moins les deux principes structurants d'une seule unité originale. Cette dualité/union du féminin et du masculin est très présente dans la cosmologie indienne et dans la philosophie du yoga, à travers notamment la notion de *Shakti*, énergie féminine, force agissante profondément inscrite dans l'essence féminine et opposée, mais aussi complémentaire, de l'énergie masculine incarnée par *Shiva*.

Ce numéro d'*Esprit Yoga* est consacré au principe féminin, sa puissance, sa spécificité et aussi ses liens, pour le moins complexes, avec le principe masculin. Sa spécificité tout d'abord, explorée dans la pratique posturale avec une séquence spécialement conçue pour stimuler l'énergie féminine et se connecter à ce que Alia M'hamdi appelle le *Yonivers*, ou *encore* dans la séquence bien être, où l'on aborde les quatre phases du cycle féminin et ses liens avec le cycle lunaire. Le zoom de ce numéro est consacré aux cercles de parole, groupes féminins de partage d'expériences et de ressentis qui fleurissent un peu partout.

Impossible de parler du féminin sans parler du corps de la femme. Ce corps parfois admiré et respecté, mais trop souvent moqué, humilié, assujetti, agressé. Dans le dossier de ce numéro, Jeanne Pouget montre comment le monde du yoga n'est malheureusement pas exempt des stéréotypes de genre et n'échappe pas toujours à la reproduction de schémas sexistes et patriarcaux. Et le reportage d'Aude Ferbos aborde, dans une perspective yogique, le récent scandale des implants vaginaux, installés pour contenir une descente d'organes. Ce scandale montre que le corps féminin est trop souvent encore considéré par la médecine comme un objet à réparer (qui plus est avec des implants défectueux) et non pas comme une énergie active capable de prévention et, souvent, d'autoguérison.

NAMASTÉ

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Andrea Sempini".

YOGASPHÈRE

12 EN BREF

Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

18 MÉDIAS

Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga

8 INITIATIVES & ALTERNATIVES

Change makers

56 LA BOUTIQUE DU YOGI

Les règles no stress

76 LA BOUTIQUE DU YOGI

Mystères du féminin

58

POSTURE
À LA LOUPE



ZOOM

Le féminin

Shakti, Yoni, Mehndi... une immersion dans la dimension authentiquement féminine du yoga

24 ON NE NAIT PAS FEMME, ON LE DEVIENT**28 LE YOGA EST-IL SEXISTE ?****30 BODY ART**

Le mehndi,
un art corporel féminin

32 SÉQUENCE DU MOIS

Une séquence pour célébrer
votre énergie féminine et
éveiller votre déesse intérieure

**60 HONORER LE FÉMININ SACRÉ**

Embrasser la voie de la transformation
avec les cercles de femmes

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE
Booster son énergie féminine

50 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
EN HARMONIE AVEC SON CYCLE
Adapter sa pratique aux quatre phases du cycle menstruel

58 POSTURE À LA LOUPE
MALASANA
Ancrage et lâcher-prise

70 ANATOMIE POSTURALE
Le périnée sens dessus dessous

84 Nouveau
MA SADHANA
Laisser éclore son potentiel

88 RÉCRE YOGA
Tous êtres humains !



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

72 YOGATHÉRAPIE
Une séquence pour mieux vivre sa ménopause

78 AYURVEDA & THALASSO
Le couple gagnant !

80 NUTRITION
Votre énergie commence dans l'assiette

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS
Se nourrir autrement

42 LA SHAKTI ET SES DÉESSES
Le divin féminin résonne en nous

86 Nouveau
CARTE BLANCHE
à Éveline Sanier-Torre
Respirer la joie

92 LES PERLES D'ANANDA
Les noces mystiques de Shiva & Shakti

96 CARNET LUNAIRE
Redéfinir les règles du jeu



38

VOYAGE

YOGA LIFE

16 CLICK & SHARE
Nos lecteurs et lectrices prennent la pose

38 MÉDITATION À MANHATTAN
Un van de méditation au coin de la rue

66 SOCIÉTÉ
IMPLANTS FÉMININS
Avant la chirurgie, des alternatives sont possibles

48 RENCONTRE
Dinah Rodrigues
La créatrice du yoga des hormones

90 TAPIS & DÉPENDANCES
À demain...

94 Nouveau
UNE PROF, UN STYLE
Uma Disnmore-Tuli

CONTRIBUTEURS



ALIA M'HAMDI

Après avoir créé et développé pendant 5 ans le centre de yoga AliaOm à Annemasse, Alia vit maintenant à Pondichéry. Elle organise des voyages en Inde et se consacre à la formation de professeurs de yoga en France et à l'étranger en yoga pour les femmes, yoga pré et post-natal et yogathérapie.
www.aliaom.com

« Je prends conscience de l'énergie féminine qui sommeille au plus profond de mon être. Elle s'éveille. Cette beauté intérieure rayonne et diffuse son pouvoir de guérison, soignant mes blessures sur son passage. Shakti manifestée complète ma puissance masculine. Je la dévoile au monde. »

JEANNE POUGET

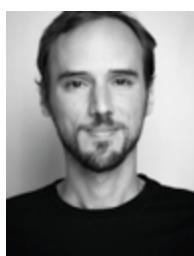
Formée au Hatha Yoga en Inde et au Yin à Paris, Jeanne continue depuis son apprentissage en Ayurveda. Elle vit depuis 5 ans entre la France et l'Asie où elle travaille en tant que journaliste free-lance et professeure de yoga.



« Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît. »
Djalâl ad-Dîn Rûmi

SÉBASTIEN DOLIDON

Sébastien se spécialise dans le portrait et mène en parallèle une pratique de plasticien. Son intérêt pour le corps, le mouvement et les pratiques somatiques influence en filigrane son travail photographique.
www.dolidon.photo



« Le photographe doit avoir et garder en lui quelque chose de la réceptivité de l'enfant qui regarde le monde pour la première fois ou du voyageur qui pénètre dans un pays étrange. »
Bill Brandt

ANOUK COROLLEUR

Anouk est surfuseuse et coach de vie. Après s'être formée en yoga à Bali et en biodynamie crâno-sacrée à l'« Institute Integrative Nutrition », elle enseigne aujourd'hui à Bordeaux. Elle a notamment étudié avec des professeurs tels qu'Ana Forest ou Simon Park.
www.anoukcorolleur.com



« L'Art le plus noble est de pouvoir rendre les autres heureux. »
P.T. Barnum

SOPHIE RUFFIEUX

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



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

EMELINE DIAZ ROMAN

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



« Avancez avec confiance, accueillez, ne laissez pas les doutes et les peurs entraver votre chemin... »

MARC GRÉMILLON

Autodidacte, Marc démarre la photographie en 1994. Inspiré par les travaux de Cartier-Bresson ou de Martin Parr, il entame un travail photographique sur le corps dans le milieu urbain. Il poursuit son activité d'indépendant et travaille aussi avec des artistes du spectacle.



« La vérité, c'est qu'il n'y a pas de vérité, y compris celle-ci. »
Jacques Rouxel

ANANDA CEBALLOS

Ananda découvre le yoga auprès de ses deux parents, professeurs, et décide d'en faire elle aussi son métier il y a maintenant 20 ans. Elle forme des professeurs depuis 2004 à l'Ecole Française de Yoga et crée Yoome en 2014, l'union du yoga et de la Mindful Eating.
www.yoome.fr



« Vivre, se représenter et incarner l'énergie féminine (shakti) est un bonheur et une réelle source d'ancre dans mon corps de femme. »



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



30 centres
250 stages
**En France
et ailleurs**

Jeûne
& Yoga

10 centres - 58 stages

3 heures
de yoga
par jour

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



Vous aussi, découvrez
les bienfaits du jeûne.

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

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

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

- 7j/7et 24h/24, 3 à 5 professionnels selon la taille du centre soit 1 encadrant pour 4 stagiaires.
- Un suivi personnalisé pour un jeûne adapté à chacun.
- **30 centres de jeûne certifiés** (64 points de contrôle), en France et à l'étranger pour jeûner suivant vos envies et votre budget.
- **10 centres Jeûne & Yoga, 58 stages intensément yoga**, réservés aux pratiquants de yoga (accessibles aux débutants)
- **Une semaine de bien-être total**, avec en plus de la randonnée quotidienne et des massages, des activités variées : sophrologie, yoga, ateliers divers...

Alors, qu'attendez-vous pour essayer ?

Osez le bien-être !

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

BOOSTER SON ÉNERGIE FÉMININE

Manque d'entrain ou de créativité, baisse de libido ou fatigue chronique peuvent être liés à une perte d'énergie au niveau de nos deux premiers chakras. **Voici 3 exercices amusants, rapides et simplissimes pour booster votre énergie féminine.**

PAR NADÈGE LANVIN

1



Commencez debout. Ecartez les jambes d'un peu plus que la largeur de votre bassin et placez vos mains sur vos hanches. Cet exercice s'appelle la « samba ». Il est donc dynamique ! En pliant légèrement le genou droit, balancez le bassin vers la gauche (**fig. 1**). Changez de côté en balançant votre bassin de gauche à droite, en pliant alternativement les genoux et en respirant tranquillement. Après une quinzaine de mouvements, revenez au centre, immobile pendant quelques respirations, pour observer l'énergie qui circule dans votre bassin.

2



Pour continuer, allongez-vous sur le dos en savasana. Les jambes sont écartées d'environ la largeur de votre tapis. Respirez normalement. Les genoux sont souples. Tendez la jambe droite et plaquez l'arrière du genou droit sur le sol (**fig. 2**), puis faites la même chose avec l'arrière du genou gauche. Alternez ainsi les genoux pendant 1 min, en allant de plus en plus vite. Puis arrêtez tout mouvement et ressentez l'énergie qui circule depuis vos jambes jusqu'au bas ventre, en passant par le périnée, le vagin et l'utérus. Vous sentirez peut-être des pulsions dans ces zones.

3



Frottez maintenant très fort vos deux mains bien plates l'une contre l'autre, les doigts collés les uns aux autres, et placez vos paumes sur le bas ventre, au niveau des ovaires, la pointe des doigts dirigée vers la pointe du pubis. Relâchez vos coudes vers le sol et laissez la chaleur de vos mains se répandre dans votre utérus et vos ovaires. Restez ainsi en relaxation pendant quelques minutes et ressentez l'énergie qui se concentre dans vos deux premiers chakras.

Pratiqués régulièrement, ces exercices relanceront d'une manière générale toute l'énergie de cette région d'ancre de votre féminité.



LA PREMIÈRE COLLECTION
DE SOINS VISAGE
NATURELS RECHARGEABLES



THE
RITUAL OF NAMASTÉ
respect de la nature, respect de la peau

Découvrez nos soins visage naturels et transformez votre routine beauté en un rituel riche de sens. Nous n'utilisons que des ingrédients naturels ou d'origine naturelle et proposons des recharges éco-chic afin de réduire notre impact sur l'environnement. Nous pouvons tous agir en respectant la nature et la beauté naturelle de notre peau.





SE NOURRIR

PAR CHRISTOPHE ANDRÉ & FLORENT DULONG

Pourquoi ne pas tenter une expérience ? Celle de se nourrir différemment et autrement, pour un temps. En gardant l'esprit curieux, la joie au cœur et, surtout, en nous amusant.
On essaye ?

'ACTE DE se nourrir nous ramène souvent à d'agréables souvenirs : plat familial, recettes d'une grand-mère, dessert savoureux du dimanche. Nous avons depuis notre enfance été éduqués à nous nourrir de telle façon, à manger telle chose et pas telle autre. Se nourrir, c'est très affectif. « C'est notre mental qui nous habite à manger ceci ou cela », disait le sage Ramaña Maharshi. Essayons de nous sortir de ces schémas et d'explorer la nourriture de manière différente.

Laissons volontairement de côté les courses épuisantes dans les grandes surfaces et tournons-nous vers un ailleurs bien plus agréable : le marché. Car, se nourrir, c'est aussi décider, consciemment, de nous affranchir de la banalité de faire les courses. De prendre le cabas plutôt que la voiture, de se donner du temps, de se promener parmi les étalages, de savourer l'ambiance vivante du marché.

Attentif à nos sens, sans répondre à notre téléphone portable, prenons le temps de toucher les légumes, de les sentir, de choisir de beaux aliments, d'observer leur texture et leur couleur, comme si nous venions d'une autre planète.

Allons plus loin : et pourquoi ne pas essayer de nous passer de nourriture carnée pendant quelques jours, voire une semaine entière ? En choisissant de prendre de meilleurs produits : locaux, naturels ou bio ? Essayons, en pleine conscience, de changer nos habitudes alimentaires, pour goûter à ce que les Hindous appellent la nourriture sattique, celle qui favoriserait le calme, la paix et la spiritualité : des fruits et des légumes de saison, des céréales, mais aussi des légumineuses, des noix, des graines, des jus de fruits confectionnés par nous-même. Laissons pour un temps de côté les produits excitants ou irritants.

Mangeons moins vite, mastiquons plus longuement, savourons ce que nous avons cuisiné. Se nourrir, c'est aussi ne plus nous laisser piéger par les distractions, celles qui peuvent polluer notre esprit, nous voler à nous-même : les infos à la télé ou à la radio, la musique non choisie, la publicité. Faire le choix de ne pas allumer machinalement l'ordinateur ou la télé, de bien choisir ce dont on va nourrir nos oreilles.

Choisir ses nourritures, toutes ses nourritures, pour prendre soin de soi et sortir de la routine du quotidien.



Christophe André est psychiatre et une figure majeure de la méditation en France. Il a publié récemment : *La vie intérieure*, aux éditions de L'Iconoclaste.



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

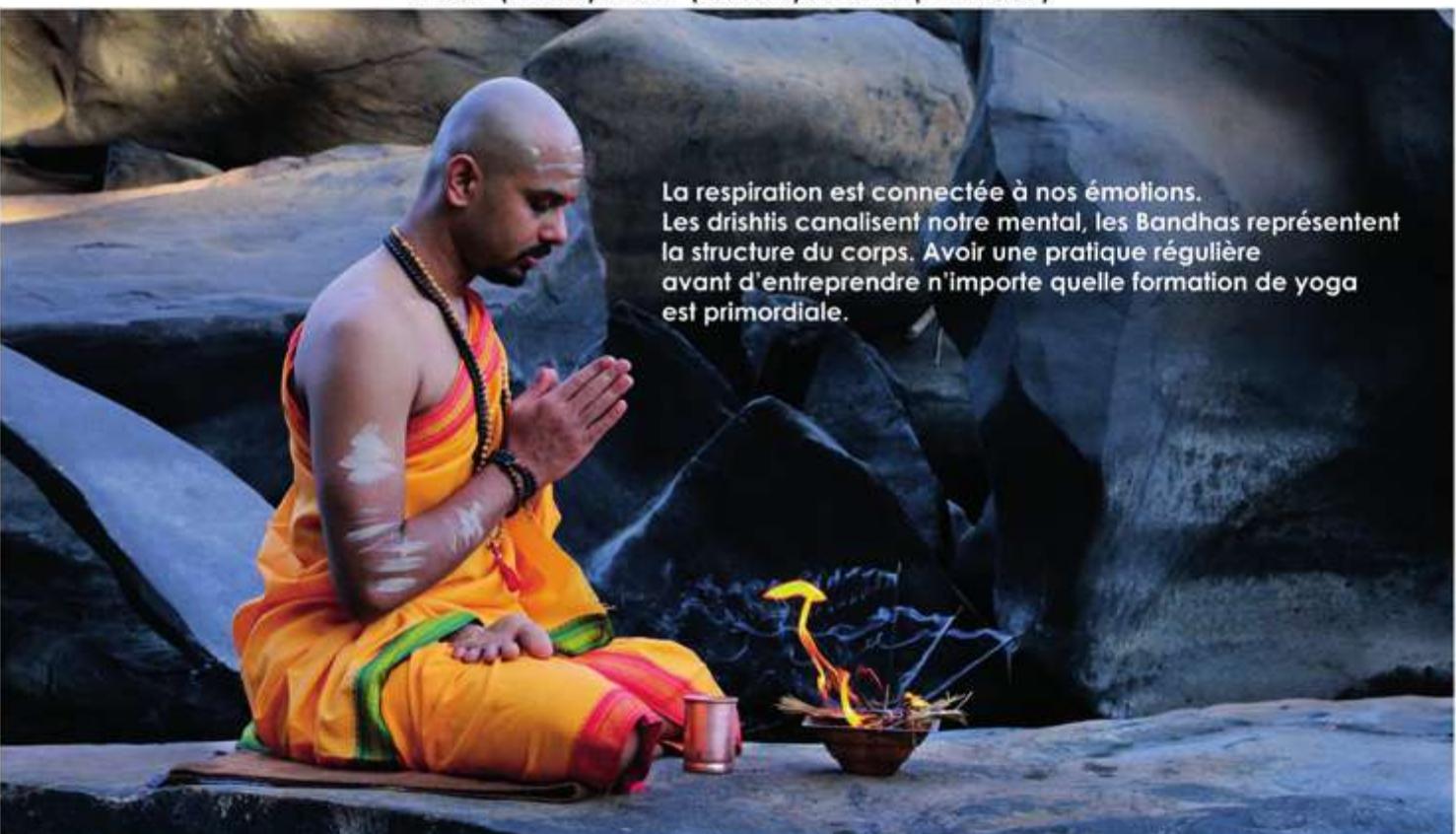


Dérouler son tapis de manière régulière pour pratiquer des asanas et/ou des pranayamas est le premier engagement que l'on fait avec soi-même.
Développer la discipline (Tapas), devenir indépendant dans sa pratique. Peu importe les raisons qui nous poussent vers le yoga, l'important est de comprendre que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



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

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



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

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS
LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON AIME !



Cocon zen

Besoin d'un moment de repos dans nos vies citadines agitées ? Le restaurant Sixta à Toulouse propose depuis le mois de décembre dernier des formules siestes pour se reposer en plein cœur de la ville, et à tout moment de la journée ! Ce concept unique, venu tout droit du Japon, est planté dans un beau décor végétalisé mêlant inspirations modernes et ethniques. Véritable havre de paix citadin, ce « bar-à-sieste » offre repos et gastronomie aux toulousains : le restaurant se transforme en salon de thé dès 14h30. Offrez-vous un moment de douceur : pâtisseries véganes, et/ou sans lactose ni gluten, infusions florales ou tonifiantes avant de vous octroyer 25 minutes de sieste dans une bulle totalement zen ! Six « cocons de sieste » sont à votre disposition chez Sixta, et quatre formules vous sont proposées : classique, musicale, fakir ou hypnotique... À vos siestes ! A.B.

Sixta, de 6 à 12 € les 25 min de sieste, www.sixta-toulouse.fr



C'EST NOUVEAU !

Un écrin dédié au bien-être

La Source, c'est un écrin de 200 m² conçu comme une maison, qui réunit en son sein toutes les disciplines et les outils du mieux-être. Kinésiologie, hypnothérapie, Ayurveda, naturopathie, Yoga... : il y en a pour tous les goûts. Le lieu offre l'occasion de passer d'une discipline à l'autre, en fonction de vos besoins, ou de ce qui pourra vous être conseillé. « Nous pouvons définir pour chacun une offre transversale par rapport à leur envie d'être », affirme Dorothée Wallaert, créatrice du lieu. Pour un cours de Tai Chi Chuan, un déjeuner sain et savoureux ou encore un massage : la Source est le nouveau temple du bien-être rochelais. Le lieu sera régulièrement animé par des ateliers de tarologie, cours de cuisine, sophrologie, minfulness : un programme riche et varié.

www.lasource-larochelle.com



Reboot printanier du 11 au 14 Avril

Au printemps, on ressent parfois un petit « coup de mou », n'est-ce pas ? C'est un bon moment pour prendre du temps pour soi. Inspirée des techniques d'alignement postural, A Hossegor, Bénédicte Peroz propose un séjour alliant kryias (technique de purification), pranayamas et méditation, en complément d'une pratique de Hatha Yoga et de yoga de récupération profonde (Restorative Yoga). Pour compléter et parfaire cette proposition, un diagnostique ayurvédique et un massage du corps sont proposés. Les repas sont eux aussi ayurvédiques et, si l'envie vous tente, on vous proposera de faire également une détox digitale ! Vous pourrez ainsi profiter pleinement du yoga, du SPA (avec hammam et sauna) et des bonnes vibrations de l'Océan !

www.yogasearcher-hossegor.com



ON AIME !

Un clic pour un déclic

En 2016, Jean-Marc de Baltazar photographie Akshar, un maître yogi indien, les mains jointes en Anjali Mudra devant un groupe de militaires à Strasbourg. Cela contraste avec l'arrière-plan. Déjà engagé dans un projet intitulé « Yoga dans la ville », il décide de lancer « 1pic4peace » (une photo pour la paix) et réalise alors de nombreux portraits de personnes réalisant ce geste d'union et de paix. « J'aime l'idée d'aider les gens à trouver leur paix intérieure grâce aux photos. » Le projet entend donc véhiculer la paix par l'image. « C'est devenu presque une mission de vie. » Avec plus de 2000 photos à son actif, Jean-Marc Balthazar projette aujourd'hui de photographier des gens du monde entier. « Parfois la photo provoque des déclics chez les gens. On réalise qu'un simple geste suffit pour pacifier notre vision des choses. »

FB www.facebook.com/1pic4peace/ et Instagram www.instagram.com/1pic4peace/



ON A TESTÉ !

PLONGÉE DANS UNE BULLE

Dans un spa d'exception au cœur de la capitale se déroule chaque semaine un ballet aquatique un peu particulier : un cours d'Aqua Yoga. Ce dernier est mis à l'honneur par le collectif féminin Les Amazones Parisiennes. Il s'agit d'un cours de yoga doux dans l'eau d'une piscine chauffée, enseigné par la fondatrice du collectif Caroline Nagel pour « valoriser notre côté Yin et féminin » en se servant des propriétés thérapeutiques de l'eau pour nous apaiser et nous ramener à l'essentiel. Ce jour-là, nous commençons par des postures hors de l'eau (guerrier, arbre...) pour s'ancrez, suivies d'étirements et de massages en binômes avant de nous jeter dans le grand bain ! Grâce à l'apesanteur du corps, certaines postures deviennent tout de suite accessibles et ludiques comme les équilibres et les inversions. Chaque séance apporte son lot de surprises : pranayamas aquatiques, exercices de Watsu où l'on berce sa partenaire au son de la cascade du spa, méditation. L'eau apporte immédiatement un relâchement physique grâce à la flottaison mais aussi une détente psychique : on se sent entouré de bienveillance et en sécurité comme dans le ventre de sa maman. Ce cours est adapté aux débutants et aux femmes enceintes et cultive avant tout la connexion intérieure et l'introspection. Une parenthèse ressourçante dont les bénéfices continuent de se manifester tout au long de la semaine.

Plus d'infos : www.lesamazonesparsiennes.com.
Réservation au 01 70 98 73 35

Solidarité féminine

Enseignante, Anne Francin anime des sessions de « Shakti Prana Vinyasa », au Studio Caelo Yoga à Paris. Pendant ses ateliers un temps est dédié à la parole, à l'écriture, à la danse, à la créativité ou à l'expression de soi... L'objectif ? Expérimenter la communauté et la sororité comme vecteurs pour éveiller notre connexion au « Féminin Sacré ». Animée par ce désir de cohésion et de bienveillance entre femmes, Anne participe à la collecte de produits et de soins d'hygiène pour l'association « Féminité sans abri » dans les studios parisiens suivants : Caelo Yoga, Yoga Village, Tigre Chaillot. L'association dispose des points de collecte partout en France où vous pouvez apporter directement dentifrice, crème pour les mains, baume à lèvres, lait pour le corps, couverture de survie, limes à ongles, brosses à cheveux, parfum, protections hygiéniques... Le mot d'Anne ? « Nous avons la chance inouïe de pratiquer et/ou d'enseigner le yoga, et en tant qu'enseignant, nous avons une zone d'influence (VOUS !), que je souhaite activer ici et maintenant ! »

www.feminitesansabri.fr



agenda

LES 9 ET 10 MARS

Bulle essentielle

Vous avez envie de reprendre votre santé en main et de retrouver votre équilibre ? Nathalie Babouraj vous propose un week-end de formation intégrative pour ouvrir votre champ des possibles et vous fait revenir à l'essentiel en créant des rituels simples et en développant vos compétences.

www.institutdesanteintegrative.com

LE 13 MARS

Cercle créatif d'exploration féminine

Retrouvez le cercle de femmes animé par Blandine Swyngedauw à Paris. Partez à la découverte de la roue de médecine et des phases de la lune. Cet atelier de 2h15 vous propose d'apprendre à conscientiser et d'intégrer les différentes énergies en vous.

www.lunafemina.com / www.le-filrouge.fr

DU 22 AU 24 MARS

Cultiver le feu et la puissance

Une retraite de trois jours au Domaine du Chardenoux, en Saône-et-Loire, proposé par Charlotte Saint-Jean propose dont le thème central est la canalisation de notre « énergie solaire ». Ce module est conçu pour éveiller votre vitalité et votre force, en cultivant votre énergie et votre joie.

www.pureexperience.com

DU 6 AU 13 AVRIL

Danse avec les femmes

Le stage « Sky Femmes » organisé par Skydancing Tantra au Hameau de l'étoile, au nord de Montpellier, propose une semaine d'exploration de la fémininité. Voyagez à travers les différents archétypes et développez votre sororité dans une atmosphère à la fois douce et puissante.

www.hameaudeletoile.com

DU 10 AU 14 AVRIL

Partir à la rencontre de son féminin sauvage

Rejoignez la retraite proposée par Aurore (Bonheur au naturel) et Morgane (Culture Yoga) au Jardin d'Espaladous, en Auvergne pour renouer avec votre profonde fémininité. Au programme : yoga, rituels, danse, chants, enseignement du Tao et repas sains et gourmands.

www.bonheuraunaturel.fr

« J'adore cette app !
Je l'utilise plusieurs fois par semaine. »



2 semaines gratuites
avec le code

ESPRITYOGA

Rendez-vous sur
<https://app.gottajoga.com/code>



yoga avec
gotta joga

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Conception-réalisation P-SEGUAUX 0148045541 contact@seguaux.com

Congrès FIDHY
du 7 au 10 juin 2019

L'essence du yoga

Rencontres et échanges avec nos invités, nos écoles affiliées, des artistes

Conférences

Gisèle Siguier Sauné Pierre Bonnasse



Concerts

Naren & Sarada



Danse indienne...
Projection...

Ateliers

Anubhava Yoga

Danièle Laffond
Gabrielle Vidalou

Baba School

Philippe Djoharikian

École de Yoga
Van Lysebeth

Marie-Rose Bardy

École de Yoga
d'Évian

Philippe Liatard

École
Méditerranéenne
de Yoga

Driss Benzouine

CEFYTO

Noëlle Milliat
Rodolphe Milliat

Scuola Pramiti

Walter Thirak-Ruta

École de Yoga
Unité & Harmonie

Giorgio Cammarata

Centre de Yoga
de l'Aube

Swami Devanath

École
Yogamrita

Michèle Lefèvre
Isabelle Hernandez



Fédération
Inter-enseignements
De Hatha Yoga

01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr

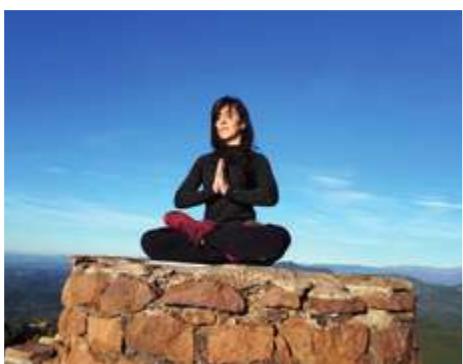
Lieu :
Domaine Lou Capitelle
07200 Vogüé

Plus de détails sur www.fidhy.fr

Click & Share

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

Laetitia sous le soleil dans l'Estérel.



Aurélien Sagne au sommet de « La Tête des raisins », dans le massif des Ecrins dans les Alpes.



Marlyse de « Lovers Travelers » devant la cascade de Owharoa Falls, en Nouvelle-Zélande !
(www.facebook.com/loverstravelers)



Gabriel Tardif au Rohtang Pass, à 3 978 m, dans l'État d'Himachal Pradesh, en Inde.



Véronique David lors d'un voyage en Mongolie à la frontière de la Chine.



YOGI *life*



TAPIS

ACCESOIRES

VÊTEMENTS DE YOGA

ECO-RESPONSABLES

LE YOGA,
UN MODE DE VIE QUI
NE S'ARRÈTE PAS À SON TAPIS !

YOGI *life*, e-boutique et blogzine éthique et écoresponsable pour une pratique en accord avec vos valeurs !

-5% SUR VOTRE COMMANDE* AVEC LE CODE EYMGAG19A

WWW.YOGILIFE.FR

 **YOGA**
SIVANANDA
Fondateur Swami Vishnudevananda

Puisez à la source

Formation de professeurs



Vallée de la Loire

du 5 avril au 4 mai 2019
du 6 mai au 4 juin 2019
du 28 juin au 26 juillet 2019

En Inde (Himalayas)

du 19 octobre au 17 novembre 2019
du 22 février au 22 mars 2020



Retraite de Pâques

du 19 au 22 avril 2019

Ashram de Yoga Sivananda +33 (0)2 38 91 88 82
sivanandaorleans.org • sivananda.eu



Paradis Plage est un secret bien gardé. Niché loin du tumulte d'**Agadir** sur une **plage** sauvage de 5km de sable fin, cet **Eco-Resort** d'un nouveau genre est entièrement dédié au **bien-être** du **corps** et de l'**esprit**.

Yoga face à la mer, **SPA** organique, restaurant **BIO**, et pour les plus téméraires, **fitness** et **surf**.



+212 (0) 528.200.382

resa@paradisplage.com

www.paradisplage.com

Les yeux & les oreilles

D'ESPRIT YOGA

UNE SÉLECTION DE LIVRES QUI SE CONJUGUENT AU FÉMININ,
POUR NOTRE PLUS GRAND PLAISIR !
ET POUR LA JOIE DES OREILLES, NOTRE PLAYLIST
PRÉFÉRÉE DU MOMENT.

LE + PUSSANT



La Puissance du féminin, Camille Sfez, éd. Leduc, 18 €

La magie de l'énergie féminine

Dans cet ouvrage de Camille Sfez, le féminin sacré est une réelle quête à placer au cœur de sa vie. Et pas uniquement pour les femmes. Pour l'auteure, se reconnecter à son féminin est non seulement une richesse importante pour toutes les femmes du monde, mais aussi pour les hommes : eux aussi portent en eux cette part de féminité. Camille Sfez aborde avec douceur et subtilité ce besoin de se réapproprier les polarités féminin-masculin. « Les amazones en ont assez de chasser sur ces terres du masculin, certaines déposent les armes pour laisser place à la paix entre les sexes. » Un livre en forme de trêve, pour se transformer et partir à la recherche de sa puissance féminine profonde.

A ECOUTER



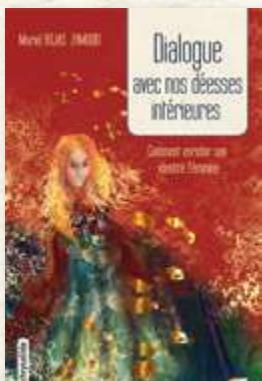
Playlist coup de cœur de la rédac'

La playlist Spotify

« Moon Lodge » propose pas moins de 4h22 de musique pour accompagner la pratique, les cercles de femmes ou une écoute de soi. Elle est idéale pour se ré-ancrer ou reconnecter aux différentes déesses en soi ainsi qu'à la voix de toutes les femmes du monde.

Laissez-vous porter par « Glorious », « I am light » ou encore « Oh love »...

Une belle découverte !



LE + PRATIQUE

NOS DÉESSSES À L'HONNEUR

Ce « manuel pratique », écrit par la psychanalyste Muriel Rojas-Zamudio, s'appuie sur les travaux des archétypes des déesses grecques menés par Jean Shinoda-Bolen. Chaque chapitre explore l'un de ces archétypes. Avec cet ouvrage, apprenez à communiquer avec toutes les différentes femmes qui existent en vous et laissez-vous guider par des exercices et des séances-types, qui vous mettront sur le fil de ces déesses intérieures, afin d'apprendre à mieux dialoguer avec elles. Un bel ouvrage qui allie histoire et outils de développement personnel !

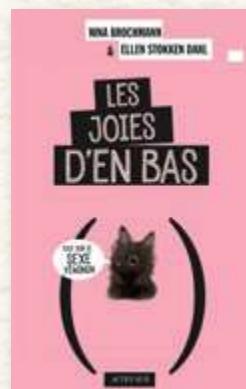
Dialogue avec nos déesses intérieures, Muriel Rojas Zamudio, éd. Le Souffle d'Or, 9,90 €

LE + DRÔLE ET INSTRUCTIF

« TOUT, TOUT, TOUT VOUS SEREZ TOUT... »

C'est d'abord l'histoire de Nina et d'Ellen, deux jeunes norvégiennes étudiantes en médecine qui créent un blog : « Le territoire génital ». Pendant plusieurs années, elles travaillent main dans la main sur des missions d'éducation sexuelle à Oslo en tant que professeurs et professionnelles de la santé. Puis arrive ce désir de partager leurs recherches et leurs découvertes sur cet organe sexuel féminin, plutôt majoritairement méconnu. *Les Joies d'en bas* s'inscrit donc dans la lignée de leur travail de femmes-médecins. Cet ouvrage romancé, plein d'humour et de recherches scientifiques, nous explique avec légèreté les secrets anatomiques du sexe féminin. Alors, vous reprendrez bien un petit zest de féminitude ?

Les Joies d'en bas, Nina Brochmann et Ellen Stokken Dahl,
éd. Actes Sud, 22,50 €



LE + SACRÉ



SECRETS DE FEMMES

Voici un joli manuel à l'usage des femmes, écrit par les naturopathes Johanne Dermi et Serena Zigrino, elle-même animatrice de cercles de femmes. Pour ces deux « chercheuses du bien-être », notre trésor personnel est à l'intérieur de nous, dans l'observation de notre propre corps et de nos cycles. Elles expliquent comment fonctionne le cycle féminin et dispensent des conseils et des idées de pratiques rituelles. Leurs influences ? Aromathérapie, phytothérapie, naturopathie... Marchez sur le chemin sacré de votre féminité en créant la vie que vous souhaitez grâce à de nombreuses et différentes méthodes qui vous sont proposées tout au long de cet ouvrage.

Rituels de femmes pour explorer les secrets du féminin, Johanna Dermi et Serena Zigrino, éd. Le Courrier du livre, 18 €

Reconnecter son intimité

Sage-femme et formatrice à l'Institut de Gasquet, Sophie Frignet aborde toutes les questions que les femmes d'aujourd'hui peuvent se poser. Ce petit guide illustré nous propose de découvrir notre anatomie féminine sous tous les angles. Comment apprendre à solliciter correctement son périnée, lui permettre de se tonifier, ou le protéger. Un livre complet, sur cette zone du corps encore taboue, qui a pourtant une place tellement essentielle dans la vie des femmes, à tous âges.

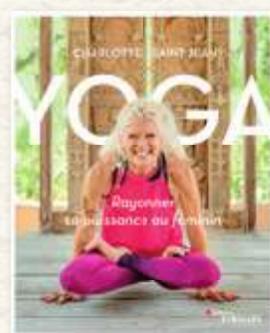
Le Périnée des filles,
Sophie Frignet, éd. de l'Éveil, 17 €

LE + ANATOMIQUE



Sur le chemin du féminin sacré

LE + RAYONNANT



Nourrir son corps, son âme et son esprit, c'est trouver l'harmonie de son être tout entier, et avancer vers son dharma, son chemin sacré. En tant que femme, la liberté d'être, la fluidité, la sincérité, la passion, ou la légèreté, sont des besoins essentiels pour que rayonnent pleinement toutes les facettes qui nous composent. Dans son ouvrage intimiste et plein de sagesse, Charlotte Saint-Jean propose une vision du monde libératrice et inspirante qui amène sur ce chemin sacré qu'est celui de la féminité. « Nourrissez votre corps, libérez votre âme, volez... »

Rayonner sa puissance au féminin,
Charlotte Saint-Jean, éd. Eyrolles, 19 €

CHANGE MAKERS

Alerte aux pesticides et produits chimiques, entreprenariat féminin, enseignement de l'empathie... Tour d'horizon de quelques jolies initiatives.

L'espoir des collectivités

Dès les premières minutes de ce documentaire, Alain Barraton, le jardinier en chef du potager du château de Versailles, donne le *la* : « zéro phyto de manière littérale veut dire zéro plante. Or, il faudrait dire : ‘zéro traitement phytosanitaire de synthèse’ ». L’objectif que s’est donné le réalisateur ? Partir à la rencontre des communes qui se sont engagées à n’utiliser aucun pesticide dans leurs espaces verts. Aujourd’hui, en France, 10 % des surfaces appartiennent à l’Etat et de nombreux élus s’engagent à défendre un éco-système durable à travers une gestion alternative de la voirie, la création de jardins partagés ou encore la défense d’une restauration collective bio.

Zéro phyto, 100 % bio,
de Guillaume Baudin,
Destiny Films.



Cours d'empathie à l'école

Vous le savez peut-être, le Danemark se classe parmi les trois pays « les plus heureux » de la planète. Peut-être est-ce, entre autre, parce que les jeunes de 6 à 16 ans suivent des cours d'empathie ? Pour les Danois, c'est une manière d'encourager les enfants à s'ouvrir aux autres, à développer la coopération plutôt que la compétitivité et apprendre à adopter la perspective de l'autre, tout cela sans jugement. C'est aussi l'occasion d'exprimer ses émotions et d'écouter plus attentivement celles des autres. Voilà une belle manière d'encourager les valeurs de la solidarité ou de l'entraide, l'attention à soi et aux autres !

LEGGING ENGAGÉ

Kindleggings propose toute une palette de leggings sur sa boutique en ligne. La mission de cette marque ? s'engager socialement auprès de l’entrepreneuriat féminin. Leurs bénéfices sont réinvestis dans la création de nouvelles possibilités de travail pour celles qui en ont le plus besoin. Kindleggings a à cœur à lutter contre les conditions précaires des femmes dans le monde et grâce à sa collaboration avec Kiva.org, ils participent au financement de nombreuses initiatives entrepreneuriales féminines par le biais de micro-crédits. www.kindleggings.com



Écoutons-les



Certaines entreprises ont-elles le permis de tuer ? C'est la question que pose ce documentaire dans lequel les ravages de l'amiante sont mis en parallèle avec ceux des pesticides. La toxicité des produits utilisés par de nombreux travailleurs au quotidien, a été démontrée mais les lobbies et les instances judiciaires rendent difficile ce combat. De nombreuses associations et personnalités ont dénoncé et continuent de le faire sans relâche, ces produits qui empoisonnent. «Les sentinelles» surveillent, interpellent et aident les 350 000 nouveaux cas par an à faire reconnaître leurs maladies professionnelles. Ces acteurs engagés dans la lutte contre la catastrophe annoncée des pesticides cherchent à éveiller nos consciences.

Les sentinelles de Pierre Pézerat, Destiny Films.

FUN&YOGA®



DÉCOUVREZ
DES ENDROITS MAGIQUES,
VIVEZ
DES INSTANTS DE PLÉNITUDE,
PARTAGEZ
DES EXPÉRIENCES UNIQUES !

DU 1ER AU 9 MAI 19 - BALI

RETRAITE DE YOGA ET MÉDITATION AVEC HÉLOÏSE

DU 29 JUIN AU 1ER JUILLET - ORLÉANS

FORMATION DE PROFESSEUR YIN YOGA ET
MÉRIDIENS CHINOIS 30H AVEC ANNIE AU

DU 2 AU 4 JUILLET 19 - SOLOGNE

RETRAITE YIN YOGA AVEC ANNIE AU

DU 6 AU 13 JUILLET 19 - IBIZA

RETRAITE DE YIN YANG YOGA ET SOUND HEALING
AVEC ANNIE AU & HÉLOÏSE

PLUS D'ÉVÈNEMENTS ET INFORMATIONS :
WWW.FUNETYOGA.COM



Divinement vrai

Une ligne de cosmétiques naturels,
quintessence de la sagesse Ayurvédique

Equilibre Protection Régénération

Soins adaptés à chaque type de peau même réactive et de cheveu.



eau

feu

terre

air

éther



www.lorenkadi.com



LE
DOSSIER

Le féminin

- | | |
|--|-------|
| On ne naît pas femmes, on le devient | p. 24 |
| Le yoga est-il sexiste ? | p. 28 |
| Le mehndi, un art féminin millénaire | p. 30 |
| Honorer le féminin, la séquence du mois | p. 32 |



On ne naît pas femme, on le devient...

Questionner la notion de « féminin » revient à interroger les rôles toujours mouvants des hommes et des femmes dans une société donnée. Éclairage à l'aide des textes de la tradition yogique.

PAR ANANDA CEBALLOS

En 1949, Simone de Beauvoir affirmait dans *Le Deuxième Sexe* : « On ne naît pas femme : on le devient. » À quoi la philosophe J. Butler ajouterait aujourd'hui : « ... ou pas ». En effet, pour cette philosophe devenue chef de file des études sur le genre (*gender studies*), il ne faut surtout pas confondre le « sexe » et le « genre ». Le fait de naître avec un sexe féminin n'impliquerait pas pour elle d'embrasser automatiquement l'avenir d'une femme. Le « genre » serait pour J. Butler une construction socio-culturelle plutôt qu'une donnée biologique.

Or, selon l'anthropologue Françoise Héritier, la différence morphologique entre femmes et hommes serait non seulement le socle de la binarité ancestrale des sexes, mais aussi le fondement même de la structure de pensée binaire propre à l'être humain. Peut-être que la question à laquelle il serait plus urgent de répondre ne porte pas tant sur la catégorisation sexuelle en soi, que sur le comment nous sommes passés de la différence anatomique entre les sexes à une hiérarchie qui valorise le masculin sur le féminin et qui s'est globalement imposée dans notre culture.

En effet, depuis le Paléolithique, l'immense majorité des sociétés se sont fondées non seulement sur une binarité sexuelle,

mais aussi sur le principe de domination d'un sexe sur l'autre. Est-il possible d'envisager de nouveaux types de rapports entre les sexes où le fonctionnement demeure binaire sans être hiérarchisé pour autant ? Rompre avec le schéma millénaire de la domination masculine constitue un enjeu majeur de la société moderne et l'un de défis les plus pressants de l'éducation des enfants aujourd'hui.

L'Inde au féminin

Les femmes sont partout en Inde, ou tout au moins partout visibles, avec leur sari aux couleurs vives, leur sourire éclatants de beauté et leurs fleurs dans les cheveux d'ébène. Elles fascinent, tels des oiseaux aux plumages brillants. La femme se doit en Inde d'être vénérée à l'égal d'une déesse, car elle est considérée comme l'incarnation même de l'énergie primordiale qui anime l'univers, la Shakti. Certaines d'entre elles, appelées « Mère » (« Mâ »), sont vénérées en tant qu'émanations de la « mère universelle » (voir l'encadré).

Or, tout cela contraste dramatiquement avec la réalité sociologique de l'Inde, où l'on continue à voir les fœtus féminins éliminés, les petites filles mariées, les femmes maltraitées et les veuves subir des destins tragiques. D'après les textes qui règlent



les conduites et les pratiques des hindous, le devoir de la femme est indissolublement lié à son destin d' « épouse idéale ». La femme indienne appartient ainsi d'abord à son père et ensuite à son mari, et cette appartenance se répand ensuite à la famille, à la communauté et jusqu'à la nation, dont elle incarne et protège les valeurs, tout en assurant sa survie, aussi bien biologique que symbolique.

Il y a eu bien sûr des exceptions dans l'histoire de ce pays, comme celle des danseuses consacrées aux temples (*devadāsi*), qui échappaient aux normes et pouvaient avoir une sexualité hors du mariage ou comme les femmes mystiques (voir l'en-cadré) qui vivaient en dehors de l'ordre social établi. Par ailleurs, au tournant du xx^e siècle, de personnalités comme Pandita Ramabai ou Tarabai Shinde ont dénoncé la discrimination dont les femmes étaient victimes dans l'hindouisme traditionnel et ont consacré leur vie à se battre pour leur émancipation.

Bipolarité dans la pensée indienne et dans le yoga

Les penseurs de l'Inde ancienne voyaient dans la dualité la marque même de l'existence, et dans le dépassement des contraires, l'accès à la transcendance. Dans les vedas, la séparation de deux principes était souvent au centre des grands mythes cosmogoniques. Ainsi, un texte du VIII^e siècle av. J.-C. se réfère à l'unité primordiale qui se divise en deux, donnant lieu à la création et dont les pôles se réunissent ensuite dans chacun des êtres créés. La notion de bipolarité est aussi mobilisée, cette fois-ci avec un langage plus philosophique. En proposant une perspective bien différente de la vision courante en Occident, les aphorismes du *Samkhya* évoquent les concepts de « conscience » (*purusha*), principe passif et « masculin », et de « nature » (*prakriti*), principe actif et « féminin ». S'inspirant de ces principes, la méthode de yoga décrite par Patanjali met précisément à la portée de l'être humain des outils pour dépasser ces polarités et parvenir au salut.

D'inspiration tantrique, la *Hatha Yoga Pradipika*, texte du xv^e siècle, décrit aussi l'existence de « polarités énergétiques » au sein de la manifestation, et décrit le but du Hatha Yoga comme l'union des énergies « lunaire » et « solaire » présents dans le corps du yogi. Pourtant, force est de constater que dans les livres sur le Hatha Yoga, toute la terminologie est tournée vers la physiologie masculine. Les femmes n'ont commencé à pratiquer le Hatha Yoga qu'au début du xx^e siècle.

Indra Devi (1889-2002), de son vrai nom Eugénie Peterson, fascinée par l'Inde depuis son enfance, réussit à convaincre le maître Sri Krishnamacharya de l'accepter comme élève et devint elle-même une très célèbre enseignante de yoga. Récemment décédée, la fille ainée du grand Iyengar, Geetha Iyengar (1944-2018), publiait en 1990 le livre *Yoga : le joyau de la femme*, où elle dénonçait l'idée que le yoga ne serait pas fait pour le public de sexe féminin. A la même époque, Dinah Rodrigues développait le « Yoga des Hormones », une pratique de yoga pour la femme, spécialement destinée à stimuler naturellement la production des hormones (voir l'article p. 48-49). Aujourd'hui, en France, des enseignantes, comme Gianna Dupont et Ricarda Lagenvin, préconisent aussi des exercices destinés à l'harmonisation du cycle féminin et à améliorer la santé des femmes en général grâce au yoga. La femme, serait-elle au xxI^e siècle en train de reprendre ses droits dans l'histoire du yoga ?

MÂ, OU LES FEMMES RÉALISÉES

➤ **Sarada Devi** (1853-1920) représente un modèle féminin qui acquiert le statut de « sainte », de *devî*, par le service et le dévouement dans une totale abnégation portée à son mari, le célèbre « fou de dieu de Bengale », Sri Ramakrishna.

➤ **Ma Anandamoyi** (1896-1982) est reconnue comme ayant atteint le plus haut degré de connaissance spirituelle et aurait pratiqué des guérisons miraculeuses. Pour elle, tout était le fait de la volonté divine, et son enseignement portait sur le détachement parfait.

➤ **Amma** (Sri Mata Amritanandamayi Devi) est née au Kerala en 1953 et est devenue le modèle de l'amour universel. Amma prend dans ses bras toute personne qui vient à son *âshram*. Ce geste maternel simple est capable selon ses adeptes de communiquer une « force cosmique ».

FEMMES MYSTIQUES

- **Lallâ** : née en 1326 dans une famille de brahmanes shivaïtes, elle choisit le yoga et le tantra comme voie pour vivre et goûter le divin en toute chose. Elle mena une vie indépendante et léga ses expériences sous forme de poèmes d'une incandescence rare : « Sois présent à la respiration nuit et jour et reste simplement où tu es. » Ces vers pourraient résumer son enseignement.

- **Mîrâbâî** : cette princesse et poétesse rajpoute du xvi^e siècle, connue pour son caractère intrépide, quitta son palais et devint une ascète itinérante et mendiante. Elle s'installa dans un temple, toujours chantant et dansant pour le dieu Krishna et vivant d'aumônes. Elle est l'auteure de centaines de chants d'amour mystiques (*bhajans*), très populaires en Inde.



1 QUESTION, 2 POINTS DE VUE

Comment l'énergie féminine se manifeste-t-elle dans le yoga ?

« LE FÉMININ, LE MASCULIN SE CÔTOIENT ET S'AFFIRMENT »

Par une respiration lente et consciente, le pratiquant de yoga s'intérieurise et éveille son énergie féminine subtile et bienveillante. Dans la douceur, le calme et la lenteur des mouvements, tout un monde de qualités, dites féminines voire maternelles, émerge. Le féminin, le masculin se côtoient et s'affirment dans la pratique quotidienne. Dans une pratique complète avec asanas, pranayamas, mantras et mudras, le yogi prend conscience des différentes énergies qui le traversent avec bienveillance et respect. Par le maintien prolongé de certaines postures, le yoga renforce l'endurance, la patience, la prise de recul, énergies à la fois masculine et féminines si l'on veut établir des distinctions. Mais, dans un travail de conscience, les distinctions s'effacent pour atteindre une unité harmonieuse. Le but ultime du yoga est d'atteindre l'éveil ou les séparations, les classifications s'effacent.



Catherine Brau,
enseignante à Angers
www.ayurveda-yoga-angers.com

« UNE VIBRATION FRÉMISSANTE »

S'il s'agit là de l'énergie dite « féminine » que chacun porte en soi, alors parlons de la part de nous qui se laisse traverser par l'intuition, la grâce, le ressenti et le silence qui permet d'entendre.

Sur le tapis, nous pouvons reconnaître le moment où le mouvement devient intuitif et sensuel, guidé par une vibration frémissante et intime, unique, nourrissante et non dirigée par le « vouloir » ou l'enseignant.

Un jour, le vécu sur le tapis se met à « raisonner » dans le geste quotidien. C'est là que le yoga devient un « état ». L'Etre - l'Energie- la Shakti- s'incarnent alors dans la matière de notre humanité. Manifester l'énergie féminine, c'est laisser de l'espace dans sa vie pour (se) sentir, c'est écouter notre interdépendance avec l'écosystème, c'est suivre notre désir d'harmonie, de régénération du vivant, de service. Et finalement, c'est œuvrer dans une joie profonde !



Géraldine Lethenet enseigne le yoga, la danse libre, Dévi danse, et la création.
www.yogaya.fr



STAR CLIPPERS

Aventures Uniques à la Voile



Star Clippers réitère en 2019 ses croisières thématiques « Bien-Être et Yoga » à bord de ses trois voiliers légendaires sur plusieurs dates de départ aux Caraïbes, en Asie du Sud-Est et en Méditerranée. Quoi de plus relaxant qu'une séance de Yoga le matin sur les ponts en teck au milieu de l'océan : le cadre idéal pour un « lâcher-prise » complet dans un décor exceptionnel sous des milliers de mètres carrés de voiles. Laissez-vous tenter par une expérience mémorable : l'ambiance intime d'un navire à taille humaine (de 85 à 114 cabines), le charme de la navigation à voile, des escales de rêve, un équipage attentionné, des sports nautiques gratuits ainsi qu'une cuisine raffinée.

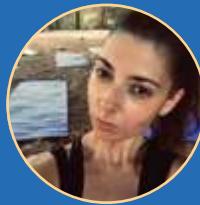
STAR CLIPPER

31 juillet 2019 – Indonésie (Bali aller-retour) – **Selwa Tazi** (professeur de yoga francophone)

31 août 2019 – Indonésie (Bali aller-retour) – **Rebecca Cusimano** (professeur de yoga francophone)

26 octobre 2019 – Thaïlande (Singapour-Phuket) – **Rebecca Cusimano** (professeur de yoga francophone)

2 novembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Liliana Skinner** (professeur de yoga)



Rebecca Cusimano

Enseigne le Hatha Yoga depuis plus de 18 ans. Elle vous accompagne avec des séances adaptées à tous.



Selwa Tazi

Pratique le yoga depuis près de 20 ans. Diplômée en Hatha Yoga. Elle propose des séances pour tout niveau.

Star Clippers ne peut être tenu pour responsable en cas de changement ou d'annulation, liés à des imprévus.



ASIE DU SUD-EST CARAÏBES MÉDITERRANÉE GRANDES TRAVERSÉES CANAL DE PANAMA

CROISIÈRES EN VENTE EN AGENCES DE VOYAGES
ou Star Clippers : +37 97 97 84 00 ou info.monaco@starclippers.com

www.starclippers.com

« **L**E YOGA n'échappe pas aux inégalités ni aux stéréotypes de genre », décrypte Aurélie Gandit, danseuse, chorégraphe et enseignante de Hatha Yoga à Nancy. Dans son mémoire de fin d'études intitulé *Yoga, féminisme et création chorégraphique*, la jeune femme n'hésite pas à donner des exemples concrets de sexismes ordinaires. Florilège : « [...] Pensez au jour des soldes et à cette petite jupe dans laquelle vous essayez vainement de vous glisser en serrant fermement le ventre », explique l'un de ses professeurs afin de faire comprendre le principe de l'expiration à son auditoire féminin. Il n'est pas rare non plus d'essuyer des comportements paternalistes de la part d'enseignants se plaçant de facto dans le rôle du mâle dominant détenteur du savoir. La sexualisation des pratiquantes et des enseignantes de yoga est aussi courante, sans compter les nombreuses affaires d'abus qui ont concerné aussi le monde du yoga (cf. l'article « #MeToo chez les yogis », paru dans le n°42 d'*Esprit Yoga* en mai 2018).

Le yoga est-il sexiste ?

Le yoga n'est pas exempt des stéréotypes de genre et il n'échappe pas toujours à la reproduction de schémas sexistes et patriarcaux. Mais nous pouvons toutes et tous œuvrer à la promotion d'un yoga respectueux et égalitaire.

PAR JEANNE POUGET



Déconstruire les mythes de genre

Reprenant les énergies originelles de Shiva et Shakti, la pratique du yoga ne renforcerait-elle pas une vision des polarités du masculin et du féminin comme opposés irréductibles ? « Cela renforce les stéréotypes de genre si l'on associe systématiquement le féminin à la douceur et à l'accueil, et le masculin au courage, à la puissance ou à l'action », explique Aurélie Gandit. Partant du principe que le masculin n'est pas neutre, l'enseignante a pris l'initiative de nommer les postures à la fois au masculin et au féminin pendant ses cours. Par exemple, la posture du guerrier est aussi celle de la guerrière afin de créer « une possibilité d'identification » et « d'ouvrir un espace » chez les pratiquantes et les pratiquants. Le retour est plutôt enthousiaste : « même certains hommes me disent que cela leur fait du bien de sortir des impératifs de virilité et de puissance. Car oui, ces impératifs font les mêmes dégâts chez les hommes que chez les femmes ».

Se réapproprier son corps

Alors que plus des trois quarts des pratiquants de yoga sont des femmes, les questions pratiques liées aux cycles menstruels, à la ménopause ou à n'importe quelle étape de la vie d'une femme (grossesse, avortement, fausse-couche) sont rarement évoquées dans les cours et les studios. Si le yoga vise un public majoritairement féminin, il passe paradoxalement à la trappe ces questions féminines essentielles. Que ce soit par gêne ou par désinformation, de nombreux professeurs omettent de mentionner les variations pour les règles au moment des inversions par exemple.

Selon Miriam Ropschitz, professeure basée à Zurich et organisatrice d'ateliers spécialisés et de retraites de yoga pour femmes, « il y a une sorte de peur de

parler des corps, et du corps des femmes en particulier ». Une mauvaise habitude que le yoga contribue trop souvent à perpétuer : « Trop peu de connaissances circulent dans la communauté yogique sur la façon dont les femmes devraient prendre soin d'elles [...] ». C'est comme si ces choses n'existaient pas », déplore la jeune femme.

Pour rencontrer beaucoup de femmes de tous horizons au sein de ses cours, Miriam Ropschitz se désole du « vide » ressenti par beaucoup d'entre elles. « Beaucoup sont avides d'outils qui leur permettent de se reconnecter à leur féminité. Et beaucoup souffrent physiquement, mentalement ou émotionnellement, que ce soit de règles douloureuses, de déséquilibres hormonaux, ou simplement de se sentir déconnectées de leur corps, incapables d'avoir un orgasme ou même de se donner du plaisir. Et il y a beaucoup de honte aussi », s'attriste-t-elle. Elle encourage ainsi les femmes à s'emparer fièrement de leur féminité et à se réapproprier leurs corps et leurs cycles.

Un yoga féministe inclusif

Dans un billet intitulé Vers une pratique féministe du yoga, daté de 2016, la bloggeuse canadienne Caroline Jacquet, par ailleurs professeure en études féministes, démontre comment l'industrie du yoga est le terreau de reproduction des clivages traditionnels : « Entrer dans un studio de yoga à Montréal, c'est souvent pénétrer dans un univers très homogène, de femmes cisgenres*, jeunes, blanches, hétéronormées, minces, en situation de non-handicap, généralement avec un haut niveau d'éducation et d'une classe sociale relativement aisée ». Elle conclut que « [...] le yoga tel qu'il est généralement pratiqué, apparaît comme un espace profondément excluant ».

Œuvrer pour un yoga féministe, c'est donc œuvrer à la promotion d'un yoga inclusif, qui ne soit pas réservé à des corps minces, souples, caucasiens et riches, ce, afin que le yoga soit un espace de liberté propice à défaire nos conditionnements, pour nous reconnecter toutes et tous, dans la joie.

COMMENT PRATIQUER ET ENSEIGNER UN YOGA PLUS FÉMINISTE

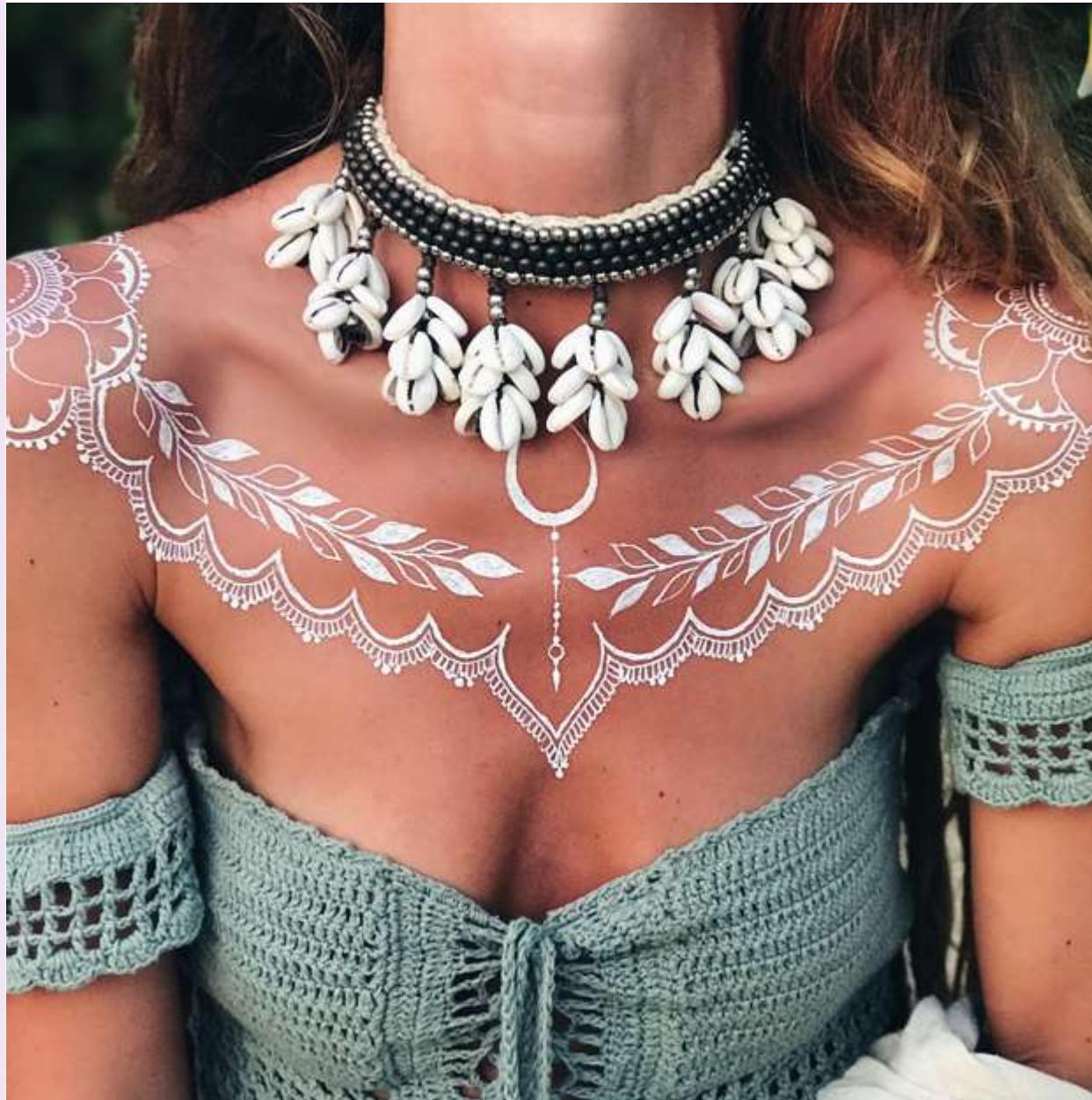
- Apprendre à connaître son corps et son cycle menstruel.
- Mentionner sans tabous les variations pour les règles (pas d'inversions, de torsions, d'abdominaux, de pranayamas axés sur le bas du ventre...).
- Proposer des variations adaptées au corps de chacune (prendre en considération une forte poitrine, un fessier important, une ceinture abdominale plus large...).
- Pour une pratique plus équilibrée, accorder autant d'importance à l'espace intérieur et au ressenti (Yin, féminin) qu'à l'alignement des postures (Yang, masculin).
- Toujours demander avant d'ajuster : le corps de l'autre porte des traumas que l'on ignore.
- Eviter de guider un cours selon une norme acquise qui irait de soit (genre, âge, couleur de peau, état de santé, statut social, orientation sexuelle...).
- Un cours de yoga inclusif est aussi un cours financièrement et physiquement abordable.

* Opposé de transgenre, personne dont l'identité sexuelle ressentie correspond au sexe biologique et à l'identité sexuelle assignée par l'état civil.

Le mehndi, UN ART FEMININ MILLÉNAIRE

Populaire en Afrique du Nord et en Inde, le henné décore les corps des femmes lors de fêtes ou de célébrations depuis des siècles. Signe de bonne fortune, il est utilisé en Occident aussi, parfois avec une intention de guérison.

PAR ARMELLE BONTEMPS



« Le henné est un cadeau énergétique que l'on se fait et que je partage avec toutes ces femmes. »

Deia



APRONONCER « HINNA », le henné provient d'un arbuste poussant en Inde et Afrique du Nord. Fraîchement cueillies, les feuilles sont écrasées, réduites en poudre et mélangées avec de l'huile, du citron et du thé afin de créer une pâte. Le pigment est alors appliqué à la surface de la peau et gardé plusieurs heures afin de s'inscrire dans l'épiderme.

Un pan d'histoire

Dès l'antiquité, le henné est utilisé comme herbe médicinale en Égypte et en Syrie mais également comme teinture capillaire en Inde. Plus tard, les motifs au henné sont utilisés selon différents principes esthétiques, religieux, culturels et médicaux.

Un art millénaire au service du féminin

Les symboles et les dessins géométriques peints sur la peau véhiculent tout un pan de la fémininité : certains motifs en triangle sont des symboles mêmes de la fécondité. Vu comme un symbole de la beauté féminine, il est devenu populaire près de 1 000 avant J.-C. Appliqué sur les mains des futures mariées, il devient aussi un bijou accessible à toutes les femmes, même les plus pauvres. Celles ne possédant pas de bijoux peuvent l'utiliser comme apparat.

Aujourd'hui, dans notre société occidentale, le henné est utilisé comme un bijou de peau mais s'inscrit encore néanmoins dans les traditions ancestrales. Son art est fréquemment utilisé pendant la grossesse par exemple : certaines femmes se laissent tenter par les rituels de « Belly blessings », ornant alors leur ventre de future maman et préparant ainsi l'arrivée de leur futur enfant.



DEIA, ARTISTE VAGABONDE ET GUÉRISSEUSE DES TEMPS MODERNES

Elle se positionne à la fois comme une artiste mais aussi comme une sorte de guérisseuse des temps modernes.

Inspirée par tout ce qui l'entoure et par les femmes elles-mêmes, Deia s'est laissé transporter par les énergies que lui ont transmis ses voyages. « J'aime penser que l'on attire ce que l'on vibre. » Après avoir suivi une école d'art à Rennes, Deia part vivre un an entre différents Ashrams en Inde puis s'envole pour un grand voyage qui deviendra la source de ses inspirations futures.

« Les femmes des villages savaient que je pratiquais le henné et venaient vers moi pour que je décore leurs mains et leurs pieds de tatouages traditionnels. Je m'inspirais de ce que je vivais et voyais, cela a beaucoup développé ma créativité. » Proposant aujourd'hui des formations ainsi que ses créations éphémères sur mesure, Deia porte une attention particulière aux tatouages thérapeutiques. Attachée au contact humain, elle propose ses « couronnes de guérison » au henné afin d'accompagner des femmes ayant suivi une chimiothérapie.

« Le henné est un cadeau énergétique que l'on se fait et que je partage avec toutes ces femmes. Lorsque les femmes viennent pour elles ou pour leur bébé, elles vivent un moment fort et symbolique. J'espère aider les femmes dans le chemin de leur guérison ». Très attachée aux énergies de la lune (cyclique comme les femmes), la jeune femme aime l'idée de pouvoir retranscrire les émotions dans la matière et de placer son art au service des causes : « Tout est dans l'intention, et l'intention est guérisseuse. »

www.hennavagabond.com



Honorer le féminin

Célébrez votre énergie féminine et éveillez votre déesse intérieure en pratiquant cette belle variation de la salutation à la lune.

TEXTE & POSTURES ALIA M'HAMDI | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

COMME LA pensée du yin et du yang dans le Tao, ou le couple sacré Shiva-Shakti dans l'hindouisme, les énergies féminines et masculines sont inséparables. Elles évoluent ensemble et ne sont pas opposées. C'est leur équilibre qui nous relie tous. Alors que l'énergie masculine, est dictée par le soleil, l'action et la force, l'énergie féminine est guidée par la lune avec des qualités nourrissantes telles que l'écoute, l'empathie, la sensibilité, la douceur, l'amour inconditionnel, l'intuition, la créativité... Si vous travaillez dans un domaine dominé par les hommes ou si vous avez mis votre énergie féminine de côté depuis un certain temps, il est important de retrouver, rééquilibrer ou de maintenir un équilibre.

Yoni Mudra

Ramenez l'extrémité des pouces et des index l'une contre l'autre, les paumes des mains et les poignets reposent à plat sur le bas ventre. Le bout des doigts repose sur le pubis ou la courbe du ventre.



© Yogic photo

Le yoga englobe la bien connue salutation au soleil mais propose aussi, pour une harmonie parfaite, la salutation à la lune, appelée Chandra Namaskar. Il en existe plusieurs variations, tout comme la salutation au soleil. Les enchaînements de postures qu'elle contient stimulent et inspirent particulièrement l'énergie féminine. La variation que nous vous présentons ici propose de belles mobilisations des hanches, des épaules, des ouvertures du cœur. Cet enchainement est également un moyen formidable de maintenir la mobilité au niveau de votre colonne vertébrale, vous apportant ainsi plus de vitalité. La pratique du Yoni Mudra (voir encadré ci-dessous) permet une connexion étroite et puissante aux énergies contenues dans l'espace de l'utérus, le "Yoniverse" afin de laisser circuler l'énergie de Prana Shakti dans cette matrice, de la nourrir et de la guérir. Cette énergie tournée vers l'intérieur est puissante et reflète le secret du changement.

Chandra Namaskar est bénéfique pour tous et toutes et peut être pratiqué durant les règles et pendant la grossesse.



30 MN

POUR TOUS / FACILE

1 TAPIS

BÉNÉFICES

- Assouplit les hanches
- Détend la région pelvienne
- Maintient la santé des organes internes
- Assouplit la colonne vertébrale
- Améliore la circulation sanguine
- Apaise l'esprit

PRÉCAUTIONS

- Placez une couverture sous le genou en cas de sensibilité.
- Crochetez les orteils du pied arrière pour maintenir l'équilibre plus facilement.

La pratique...

1

TADASANA EN YONI MUDRA LA MONTAGNE EN YONI MUDRA

Debout, ancrez-vous dans la posture de la montagne, pieds parallèles et écartés de la largeur des hanches. Laissez le cœur s'ouvrir en roulant les épaules en l'arrière. Sur une expiration, placez vos mains en Yoni Mudra devant le bas ventre. Contractez légèrement ce dernier en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale.

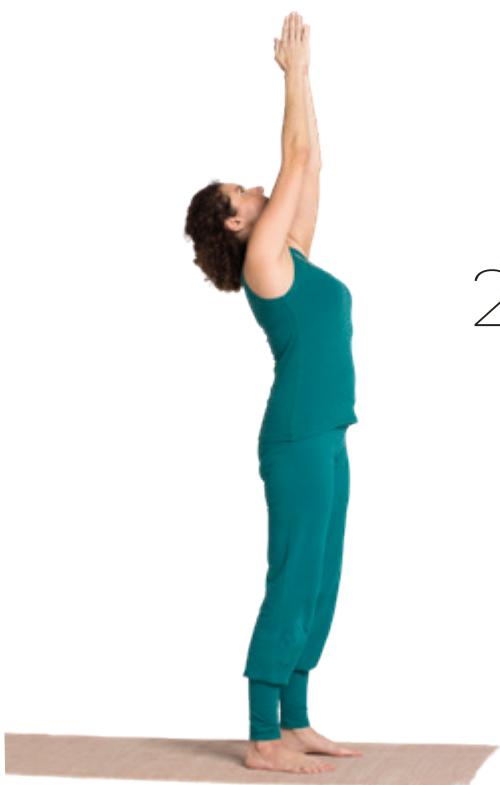
Imaginez que vous respirez dans vos paumes pour nourrir votre Yonivers.



2

URDHVA HASTASANA SALUTATION MAINS AU CIEL

Sur une inspiration, tournez les paumes de mains vers l'extérieur, ouvrez les bras vers l'extérieur puis levez-les vers le ciel jusqu'à joindre les paumes. Le visage se lève en même temps que les bras, et le regard se dirige vers les mains.



3

UTTANASANA – VARIANTE FLEXION AVANT – VARIANTE

Sur une expiration, descendez les bras devant vous en gardant les mains jointes, puis laissez le buste descendre vers le bas en pliant les genoux jusqu'à amener le bout des doigts au sol. Saisissez les coudes. Relâchez le buste et la tête. Relâchez la nuque, tous les muscles du visage et la mâchoire. Laissez votre corps suivre le mouvement, tout en gardant le regard sur les mains.



4

**ARDHA UTTANASANA
DEMI-FLEXION AVANT**

Relâchez les bras et les mains vers le sol puis faites remonter les mains sur les tibias tout en étirant vos jambes et vos bras. Contractez les muscles du bas ventre, ramenez les côtes vers l'intérieur et relevez légèrement le menton. En pressant les pieds dans le sol, allongez votre colonne vertébrale. Restez 3 respirations.

5

**ANJANEYASANA EN YONI MUDRA
FENTE BASSE EN YONI
MUDRA**

Sur une expiration, revenez dans la posture 3 et mettez-vous à quatre pattes. Inspirez, ramenez le pied gauche en avant et redressez le buste. Expirez en plaçant le Yoni Mudra. Restez 3 respirations.

6

**ANJANEYASANA BRAS LEVÉS
FENTE BASSE BRAS LEVÉS**

Inspirez et, tout en prenant appui sur votre jambe droite et votre pied gauche, allongez la colonne vertébrale, levez les bras et joignez les mains au dessus de la tête, index pointés vers le ciel. Restez 3 respirations.

7



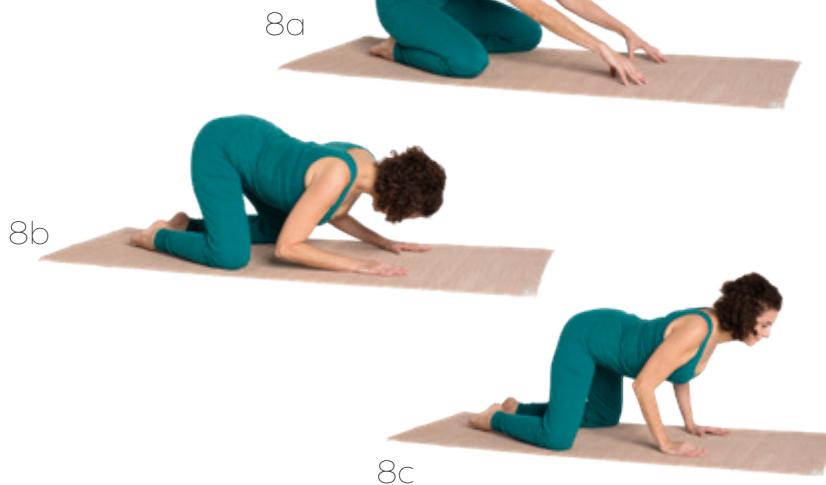
ROTATION DES HANCHES

Revenez à quatre pattes et placez le pied droit en avant. Sur une expiration, déposez les mains au sol. En respirant à votre rythme, prenez appui sur l'avant, l'arrière, le dessous du pied droit pour induire une rotation des hanches vers l'extérieur, puis, après plusieurs répétitions, effectuez des rotations vers l'intérieur pour explorer les différents mouvements d'ouverture de hanches. Puis répétez les postures 5, 6 et 7 avec l'autre pied en avant.

8

SHASHANKASANA VINYASA VINYASA DE LA VAGUE

Revenez à quatre pattes et pratiquez plusieurs fois le mouvement chat-vache (Marjarasana – Bitilasana) en creusant le dos puis en l'arrondissant au rythme du souffle. Puis, à la fin d'une expiration, positionnez vous sur le bout de vos doigts et poussez la zone entre les omoplates vers le bassin. Laisser le poids du bassin vous entraîner vers les talons (8a). Avec l'inspiration laissez un mouvement vers l'avant s'initier à partir du bassin (8b) jusqu'à venir plonger entre vos mains (8c). Inspirez en avant et expirez vers l'arrière. Répétez ce mouvement entre 3 et 5 fois.



9



BALASANA L'ENFANT

Fessiers déposés sur les talons, front au sol, bras le long du corps, relâchez-vous profondément.

10

10a



10b



10c



10d



11

ANJAYENASANA AVEC ÉTIREMENT LATÉRAL FENTE AVEC ÉTIREMENT LATÉRAL

Revenez une dernière fois en fente basse (posture 6) avec les mains en Yoni Mudra. Etirez les bras vers l'avant, mains jointes (comme en 10c), puis ouvrez les bras de chaque côté du corps et, sur une expire, levez le bras de la jambe avant vers le haut et laissez l'autre bras descendre vers la terre. Ramenez les mains en Yoni mudra puis repassez à quatre pattes pour un vinyasa de la vague (mouvement n°9) avant de répéter de l'autre côté.

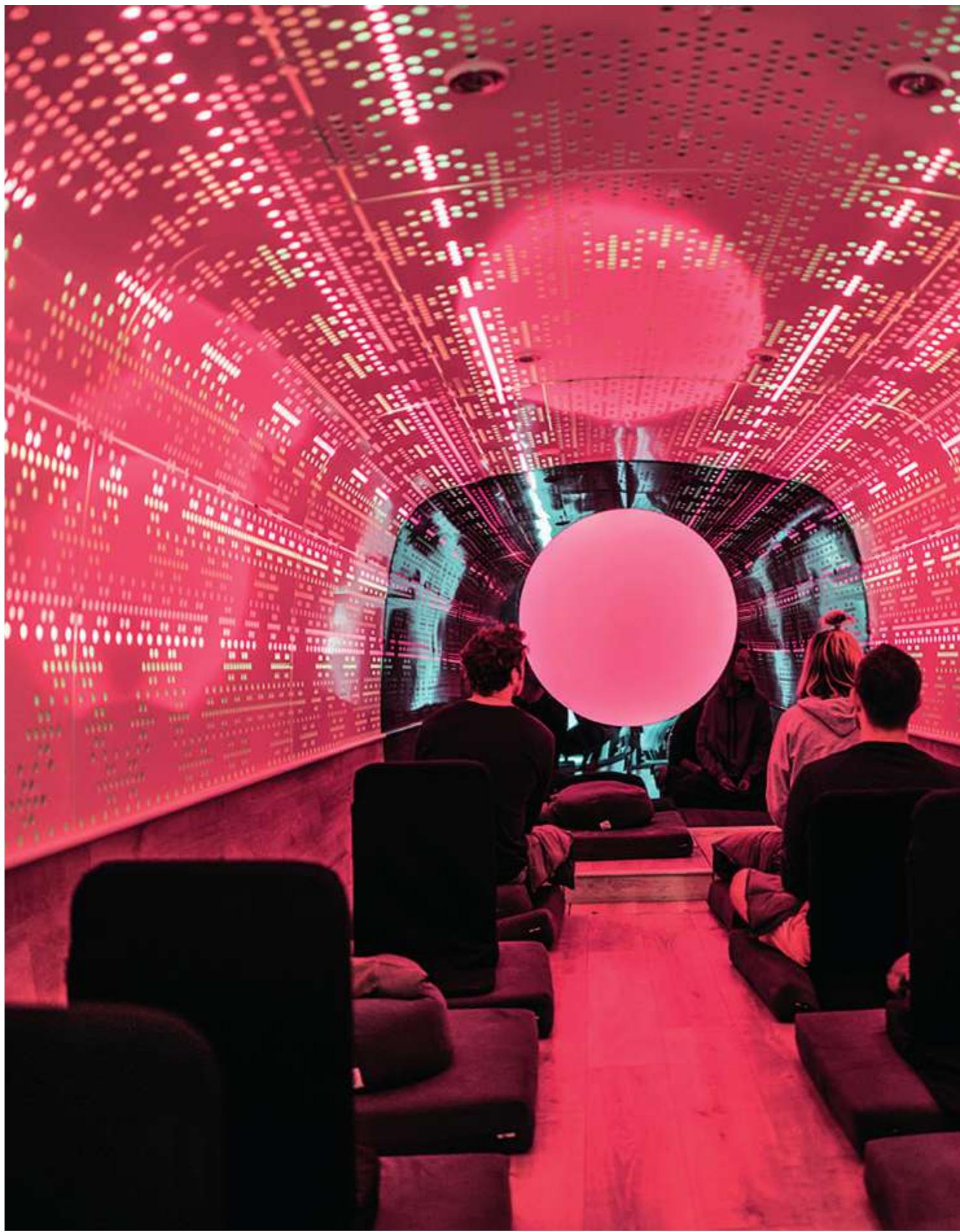
Pour terminer la séance, revenez quelques instants dans la posture de l'enfant (posture n°10), puis faites une torsion allongée au sol (voir p.54) et un bébé heureux (voir p.54) avant de venir vous allonger en Savasana changez de jambe pour répéter tout le vinyasa de l'autre côté.

Alia M'hamdi porte une tenue Breath of fire (www.breath-of-fire.ch) et pratique sur un tapis bio ayurvédique De Uria (<https://deuria.com>).

Enchaîner la séquence



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





Méditation à Manhattan

TEXTE & PHOTOS FRANCESCA MAGNANI

À New York, toute pause est bonne pour méditer. Dans la rue, près de votre lieu de travail, ou que vous soyez, un *Med Truck* vient à la rescousse.



UAND ON marche dans les rues de New York, on ressent une énergie palpable qui peut être source de vivacité, de beauté et de surprise, mais aussi parfois de grand stress. Le voyage quotidien que chacun fait pour rejoindre son lieu de travail, les rythmes incessants et la pression permanente à la performance sont palpables dans l'air et se traduisent parfois par une respiration difficile, qui crée à son tour les conditions propices à des pensées négatives. Inventer un nouveau moyen de se retrouver devient alors une nécessité et quelques fois, Amérique oblige, un business.

Med Truck

Depuis quelques années, on voit apparaître dans les rues des solutions de bien-être « mobiles » très originales. Inspirés par le modèle des *Food Trucks*, les fourgons restaurants qui se garent au pied des gratte-ciels et devant lesquels se forment à l'heure du déjeuner des longues files d'attente, des lieux de méditation à quatre roues sont nés : les *Med Trucks*.

Et, comme pour leurs homologues gastronomiques, le service se déplace de lieu en lieu – une simple licence de stationnement est nécessaire, car durant la méditation le fourgon demeure immobile. En général, le fourgon reste garé 2 ou 3 jours de suite à un emplacement précis ou près d'un carrefour – ces lieux étant géolocalisés et signalés sur le Web. À l'intérieur, les parois du véhicule sont isolées du point de vue acoustique, pour protéger des bruits des moteurs ou des sirènes. Le bruit reste perceptible, mais comme étouffé et lointain.

Nous sommes allés à la découverte de deux de ces véhicules de méditation nomade : celui qui a été pionnier dans ce domaine, créé par Kristin Smith Westbrook, fondatrice de *Calm City* (www.calmcitynyc.com) et *Be Time Practice* (www.betime-practice.com), une initiative plus récente mise en place par Carla Hammond.



Kristin, la pionnière

**Esprit
Yoga :
Depuis
combien
de temps**

méditez-vous ?

Kristin Smith Westbrook : Je pratique la méditation depuis plus de 15 ans. Quand on m'a diagnostiqué un cancer du sein en 2010, la méditation m'a aidé à me familiariser avec le système sanitaire et à gérer les interventions chirurgicales, examens et traitements. Quand on m'en a diagnostiqué un deuxième en 2012, ma pratique m'a aidé à faire face à la peur de l'inconnu. La méditation a eu un effet profond et m'a enseigné la conscience de moi-même, moment après moment. J'ai compris que je pouvais être heureuse, peu importe les circonstances.

E. Y. : Comment avez-vous eu cette idée ?

K. S. W. : Quand je travaillais en tant que directrice de la création, mon bureau se situait au Rockefeller Center, l'une des zones les plus peuplées de la ville. J'étais très stressée par mon état de santé et je me rappelle ne pas réussir à trouver un endroit tranquille, isolé et sûr pour méditer. Souvent, j'allais dans les aires publiques, mais je ne me sentais pas à l'aise. En octobre 2016, j'ai trouvé un nom de marque pour mon service et j'ai rénové un camper datant de 1976 en le transformant en un centre moderne de méditation de 9 m². Il a toutes les caractéristiques d'un centre « classique », sauf qu'il est monté sur roues. Nous proposons des méditations enregistrées et aussi des méditations en live, menées par des enseignants certifiés.

E. Y. : Combien d'élèves participent à une session ?

K. S. W. : Le truck peut accueillir jusqu'à 9 personnes à la fois, et c'est un espace neutre, sans connotations liées au monde du travail. Ici, nos clients peuvent se connecter à leur intérriorité et ressentir leur potentiel. Le but est de laisser leur stress s'évanouir dans un environnement confortable et sûr... Et puis ils retournent à leurs activités !

E. Y. : Quelle image voulez-vous proposer à vos pratiquants et à nos lecteurs ?

K. S. W. : Je pense à une petite chambre à chaque angle de la ville, comme la cabine téléphonique de Superman ; un lieu où je pourrais me connecter avec mes super pouvoirs intérieurs et me transformer. Pour moi, la méditation a toujours été un instrument puissant et je voulais le partager avec les autres.



Calm in the City

Kristin était m a n a g e r dans une

très grande entreprise dans le centre de Manhattan. Il y a quelques années, elle a décidé de changer de vie, en proposant une solution de méditation en mouvement, qui se déplacerait dans les rues de la ville pour être là où les gens en ont le plus besoin. Quand nous nous y sommes rendus, son « centre mobile de méditation » était garé dans la 27^e rue, en face du *Fashion Institute of Technology*. Kristin était accompagnée par son chauffeur et, ensemble, ils invitaient les passants à rentrer dans le fourgon, un camping-car reconditionné. *Calm City* publie chaque mois sur son site un calendrier des adresses où le camion sera bientôt garé. Il est possible de réserver en ligne, mais on peut aussi monter à bord au dernier moment, s'il reste des places.

Pendant notre visite, il y avait une jeune fille qui est partie en courant à la fin de la session de méditation, en s'excusant : « Je dois vite partir parce que j'ai mes partiels ! ». Ce jour-là, *Calm City* avait été loué par l'école même, pour aider les élèves durant la période stressante des examens de fin d'année. L'environnement était accueillant et sûr, et pendant ces 10 min, je me suis sentie très bien. Le feeling était celui d'une roulotte très spacieuse et propre. Le prix ? celui d'un massage à Chinatown, 10 min, 10 \$.



Carla Hammond, le Med Truck XL

Esprit Yoga : Comment avez-vous eu l'idée de ce car de méditation ?

Carla Hammond : Je pratique la méditation à la maison et, quand mes jumeaux sont nés, je me suis retrouvée à désirer un espace tranquille et accueillant où je pourrais me rendre au moins une fois par semaine pour méditer. Quelque chose de facile, simple à rejoindre. J'ai découvert que les offres actuelles de leçons de méditation n'étaient pas compatibles avec mes horaires et la zone dans laquelle j'habite. Puis, j'ai remarqué le succès des Food Trucks, et ceci m'a interpellée : cela devrait être très amusant d'avoir un centre de méditation mobile, non ? De cette façon, nous pourrions servir plus de personnes et divers lieux dans toutes la ville. C'est comme ça qu'est née l'idée de Be Time.

E. Y. : Est-ce que votre idée a trouvé son public ?

C. H. : La majorité de nos clients sortent des séances en exprimant leur contentement par rapport à l'expérience qu'ils viennent de vivre. L'un des commentaires récurrents est : « Je ne me rendais pas compte à quel point j'en avais besoin ! ». Nous n'en sommes qu'à nos débuts -- Be Time a été lancé depuis moins d'un an --, mais le bouche à oreille fonctionne très bien.

E. Y. : Quels types d'événements accueillez-vous ?

C. H. : Nous avons accueillis quelques méditations guidées par le Yogi Charu, un enseignant extraordinaire et très réputé, qui a des dizaines d'années de pratique et de sagesse à partager. Un autre événement a été animé par Edan Harari, qui enseigne comment calmer nos douleurs par la méditation à travers sa méthode de thérapie avec relâchement cinétique. Enfin nous avons participé au lancement du livre *Just Sit*.

E. Y. : Qui sont les clients types ?

C. H. : Ils changent en fonction du quartier dans lequel on se trouve. On peut avoir des étudiants universitaires, des employés, des enseignants ou des professionnels du bien-être. Tous peuvent tirer un bénéfice de ces 15-30 min de déconnexion, loin de l'agitation urbaine, et se retrouver avec soi-même dans un moment de paix et de silence.

Milan, future Meditation City

D'ici peu, les *Navigli* de Milan (canaux urbains tracés par Léonard de Vinci) hébergeront le premier *Mindfulness Boat*, un « bateau de la pleine conscience » pour expérimenter le pouvoir de la conscience de soi, bercé par le rythme doux des eaux. Et également pour découvrir la ville avec lenteur. Ce bateau n'est qu'une des facettes du plus ample projet *Milano Slow*, imaginé par le maire actuel de la ville, à l'occasion de la présentation du plan de réouverture de nouveaux segments des canaux dans les prochaines années. Participer est très simple : vous réservez via une application, qui prodigue aussi quelques conseils de base à ceux qui n'ont jamais encore médité (www.meditationcity.it).



En résonance avec les déesses

Les déesses hindoues sont autant de visages de la grande déesse Shakti, le pouvoir divin féminin. Avec la méditation et les cristaux, nous pouvons nous connecter avec les vibrations les plus subtiles des grandes déesses du panthéon indien.

PAR MONICA DE LUCIA



BIEN AVANT les découvertes scientifiques récentes, les adeptes du Tantra soutenaient qu'il existe une énergie subtile unique, à la fois créative et spirituelle, dont est fait le monde tout entier : la shakti, ou le pouvoir divin féminin, présent dans chaque atome de l'univers. Sa force créatrice prend forme en nous en tant que corps physique et, à un niveau plus subtil, joue avec nos émotions, nos pensées et notre identité. La physique quantique a confirmé que l'univers tout entier vibre et possède sa propre fréquence de résonance. Cela signifie que les objets émettent des vibrations et que là où il y a des ondes d'énergie, il y a résonance, un peu à la manière du son d'un diapason capable d'activer le son de l'autre. De même, les fréquences vibratoires de certains cristaux peuvent activer un flux d'énergie.

Les déesses hindoues, qui ne sont autres que les différents visages de la grande déesse Shakti, entrent en résonance en tant que forme d'énergie avec les cristaux qui possèdent les mêmes qualités. Les déesses représentent des archétypes psychologiques qui permettent à l'esprit de vibrer en résonance avec l'esprit cosmique. Représentées sous une apparence humaine, les déesses possèdent leur propre personnalité. Il y a les déesses guerrières, redoutables, les bras chargés d'armes. D'autres, au contraire, sont d'une grande beauté et gentillesse. Lorsqu'on se synchronise avec elles, tels deux diapasons, leur shakti commence à vibrer en nous, et leurs qualités s'activent dans notre esprit, éveillant une nouvelle conscience qui nous permet de percevoir que tout est imprégné d'une conscience divine. En entrant en contact avec l'aspect féminin de notre conscience, les

5 pouvoirs de la shakti (la faculté d'être conscient ; le pouvoir de percevoir l'extase ; de désirer ; de connaître ; d'agir) modifient notre perception de la réalité. Notre vie quotidienne devient alors une expérience extraordinaire.

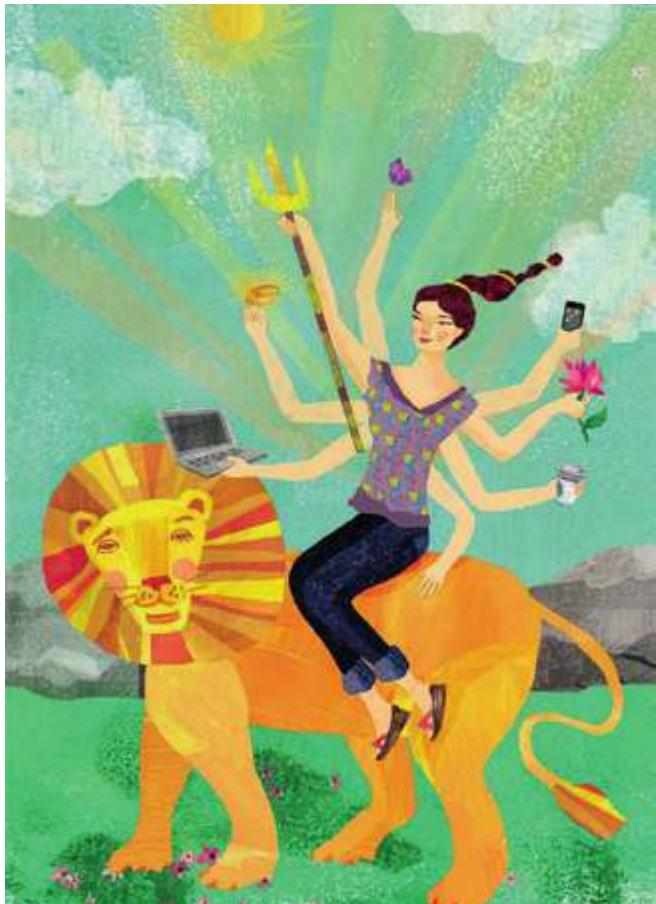
Le rituel des cristaux

Dans le Tantra, le rituel est un outil qui, par un ensemble de gestes, d'offrandes, de participation physique et dévotionnelle, nous permet d'entrer en harmonie avec les divinités, de les inviter à demeurer dans notre corps physique afin que leurs qualités puissent se manifester en nous. Avant de commencer, il est d'usage de pratiquer un nettoyage de l'espace rituel. Les cristaux sont ensuite activés et programmés. Lorsqu'on tient les pierres dans ses mains, grâce au sens du toucher, on infuse une intention. De cette façon, ces derniers sont prêts à être offerts à la divinité, éventuellement accompagnés de fleurs, d'essences parfumées, de nourriture ou de bougies. La présence subtile de la divinité invitée peut alors prendre vie dans votre corps physique.

Force, beauté et sagesse

Parmi les nombreuses déesses particulièrement adorées en Inde, on trouve Durga, Lakshmi et Sarasvati. C'est à elles, du reste, qu'est dédié le Navaratri, une fête qui dure 9 nuits au cours desquelles on célèbre le féminin sacré par des danses et des récits. Nous pouvons établir une connexion avec chacune d'elles.





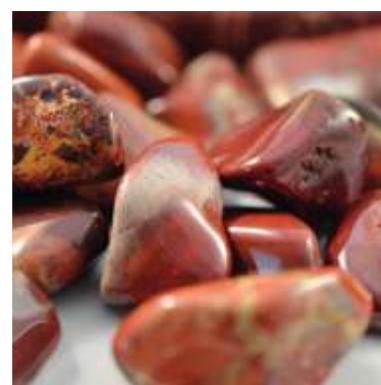
DURGA LA DÉESSE GUERRIÈRE DE L'ESPRIT

Elle est représentée les cheveux dénoués, portant un sari rouge, des bracelets, des colliers et une couronne. Dans ses 8 bras, elle tient des armes : une lance, une masse, un disque, un arc et une épée, mais aussi un coquillage, une fleur de lotus et un rosaire. Elle est assise sur un lion, qui est son véhicule. C'est une guerrière amazone qui incarne le pouvoir féminin en action. Elle soutient nos aspirations et nous guide dans les moments les plus conflictuels de notre vie. Durga est la divinité à invoquer lorsqu'on se trouve en graves difficultés. Mais son pouvoir de transformation est incapable d'intervenir tant que la digue des résistances de l'ego n'est pas rompue et que nous ne l'appelons pas à l'aide pour choisir de prendre refuge en elle. L'épée qu'elle brandit symbolise la lutte contre l'ego hypertrophié, le rugissement de son lion est une incitation au courage au service de la vérité, tandis que le son qui émane de sa conque est un cri de bataille contre les démons qui apparaissent immanquablement quand nous sommes appelés à faire des choix susceptibles de changer radicalement le cours de notre vie.

Lorsque votre volonté semble bloquée par des obstacles insurmontables ou lorsque vous êtes sous le joug d'une dépendance, vous pouvez faire appel à la déesse Durga au cours d'une méditation en invoquant sa grâce.

Voici quelques offrandes à Durga

- **Une pierre de grenat rouge** qui stimule l'amour, la dévotion et le courage. Il dissout les blocages et les vieux schémas de comportement en aidant à nous sentir plus ancrés et protégés.
- **Du jaspe rouge** : source d'énergie vitale, il donne le courage de parler ouvertement et d'avoir sa propre indépendance.
- **De la cornaline** : en aidant à être pleinement présent, elle transforme l'énergie à l'origine des sentiments de colère ou d'auto-apitoiement en motivation et confiance en soi.
- **De la mokaïte** : elle insuffle de la force et aide à faire le choix le plus approprié lorsque, dans sa vie, on est face à des choix importants.
- **Du pietersite** : appelée la pierre des grands changements en raison de ses couleurs imprévisibles, elle permet de rester ouvert à ses propres expériences et de ne pas avoir peur.

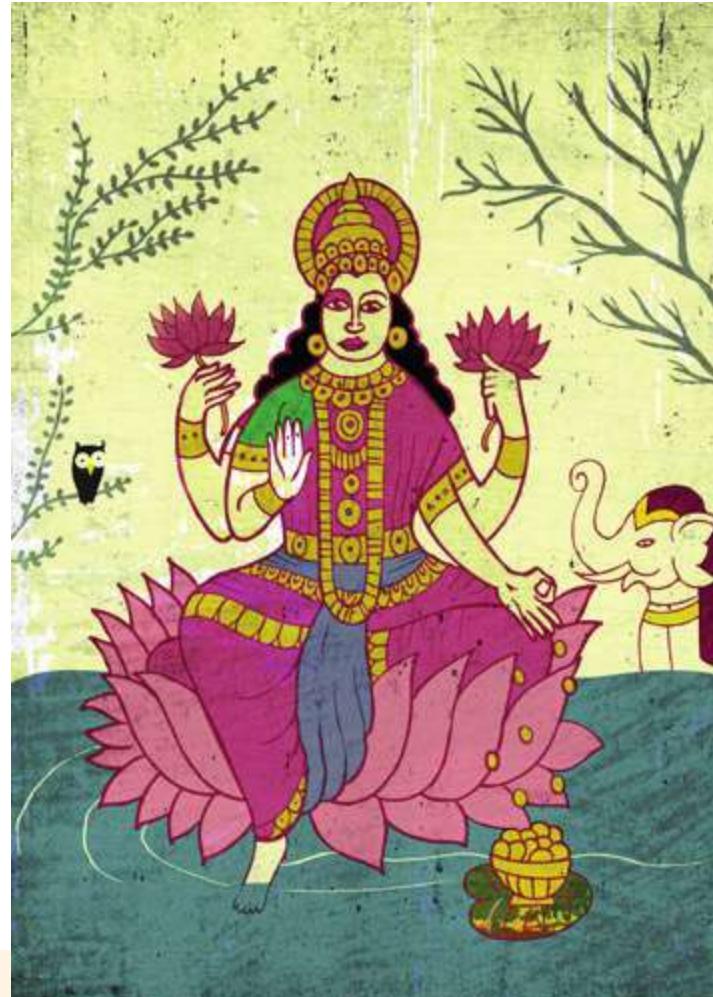


La shakti de Durga se manifeste en force et certitude. Sa protection nous incite à affronter nos propres résistances et combattre toute sorte de bataille.

LAKSHMI

LA DÉESSE DE LA PROSPÉRITÉ ET DE LA BEAUTÉ

Lakshmi est la shakti de la réussite, la déesse hindoue de la fortune et de la beauté. Elle est la personnification de l'abondance et de la prospérité. Les chants sacrés qui lui sont dédiés la décrivent comme une dispensatrice d'intelligence, de clarté mentale, de succès, de plaisir mondain et de libération. Shri est l'un de ses nombreux noms qui exprime la notion de bon augure. Elle est célèbre pour ses bienfaits : outre la richesse, le dharma (le principe des actions vertueuses) est aussi un don de Lakshmi. L'amour de la beauté est l'une de ses expressions.



Nous pouvons invoquer la présence de Lakshmi en récitant son mantra. Voici quelques gemmes à lui offrir.

- **Citrine** pour manifester richesse et prospérité.
- **Aventurine verte**, réputée pour attirer la fortune et la richesse, et favoriser la croissance spirituelle.
- **Œil de tigre** pour avoir une nouvelle vision et reconnaître la qualité sacrée de l'argent.
- **Jade vert** car avec sa capacité d'inspirer la sagesse il permet de cultiver l'attention nécessaire à la bonne gestion de ses finances.
- **Pyrrite**, avec ses reflets dorés, encourage à s'y refléter et à se percevoir comme digne d'abondance.
- **Quartz rose** pour cultiver la fécondité.
- **Agate mousse** pour cultiver le don de la beauté que l'on retrouve dans une nature luxuriante.
- **Cristal de roche** pour amplifier nos capacités psychiques.



La shakti de Lakshmi se manifeste à travers un sentiment de contentement et de confiance. Méditer sur elle est donc un moyen de redécouvrir sa propre valeur.



SARASVATI LA DÉESSE DE LA SAGESSE ET DE LA PAROLE

Dans les représentations, elle apparaît très belle, la peau brillante comme de la nacre et assise sur un cygne blanc. Avec deux de ses quatre mains, elle tient un instrument à cordes, la veena, et dans les autres une fleur de lotus et un japamala. Son nom signifie « celle qui s'écoule ». On la représente souvent assise près d'un ruisseau, dont les eaux symbolisent l'élément essentiel à la vie. Elle est associée à la lune qui gouverne les marées, à l'intellect, à la parole et à l'éloquence. Sarasvati est la déesse que l'on invoque lorsqu'on a besoin d'aide dans la communication. Le don de Sarasvati se manifeste dans l'art du langage. Lorsque nous sommes en connexion avec cette déesse, les paroles que nous prononçons sont profondes et pleines de sens. Sarasvati, c'est aussi le pouvoir de dire la vérité. Le cygne blanc sur lequel elle est assise symbolise le discernement, car l'un de ses dons est la capacité à distinguer la connaissance sincère de la fausse information.

Nous pouvons nous connecter à la déesse Sarasvati, invoquer sa présence bienveillante et lui demander ses dons. **Voici les gemmes pierres à lui offrir.**

- **Sélénite**, afin que l'épée affilée de la conscience dissolve la confusion mentale en infusant clarté et calme.
- **Pierre de lune**, qui augmente les capacités psychiques et encourage à suivre ses propres intuitions.
- **Labradorite blanche**, qui bannit les peurs et les incertitudes, ouvre l'esprit à l'intuition et active les capacités psychiques.
- **Nacre**, bien qu'il ne s'agisse pas d'un cristal mais d'un don de la mer, elle stimule l'intuition, l'imagination et la sensibilité.
- **Agate bleue rubanée**, la gemme parfaite pour la communication, elle libère la parole en favorisant l'expression des pensées et des émotions.
- **Aigue-marine**, qui ôte les blocages dans la communication.



La shakti de Sarasvati donne les paroles qui ouvrent le cœur et dénouent les énergies bloquées. Elle nous montre la voie de la source primaire où puiser l'inspiration.



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



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

SON COMPlice
SÉRUM YEUX ECLAT
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 la peau tout son éclat.



Marilou
BIO
Les petits indispensables bio

www.mariloubio.com

Dinah Rodrigues

A l'occasion d'une formation donnée en juin 2018 à Aix-en-Provence, nous avons rencontré Dinah Rodrigues, créatrice de la *Hormone Yoga Therapy*, méthode d'activation hormonale enseignée dans le monde entier.

PAR ANTONELLA MALAGUTI



Dinah Rodrigues

Brésilienne, formée initialement aux sciences humaines, Dinah rencontre le Hatha Yoga il y a une quarantaine d'années (elle en a actuellement 91) et mettra presque 20 ans à parfaire la Hormone Yoga Therapy. Sa méthode est désormais enseignée dans un grand nombre de pays, et Dinah continue de former personnellement les enseignants de yoga en Europe.

ESPRIT YOGA : En quoi consiste la Hormone Yoga Therapy, ou HYT ?

Dinah Rodrigues : L'HYT est une pratique que j'ai conçue il y a une trentaine d'années afin de rétablir et maintenir l'équilibre hormonal de la femme. Puis, les maris sont venus me voir en se plaignant qu'ils n'arrivaient plus à suivre leurs épouses (rires). J'ai alors étudié une pratique spécifique pour rétablir l'équilibre hormonal masculin. Par la suite, je me suis aussi consacrée à l'élaboration d'une pratique spécifique pour les personnes souffrant de diabète.

E. Y. : Comment se déroule une séance d'HYT ?

D. R. : L'HYT diffère du Hatha Yoga, qui a pour objectif de garder le corps en bonne santé et prévenir les maladies. L'HYT a des effets thérapeutiques spécifiques, notamment sur le diabète et sur un taux d'hormones faible. C'est une technique holistique de rajeunissement qui réactive la production hormonale. La séquence d'HYT commence par une phase d'échauffement avec 7 exercices associés à la respiration, suivie par une pratique spécifique de réactivation hormonale, composée d'autres asanas associés à du pranayama, essentiellement bastrika mais dans certains cas également ujjayi, mula bandha et kumbaka (rétenzione du souffle).

E. Y. : À qui s'adresse l'HYT ?

D. R. : L'HYT est utile à toutes les femmes, au moment de la ménopause, à l'adolescence si elles sont sujettes aux troubles hormonaux, comme le syndrome prémenstruel, les coliques menstruelles, le syndrome des ovaires poly-kystiques ou de saignements excessifs. Elle est d'une grande efficacité pour les femmes souffrant d'infertilité liée à un dérèglement hormonal. Il n'y a pas de limite d'âge pour la pratique de l'HYT, ni de barrière physique. Il est même possible d'adapter cette pratique aux personnes en fauteuil roulant, tout en obtenant les mêmes bienfaits.

E.Y. : L'HYT concerne aussi les hommes ?

D. R. : Oui, l'HYT convient également aux hommes. En situation d'équilibre, la testostérone produite génère des signes de virilité sur le corps et ce bon niveau d'hormones se maintient jusqu'à l'âge de 50 ans. Ensuite, la charge hormonale commence à diminuer très lentement et, jusqu'à 60 ans, les symptômes dus à un taux de testostérone faible n'apparaissent pas. Toutefois, chez les hommes qui ont un mode de vie stressant, les hormones peuvent décroître drastiquement à tout âge. C'est pourquoi une séquence antistress spécifique est prévue dans la pratique de l'HYT.

E. Y. : Comment les personnes souffrant de diabète peuvent-elles pratiquer l'HYT ?

D. R. : L'HYT pour le diabète (à pratiquer après contrôle médical) aide à activer le système endocrinien et à réactiver le pancréas, les glandes surrénales, la thyroïde et les reins. Cette pratique est efficace pour les deux types de diabète. Si l'on pratique régulièrement et longtemps, il est possible de diminuer les doses d'insuline à administrer. L'HYT est également conseillée pour prévenir le diabète en cas de terrain favorable.

E. Y. : Y a-t-il des contre-indications à la pratique de l'HYT ?

D. R. : Il faut éviter la pratique du yoga des hormones en cas de douleurs abdominales dont on ne connaît pas l'origine, d'intervention récente à l'abdomen, de grossesse, de cancer du sein (dans ce dernier cas, il est possible de pratiquer lorsqu'on est en phase de guérison et que l'on a terminé le traitement pharmacologique) et d'endométriose avancée.

E. Y. : Avez-vous des suggestions pour améliorer ou faciliter la pratique chez soi ?

D. R. : S'il n'y a pas de contre-indications, on peut commencer en lisant mon livre. J'ai également produit un DVD avec les séquences entières. Mais je recommande tout de même de contacter une enseignante formée et certifiée par moi.

E. Y. : Faut-il respecter des consignes particulières pour la pratique ?

D. R. : La régularité est fondamentale. Pour obtenir de bons résultats, il faut pratiquer au moins 4 fois par semaine. Je recommande de suivre fidèlement l'ordre des asanas et des exercices de pranayama que je propose, car la séquence est structurée de façon à en optimiser les effets.

E. Y. : Il est question de faire rentrer l'HYT à l'hôpital...

D. R. : Lors d'une formation à Oslo, j'ai rencontré des médecins et une généticienne. Nous avons décidé de constituer un groupe international d'enseignants d'HYT afin d'en vérifier les effets positifs sur le taux de sucres dans le sang chez les diabétiques et la population en général. Pour les patients qui sont obligés de rester au lit toute la journée, il est fondamental de pouvoir bouger le corps, les jambes et les bras, tout comme il est fondamental de pratiquer le pranayama. Dans ce contexte, la pratique de l'HYT devient une sorte de physiothérapie.

E. Y. : Avez-vous des conseils en matière d'alimentation à combiner avec l'HYT ?

D. R. : La diète que je conseille est la même pour les hommes et pour les femmes : beaucoup de fruits, de légumes verts et de légumes en général, cuits ou crus ; limitez la viande et le poisson. Les hydrates de carbone sont également importants, surtout si l'on fait beaucoup d'exercice physique. Il est utile de consommer certaines noix, des arachides et du miel. Les diabétiques doivent suivre leur régime spécifique habituel.



À LIRE

Dinah Rodrigues,
Bien vivre la ménopause avec le yoga,
éd. Médicis, 2006.



Plus d'infos : www.dinahrodrigues.com/fr





TEXTE ALIA M'HAMDI
POSTURES LAURENCE BARRÉ
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

En harmonie avec son cycle

Une séquence pour s'aligner avec notre rythme biologique féminin et vivre ses règles au naturel.

SANS EN avoir forcément conscience, nous les femmes sommes influencées par les quatre étapes du cycle menstrual sur tous les plans, physique, psychologique, émotionnel et spirituel. Les fluctuations hormonales au cours des quatre phases du cycle rythment notre quotidien. Si l'on apprend à respecter les besoins de notre corps, nous améliorons de ce fait notre capacité à tirer

le meilleur des phases actives. Le cycle menstrual est magique. En alignant notre pratique de yoga sur chacune des différentes phases, nous travaillons avec nos hauts et nos bas et apprenons à profiter d'une fluidité tout au long du mois. Comprendre le fonctionnement hormonal à chaque phase du cycle nous permet d'augmenter notre potentiel dans tous les domaines de notre vie.

Yoni-vers : apprendre à accéder à son énergie et à réveiller sa déesse intérieure

Assise confortablement, les yeux fermés. Méditez sur votre souffle les mains en yoni mudra (voir description p. 32) au niveau de l'utérus. À l'inspiration, imaginez que vous laissez

rentrer un faisceau de lumière par le sommet de votre crâne. Laissez cette lumière circuler dans tout votre corps, en passant par votre cœur, jusqu'au bas-ventre. À l'expiration, faites-la circuler et descendre le long de vos jambes jusqu'à la plante de vos pieds, puis renvoyez-la à la terre.



45 MN



MOYENNE



TAPIS + 1 BRICHE

BÉNÉFICES

Période des règles

*Détente
Détoxination
Intériorisation*

Période pré-ovulatoire

*Récupération
Stabilisation
Relance l'énergie*

Période ovulatoire

*Energie
Endurance*

Période prémenstruelle

*Régulation de l'humeur
Détente*

CONTRE-INDICATIONS

Période pré-ovulatoire

Planche et planche sur le côté : douleurs au poignet, au coude ou à l'épaule, syndrome du canal carpien.

Période ovulatoire

Uthita parsvakonasana : problèmes de genoux.

Période prémenstruelle

Ananda balasana : à éviter pendant la grossesse.

La période des règles

La phase d'écoulement du flux menstruel est une transition d'un cycle à l'autre. Pendant cette chute hormonale, reposez-vous et laissez le corps se détoxifier. C'est une période d'intériorisation, favorable à la créativité et à l'introspection. Evitez les postures debout, trop intenses pour le corps déjà en surchauffe et qui requièrent des contractions du bas-ventre. Les inversions sont également proscrites.



2

SALAMBA BALASANA L'ENFANT

Assise, fessiers sur les talons, placez un bolster entre vos jambes légèrement écartées. Sur une expiration, déposez l'avant du corps sur le bolster et placez la tête sur un côté. Relâchez les bras sur le côté, paumes de mains tournées vers le ciel, doigts libres de toute tension. Restez 3 min la tête tournée d'un côté, puis changez de côté. Pour sortir de la posture, ramenez le front sur le bolster et pressez les mains dans le sol pour remonter lentement, dos droit, menton vers la poitrine.

Cette posture soulage les tensions nerveuses et apporte du soutien au niveau des centres énergétiques, de la tête au ventre, en passant par le cœur.



1

SUPTA BADDHA KONASANA LA DÉESSE DU SOMMEIL

Placez deux blocs au sol, le premier en position horizontale et le deuxième à la verticale, puis calez le bolster de manière à être soutenu dans une posture demi-allongée. Sacrum contre le bolster, laissez les genoux s'ouvrir sur les côtés et vos plantes de pieds se rejoindre puis allongez-vous sur le bolster. Soutenez votre tête, vos coudes et vos cuisses à l'aide de couvertures et coussins. Restez dans la posture pour 3 à 5 min si vous ressentez des tensions quelconques, jusqu'à 20 min pour une détente optimale.

Cette posture améliore la circulation dans le bas de l'abdomen, au niveau des organes internes, ouvre la cage thoracique et apaise le système nerveux.



3

LA RESPIRATION DU FIL D'OR

Installez-vous à califourchon sur un bolster et placez les mains sur les genoux en joignant pouce et index. Détendez votre visage, vos mâchoires, desserrez vos lèvres de quelques millimètres. Inspirez par le nez, puis expirez entre vos lèvres. Vous allongez ainsi votre expiration. Observez un souffle très lent et doux, contrôlé par la bouche.

Cette respiration, très apaisante, favorise le sommeil.

La période pré-ovulatoire

Cette période est le temps de la renaissance après les règles : elle est idéale pour poser des intentions et entamer de nouveaux projets. Adoptez graduellement une pratique plus dynamique pour augmenter progressivement la circulation d'énergie. Vous vous sentez plus confiante, plus ouverte et disponible au monde qui vous entoure : votre corps se prépare à créer la vie à nouveau. Pendant cette phase, pratiquez des inversions pour permettre au corps de se nettoyer, de récupérer et de stabiliser l'équilibre hormonal. Restez 5 à 6 respirations dans chaque posture.



1

VASISTHASANA

LA PLANCHE LATÉRALE

À partir de la posture du chien-tête-en-bas, pivotez le buste et basculez votre poids du côté gauche. Déposez votre pied droit sur le dessus du pied gauche et répartissez votre poids dans tout votre corps pour garder l'équilibre. Le bras droit s'allonge dans l'alignement des épaules. Vous pouvez garder la tête dans une position neutre ou la tourner pour regarder vers la main levée. Répétez de l'autre côté puis reposez-vous quelques respirations dans la posture de l'enfant.

Cette posture renforce les bras, le ventre, les jambes et les poignets. Elle étire l'arrière des jambes et améliore le sens de l'équilibre.



2

KUMBHAKASANA

LA PLANCHE

Depuis la posture du chat, les mains et les genoux au sol, faites glisser les deux pieds vers l'arrière et équilibrerez le poids du corps entre vos orteils retournés et vos paumes de mains. Engagez les muscles du dos et les abdominaux pour maintenir la tête, le tronc, le dos et les jambes en ligne droite. Pour sortir de la posture, ramenez les genoux au sol. Reposez-vous dans la posture de l'enfant.

Cette posture renforce les épaules, les bras et les muscles abdominaux. Elle développe votre force et votre endurance.



3

PARIVRTTA PADANGUSTHASANA

SHIVA DANSANT

Debout, basculez votre poids dans votre jambe gauche, ramenez le genou droit vers le ventre. Saisissez le pied droit avec la main gauche et allongez la jambe droite en face de vous. Contractez les muscles de la jambe en équilibre et poussez les points d'appui de votre pied au sol. Si vous êtes stable, amenez le bras en ouverture sur le côté. Déposez le pied au sol dans une expiration. Répétez de l'autre côté. Vous pouvez vous aider d'une sangle placée derrière votre pied.

Cette posture renforce les muscles des jambes et des chevilles, étire les muscles du dos et améliore le sens de l'équilibre.

La période d'ovulation

Pendant l'ovulation, le niveau hormonal atteint son pic : vous débordez d'énergie, et tous vos sens sont en éveil, vous vous sentez plus sociable et plus performante. Maintenez une pratique régulière de yoga pendant cette période du mois et n'hésitez pas à intégrer de nouvelles postures qui testeront votre endurance. Les pratiques stimulantes, comme les salutations au soleil ou celle à la lune (cf. p. 32-37), les postures d'équilibres et les torsions permettent une meilleure circulation du sang et de l'énergie dans votre Yonivers (cf. encadré).

Restez 5 à 6 respirations dans chaque posture.

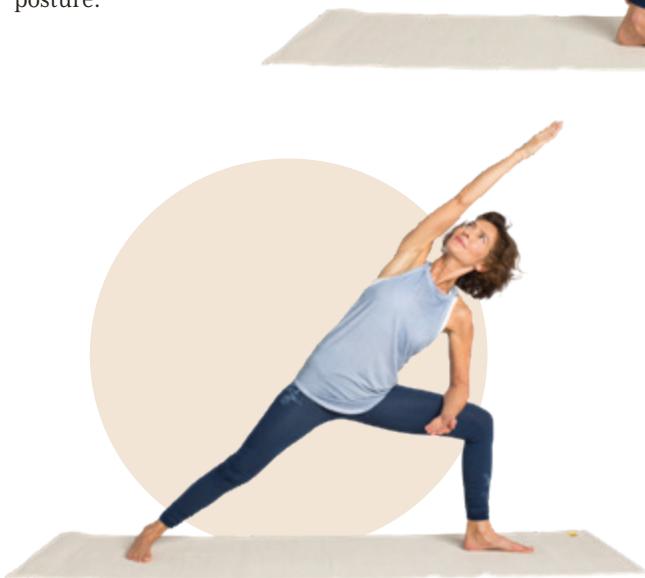


1

GARUDASANA L'AIGLE

Debout, pliez les genoux, levez le pied droit et, en équilibre sur votre pied gauche, croisez votre cuisse droite par-dessus la gauche. Puis crochetez le haut du pied droit derrière le mollet gauche. Croisez les bras devant votre poitrine. Serrez le coude gauche dans le creux du bras droit et placez vos paumes l'une face à l'autre. Les doigts sont étirés vers le ciel. Dénouez vos jambes et vos bras pour revenir à la position de départ puis répétez de l'autre côté.

Cette posture renforce et étire les chevilles, ouvre les hanches et le haut du dos tout en améliorant le sens de l'équilibre et de la concentration.



2

UTTHITA PARSAKONASANA L'ANGLE ÉTIRÉ LATÉRAL

Partez debout, pieds largement écartés. Faites pivoter votre pied gauche de 45°. Alignez votre talon gauche à votre pied droit. À l'expiration, pliez le genou gauche pour former un angle droit. Inspirez et étirez le haut de votre corps sur le côté gauche, placez le bout des doigts de la main gauche au sol, à l'extérieur de la cheville droite. Le cœur est tourné vers le ciel, et la tête reste dans l'axe. Répétez de l'autre côté. Pour vous aider, vous pouvez poser l'avant-bras gauche sur la cuisse droite.

Cette posture renforce les jambes, les genoux et les chevilles, étire les muscles ischio-jambiers et tonifie les abdominaux et le plancher pelvien.



3

EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA LE DEMI-PONT JAMBÉ LEVÉE

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, paumes de mains tournées vers le sol et pieds parallèles, écartés de la largeur des hanches. Poussez les pieds contre le sol et en inspirant soulevez le bas du dos le plus haut possible. Utilisez les mains pour soutenir le dos puis, sur une nouvelle inspiration soulevez la jambe gauche. Pour quitter la posture, déposez délicatement et progressivement les vertèbres au sol en gardant les muscles des jambes engagés. Répétez en soulevant la jambe gauche. Pour vous aider, vous pouvez placer une brique sous le sacrum et garder les deux pieds au sol.

Cette posture étire la colonne vertébrale, stimule les organes abdominaux et améliore la digestion.

La période prémenstruelle

De nombreux syndromes prémenstruels comme l'anxiété, la dépression et les sauts d'humeur rendent souvent cette période difficile. L'important est pourtant de réussir à créer de l'espace en soi pour accueillir ce moment d'introspection. Pendant cette période, l'intuition se développe, et l'énergie créatrice s'exprime. À fleur de peau ? Cette phase vous offre l'opportunité de travailler sur vous. Débarrassez-vous des choses inutiles qui vous entourent. Observez vos réactions, c'est peut-être un cadeau, pour attirer votre attention sur votre manière d'être. Privilégiez une pratique de yoga douce, pour un retour au calme. Pratiquez des postures d'ouverture du bassin pour laisser circuler l'énergie de la Shakti. Trouvez votre équilibre chaque jour et restez à l'écoute de votre pratique. Restez 5 à 6 respirations dans chaque posture. respirations dans chaque posture.



1

UPAVISHTA KONASANA LA POSTURE DE L'ANGLE ASSIS

Assise, dos droit, jambes largement écartées, pressez vos cuisses contre le sol et avancez vos mains entre vos jambes. Gardez les bras étirés. Pendant vos inspirations, maintenez l'ouverture de tout l'avant du buste en permettant l'élongation de la colonne vertébrale. Penchez-vous vers l'avant pendant vos expirations. **Cette posture étire les jambes et le dos, renforce la colonne vertébrale et stimule les organes abdominaux.**



2

JATHARA PARIVRITTI LA TORSION ALLONGÉE

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds à plat, bras écartés, épaules en contact avec le sol. Expirez et basculez vos genoux à gauche, tout en gardant les pieds là où ils sont. La tête tourne à droite. Ressentez l'étirement dans tout le flanc droit de votre corps. Sur une inspiration, ramenez les genoux et la tête au centre, puis basculez les genoux à droite et la tête à gauche.

Cette posture permet un massage de tout le bas du dos.



3

ANANDA BALASANA LE BÉBÉ HEUREUX

Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol. Inspirez et levez les pieds l'un après l'autre pour stabiliser votre bassin et ramenez vos genoux vers la poitrine. Expirez et placez vos genoux de chaque côté du ventre. Inspirez de nouveau, puis saisissez l'extérieur de vos pieds avec vos mains pour rapprocher les genoux du sol. Les chevilles sont alignées aux genoux, les pieds flexes. Vous pouvez basculer d'un côté et d'un autre pour masser votre dos.

Cette posture apaisante étire en douceur l'intérieur des cuisses et le dos, aide à soulager le stress et la fatigue.

Laurence Barré porte une tenue Yoga Searcher (www.yogasearcher.com) et pratique sur un tapis Chin Mudra (chin-mudra.yoga).

NATURE & SANTÉ

LA SAGESSE DE LA NATURE

La plante française sans le superflu



Fabrication française

100% plantes françaises

Haute concentration

Sans additifs

Étui en carton recyclé

Découvrez nos ampoules, trios de plantes 100% origine France hautement dosées.



La culture biologique



La solidarité avec les producteurs



Les plantes de qualité supérieure



Une fabrication française



Pas d'ingrédients superflus



Le choix du végétal



Des emballages écologiques



Une entreprise responsable



CONFORT ABSOLU

La grande exclusivité de la « cup » lunéale ? Elle n'a pas de tige ! Cela la rend extrêmement confortable et idéale pour toutes les pratiques corporelles. Conçue et fabriquée en France en silicone médical, elle ne comporte ni marques internes, ni colorants additifs, ni latex et se révèle 100% biocompatible pour toutes les flores.

Cup Lunale, 3 tailles au choix, 24,90 €, www.lacpluneale.com



POTIONS MAGIQUES

Les Jardins de Gaia vous proposent de prendre soin de votre féminité avec la « Potion » de la Fée Mélusine, une infusion aux touches exotiques et florales, inspirée de la légende de la femme serpent. Un brin mystérieuse, cette association de plantes fait appel à la créativité et au vagabondage... « Lady Yang Guifei » est lui un thé vert aromatisé au litchi et à la poire. Sucrée et fraîche, cette rencontre des fruits et du thé rend hommage à toutes les femmes qui s'assument et vient d'être élu Meilleur Produit Bio 2019 !

Potion Fée Mélusine, 40g, 6,50 € / « Lady Yang Guifei », 100g, 9,60 €, www.jardinsdegaia.com

CULOTTE RÉVOLUTIONNAIRE

FEMPO est la première culotte menstruelle de marque française. Ultra confortable, elle retient les fluides et peut-être portée toute la journée (et la nuit si vous optez pour le modèle flux importants). Certifiée sans nanoparticules, elle ne fait que 2 mm d'épaisseur. Testées et validées par la rédaction, elles sont en complètes adéquation avec leur hashtag « #PeriodsAreCool » et pourraient bien révolutionner votre vécu des règles.



**Culotte FEMPO,
plusieurs modèles,
à partir de 30 €,
www.fempo.co/shop**

*Les règles
tranquilles !*

*Coupe révolutionnaire,
culottes menstruelles et
une sélection de plantes et
infusions pour vivre cette
période du mois en toute
sérénité.*

Une tasse de douceur

À base d'hibiscus et de camomille, cette infusion spécialement conçue pour les femmes permet de retrouver confort et sérénité. La canneberge rouge associée à la rose, rehaussés par des notes sucrées de vanille sont apaisantes et stimulantes, juste comme il faut !

Tisane Pukka « Au Féminin », 3,99 €, www.pukkaherbs.fr





Ecoresponsable et ultra-confort

L'oCulotte de la jolie marque française Marguette propose une protection écologique, pratique, discrète, confortable et certifiée sans produits chimiques. Fabriquée dans un atelier au Nord de la France, elle a été conçue en coton bio et en tissu à base de fibre de bambou. Cette jolie culotte féminine et adaptée à toutes peut être utilisée comme unique protection lors de règles peu abondantes, ou en début et fin de cycle. Associée à une coupe menstruelle, elle vous protègera en cas de petite fuite. Un « must-have » pendant cette période de notre cycle !

oCulotte, Marguette, 32,90 €, www.marguette.com

Le kit de la Wonder « Womoon »

Des plantes médicinales livrées en kit, issues de l'Agriculture Biologique française, dans des sachets 100 % compostables : c'est vraiment appréciables ! Le kit comprend de la sauge, de l'ortie, du romarin et du calendula. Womoon a pris soin de noter les propriétés de chaque herbe sur chaque sachet afin que vous puissiez les utiliser de la meilleure manière qui soit. Texté et approuvé par la rédaction !

Kit de 4 plantes médicinales Womoon, 19 €, www.womoon.fr



Chin Mudra

LA RÉFÉRENCE DU
•YOGA•
+ de 1 000 articles en ligne



YOGA

MÉDITATION

VÊTEMENTS

BIEN-ÊTRE

TAPIS DE MASSAGE

LIVRES & MUSIQUES

chin-mudra.yoga



Malasana

LA POSTURE DE LA GUIRLANDE

TEXTE & POSTURES ARMELLE BONTEMPS

PHOTO MARC GRÉMILLON



LA PRATIQUE

Démarrez debout, pieds écartés un peu plus largement que les hanches, les orteils tournés vers l'extérieur. Sur une expire, pliez les genoux et descendez le bassin vers le sol.

Joignez les paumes devant la poitrine et pressez l'extérieur des bras contre l'intérieur des jambes, afin d'étirer le dos et de répartir le poids du haut du corps vers le bassin et les hanches. Les talons sont posés au sol. Si ce n'est pas possible, placez un tapis roulé (variation 1) ou encore une brique pour plus de hauteur. Si la posture est inconfortable au niveau des genoux, placez un tapis roulé ou une couverture entre vos mollets et vos cuisses à l'intérieur du genou (variation 2). Pour aller plus loin, vous pouvez étirez les bras vers le ciel (variation 3). Pour plus de relâchement, laissez tomber vos bras dans le prolongement de vos genoux en détendant la tête et la nuque vers le bas (variation 4).

Travaillez votre respiration abdominale et ressentez la chaleur que génère cette respiration. Agni (le feu digestif) est activé et permet au corps d'enclencher un processus de préparation à l'élimination.

Pour quitter la posture, posez vos mains au sol devant vous et dépliez les jambes, puis levez le buste en appuyant les mains sur le haut des cuisses.

BÉNÉFICES

- Assouplit les hanches et le bassin
- Renforce les mollets et les chevilles
- Améliore la digestion et le transit
- Bénéfique pour les femmes enceintes
- Tonifie l'abdomen et étire le dos
- Favorise le lâcher-prise

CONTRE-INDICATIONS

- Problèmes lombaires
- Blessures aux genoux
- Chevilles fragiles

ANCRAGE ET LÂCHER-PRISE

La posture de la guirlande (malasana) est excellente pour assouplir les hanches et étirer toute la région vertébrale. Sur le plan énergétique, cet asana nous propose un réel ancrage et un grand lâcher-prise.



UN AISANCE NATURELLE pour les enfants, malasana n'est pas une posture aisée à l'âge adulte. Elle permet de pratiquer un retrait partiel ou total des sens « Pratyahara » et de revenir à l'essentiel. Malasana nous propose de nous détendre durablement. Pratiquée simultanément avec mula bandha, la contraction du périnée (cf. aussi l'article de Blandine Calais-Germain p. 70-71), elle permet de maintenir l'énergie à l'intérieur et d'éviter la fuite énergétique vers le bas exercée par la poussée du plancher pelvien propre à cette posture. Situé à la base de notre colonne vertébrale, mula bandha participe au maintien et à l'allongement du haut du corps depuis le bassin et permet à notre colonne de s'étirer vers le ciel.

VARIATION N°1



VARIATION N°2



VARIATION N°3



VARIATION N°4



Honorer le féminin sacré



Les cercles de femmes se développent de plus en plus et rencontrent un franc succès. Les femmes qui les rejoignent le font pour embrasser les voies de la transformation, de la guérison et du partage : une manière d'honorer son « féminin sacré » et sa sororité.

PAR ARMELLE BONTEMPS

« Lorsqu'une femme est connectée à son être profond, elle accède à un infini pouvoir créateur. »

Camille Sfez



DEPUIS DES millénaires, les femmes se regroupent pour honorer leur fémininité et se questionner ensemble sur leur identité profonde. Cette cohésion retrouvée entre femmes n'est pas nouvelle : elle s'inspire des tribus amérindiennes où les femmes se retiraient loin du monde, et surtout loin des hommes, pour explorer ensemble les mystères de leur fémininité. Ces cercles avaient lieu pendant les différentes lunes et s'inscrivaient sur le calendrier personnel des femmes et de leurs cycles de menstruations. En Europe également, dès le XIV^e siècle, les femmes se retrouvaient autour de veillées pour échanger les nouvelles, s'amuser ou faire des travaux manuels.

Les cercles de femmes tels que nous les connaissons aujourd'hui sont devenus réellement populaires depuis les années 1970, lors du premier mouvement de libération des femmes. Les femmes se réunissaient alors pour exprimer leurs frustrations concernant un système sociétal patriarcal mais aussi pour échanger entre elles dans un **espace d'écoute et de bienveillance : deux valeurs sacrées qui honorent cette tradition de la libération féminine**. Cercles de parole, d'écoute, de création ou d'inspiration, ces unions momentanées des femmes entre elles répondent aujourd'hui à une demande croissante. Nombreuses sont les femmes qui ressentent le besoin de partager, d'échanger, de se reposer ou de s'unir lors de ces cercles de femmes et de se rencontrer lors d'un espace-temps défini. Retour sur cette belle tradition.

Renouer avec la tradition

Pour Blandine Swyngedauw⁽¹⁾, qui intervient auprès des femmes depuis des années et anime des cercles à Paris, ces derniers sont une tradition oubliée : « les ères passées et notre société ne valorisent pas la femme. Il est pourtant important

d'être soutenue dans son chemin de femme car nous sommes souvent victimes d'épuisement moral ou en burn-out. Il y a un réel manque de soutien pour les femmes ». Ces cercles sont alors une réponse à des maux qui touchent la majeure partie de la population féminine. « Le féminin est blessé par une société patriarcale. La femme peut avoir tendance à perdre son centre face à l'homme », explique Géraldine Lethenet⁽²⁾. « Dans les sociétés indigènes, les femmes se retiraient entre elles dans des endroits spéciaux pendant leurs lunes. Lorsqu'une femme avait ses lunes, elle était dans un état de grâce et ne devait pas être importunée par les tâches quotidiennes », lit-on dans *Le Fil rouge*⁽³⁾. Simone de Beauvoir écrivait aussi : « Tout concourt à freiner l'ambition personnelle de la femme et cependant une énorme pression l'invite à trouver une position sociale, une justification ». Entre sentiment d'exclusion et besoin de s'affirmer, la femme n'est plus centrée et se retrouve presque comme déracinée. Se cherche-t-elle craintivement, dans une société régie par des lois obsolètes, l'empêchant de s'épanouir pleinement ? Et, pourtant, cette société pourrait bien évoluer et adopter davantage les « valeurs » du féminin grâce à la floraison de ces nombreux cercles consacrés au féminin. Car si les femmes se retrouvent entre elles pour partager ce féminin sacré, elles retournent ensuite dans « le monde » et elles y partagent et diffusent ce qu'elles ont senti et vécu !

LE FÉMININ SACRÉ EN QUELQUES MOTS

Le féminin sacré, c'est tout simplement apprendre à honorer pleinement sa fémininité sous toutes ses facettes et honorer toutes nos déesses intérieures !

(1) Animatrice de cercles de femmes, www.le-filrouge.fr.

(2) Professeur de yoga, animatrice de cercles de femmes, danseuse, créatrice des ateliers « Révéler sa shakti, sa déesse intérieure » .

(3) Manuel à usage des jeunes femmes qui découvrent leurs « premières lunes », par DeAnna L'Am.



Une véritable reconnexion

De nombreuses femmes l'avouent, la première fois qu'elles joignent un cercle, elles ne savent pas réellement pourquoi elles sont là. La plupart emploient cependant les mots : « reconnexion » ou « ancrage ». Comme si ces cercles de femmes représentaient un retour aux sources, un endroit sûr dans lequel le féminin peut s'exprimer clairement. Alexandra Petracchi participe à des cercles de femmes depuis environ quatre ans : « au départ, j'ai eu l'impression de rentrer à la maison. On vit un réel retour aux racines ». Pour elle, les autres femmes présentes pendant ces cercles sont les « statues »

qui soutiennent leurs consœurs. « Lorsque l'on rejoint un cercle, on est supportée par le groupe ». Pour Laetitia Leroy, animatrice et participante, les femmes semblent répondre à « l'appel du cercle » : « avant de rejoindre ces cercles de femmes, j'ai ressenti quelque chose de très fort, je sentais que j'allais me reconnecter à ma nature profonde ». Dans *Femmes qui courent avec les loups*⁽⁴⁾, le lien à la nature place la femme dans une conscience quasi-divine d'elle-même : la louve, la vieille, « celle qui sait », est en nous. Elle fleurit dans la plus profonde psyché de l'âme des femmes, l'ancienne et vitale « Femme Sau-

vage ». Claire Jozan-Meisel⁽⁵⁾ parle même de la puissance étonnante que possède une femme enceinte : « la grossesse est une aventure physique et spirituelle incroyable. La femme a une intuition plus aiguisée, c'est comme si elle avait une double conscience ». À travers les quatre archétypes féminins que propose Miranda Gray⁽⁶⁾, la femme en phase prémenstruelle est une « sorcière » aux énergies magiques et créatives. Dans *Femme lunaire*, elle explique : « Au cours de la phase 'Sorcière', le corps a besoin de dormir davantage, et l'esprit de temps pour rêver. En prenant le temps de rêver, vous accédez à la vision prophétique, à la sagesse imaginative, de même qu'à la connaissance et à l'expérience mystique. » Vivre en harmonie avec cette créativité nous permettrait de se reconnecter à une certaine mysticité intérieure. « Lorsqu'une femme est connectée à son être profond, elle accède à un infini pouvoir créateur », écrit Camille Sfez dans *Puissance du féminin*.



2 QUESTIONS À DELPHINE LHUILIER

Delphine Lhuillier est la co-fondatrice du Festival du Féminin dont la première édition a été créée au centre Tao, à Paris, en 2012. Aujourd'hui, le festival s'exporte mondialement.

A. B : Comment s'articule le Festival du Féminin ?

D.L : Pendant trois jours, nous donnons la parole à la corporelité. On aborde des thématiques comme la sexualité, la grossesse... Ces « stages corporels » sont des expériences sensorielles qui poussent les femmes à se réinventer.

A.B : Que diriez-vous à celles qui appréhendent de rejoindre des cercles de femmes ?

D.L : D'essayer, car elles ne craignent rien (rires) ! Elles peuvent venir accompagnées de leur mère, de leurs sœurs ou de leurs amies. C'est une expérience à vivre, en sachant que dans ce genre d'événements



on traverse forcément sa zone de confort.

www.festivaldufeminin.com

(4) Écrit par Clarissa Pinkola, Docteure en psychologie ethno-clinique.

(5) Animatrice de cercles sur Paris, www.claire-jozan-meisel.com.

(6) Auteure de *Lune rouge : les forces du cycle féminin*, éd. Le Jardin d'Ève, traduit dans plus de 6 langues.

(7) Co-auteure de *Rituels de femmes pour explorer les secrets du cycle féminin*, naturopathe et animatrice de cercles de femmes.



Rituels et bienveillance

« Souvent les femmes sont en quête de révélation, de guérison ou de transformation », affirme Serena Zigrino⁽⁷⁾, qui anime de nombreux cercles. Aidées par les rituels et le rythme de ces cercles, les femmes reprennent alors contact avec leur intimité et leur féminité. « Les femmes ont besoin d'un espace de parole où elles sont écoutées, où elles ne sont pas jugées. Les cercles de femmes apportent justement cette zone de liberté et d'intégrité », précise Laetitia Leroy. « L'histoire de l'une fait souvent écho avec l'histoire de l'autre », soutient-elle. Les rituels permettent d'installer les cercles dans une certaine énergie, de poser un cadre rassurant. « J'installe des plantes, des cristaux, des bougies, un grand drap rouge et un plateau central. Le lieu est purifié à la sauge, et j'ajoute des noix ou des feuilles au centre en fonction des saisons, explique Laetitia. Le bâton de parole, qui passe d'une participante à l'autre, est essentiel pour le bon déroulement des cercles, afin que chacune puisse avoir le même temps pour s'exprimer. »

Se connecter à l'organique et au ressenti

Pour Serena Zigrino, le sacré de la femme et de ces cercles est vectorisé par la matière. Elle axe ses sessions sur la reconnection à la terre, car pour elle la féminité est une histoire de nature : « Il est essentiel de se relier à la terre. Lorsque l'on commence à vivre dans la cohérence de cette nature présente en nous, on comprend que tout est cyclique. Tout change, tout évolue, y compris nous ». La sagesse ancestrale des femmes leur apprenait le rythme des saisons et l'importance de vivre en harmonie avec elles. À l'image de l'extérieur, la météo intérieure des femmes est aussi, changeante : « Il est important de relativiser, pour pouvoir passer d'une énergie à l'autre, et être finalement dans une pleine acceptation de soi et des choses qui nous entourent », ajoute Serena. « Les femmes se rendent souvent compte que l'on est toutes les mêmes ! Elles ont besoin de l'exprimer, et le groupe les aide à conscientiser leurs émotions », rappelle Géraldine Lethenet, qui utilise le chant et la danse pour amener les femmes à la rencontre d'elle-même.

RESPECTER SON CYCLE DANS SON QUOTIDIEN

Les quatre phases du cycle féminin (règles, phase pré-ovulatoire, phase ovulatoire et phase prémenstruelle) sont proches des cycles des saisons. « Chaque mois, le système hormonal nous fait expérimenter une phase d'ouverture jusqu'à l'ovulation, qui est semblable au printemps et à l'été », écrit Camille Sfez. En observant votre cycle comme vous observez les saisons, vous appréhendez votre quotidien différemment et avec plus d'acceptation. Créer un « diagramme lunaire » peut aussi vous aider à comprendre votre lien à la lune. Dessinez un grand cercle sur une feuille, découpez-le en quartiers. Indiquez la nouvelle lune, le premier quartier, la pleine lune et le dernier quartier. Chaque quartier correspond à une phase de votre cycle féminin. Vous pourrez vous y référer en y annotant vos observations. Pour aller plus loin, explorez la Séquence du mois (p. 32) et la Séquence bien-être (p. 50), l'une reliée à l'énergie féminine, et l'autre aux cycles menstruels. Vous pouvez également consulter l'article « Comment être en harmonie avec son cycle ? » sur www.esprityoga.fr.



(8) Professeure de yoga, animatrice de cercles de femmes, créatrice de www.shivashakti.com et de la formation de professeurs Shiva Shakti.

Comprendre l'aspect cyclique de notre féminité et du monde nous permettrait alors, en tant que femmes, de se préparer à des phases plus ou moins difficiles de nos vies. « Les femmes ont besoin de se retrouver dans un cercle pour se nourrir. Nous sommes circulaires et nous devons retrouver cette harmonie de nos cycles. J'encourage les femmes à aller vers le naturel et l'organique. Le féminin est un ressenti et non une performance », explique Charlotte Saint-Jean⁽⁸⁾. Pour elle : « La force d'une femme est en elle-même et dans le ressenti ». Sur un plan plus sociétal, le « faire » doit être remplacé par le « sentir », pour Serena Zigrino les femmes doivent devenir autre chose qu'une « course quotidienne au faire » : « On nous demande de travailler comme des hommes et d'être des femmes guerrières à la maison ! Les femmes doivent retrouver un lien au corps et au toucher, car elles sont le miroir des cycles de la nature. »



L'énergie créatrice de la lune

Tout comme la nature est régie par les saisons, le corps de la femme est influencé par une succession de phases qui s'accordent aux cycles de la lune. « Il existe un lien entre vous et la lune, dans le cycle répétitif de l'énergie créatrice dont le caractère et la forme changent au cours du cycle menstruel. Cela vous confère la capacité de créer, c'est-à-dire de réaliser le non-manifesté », écrit Miranda Gray. Le premier pas vers sa féminité commencerait donc par la quête des cycles naturels et cette puissance créatrice qui y est liée. « Ces énergies offrent à chaque femme la capacité de créer, qu'il s'agisse d'une idée,

d'un savoir ou de la vie elle-même », ajoute Miranda. Notre capacité de créer n'est alors pas seulement une question de savoir-faire, mais plutôt de savoir-sentir. Cela se présente en chacune de nous sous différentes formes. Ainsi, la manière dont nous percevons notre potentiel créatif influencera totalement notre rapport à nous-même et à l'extérieur.

Et le masculin dans tout ça ?

Quelle est la place du masculin dans ces cercles de femmes ? Lorsque l'on demande aux animatrices de ces cercles, l'homme est bien présent pendant les échanges entre les femmes : « Il faut bien faire la différence entre l'homme, comme individu, et le masculin qui est présent en chaque femme », explique Serena Zigrino. En yoga comme en médecine chinoise, on évoque cette polarité du masculin et du féminin qui compose les deux parties de notre être, qu'on soit une femme ou un homme. Pour Delphine Lhuillier (voir encadré) : « Il faut sortir de la vision binaire que l'on a du féminin et du masculin, car ils sont liés. En médecine chinoise le Yin et le Yang existent toujours par rapport à autre chose. L'homme et la femme créent un système, ils dansent en permanence ensemble ». Serena explique « Les femmes sont sur un chemin de travail personnel lorsqu'elles viennent participer à ces groupes. Quand elles parlent des hommes, il y a beaucoup de bienveillance, il n'y a jamais aucun discours de représailles vis-à-vis de l'homme. Les hommes souffrent tout autant que nous des années de répression faites aux femmes », ajoute t'elle. « Pour interagir harmonieusement avec l'homme, il faut donc qu'il soit pacifié en nous. Toutes les femmes ont besoin d'harmoniser leur masculin afin de se plonger dans l'action qui intervient après la création. » Comme l'écrit Catherine Merle dans *Libérer sa vénus* : « Il existe chez la femme un lourd passif de ressentiment envers l'homme. Tant que les femmes n'auront pas libéré cette rancœur enfouie au plus profond de leur cœur, toute union intérieure ou extérieure sera susceptible d'être vouée à l'échec ». Alors, même si ces cercles de femmes sont bien présents pour honorer le féminin de chacune, il est important également de se relier à l'énergie masculine afin de profiter d'une réelle harmonie !

OÙ PRATIQUER ?

Avec Nadège Lanvin, www.yogaandco.fr

Avec Géraldine Lethenet pendant ses ateliers « Révéler sa shakti » www.yogaya.com

Chez Blandine, Luna Femina (Paris 12e)

« Cercles de femmes », avec Nadège Sétoane, www.nadegekinesiologie.com

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC



VU À LA TV

J'AI TROUVÉ L'ÂME SŒUR.

La **BIO-AFFINITÉ®** Jonzac

Des soins certifiés Bio et hypoallergéniques¹
en parfaite affinité avec ma peau.

- **Eau thermale isotonique** dont la concentration minérale est proche de celle de ma peau
- **Efficacité prouvée dès la 1ère utilisation :** ma peau est hydratée² à +66%³
- **Pour ma peau**, et les peaux les plus sensibles

En magasins bio, parapharmacies et pharmacies.



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

1. Formulé et testé pour limiter les risques de réactions allergiques - 2. Hydratation des couches supérieures de l'épiderme - 3. Mesurée par cornéométrie - Application unique du soin riche - REhydrate après 2h - 58 sujets.

Les implants, quelle alternative pour les femmes ?

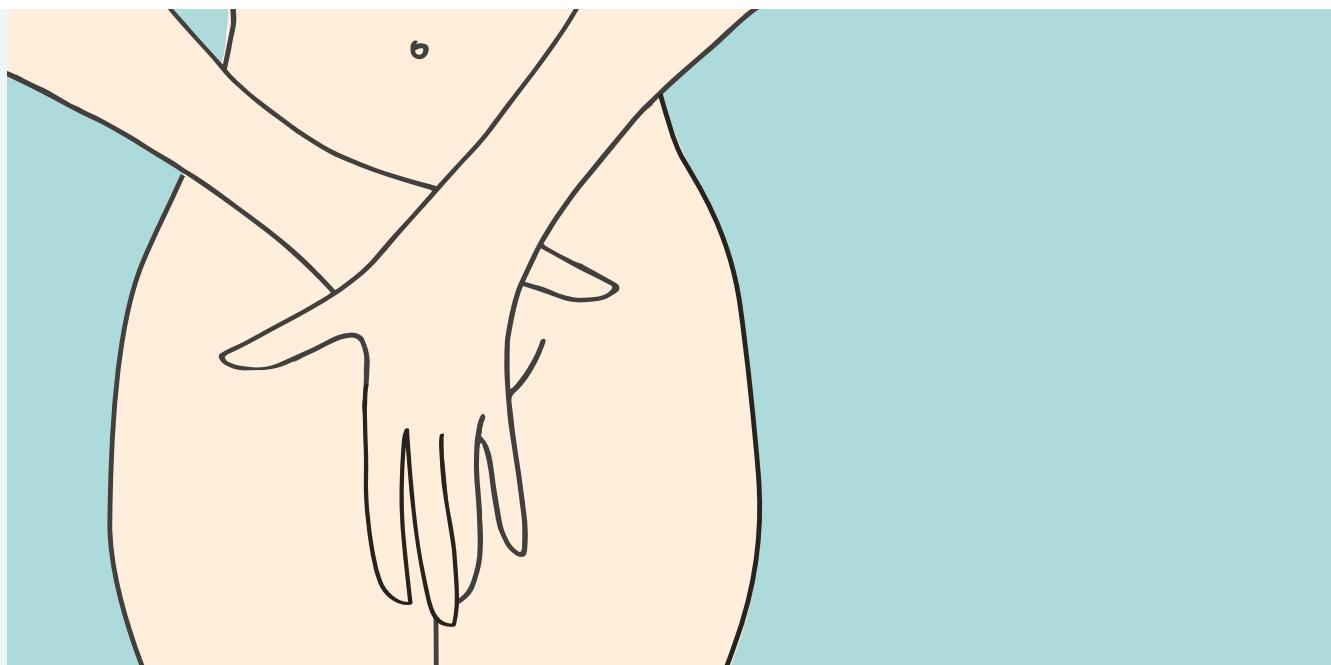
Accouchements, sédentarité, pratique sportive poussée : autant de facteurs à l'origine de fuites urinaires et, dans les cas les plus graves, de descentes d'organes. Toutefois, l'implant chirurgical ne devrait être qu'un dernier recours, car des solutions alternatives existent, douces pour le corps de la femme et efficaces.

PAR AUDREY FERBOS

APRÈS L'AFFAIRE des implants mammaires défectueux, un nouveau scandale médical a éclaté ces derniers mois : celui des prothèses chirurgicales. Une enquête journalistique internationale a montré que les contrôles sur la qualité de beaucoup de prothèses et implants sont sous-traités à des sociétés privées, sans aucune forme de supervision de la part de pouvoirs publics sur les effets secondaires à court et à long terme. C'est le cas notamment des prothèses vaginales. Ce filet suspendu comme un hamac à l'intérieur du vagin est destiné à contenir les organes et à empê-

cher leur descente. Nom de code de ce dispositif : Prolift. Cela aurait pu ressembler à une belle réussite de la French Tech, tant il a été vendu et installé dans le monde. Comme le déclarait Bernard Jacquetin, l'un de ses concepteurs, dans le N°63 de la revue Pelvimag, jusqu'à 2008 on comptait quelque 100 000 porteurs de ces implants. Sans compter les imitations...

Sauf que de nombreux effets secondaires sont apparus, graves, douloureux, invalidants, parfois mutilants. Des vies cassées. La vague de doléances a d'abord déferlé en Australie, où quelque



800 femmes se battent contre le laboratoire américain qui fabrique la prothèse, tandis que des actions similaires ont été intentées aux Etats-Unis, aux Pays-Bas et au Royaume-Uni. En Ecosse, la ministre de la Santé a même demandé pardon aux victimes. En France, les chirurgiens ont bénéficié d'une formation poussée et de recommandations drastiques de la Haute Autorité de santé. Mais certaines femmes n'ont pas échappé à des séquelles graves.

Certes, Prolift a été interdit en 2013, mais le recours aux bandelettes ou autres renforts prothétiques continue. En 2016, l'ANSM a reconnu dans un communiqué officiel que l'utilisation de matériaux non résorbables dans la chirurgie statique pelvienne s'est largement diffusée dans les années 2000. Précisément pour soigner l'incontinence urinaire et les prolapsus, les descentes d'organes. Mais elle notait aussi des « complications dans 10 % des cas, avec un retentissement fonctionnel sévère et des reprises chirurgicales mutilantes ». Une question se pose alors : face à ces difficultés et à ses effets secondaires parfois lourds, l'intervention chirurgicale est-elle la seule solution, à adopter immédiatement, ou ne devrait-elle pas être le dernier recours ?

Physiologie et hygiène de vie

Comment expliquer la récurrence des incontinences urinaires et descentes d'organes ? « La raison première est physiologique », expose Bernadette de Gasquet, médecin, professeur de yoga et spécialiste de la santé du périnée, fondatrice de l'institut éponyme. « Cette situation est liée au vide vaginal induit par la bipédie ». La loi de la pesanteur, en somme. Mais il y a d'autres causes, qui s'additionnent - Carole Salvez, sage-femme à Bordeaux invoque « les examens gynécologiques à la hussarde avec speculum, l'intimité sexuelle ou encore l'activité physique de haut niveau ou mal pratiquée : « je me bats contre les abdominaux à l'ancienne, en hyperpression abdominale, encore pratiqués par certains coaches, alors qu'on en connaît aujourd'hui les conséquences désastreuses pour les femmes ». Bernadette de Gasquet va même plus loin, incriminant certaines pratiques sportives intensives, comme le crossfit. « Exit la musculation aussi. En résumé, tous les sports qui ne sont pas conçus pour les femmes, et tant pis si je passe pour une réactionnaire. La physiologie existe. Oui, la femme peut pratiquer du rugby, mais je ne sais pas si ça l'arrange dans sa fragilité. Mais pour le périnée, ce n'est pas mieux de rester avachi sur une chaise toute la journée ! »

Rééduquer son périnée

Heureusement il y a des solutions. A commencer par la rééducation du périnée, avant et pendant la grossesse, une pratique simple qui permet de tonifier les muscles de cette région, de garder une bonne souplesse du plancher pelvien et de prévenir l'incontinence et les descentes d'organes. Mais il convient de nuancer. Même si la rééducation du périnée est assez répandue en France, pour Carole Salvez « il y a encore beaucoup à faire ». Son credo ? Travailler de façon plus fine avec notamment la méthode Connaissance et Maîtrise du Périnée (CMP) : « la visualisation sur le souffle permet un travail plus juste et plus précis », souligne-t-elle. Elle a aussi inclus la méthode reiki et des éléments de médecine chinoise. « Ce travail permet de remplir le vide par la conscience : il n'y a alors plus d'espace dans lequel les organes peuvent descendre ». A cette approche, elle ajoute le modelage des tissus. « Pour moi, une rééducation efficace doit se faire sur tous les plans, avec une approche physiologique, psychologique et également énergétique ». Un message qui commence à passer. « Il y a trente ans, quand une sage-femme parlait d'acupuncture et de visualisation, on la prenait pour une sorcière ! »

Si la grossesse expose le périnée, après l'accouchement aussi il y a danger. Attention au portage, prévient Bernadette de Gasquet, qui dénonce le raccourcissement du séjour à la maternité. « On demande aux femmes de se mettre debout plus vite, sous le prétexte de faire faire des économies à la Sécurité sociale. Mais, attention, ça n'arrange pas leur périnée. » Et si elle se félicite de l'avance de la France en terme de rééducation périnéale, elle n'est pas pour autant sereine. « En décembre 2015, le collège des gynécologues obstétriciens a déclaré qu'il n'y a avait pas de preuves suffisantes de son efficacité. En effet, vu qu'elle est systématiquement prescrite en prévention, les résultats ne sont pas faciles à évaluer. A l'avenir, elle risque d'être réservée aux femmes qui ont des problèmes. Il faudra attendre d'être incontinent pour faire de la rééducation remboursée ! », regrette-t-elle.

De l'utilité du yoga

Sur ce terrain, le yoga est un allié précieux pour garder tonique toute la région pelvienne. La meilleure manière de prévenir ou de réduire fortement les risques de descente d'organes. « En activant mula bandha et uddiyana bandha, par un jeu de contractions et le travail de la respiration, on tonifie toute la région », expose le docteur Lionel Coudron, médecin et père de la yogathérapie. « Utiles sont aussi les exercices de proprioception, avec bascule du bassin. Et quand les problèmes d'incontinence sont liés à un déséquilibre du système neuro-végétatif, la respiration yogique permet de reconditionner un nouveau réflexe urinaire. »

Attention toutefois à bien pratiquer certaines variantes de yoga très dynamiques, prévient Bernadette de Gasquet. « Il est surtout important que la respiration se fasse dans le bon sens ; poussez de bas vers le haut et jamais du haut vers le bas », insiste-t-elle, reconnaissant que « le yoga reste une pratique corporelle pas trop violente pour le périnée : elle ne se fait pas toujours en position verticale et intègre des postures à quatre pattes, ou même inversées, qui annulent ou diminuent la pression du haut vers le bas » !

Autre possibilité : la yogathérapie. « L'avantage, souligne le docteur Coudron, est qu'elle possède une dimension globale, à la fois mécanique, physiologique et émotionnelle. Notre corps est un tout ! Une femme qui a des problèmes urinaires, pour aller à la selle, ou des troubles de la sexualité, peut avoir des réactions de colère, de peur ou de tristesse face à son bassin. Ce sont des émotions dont il faut tenir compte. »

Le médecin est formel : « Même quand la chirurgie ne peut être évitée, le yoga a toute sa place. Si on tonifie et assouplit les tissus et les muscles avant l'intervention, l'opération se passe mieux, et la guérison advient plus tôt. Sans compter que si le patient respire bien, gère ses émotions et a une bonne condition physique, cela améliore aussi son système immunitaire, sa réaction à l'inflammation, et l'acceptation de l'implant. Tout en minimisant les effets secondaires. » A ses yeux, « il est vraiment important de passer par cette phase de préparation, quitte à retarder l'opération. En quelques semaines, on peut renforcer la tonicité d'un périnée, la souplesse, la proprioception, la coordination du rectum et avoir une action psychologique. Cela change la donne en terme de réussite ».

Un travail sur le souffle, une prévention et une rééducation ciblées, une pratique de yoga régulière permettraient de réduire drastiquement la nécessité de recourir à un implant. Encore faudrait-il que les médecins acquièrent le réflexe de ne proposer une intervention chirurgicale qu'en dernier recours ! Hélas, nous n'en sommes pas encore là !



POUR EN SAVOIR PLUS

Institut de Yogathérapie de Lionel Coudron :
www.idyt.com

Institut de Gasquet : www.degasquet.com

Connaissance et Maîtrise du Périnée :
www.institutnaissanceetformations.fr

Bernadette de Gasquet,
Périnée, arrêtons le massacre, éd. Marabout.



ladrôme

LABORATOIRE



PROGRAMME 3 SEMAINES

MA DÉTOX BIO DRAINAGE+



Boisson concentrée à base de
Pruneau et de 9 extraits de plantes

Contient de l'extrait
traditionnel de thé vert

ÉLIMINATION
MINCEUR
VITALITÉ



DÉCOUVREZ
NOS ASTUCES

DÉTOX BIO



www.ladrome.bio



Périnée sens dessus dessous

Située dans la partie basse du bassin, le périnée, gagne à être mobilisé pour conserver une bonne vitalité. Le yoga offre une occasion privilégiée de faire jouer cette zone... avec la pesanteur !

TEXTE & ILLUSTRATION
BLANDINE CALAIS-GERMAIN

DANS LE bassin, on distingue deux parties : le grand bassin, qui abrite les viscères abdominaux, et le petit bassin, en dessous, qui abrite les viscères du périnée. Une partie du périnée est faite de muscles. On l'appelle le plancher pelvien. Mettez vos mains en coupe l'une sur l'autre, vous aurez à peu près la taille et la forme de cette nappe en vous-même, comme un hamac. Cette partie peut se resserrer activement sur elle-même.

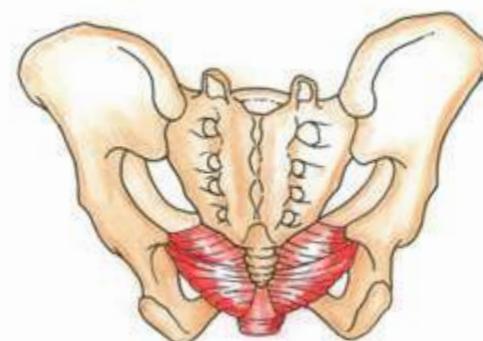
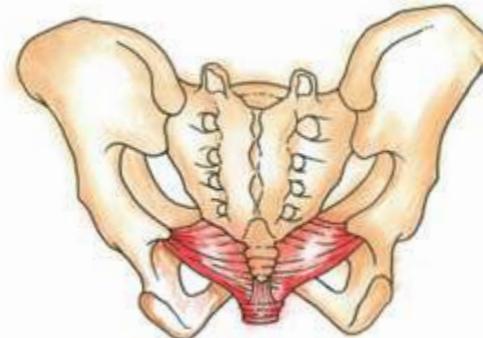
Sa forme change en fonction de deux facteurs.

SA CONTRACTION

Quand il se contracte, il s'épaissit et se resserre ce qui donne au muscle une forme d'entonnoir inversé. Quand il est décontracté, il ressemble plutôt à un bol.

LES CHARGES REÇUES

Quand on « pousse » sur le périnée (quand on saute, on tousse, on éternue), le plancher pelvien a tendance à prendre la forme en bol. Cette mise en charge commence dès que les viscères pèsent sur le périnée, c'est-à-dire dès que vous vous installez à la verticale. Quand vous vous allongez, au contraire, la charge diminue, et le périnée prend la forme d'un entonnoir inversé. Ainsi, le plancher pelvien est une nappe active qui change constamment de forme selon les circonstances de la vie et selon son propre tonus. Ces mouvements sont souhaitables et permettent à cette nappe de rester adaptable, réactive, bien irriguée et en bon état.



Trouver la contraction du plancher pelvien

Nous choisirons ici de contracter la partie profonde du plancher pelvien. Pour cela, asseyez-vous sur un tabouret et essayez de contracter le périnée, comme si vous vouliez l'aspirer. Votre périnée prend la forme en entonnoir inversé. Est-ce que cette contraction est facile, familière ? Pouvez-vous ensuite laisser le périnée reprendre sa place, c'est-à-dire se décontracter ? Pouvez-vous faire ces actions (autant la contraction que la détente) progressivement ? Répétez plusieurs fois ces deux épisodes : contraction/détente, en accordant autant de temps et d'importance à chacune. Puis, cette alternance de contraction et décontraction, vous allez les vivre dans des postures qui varient l'orientation du périnée.



POUR ALLER + LOIN

Blandine Calais-Germain, *Le Périnée féminin*,
éd. Désiris (www.calais-germain.com).



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).

1

Commençons par
LA MONTAGNE.

Ici, le plancher pelvien connaît sa charge la plus habituelle.

Retrouvez entre les ischions la sensation de « remontée », puis de retour à l'état initial.



2



Passez dans le **CHIEN-TÊTE-EN-BAS**. La posture renverse le périnée et tend à lui donner la forme d'un entonnoir inversé. Cherchez à retrouver la contraction et la détente en sentant bien que le plancher pelvien va « remonter » dans le petit bassin.

3



Installez-vous pour la **POSTURE DU CHAT**. Démarrez dos rond. Vos ischions s'orientent vers le sol. La charge viscérale n'est pas très importante car le tronc est à l'horizontale. Retrouvez la contraction/détente du plancher pelvien, dans

une circonstance encore différente. Puis creusez le dos : vos ischions vont vers le haut. Reprenez la contraction/détente périnéale dans cette situation où il n'y a pas de charge sur le périnée.

4



Prenez la posture de la **GUIRLANDE**, qui charge le périnée par la position « bassin en bas ». Ici, vous pouvez bien ressentir la différence entre le temps de contraction, qui fait remonter activement le plancher pelvien, et le temps de détente, qui le fait redescendre.

5



Passez enfin en **DEMI-PONT**. Sentez la « glisse » des viscères abdominaux du bassin vers le thorax. Sentez l'action qu'il vous faut amener dans les jambes, les fessiers et les muscles dorsaux pour soutenir la posture. Sentez que votre périnée « remonte » passivement dans le bassin. Trouvez la contraction/détente du plancher pelvien en essayant de localiser l'action, juste dans le bassin.

6

Revenez **SAVASANA** ou position allongée. Vous avez expérimenté plusieurs changements de forme du périnée. Laissez le plancher pelvien se détendre complètement. Observez les sensations dans cette région après avoir expérimenté plusieurs changements de forme de votre hamac pelvien.

Bien vivre sa ménopause

Et s'il était possible de ne pas (trop) souffrir des symptômes liés aux changements hormonaux au moment de la ménopause ?

La pratique du yoga aide à vivre cette période de vie avec aisance.

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÉVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

VOUS AVEZ la cinquantaine et, parfois, vous vous sentez débordée par vos émotions, d'un seul coup vous vous mettez à pleurer, vous n'arrivez plus à vous contenir et vous vous mettez en colère, ou encore vous avez des réveils nocturnes avec des bouffées de chaleur qui après vous laissent la sensation d'être vidée ? Il s'agit peut-être de troubles liés à la ménopause. Ces manifestations désagréables se produisent chez plus de 80 % des femmes sous nos latitudes. En Orient, en revanche, 80 % des femmes n'ont aucun signe pénible liés à l'arrêt du fonctionnement des ovaires : cela indique qu'il est possible de ne pas souffrir de ce tarissement de la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone.

Le yoga, par sa philosophie et le mode de vie qu'il préconise, est justement l'un des meilleurs outils pour parer ces désagréments, quand il est associé à une alimentation contenant beaucoup de fruits et légumes, riche en oméga 3 et avec peu de sel. Ce « mode de vie » permet de mettre toutes les chances de votre côté pour vivre en toute plénitude et sérénité cette période de vie normale et naturelle.

Le mot « ménopause » signifie l'arrêt des règles. Elle débute en général vers 52 ans mais elle est précédée par la pré-ménopause, qui correspond au tarissement de la sécrétion de la progestérone alors que les œstrogènes sont toujours sécrétés et qui se caractérise souvent par des gon-

flements parfois douloureux (des seins et du ventre) et des perturbations dans les rythmes des règles. L'arrêt de la sécrétion des œstrogènes à la ménopause peut aussi avoir un effet négatif à long terme, car cette hormone participe au renouvellement de tous les tissus que ce soit l'os, la peau, le muscle. Sa carence peut entraîner une moindre trophicité (construction et entretien) des tissus si rien n'est entrepris. Les risques sont l'ostéoporose, avec les fractures osseuses, une peau et une muqueuse qui s'affinent, une baisse de la masse musculaire et une augmentation des risques cardio-vasculaires. Sans parler d'une possible prise de poids au niveau du ventre et du tronc...

Heureusement, ce « tableau » n'est pas inéluctable ! Les postures de yoga, la respiration, les exercices de relaxation et de méditation permettent de lutter contre la sédentarité, les troubles du comportement alimentaire, les troubles émotionnels et enfin de se réapproprier son corps et une bonne estime de soi. Il n'y a rien de plus préjudiciable à cette période que de rentrer en guerre contre soi-même et de sentir son corps qui nous échappe. Le yoga est véritablement un moyen de se reconquérir et de se réconcilier avec soi et son corps pour bien le vivre. Pour cela, dans chaque posture, vous recherchez la sensation la plus agréable possible pour vous sentir bien. L'état d'esprit dans la pratique est déterminant.

LA PRATIQUE

Avec des postures comme malasana (la guirlande), vous développerez la souplesse de tous les membres inférieurs, des hanches et du bassin. Vous pourrez la pratiquer avec l'enchaînement de la respiration complète ou mouvement de liaison du yoga de l'énergie. Cet enchaînement permet de mobiliser toutes les articulations du corps, y compris celles de la colonne vertébrale, mais aussi les trois niveaux de la respiration en améliorant la régulation de la physiologie.

Pour renforcer la qualité et la tonicité des muscles et de l'os, pratiquez les postures du guerrier, de l'angle, du cobra, de l'arc. Cette stimulation renforce aussi la fabrication de toutes les fibres de collagène qui constituent les muqueuses et la peau. Cela contribue à diminuer les rides et à améliorer la qualité des muqueuses (y compris vaginale) pour lutter contre les sécheresses. La peau est plus souple, tout comme l'ensemble des vaisseaux et artères. Et enfin, cela agit sur votre humeur qui sera plus positive.

Tous ces exercices permettent à votre organisme de compenser l'arrêt du fonctionnement des ovaires en favorisant une meilleure utilisation des œstrogènes fabriqués par les surrénales et le tissu adipeux. Ces exercices améliorent la sensibilité de vos cellules à cette hormone. Même si vous avez moins d'œstrogènes, vous les utilisez mieux, et cela vous permet de toujours d'assurer le bon entretien de tous vos tissus.



1 RESPIRATION COMPLÈTE OU MOUVEMENT DE LIAISON

Placez-vous debout, les pieds écartés. Expirez en joignant le dos des mains (Photo 1). Inspirez en écartant les bras à l'horizontale et en les montant vers le haut en V (Photo 2 et 3). Expirez en ramenant les bras l'un contre l'autre et en s'accroupissant dans Malasana (Photo 4). Inspirez en vous redressant, les coudes contre le ventre (Photo 5). Puis répétez l'ensemble de l'enchaînement 4 fois. Enfin, restez 10 respirations profondes et amples en malasana (photo 4).



2 VIRABHADRASANA POSTURE DU GUERRIER

Ecartez largement les pieds de manière à avoir un bon ancrage. Joignez les mains à la poitrine, puis inspirez en portant les bras à l'horizontale. Expirez en fléchissant le genou droit. Tournez la tête vers la main droite. Regardez loin devant vous. Restez dans la posture (photo 6) en veillant à ce que le genou ne dépasse pas l'aplomb de la cheville. Faites dans un premier temps l'exercice de chaque côté en restant une seule respiration, puis refaites l'exercice en restant 6 respirations et en respirant le plus lentement et profondément possible.

3 TRIKONASANA POSTURE DU TRIANGLE

Les pieds écartés, inspirez les bras en croix et expirez sur une torsion, la main venant saisir le pied opposé. Inspirez en vous redressant. Expirez de l'autre côté. Refaites l'exercice en restant dans la posture (photo 7) 6 respirations amples et profondes.



4 DHANURASANA POSTURE DE L'ARC

A plat ventre, pliez les jambes et saisissez les chevilles. Restez quelques instants pour apprivoiser la posture. Puis inspirez en levant les genoux, les bras tendus. Les pieds tractent les bras qui tirent les épaules. Expirez en revenant au sol. Recommencez l'exercice et restez dans la posture de dhanurasana 6 respirations profondes en massant bien le ventre qui se retrouve appuyé sur le sol.

5 BHUJANGASANA POSTURE DU COBRA

A plat ventre, placez les mains de chaque côté de la poitrine. Rapprochez les talons l'un de l'autre. Inspirez en levant les mains puis le torse. Regardez droit devant vous à l'horizontale. Expirez en posant le front au sol. Recommencez en restant dans la posture 6 respirations. Montez le plus haut possible à chaque inspiration.

6 NAVASANA POSTURE DU BATEAU

Placez-vous en équilibre sur les fesses, le dos bien plat, les bras bien tendus. Respirez calmement 6 fois lentement. Vous renforcez la totalité de vos muscles antérieurs.



7 SITKARI

Assis confortablement, entrouvez la bouche et retournez la langue. Inspirez en levant la tête, l'air entre par les côtés de la langue et rafraîchit l'ensemble de l'organisme. Retenez le souffle. Fermez la bouche. Portez l'extrémité de la langue le plus en arrière possible (kechari mudra). Retenez toujours le souffle et portez votre menton en jalandhara bandha. Associez tous les bandhas. Restez à plein le plus longtemps possible et tant que cela reste confortable. Lorsque vous avez envie d'expirer, relâchez la triple contraction doucement puis expirez lentement. Répétez l'exercice 5 fois.



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*, Ed. Kéro.

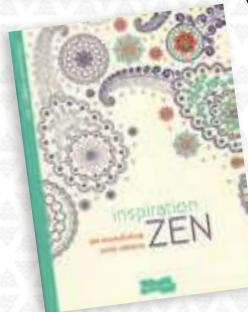
YOGA esprit

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)

LE CAHIER DE COLORIAGE *Inspiration zen*

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

* par rapport au pris 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 } **1 an pour 25,90€ seulement** (Pour les Dom et l'UE 31,90 € / Pour reste du monde : 34,90 €)
et choisis la durée } **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

Magic in the air !

(RE)CONQUÉRIR SON INIMITÉ AVEC LES ŒUFS DE YONI

Issu d'une pierre polie et sculptée, l'œuf de « yoni » - nom du sexe féminin en Sanskrit -, est utilisé depuis des milliers d'années en Asie pour la santé du périnée, mais aussi pour activer son énergie féminine ! « L'œuf de yoni est une véritable thérapie des cristaux : la femme en l'introduisant à l'intérieur de ses parties intimes bénéficie de toutes les propriétés guérisseuses des pierres » explique Lilou Macé, fondatrice des Œufs de Lilou. Il rencontre à présent un franc succès en Occident, où les femmes, plus à l'écoute de leurs corps et leur bien-être, trouvent en lui de nombreux bénéfices tant sur le plan intime que sur le plan émotionnel. « L'œuf de yoni est une véritable thérapie des cristaux : la femme en l'introduisant à l'intérieur de ses parties intimes bénéficie de toutes les propriétés guérisseuses des pierres.

Œuf de Yoni, Taille S,M ou L (Quartz Rose, Améthyste, Cornaline, Jade...), à partir de 39 €
www.lesoeufsdelilou.com



Partez à la (re)découverte de votre intimité en affinant vos ressentis de cette partie sacrée de votre corps et développez aussi votre sagesse, votre intuition et votre créativité, bref, soyez magiques !

Femme cosmique

Inspiré du Tarot de Marseille, le tarot « Cosmic Woman » a été créé et imaginé par l'artiste Lisa Junius. Le tarot, datant du XVe siècle servait à l'époque de support de divination. Ce jeu permet donc de se connecter à sa déesse intérieure et à sa nature profonde en plongeant dans les profondeurs du rêve et de l'imagination.

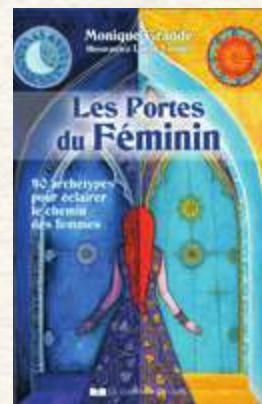
Tarot « Cosmic Woman » Lisa Junius, 40 €, www.etsy.com/fr/shop/LisaJunius



FRANCHIR DE NOUVELLES PORTES

Avec des illustrations toutes plus belles les unes que les autres, cet oracle nous met sur le fil de la rencontre de nous-mêmes, en nous-mêmes ; et nous propose de franchir successivement de nouvelles portes un accomplissement de soi plus grand. Ces cartes nous invitent sur un cheminement intérieur et nous aident à faire rayonner des facettes peut-être plus timides ou cachées de nous-même. On s'ouvre alors à un réel « empowerment » ! Une jolie façon de se reconnecter à son féminin...

Oracle « Les portes du féminin », Éditions Trédaniel, 27 €



RÉVEILLER LA SORCIÈRE QUI EST EN NOUS

L'oracle « Ouitch » vient réveiller notre sagesse intérieure, notre intuition et notre créativité. Il s'agit non seulement un magnifique jeu de carte que l'on découvre et dont on s'inspire, mais c'est aussi un tarot qui vous guide au quotidien et qui vous apporte matière à réflexion. Suivez l'intuition de votre « sorcière intérieure » en vous souvenant que, dans les archétypes du féminin, la sorcière est une guérisseuse : elle participe à la reconnexion de la femme à son ventre, son utérus et grâce à sa magie intérieure elle purifie et apaise... Abracada-dabra !

Oracle « Ouitch », 49 €

www.joseeannesc.com/boutique



Renouer avec les cycles de la nature

Voici 20 cartes comme autant d'invitations à plongez au cœur de votre magie intérieure, pour apprendre à écouter vos différents besoins. Ce très joli kit offre 7 rituels de pleine lune pour apprendre à cultiver sa gratitude et lâcher prise, 4 rituels de lunes saisonniers pour célébrer chaque solstice et se reconnecter à la nature, ainsi que des « cartes-conseils » pour vous guider dans votre pratique. A découvrir !

« Kit Rituels de Lune », 21 €

www.womoon.fr



YOGA & CO
YOGA ET BIEN ÊTRE POUR TOUS

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

RÉCRÉ YOGA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE
YOGA ENFANT

Une communauté autour du Yoga enfant

FORMATIONS
LA MÉTHODE DU RÉCRÉ'YOGA

Pour conduire et animer un cours de yoga enfants et famille

Printemps 2019
Récré yoga enfant et famille
et
Formation à distance

WWW.YOGAENFANT.FR
info@federationfrancaiseyogaenfant.fr
<https://www.facebook.com/RecreYoga>

Ayurveda et thalasso : le duo gagnant

PAR LAURENCE PINSARD

Il n'est pas toujours utile de partir au bout du monde pour faire une cure ayurvédique. Non seulement il existe de très bons centres en France, mais même les thalassos proposent aujourd'hui des séjours aboutis et délicieux.



PIONNIÈRE EN la matière, Alliance Pornic a conçu une cure très complète. Dans ce très joli établissement idéalement situé en bord d'Océan, Létizia Lorenzi a conçu la cure Ojas. « Ojas, c'est la libido au sens large du terme, c'est l'amour pour la vie », déclare la thérapeute. Pour elle, « cela se voit dans la clarté du teint, l'éclat des yeux, la voix... ». Après un entretien complet pour déterminer votre dosha (votre type d'énergie), Létizia construit votre protocole de manière très personnalisée. Bien entendu, plusieurs soins ayurvédiques vous seront proposés parmi lesquels l'Abhyanga qui délasser le corps entier, draine les toxines et fait circuler l'énergie, et le Shirodhara qui apaise l'activité mentale. Mais, en plus des soins, un programme diététique complètement adapté est proposé, du petit déjeuner au dîner ! Les repas sont tridoshiques (adaptés à tous les doshas), mais un mélange d'épices spécifique à chaque dosha est proposé. Bien entendu, les soins de thalassothérapie

font partie intégrante de la cure. Bain hydromassant, jet sous affusion, enveloppement d'algues : chaque soin vient à la fois détendre en profondeur et reminéraliser l'organisme. « L'eau de mer a des qualités quasi identiques au plasma sanguin », rappelle Létizia. Les séances de sophrologie, de yoga et de méditation viennent compléter l'offre. Enfin, l'inoubliable soin du visage bio Kalyaan, réalisé avec les produits Létika, amène une touche de douceur et de bien-être incroyable.

On repart de la cure avec des conseils très pratiques pour pouvoir ajuster son alimentation et ses habitudes afin de poursuivre le rééquilibrage chez soi. Létizia vous recommandera également, en cas de besoin, des remèdes à base de plantes. « L'Ayurveda rencontre un vif succès parce qu'il propose des outils concrets, ancrés dans le quotidien, tels que l'équilibre alimentaire, les exercices respiratoires, la méditation, l'utilisation d'épices ainsi que des massages », conclut la thérapeute. « Certaines per-

sonnes reviennent chaque année, affirme Martine Lesage-Murati, responsable thalasso & spa. Les résultats sur les personnes souffrant de fibromyalgie sont excellents. »

A LA THALASSO Thalazur de Carnac, c'est l'adorable et dynamique Tamara Wenish qui a conçu l'escale ayurvédique.

Objectif numéro 1 ? « Que les personnes repartent mieux qu'elles sont arrivées et avec des conseils qui leur permettent d'avancer sur leur chemin de vie ». Formée comme Létizia Lorenzi à l'Institut européen d'Etudes védiques, Tamara a à cœur de personnaliser complètement la proposition. « Le plus important est de proposer des soins adaptés aux gens. Le but, ce n'est pas de devenir indien, ni même de manger indien, mais de comprendre et de percevoir ce qui est bon pour nous », explique-t-elle. Ce qui est certain, c'est l'un des nouveaux soins proposés cette année à la carte de cette escale est tout simplement fabuleux ! Véritable soin d'éveil à soi, il est réalisé sur une toile, sur table, permettant l'utilisation d'une quantité d'huile suffisante pour masser de part et d'autre le buste et le dos. Les mouvements sont rythmés et adaptés aux besoins de chacun, et la voix de Tamara accompagne à merveille ce soin de lâcher-prise et d'harmonisation. Un voyage sensoriel intense et très agréable vers soi ! A la Thalasso de Carnac, l'escale commence aussi par un bilan de constitution pour personnaliser complètement cette cure 100 % bio qui vise l'apaisement du corps, des sens et de l'esprit. D'une douche océane à un massage Abhyanga (massage complet du corps à l'huile) ou Udvartana (gomme à la farine de pois chiche et huile

de sésame), en passant par un bain hydromassant ou un enveloppement, on se laisse peu à peu aller à un bien-être de plus en plus profond, pour repartir complètement régénéré à l'issue d'un séjour de quelques jours. Les séances de yoga sont également des plus agréables.



YOGA, PLEINE CONSCIENCE & THALASSO : LE TRIO GAGNANT !

A Concarneau, ce sont le yoga et la pleine conscience qui sont à l'honneur. Animés par Géraldine Desinsdes, le premier séjour est consacré à l'alimentation en pleine conscience et le second au mieux vivre, pour lutter contre les méfaits du stress. « Mincir en pleine conscience » propose de très jolis soins pour lutter contre capitons et relâchement, mais aussi des soins « cocooning » qui développent la bienveillance envers soi-même. Le programme « mieux vivre », lui, répond idéalement aux problématiques contemporaines – stress, surmenage, burn-out –,

en étant complètement axé sur la détente, le lâcher-prise et les soins réconfortants. Quant aux séjours thalasso & yoga, ils sont conçus pour retrouver équilibre et bien-être, mais aussi énergie, confiance et concentration. Au programme, 2 h de yoga chaque jour, dispensés par Claire Gautier, enseignante de yoga et fondatrice de la plateforme de yoga en ligne Get Yogi. Et, en dehors des cours de yoga, on profite des soins de thalasso, de modelages du monde entier et de balades iodées le long du sentier des douaniers, situé en face du site !



PLUS D'INFOS

Alliance Pornic : www.thalassopornic.com
Thalazur Carnac : www.thalazur.fr/carnac/thalasso/
Thalasso Concarneau : www.concarneau-thalasso.com



Allègement et vitalité

Le printemps est une saison de renouveau.
Le défi ? S'alléger tout en gardant une belle vitalité.

TEXTE ET PHOTOS ÉMILIE BORRIGLIONE

COMME À chaque changement de saison, la nature bouge, elle s'éveille. Les plantes sortent de terre, les arbres bourgeonnent, la sève monte. Dans le corps, c'est un mouvement similaire qui s'opère. L'organe « phare » de cette saison, c'est le foie !

La transition de l'hiver aux beaux jours n'est pas toujours facile à vivre : l'énergie du foie est tellement puissante qu'elle peut « déborder ». Il n'est pas rare de ressentir anxiété, insomnies, irritabilité, voire colère, durant cette période. Notre organisme a besoin de soutien et de douceur pour ce changement.

Comprendre le rôle du foie

En réalité, le foie joue plusieurs rôles dans notre organisme. Le premier, bien connu, est celui de **détoxicification de notre sang**. Il le filtre, récupère et évacue les toxines et les toxiques qu'il contient. Les toxines viennent de l'intérieur – ce sont des déchets produits par notre métabolisme –, alors que les toxiques viennent de l'extérieur – ce sont des substances de synthèses, allant des médicaments, dont la pilule, aux additifs alimentaires et pesticides.

Son second rôle est de **stocker** les vitamines dites liposolubles : A, D, E et B12, des vitamines indispensables à notre vitalité. Il

digère aussi et assimile les acides gras grâce à la bile qu'il produit, qui permet de les émulsionner. Enfin, c'est aussi lui qui transforme les excès de sucre en graisses, qu'il stocke. Vous l'aurez compris, le foie est très actif au vu de toutes les actions qu'il opère !

Une détox tout en douceur

Contrairement à ce que l'on peut croire, la détox n'est ni un régime alimentaire pour perdre du poids (même si cela peut être l'un des résultats) ni un régime de privation stricte. C'est plutôt le retour vers une alimentation plus physiologique. Qu'en-tend-on par là ? Être à l'écoute de sa faim, prendre le temps d'apprécier un repas et, surtout, savoir s'arrêter ! C'est une manière d'agir sur les causes de l'engorgement de nos organes. On est souvent tenté à cette période de l'année de booster notre détoxicification avec des plantes ou des mélanges vitaminés. Difficile de choisir, chaque principe actif est différent : tantôt régénérant, tantôt détoxifiant ou les deux, et les conseils sont peu individualisés, le risque est d'épuiser notre organisme. Diversifier le contenu de l'assiette est alors une solution naturelle et sans risque !

NOS ALLIES DANS L'ASSIETTE

Voici une sélection d'aliments clés qui vous allègeront, tout en apportant le plein de vitalité ce printemps !

Les aliments contenant du soufre : tous les choux, brocolis, navet, ail, oignon, radis, cresson, kale, épinards... Leurs composés soufrés activent les enzymes présentes dans le foie et lui permettent ainsi de mieux évacuer les toxines. Crus ou cuits, on en met partout !

Les condiments, épices & aromates : curcuma, basilic, cardamome, cumin, fenouil, gingembre, romarin, menthe, moutarde, cornichons, vinaigre de cidre... Leurs propriétés antioxydantes stimulent la détoxicification mais en douceur, avec saveur !

Tous les jus de légumes : notamment ceux contenant beaucoup de légumes verts et du citron. Veillez à mettre une majorité de légumes et non de fruits qui apporteront trop de sucre.

Des bons gras faciles à digérer, sous forme d'huiles vierges première pression à froid, non cuites : le chanvre, le lin, la cameline et la noix. Petit bonus, l'huile de coco, elle peut être cuite sans qu'elle ne soit altérée et ne surcharge notre foie. Ainsi, en veillant à bien diversifier, en allégeant vos assiettes et en prenant le temps de mâcher, de ralentir, votre corps sera allégé sans se sentir privé.

La bonne technique

La température corporelle est à 37°C alors que celle du foie est à 40°C. C'est un organe qui aime la chaleur, elle le soutient naturellement et en douceur. Appliquez une bouillotte sur la zone du foie et de la vésicule biliaire (en dessous des côtes à droite) au moins une demi-heure par jour, le soir, avant de vous coucher, associé à un moment de détente et de relâchement sera bénéfique pour cet organe. Pour augmenter les effets positifs de cette pratique, massez la zone avec 2 gouttes d'huile essentielle de citron diluée à 1c. à café d'huile végétale avant d'appliquer la source de chaleur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La couleur verte des feuilles du printemps est la couleur associée à l'élément bois en médecine chinoise. Elle a la particularité de nourrir le foie. Apporter des aliments riches en chlorophylle est très bénéfique pour le soutenir et régénérer ses cellules. On peut la trouver notamment dans les légumes verts, tels que les épinards, les blettes, les choux et les aromates : persil, basilic, menthe, romarin... La spiruline et la chlorella, aux pouvoirs détoxifiants incomparables, sont des micros algues aussi riches en chlorophylle. Il est bénéfique de les consommer en poudre dans vos vinaigrettes, jus ou sauces onctueuses chaque jour.



Ce jus est sans gluten, végan et cru. À consommer au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner en entrée.

JUS VERT DÉTOX

Préparation : 10 min



2 yogis

Ingrédients (pour 500ml)

- 1/2 botte de kale
- 1 citron pelé
- 3 branches de céleri
- 1 pomme
- 1 botte de persil

Préparation

Lavez les légumes, herbes et fruits. Passez-les un à un à l'extracteur à jus. Si vous avez un intestin fragile, filtrer le jus dans une passoire pour enlever les derniers résidus de fibres. Versez le jus dans une bouteille en verre. Le jus se conserve 3 jours maximum au frais mais se consomme tiède et non froid. A déguster minute pour préserver toutes les vitamines et minéraux !

Autre idée d'ingrédient pour nettoyer le foie : vous pouvez ajouter du pissenlit frais à votre jus, c'est un dépuratif et protecteur du foie, mais attention aux quantités car son goût est très amer.



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR AUX CRANBERRIES ET SPIRULINE

Préparation : 15 min

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 botte de persil
- 1 poignée de cranberries
- le jus d'1/2 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ de c. à café de sel aux herbes
- 1 c. à café du mélange d'épices zaatar
- 1 c. à soupe de spiruline en paillettes

Lavez et coupez le chou-fleur en petites têtes. Puis mixez jusqu'à obtention d'une sorte de semoule. Il est important de ne pas mettre tout le chou-fleur en même temps à mixer pour avoir une semoule uniforme. Versez la semoule dans un saladier. Hachez finement le persil, coupez les cranberries séchées et mélangez-les à la semoule. Dans un bol, mélangez l'huile, le citron, les épices et la spiruline. Mélangez le tout et dégustez !

Cette semoule est sans gluten, végane et crue.
À consommer en entrée ou en plat, midi ou soir.



4 yogis



CARPACCIO DE RADIS NOIR



2 yogis

Préparation 30 min

Sans gluten / végétarien / végétalien

Déjeuner ou dîner

Pour 2 yogis

Préparation : 15 min

Ingrédients

- 1 radis noir
- le zeste d'un citron jaune
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à café de tamari
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 pincées de pousses d'alfalfa

Préparation

Coupez le radis en tranches très fines à la mandoline. Disposez joliment les tranches sur des assiettes. Nettoyez le citron, prélevez le zeste et mettez-le de côté. Pour la vinaigrette, mélangez dans un bol l'huile de noix, la sauce soja et le jus d'un demi-citron. Une fois bien remuée, versez la vinaigrette sur le radis puis le zeste du citron. Parsemez de pousses d'alfalfa, de piment d'Espelette et de fleur de sel. À déguster minute !

Ce carpaccio est sans gluten, végan et cru.
À consommer en entrée au déjeuner ou au dîner.



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

Montcalm

source de bien-être !

montcalm
EAU MINÉRALE NATURELLE
DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES



Puiser l'eau au cœur d'un site naturel exceptionnel, chez Montcalm on n'en fait pas toute une montagne !

C'est en Ariège, à 1100 mètres d'altitude, au cœur de la vallée d'Auzat, que l'eau Minérale naturelle Montcalm est captée. Issue de la nature, elle est filtrée à travers des roches qui se sont mises en place il y a plusieurs milliers d'années et qui constituent un écrin naturel contre les agressions des activités humaines.



Montcalm, une eau parfaite...

Montcalm répond aux critères de bioélectronique établis par le Professeur Vincent pour définir une eau parfaite : très faiblement minéralisée, un pH légèrement acide et un rH² à 25,95. Elle convient à l'alimentation des nourrissons, aux femmes enceintes et qui allaitent ainsi qu'aux régimes pauvres en sodium... et à toute la famille !



... dans une bouteille parfaite !

Montcalm est le premier minéralier européen à refermer le « cercle vertueux » avec l'utilisation d'une bouteille en plastique 100% recyclé. Toujours recyclable à 100%, sa fabrication ne nécessite ni l'utilisation de pétrole, ni l'utilisation de nouvelles ressources fossiles.

➤ Nous répondons à vos questions sur contact@montcalm.fr



Suivez-nous sur Facebook
[@eaumontcalm](http://eaumontcalm)

Montcalm, respectueuse de l'environnement



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.

LAISSEZ ÉCLORE SON POTENTIEL FÉMININ

La femme est profondément liée à la nature : ses cycles, comme ceux de la mer sont régulées par la lune. Comme elle, la femme est dans son essence même fondamentalement porteuse de vie, sous toutes ces formes. Se relier à la nature, et à sa nature profonde, permet de libérer un potentiel de créativité infinie.

PAR EMELINE DÍAZ ROMAN



PRENZEZ LE temps de créer une petite bulle de bien-être : installez-vous dans un endroit qui vous rassure, que vous aimez. Au calme. Diffusez quelques gouttes d'huile essentielle de jasmin, de bois de hô ou de géranium rosat, allumez des bougies, accompagnez-vous de pierres si vous le désirez : cornaline, jaspe rouge, pierre de lune, grenat. Allongez-vous confortablement, avec tous les supports nécessaires, en supta badha konasana (voir image) et déposez vos mains sur votre bas ventre. Sentez vos doigts prendre contact avec cette zone sacrée, et laissez-vous bercer par la vibration, vague d'énergie douce, à la surface du votre peau.

SE RECONNECTER À SA NATURE PROFONDE

Peu à peu, cette sensation sous vos mains devient plus présente, plus puissante, comme le battement

d'un cœur. Reliez-vous à cette énergie illimitée qui naît de votre bas-ventre : visualisez une couleur rouge orangée se répandre lentement dans la zone, créant de l'espace, de la douceur, mais également une sensation de confiance et de force. Respirez en conscience de cette connexion que vous êtes en train de créer avec swadhisthana chakra, le chakra de l'eau, de la lune, du féminin, de l'intuition et de la créativité. A chaque inspiration, laissez cette énergie sacrée remonter et se répandre dans l'ensemble de votre corps, et à chaque expiration, sentez votre souffle s'unir à la terre.

PLANTER LA GRAINE DE L'INTENTION

Dans cette plénitude de votre corps, vous allez pouvoir déposer une graine, un sankalpa : une idée, un projet, une émotion positive – choisissez ce que vous voulez, ce dont vous avez besoin dans l'instant pré-

sent. Votre bas ventre est la terre nourricière, qui permet de laisser nourrir et de faire croître cette graine. La pensée, peu à peu, lorsqu'elle est nourrie et entretenue, devient matière. Votre potentiel de création est infini.

LAISSEZ ÉCLORE L'INTENTION

Tout en continuant à respirer de manière lente et consciente, prenez avec votre main gauche padma kosha mudra, le geste de l'Eclosion (voir photo 1). Votre sankalpa est en train de prendre forme, de se manifester en vous. La graine que vous avez plantée, bien enfouie au fond de votre être, émerge peu à peu en vous : elle grandit et se développe à chaque inspiration, tout en s'enracinant encore plus profondément sur chaque expiration.

LIBÉRATION DU PLEIN POTENTIEL

Rapprochez les mains l'une de l'autre, toujours sur le bas ventre, pour prendre padma mudra, le geste du lotus éclos (voir photo 2). La graine a laissé place à un magnifique lotus, épanoui au sein de votre cœur. Votre lotus, votre projet, imprègne chacune des cellules de votre corps. Vous vivez pleinement ce changement, cette transformation intérieure à laquelle vous avez donné vie. Restez encore quelques respirations dans la posture, laissez-vous vous imprégner par les sensations. Et, durant les jours, les semaines à venir, ramenez régulièrement en vous l'attention, la conscience, sur ce sankalpa jusqu'à ce qu'il se concrétise.

Cette pratique est bénéfique à tout moment, mais elle est encore plus puissante durant la pleine lune, qui est la phase qui correspond chez de nombreuses femmes à la période d'ovulation.

« *Je suis enceinte de déserts. Et de mirages. Et de chimères. De grands orages. De regrets à tort à travers. De rires à ne savoir qu'en faire. Et mes grossesses cohabitent. En tout mon être. Sans limite.* »

Esther Granek, *Je cours après mon ombre.*



Lorsque les cycles sont naturels, il arrive qu'ils soient « inversés », avec une menstruation durant la pleine Lune. Les femmes qui ovulent pendant la nouvelle lune et ont leur menstruation pendant la pleine lune étaient, dans les croyances populaires, considérées comme des sorcières.

TÉMOIGNAGE

Marine Bianco, sage-femme, professeure de Yoga Shantyoga, acupuntrice, thérapeute en aromathérapie, olfactothérapie et homéopathie.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le bassin est l'un des trois centres énergétiques les plus importants du corps. Il est le siège du Dan Tian inférieur, « océan de l'énergie », qu'on associe à la force vitale, au centre de la vie instinctive et intuitive. Au centre de ce bassin se trouve l'utérus. Les chinois l'appellent « entrailles curieuses » ou « palais de l'enfant ». C'est un organe d'une puissance exceptionnelle qui peut étendre sa taille de 3 cm à 32 cm (parfois plus encore). L'utérus est lié à la puissance du Mingmen, appelée « énergie originelle de la vie » ou « porte de la destinée ». Celle-ci se situe au niveau des reins.

Depuis l'antiquité, l'utérus est relié à la sexualité et à la sensualité. Il est très souvent décrit comme le siège d'élargissement de nos perceptions et d'états extatiques, où fusionnent érotisme et transcendance. Le voyage perceptif intérieur au sein de notre propre bassin nous fait ressentir cette énergie matricielle originelle. « Symboliquement, notre utérus devient alors un espace où enfanter soi-même. Cela peut prendre la forme concrète d'une étape de guérison intérieure ou de l'accomplissement d'un projet de vie ou d'une œuvre créatrice. »

CARTE BLANCHE

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

EVELYNE SANIER-TORRE est directrice du Collège National de Yoga et actuelle présidente de FYLE. Son enseignement est fondé sur la pratique posturale, respiratoire et méditative, ainsi que sur les yoga sutras, afin de redonner au corps toutes ses résonances spirituelles (collegeyoga.fr).



Respirer la joie de vivre

CRITS IL y a plus de 2000 ans, les yoga sutras de Patanjali, – textes fondateurs du yoga –, sont composés de 196 sutras (aphorismes ou « fils »). C'est un véritable guide qui nous invite à réfléchir, à nous interroger sur nous-même, à tisser les fils de notre existence... Il nous indique une voie à suivre pour nous déconditionner de nos habitudes, nous libérer de nos prisons conscientes et inconscientes, et nous invite à expérimenter ce chemin de transformation, de révélation, de mise en lumière de notre réalité profonde enfouie au cœur de notre Être.

Il existe une seule et unique définition de *asana* (posture) donné par les yoga sutras. *Sthirasukham āsanam* (II.46), traduit merveilleusement par Gérard Blitz ainsi : *asana* : être fermement établi dans un espace heureux.

La joie ! Oui, on oublie trop souvent que la voie spirituelle est une voie de joie, de joie du cœur, de joie d'Être... Arnaud Desjardin, disciple de Swami Prajnanpad, raconte que lors de son premier séjour auprès de son maître, il lui demanda de lui donner un mantra. Au moment de son départ, Swami Prajnanpad dit à son nouveau disciple solennellement mais en souriant : « *Be happy, Arnaud !* ».

Je me souviens de mon maître, Sri T. K. Sribhashyam, qui nous disait : « Soyez heureux quand vous terminez votre

pratique. Souvent, les Occidentaux paraissent comme tristes quand leur séance de yoga se termine et qu'ils retournent à leurs activités quotidiennes. C'est un tort. Soyez heureux. Que le yoga vous donne la joie au quotidien. »

Sthirasukham asana : quel trésor dans ces trois mots ! Une posture stable, habitée par la joie... Une posture dans laquelle rien ne peut nous ébranler, nous faire douter, nous faire souffrir... Une pratique où notre force est au service de la confiance, où la posture devient source de vie. Asana, être fermement établi, avec des fondations solides, ériger notre colonne vertébrale, exister au sens plein du terme, et que s'installe l'état de joie.

Respirer la joie de vivre... C'est aussi cela le yoga. Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Aimer la vie, à chaque instant, telle qu'elle est, et pas telle que l'on voudrait qu'elle soit ! Un beau programme pour cette nouvelle année.

Je vous souhaite, chers yogis, une pratique qui vous offre au quotidien des petites et grandes joies, car ainsi vous serez toujours sûrs d'être sur la bonne voie !



ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

ET PROFITEZ DE L'OFFRE
EXCEPTIONNELLE

2 ANS
d'abonnement
(12 numéros)

+ **CES 2 DVD
EXCLUSIFS**

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



DÉTENTE & ENERGIE, 2 DVD INDISPENSABLES.

Ces séances de Yoga avec Sreemati vous permettront de vous libérer du stress et retrouver le calme intérieur d'une part et de réveiller votre énergie et entretenir votre vitalité d'autre part. Améliorer votre pratiques grâce à ces séquences à pratiquer seul ou entre amis.

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT YOGA + Les deux DVD pour 49,90€ seulement

Pour les Dom et l'Union Européenne 62,90€ / Pour les Tom et le reste du monde : 68,90€

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

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

MES COORDONNÉES

Mme Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal Ville

Pays

E-mail.....

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

Mme Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal

Ville

Pays

E-mail.....

JE RÈGLE PAR

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

Date et signature obligatoires



TOUS ÉTRES HUMAINS !

Je suis une fille, je suis un garçon. Gracieux et solides, explorons nos différences... et nos points communs !

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

ES STÉRÉOTYPES de genre s'installent précocement. Dès l'école élémentaire, les aptitudes des enfants sont orientées selon des idées préconçues. La créativité féminine s'épanouirait mieux en dessin qu'en géométrie, ainsi le constate une récente étude qui montre que cela dure... jusqu'en école d'ingénieur. L'inventivité des garçons sera « forcément » plus efficiente en mathématiques, discipline dans laquelle on a observé qu'ils étaient plus souvent interrogés par des enseignants, lesquels en étaient bien sûr inconscients !

Les petites filles peuvent se sentir flattées par les qualités qu'on leur accorde – gracieuses et soigneuses – et mettre un point d'honneur à assumer certaines tâches d'exécution, laissant aux garçons

la possibilité de se « reposer » sur elles. Celles qui restent très actives sont encore souvent décrites comme des « garçons manqués ». Les garçons ont soi-disant un plus grand besoin de bouger, et on trouve donc normal qu'ils occupent davantage l'espace extérieur, en milieu urbain notamment.

Le yoga fait partie de ces activités étiquetées douces, donc féminines. En collège, en lycée, on entend parfois ce type de réflexion : « je ne vais pas faire du yoga, je ne suis pas une gonzesse ». La pratique du yoga peut permettre, non pas d'ignorer les différences, mais de prendre conscience de la complémentarité des qualités masculines et féminines par une expérience vécue « de l'intérieur ». La figure de Shiva nous y aidera. Il est le dieu historiquement le plus ancien de

l'hindouisme. Celui qui détruit ce qui doit l'être pour permettre la régénération. Il représente en cela la conjonction des principes féminin-masculin.

Le principe féminin se nomme Shakti, énergie considérable qui se ramifie sous la forme de plusieurs autres déesses – Durga, Sarasvati, Lakshmi, Kali – dont chacune présente une facette différente. Elles peuvent être protectrices, fertiles, généreuses mais aussi puissantes, colériques, terrifiantes (voir p. 44-46).

La posture de la danse de Shiva est un véritable défi car c'est un équilibre ! Son élégance et sa grâce ont inspiré maintes sculptures et peintures indiennes. Elle est aussi très bénéfique, car elle muscle les jambes, étire la colonne vertébrale, ouvre les épaules et le thorax.



BIEN PRATIQUER AVEC LES JEUNES

Une discussion philosophique sur les différences entre filles et garçons, les préjugés et comment ils s'expriment, y compris dans la vie de classe, peut accompagner cette séance en milieu scolaire ou en atelier. Enfin, il bien sûr judicieux de parler de Shiva et d'en montrer des représentations.

Dans la posture de Shiva, tous peuvent éprouver la grâce, la rondeur associées au féminin, et la force, la puissance associées au masculin. Le garçon peut déposer sa carapace pour aller à la rencontre de sa féminité sans basculer dans la faiblesse. La fille peut s'autoriser à vivre ses qualités masculines à travers le mouvement et l'action.

Cette expérience de la dualité peut avoir des répercussions positives sur la manière d'aborder les relations de façon plus libre, moins stéréotypée, et contribuer, par exemple, à aplanir les obstacles à la réalisation des choix de filières d'éducation et de formation. De manière générale, elle fera ressentir que les différences, loin d'entraîner une domination d'un genre sur l'autre, font la richesse de l'être humain.



3

« Je suis un danseur,
comme Shiva, en parfait
équilibre. »

Puis laissez votre corps se déposer confortablement, goûtez les effets de la pratique et ... prendre un bon livre, un récit épique, comme par exemple le Mahabharata, L'Iliade ou L'Odyssée.

LA PRATIQUE

La séance proposée ici fait expérimenter 2 postures principales : le cavalier et la danse de Shiva. La posture de la danse de

Shiva s'aménage soigneusement, méthodiquement. Son équilibre est dépendant de l'ancrage dans le sol, que la posture du cavalier permet.

La posture du cavalier, très enracinée dans le sol, a quant à elle besoin de la légèreté de la danse pour ne pas s'alourdir et s'affaisser. L'une enrichit l'autre, et c'est cette imbrication qui assure leur justesse. Passer de l'une à l'autre instaure la fluidité, et cultive les qualités du féminin et du masculin, dans une union féconde..

PRÉPARATION

Les 2 pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, laissez les bras se balancer ensemble d'avant en arrière tout en fléchissant les genoux (fig. 1). Respirez librement.

Installez le cavalier : debout, les pieds largement écartés, ouvrir les pointes de pied vers l'extérieur, fléchir les genoux (le genou ne doit pas dépasser l'aplomb de la cheville) en élevant les bras devant soi, paumes de mains ouvertes vers le haut, plusieurs fois en dynamique. Restez 2 ou 3 respirations dans la posture (fig. 2). Redressez-vous et observez un instant, debout, pieds rapprochés.

La danse de Shiva : fléchissez les 2 genoux écartés de la largeur des hanches, genoux vers l'extérieur. Soulevez le pied droit, à une hauteur qui convient devant le genou gauche. Les bras sont ouverts sur les côtés et arrondis. Les doigts de la main gauche pointent vers le bas. La main droite est ouverte de face, doigts dirigés vers le haut (fig. 3). Adoptez la posture d'équilibre le temps de 2 ou 3 respirations, posez le pied et redressez-vous, bras ballants quelques instants. Changez de côté.



LAURENCE MUCHA a enseigné en école primaire, puis en collège. Elle est spécialisée dans l'accompagnement d'élèves aux besoins éducatifs particuliers et est formatrice au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).



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).

A demain...

PAR LAURENCE GAY



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

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

Le yoga ne me fait me sentir ni bien ni heureuse. Le plus souvent, il a la fâcheuse tendance à mettre le doigt sur un truc qui me dérange et insiste pour me mettre le nez sur ce que j'évite de voir. Vous savez à qui me fait-il penser ? À Mary Poppins ! Je le laisse rentrer dans ma chambre, et donc dans ma vie. Il balaye la pièce du regard. Je me dis « Pas de problème, tout mon bazar est caché, un peu sous le lit, un peu dans les tiroirs. Les apparences sont sauves. » Et, lui, il zoome justement sur mes calettes, il en sort le contenu, le met en évidence et ressort de la chambre en me disant, avec un sourire narquois : « A demain. » Ça peut me surprendre (et pourtant je devrais savoir à quoi m'en tenir depuis le temps) mais surtout, ça me donne du travail : celui de la réflexion, du choix et de l'action.

On est tellement aveuglé par cette notion de yoga comme source facile et immédiate de bien-être qu'on finit par se convaincre que si on ne se sent pas bien, c'est parce qu'on ne fait pas son yoga comme on devrait. Il m'est arrivé d'entendre des mamans me dire : « Je n'ai pas eu le temps de faire du yoga depuis que j'ai accouché de mon bébé. » Je me devais de l'écrire quelque part. Je crois que l'arrivée d'un bébé est l'un des yogas les plus difficiles ! Toutes les certitudes volent en éclat. On ne sait plus. On ne se reconnaît pas soi-même. Chaque réaction est pesée. Choix et actes sont dictés par l'essentiel et l'amour. On n'a pas de réponses.

J'aimerais qu'on cesse de vivre son yoga comme du « kif-à-la-demande », en carnet de dix, valable six mois. J'aimerais qu'on s'ouvre à l'idée qu'il n'y a pas de bonnes réponses au Trivial Pursuite du yoga, ni bonne manière de se sentir ni bonne manière de réagir.

Si vous êtes de ceux qui doutent souvent quand vous pratiquez le yoga, de ceux qui ne savent pas toujours comment s'y prendre, qui préfèrent remettre ça à un autre jour, qui n'ont pas la force ni le courage de recommencer, si vous êtes de ceux qui finissent leur pratique avec plus de questions que lorsqu'ils ont commencé ou encore de ceux qui n'ont jamais connu l'expérience extatique d'une envolée de licornes au soleil levant après 108 salutations au soleil, si après des années de pratique, vous êtes en mesure de noter la sensation de fraîcheur et de netteté une fois relevé du tapis mais ne constatez rien qui relève de l'euphorie, du bonheur absolu ou de la bénédiction, alors sachez qu'on se ressemble beaucoup.

SPITANT & ZEN - CONCEPT DU BIEN VIEILLIR

Ici maintenant, vivre pleinement sans avoir peur de l'avenir dans le bien vieillir. Grâce aux causeries, yoga, gym du dos. Coaching - Cours - Organisation de stages et ateliers. Trianon Palace Versailles - Chez Simone - Centre Elément Paris

Spitantetzen.com - angelique.dallioux@gmail.com

SOUS LA DIRECTION DE **CHRISTIAN COUPÉ**, ENSEIGNANT DEPUIS 30 ANS



> RETRAITES ET STAGES DE YOGA EN PROVENCE

Accessibles à tous, à Anâkhyashram, lieu dédié au Yoga et à la spiritualité

> FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA EN 3 ANS, AVIGNON

2h40 de Paris en TGV. Possibilité prise en charge formation professionnelle

Infos et dates > www.yoga-manolaya.org > www.yoga-anakhya.org > 06 28 462 463

Hatha Yoga

Méditations

Randonnées

Yoga du rire

Ateliers découvertes

du 10 au 17 mai 2019

Sous le soleil d'Essaouira

Guylaine 07.78.67.14.54 - guylaine.ajardinspirituel@gmail.com
ajardinspirituel.com



Stage : 665€
Hébergement : à partir de 565 €
Pension complète
Repas végétariens biologiques



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE **Hatha Yoga**

« L'enseignement du yoga traditionnel »

7, rue de l'Assomption - 75014 Paris

Tél. : 01 45 44 02 59

Courriel : coordonnees@fph.org • Site : www.fph.org



Formation professionnelle
de professeur de yoga

INITIALE - PERFECTIONNEMENT - MANIFESTATIONS CULTURELLES



Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Police sous le n°W751014265
Déclaration d'activité enregistrée par la DIRECCTE sous le n°11 75 44664 75

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

SIRET : 30214866300032 - Code NAF : 9499Z

Les éditions
persée
L'ÉCRITURE PREND VIE

recherchent
de nouveaux
auteurs



Envoyez vos manuscrits

Editions Persée
29 rue de Bassano
75008 Paris

Tél. 01 47 23 52 88
www.editions-persee.fr



BRIGITTE BRUYEZ

Fondatrice du centre de bien-être Le Relais des Anges
COACH DE VIE - PROFESSEUR DE YOGA & MEDITATION
Certifiée de Deepak Chopra - Soin holistique - Reiki - Magnétiseuse
Séjours - Séminaires - Formations - Voyages initiatiques



Découvrez la force de l'Amour
pour vous réaliser.

Activez le Féminin Sacré &
votre pur potentiel.

Donnez vous le droit et le temps
de vivre pleinement votre vie.

www.voyageaucoeurdeletre.com
contact@lerelaisdesanges.com
+33 (0)6 40 05 73 71

RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

UNE SEMAINE POUR SE FORMER AUX TECHNIQUES
DE YOGA ET DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION :

STAGE RÉSIDENTIEL D'ÉTÉ DU RYE

SAINT-MARTIN-DE-LONDRES (34)

AU CHOIX :

- du 21 au 26 juillet 2019
- du 27 juillet au 1^{er} août 2019

Inscrivez-vous dès maintenant sur www.rye-yoga.fr

Les noces mystiques de Shiva et Shakti

PAR ANANDA CEBALLOS



« Shakti est dans Shiva comme Shiva est dans Shakti.

Regarde, il n'y a pas de différence entre eux,
pas plus qu'entre la lune et sa lumière. »

Siddha Siddhânta Padati

C'EST DANS *Le Banquet* que Platon raconte un mythe selon lequel des êtres de nature androgyne – homme et femme à la fois –, se croyant tout puissants, osèrent défier les dieux. Pour punir leur insolence, Zeus décida de les couper en deux, donnant ainsi naissance aux humains tels que nous les connaissons aujourd'hui. Par ce mythe, Platon explique le sentiment amoureux comme une quête permanente pour retrouver un état idéal d'unité perdue.

Les artistes indiens ont aussi illustré cet archétype à travers l'une de plus belles figures de l'iconographie indienne, celle de Shiva Androgyne, « l'homme dont la moitié est une femme » ou « le seigneur à demi-féminin ». De somptueuses sculptures et peintures en Inde représentent Shiva comme un être doté de 2 sexes, avec des attributs masculins du côté droit et féminins du côté gauche. L'art indien donne corps ainsi, une fois de plus, à l'une de métaphores philosophiques les plus célèbres de l'expérience de l'éveil du yogi.

Dans le shivaïsme du Cachemire – école philosophique qui fleurit dans la vallée du Cachemire entre le ix^e et le xv^e siècle, la libération est conçue comme l'union vécue de deux forces opposées qui résident dans l'être humain et régissent l'univers : Shiva et Shakti. La pure conscience (Shiva) est essentiellement dynamique, animée d'une pulsation éternelle invisible (Shakti). L'être suprême et son énergie formeraient un couple divin fait de « Conscience-Énergie ».

Shiva existe dans sa propre création, et son énergie vibre dans chacun des atomes car la « conscience-énergie » est pour le yogi deux scissions d'un même mouvement, celui de la pure vibration de la conscience de soi. Le dépassement des opposés masculin/féminin incarne ainsi l'essence de l'expérience de l'éveil. Là où la conscience ordinaire ne perçoit que matière immobile, il existerait pour le regard du délivré vivant une fulgu-

ration de mouvements. Là où nous ne discernons que mouvement, il existerait une conscience immobile. Or, tant qu'il n'a pas effectué le « mariage » des principes féminin et masculin en lui, tant que les amants divins demeurent séparés, le yogi restera la proie du harcèlement constant de la dualité. Réaliser que Shiva et Shakti constituent une seule et même entité, voir la « conscience-énergie » dans tout ce qui existe, tel est le but de l'existence pour le yogi shivaïte, qui aspire à jouir de la quiétude béatique de Shiva tout en célébrant le dynamisme de la divine Shakti. Le corps du yogi serait alors le lieu où se célèbrent les « noces mystiques », où le couple archétypique s'adonnerait à une étreinte éternelle.

... La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

... Découvrez une nouvelle approche de la psychologie qui intègre les apports des sagesse 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

ECOLE VAN LYSEBETH

Découvrez les **DIMANCHES DE L'ASSOCIATION** ouverts en post-formation ou auditeurs libres.
Au programme 2019, des invités de référence :

- 17 Mars : **Babacar KHANE** - Yoga indien et égyptien
- 28 Avril : **Cécile SAUGEON** - Les sens du corps humain
- 26 Mai : **Barbara WOEHLER** - Le yoga et la femme

Programme détaillé et inscription sur :
eyvl@laposte.net
www.yogavanlysebeth.com - 01 48 22 53 17

Swiss Pilates & Yoga
FIT FOR LIFE
Genève

Formations d'Instructeur certifiées

Diplôme professeur de YOGA 2019

Formations reconnues au niveau international : 200 h Yoga Alliance
500 h Yoga Alliance

- Formations de Yoga Thérapie**
- Instructeur de Yoga pour Enfants**

Renseignez-vous !
+41 22 700 41 20
info@swisspilatesandyoga.com
swisspilatesandyoga.com

AAYA
Association Art Yoga & Ayurveda
Yoga thérapeutique & restauratif
Hormone Yoga Thérapie
Retraites yoga et bien-être

Laurence Vidya Barré
Professeur de Yoga

www.asanabylo.com
aaya.contact@gmail.com

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République
www.studio-yoga-republique.fr

06 52 51 13 03

Le Yoga, une voie d'éveil

Au-delà de tous ses effets bénéfiques, le yoga est avant tout une voie d'éveil, qui nous donne accès à notre profondeur : là, où s'apaisent naturellement les pensées, les émotions difficiles, et les sources de perturbations.

Stage du 5 avril au soir au 7 avril

Week-end de yoga et méditation
Au Château de Longeval à proximité de Lyon
à Saint-Just-d'Avray - Ouvert à tous

www.yogama.fr - 06 15 09 20 41 - contact@yogama.fr

Ataraxia Yoga
© ROSA AGUILERA YOGA
WWW.ROSAVENT.COM

FORMATION,
RETRAITES,
HATHA &
ASHTANGA
VINYASA,
ACROYOGA,
YOGA AÉRIEN

RETRAITES 2019
FÉVRIER
ANDALOUSIE
AVRIL SAHARA
MAI CÉVENNES
JUIN CASSIS
JUILLET/AOUT
FORMATION
VINYASA & AERIAL
YOGA

Ataraxiayog@gmail.com

ENFANTS

Prénatal Femmes Postnatal

FORMATIONS YOGA
AliaOm.com

Uma Dinsmore-Tuli

PAR JEANNE POUGET



© Leticia Valverdes



E WOMB YOGA (*) reconnaît la nature cyclique des femmes et offre des postures adaptées à leur cycle menstruel, selon les saisons et en fonction des étapes de leur vie (grossesse, post-natal, ménopause). « C'est ma terminologie pour définir un yoga qui nourrit chacun des aspects de nos vies de femmes, que l'on ait un utérus ou pas, que l'on soit menstruée ou pas, que vous soyez ou non des mères, des vierges, des enchanteresses ou des mégères ! », explique Uma Dinsmore-Tuli, la « créatrice » (**) de ce yoga au féminin, qui existe depuis plus de 20 ans.

Un yoga qui s'inscrit dans la pure tradition tantrique féminine afin de célébrer la singularité de chaque femme, en nous reconnectant dans la joie avec notre essence et notre sagesse. Il ne s'agit pas d'un nouveau type de yoga, mais d'une tentative d'adapter les pratiques de yoga déjà existantes, de les rendre plus thérapeutiques, nourricières et féminines. Autrement dit plus flexibles et moins rigides au corps et au vécu de chacune.

Uma Dinsmore-Tuli aime ouvrir ses cours de Womb Yoga avec une séance de Yoga Nidra qu'elle considère comme une puissante ressource d'introspection, de guérison et d'émancipation (***) . Le cours se poursuit avec le chant de mantras, la pratique de mudras et un satsang, une opportunité pour les participantes de s'exprimer. « Je travaille toujours en cercle afin que les femmes puissent se connecter les unes aux autres », ajoute Uma. Les mouvements des asanas se font ensuite très fluides et s'émancipent des alignements habituels.

L'approche du Womb Yoga est thérapeutique et « adaptogène » : « J'utilise souvent la métaphore de l'assaisonnement. Dans un bon restaurant, il y a plein d'options, et les gens choisissent celui qui leur convient le mieux. »

(*)Womb signifie « utérus » en français.

(**) Uma Dinsmore-Tuli est aussi l'auteure de l'ouvrage Yoni Shakti, véritable bible du yoga au féminin.

(***) Elle a co-créé avec son mari Nirlipta Tuli le Yoga Nidra Network afin de partager cette pratique avec le plus grand nombre.

**Si
VOUS ÉTIEZ**

UN MANTRA ?

Om Para Shaktyai
Namaha qui signifie « J'honore le pouvoir suprême de la vie elle-même »

UN LIEU ?

L'océan

UNE DÉSSE ?

Matangi (déesse de la parole, la musique, la connaissance et les arts)

UNE COULEUR ?

Le rouge

UNE ASANA ?

Savasana

UN LIVRE ?

Naked Song de Lalleshwari, une poétesse mystique Cachemirienne du 14^e siècle.

UN HOMME ?

John O'Donohue un poète celte, prêtre et philosophe, un être très généreux.

UNE CHANSON ?

Le Jai Ma mantra sur les forces créatrices de l'univers.



ECOLE
DE YOGA
D' EVIAN

Formation-Stage-Week-end pratique personnelle ou diplômante

- Yoga de l'énergie
- Yoga maternité & fémininité
- Ayurveda & Yoga
- Yoga enfants & parents-enfants
- Post-Formation en yoga de l'énergie

Animée par une équipe d'une dizaine de formateurs, L'École de Yoga d'Évian fêtera ses 40 ans cet été. Elle vous propose une formation d'enseignant de yoga reconnue par l'Union européenne de yoga, ainsi que plusieurs formations ou post-formations en yoga maternité fémininité, ayurveda & yoga, yoga enfants & parents-enfants. Venez découvrir la pratique du yoga de l'énergie rythmée par les énergies de saisons, les week-ends et les stages sont ouverts à tous et à toutes.

<http://yoga-energie.fr> - secretariatyogagestion@gmail.com

Yoga Vision 

Formation professeurs de yoga

Yoga Alliance 200h Hatha - Vinyasa - Ayurveda Yoga Alliance 200h

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

Retraites et Stages en France et au Maroc avec Stéphanie



YOGA
DETOK
MEDITATION
SOINS ENERGETIQUES

Yoga & Detox – Baie de Somme – 8-10 Mars / Marrakech – 16-23 Mars
Yoga & Vitalité – Taghazout – 15-19 Mai
Yoga & Equilibre - Palmerale de Marrakech – 21-26 Mai
Yoga & Cuisine Santé – Vallée du Lot – 7-10 Juin



www.yoga-line.fr



Explore ton
Soi véritable

avec la Méditation sur la
Lumière et le Son intérieurs

Pour tout renseignement :
info@knowthyselfassoul.org
www.knowthyself.org/fr



RELAXATION
YOGA TIBETAIN

YOGA TIBETAIN
THERAPEUTIQUE

MEDITATION
EN ACTION
TOG CHÖD

KUM NYE LU JONG TOG CHÖD
Stages - Retraites - Voyages - France - Inde - Tibet

**YOGAS
TIBETAINS**

Valérie Lobsang-Gattini
Enseignante et Formatrice certifiée



www.energetique-tibetaine.com

Cours en ligne Relaxation/Yoga Kum Nye

Formations de professeurs de Lu Jong

**RETRAITE YOGA
& NATUROPATHIE**

« Douceur de vivre au féminin »

23 > 26 mai 2019



Découvrez
votre puissance féminine
au cœur des Hautes Alpes

INFOS & INSCRIPTIONS : www.yogaspirit.fr
camille.naturo@gmail.com | 06.10.38.04.36

Devenez professeur
de yoga !



Cursus sur 4 ans
à partir d'octobre
Mais aussi post-formation
au Gymnase Masseran
6 dimanches par an
Demandez tous les
renseignements pour
cette école
dès maintenant

01 48 22 53 17 - eyvl@laposte.net

www.yogavanlysebeth.com

 **Ecole de yoga
Van Lysebeth**

Chaque mois, le soleil et la lune se retrouvent dans un signe du zodiaque, créant un nouveau cycle plus connu sous le nom de nouvelle lune.

Un moment de renouveau et d'opportunités durant lequel nous venons déposer nos intentions.

Redéfinir LES RÈGLES DU JEU

PAR CATHERINE SAURAT-PAVARD

ALORS QUE Mercure «le messager» devient rétrograde dans la soirée du 5 mars, Uranus «l'innovateur» se joint à la nouvelle lune pour faire une entrée remarquée dans le signe du Taureau, un signe de terre et de stabilité. Il est intéressant de noter sa présence, car celui-ci s'était déjà manifesté lors de la nouvelle lune du 6 janvier, en reprenant sa course directe et libérant ainsi le ciel de toute rétrogradation. En ce 6 mars, la lune rejoint le soleil et Neptune, dieu des flots, en son royaume des Poissons. A l'appel de nos rêves, que nous révèle la réalité ? Sondons le silence et écoutons notre intuition. Au gré de cette vague de sensibilité, possiblement confuse, laissons de nouvelles perspectives émerger.

Radieuse, la lune nous accompagne vers la «porte des hommes» au moment de l'équinoxe de printemps, le 20 mars, en se gonflant de l'énergie solaire, pour devenir **pleinement illuminée avant l'aube du 21**. Un moment intense, symbolique, qui nous éclaire sur notre couple intérieur et notre façon de nous positionner face à nos désirs. **Située à 0° de la Balance** – un degré puissant –, cette phase lunaire nous interpelle également

sur notre nature sacrée. « Nous sommes des êtres spirituels vivants, une expérience humaine », disait Yogi Bhajan.

Le 28 mars, Mercure redévient direct, alors que nous abordons la phase « dernier quartier », nous enjoignant à sortir de l'eau pour nous affirmer dans notre verticalité. L'exaltation solaire réveille notre désir d'aller de l'avant. Dès lors, nous pouvons véritablement entamer cette année énergétique.

Le 5 avril, la nouvelle lune, bien accompagnée par Jupiter, «l'amplificateur», s'aligne à **15° du Bélier**, signe de feu, nous proposant de poser nos intentions pour les 12 prochains mois, tout en nous procurant vitalité et enthousiasme. A l'avenir, il nous revient d'entretenir cette flamme sans pour autant nous enflammer ! Dès le 10, Jupiter rétrograde pour

La lune reflète notre côté féminin et se dévoile en 8 phases en un mois : nouvelle lune (infusion), 1^{er} croissant (intégration), 1^{er} quartier (action), gibbeuse (ajustement), pleine lune (récolte), disséminante (partage), dernier quartier (défi) et balsamique (lâcher-prise).



quelques mois, mettant en attente certains projets. Misons sur la confiance et la patience. Nos vœux sont faits. Rien ne va plus.

A la pleine lune du 19 avril, Uranus se place, cette fois, en opposition : un face-à-face de mise, situé au 29^e et avant-dernier degré de la Balance, sur l'axe relationnel lié au Bélier – une opportunité de faire table rase de nos illusions pour changer la donne. Redéfinissons les règles du jeu de nos relations en nous libérant des modèles de nos parents ou de ce qui nous a manqué, blessé. Nous serons tous gagnants à être plutôt qu'à paraître (construction de l'ego). Incarnons notre vérité de cœur. N'est-ce pas en soi le message de Pâques (le 21 avril) ?



©L. Desmazieres

Enseignante en yoga, **Catherine** découvre en 2014 le travail de Béatrice Robin Brézina, astrologue émérite. Elle décide de se former et crée en 2017 « Astres & Yoga ».

RETRAITE

YOGA & DIGITALE DETOX

Retour à la présence

avec Sylwia

En Italie, au cœur d'un ancien cloître où règne sérénité, calme et volupté.

26 avril - 2 mai 2019

Offre exceptionnelle pour les lecteurs d'Esprit Yoga
200€ de remise avec le code "ey200"



Renseignements & Réservations

sylwia@gretarsson.is
www.gretarsson.is/fr



YOGA TEACHER - COACH DE VIE - MASSEUR BIEN-ÊTRE
Journée d'information à Bordeaux le 4 Avril 2019
Informations : contact@supdeyoga.fr

FORMATION DE YOGA THERAPIE

AVEC DR. NATESAN CHANDRASEKARAN

PROMOTION 2019 - 2021

PRIX:

720€ PAR MODULE DE 9 JOURS

LIEU:

CENTRE RADHADESH
SEPTON - DURBUY
BELGIQUE



RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS:

YANA TOMASOVICOVA

YANA@YANAYOGA.EU

WWW.YANAYOGA.EU

GSM +32472488978

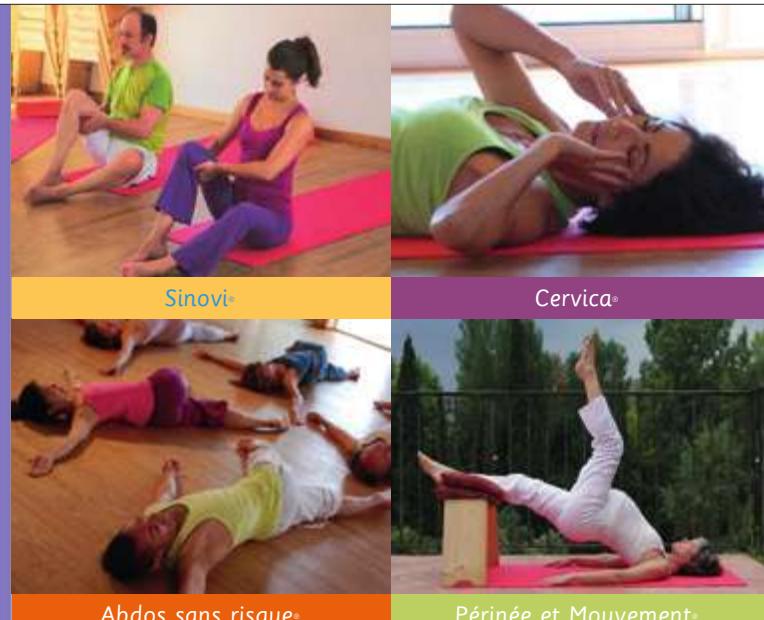
La formation diplômante **AnatomYoga®**



Une formation complète pour
connaître la structure anatomique.
Ajuster chaque posture à chaque corps.

Tout renseignements
sur le diplôme
et la filière diplômante sur
www.calais-germain.com

Blandine CalaisGermain



Le geste anatomique®
préparer/compléter le yoga par des méthodes construites à
partir de l'anatomie

Blandine CalaisGermain

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS / ASSOCIATIONS DE YOGA

Institut français de Varma Yoga (IFVY)

www.ifvy.fr

Fédération française de Hatha Yoga

ff-hatha-yoga.com

Fédération Viniyoga International

Viniyoga-France.org

Fédération inter-enseignements Hatha Yoga

fidhy.fr

Fédération nationale des enseignants de yoga

lemondeduyoga.org

Institut français de yoga (IFY)

ify.fr

Association française de Yoga Iyengar

yoga-iyengar.asso.fr

Fédération française des écoles de yoga

federation-de-yoga.fr

Fédération française de yoga

yoga-paris.com

Fédération française de Kundalini Yoga

kundalini.fr

Fédération francophone de yoga

www.federationyoga.qc.ca

Fédération Nationale des professeurs de Yoga

[&](http://www.federationyoga.fr)

www.ecole-professeur-yoga.fr

Fédération Française de Yoga Enfant (FFYE)

http://www.recreyoga.fr/meth_recre.html

Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT)

<http://ffyt.fr/>

ACCESOIRES

Cup Lunéale

www.lacupluneale.com

Culotte Fempo

www.fempo.co/shop

Culotte Marguette

www.marguette.com

Œuf de Yoni

www.lesoeufsdelilou.com

BOISSON

Potion Fée Mélusine

www.jardinsdegaia.com

Tisane Pukka « au féminin »

www.pukkaherbs.fr

Plantes médicinales Womoon

www.womoon.fr

PUBLICATIONS

Tarots Cosmic Woman

www.etsy.com/fr/shop/LisaJunius

Oracle Les portes du féminin

www.editions-tredaniel.com

Oracle Ouitch

www.joseeannesc.com

Kit Rituels de lune

www.womoon.fr

YOGA esprit

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS

SARL au capital de 10 000 €

RCS PARIS 530768753

Siège social : 192 rue Cardinet

75017 Paris

e-mail : info@esprityoga.fr

Esprit Yoga est une publication bimestrielle.

Commission paritaire : 0421K90803

ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution

EAN 3781967105508

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

Aude Ferbos, Laurence Barré, Anouk Corolleur, Antonella Malaguti, Nadège Lanvin, Jeanne Pouget, Monica de Lucia, Alia M'Hamdi, Francesca Magnani, Laurence Pinsard, Evelyne Sanier-torre, Christophe André, Armelle Bontemps, Emilie Borriglione, Blandine Calais-Germain, Ananda Ceballos, Lionel Coudron, Florent Dulong, Émeline Diaz Roman, Laurence Gay, Véronique Mainguy, Corinne Miéville, Laurence Mucha, Catherine Saurat-Pavard.

ILLUSTRATIONS

Sébastien Dolidon, Sophie ruffieux, Marc Grémillon, Marie-Christine Demeure, Roland Ménégan, Adobe Stock, Thinkstock, Unsplash.

COUVERTURE

Cover yogini : Anouk Corolleur

Photographe : Marc Grémillon

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 : +33 (0)3 88 66 18 45 – Fax : 03 88 66 86 42

esprityoga@abopress.fr

Abonnements pour la Belgique

EDIGROUP – Bastion Tower Etage 20 – Pl. du Champs de Mars

5 – 1050 Bruxelles

tél. 070/233 304 – www.edigroup.be –

abonne@edigroup.be

Abonnements pour la Suisse

EDIGROUP – 39 rue Peillonnex – 1225 Chêne-Bourg

tél. 022/ 860 84 01 – www.edigroup.ch –

abonne@edigroup.ch

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS

À JUSTE TITRES – Manon Castel

Tél : 04 88 15 12 45 – Fax : 04 88 15 12 49

Diffusion vente au numéro via Presstalis

IMPRESSION

Imprimé en France par

LÉONCE DEPREZ

ZI – 62 620 Ruitz

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



Le vrai nom du bonheur est la sérénité

DE LA TRADITION MILLÉNAIRE AUX NEUROSCIENCES ;
LA PHILOSOPHIE DU YOGA



Accédez gratuitement aux méditations du livre et
à bien d'autres exercices pratiques
en vous rendant sur le site le-vrai-nom-du-bonheur.fr

KERO

WELEDA

Depuis 1921



Médicaments homéopathiques Weleda



**Notre éthique au service de
la santé**

Depuis 1921, les Laboratoires Weleda élaborent des médicaments homéopathiques sous forme de granules, solutions buvables en gouttes, collyres, solutions injectables sous-cutanées, pommades...

www.weleda.fr

