

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

11**POSTURES**
pour s'ouvrir à
l'émerveillement**CHIEN, COBRA,
GUERRIER...**Que signifient les noms
des postures ?**SAGESSE**Redécouvrir la joie
des petits riens**HANDICAP**Les bienfaits
du yoga adapté**ZOOM**Notre sélection de stages
pour un été 100% yoga**3 JOURS DANS LE NOIR**Récit d'une expérience
extrême**SÉQUENCE BIEN-ÊTRE**Éveil et fluidité avec le
Yoga Synergy

S'émerveiller
Poser un regard toujours neuf sur le monde





TIGER BALM®
BAUME du TIGRE®



Réveillez le tigre
qui sommeille
en vous



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 contrefauteurs. www.cosmediet.fr

L'AUTHENTIQUE
By Cosmediet
Distributeur exclusif France



édito

SI VOUS pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. Ce bon mot de Paulo Coelho est tout à fait appréciable, mais il se trompe d'ennemi. Ce qui rend la routine mortelle n'est pas le manque d'aventure, mais l'absence de surprise. Tous les grands sages l'ont souligné, la surprise, l'émerveillement ne sont pas dans l'objet ou la situation que nous contemplons, mais dans la capacité de notre regard à voir l'extraordinaire dans un objet ordinaire, le merveilleux dans une situation banale.

Dans ce domaine, les enfants sont les maîtres incontestés. Leur capacité à se figer, transis d'étonnement, devant une feuille de platane ou un bout de tissus est bien connue et ne cesse de nous émouvoir. Comment faire alors pour garder, du moins en partie, cette fraîcheur, cette capacité à porter chaque jour un regard neuf sur le monde ? La réponse est simple et infiniment difficile. Car pour renouveler notre regard, c'est nous-même que nous devons renouveler sans cesse. Chasser les automatismes mentaux, casser les habitudes enkystées, débrancher ce « pilote automatique » qui prend trop souvent le contrôle de notre mental et de nos actions.

La pratique de la méditation de pleine conscience est un antídote puissant à nos automatismes. Elle nous aide à développer l'attention, à être dans le moment présent, à ressentir intensément les micro-réalités qui peuplent le monde et le rendent source d'émerveillement. Il y a peu, lors d'une retraite, on m'a proposé de changer de regard sur un raisin sec ! D'abord, en le touchant les yeux fermés, puis en le regardant attentivement, de près et à contrejour, puis en le roulant sur ma langue. Ce fut une véritable révélation. Ce pauvre raisin sec était devenu tour à tour un petit coussin douillet, la carte d'un pays mystérieux, un bonbon rugueux et acidulé.

Pratiquer le yoga est une autre manière de cultiver l'émerveillement. La même posture, maintes fois répétée, nous envoie un message à chaque fois différent, selon l'état de notre mental, notre énergie du moment, notre condition physique, notre disponibilité à accueillir. Et c'est alors que la routine d'un enchaînement de yoga se révèle à nous dans sa nouveauté, sa fraîcheur et nous laisse émus et émerveillés devant tant de puissance transformatrice.

NAMASTÉ

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Semprini".

YOGASPHÈRE

12 EN BREF

Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

18 MÉDIAS

Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga

20 INITIATIVES & ALTERNATIVES

Le yoga en langue des signes

56 LA BOUTIQUE DU YOGI

On sort, le yoga c'est dehors !

76 LA BOUTIQUE DU YOGI

Breuvages merveilleux

58

POSTURE À LA LOUPE



ZOOM

22

LE DOSSIER

S'émerveiller

Changer le regard sur le monde et découvrir qu'il est une source inépuisable d'émerveillement

24 L'ÉMERVEILLEMENT AU CŒUR DE LA SAGESSE

Se laisser aller à la légèreté et à la sagesse

28 LA JOIE DES PETITS RIENS

6 conseils pour savourer le quotidien

30 QUAND LE SOLEIL RÉAPPARAÎT

Trois témoignages de retour à la vie

32 SÉQUENCE DU MOIS

Une séquence fluide à pratiquer dans la joie !



60 UN ÉTÉ TOUT YOGA

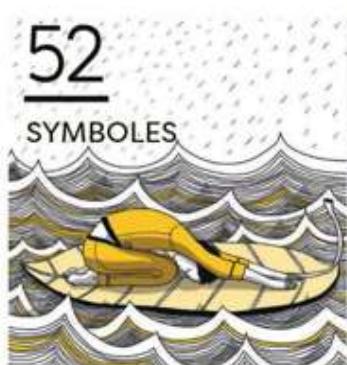
Notre sélection de stages et retraites, en France et dans le monde pour un été 100 % yoga

LA PRATIQUE

- 8 YOGA MINUTE**
Un joli sourire
- 48 SÉQUENCE BIEN-ÊTRE**
UN PRINTEMPS ENCHANTÉ
Fluidité et mouvement avec une séquence de Yoga Synergy
- 58 POSTURE À LA LOUPE**
KAPOTASANA
Souplesse et ouverture
- 70 ANATOMIE POSTURALE**
Équilibre sur la tête, équilibre de la tête
- 84 MA SADHANA**
Se relier à la lumière solaire
- 88 RÉCRE YOGA**
La chenille et le papillon

52

SYMBOLES



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

- 72 YOGATHÉRAPIE**
Un enchaînement pour prendre soin de son intestin
- 78 UN SI DOUX REGARD**
Comment travailler la qualité de son regard
- 80 NUTRITION**
Varier les assaisonnements pour sortir de la « salade - routine » !

L'ÂME & L'ESPRIT

- 10 MÉDITATION POUR TOUS**
Un regard neuf pour le printemps
- 52 ENFANT, CHARRUE, CHAMEAU...** La symbolique cachée des asana
- 86 CARTE BLANCHE**
à Isabelle Morin-Larbey
À nos différences !
- 92 LES PERLES D'ANANDA**
Être poète de sa vie
- 96 CARNET LUNAIRE**
Quand l'ombre devient lumière
- 16 CLICK & SHARE**
Nos lecteurs et lectrices prennent la pose
- 38 ARTASANA**
Portfolio d'illustrations de Laetitia Bensmail
- 42 YOGA & HANDICAP**
Un chemin lent, difficile et d'une immense richesse
- 46 RENCONTRE**
John Friend
La gloire, la chute et le come back
- 78 LE NOIR, SI SENSUEL, SI LUMINEUX**
3 jours dans le noir, récit d'une expérience extrême
- 90 TAPIS & DÉPENDANCES**
Une connaissance en relief
- 94 UN PROF, UN STYLE**
Simon Borg-Olivier



YOGA LIFE

42

SOCIÉTÉ

CONTRIBUTEURS



VIRGINIE BRUNE

Durant ses voyages en Asie et Californie, Virginie a découvert la méthode Yoga Synergy et l'alignement énergétique qui ont révolutionné sa pratique. Son vinyasa flow ouvre les cœurs. Virginie initie aussi les événements Ecstatic Dance à Paris.
vbrune@icloud.com

« J'ai adoré le shooting. Toute l'équipe du magazine avait des étincelles dans les yeux en découvrant le Yoga Synergy. »

JEANNE POUGET

Formée au Hatha Yoga en Inde et au Yin à Paris, Jeanne continue depuis son apprentissage en Ayurvédâ. 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 Rûmî

CÉLINE CHADELAT

Sciences politiques, journalisme, yoga, Céline se passionne de multiples sujets. Elle est devenue l'auteure d'*'Une vie en pleine conscience'*, biographie du maître zen Thich Nhat Hanh. Jeune maman, elle prépare aujourd'hui un livre sur les « quarante jours sacrés » d'après accouchement.
www.mamanmedite.com



« Pourquoi choisir uniquement le plaisir quand on peut avoir la joie et la gratitude ? »

ELODIE AUGER

Elodie a créé avec Julie Magneville la méthode Smart Bodies®. Elle est professeure de yoga à Paris au Yoga Garden Rive Gauche, danseuse, professeure de danse classique, thérapeute corporelle et masseuse ayurvédique.
www.smart-bodies.com/paris



« La vie, pour peu qu'on sache lui forcer la main, ne refuse jamais à l'homme les occasions de s'émerveiller. »
G. Quirion

ISABELLE GEORGE

Spécialiste en bien-être et nutrition intégrative, Isabelle exerce en France et à l'étranger en tant qu'enseignante, thérapeute, coach, formatrice, éducatrice.
isabelleissa.com



« Ecrire sur la sensorialité, la simplicité de se sentir vivant, comme un chemin vers l'émerveillement, c'est ce que je souhaite à tous les lecteurs d'*Esprit Yoga*. »

LUCILE DE LA REBERDIÈRE

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

« Regarde, et, là où tu te trouves, renonce-tol. »
Frère Eckhart



ANOUK COROLLEUR

Anouk est surfuse et coach de vie. Après s'être formée en yoga à Bali et en biodynamie crânio-sacrée à l'Institut Integrative Nutrition, elle enseigne aujourd'hui à Bordeaux. Elle a notamment étudié avec des professeurs tels qu'Ana Forrest ou Simon Park.



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

EMILIE BORRIGLIONE

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



« Que ton alimentation soit ta première médecine... »



**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 encadrent 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 !



BAUME du TIGRE®



Réveillez le tigre
qui sommeille
en vous



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 contrefauteurs. www.cosmediet.fr

L'AUTHENTIQUE
By Cosmediet
Distributeur exclusif France



UN JOLI SOURIRE

**En entretenant les muscles de notre bouche,
c'est notre visage tout entier qui réapprend à sourire !**

PAR NADÈGE LANVIN

On pense à renforcer nos muscles abdominaux, à entretenir la tonicité de nos fessiers, à avoir des bras musclés... Mais qu'en est-il des muscles de notre visage ? Le visage est la première chose qu'on regarde quand on rencontre une personne. Nous l'entretenons avec moults produits et crèmes, mais

nous oublions souvent que dynamiser ses muscles est la meilleure méthode de raffermissement.

Voici 4 exercices qui vous permettront d'entretenir la tonicité des muscles autour de la bouche et surtout de garder le sourire.

1



2



1. Pour vous échauffer, prononcez la lettre « I » en remontant bien le coin des lèvres vers les pommettes. Puis arrondissez la bouche pour former un O.

2. Croisez les mains et placez la première phalange de l'index de chaque main à l'intérieur des joues, au niveau de la commissure des lèvres. L'index droit est à l'intérieur de la joue gauche et vice-versa. Exercez une pression sur vos doigts avec vos joues, comme si vous vouliez refermer la bouche. Vous sentez une pression des doigts contre les joues et la bouche. Relâchez pendant quelques instants, avant de recommencer une dizaine de fois (fig 1).

3. Placez maintenant la première phalange de vos pouces sous la lèvre supérieure, entre les incisives et la lèvre. Là aussi pressez sur la lèvre avec vos pouces et retenez avec les muscles de la lèvre (fig. 2). Répétez ces petites pressions une dizaine de fois.

4. Pour terminer, placez le dos de votre main sous votre menton. Ouvrez la bouche en poussant le menton vers le bas et en exerçant une pression de la main contre celui-ci, comme pour empêcher la bouche de s'ouvrir. Refermez la bouche et recommencez une dizaine de fois.

Une fois ces exercices terminés, ressentez la détente s'installer tout autour de votre bouche, et laissez apparaître un joli sourire sur votre visage !

Stages de Yoga et Formations

**Venez approfondir ou découvrir votre pratique avec Stéphanie Viu-Kessler et Yogi Trupta,
que ce soit à Goa, Ubud ou Paris.**

La pratique régulière des postures de yoga nous prépare à la pratique du Yoga.
La pratique régulière des pranayamas nous prépare à celle de la méditation.



Les drishtis nous apprennent le retrait de sens.
Les Bandhas nous aident à canaliser notre énergie.

Il est important de garder une pratique régulière avant d'entreprendre toute formation de Yoga.

WWW.XANDRAYOGA.COM - WWW.OILYOGA.COM
stephanie.viukessler@gmail.com - truptayoga@gmail.com





UN REGARD NEUF POUR LE PRINTEMPS !

La routine s'installe si facilement dans nos vies ! De vieilles habitudes qui nous rassurent, même si elles peuvent nous faire souffrir. Des automatismes qui nous guident, mais parfois nous limitent. Les mêmes attitudes, les mêmes pensées !

Essayons d'apporter quelques changements, juste quelques-uns,
pour voir, pour goûter autre chose !

PAR JEANNE SIAUD-FACCHIN ET ALAIN FACCHIN

LE PRINTEMPS se prête à cette expérience. Observons cet appel au renouveau, cette énergie toute neuve qui se déploie, essayons de la ressentir, laissons cette force de vie nous imprégner. Le réveil de la nature crée de l'espace. L'ouverture ainsi procurée peut s'installer en nous et nous permettre d'accéder à une respiration plus vaste, plus nourrissante. Pour cela il est important de s'accorder du temps. Le temps de remarquer un rayon de soleil, celui-ci est juste « unique ». Comme ce sourire d'enfant, cet éclat de rire, cette odeur délicate, ce regard échangé, ce fruit savoureux, qui sont chacun des moments uniques !

Uniques car, soudain, ces petites choses nous apparaissent comme pour la première fois. Nous les regardons différemment, en autorisant à s'émerveiller comme un enfant. Nous pouvons simplement les

saisir dans l'instant présent avec un regard neuf, comme un moment exceptionnel. Cette fraîcheur de l'instant, cet éclat de conscience nouvelle, permettent de sentir la vie qui est là et de se sentir pleinement vivant. Quelques instants de méditation de pleine conscience nous invitent à en saisir toutes les sensations. Je choisis un endroit calme, en veillant à ne pas être dérangé pendant une dizaine de minutes. Je m'assis confortablement face à la nature, un arbre, une plante ou une fleur...

Avant de fermer les paupières, je laisse mon regard s'imprégner par les formes, les couleurs. Je laisse le temps exister. Je prends le temps de ressentir mon corps, présent aux sensations corporelles, juste les accueillir, sans rien changer, sans les interpréter. Je respire, l'air frais entre dans mon corps et l'air

plus chaud ressort de mon corps. Je reste ainsi quelques instants dans cette observation attentive, curieuse de mon corps qui vit.

L'instant présent est là, j'ai conscience des bruits, des odeurs, je laisse de la place en moi pour recevoir tout ce qui se manifeste. Des pensées, des images, des émotions peuvent survenir, à chaque fois je reviens aux sensations de ma respiration. Une respiration qui se déploie lentement, sûrement, pleinement. Cette respiration crée de l'espace, de la place pour m'ouvrir à la nouveauté, ma respiration fait circuler une énergie nouvelle, inépuisable. Je la vois, je la savoure, je la ressens dans tout mon être...

Et lorsque ce sera bon pour moi, je pourrais tranquillement rouvrir les yeux et m'étirer pour mettre fin à cette méditation.



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

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



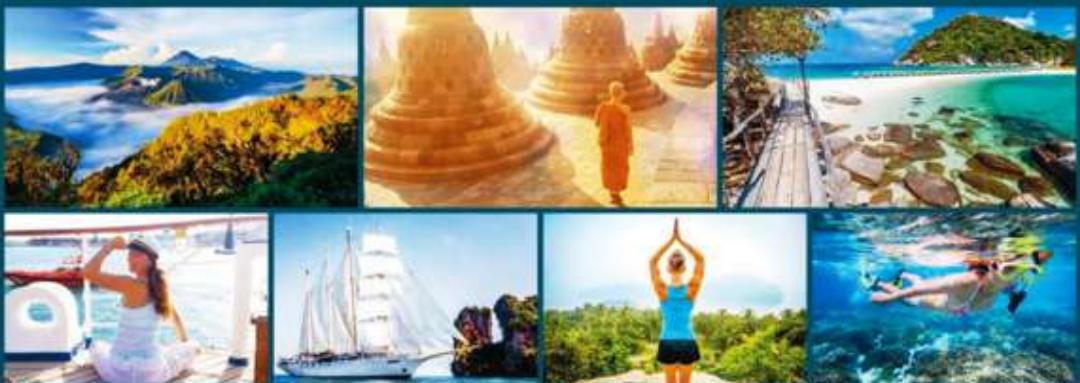
Star Clippers réitère en 2019 ses croisières thématiques « Bien-être et Yoga » à bord de ses trois voiliers légendaires sur plusieurs dates de départ aux Caraïbes, en Asie du Sud-Est et en Méditerranée. Laissez-vous tenter par une expérience mémorable : l'ambiance intime d'un navire à taille humaine (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.

Aora Voyages est spécialisée en séjours sur-mesure et voyages bien-être exclusifs, orientés développement personnel, yoga, découverte de lieux ressourçant pour le corps et l'esprit. La philosophie d'Aora Voyages repose sur un pari qui est aussi un défi : faire découvrir à ses clients des sites touristiques magnifiques et en même temps s'en servir pour favoriser le développement personnel, la recherche du bien-être intérieur et la pratique du yoga.

CROISIÈRES YOGA

- 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)
22 octobre 2019 – Méditerranée Occidentale (Malte-Malaga) – **Catherine Derrow** (professeur de yoga)
26 octobre 2019 – Thaïlande (Singapour-Phuket) – **Rebecca Cusimano** (professeur de yoga francophone)
2 novembre 2019 – Thaïlande (Phuket aller-retour) – **Liliana Skinner** (professeur de yoga)

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 CHEZ AORA VOYAGES

Tél. 03 20 04 03 69 contact@aoravoyages.fr www.aoravoyages.fr
ou Star Clippers : +37 97 97 84 00 ou info.monaco@starclippers.com

www.starclippers.com

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS
LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON AIME !



YOGA HIP HOP, ON ADOPTE ?

Pratiquer la Salutation au Soleil aux rythmes dynamiques de sons rap et R&B, ça vous tente ? Le yoga puise dans l'industrie de la black music pour inviter nos corps à bouger. On connaît les bienfaits harmonisants des sons graves sur les ondes cérébrales. Alors pourquoi pas des basses pour booster l'énergie du corps et mettre le mental sur pause ? Le tempo fluide d'une playlist funky s'associe naturellement au souffle et développe l'intuition du mouvement. Ça marche ! Des cours voient le jour à Paris, comme le R&B Yoga et le tonique Hip Hop Vinyasa chez Mirz Yoga ou les cours Humble Warrior basés sur des enchainements motivants. Gageons que le yoga poursuive son évolution sans rien renier de ses racines.

www.mirz-yoga.com et www.humble-warrior.com

C'EST NOUVEAU !



Un lieu à la pointe du bien-être

Comment vivre serein au cœur de la jungle urbaine ? Imaginé comme un cocon organique, ce nouvel écrin parisien s'est donné pour mission d'harmoniser l'énergie des citadins stressés. Atmosphère minimaliste et lumière naturelle baignent la grande salle sous verrière. Espace d'exploration au service du corps et de l'esprit, le Centre Élément propose des cours de yoga, de pilates, de méditation, de qi gong et des rituels personnalisés. Suivez votre circulation énergétique grâce à la caméra Bio-well et repartez avec votre fréquence vibratoire en musique. Sauna infra-rouge, bol d'air Jacquier, eau dynamisée... Le lieu précurseur organise aussi des ateliers. On aime le Rituel Cacao et Voyage sonore pour enchanter le quotidien et faire de la place à la magie dans nos vies !

www.lecentre-element.com



On the road again

Parce que les yogis sont souvent férus de voyages et de découvertes, Aline, yogini et globe-trotteuse, vient de lancer *Yogis on Roadtrip*, une boutique en ligne de vêtements et accessoires de yoga. Tendance bohème ou carrément pratiques, on aime les « essentiels de voyage » pour ranger ses sous-vêtements dans la valise, dormir confortablement durant les longs trajets ou s'étendre sur des serviettes de bain motifs mandala. L'idée ? Permettre aux femmes de continuer à pratiquer le yoga où qu'elles soient dans le monde, en créant une communauté de pratiquantes de yoga, de professeures internationales et de voyageuses.

www.yogisonroadtrip.com

ON A FAIT !

Promenons-nous dans les bois avec le Sylvo Yoga

Du latin *silva* qui signifie « forêt », le Sylvo Yoga offre une pratique hors les murs, en contact avec la nature. Partir à la découverte de son arbre intérieur, ancrer ses racines, déployer ses branches, faire fleurir ses bourgeons et en récolter les fruits... Rendez-vous au château de Bonnemare en Normandie ou au domaine du Taillé en Ardèche avec Corine Moriou, professeure de Hatha Yoga formée à la Sylvothérapie. Au programme : marche silencieuse des 5 sens, Land Art, Yin Yoga et Partner Yoga. Enlacer des chênes, pins et châtaigniers dans une forêt multiséculaire vous réserve bien plus qu'une balade au grand air. En Ardèche, du 7 au 12 mai ou du 29 juillet au 2 août. En Normandie, du 17 au 19 mai.



www.bonnemare.com et www.domainedutaille.com



ON A TESTÉ !

SPRING BREAK

Paré pour le dépassement ? Sortez de votre salle de yoga habituelle et, pourquoi pas, de votre zone de confort avec ce nouveau séjour Ascension Zen et Bien-être à Saint-Cyprien, dans les Pyrénées Orientales. Pratique quotidienne en pleine nature, relaxation, soins balnéo... ressourcerez-vous avec une nouvelle destination chaque jour : yoga sur la plage, yoga au bord de l'étang du Canet, yoga avec vue sur mer depuis les sommets du massif des Albères, méditations au coucher du soleil. Terre, eau, soleil, vent... une demi-journée au spa clôture ces 4 jours placés sous le signe des éléments. Départ le 30 mai !

www.ucpo.com

ON SOUTIENT !

Yoga solidaire

A Paris, le collectif We Are Yogis organise des cours de yoga pour les personnes migrantes. Impulsé par Cy Lecerc Maulpoix, militant et journaliste, formé à l'enseignement du yoga en Inde, ils transmettent aux exilé(e)s les techniques de relaxation du yoga pour les aider à mieux gérer les difficultés émotionnelles liées à leur parcours. Les cours sont gratuits pour les demandeuses et demandeurs d'asile, en partenariat avec le Bureau d'accueil et d'accompagnement des migrant(e)s. Ils sont ouverts également aux mineurs isolés. Les séances ont lieu tous les jeudis et sont dispensées en français, anglais et arabe.

[Facebook « We are Yogis »](#)

agenda

LE 11 MAI

Adapter le yoga à chacun

Découvrez la palette d'outils qu'offre le yoga en matière de santé lors de la 2^e édition du festival de yoga adapté à Lille. Yoga et seniors, yoga et cancer, yoga et handicap, yoga et course à pied mais aussi obésité, conscience corporelle et gestion des émotions... Pratiquez avec des spécialistes et assistez aux 35 ateliers-conférences de la journée. Stands ayurvédiques, massages et restauration saine sur place.

[www.ayayoga.fr](#)

LE 18 MAI

Yoga au Palais

Offrez-vous une pratique insolite au cœur d'un lieu chargé d'histoire. Le mythique Palais des Papes d'Avignon ouvre ses portes aux yogis et yoginnes, novices et avertis. Éveil corporel et méditatif avec chants sacrés sur la terrasse des grands dignitaires, yoga dynamique en musique dans le cloître de Benoît XII, bains de bols et de gong en salle voûtée... Laissez-vous guider par les maîtres des lieux pour l'occasion, dont Philippe Garnier et Mika de Brito.

[https://inspireyogaavignon.fr](#)

DU 30 MAI AU 2 JUIN

Cultiver l'art du bonheur

Le festival francophone de yoga Kundalini vous donne rendez-vous, comme chaque année, dans le cadre verdoyant de château Anand, près de Poitiers. Embarquez pour 3 journées d'ateliers, de masterclasses, de bains de gong et de méditation collective sous le chapiteau. Des animations ludiques attendent les enfants. Pour les débutants, c'est l'occasion de découvrir une pratique joyeuse et profonde.

[http://printempsduyoga.fr](#)

16 JUIN

Tous à l'ouest

Le Finistère passe à l'heure indienne pour cette 3^e édition de la Journée internationale du yoga à Brest. Au programme : Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Iyengar, Kundalini, yoga pour enfants, méditation et massages traditionnels indiens. Sous les grandioses Ateliers des capucins, découvrez ou approfondissez différents styles avec un collectif d'enseignants bretons. Participation libre et gratuite.

[Page Facebook « Journée internationale de yoga à Brest »](#)

15 AU 17 MAI + 1 AU 5 JUILLET

Cures de saison

Tapovan, centre référence de soins d'ayurveda en Normandie, inaugure une nouvelle cure au printemps. La cure Anti-Stress décline des exercices de respiration, la pratique du yoga, les massages et des traitements ayurvédiques. Retrouvez le calme intérieur et une nouvelle vitalité lors de ce programme de 5 jours et découvrez d'autres rituels traditionnels, comme la formule Détox pour se régénérer en profondeur.

[www.tapovan.com](#)

27, 28, 29 MAI

Entrez en Synergy

L'enseignant de renommée internationale, Simon Borg-Olivier, vous réserve 3 masterclasses uniques à Paris, autour d'un programme évolutif :

- 1) comment intégrer les principes de la méthode Yoga Synergy dans sa pratique personnelle ?
 - 2) les secrets d'une pratique revitalisante au niveau physique, physiologique, émotionnel et spirituel ;
 - 3) méditation de haut vol avec les éléments.
- 210 € les 3 masterclasses, possibilité d'en faire une ou deux. Inscriptions : vbrune@icloud.com

Les Grands Voisins, 74, av. Denfert-Rochereau,

75014 Paris

[www.facebook.com/yogasynergyparis/](#)



Chin MudRa

LA RÉFÉRENCE DU
•YOGA•

CODE PROMO
ESPRIT05
10% SUR LA BOUTIQUE

YOGA MÉDITATION VÊTEMENTS BIEN-ÊTRE TAPIS DE MASSAGE LIVRES & MUSIQUES
www.chin-mudra.yoga



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

NOS RETRAITES ET FORMATIONS

DU 1ER AU 9 MAI 19 - BALI
RETRAITE DE YOGA ET MÉDITATION AVEC HÉLOÏSE

DU 29 JUIN AU 3 JUILLET 19 - ORLÉANS
50H DE FORMATION DE PROFESSEUR YIN YOGA ET
MÉRIDIENS CHINOIS AVEC ANNIE AU

DU 6 AU 13 JUILLET 19 - IBIZA
RETRAITE DE YIN YANG YOGA ET SONOTHERAPIE
AVEC ANNIE AU, HÉLOÏSE ET ZENANDSOUNDS

AOUT 19 - ORLÉANS
200H DE FORMATION DE PROFESSEUR DE
YOGA CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
AVEC HÉLOÏSE

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



FUN&YOGA



Click & Share

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

Anna K. en pleine nature.



Laëtitia sur la dune de Pilat.



Laure, en pleine forêt à la Guadeloupe

Prospérine D.
sur la plage de
Sanary-sur-Mer.



Yann
Blanchard,
professeur
de yoga à
Marseille.



Maéva, au Mexique, dans la péninsule du Yucatan.

zen & go
voyages bien-être

www.zenngo.fr

voyages nature
et bien-être
dans le monde
et en France

FORMATION DES PROFESSEURS DE HATHA YOGA

300h • Diplômée par Alliance Yoga International

CONTENU

- Etude de la philosophie indienne et des textes majeurs.
- Travail sur le souffle.
- Travail sur l'anatomie par le mouvement, analyse approfondie de chaque posture et pédagogie.
- Ouverture à d'autres styles de yoga.
- Interventions de professionnels spécialisés.

Le petit plus...

Introduction aux bases de l'ayurveda !

MODALITÉS

Formation de 300h, les week-ends.
Du 12-13 octobre 2019 au 2-3 mai 2020.
Prix : 2600€.

ayurveda yoga

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Catherine Brau • Ayurveda Yoga Angers
06.80.87.99.52 • brau.catherine@gmail.com
www/ayurveda-yoga-angers.com

« 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

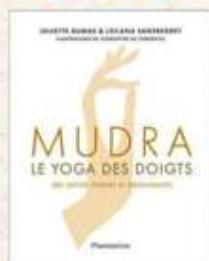
DISPONIBLE SUR Google Play

Les yeux & les oreilles

D'ESPRIT YOGA

LES NOUVEAUTÉS À LIRE ET À ÉCOUTER POUR LES PETITS ET LES GRANDS : PIOCHEZ DANS NOTRE SÉLECTION DE PÉPITES POUR S'ÉVADER ET APPRENDRE EN S'AMUSANT.

LE + PRISANT



Yoga jusqu'au bout des doigts

Ce livre délicat réhabilite avec doigté la pratique des mudras. Ces gestes subtils qui accompagnent parfois les postures n'ont rien d'accessoire. Simples et bienfaisants, les positionnements précis des doigts remplissent une fonction précise : ils aident à canaliser les énergies du corps et à les faire circuler de manière dirigée. Découvrez plus de 150 mudras pour gérer les états émotionnels négatifs de tous les jours. Mieux dormir, se concentrer, lâcher prise... Adaptés au quotidien, ces précieux alliés énergétiques sont entre vos mains ! Les deux auteures spécialistes les ont réunis dans un livre ultra-précis, aux illustrations élégantes.

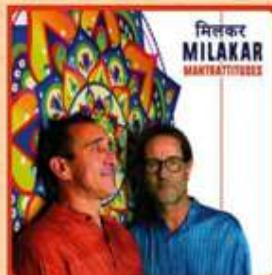
Juliette Dumas et Locana Sansregret,
Mudra, le yoga des doigts, éd. Flammarion, 18 €

PETITS YOGIS, GRANDS POUVOIRS

C'est l'histoire de Lilo, un étonnant petit garçon qui ne quitte jamais sa combinaison. Lilo a des amis et plein d'envies. Des peurs aussi... car il a parfois du mal à se concentrer ou à partager ses affaires avec les copains. C'est alors que, avec l'aide de son ami Ghani, Lilo devient Super Yogi ! Ces albums sont conçus comme des outils ludiques pour aider les enfants à résoudre les problèmes de tous les jours. *Je me concentre mieux avec le yoga, Je m'ouvre à la différence avec le yoga, J'apprends à partager avec le yoga, Je m'endors bien avec le yoga* : Esprit Yoga Éditions est fier de lancer cette collection pédagogique pour les 7-11 ans, signée par l'auteure Julie Portanguen et par l'illustratrice Jessica Secheret. On attend déjà les prochains !

Collection *Lilo Super Yogi*, éd. Esprit Yoga, 9 €. A retrouver sur www.esprityoga.fr

À ÉCOUTER



MILAKAR
MANTRATTITUDES

Résonances sacrées

Le yogi et excellent professeur Christophe Millet, fondateur de l'École du Souffle à La Rochelle, nous régale avec cette brise musicale rafraîchissante. Aux côtés de son binôme Valéry Bertrand, il forme le groupe Milakar, « duo » en sanskrit, et signe un album dédié aux mantras. Puissance vibratoire infinie du son, le mantra transforme ceux qui le récitent. Porté par des musiciens jazz et traditionnels, le tandem rend hommage aux mantras comme le Gayatri Mantra ou Om Nama Shiva. On se laisse balader avec le sourire par cette playlist épurée et moderne aux accents franco-hindis.

Milakar, Mantrattitudes, 15 € (en téléchargement sur toutes les plateformes).

LE + ENFANTIN



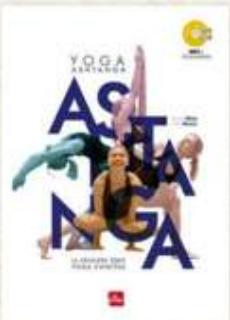
Cri d'espoir

LE + POIGNANT

A 40 ans, Stéphane Haskell, photographe et reporter, est victime d'une maladie fulgurante qui le laisse paralysé. Alors qu'il est condamné au handicap à vie, sa rencontre avec le yoga marque le début d'une lutte pour se réapproprier son corps. Son film est le témoignage d'un miraculé. Pour comprendre comment le yoga sauve les malades et les plus démunis, il se lance dans un tour du monde vers la guérison et la liberté. Des couloirs de la mort en Californie au plus grand bidonville d'Afrique, jusqu'à sa rencontre avec le maître B.K.S. Iyengar, il réalise un documentaire plein de rage et de sagesse sur les pouvoirs illimités du yoga.



Debout, de Stéphane Haskell (1h25). Au cinéma depuis le 24 avril.



ASHTANGA POUR TOUS

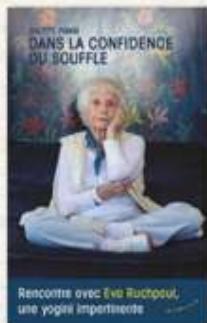
Dynamique et technique, le Yoga Ashtanga séduit et impressionne. Ce livre le démocratise pour le rendre, une fois pour toutes, à la portée de chacun. Linda Munro et Gérald Disse, l'un des premiers français à avoir étudié auprès de Sri K. Patthabi Jois, ont fondé Ashtanga Yoga Paris, qui compte parmi les écoles les plus respectées en France. A quatre mains, ils signent un guide pratique : les auteurs vous accompagnent en photo, posture après posture, dans la découverte de la Première Série. Retrouvez des variantes et un enregistrement mp3 des consignes. Essayez-vous aux vertus thérapeutiques d'un enchaînement puissant.

Gérald Disse et Linda Munro, **Ashtanga**, éd. La Plage, 24,95 €

GRANDE DAME DU YOGA

LE + SOLAIRE

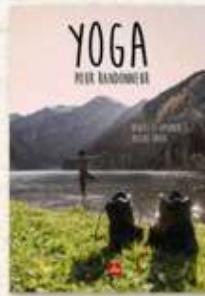
Quand Colette Poggi rencontre Eva Ruchpaul, cela donne un livre d'entretiens inédits entre deux femmes remarquables. La première est l'auteure de nombreux ouvrages sur le sanskrit et la pensée indienne. La seconde est une figure majeure du yoga : mariée à un brahmane indien, elle a créé le premier centre de formation d'enseignants de yoga en France. Ensemble, elles parlent de corps, de souffle et de conscience dans une discussion libre, à contre-courant des modes. « Ne me classez pas trop vite dans la catégorie "vieille tante transcendante" », l'impertinente Eva Ruchpaul nous fait la leçon, et on en redemande.



Colette Poggi, **Dans la confidence du souffle**, éd. Almora, 18 €

Yogis de grands chemins

LE + PRATICABLE



Alors que le yoga ne cesse de faire des adeptes, la randonnée aussi en a encore sous la semelle avec 18 millions de Français qui la pratiquent régulièrement. Après le combo yoga et course à pied, les fondateurs de la méthode Running Yogis vous présentent les bienfaits cumulés du yoga et de la marche en pleine nature. Travail postural sur les points d'appui, postures anti-blessure, exercices respiratoires et méditation dans le mouvement : au printemps, votre tapis de yoga est un sentier de randonnée !

Bénédicte Opsomer et Pascal Jover, **Yoga pour randonneur**, éd. La Plage, 19,95 €

LE YOGA EN LANGUE DES SIGNES, C'EST MAINTENANT !

Six millions de personnes sont sourdes en France mais quasiment aucun cours de yoga ne peut les accueillir ! Qu'à cela ne tienne, une enseignante en langue des signes Française a décidé de s'engager pour faire rimer yoga et surdité.

S'IL EST vrai que la pratique s'ouvre de plus en plus aux personnes en situation de handicap, les sourds restent encore à l'écart des tapis. Pourtant, particulièrement isolées par le manque d'accessibilité d'un grand nombre de lieux et de services, les personnes sourdes subissent un stress que la société ne leur donne pas les moyens de gérer. Un cercle vicieux qu'a choisi de briser Claudie Jolais en déposant une méthode d'enseignement adapté.

« 1 » pour inspire,
« e » pour expire



Dans les cours de Hatha Yoga en langue des signes qu'elle a développés dans son petit village de Saint-Cannat, près d'Aix-en-Provence, cette yogini et enseignante LSF applique un code visuel de respiration. « Dans les postures assises ou debout, les élèves peuvent voir si je signe « inspire » ou « expire » de mes mains. Pour les postures d'intérieurité, comme la tortue ou la pince, ils restent toujours 5 respirations, ce qui leur permet de fermer les yeux ».

Ces adaptations simples permettent de fournir le même contenu de cours qu'à un public entendant, sans effort supplémentaire pour les élèves sourds. « Au quotidien, les personnes sourdes sont sans arrêt sur le qui-vive pour ne pas rater d'informations,

Lâcher prise leur est difficile. En revanche, elles sont beaucoup plus douées que nous dans la visualisation, notamment pour les mudras », ajoute la professeure qui vient de créer le premier centre de formation dédié.



Ouvrir le monde du bien-être à ceux qui n'entendent pas

C'est à la suite d'un tour de France pour faire connaître le yoga « signé » que Claudie a reçu de nombreuses demandes et que l'idée d'une formation spécifique en 3 ans s'est imposée. « Nous formons à l'enseignement du yoga par les sourds, pour les sourds. La dernière année est axée sur l'aide à la création d'entreprise car le français n'est pas la langue maternelle des sourds, et l'administratif est un obstacle de taille ».

Avec également des formations aux techniques de massages bien-être, l'idée est clairement de permettre à ce public handicapé de créer des studios de yoga ou des centres bien-être et de faciliter leur insertion sociale sur des métiers humains, auxquels ils ont beaucoup à apporter. S'il s'agit pour le moment de la seule offre de formation en France, des cours réguliers commencent à essaimer, principalement en région parisienne pour le moment.

Pour en savoir plus sur les cours et les formations : <https://yoga-sourd.com>

Autres cours à Paris : toutes les infos sur la page Facebook "Yoga en LSF".

À Asnières-sur-Seine : cours de Hatha-Mudra Yoga, adultes et enfants, tél. 06 49 28 04 36.

Naren & Sarada

Acoustic Tour 2019

Avril 6	Union Européenne de Yoga	Gretz, France
Avril 23	École Yoga Chemin de Vie	Combloix, France
Avril 25	École Yogarasa	Nantes, France
Avril 28	Vedanta Society	Dallas, TX, USA
Mai 3	Vedanta Society	Washington, USA
Mai 5	Vedanta Society	Chicago, USA
Juin 9	Congrès FIDHY	Vogüé, France
Juin 21	À Ciel Ouvert	Chardenoux, France
Juin 23	Centre Védantique	Gretz, France
Juillet 4	Festival Gandharva Gana	Gretz, France
Juillet 5	Festival Appel de l'Inde	Chardenoux, FR
Juillet 18	École de Yoga d'Evian	Evian, France
Août 28	Union Européenne de Yoga	Zinal, Suisse
Août 30	Festival Yoga du Monde	Sables d'Olonne, FR
Sept 23	Festival pour la Paix	Vincennes, FR
Sept 29	Festival Fédération Védique	Paris, France
Oct 5	FFHY - Normandie	Bihorel, France

Toutes les dates sur : www.narenandsarada.com

Pour programmer un concert dans votre école de yoga ou festival
contactez Nathanaël - nathanael@gandharvagana.com



Sortie Deluxe Version
avec 4 inédits : 20/04/2019

Album disponible sur



En partenariat avec
Radio Gandharva Gana



FESTIVAL YOGA DU MONDE

5^e EDITION

Pour un Monde Meilleur



YOGA SIVANANDA

Fondateur Swami Vishnudevananda

Paisez à la source

Formation de professeurs



Vallée de la Loire

du 6 mai au 4 juin 2019
du 28 juin au 26 juillet 2019
du 28 juillet au 26 août 2019



En Inde (Himalayas)

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

Retraite de yoga de la Pentecôte
du 7 au 10 juin 2019

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

Les 30, 31 août et 1^{er} septembre 2019

Au Château d'Olonne
Sables d'Olonne Agglomération,
à KER NETRA (en Vendée)

18 Avenue Nina d'Asty - 85180 Château d'Olonne

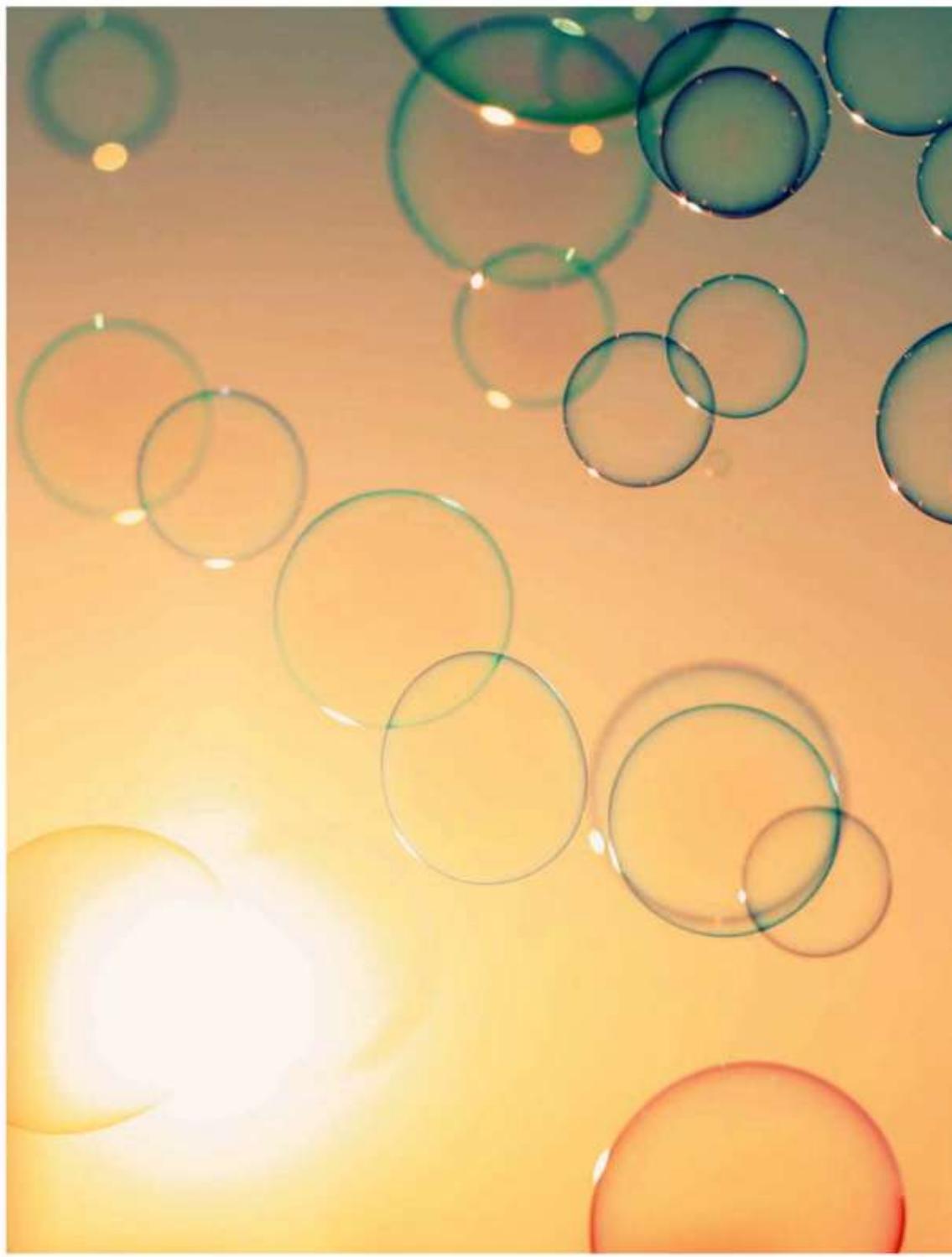
SOIRES

Concert Méditatif le Vendredi
Concert de Chants Sacrés le Samedi

Renseignements au 02 51 23 61 36
et contact@yogadumonde-festival.com

Programme et réservations:

www.yogadumonde-festival.com





LE
DOSSIER

S'émerveiller

L'émervaillement au cœur de la sagesse	p. 24
La joie des petits riens	p. 28
Quand le soleil réapparaît	p. 30
Le goût de l'émervaillement	p. 32



L'émerveillement au cœur de la sagesse

L'émerveillement exprime un étonnement qui jaillit en l'être humain face à ce qui dépasse son entendement. La capacité de s'émerveiller possède le parfum de la candeur et la profondeur de la sagesse. Elle intensifie notre état de présence, allège notre cœur et revigore notre intelligence.

PAR ANANDA CEBALLOS

L'ÉMERVEILLEMENT, CET éblouissement fait d'étonnement et d'admiration, définit un certain regard porté sur le monde plus que le caractère plus ou moins merveilleux de l'objet regardé. Les photographes par exemple savent bien qu'une très légère variation de l'angle de l'objectif peut suffire pour que l'objet le plus banal se transmua en merveille. Nul besoin, pour entrer dans l'émerveillement, de contempler quelque chose de grandiose ou d'admirable. Cet état peut jaillir subitement de la contemplation des choses les plus simples en apparence, car la réalité a toujours le pouvoir de surprendre. D'après Michael Edwards, poète et académicien, l'émerveillement serait une façon essentielle de connaître le monde pour le plein épanouissement de l'être humain.

On peut dire que la philosophie commence précisément avec la capacité de « s'émerveiller », considérée comme l'expérience fondatrice de la pensée. Au milieu du VII^e siècle avant J.-C., le merveilleux mobilisa l'intel-

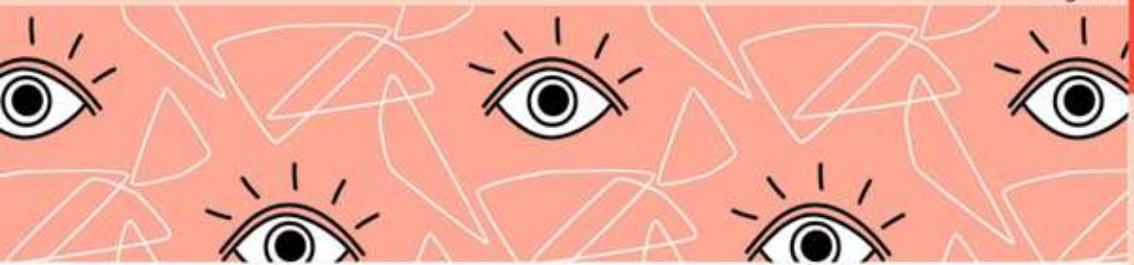
ligence d'une façon inédite, donnant naissance au questionnement philosophique¹. Selon Socrate, la philosophie n'a d'autre origine que la capacité de s'émerveiller. Et Aristote enseignait que « ce fut l'émerveillement qui poussa les premiers penseurs aux spéculations philosophiques ».

Progressivement, toutefois, l'émerveillement a été considéré comme une étape « primitive » du déploiement de la pensée. Si le parcours du savant commence par un étonnement admiratif devant l'ordonnancement du monde qui suscite l'amour du savoir, il s'achève et s'épanouit dans l'intelligence qui abolit le mystère. Ainsi, pour certains philosophes comme Cicéron, Horace et plus tard Descartes, celui qui veut connaître le monde doit se discipliner et cesser de s'émerveiller au risque de ne jamais accéder à la vérité. Au XVIII^e siècle, l'esprit critique et la raison scientifique s'érigent en valeurs absolues en Occident, tandis que l'émerveillement

* Il y a dans la capacité d'émerveillement l'un des secrets de l'énergie vitale. *

Sylvain Tesson

¹ Jeanne Hersch, L'étonnement philosophique, Paris, Gallimard, 1993.



« La marque constante de la sagesse est de voir le miraculeux dans le commun. »

Ralph Waldo Emerson

ment est considéré comme un trait peu évolué de la pensée, propre à l'enfance ou aux peuples « arriérés ».

Au tournant du XIX^e siècle, en rupture avec la vision scientiste, les romantiques réenchantent le monde et font de ce dernier une source d'étonnement plus que d'analyse. Pour eux, loin de nier la raison, l'émerveillement la dépasse dans l'intuition poétique, seule capable de saisir des vérités que la connaissance rationnelle ne peut atteindre. « Plus c'est poétique, plus c'est vrai ! », s'exclame Novalis. Le poète anglais William Wordsworth voit de son côté dans la contemplation émerveillée des choses simples « l'essence la plus pure de tous les savoirs », capable d'inonder de délice le cœur de l'homme.

Des post-romantiques (Emerson, Whitman) aux contemporains (François Cheng, Christian Bobin), nombreux seront les auteurs dont le cœur continuera à battre face à l'immense, à l'inconnu. L'appel à l'émerveillement figure ainsi parmi les grands prin-

« Notre devoir (...) est de ne jamais lâcher le fil de la Merveille. »

Christiane Singer

cipes du surréalisme. Sans oublier des scientifiques, comme l'astrophysicien Hubert Reeves, et des activistes, comme le paysan-philosophe Pierre Rabhi qui, chacun à sa manière, proposent une éthique de l'émerveillement pour habiter poétiquement le monde, afin de vivre plus humainement. Peut-être l'émerveillement

pourrait-il alors jouer un rôle social, contribuant à réduire l'opposition entre l'idéalisme naïf d'un côté et le désespoir cynique de l'autre. Face au nihilisme et contre l'absurde dans lesquels, au nom de la lucidité, la raison a tendance à s'enfermer, l'état d'émerveillement constituerait alors un véritable acte de résistance.

L'émerveillement est-il un choix ?

Certains êtres semblent accéder plus aisément à la sagesse poétique du monde que d'autres. Comme le rappelle l'écrivain et aventurier Sylvain Tesson « dans la plus aride des steppes, les contemplateurs trouveront toujours à s'émerveiller ». L'émerveillement serait-il alors un ravisement spontané qui jaillit subitement et qui ne peut pas se commander, ou bien pouvons-nous contrôler, voire libérer, notre capacité à nous émerveiller ? Certes, les poètes et certains génies saisissent la beauté de chaque instant, sans raison, comme une grâce. C'est ce qu'il illustre très bien le haïku, forme poétique japonaise traditionnelle où le poète paraît se contenter de voir le monde apparaître, en exprimant et célébrant l'évanescence des choses. Les volutes d'une fleur, une lande enneigée en hiver, le bond d'une grenouille dans une mare, le soupir du vent nocturne, un corbeau qui s'envole en croissant, il n'en faut pas plus pour être au cœur de la création, de son mystère et de sa parfaite harmonie.

« Ce printemps dans ma cabane.

Absolument rien.

Absolument tout. »

Haïku de Kobayashi Issa

L'émerveillement ne se provoque donc pas, mais il peut être convoqué par une certaine disponibilité mentale. Il est possible de choisir de s'ouvrir à tout ce qui entre dans notre champ de vision, soit un objet sublime et somptueux soit un détail trivial et modeste. L'être qui s'arrête et jouit de ce qui vient avec gratitude, transmuet le réel en ressaisissement infini, traque l'univers dans le banal et l'éternel dans l'anecdotique. Son esprit accepte d'être dépassé, et son cœur se laisse toucher

par le mystère sans effroi. Alors, à travers l'ineffable caché dans le réel, il entre en contact immédiat avec l'infini, cet « espace intérieur du monde » dont parlait Rilke.

Le fait de cultiver l'admiration au quotidien nous donne ainsi accès

à un émerveillement « adulte » plus profond et fécond que la naïveté première de l'enfance. Cette « naïveté seconde » dont parle le philosophe Paul Ricœur, retrouve l'innocence sur un mode plus élevé, purifié. Ni fuite hors des conditions de vie routinières ni rêverie niaise ou s'abriter peureusement de la réalité, l'émerveillement mature nous rendrait capables d'établir une relation plus vibrante et plus intense au réel et au présent.

Le yoga : cultiver l'art de l'émerveillement

La pratique du yoga et de la méditation constitue un incroyable levier pour favoriser la capacité d'émerveillement. Elle nous invite à affiner nos sensations et nos perceptions, à renouveler sans cesse le regard que nous portons sur le monde, sur nous-même et sur autrui. Par l'entraînement du corps et de l'esprit que ces deux disciplines proposent, nous pouvons développer une façon d'être au monde suffisamment détachée de soi-même et simultanément assez rassemblée en soi-même, pour laisser advenir l'émerveillement.

Loin d'un simple ravisement passif, les postures nous permettent de nous ouvrir activement à notre corps. Chaque geste, chaque respiration, est un joyau qui resplendit et qui contient la terre et le ciel, la lune et le soleil. Grâce au yoga nous retrouvons la fraîcheur du mouvement, notre regard débarrassé du voile de l'évidence, prêt à saisir, comme le disait Spinoza dans l'Ethique, « ce que peut le corps ».

« [...] Je suis moi-même un petit instrument révélant mon enchantement, mon admiration, l'existence d'un ordre supérieur que rien ne peut atteindre ni altérer. »

Pierre Rabhi

Le yoga nous aide à faire par nous-même l'expérience de l'élosion de l'être, cette présence à nous-même qui ne cesse de venir à notre rencontre. Selon les yogis-ascètes du Shivaïsme non-dualiste,

lorsque le monde est saisi à partir de la « Pure Conscience » (Shiva), tout semble jaillir d'un prodigieux miracle ininterrompu. Contre la tentation de tout maîtriser, planifier et organiser, le yoga et la méditation nous invitent à « habiter poétiquement le monde », à nous re-synchroniser avec la vie pour laisser le monde pénétrer en nous d'une manière différente et arriver à voir, comme dans le titre du roman d'Arundhati Roy, « le dieu des petits riens ».

« La vision scientifique et la vision poétique, loin de s'exclure, se rejoignent pour nous faire percevoir le monde dans sa véritable richesse. »

Hubert Reeves

Christian Bobin
L'Enchantement simple,
éd. Lettres Vives, 1986.

Erik Sablé
Petit Manuel d'émerveillement,
éd. Dervy, 2004.

Michaël Edwards
De l'émerveillement,
éd. Fayard, 2008.

Bertrand Vergely
Retour à l'émerveillement,
éd. Albin Michel, 2010.

Fabrice Midal
52 poèmes d'occident pour apprendre à s'émerveiller,
éd. Pocket, 2017.

Belinda Cannone
S'émerveiller,
éd. Stock, 2017.

Hent de Vries
Le Miracle au cœur du quotidien,
éd. Encre Marine, 2019.

À LIRE

« L'art de vivre consiste [...] à ne jamais déserter le point d'émerveillement [...] qui seul permet à l'âme de voir. »

Christian Bobin

TOMBER EST HUMAIN, SE RELEVER EST DIVIN

DÉBOUT

UN FILM DE STÉPHANE HASKELL



AVEC LA VOIX DE RAPHAËL PERSONNAZ

CHRISTOPHE LEVIER et GUILLAUME BOY PRESENTENT EN COLLABORATION AVEC STEPHANE HASKELL, MUSIQUE LAURENCE DAVIDSON, MONTAGE GREGORY ROGIVE, MONTAGE SONORE LAURENT RAMAMONJIARISOA, CO-PRODUCTION FLAIR PRODUCTION
EN COPRODUCTION AVEC WORLD IN PROGRESS, FRANÇOIS PIRALUT, ELINE ADRIEL, MUSIQUE DE FONCTIONNEMENT JE FAIS DU YOGA, WILDEHOUSE, ALEXIS DE BROUSSSE, GEORGES DE BROUSSSE, BÉATRICE RICHÉES, AVEC LE SOUTIEN DU CNC

YOGA • •

LE 24 AVRIL AU CINÉMA

yoga

La joie des petits riens

Louis Aragon dans *Le Paysan de Paris* s'émerveillait devant les objets du quotidien. Pour redécouvrir la joie des petits riens et apprécier les merveilles de la vie, voici six conseils faciles à suivre et inspirés de la philosophie du yoga.

PAR CÉLINE CHADELAT

RENOUER AVEC SON ENFANT INTÉRIEUR

Votre enfant intérieur, vous vous souvenez ?

Celui qui s'amuse d'un rien, qui pleure et rit aussi-tôt, et sait encore que la vie n'est pas si sérieuse que ça. Puissez dans vos souvenirs de ce temps-là. Prenez les meilleurs, éliminez les autres. Si ces moments d'insouciance tardent à remonter, imaginez-les et laissez-faire. Ou encore, levez les yeux au ciel et suivez le cours des nuages, voyez leurs formes comme vous le faisiez enfant. C'est l'enfant en vous qui peut encore s'émerveiller, en percevant tout le cocasse et le comique d'une situation à laquelle vous vous agrippez dur comme fer. Votre enfant intérieur saura beaucoup mieux que vous dénouer les fils de cet embrouillamin qui vous jugiez inextricable. Cette attitude intérieure est proche de la conscience du « témoin » ou celle de l'observateur, chère au yogi.

LE RETOUR AU SOUFFLE OU LE JARDIN DES MERVEILLES

S'émerveiller est question de simplicité.

Pas de grands plans sur la comète. Le retour à la respiration est si simple qu'il nous révèle que l'émerveillement est digne de surgir à chaque instant.

Dans ces mille et un détails qui tissent notre vie quotidienne, arrêtons-nous quelques instants, fermons les yeux, relions-nous au souffle vital puis revenons à nos actes, le regard neuf. Ce n'est que la répétition de ces actes qui les a banalisés. Qui est plus émerveillé que l'être inspiré ? Avec la conscience du souffle, une nouvelle énergie revient, liée à une vision plus claire des choses, à une inspiration qui allège. Comment les cathédrales auraient-elles été édifiées et comment Hercule aurait-il exécuté ses douze travaux si, en dehors du savoir-faire, ne s'y était pas mêlé une inspiration source d'émerveillement ?

« *Levez les yeux au ciel et suivez le cours des nuages, voyez leurs formes comme vous le faisiez enfant.* »

RÉPÉTER LE SON OM

OM est le son primordial, le plus célèbre des mantras. Il met en vibration nos ressorts les plus secrets, ceux qui nous permettent d'élever notre niveau de conscience. Quand son roulement monte des profondeurs de l'être, il contient tous les sons possibles comme le blanc est la somme de toutes les couleurs. OM vibre dans toutes les parties de l'organisme. Il peut se répéter mentalement, se chuchoter, se chanter. C'est un mantra universel que tout le monde peut utiliser. Il aide à la concentration, il peut générer d'autres idées, de nouvelles émotions, dissiper les brouillards mentaux, permettre de prendre conscience de notre corps et de notre esprit. La perception de cette conscience, n'est-ce pas la plus grande merveille qui soit ?

CULTIVER SANTOSHA, LE CONTENTEMENT

Se satisfaire du nécessaire est, au quotidien, le prélude à de petits miracles.

Un repas frugal détient la promesse de réjouissances prochaines. Acceptons les limites, corporelles ou géographiques, qui nous ancrent, nous donnent des repères, éclaircissent le mental pour mieux percevoir la lumière. En cultivant le contentement, notre système de pensée se modifie, les attractions extérieures ne nous absorbent plus, on élimine « la saisie », le désir insatiable pour mieux se réjouir de la gracieuse simplicité qui nous entoure.

« Arrêtons-nous quelques instants, fermons les yeux, relions-nous au souffle vital puis revenons à nos actes, le regard neuf. »

VOIR L'UNITÉ DANS LA DIFFÉRENCE

Tout est si incertain aujourd’hui que l’on ne sait plus à quel saint se vouer. On croit se rassurer en fonçant tête baissée dans n’importe quel réseau religieux ou social, quitte à perdre tout esprit critique, ce qui conduit à faire la guerre à l’autre. Au lieu d’essayer de voir son côté merveilleux, on l’exclut, on en fait un bouc émissaire. Cet autre pourtant si semblable à nous !

L’action juste est l’une des formes les plus hautes du yoga, elle nous apporte une force incomparable. Cultivons un esprit qui sache relier, à travers nos expériences communes de la vie mais aussi de la douleur, les êtres entre eux. L’humanité et mère-nature composent une communauté universelle en interdépendance permanente. Ainsi, les étoiles ont forgé les atomes qui nous constituent, dans le cosmos sont apparues les particules qui constituent nos atomes. Nous ne sommes ni seuls ni séparés. La conscience de ces liens prépare le terrain de l’émerveillement.

C'est ce que préconise le philosophe Edgar Morin, penseur de la complexité. Pour s'aider, on sentira à l'endroit du cœur, où il n'y a ni amis ni ennemis, une énergie qui réduit au silence les tourbillons mentaux quand on s'aperçoit que l'on peut accepter la réalité comme elle vient. Un instant, on arrête de chercher le bonheur là où il n'est pas et l'on voit le meilleur en chacun. Pas besoin de s'asseoir en lotus, cette pratique efficace peut se faire spontanément à chaque instant en marchant, en courant, en nageant, et dans chaque situation.

AIMER L'ORDINAIRE

Se détacher du grave, mettre à distance les tourments émotionnels, préférer la mesure aux excès, la force tranquille aux démonstrations de force, le silence au brouhaha, la discréption à la parade : rechercher l'équilibre et la paix est à contre-courant de l'agitation qui caractérise parfois notre époque. Et, alors, ce quotidien se révèle à nous, et notre regard s'éveille. Une clé livrée par le sage Patanjali dans les yoga-sutras est Aparigraha, qui signifie ne pas accumuler, ne pas se charger de trop de choses. Ce conseil concerne les biens matériels aussi bien qu'intellectuels et émotionnels. C'est une invitation à se désencombrer.

DES LIVRES QUI FONT DU BIEN

Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, éd. L'arpenteur.

Saint Exupéry, *Le Petit Prince*, éd. Gallimard.

Rudyard Kipling, *Histoires comme ça*, éd. Livre de Poche.

Eric Baret, *Corps de silence*, éd. Almora.

K. G. Dürckheim, *Le Son du silence*, éd. Le Cerf.



Quand le soleil réapparaît

Dépression, burn-out, maladie : ils ont traversé une période de doutes et de difficultés avant de voir apparaître un nouveau soleil. Le travail corporel, le yoga, la méditation les ont aidés dans cette transformation vers plus de lumière.

PAR CÉLINE CHADELAT

Fabienne, 44 ans

Mon cancer à l'âge de 24 ans marqua le début d'un long cheminement. Originaire de Nice, je suis montée à l'âge de 26 ans à Paris, loin des miens. Deux ans plus tard, j'ai plongé dans une dépression qui a duré 10 ans. Je pleurais trois fois par semaine au moins. Je ressentais un tel besoin de reconnaissance, de trouver ma place, une grande tristesse aussi. Au fond de moi, je percevais une très faible lueur, c'était ce « je suis ». Je priais, je restais connectée à ma source. J'ai refusé les médicaments, je voulais garder l'accès à cette lumière. Je savais que cette transformation était inévitable, je devais y passer. Cette dépression fut comme une initiation. Elle m'a ouverte au scalpel pour que jaillisse de mon être ma sensibilité.



Et, petit à petit, une prise de conscience après l'autre, la lumière a grandi, la vérité et l'authenticité ont pris davantage de place. J'ai découvert la dimension corporelle à travers le qi-gong, la danse, le tango, le tai-chi. J'étais en quête de « verticalité ». Je devais trouver mon axe intérieur. A travers le travail sur le corps, en particulier le qi-gong, je me suis reliée à mon énergie, à mon corps et à ma conscience. Dans cette profonde détente, tout s'est aligné et relié. Aujourd'hui, j'enseigne le qi-gong et je propose des soins énergétiques pour apaiser le corps et l'âme. Je me sens plus en empathie, j'évite les médias, j'ai une vie simple mais heureuse. La vie est belle, riche, il y a beaucoup de joie dans mon cœur !

www.uncooeureenvie.wordpress.com

Simon Qué, 48 ans

En l'espace d'un an, j'ai traversé coup sur coup un cancer puis la séparation d'avec ma femme, ce qui a radicalement changé mon existence. À 41 ans, on me découvre un cancer du rein. J'évoluais alors dans l'univers classique du business. J'étais un entrepreneur qui gère des business plans, des rapports pour des banquiers. A l'annonce de la nouvelle, je me suis senti très seul. Nous sommes partis nous installer dans le Sud de la France. Je savais que si je poursuivais ce style de vie, j'allais y passer. Il fallait que je change et que j'abandonne ma quête de réussite sociale.

Je me suis préparé à la lourde opération que j'allais subir et aux deux mois de convalescence grâce au yoga et à la méditation. La méditation, que je pratiquais avant en dilettante, a pris en épaisseur. La conscience de la mort, la quête de sens pour comprendre ce qui m'arrivait sont apparues. Douze heures après l'opération, mon état était larvaire. Les antidouleurs ne fonctionnaient pas. J'ai écouté mes pratiques de Yoga Nidra en boucle pour visualiser chacune des parties du corps, pour à terme pouvoir les mobiliser.

Pendant des nuits, je ressentais d'intenses douleurs physiques. L'avantage du yoga et de la méditation, dans ces circonstances, se trouve dans le degré d'hyper connexion au

corps qu'ils procurent. Pour support de méditation, je fixais un point au plafond et je respirais dans les zones de douleur. Visualiser certaines parties du corps m'a permis véritablement de ramener du mouvement là où je n'étais pas mobile.

Cela m'a pris un mois pour remarcher quelques mètres, en une heure ! Quand je me suis levé du lit pour poser mes pieds nus dans l'herbe, j'ai senti la sève regagner l'intérieur de mon être, je m'en souviendrai toute ma vie. J'ai alors eu la sensation de passer de la nuit la plus obscure à un champ de coquelicots baigné de soleil.

Après mon retour progressif à la vie, ma femme et moi nous nous sommes séparés. Cette période fut une traversée du désert. Il a fallu cinq années pour me recentrer sur mon être. Je suis devenu bénévole chez Ressources, un centre qui aide les personnes touchées par le cancer, ce qui fut très nourrissant. J'ai rencontré Pierre Rabhi qui m'a beaucoup influencé. Alors qu'avant je passais devant la nature sans la voir, après mon cancer, je m'en émerveille. Le soleil sur ma peau, regarder les étoiles me procurent un bonheur infini.



Johanna, 43 ans

Je travaillais comme responsable adjointe dans un magasin d'une grande enseigne. J'étais extrêmement investie, je ne comptais pas mes heures, je déployais des efforts physiques intenses, je tirais par exemple des meubles pour installer la décoration de la boutique. Mon corps n'a pas suivi. J'ai fait un burn-out. La rupture fut physique et psychologique. J'avais l'impression que personne ne pouvait me comprendre. Je suis tombée sur un livre qui m'a touchée¹, puis j'ai décidé de travailler sur moi à travers un accompagnement psychologique. Mes problématiques corporelles se sont avérées bien plus graves que prévues. Psychologiquement, je ne trouvais plus les mots pour m'exprimer, le burn-out avait causé des dommages cognitifs. Il fallait que mes chemins synaptiques se reconstruisent en stimulant mon cerveau à travers l'écriture de nouvelles.

J'ai dû faire le deuil d'une partie de ma carrière. Malgré tout, je me sentais mieux, car je savais que c'était mon chemin. J'ai repris le yoga que j'avais commencé adolescente. La pratique m'a redonné ma souplesse perdue - je m'étais raidie pendant toutes ces années. J'ai suivi une formation de professeure de yoga mais, finalement, je ne me voyais pas vivre la pression des cours à remplir. Cela devait rester un plaisir.

J'ai donc embrayé sur une formation professionnelle, je suis devenue chargée de mission handicap et conseillère en insertion. J'apprécie beaucoup car c'est positif pour les autres. La semaine, j'accompagne des personnes en situation de handicap sur un retour à l'emploi et à la formation tandis que le week-end je donne mes cours de yoga. C'est un bel équilibre, j'ai ce que j'aime à petite dose. Je refuse l'excès. Je suis à ma place et c'est important pour moi. Pour avancer, on a besoin de vivre des choses même douloureuses parfois ».

¹ Dr Luc Bodin, Maria-Elisa Hurtado-Gracié, *Hoponopono*, Ed. Jouventice, 2011.



TIGER BALM®
BAUME du TIGRE®



Réveillez le tigre
qui sommeille
en vous



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 contrefauteurs. www.cosmediet.fr

L'AUTHENTIQUE
By Cosmediet
Distributeur exclusif France

Le goût de l'émerveillement

Une séquence fluide, composée de postures d'ouverture des hanches et du cœur et de transitions originales à pratiquer dans la joie !

TEXTE & POSTURES ANOUK COROLLEUR
PHOTOS MARC GRÉMILLON



L'ÉMERVEILLEMENT EST une émotion qui ne peut pas être comprise par l'intellect. C'est un langage que seul le cœur peut déchiffrer. Petits, nous en faisions souvent l'expérience. Nos yeux s'écarquillaient à la découverte du monde, et nous transformions des moments simples en lieux extraordinaires dans lesquels nous laissions notre créativité et notre imagination gambader librement. En grandissant, nous avons appris que le savoir était plus important que le ressenti et, au fil des années, tout est devenu déjà vu, déjà fait et déjà consommé. Le yoga nous reconnecte à notre âme

d'enfant et nous rappelle qu'en revenant à un état d'esprit de débutant, nous réalisons l'unicité et la magie de chaque instant.

Cette séquence propose des postures d'ouverture de cœur et de hanches, aménagées dans des transitions originales, qui vous permettront de vous reconnecter avec votre nature joyeuse et joueuse. Pendant la pratique, restez concentré sur vos sensations et vos ressentis. Prenez le temps dans les transitions et ralentissez le mouvement. Plus vous calmerez votre mental, plus vous vous ouvrirez à l'émerveillement !



20 MN



MOYEN



1 BRUIQUE

BÉNÉFICES

- Ouvre les hanches et la poitrine
- Apaise le mental
- Améliore l'équilibre
- Développe l'ancre

PRÉCAUTIONS

- Faiblesse du poignet ou de l'épaule
- Fragilité des lombaires
- Douleurs cervicales

La pratique...

Installez la respiration Ujjayi. La langue se place à l'arrière des dents du haut. Contractez légèrement la gorge pour créer un bruit de souffle assourdi. Cette respiration permet de réduire le débit d'air et de mieux assimiler l'énergie.

1

BALASANA

L'ENFANT

Les genoux écartés de la largeur de votre tapis, sur une expiration, relâchez votre buste entre vos jambes et laissez vos bras se détendre vers l'avant. Déposez le front ou une joue sur le sol et laissez votre ventre se détendre. Prenez le temps d'observer votre respiration et placez l'intention de l'émerveillement.

Effectuez les postures 2 à 9 avec la même jambe, puis refaites l'enchaînement avec l'autre jambe.



2

UTTANASANA - VARIANTE LA POUPÉE DE CHIFFON

Les pieds ouverts de la largeur de bassin, sur une expiration, relâchez complètement le buste, les bras et la tête. Relâchez l'abdomen, les yeux et les mâchoires. Vous pouvez flétrir légèrement vos jambes. Restez plusieurs respirations.



3

TADASANA - VARIANTE

LA MONTAGNE GENOU À LA POITRINE

Depuis la posture précédente, inspirez et déroulez doucement la colonne vertébrale en prenant appuis sur vos cuisses, jusqu'à vous redresser. Puis inspirez, levez les bras au-dessus de la tête et le genou gauche vers la poitrine. Restez quelques respirations, en poussant le pied droit dans le sol, pour rapprocher au plus près la cuisse gauche de votre abdomen. Etirez bien la colonne vertébrale.



4



VIRABHADRASANA III - VARIANTE GUERRIER III BRAS EN ARRIÈRE

Debout, pieds joints, sur une expiration, poussez la jambe gauche vers l'arrière et fléchissant le buste parallèle au sol. Étirez les bras vers l'arrière, le long du corps. Le pied levé est flexé. Cherchez l'extension des deux jambes et l'alignement des hanches.

Pour vous aider

Pliez légèrement les genoux et placez les mains jointes devant le cœur.



5

ANJAYENASANA - VARIANTE FENTE BASSE AVEC SOUTIEN DE LA TÊTE

Depuis la posture précédente, étirez le pied droit vers l'arrière et déposez votre genou droit au sol. Sur une inspiration, étirez les bras vers le ciel, puis, sur l'expiration, entrelacez les doigts et placez les mains derrière votre tête comme pour la soutenir. La poitrine est ouverte, et les coudes orientés vers le ciel. Après quelques respirations dans cette ouverture de cœur, replacez le buste au centre et posez les mains au sol.



Pour vous aider

Si vous sentez une gêne dans le genou droit, placez au-dessous une couverture.



6

*Pour vous aider*

Vous pouvez poser le genou droit au sol pour plus de stabilité.

CAMATKARASANA – VARIANTE LA CRÉATURE SAUVAGE TÊTE SOUTENUE

Depuis la posture précédente, ancrez votre main droite dans le sol, retournez les orteils du pied droit, levez le genou droit puis venez sur la tranche externe du pied droit. Prenez une inspiration, et dans l'expiration, faites voyager votre jambe gauche derrière le genou de la jambe droite – la main gauche vient se placer derrière la tête, comme pour la soutenir. Sur une inspiration, poussez vos pieds et votre main droite dans le sol pour tourner le sternum en direction du ciel.

7

VASISTHASANA

LA PLANCHE LATÉRALE

Depuis la posture précédente, restez en appui sur le pied et la main gauche. Sur une expiration, levez le pied droit, pliez le genou et rapprochez-le du buste. Sur l'expiration suivante, la main droite se place sur le genou droit et le rapproche du buste. Dirigez le regard vers le haut.

*Pour vous aider*

Posez le genoux gauche au sol pour plus de stabilité et pour alléger la charge sur le poignet droit.



8



KAPOTASANA LE PIGEON

Depuis la posture précédente, contrôlez la descente de la jambe droite vers l'avant du tapis. Le tibia droit est plié, et la jambe gauche étirée vers l'arrière. Gardez le pied droit flexé et relevez légèrement le bassin. Les hanches sont alignées. Si nécessaire, placez une brique sous le fessier gauche pour vous aider. **Redressez le buste et ouvrez la poitrine, puis sur l'expiration allongez l'abdomen et déposez le buste au sol.**

9

**GOMUKHASANA – VARIANTE
LA TÊTE DE VACHE AVEC LES BRAS DE L'AIGLE**



Depuis la posture précédente, redressez le buste et croisez la jambe droite au-dessus de la jambe gauche. Les tibias sont au sol, et les pieds flexes. Si nécessaire, pour garder les hanches parallèles au tapis, vous pouvez vous asseoir sur une brique. Sur une inspiration, étirez les bras vers le ciel et sur l'expiration, placez le bras droit au dessus du bras gauche. La main gauche vient chercher la paume de la main droite. Levez les coudes et respirez dans l'espace entre les omoplates. Le menton est parallèle au sol. Restez quelques respirations pour ouvrir les hanches et les épaules.

**Reprenez toute la séquence à partir de la posture 2,
pour refaire l'enchaînement de l'autre côté.**

10

**SUPTA BADDHA KONASANA
LA DÉESSE DU SOMMEIL**

Allongé sur le dos, placez les voutes plantaires en contact et laissez les genoux s'ouvrir sur les côtés. Déposez votre main gauche sur le cœur et main droite sur le ventre. Fermez les yeux et laissez le corps se détendre. Pratiquez plusieurs respirations longues et profondes.



11

**SAVASANA
LA DÉTENTE PROFONDE**

Terminez la séquence avec la posture de la détente profonde. Allongez-vous sur le dos, les pieds ouverts de la largeur du tapis et les paumes de mains tournées vers le ciel. Laissez le corps se détendre et relâchez la respiration Ujjay pour revenir à une respiration normale. Prenez le temps de ressentir les changements qui se sont produits dans votre corps et dans votre mental.



Enchaîner la séquence



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



Artasana



Laetitia Bensmail

Dans les dessins épurés des asanas de Laetitia Bensmail, hyper-réalisme et fantastique s'entremêlent. Entièrement réalisés au crayon, ils ont nécessité entre 25 et 50 h de dessin, véritable pratique méditative pour l'artiste. Chacun est porteur d'un message chargé de symboliques, de références personnelles et collectives et en lien étroit avec la nature.

TEXTE & ILLUSTRATION LAETITIA BENSMAIL

Artiste et enseignante de yoga, Laetitia Bensmail nous invite à poser un regard différent et émerveillé sur la pratique posturale. Quand l'attention aux alignements et aux appuis laisse la place à l'illustration de la puissante symbolique des postures.

Mains en prière dans le dos

PASCHIMA NAMASKARASANA

Une analogie entre l'Homme et l'oiseau domestiqué, qui vit en cage, avec peu d'occasions de s'envoler. À travers la posture et l'ouverture des épaules et des bras, recréez des ailes et retrouvez la liberté.

Le poisson

MATSYASANA

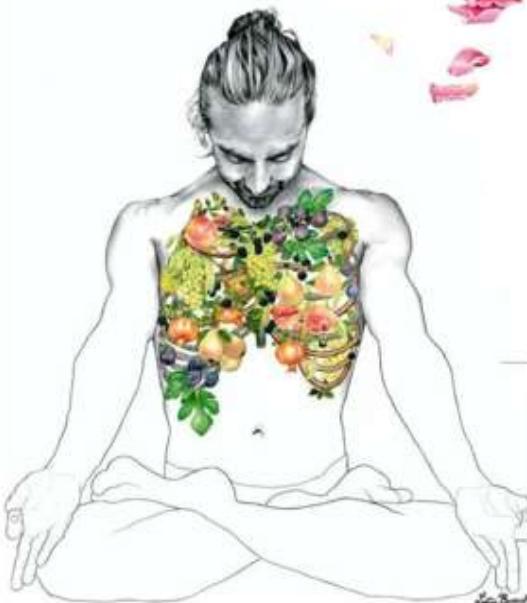
Cette posture délie la zone respiratoire, qui se trouve ici enveloppée d'un flux d'énergie bleu. Bleu comme le chakra de la gorge, comme la représentation que l'on peut se faire de l'air et comme l'eau dont bondit le poisson, dans un saut évoquant élévation et vitalité.



La pince

PASCHIMOTTANASANA

Explorer son jardin intérieur, y noter les épines et y cultiver la beauté. Trouver la grâce en soi. Ce que l'on crée à l'intérieur retombe comme des pétales à l'extérieur.



Le lotus

PADMASANA

Evoque la luxuriance d'un système respiratoire adonné au pranayama. Inspiré en partie par une ferme en permaculture, la cage thoracique devient verger dans lequel poiriers, figuiers, grenades et mûres s'entremêlent comme des poumons. Cultiver son intériorité, l'abondance en soi, l'autosuffisance et en même temps l'interconnexion.



Posture sur la tête

SHIRSHASANA

Totémique de la pratique, par l'alignement, l'équilibre et la stabilité qu'elle requiert, cette posture se matérialise ici en totem de bois sculpté. Chaque étage et sa fleur de lotus (dont le nombre de pétales est en lien avec les chakras, mais en inversion tout comme le corps) symbolise un ressenti, un enseignement ou encore un état traversé durant ou dans le parcours menant à la posture. Enracinement (bien que nos racines habituelles, les pieds, se dirigent vers le ciel), transformation, progressivité. Braver la peur, oser réussir. Accroître sa circulation cérébrale. Amener de la conscience dans tout son corps, en faire son temple.

Le yogi, souriant, est fermement établi dans un état serein et heureux.



Laetitia Bensmail

Biographie

Après un cursus à l'Ecole supérieure d'arts d'Aix-en-Provence, guidée par le besoin de cheminer dans d'autres directions, Laetitia Bensmail se tourne vers la naturopathie et devient thérapeute. Puis elle se forme au yoga et enseigne des pratiques modernes : l'Acroyoga et l'Aéroyoga. Aujourd'hui, elle souhaite mettre sa créativité au service de ses valeurs, le dessin lui permettant de faire le pont entre les pratiques qui la touchent. Inspirer et transmettre une énergie lumineuse, sereine et gracieuse. L'art pour émerveiller.

www.laetitiabensmail.com



Yoga & handicap

Le yoga a toujours été à l'écoute des personnes en situation d'handicap. Il se fraie un chemin, lent, difficile mais ô combien riche en humanité, auprès d'enfants et d'adultes souvent tenus à l'écart des bénéfices de cette discipline.

PAR MARIE THORIS

POUR OLIVIA MULLIEZ, professeure de yoga et fondatrice de l'association Satya (Vérité), tout a commencé il y a quatre ans, car ses deux neveux âgés d'une trentaine d'années et atteints d'une forme d'autisme sont demandeurs. Elle contacte alors le centre où ils résident, pour s'entendre répliquer : « ils ne savent même pas qu'ils ont des mains au bout des bras ». Qu'à cela ne tienne, Olivia commence à donner des cours à ses neveux dans le centre. Très vite,

le groupe s'agrandit à cinq, dont une personne atteinte de trisomie. « Les personnes handicapées vivent en collectivité,

** Avec eux, on ne joue pas, on est vraiment en Satya. **

Olivia Mulliez

mais sont assez seules finalement. J'avais envie de re créer un lien entre eux, en les ramenant à leurs sensations », assure-t-elle.

Le pari est réussi. Les résidents progressent sur tous les plans. Par les postures à deux, l'attention et la confiance aux autres se développent. En leur demandant leurs avis sur des aspects techniques d'une posture, elle réussit progressivement à les investir et à leur redonner assurance et fierté. Ils réalisent qu'ils peuvent aussi apporter aux autres. Elle observe une autonomisation, une véritable progression dans les postures. Les pratiquants s'entraident et se félicitent, le tout dans la bienveillance, puis la joie de s'être dé passés. Olivia garde de ses séances des souvenirs émouvants : « Ça se déroule vraiment dans l'ouverture du cœur. Ils me reconnaissent telle que je suis et inversement. C'était merveilleux, car c'était comme donner de l'amour avec un grand A à l'autre, au cœur même de sa fragilité, de sa vulnérabilité... Et nous autres sommes aussi handicapés de quelque chose. Nous portons tous un handicap qui nous est propre.

Souvent, je ressentais une onde d'amour, de vérité et de pureté. Avec eux, on ne joue pas, on est vraiment en Satya ».

Un moment l'a particulièrement ému : « Alors que nous chantions le mantra Om Satchitananda avec mon harmonium et la musique de Deva Premal, une élève – qui avait été adoptée – pleurait doucement. Elle était si belle, je l'ai sentie si proche de son espace intérieur du cœur... Plus tard, elle m'a dit qu'elle repensait aux chants qu'elle chantait avec sa mère biologique en Afrique... C'était bouleversant ! » Si le centre n'a pas voulu poursuivre l'expérience, Olivia, elle, souhaite vivement reprendre : « Il faut absolument que cela se développe... Si le handicap peut faire peur aux enseignants, les élèves eux sont là, ils sont prêts, ils attendent ».

Écoute, souplesse, humilité

Effectivement, le public de personnes handicapées mentales peut être déroutant, d'autant qu'il n'existe pas vraiment de formation yoga spécifique. Le spectre des troubles et de leurs degrés est immense : du trisomique à l'autiste, du psychotique au déficient mental, sans évoquer les autres moins connus ou même hors

étiquette... Un minimum de connaissance théorique semble nécessaire pour une approche adaptée et ajustée aux besoins et capacités.

** Les enfants nous surprennent avec des décalages verbaux très poétiques. Les progrès sont indéniables. **

Laurence Mucha

Pour pallier en partie à ce manque, le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) a mis en place un module de formation « Besoins éducatifs particuliers » sous la responsabilité de Laurence Mucha, ex-enseignante auprès d'enfants en situation de handicap (et collaboratrice régulière d'*Esprit Yoga*). Dans ce cadre, elle insiste sur l'importance de prendre en compte le diagnostic posé, mais sans y enfermer l'enfant.

Certes, l'expérience avec les enfants se caractérise par son intensité : « Cela donne à la vie une épaisseur, quelque chose de très dense. Les enfants nous surprennent avec des décalages verbaux très poétiques. Les progrès sont indéniables, et le yoga aide particuliè

lièrement les enfants handicapés à développer leur attention et concentration. On affine les perceptions en portant l'attention aux sens, donc les canaux de la mémoire se développent ». Mais cela se fait au prix d'efforts longs et parfois fastidieux : « Il faut accepter de faire et refaire les exercices à cause de la lenteur de la progression et des résistances. Cela nous oblige à nous situer dans une grande humilité en tant qu'enseignants. Et comme les réactions ne sont pas toujours celles attendues, il faut sans cesse se réadapter et être présent. Ces enfants ont encore moins de filtres que les autres, ce qui peut mettre l'enseignant dans une recherche permanente et une grande exigence envers lui-même », note Laurence.

Il faut trouver une juste mesure dans le positionnement face à l'enfant handicapé : « un professeur de yoga n'est pas un thérapeute. Il est important de rester sur du ludique et de ne pas psychologiser les choses », prévient-elle, en faisant écho à Olivia Mulliez, qui avait bien pris la mesure de la lourdeur de certaines histoires personnelles, et de la difficulté de rester à l'écart des confidences.

Intensité de la peine... et de la joie !

Cette lourdeur est un fait, mais elle est le corollaire à une « insoutenable légèreté » qu'a remarquée avec amusement Christine Bernard, enseignante de yoga, diplômée du DU de yoga de l'Université de Lille lors de son stage de formation auprès d'une association créée par des parents d'enfants handicapés. Certes, au début, la peur est là. Elle porte sur la communication : que vont-ils comprendre de ce que je vais essayer de leur transmettre ? Ces appréhensions, légitimes, n'ont pas résisté longtemps à la spontanéité de ses sept pratiquants : « Ce fut pour moi une superbe expérience. Les élèves étaient très attachants, touchants, et chose merveilleuse, déjà dans le présent ! »

Christine Bernard

Par ailleurs, les progrès sont là. C'est le cas notamment d'un résident de 67 ans, qui d'éternel bougon est devenu joyeux et souriant. En un an, il a gagné en souplesse de façon incroyable, et sa respiration est devenue fluide. Fier de montrer ce qu'il apprenait en « nouga ».

Il a vécu une véritable transformation tardive. Ses accompagnants sont témoins de sa métamorphose sur bien des plans. D'autres éducateurs investis et suivant des cours avec Stéphanie Prévet, professeure de yoga à Paris, elle aussi diplômée du DU de Lille, ont noté des changements de comportement chez une résidente habituellement très individualiste qui s'est mise progressivement à participer aux tâches communes comme préparer la salle de yoga... Une autre souffrant de problème d'elocution et d'expression a tout bonnement libéré sa voix en pratiquant le bûcheron avec le son « ah ».

« La joie est dans la pratique, vraiment ancrée dans le présent. Et c'est ça qui compte, car même si les résultats sont là, les rechutes sont possibles. Il faut vraiment adapter au cas par cas, selon les pathologies rencontrées » précise Jeannot Margier, ancien éducateur spécialisé auprès d'adolescents en rupture et d'enfants lourdement handicapés en hôpital psychiatrique et de personnes adultes en ESAT. Dans son livre (voir encadré), il a mis au point des techniques de pratiques collectives, adaptables à des personnes atteintes de troubles très divers. Dans ce cadre, tout est proposé, mais rien n'est jamais imposé.



« Il y a bel et bien non pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. »

Jeannot Margier

Certes, la souffrance est bien réelle, celle des personnes handicapées qui pour certaines ont conscience de leurs différences, celle des familles aussi, pour qui l'accompagnement est source de stress, de questionnements, d'interrogations et de découragement parfois... Mais, sur ce chemin, la pratique

d'un yoga adapté par des enseignants bienveillants laisse un parfum d'émerveillement et d'amour qui vient mettre du baume à bien des coeurs ! Le constat de Christine Bernard : « le yoga a vraiment tout son sens avec eux ». Il y a bel et bien non pas « un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun » comme aime à le rappeler Jeannot Margier.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un Festival de yoga adapté, le 11 mai prochain
www.ayayoga.fr

Une formation dispensée par Laurence Mucha en sein du RYE France :
www.rye-yoga.fr

Association nationale R.V.H.Y (Recherche sur la Vieillesse et le Handicap par le Yoga sur chaise) : rvhyc@gmail.com

Charles Wattelle, *Yoga, troubles et handicaps*, éd. EPI, 1986

Jeannot Margier, *Yoga sur chaise, changer de regard sur la vieillesse et le handicap*, Éd. du Vent et de l'Écume
www.Jeannot-yoga.fr

Olivia Mulliez, Association Satya - rencontre avec le yoga
www.rencontreavecleyoga.com

POUR LES FRANÇAIS LE PLAISIR DURE EN MOYENNE 27 MINUTES*

*Les lecteurs de magazines consacrent
en moyenne 27 minutes par jour
au plaisir de la **Presse Magazine.**

INFORMER. DÉCOUVRIR. APPROFONDIR.

PRIX RELAY DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2019



Découvrez chez **RELAY** à partir du 16 mai, les magazines
les plus talentueux et les plus audacieux de l'année.

John Friend

Le mea culpa n'est pas le plus fort de John Friend. Il nous raconte son histoire : la création du yoga Anusara, la gloire, le scandale, la chute. Jusqu'au come back avec la méthode Bowspring, qui se veut à l'opposé de l'Anusara.

PAR MARINA NASI

L'ARRIVE rarement d'interviewer quelqu'un qui prend des notes à longueur de temps. En général, c'est plutôt le rôle du journaliste. Mais quand l'interviewé s'appelle John Friend, créateur du Yoga Anusara tombé en disgrâce (voir encadré), tout est possible. La communauté yogique lui a tourné le dos, et la presse spécialisée n'a pas été tendre avec lui.

Rencontre avec un homme qui ne semble pas vraiment enclin à se morfondre en excuses et regret. Bien au contraire, son attitude est combative, frôlant l'arrogance : « tout ce que vous savez de moi, ce sont des ragots. Aujourd'hui, vous avez l'occasion d'entendre la vraie histoire ». Ambiance...

John Friend, de l'Anusara à Bowspring

John Friend, né aux Etats-Unis en 1959, crée le yoga Anusara en 1997, après plusieurs années de pratique du Yoga Iyengar. L'Anusara (le terme signifie littéralement « En fluidité avec grâce ») est en effet une variante du Yoga Iyengar auquel Friend a associé une dimension spirituelle plus affirmée, inspirée par la tradition tantrique. Dans la pratique, l'accent est mis sur les alignements et sur le ressenti, dans un but de favoriser l'ouverture du cœur et la fluidité de l'énergie. Dans son enseignement, Friend a toujours mis l'accent sur l'éthique et le respect d'autrui.

En 2012, il est accusé de mener une vie personnelle très éloignée des principes de l'Anusara, incluant des relations avec des femmes mariées, la consommation de drogues et même des malversations à l'égard de ses employés. Le scandale a un énorme retentissement dans la communauté des yogis. Friend est amené à

quitter l'école qu'il a fondée et à céder les droits sur le nom Anusara. Aujourd'hui, la méthode de yoga qu'il a créée existe toujours, sous le nom officiel de **Anusara School of Hatha Yoga** (anusarayoga.com).

Après la chute, John Friend rebondit rapidement et crée avec Desi Springer, une ancienne élève, la méthode **Bowspring**. Un système qui démonte entièrement les principes d'alignement de l'Anusara. Exit l'incontournable « ouverture du cœur », tout comme le redressement de la colonne vertébrale, en faveur d'une exaltation des courbures vertébrales.



« Tout ce que vous savez de moi,
ce sont des ragots. »

ESPRIT YOGA : Alors, commençons par le scandale de 2012. En quelques mois, vous êtes passé de star du yoga à paria : vous n'aviez vraiment rien vu venir ?

John Friend : Certains enseignants de mon école n'appréciaient pas ma philosophie Shiva-Shakti. La philosophie tantrique est très complexe, et je l'ai simplifiée. Cela ne leur a pas plu. Un tout petit groupe est venu me voir en me disant qu'ils n'aimaient pas cette histoire de Shiva-Shakti et que je menais une vie trop festive. Je leur ai répondu : « OK, parlons-en ». Mais apparemment, ils m'avaient déjà jugé et condamné.

E. Y. : Vous n'étiez pas assez « pur » ?

J. F. : Le plus drôle, c'est qu'ils ne l'étaient pas non plus. Eux aussi buvaient, couchaient, faisaient des rituels païens, chantaient à la lune...

E. Y. : On vous reproche aussi de ne pas avoir été transparent sur les cotisations de vos employés.

J. F. : C'est faux. On dit que j'ai arrêté de cotiser au système de retraites sans avoir prévenu les personnes qui travaillaient pour moi. Mais je le leur avais dit, verbalement. Ils se sont servis de ce détail technique en prétendant que j'aurais dû écrire à chaque personne, mais ce que j'ai fait était parfaitement légal.

E. Y. : Quand vous avez démissionné d'Anusara, que s'est-il passé ?

J. F. : J'ai été ruiné, j'ai tout perdu. L'organisation a gardé toutes mes marques, mes droits et mes enseignements. On m'a demandé de démissionner, les enseignants avancés ont fait barrage contre moi, et je n'ai plus pu travailler.

E. Y. : Desi Springer est arrivée à point nommé...

J. F. : Deux mois après le scandale, elle est venue me voir en me disant : « tu as eu une aventure, moi aussi j'en ai eue. Ça ne fait pas de toi une mauvaise personne pour autant. On ne peut pas te chasser de ton organisation pour une relation extra-conjugale ou parce que

tu as fumé de la marijuana. C'est ridicule ».

E. Y. : Très vite, vous avez créé une nouvelle méthode, presque opposée de la précédente...

J. F. : Cela faisait longtemps que j'avais mal à la hanche, à cause des alignements Anusara. J'ai essayé la méthode de Desi et, la douleur ayant disparu, j'ai commencé à faire des recherches sur les fascias, la courbe, la tenségrité. Et j'ai compris que je devais faire tout le contraire de ce que j'avais fait avec l'Anusara.

E. Y. : L'Anusara a donc tout faux ?

J. F. : Non, mais je l'avais conçu pour la détente et la stabilité. Quand on se repose, on relâche les muscles. Mais pour le mouvement dynamique et la vie de tous les jours, on doit mobiliser le dos en respectant sa courbe naturelle.

E. Y. : À peine exclu de l'Anusara, vous en avez renié les principes. Certains pourraient y voir, de votre part, une sorte de vengeance...

J. F. : Si je ne vous plaît pas, si vous êtes négatif, si vous avez un esprit et un cœur fermés, libre à vous de le penser.

E. Y. : Avez-vous un message à faire passer à la communauté yoga ?

J. F. : Je l'ai dit dès le premier jour. J'ai toujours cherché à aider et je continuerai à le faire. C'est terrible, j'ai beaucoup de peine pour la douleur que certains ont pu ressentir à cause du scandale. J'espère qu'on me donnera une seconde chance pour m'améliorer. Puisque j'ai atteint une grande compréhension de ce qui n'allait pas auparavant, je suis désolé qu'on ne veuille plus m'écouter. J'ai des informations sur les alignements, je ne veux pas qu'on se fasse mal. Je voudrais qu'ils ouvrent leur esprit et essaient quelque chose de nouveau.

« J'ai compris que je devais faire tout le contraire de ce que j'avais fait avec l'Anusara. »

Un printemps enchante en toute fluidité

TEXTE & POSTURES VIRGINIE BRUNE
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

Cette séquence revigorante de Yoga Synergy vous propose de réveiller votre énergie en douceur et de la faire circuler en fluidité dans tout votre corps. Elle permettra à votre dos de se détendre, de s'assouplir, et à votre cœur de s'ouvrir.

A MÉTHODE Yoga Synergy pose un regard rafraîchissant sur l'expérience des asanas et globalement du yoga. Elle puise dans la tradition Hatha Yoga et s'inscrit dans une compréhension moderne de la posture, du mouvement et de la respiration. Développée au cours des trente dernières années en Australie par Bianca Machliss et Simon Borg-Oliver, la première séquence fondamentale de Yoga Synergy (connue sous le nom de « Meru Danda Tada Vinyasa ») mobilise la colonne vertébrale activement au travers de mouvements phares de la méthode : al-

longement et raccourcissement, flexion et extension, inclinaison et torsion. Chaque mouvement de Yoga Synergy part du nombril. La colonne vertébrale se détend et permet une meilleure inspiration. Ce mouvement central du souffle permet d'améliorer nos connexions nerveuses, nous aide à prendre conscience de toute l'anatomie de notre corps et apaise l'esprit. Sur le plan symbolique et spirituel, ce mouvement nous permet de faire le pont entre toutes les différentes parties de nous-même.

La pratique...

En apprenant à déplacer activement la colonne vertébrale dans une respiration naturelle, vertèbre après vertèbre et du centre vers le haut du corps, le flux d'énergie et le corps se délient gracieusement. Une fois que ces mouvements dits « purs » de notre colonne vertébrale sont maîtrisés en sécurité, ils peuvent être intégrés dans des combinaisons plus complexes.

Au départ de chaque posture, placez-vous debout, pieds parallèles, écartés de la largeur des hanches, et cherchez une bonne stabilité.



15 MN



TOUT NIVEAU



TAPIS

BÉNÉFICES

- *Dénoue les tensions nerveuses et musculaires*
- *Développe la force et la souplesse*
- *Améliore la circulation sanguine*
- *Stimule le système immunitaire*
- *Améliore l'équilibre*

CONTRE-INDICATIONS

- *Problèmes de genoux : pliez les genoux à mi-hauteur uniquement et revenez lentement en position debout.*
- *Problèmes d'épaules : ne soulevez pas les bras au-delà de la hauteur des épaules si vous ressentez une gêne.*
- *Problèmes de cervicaux : quand vous levez la tête, maintenez le menton vers la gorge.*
- *Problèmes cardiovasculaires : ne levez pas les bras au-dessus des épaules.*

1

URDHVA HASTA MENU
DANDA TADASANA

LA MONTAGNE EN ALLONGEMENT DE LA COLONNE



Fléchissez légèrement les genoux pour co-activer les muscles avant et arrière de la cuisse, hanches vers l'avant. Allongez le bas du dos. Respirez naturellement. Vérifiez que vous pouvez bouger les hanches, les épaules, la nuque et les doigts.

2

PASCIMA MERU DANDA
TADASANA

LE CHAT-VACHE DEBOUT



Pliez les genoux et ramenez les mains à hauteur des hanches en faisant une rotation interne des épaules, poignets flexes. Arrodez légèrement le dos. Dégarez les clavicules. Respirez naturellement dans l'abdomen. Soulevez les talons et pliez davantage les genoux si vous êtes à l'aise.

3

PURVA MERU DANDA
TADASANA

LA MONTAGNE EN EXTENSION DE LA COLONNE



Dans un premier temps, posez les talons pour assurer votre stabilité. Ramenez le dos des mains l'un contre l'autre face à la poitrine et ouvrez grand les bras en tournant les paumes vers l'avant. Les hanches vont vers l'avant et les doigts sont actifs. Restez ici ou soulevez les talons du sol. Si vous êtes à l'aise, fléchissez un peu plus les genoux.

4

PARSVA MERU DANDA
TADASANA

LA MONTAGNE AVEC INCLINAISON DE LA COLONNE



Prenez appui sur le pied droit, allongez le flanc droit et levez le bras droit. La main gauche repousse le sol. Laissez votre respiration se placer naturellement. Restez ou accentuez l'étirement en allongeant la jambe gauche, pied en pointe.

Répétez de l'autre côté.

LA PRATIQUE

séquence bien-être

5

PARIVRTTA MERU DANDA
TADASANA

LA MONTAGNE, COLONNE EN TORSION



Tournez votre nombril vers la gauche, puis progressivement les côtes, la poitrine, les épaules et les mains à hauteur des épaules. Le ventre est détendu. Regardez vers la droite, l'oreille droite légèrement relevée. Détendez votre gorge, votre langue, votre mâchoire, vos lèvres et vos yeux. **Revenez au centre et refaites de l'autre côté.**

6

NIRALAMBA PASCIMA EKA
PADA PAVAN MUKTASANA

LE GENOU À LA POITRINE AVEC FLEXION DE LA COLONNE



A partir du nombril, dans un même mouvement, glissez les hanches vers l'avant, levez les bras arrondis devant la poitrine et rapprochez le genou droit de votre buste. Le pied droit est flexé. **Respirez naturellement.**

7

NIRALAMBA PASCIMA EKA
PADA PADANGUSTHASANA

LA POSTURE SUR UN PIED, COLONNE EN EXTENSION



Les hanches restent vers l'avant, les fessiers sont détendus. Dans un même mouvement, levez la jambe droite et ouvrez la poitrine et les épaules, à mesure que la colonne s'allonge. Les mains repoussent des murs imaginaires sur les côtés et le regard fixe l'horizon. **Revenez et changez de jambe.**

8

NIRALAMBA PARVSA EKA
PADA PAVAN MUKTASANA

LE GENOU À LA POITRINE AVEC INCLINAISON DE LA COLONNE



Les mains se retrouvent au niveau des oreilles. La nuque, les épaules, les hanches et l'abdomen sont relâchés. Prenez appui sur le pied droit. L'épaule, le coude et les côtes droites s'élèvent. La colonne vertébrale s'incline à gauche. À partir du nombril, glissez les hanches vers l'avant et ramenez le genou gauche vers l'aisselle.

9

NIRALAMBA PURVA EKA
PADA PAVAN MUKTASANA

**SUR UN PIED AVEC
EXTENSION DE LA
COLONNE**



Le poids du corps passe sur le pied droit et sur le gros orteil gauche. Le bras droit est tendu vers le ciel, la main gauche pousse vers la terre et la colonne vertébrale s'allonge. Respirez naturellement depuis l'abdomen. **Fixez votre regard pour maîtriser votre équilibre.**

10

NIRALAMBA
VIRABHADRASANA

LE GUERRIER III



Plongez vers l'avant grâce à la rotation externe des épaules puis allongez le dos et la colonne vertébrale. Les deux mains sont actives, et le pied gauche se lève à mesure que le corps trouve son équilibre depuis le centre. Tendez la jambe à l'arrière. Contractez légèrement les abdominaux. **Le regard se place vers l'horizon.**

11

NIRALAMBA PARIVRTTA
EKA PADA PAVAN
MUKTASANA

**LE GRAND ANGLE
RETOURNÉ, LA
COLONNE EN
TORSION**



Posez le gros orteil gauche au sol et soulevez le talon. Aspirez le nombril pour protéger le bas du dos et levez le genou gauche vers l'aisselle droite. Placez les mains à la hauteur du visage en allongeant doucement la colonne vertébrale vers le ciel. Les fessiers poussent vers le sol.

12

NIRALAMBA PARIVRTTA
EKA PADA PAVAN
PADANGUSTHASANA

**SUR UN PIED,
LA COLONNE EN
TORSION**



Prenez appui sur le pied droit et levez le genou gauche. La colonne vertébrale s'allonge. La main gauche repousse le ciel et la main droite la terre. Le genou gauche passe du côté droit du corps. **Relâchez puis recommencez de l'autre côté.**

A la fin de l'enchaînement, revenez dans une posture de repos et de stabilité, comme la montagne. Respirez naturellement et calmement et sentez un courant de chaleur et d'énergie circuler en vous.

La symbolique cachée des asanas

Pigeon, sauterelle, guerrier... les noms des asanas sont souvent très imaginés. Que signifient-ils vraiment ? Clémentine Erpicum, yogini et auteure, s'est plongée dans la foisonnante mythologie hindoue et elle en a fait un livre. Extraits.

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

STABLE COMME la montagne, enraciné comme l'arbre, courageux comme le guerrier, gai comme le chien-tête-en-bas... Derrière la simplicité des poses, le yoga utilise les symboles pour codifier la pratique. Chaque posture porte en elle une tension que la concentration mentale, le contrôle du souffle et la conscience du mouvement donnent l'op-

portunité de dépasser... Dans son livre *Le Chien tête en bas. 45 histoires d'asana* (éd. La Plage), Clémentine Erpicum a décodé les messages universels que nous a légués le yoga. Découvrez l'histoire des sages, des dieux et des animaux cachés derrière chaque posture... et donnez du sens à votre pratique !

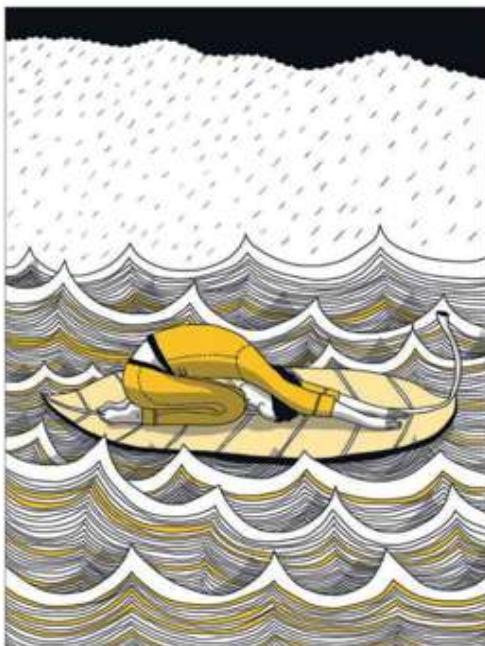
L'ENFANT BALASANA

L'histoire

[...] Des nuages noirs obscurcissent le ciel, des pluies féroces martèlent le sol, les sept rivières déferlent et les quatre océans débordent. C'est la fin de l'ancienne ère, la destruction du monde avant sa régénération. Le sage Markandeya était le seul témoin de ce déluge cosmique. Épargné par le cataclysme, il arpentaît la Terre devenue marécage à la recherche d'un asile ou d'un compagnon de route. Le vieil homme, épuisé et désespéré, s'arrêta un instant pour reprendre son souffle. Une immense feuille flottant à la surface de l'eau apparu alors dans son champ de vision. Sur ce radeau de fortune, un petit enfant suçait son gros orteil. Pleinement absorbé à cette tâche, il semblait ignorer le chaos alentour. [...] Markandeya s'approcha, l'enfant ouvrit la bouche, et le sage fut aspiré. Un instant plus tard, le vieil homme se trouvait dans le ventre de l'enfant. Et là, partout autour de lui, le vieil homme reconnut des arbres, des rivières, des oiseaux, des troupeaux, des

Clémentine Erpicum

Grande voyageuse, professeure de yoga, Clémentine a publié pour les éditions La Plage Yoga food. Elle anime aussi blog 3heures48minutes.com.



« C'est la posture qu'on rechigne à pratiquer qui nous est la plus bénéfique. »

Clémentine Erpicum

rues, des villes, l'Univers tout entier, celui qui avait été anéanti par le déluge ! Le sage marcha longtemps, plus de cent ans, sans jamais atteindre la fin de ce corps. Soudain, l'enfant expira et le sage se retrouva dehors. « J'espére que tu t'es bien reposé », lui chuchota l'enfant. L'enfant, qui contenait la Création en lui, attendait l'éveil de Brahma pour redonner vie à l'Univers. L'enfant savait que les choses ne meurent jamais : elles disparaissent en un instant, pour reparaitre quand il est temps.

La symbolique

[...] Dans la tradition hindoue, les sages se conduisent à la façon des enfants : libres de tout attachement et de toute aversion, ils sont maîtres de leurs désirs. Agissant

sans intention ni arrière-pensée, les sages, comme les enfants, sont tout entiers à leur être actuel. En adoptant cet état d'esprit, le yogi pourra se reposer dans la posture de l'Enfant. En Balasana, le torse est incliné sur les cuisses de manière à protéger les organes vitaux. C'est une posture sécurisante, par laquelle on replie son corps pour trouver refuge en sol. [...] De même, au sein d'une séance, la posture offre au yogi un moment de répit bienvenu entre deux postures plus exigeantes. En dehors de la séance, elle est une occasion de s'abandonner et d'observer, paisible et concentré. Quelle que soit l'ampleur du déluge ailleurs, Balasana offre l'opportunité de se reposer en soi.

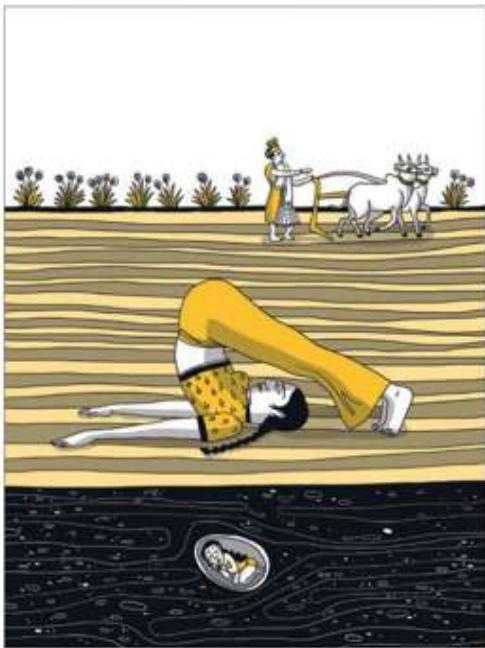
LA CHARRUE HALASANA

L'histoire

Tout au nord de l'Inde régnait jadis un homme très sage, Janaka, roi de Videha, menait une vie modeste eu égard à sa fortune et sa position. Un jour que le roi labourait son champ en vue d'un sacrifice, le soc de sa charrue heurta un gros objet. Intrigué, Janaka creusa la terre jusqu'à trouver un énorme œuf. À l'intérieur se trouvait une petite fille endormie : le roi l'adopta et la prénomma Sita, « le sillon ». [...]

La symbolique

La charrue est l'outil qui permet d'ouvrir et retourner la terre avant de l'ensemencer : de par son usage, elle est symbole de fertilité et d'abondance. [...] Labourer la terre, c'est l'aérer pour augmenter sa vitalité, éviter qu'elle ne se tasse et ne s'appauvrisse. De la même manière, la pratique des asanas prévient le tastement de la colonne vertébrale et vivifie le corps. En étirant tout l'arrière du corps, des talons jusqu'à la nuque, la charrue aide à conserver une colonne saine et souple. [...] Ce travail du corps par la pratique des asanas s'accompagne nécessairement d'un travail mental : tout comme le paysan laboure chaque année sa terre pour la maintenir légère et aérée, le yogi travaille chaque jour le terrain



du mental afin qu'il reste ouvert et réceptif. Ce faisant, il élimine les racines de la suffisance, de l'ignorance, de la peur, pour semer les graines de l'entendement. Il entretient sa capacité de discernement, symbolisé par le soc de la charrue toujours tranchant. C'est ainsi que le yogi cultive sa vie, et la rend féconde. [...]

LE CHAMEAU

USTRASANA

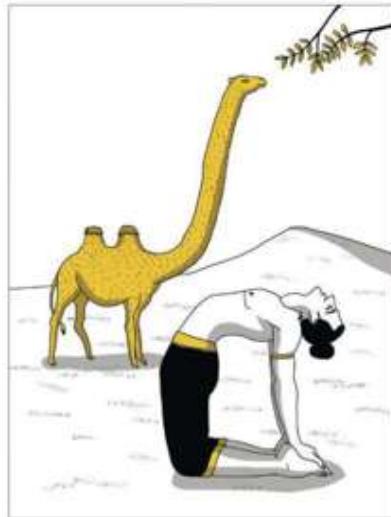
L'histoire

[...] Au tout début de la création vivait un chameau de grande taille. Par son ascension dans la forêt, il obtint de Brahma un vœu : « Ô Brahma, accorde-moi la faculté d'allonger mon cou à volonté ! » Brahma exaucé ce vœu curieux, et le chameau, comblé, retourna dans la forêt. Chaque jour, il profitait de son long cou pour se déplacer sans marcher, et cette habitude le rendit vite paresseux. Quel bonheur de pouvoir manger sans avoir à bouger ! Un jour que le chameau avait allongé son cou, une tempête se leva, il abrita alors sa tête et une partie de son cou dans une grotte. Dehors, une pluie torrentielle s'abattait sur la Terre, et un couple de chacals cherchait à s'abriter. Transis de froid, ils se nichèrent dans la grotte : affamés, ils y trouvèrent le cou du chameau. Sapercevant qu'il était en train de se faire dévorer, le chameau chercha à rétracter son cou. Mais c'était peine perdue : le chacal ne voulait pas lâcher un si bon morceau. C'est ainsi que le chameau trouva la mort, par l'effet désastreux de sa paresse. [...]

La symbolique

[...] Le chameau est réputé pour son indépendance, son endurance et sa résistance. [...] Et ce sont ces facultés extraordinaires que le yogi appelle dans la pratique d'U-

« Connaitre le symbolisme associé aux postures permet d'enrichir l'expérience du yoga. »



trasana. La posture du Chameau aide à construire un réservoir de forces, à la fois physiques et émotionnelles, permettant de cheminer sur une voie qui n'est pas toujours bordée d'oasis luxuriantes. Genoux pliés, colonne étirée et cœur grand ouvert, la posture évoque l'humilité et la souplesse, dans son sens de faculté d'adaptation. Mais il s'agira de faire bon usage des forces acquises par la pratique du yoga, et l'histoire du Chameau au long cou résonne comme un avertissement. Grâce à sa discipline corporelle et spirituelle, le yogi obtiendrait lui aussi des pouvoirs extraordinaires, qu'on appelle *siddhi* : pourvu qu'ils ne le mènent pas à sa perte !

3 QUESTIONS À CLÉMENTINE ERPICUM

ESPRIT YOGA : La mythologie du yoga aurait-elle quelque chose à nous enseigner sur le yoga que nous ignorons encore ?

Clementine Erpicum : Je pense que la posture de yoga et le mythe ont une chose en commun : leur caractère métaphorique. Ce sont des outils de connaissance qui nous aident à cerner notre vraie nature. Et c'est bien cela que cherche à nous enseigner le yoga !

E. Y. : Comment ces histoires fabuleuses peuvent nous aider dans notre pratique sur le tapis ?

C. E. : Connaitre le symbolisme associé aux postures permet d'enrichir l'expérience du yoga, d'approfondir le ressenti dans la pratique. Découvrir l'histoire du sage Vasish-

tha ou du guerrier Virabhadra nous met assurément dans un certain état d'esprit lorsqu'on pratique les postures qui portent leur nom (la Planchette latérale et le Guerrier). En regroupant ces histoires symboliques, *Le chien tête en bas* se veut un complément des méthodes de yoga basées sur l'alignement : ici, on n'apprend pas comment faire une posture, mais pourquoi ! Au gré des mythes et de la pratique se profilent des significations, des buts et des intentions.

E. Y. : Avez-vous une posture favorite ?

C. E. : Il y avait une posture que je détestais pratiquer avant de commencer à travailler sur cet ouvrage. Je la mettais systématiquement

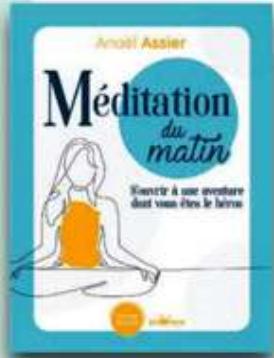
de côté dans ma pratique personnelle... C'est la Sauterelle. En me penchant sur sa symbolique, j'ai appris à dépasser l'inconfort physique qu'elle me procurait, j'ai persévééré, et mon corps l'a adoptée. Et je me rends compte que, parfois, c'est la posture qu'on rechigne à pratiquer qui nous est la plus bénéfique. Ce n'est pas encore ma posture favorite, mais c'est mon souhait pour cet ouvrage : qu'elle aide le lecteur à mieux comprendre ses postures préférées, ou au contraire à reconnaître des postures mal aimées !



Clémentine Erpicum,
Le chien tête en bas,
45 histoires d'asanas,
éd. La Plage.
Illustrations de CAA.

Mes petites bulles,
mon rituel bien-être quotidien,
du matin et du soir !

mes petites
BULLES



Oubliez tout ce que vous pensez savoir sur la méditation, et lancez-vous !



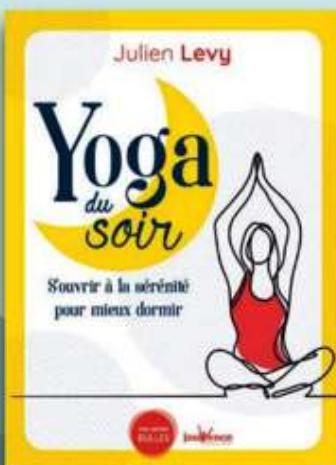
Des séances courtes et progressives : un vrai programme sur mesure pendant 21 jours !



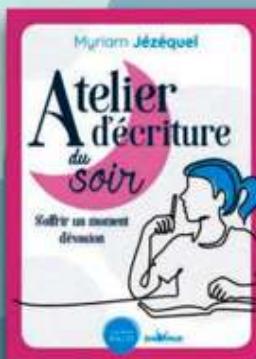
Dès les premiers instants du réveil, laissez-vous porter par vos mots !



Chaque soir, une bulle à méditer en quelques minutes pour terminer sereinement vos journées !



Relâchez l'hyperéveil dû au stress et optimisez votre sommeil !



Dans le silence du soir, exprimez librement vos réflexions et émotions !

À découvrir en librairie
dès le 15 mai !

jouvence
EDITIONS
L'éditeur du bien-être
www.editions-jouvence.com



128 pages
8,90€

Kapotasana

LA POSTURE DU PIGEON

TEXTE ARMELLE BONTEMPS

POSTURES LUCIE CHEA

PHOTO MARC GRÉMILLON



LA PRATIQUE

Placez-vous en posture du chien-tête-en-bas (Adho Mukha Svanasana).

Depuis cette posture, soulevez le pied droit du sol, pliez le genou droit et emmenez-le vers l'avant (juste derrière votre poignet droit). Posez le genou droit sur le sol de façon à ce qu'il touche votre poignet droit, pendant que les orteils du pied droit touchent les doigts de votre main gauche. Allongez votre dos et vos lombaires le plus possible vers le ciel puis laissez descendre votre pubis et votre coccyx vers le sol. Les mains se placent à côté des hanches.

BÉNÉFICES

- Améliore la digestion
- Stimule les organes abdominaux
- Assouplit les hanches et le psoas
- Ouvre la cage thoracique

CONTRE-INDICATIONS

- Blessures aux chevilles et aux genoux
- Blessures aux articulations sacro-iliaques ou aux cuisses
- Sciatique, lombalgie
- Blessures aux épaules (pour la posture du pigeon royal)

SOUPLESSE ET OUVERTURE

Le pigeon (kapotasana) est une posture qui nécessite une bonne souplesse du bassin et du dos. Elle est néanmoins facilement ajustable selon les possibilités de chacun.

LE PIGEON (kapotasana) est une posture exigeante tant sur le plan énergétique que sur le plan physique. Traditionnellement, elle était pratiquée pour réguler les pulsions primaires du yogi, permettant ainsi l'équilibre interne des organes sexuels. Plus généralement, cette posture nous permet de stimuler les viscères et de favoriser la digestion. Elle est excellente pour l'assouplissement général du corps, elle étire toute la région vertébrale et les jambes. En favorisant l'assouplissement de toute la région basse (bassin, hanches, psoas), cette posture est également une excellente préparation à l'assise en méditation.

POUR VOUS AIDER



Placez les briques à l'avant du bassin, une brique sous chaque main et une autre sous le fessier de la jambe pliée, pour pouvoir alléger l'extension des hanches et des lombaires.

POUR ALLER PLUS LOIN

*Eka Pada Raja
Kapotasana
Le pigeon royal*



Dans la posture avancée, le buste est en forte extension arrière, les deux mains attrapent le pied arrière. Vous pouvez utiliser une sangle pour rapprocher le pied arrière de vos mains.

Un été tout yoga

L'été approche, et nous vous avons concocté une sélection de retraites et stages de yoga, à deux pas de chez vous ou au bout du monde, pour tous les goûts et toutes les bourses. Vous n'avez plus qu'à choisir où passer votre prochain séjour yoga.

PAR JEANNE POUGET



Pour lâcher prise : la plus enchanteresse

Dans une bulle balinaise

Direction l'île des Dieux, au bien nommé centre Samadi qui propose des formules de retraites personnalisées de 4 ou 8 jours. Mysore, Vinyasa, Tantra, Yin... des cours ont lieu toute la journée en accès illimité, repas en demi-pension, accès au spa, traitements et massages sont inclus. Un havre de paix qui ressemble beaucoup à la définition du paradis.

Pour qui ? Pour les yogis souhaitant s'isoler dans une bulle, hors du monde.

Le petit plus : un coin de paradis luxueux et luxuriant, incluant restaurant, piscine, spa et boutique. Non loin des sites d'intérêts (marché, temples, plages...).

Où et quand ? Au centre Samadi Bali, situé dans la très cotée ville de Canggu, au sud de Bali. Réservations possibles toute l'année.

Infos pratiques : à partir de 600 € (4 jours) ou 1290 € (8 jours) en demi-pension, hors vol.

Site : www.samadibali.com

Contact : info@samadibali.com





Pour se reconnecter : la plus féministe

Dans une communauté holistique en Irlande

Une retraite 100 % féminine qui accueille à bras ouverts filles et femmes de tous âges et de tous horizons. Yoga de la femme, nidra ou thérapeutique, cercles de paix et de parole, rites et enseignements amérindiens, etc. Le programme est profondément adaptogène pour nourrir la fémininité de chacune des participantes.

Pour qui ? Pour les femmes en recherche de sororité et souhaitant pratiquer un yoga adapté à leur corps et à leur cycle.

Le petit plus : les organisatrices Uma Dinsmore-Tuli et Yoli Maya cumulent à elles deux des décennies de pratiques et de connaissance dans les domaines de la spiritualité et du féminin sacré.

Où et quand ? Dans la communauté holistique du Sanctoïr, à l'ouest de Cork en Irlande. Du 24 au 28 juillet.

Infos pratiques : A partir de 396 € (hors logement). Site : www.wombyoga.fr, rubrique *Events and Courses* (en anglais).

Pour progresser : la plus intensive

A cœur du Marais à Paris

Retrouvez Stéphanie Viu-Kessler pour 2 semaines intensives de Yoga Vinyasa, Yin, massage Thai et Ayurveda. Un stage intensif de 6 h 30 par jour (soit 39 h par semaine) à l'issu duquel les participants reçoivent un certificat.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui n'ont pas l'intention de chômer cet été et qui souhaitent approfondir sérieusement leur pratique.



© Xandra Yoga

Le petit plus : l'enseignement complet et sans fioriture de Stéphanie qui a déjà formé des centaines de professeurs à travers le monde.

Où et quand ? Au studio MicaDances à Paris, du 22 au 27 juillet et/ou du 29 juillet au 3 août.

Infos pratiques : 450 € la semaine et 900 € les 2 semaines, (hors logement). Site : www.xandrayoga.com Contact : stephanie.viukessler@gmail.com

Pour s'amuser : la plus acrobatique

Face au Mont Ventoux en Provence

Mélanie Logerot animera un week-end de 3 jours en Provence d'Acroyoga, discipline dont elle est la pionnière dans l'Hexagone. Au programme, 20 h d'ateliers yin-yang et ludiques pour se challenger autour de washing machines, L-base, partner yoga, inversions, équilibres, massages et thérapies volantes.

Pour qui ? Pour les yogis sportifs et dynamiques, en bonne condition physique, maîtrisant les postures de base de l'Acroyoga.

Le petit plus : la bonne humeur de Mélanie qui a l'art l'insuffler comme personne un esprit de groupe et du fun en toutes circonstances.



© Xandra Yoga

Où et quand ? A Sarrians, en Provence, dans une résidence située face au Mont Ventoux, équipée d'une piscine, de trampolines, paddle et autres suspensions dans les arbres. Du 20 au 23 juin.

Infos pratiques : à partir de 390 € (hors transports).
Site : www.acroyogaparis.com
Contact : melanie.yogakula@gmail.com

© Béatrice Soulaige



Pour se relier : la plus « spirit »

La Danse de l'Être dans le Haut-Limousin

Sreemati mélange avec créativité et rigueur Hatha et Vinyasa Yoga. Le yoga y est proposé comme une danse de l'âme qui s'exprime à travers le corps, au son de notre souffle. Physique et spirituel, stable et en mouvement, il nous permet de toucher cette part magique en nous qui cherche à se révéler.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui souhaitent allier le travail du corps et de l'esprit.



Le petit plus : une pratique à la fois traditionnelle et peu conventionnelle, créée et enseignée par la créatrice de *Esprit Yoga*. Pour un aperçu, voir le hors-série *Esprit Yoga* sur le Vinyasa.

Où et quand ? Au Moulin des Combes (Haut-Limousin). Du 21 au 26 juillet.

Infos pratiques : à partir de 720 € tout compris.
Site : www.espacesattva.fr
Contact : sreemati999@orange.fr



Pour explorer : la plus libre

Ballade mystique dans les Balkans

« Sur la voie de la liberté » est une retraite équilibrée entre une pratique de Vinyasa le matin et de Yin le soir proposée par Cécile Roubaud en Bulgarie. Un travail pour amener plus de liberté dans sa vie aussi bien sur le plan mental que physique, entre randonnées dans les montagnes et découverte de l'artisanat local.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui souhaitent s'immerger dans la nature mystique des Balkans.

Le petit plus : une pratique de Yin Yoga quotidienne sous l'égide de Cécile, pionnière de cette discipline en France et auteure de l'unique livre en français sur le sujet.

Où et quand ? Au centre Vedika, premier ashram bulgare situé au cœur du massif des Rhodopes. Du 12 au 17 août.

Infos pratiques : A partir de 420 € (hors transports).
Site : www.yangyinyoga.fr
Contact : cecileroubaud@hotmail.com



Pour se transformer : la plus magique

Chamanisme en Ardèche

A mi-chemin entre yoga, psychologie et chamanisme, Carol Issa propose un stage initiatique combinant les enseignements sur les 7 chakras et les 5 éléments. Elle mèle la technologie et la philosophie du yoga (notamment le Kundalini et le Jivamukti) à diverses techniques de guérison pour une expérience initiatique unique.



Pour qui ? Pour les personnes avides d'introspection et d'expériences transformatrices.

Le petit plus : la palette quasi infinie de Carol pour accéder à la connaissance de soi, entre musique, yoga et traitements énergétiques.

Où et quand ? Au Domaine du Taillé en Ardèche. Du 10 au 16 juin.

Infos pratiques : à partir de 930 € (hors transports).

Site : www.withcarolissa.com

Contact : carolissayogaretreat@gmail.com

Pour partager : la plus méditerranéenne

Dans une villa familiale au Maroc

Pia Le Cannu et Kamel Boukir vous emmènent dans un petit village marocain au visage méditerranéen rappelant l'Andalousie ou les Cyclades. Un programme teinté de Vinyasa Flow, d'ateliers détaillés, de méditations et d'exercices de souffle. Mais aussi du temps libre pour profiter d'un hammam, de la piscine et de la plage, ou tout simplement écrire ses pensées.

Pour qui ? Pour des yogis recherchant du temps pour soi dans un esprit familial, entre déconnexion et farniente.

Le petit plus : les pratiques en duo de Pia et Kamel qui nourrissent chaque cours de leurs énergies complémentaires.

Où et quand ? Dans une villa familiale au Sud de Tanger.



Du 1^{er} au 7 juillet ou du 8 au 14 juillet.

Infos pratiques :
à partir de 740 € (hors vols).
Site : www.pialecannu.com, rubrique *Contact*.

Pour se dépayser : la plus immersive

Dans un ashram au bord du Gange

Loti sur la rive du Gange aux pieds de l'Himalaya, l'ashram de Parmarth Niketan est l'une des plus vastes institutions spirituelles en Inde. Ici, locaux et visiteurs méditent à partir de 5 h du matin, pratiquent des asanas, participent à des Pujas, chantent ensemble des Kirtans, écoutent des Satsangs.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui souhaitent expérimenter la spiritualité à la source, dans la plus pure tradition indienne.

Le petit plus : un lieu de pèlerinage à la fois authentique et moderne où l'on customise son programme en fonction de ses envies et de ses possibilités.

Où et quand ? A l'ashram de Parmarth Niketan à Rishikesh (nord de l'Inde), berceau du yoga. Retraites et cours à la carte toute l'année et pour toutes les bourses.

Infos pratiques :

Site : www.parmarth.org, rubrique *Yoga* (en anglais).





© Zen & Soundz



© Zen & Soundz



Pour poser ses intentions : la plus cosmique

Sous le ciel d'Ibiza

Féérie de yoga et d'astrologie, Catherine Saurat-Pavard (collaboratrice d'*Esprit Yoga*) propose une retraite « Kundalini, Yin, Astres & Yoga », pour retrouver son axe en cette mi-année et au moment de la nouvelle lune. Un moment pour re-définir ses intentions, en alternant des pratiques énergisantes Yang et relaxantes Yin, au son du Gong.

Pour qui ? Pour celles et ceux qui s'intéressent au yoga au-delà du monde visible, aux énergies des planètes.

Le petit plus : un travail astrologique se fera sur l'axe de la destinée inscrit dans le thème natal de chaque participant.

Où et quand ? Dans une villa avec piscine au nord d'Ibiza. Du 1^{er} au 8 juin.

Infos pratiques : à partir de 1260 € (hors vol).

Site : www.yolajoy.com

Contact : catherine@yolajoy.fr

ET AUSSI

Une envie de ... ?

Fun : www.funetyoga.com

Croisière : www.starclippers.com

Montagne : www.respirelamontagne.com

Surf : www.paradisplage.com

Détox : www.jeune-bienetre.fr

Yoga de l'Energie : www.yoga-energie.fr

Yoga Tibétain : www.energetique-tibetaine.com

Yoga Intégral : www.yoga-manolaya.org

Développement personnel :

www.aujardinspirituel.com

Ateliers multistyles : www.yogamoves.fr

Cure ayurvédique :

www.ayurveda-yoga-angers.com

Méditer : www.sivanandaparis.org

Yoga & Pilates : www.swisspilatesandyoga.com

Retrouvez plus de stages et de retraites dans chacun de nos numéros, sur notre site internet www.esprityoga.fr (rubrique *Bons plans*), et dans notre newsletter !

Pour rêver : la plus paradisiaque

Avec les chevaux au Costa Rica

Direction le Costa Rica pour une retraite initiatique de 11 jours en harmonie avec les chevaux. Le séjour se déroule dans le ranch de Terry, professeure de yoga spécialiste en éthologie équine, installée entre jungle et mer des Caraïbes. Elle alterne des pratiques de yoga et de méditation avec des balades et baignades, accompagnée de ses animaux dont la présence apporte de véritables bénéfices thérapeutiques.

Pour qui ? Pour les amoureux des chevaux et de la biodiversité en général, cavaliers novices ou confirmés.



Le petit plus : séjour chez l'habitant, respectueux de l'environnement, en petits groupes limités à 4 personnes.

Où et quand ? Chez Terry dans la jungle costaricienne. Du 31 mai au 10 juin ; du 2 au 12 août ; du 30 août au 9 septembre. Autres dates possibles sur demande.

Infos pratiques : à partir de 1450 € (hors vol).

Site : www.zenngo.fr

Contact : contact@zenngo.fr

Un moment privilégié pour soi

Une cure, en petit comité, de 12 personnes maximum. La journée commence par de la méditation, yoga, puis au programme, tous les jours environ 1h30 de massage. Gilles vous accueille avec 3 thérapeutes confirmés en massages ayurvédiques. Il a été formé à Tapovan auprès de Kiran Vyas, et a eu la chance d'y rester travailler pendant 6 ans, totalisant une expérience de plus de 50 cures. De plus, il s'est formé en Inde au massage Kalari, pratique la méditation Vipassana depuis plus de 20 ans et le Yoga depuis 14 ans. Il s'est formé également au lokaï Shiatsu auprès de Sazaki Sensei dont il suit l'enseignement depuis 2005. La cure qu'il vous propose est la synthèse de toutes ces expériences. Une cure de bien-être, un stage de yoga et de méditation, un moment pour soi, une plongée réparatrice. La pratique du yoga et de la méditation est accessible à tous. Avec ce programme, nous sommes accueilli par Marie et Umesh qui nous proposent une cuisine gourmande ayurvédique en provenance direct du Népal.

Témoignages

Monica (Biarritz) artiste
"Une parenthèse enchantée dans un cadre magnifique. Des massages ayurvédiques authentiques de très grande qualité et beaucoup de bienveillance pour un vrai lâcher-prise. Le yoga est un vrai plus. En somme une atmosphère paisible, un repos, pour une bonne régénération."

Yseult (Toulouse) adepte des cures ayurvédiques depuis 2007
"L'expérience d'une cure Ayurvedique et yoga avec Gilles fut une expérience de total bien être, "respiration" au cœur d'une vie agitée. Séances de méditations et yoga permettent même aux novices de faire l'expérience d'une détente et d'une "acuité sensorielle" absolue tout en douceur. Les massages, chaque jour différents, parachèvent la détente du corps et de l'esprit. Une magnifique expérience humaine."

"Je participe à la cure de Gilles depuis maintenant 3 étés (et pour le 4ème c'est déjà réservé!). La semaine de cure est un moment unique de détente profonde, physique et mentale.

Elle est devenue une étape essentielle, une pause précieuse dans mon année de parisienne.

C'est un moment rare durant lequel on s'occupe de soi et on s'occupe de soi! Le bonheur!

En plus mon cheri a qui j'ai fait découvrir la cure l'été dernier, y retourne lui aussi avec grand bonheur.

Magnifique!"

Mounia (Paris) architecte

Cure ayurvédique et yoga



Du Dimanche 18 au 25 août 2019

Aux pieds du Parc National des Pyrénées
à 1h35 de Toulouse et 1h10 de Pau



Darshana

Informations : Gilles Brémont / tel. 06 51 31 49 87 / www.yoga-bayonne.fr

Un si doux regard

La qualité de votre regard influence celle de vos mouvements et de votre espace dans le monde. Et cela s'applique aussi pendant la pratique posturale.

PAR ALESSANDRA FERRI



DURANT LA croissance, les muscles des yeux restent souples et flexibles et s'adaptent à l'apprentissage des mouvements, par exemple lorsque l'enfant se saisit d'un objet ou met la table. Les petites erreurs de position initiales sont vite corrigées, en voulant imiter les grands. Les yeux, les mains et le corps tout entier créent une synchronie qui nous accompagne tout au long de notre vie. Chez les enfants, on peut voir clairement la souplesse du regard, qui danse sur les choses sans se fixer, sauf quand c'est

nécessaire.

Avec l'âge, cette mobilité se perd. Peu à peu, les muscles oculaires réduisent leur amplitude et se « fixent ». Les mouvements qui les accompagnent diminuent eux aussi, créant un cercle vicieux qui réduit la coordination et l'amplitude des deux. Si la plupart du temps l'usage des yeux est totalement inconscient et involontaire, ceux-ci peuvent être ramenés sous notre contrôle et utilisés de manière à ne pas générer de stress inutile.

Regarder et fixer

Il n'est pas rare, après un trajet en voiture, de se retrouver en bas de chez soi sans même y avoir réfléchi. Sur un parcours familier, le regard peut rester souple et la tête peut penser à autre chose. En revanche, sur une route inconnue, de nuit, les sens se font plus aiguisés, et la vue se mobilise pour éviter les éventuels dangers. On finit par arriver à destination fatigué, avec la sensation d'avoir mal aux yeux.

Avec les mauvaises habitudes, l'anxiété ou la précipitation, on développe davantage ce deuxième type de fonctionnement (la fixation), et on le pratique même quand ce n'est pas nécessaire. On perd la capacité à se détendre et à laisser les yeux « danser » librement. Avec les muscles oculaires, d'autres muscles faciaux se rigidifient, notamment ceux de la mâchoire et du cou, jusqu'à déclencher des douleurs pouvant devenir chroniques. Et lorsqu'on veut agir sur cette douleur, on trouve rarement quelqu'un qui nous suggère des exercices pour entraîner les yeux.

William Bates et Moshe Feldenkrais

Il y a presque 100 ans, William Bates, un ophtalmologiste américain, a publié un livre expliquant comment améliorer la vue et éviter le port de lunettes. Cette méthode a été portée à l'attention du public en 1942 lorsque l'écrivain britannique Aldous Huxley publie à son tour le très bel essai *L'art de voir*, dans lequel il raconte comment cette méthode l'a aidé à résoudre ses graves problèmes de vue. La méthode Bates a également inspiré Moshe Feldenkrais, qui a créé des séries de mouvement stimulant des modes de comportement plus naturels pour l'œil. La vision est intégrée dans la conscience du corps et développée non plus seulement comme une fonction spécifique, mais dans sa coordination avec l'ensemble des différents mouvements.

Dans les séances mises au point par Feldenkrais qui utilisent la vue dans le mouvement, on reçoit des instructions détaillées sur le mouvement des yeux, ou même simplement sur le fait de les garder ouverts ou fermés. Ces cours permettent de mieux prendre conscience de la raideur des muscles oculaires et de retrouver des mouvements oubliés depuis longtemps. De nombreux exercices se font les yeux fermés, en se concentrant souvent sur un seul œil. Feldenkrais préconise aussi de travailler avec « l'œil de l'esprit » pour visualiser les mouvements et les séquences.

Soft focus

C'est la capacité de l'œil à regarder dans une direction sans se fixer ou se raidir. Quand on veut tenir l'équilibre dans la posture de l'arbre ou du guerrier, on se rend compte immédiatement que le regard peut faire toute la différence. Un regard fixe, surtout lorsqu'il est pointé à la mauvaise hauteur, peut déséquilibrer. Au contraire, un regard souple qui, sans raideur, trouve la bonne hauteur et s'adapte aux ajustements imperceptibles du corps, contribue à nous rendre plus stable, comme un arbre dont la cime ondule dans le vent mais revient toujours en son centre.

Entraînez-vous au « soft focus » dans votre vie de tous les jours. Quand vous vous promenez dans la rue ou assis à la terrasse d'un café, ne fixez pas les vitrines ou les affiches, mais laissez vos yeux se mouvoir librement, allant du proche au lointain, de la lumière à l'ombre, des visages au ciel. Au début, ce ne sera sans doute pas facile, et vous remarquerez que vos yeux reviennent sans cesse se fixer sur les objets. Mais, là encore, la conscience peut guider la pratique jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude. Un regard qui vous guide, qui clarifie, recentre et ancre le corps et l'esprit, tant dans le mouvement qu'au repos.



PRATIQUE

En plus d'améliorer la fonction visuelle, Feldenkrais a pressenti que le mouvement des yeux détermine et guide de nombreuses fonctions motrices. Cette fonction de la vue en tant que guide moteur peut être stimulée par des instructions précises concernant la direction du regard. Par exemple, faire un mouvement des yeux « naturel » ou « oppose » entraîne immédiatement un résultat différent. Essayez ce petit mouvement après avoir lu les instructions suivantes :

Tournez la tête lentement à droite puis à gauche, avec naturel, sans effort et sans aller « jusqu'au bout ». Choisissez ensuite le côté qui vous semble le plus facile.

1. Tournez la tête en faisant partir le mouvement depuis les yeux. Les yeux commencent à bouger vers le côté, et la tête suit, là encore avec souplesse et sans effort. Pour faciliter le mouvement, essayez de suivre des yeux une ligne sur le mur. Évidemment, on sait tous tourner la tête. L'objectif, ici, est de devenir conscient d'un mouvement différent de celui habituel, où la tête et les yeux tournent ensemble. Faites le mouvement jusqu'à ce qu'il devienne naturel, 4 ou 5 fois, puis ramenez la tête au centre et reposez-vous un instant.

2. Reprenez le même mouvement, du même côté, mais cette fois en tournant les yeux du côté opposé. Par exemple, la tête tourne à gauche mais les yeux regardent à droite. Ce mouvement est plus difficile et très inhabituel. Il vous faudra un peu plus de temps pour réussir à le faire avec souplesse et facilité. Arrêtez-vous si vous sentez que vous faites trop d'effort ou si vous arrêtez de respirer. Répétez 4 ou 5 fois, puis ramenez la tête au centre et reposez-vous un instant.

3. Reprenez le mouvement naturel de tourner la tête et les yeux en même temps. Vous noterez probablement une différence de qualité et peut-être même de quantité. Vous réussirez à tourner davantage la tête et plus légèrement, avec moins d'effort.

Paradoxalement, certaines instructions « opposées » réveillent dans le système visuel d'anciens schémas d'apprentissage quand, étant enfant, les yeux dansaient sur les objets. Ces paradoxes réveillent le système et rafraîchissent l'apprentissage, en permettant

de retrouver une plus grande amplitude de mouvement et en redonnant une souplesse et une flexibilité visuelles mises à dure épreuve par le stress quotidien.

Regard et yoga

Souvent, dans la construction des postures, on ne donne pas d'indication concernant le regard. Parfois, la seule suggestion est de « regarder l'horizon » une fois entré dans un asana, afin de guider la position de la tête par rapport au buste. Prenons une torsion comme marichyasana et voyons comment elle peut être facilitée par l'utilisation consciente des yeux (la torsion ne doit pas se produire uniquement dans le cou, mais impliquer toute la partie dorsale du dos). C'est une des premières fonctions que l'on perd avec l'âge quand, avec la raideur progressive des épaules, on perd la capacité de continuer la torsion au niveau de la cage thoracique et on se limite à tourner le cou en forçant les muscles cervicaux. Pour faire l'exercice avec les yeux en incluant la partie dorsale du dos, on peut avoir recours à la visualisation, c'est-à-dire à cet œil de l'esprit que Feldenkrais et bien d'autres encore considèrent comme un outil fondamental pour le mouvement. Quand on réussit à voir un mouvement avec l'œil de l'esprit, il devient beaucoup plus facile à faire.

Avant de prendre la posture, répétez l'exercice ci-contre et détendez les muscles du cou.

Commencez la torsion les yeux fermés (la première fois), en visualisant non seulement le mouvement mais aussi les vertèbres du dos et toute la cage thoracique. Relâchez les muscles des épaules et des bras, qui retiennent la cage thoracique. Faites de petits mouvements, puis ramenez la tête au centre et reposez-vous un instant.

Puis, commencez à bouger les yeux, avec la tête qui les suit. Toujours avec des mouvements lents et petits. Revenez au centre et reposez-vous un instant.

Reprenez la torsion, en essayant de tourner les yeux dans le sens opposé, toujours avec des mouvements lents et réduits pour vous permettre de maintenir la conscience de ce que vous êtes en train de faire. Prenez le temps de ressentir un changement éventuel.

Reprenez le mouvement complet habituel, sans penser aux yeux, et ressentez la différence.

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

*"J'ai trouvé
l'âme sœur"*

J'ai choisi les soins
Eau Thermale Jonzac®
des soins en affinité
parfaite avec ma peau.

La **BIO-AFFINITÉ**® Jonzac

Des soins hypoallergéniques* et certifiés bio pour une parfaite
affinité avec tous les types de peaux, même les plus sensibles.



N°1 DE LA COSMÉTIQUE BIO THERMALE

En magasins bio, parapharmacies et pharmacies et sur leanatureboutique.com



JONZAC. L'ÂME SŒUR DE VOTRE PEAU

eauthermalejonzac.com

I- Formulais et testés pour minimiser les risques de réactions allergiques. *LÉA NATURE, données calculées à partir, notamment, de données issues des bases de données IQVIA Pharmatrend & Paratrend PharmaOne - en pharmacie et parapharmacie marché reconstruit à partir d'une liste de produits fournie par Léa Nature sur différents marchés d'hygiène et cosmétique** - CMA Septembre 2018 en valeur et volume. **Certifié Bio d'après le label Cosmebio <https://www.cosmebio.org/>

Équilibre sur la tête, équilibre de la tête

On prépare les postures en équilibre sur la tête en travaillant passivement et activement l'alignement de la tête et du cou.

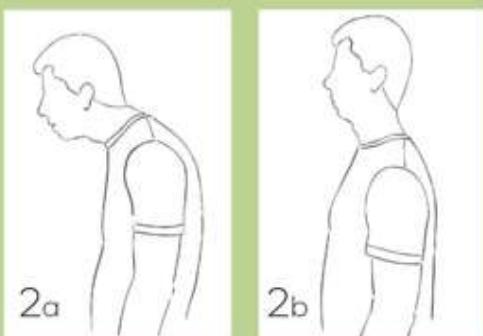
TEXTE & ILLUSTRATION BLANDINE CALAIS-GERMAIN

ES POSTURES en équilibre sur la tête sont emblématiques du yoga. Soit on amène le corps sur un triple appui formé par les avant-bras et la tête en sirshasana ou par les mains et la tête, en sirshasana II (**FIG. 1**), soit on amène le corps directement en équilibre sur la tête en niralamba sirshasana.

Ces postures suscitent souvent une appréhension, entre autres raisons à cause des cervicales, qui reçoivent une charge importante

(charge de 80 % à 40 % du poids du corps).

Cependant, la vie quotidienne nous amène parfois à « charger » le cou plus que nous ne l'imaginons, simplement par le fait d'un alignement défectueux et, surtout, pendant des temps bien plus longs que celui d'une posture sur la tête. Pour comprendre, observons ce qui se passe pour les vertèbres du cou en position debout, quand la tête n'est pas à l'aplomb de la cage thoracique. (**FIG. 2A ET 2B**).



1

Quand la tête est au-dessus de sa base d'appui et d'un cou plutôt droit, elle est quasiment en équilibre stable, ne nécessitant que peu d'action musculaire pour être maintenue dans cette position. En revanche, si on la déporte en avant, son poids tend à l'entraîner encore davantage vers l'avant.

On prend cette attitude dès qu'on vit une circonstance demandant d'approcher durablement les yeux d'un objet qui capte notre attention. Aujourd'hui, ce sont les écrans d'ordinateur ou de smartphones (**FIG. 3**) qui nous incitent à cette position.

Ceci devra être compensé par des forces musculaires opposées pour le maintien. Et plus la tête est déportée en avant, plus il faudra de force musculaire. Or la contraction musculaire n'est pas neutre pour les jointures. Elle amène un resserrage qui crée de la compression sur les articulations.



3

Pour compenser les 4 kg de la tête, il faut souvent 30 à 40 kg de force musculaire. On se retrouve ainsi, facilement, avec 30 ou 40 kg de compression sur le cou, parfois pendant plusieurs heures. Ceci concerne aussi bien les vertèbres que les disques qui les unissent.

À l'inverse, cultiver un juste aplomb du cou peut compter comme un

excellent moyen de préparer les postures sur la tête. Cet alignement se réalise grâce à l'action coordonnée des nombreux muscles qui stabilisent les vertèbres du cou. Cette phase devra être précédée d'une étape de réalignement passif.

L'ALIGNEMENT PASSIF

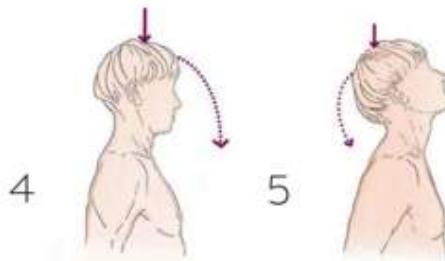
Paradoxalement, on peut préparer cela en position allongée. Installez-vous sur le dos, hanches et genoux fléchis, pieds à plat par terre. La tête est dans l'axe de la colonne, il ne faut pas qu'elle se retrouve renversée en arrière.

Restez simplement ainsi, en pratiquant une dizaine d'amples et lentes respirations (inspirations, mais surtout amples expirations). Laissez la pesanteur œuvrer pour le réalignement de votre cou et de votre thorax. Puis, tournez la tête et le cou à droite et à gauche, lentement, une dizaine de fois, au début sans forcer l'amplitude. Peu à peu, d'une séance à l'autre, vous constaterez que l'amplitude du mouvement augmente et vous emmènerez la rotation plus loin, toujours dans le confort.

L'ALIGNEMENT ACTIF ALLONGÉ

La phase active commence dans la même position allongée au sol. Placez vos mains croisées au-dessus de votre tête sur le vertex. C'est le point au sommet du crâne qui est exactement à l'aplomb d'atlas. Debout, si on plaçait le poids des mains croisées en avant de ce point, la tête et le cou auraient tendance à fléchir (**FIG. 4**). Si on le plaçait (même un peu) en arrière de ce

point, la tête et le cou auraient tendance, au contraire, à partir en extension (**FIG. 5**). Pour commencer, prenez le temps de chercher et de situer exactement ce point.



Puis, avec les mains croisées, appuyez sur ce vertex. Exercez une pression comme si vous vouliez réduire la longueur de votre cou. C'est là qu'il est important d'avoir le sol comme tuteur d'alignement. Votre cou répond à cette pression en se grandissant. Répétez plusieurs fois cette mise en pression et la réponse d'auto-grandissement. Celle-ci demande à tous vos muscles cervicaux de se coordonner pour bien diriger la contre-poussée de la tête vers vos mains.

L'ALIGNEMENT ACTIF EN POSITION VERTICALE

Passez ensuite en position verticale. Pour cela, asseyez-vous dos à un mur. Sentez votre occiput posé contre le mur, qui vous sert de nouveau tuteur d'alignement. A nouveau, placez les mains croisées sur le vertex et réalisez la poussée et la contre-poussée, plusieurs fois.

Puis, gardez la position assise mais quittez l'appui du mur. Visualisez en vous-même le lieu du vertex : c'est l'endroit de la tête qui doit « chercher le haut » le plus souvent possible quand nous sommes en position verticale.

Par la suite, retrouvez cette visualisation, plusieurs fois dans la journée, et cherchez pendant quelques instants à installer ce sommet de votre crâne à la fois comme la plus haute partie de votre corps et comme la partie de votre tête que vous installez à l'aplomb de votre base du cou. Vous aurez alors un parfait alignement de votre tête et de vos cervicales.



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).

Un ventre heureux

Prendre soin de son intestin par une pratique régulière et une bonne hygiène de vie permet de garder un système immunitaire en bonne forme, un transit régulier et un ventre heureux.

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÈVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

LE TUBE digestif est avant tout l'organe qui nous permet de digérer notre nourriture, de l'absorber et d'éliminer ce qui n'est pas nécessaire. Mais son rôle est bien plus ample. Il participe à la régulation de tout notre système immunitaire et a une incidence sur notre équilibre émotionnel. Qu'un trouble intestinal ou de la flore survienne, et votre état émotionnel s'en trouve perturbé. Que votre intestin fonctionne mieux et votre humeur s'améliore !

Cela explique également que lorsque vous modifiez vos habitudes de vie, ou vous subissez un stress, vous devenez constipé pendant parfois plusieurs jours ! Tout stress perturbe le bon fonctionnement de l'ensemble du transit, du péristalisme, de la digestion.

A l'inverse, c'est aussi pourquoi vous avez tout intérêt à pratiquer des postures apaisantes, à développer une respiration profonde et ample.

Lorsque vous faites des respirations abdominales, vous massez tout le ventre et stimulez votre système parasympathique. En mobilisant le diaphragme, en le « décrispant », vous stimulez le nerf parasympathique, appelé aussi nerf vague. Du coup, il stimulate toute les fonctions digestive, endocrinienne, nerveuse et agit positivement sur la flore intestinale et le système immunitaire.

Des horaires réguliers, une alimentation riche en fibres, une activité physique quotidienne sont les garants du bon fonctionnement du tube digestif. Il faut que vous apportiez la bonne nourriture à ces milliards de bactéries que vous hébergez et qui vous rendent de bons services en vous aidant à digérer et à produire certaines vitamines. N'oubliez pas, avant de passer à table, de faire une pause. De vous reconcentrer avec vous-même et d'installer un état de calme. C'est le préalable pour avoir un ventre heureux qui vous le rendra bien !

LA PRATIQUE

Pour lutter contre la sédentarité, il n'y a rien de mieux que la marche, mais la salutation au soleil est une excellente alternative. La pratique des enchaînements durant 12 min (soit 6 salutations au soleil de chaque côté) est très efficace pour cela (voir pour ce point le hors-série *Esprit Yoga* N° 3).

Les postures de renforcement des abdominaux sont aussi nécessaires. La posture du bateau ou de la planche sont excellentes à cet égard. Toutes les torsions contribuent au bon massage du ventre, tout comme les flexions. Aussi bien dans la torsion allongée au sol que debout ou encore assise.

Les postures inversées (chandelle, chaise) sont souvent très efficaces, notamment là où d'autres postures ont échoué. Elles apportent une détente, une stimulation mécanique et un renforcement du système parasympathique. Leur pratique 2 à 3 min quotidienne contribue grandement à l'équilibre de notre intestin.

Les automassages comme le bârattage du ventre poumons vides sont indispensables et agissent directement, de manière mécanique et sur tous les autres systèmes. Ils doivent être pratiqués quotidiennement au réveil ou au moment de la toilette ou au début de la séance de yoga.

Enfin, il est important de souligner l'importance de la posture aux toilettes. Être assis, accroupi, est la seule posture physiologique qui permette de ne pas bloquer l'exonération des selles. Un petit banc sous les pieds est alors une bonne solution pour contrecarrer nos toilettes trop confortables. La pratique de *Malasana* est un bon entraînement pour conserver la souplesse des membres inférieurs.



1

POSTURE FACILE

Tout d'abord, installer un état de paix par la méditation et la respiration lente et apaisée.

2

L'ENFANT, VARIANTE

Assis, fermez les poings, posez-les sous le ventre (2a) et penchez-vous (2b). Respirez profondément et calmement 6 fois.



3

LE BATEAU, VARIANTE

Plaquez bien le bas du dos au sol, jambes fléchies. Sur l'expiration, tendre une jambe et levez le haut du dos. Sur l'inspiration, posez le pied au sol. Recommencez l'exercice lentement 3 fois de chaque côté. Ressentez l'effet sur les abdominaux.

4

TORSION ASSISE

Assis, tendez une jambe et pliez l'autre. Attrapez avec le bras opposé votre genou et votre cuisse. Ramenez-les bien vers le ventre. Tournez l'épaule en arrière et respirez calmement et profondément 6 fois. Puis changez de côté.



5

BARATTAGE DU VENTRE

Debout ou assis, inspirez et expirez profondément. Restez poumon vide et rentrez (5a) et poussez (5b) le ventre plusieurs fois de suite sans respirer - cela permet de brasser et masser le ventre.

6

LA CHARRUE

Portez-vous sur les épaules. Redressez bien votre dos, puis descendez vos jambes en arrière dans la charrue. Ces 2 postures permettent de réguler l'ensemble des fonctions digestives, endocriniennes et immunitaires. Restez 6 respirations dans chacune d'entre elles.



7

LA GUIRLANDE

Accroupissez-vous en plaçant le poids vers l'avant et en gardant les talons au sol. Cette posture assure une parfaite souplesse des membres inférieurs et est la position idéale et physiologique pour aller aux toilettes sans bloquer.



LIONEL COUDRON

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

ladrôme // LABORATOIRE //

Harmonisez
vos émotions !



Yves GARNIER, biodynamiste,
réalise les élixirs floraux
ladrôme laboratoire depuis 20 ans
selon la méthode du Dr. BACH.

“ Les fleurs de Bachs
ont un lien pour
nous ramener au réel,
tels que nous sommes
dans la nature :
libres et légers... ”



Élixirs
floraux
BIO





HUMOUR VÉGÉTAL

Quand le mental s'emballe, puisez dans les réponses, toute simples, de la nature. Antidote au spleen, Madame Aime, c'est une sélection de plantes médicinales bios, naturellement aphrodisiaques : maté, gingembre, cannelle, boutons de rose. Découvrez aussi Madame va en detox, Madame se repose, Madame à la gueule de bois... une famille d'infusions numérotées, drôles et bienfaisantes, dans des packagings aussi coquets que biodégradables.

N°8 Madame Aime,
Anteadote, 80 g, 9,80 €
www.anteadote.fr

JARDIN D'EDEN

Depuis des siècles, la préparation rituelle et la dégustation du thé font partie intégrante de la pratique de la méditation. La gamme biologique Dhyana propose 6 nouveaux mélanges légers et subtils, dédiés à ceux qui veulent prendre le temps... de vivre. Quatre thés de méditation pour se connecter aux énergies élémentaires : Feu au thé noir, Eau au thé blanc, Air au thé vert et Terre au thé wu long. Deux tisanes de méditation à base de plantes, placées sous le signe de la sérénité et de l'éveil. Une collection propice à la contemplation.

Infusions et thés de méditation
Dhyâna 50 g ou 100 g, 9,50 € ou 16 €
www.jardinsdegaea.com



Brewages merveilleux

En feuilles, en poudre ou en grains, les boissons naturelles embellissent la pratique et donnent du goût au quotidien.

Hydratation de pleine conscience

L'acidulé du citron, les notes épicées du gingembre et du curcuma, les accents toniques du fruit du dragon et le pep's du moringa, une petite essence tropicale surnommée « arbre de vie »... les saveurs exotiques de cette infusion éveillent l'esprit et la joie. Une infusion psychédélique, rehaussée d'une pointe de piment. Délicieux chaud ou glacé !

LOV in Mind, LOV Organic,
100 g, 14,90 €
www.lov-organic.com



PETIT BAMBOU

Quand la citronnelle et la menthe verte s'associent pour vous chatouiller le palais, leurs propriétés naturellement rafraîchissantes vous aident à rester calme, ancré dans l'instant présent. La saveur herbacée du bambou, elle, favorise l'enracinement. Chaque gorgée clarifie un peu plus le mental, et la paix s'installe. Utile et agréable contre le coup de bambou.

Bamboo (Présence), NumiTea,
40 g, à partir de 4,59 €
www.sotnam.de/fr
ou www.numitea.com



LUXE ET VOLUP'THÉ

La plus ancienne marque de thé française vient de fêter ses 170 printemps. Fidèle à son procédé unique d'aromatisation à la vapeur, la maison vous a mis de côté un cru d'excellence. Succombez au sencha de saison : fraise, pamplemousse, notes de vanille, pétales de rose, de mauve et de tourmesol. Un thé vert savoureux, venu de Chine, conservé dans sa boîte métale emblématique.

Thé vert du printemps,
Compagnie Coloniale, 100 g, 10,20 €
www.compagnie-coloniale.com



Énergie de l'instant

Rares sont les boissons énergétiques naturelles. Dopez vos performances physiques et ménagez vos effets avec des cocktails de l'effort vraiment sains. Avec cette gamme de 3 boissons instantanées, faites le plein d'antioxydants et dépasser vos limites : matcha Kotobuki, matcha et café ou cacao et café d'Ethiopie. Ces mélanges végans fournissent une énergie durable grâce à leur composition en sucre de coco naturel.

Boissons énergisantes Instant Energy,
Amanprana, 170 g, à partir de 19 €
www.amanvida.fr



VIVEZ AUX RYTHMES DE L'AYURVEDA

L'ayurveda au fil des saisons

vous propose tout au long de l'année
des séjours ayurvédiques
adaptés à chaque saison

Stage d'été

cure ayurvédique et ateliers
du 6 au 11 juillet 2019

Retraite d'automne

cure ayurvédique personnalisée
du 21 au 27 septembre 2019

Week-end "maternité"

du 27 au 29 Septembre 2019



En savoir plus :
www.soidesoi.net - 06 49 05 40 68



1 DISCIPLINE
4 INSPIRATIONS



LE MEILLEUR

- du PILATES... pour sculpter le corps
- du YOGA... pour évacuer le stress
- de la DANSE CLASSIQUE... pour la grâce
- de la DANSE MODERNE... pour le cardio

DES COURS OUVERTS À TOUS
à l'année Paris, Bordeaux, Cannes, Lausanne
UNE FORMATION POUR DEVENIR COACH

Alpes Maritimes /Paris

WEEK-END BIEN-ÊTRE

juillet et août / Alpes Maritimes

INFOS : www.smart-bodies.com

Le noir, si sensuel, si lumineux

PAR ISABELLE JAN

Trois jours passés dans le noir absolu. Thérapeute et nutritionniste, Isabelle Jan a vécu une expérience extrême. En ouvrant les portes de son corps, une nouvelle sagesse lui est apparue.



LY a quelques mois, j'ai vécu une retraite dans le noir qui m'a transformée. J'ai plongé dans l'obscurité totale pendant trois jours et trois nuits. L'idée est de s'isoler en vase clos, dans une pièce totalement imperméable à la lumière, sans en sortir. Privé de la vue, des stimulations de l'extérieur et des sollicitations sensorielles multiples, l'esprit trouve le repos, le corps se régénère, les notions de temps et d'espace se mélangent pour laisser place à une expansion de conscience.

Un temps mystique qui m'a fait renaître à moi-même et qui m'a révélé la finesse de ma manière d'utiliser mes sens et ma capaci-

té à percevoir les sensations au quotidien. Comme un animal qui retrouve ses instincts primaires, dans l'obscurité, ce qui est mis en lumière, est la force de la sensorialité, ce lien à moi-même et au monde.

Féminité et sensualité du noir

L'ambiance dans le noir est très féminine. Le noir est rassurant, enveloppant, contenant. Comme un retour dans le ventre maternel. J'ai observé comment j'utilisais mes sens pour trouver mon équilibre émotionnel dans cette expérience sans repères, pour trouver ma force lorsque l'obscurité se faisait pesante et lors des moments de chaos. Un retour au ressenti comme pour me sécuriser au creux de moi-même dans ma féminité.

Prendre une douche dans un noir complet est une vraie histoire sensuelle, redécouvrir les sensations de l'eau qui coule sur les contours de mon corps me donnait une joie simple. Les fragrances de mon gel douche me permettaient de ressentir immédiatement du bien-être comme une sorte d'extase, de trouver ainsi, par le pouvoir des odeurs, un ancrage et un repère familiers dans l'inconnu. Durant mes repas; seule dans l'obscurité, je prenais un temps

infini à essayer de découvrir la forme des aliments, leur texture, à deviner ce que je ne pouvais pas voir, comment ils avaient été préparés. C'était un vrai moment de plaisir et de curiosité, savoir différencier du chocolat fondu d'un vinaigre au goût prononcé. Je trouvais presque incroyable de constater comment mes sens ou mes envies pouvaient m'égarer ou changer la réalité.

L'obscurité, une enseignante exigeante

Chaque après-midi, je m'allongeais pour écouter le monde à l'extérieur. En faisant un effort de concentration pour ressentir et élargir ma conscience plus loin, vers la vie que je ne voyais pas ou pour sourire rien qu'à entendre les enfants jouer dehors autour du bâtiment, ou le chant des oiseaux pour connaître l'heure de la journée. Certaines traditions évoquent cet art du ressenti, comme dans les pratiques de pleine présence, le tantra ou encore dans les rituels chamaniques. Mais on peut simplement appréhender cela comme une manière de vivre chaque moment avec légèreté. Explorer ses sensations, ses perceptions, vivre plus en lien avec tout ce qui vient nous effleurer et nous toucher. Il y a une forme de délicatesse dans cette manière de sentir la vie, on ne s'ennuie jamais puisque le monde est rempli de stimulations et de sources d'émerveillement.

Apprendre à lâcher prise

Au deuxième matin, tout m'apparut moins glamour, je fus envahie de questions, de doutes, prise dans un tourbillon mental. Ma seule en-

vie était de partir, trouvant mille excuses pour me dire que l'expérience avait déjà été intéressante et ne demandait pas forcément à être poursuivie. Une douleur constante à l'arrière du crâne ne me quittait plus, et j'avais l'impression que quelque chose allait pousser entre mes yeux tant la tension était présente.

J'avais atteint ce moment de basculement décisif juste au bord du lâcher-prise. Un pas que je n'arrivais pas à franchir, une porte que je ne pouvais ou ne voulais pas ouvrir. Je luttais avec moi-même, je n'arrivais pas à m'abandonner, la force de mon mental était en pleine action.

Tous les jours, j'avais la visite de la personne qui m'accompagnait, elle s'asseyait avec moi dans le noir. Ce jour-là, main dans la main, de femme à femme, elle a chanté pendant un long moment jusqu'à ce que mes pleurs s'apaisent, une douceur qui permit à mon mental d'arrêter de contrôler et de redouter l'espace qui s'ouvrirait en moi. Ses mots rassurants - une conversation sur le sens de la vie, sur notre place de femmes - portèrent le reste de mon expérience dans l'obscurité.

Renaître par la lumière

J'ai retrouvé la lumière un matin, en accompagnant le lever du soleil. J'avais souhaité m'asseoir avant les premières lueurs du jour, dans le fauteuil sur la terrasse en surplomb de la vallée. A mon rythme, j'ai retiré le masque sur mes yeux, ma vue

a mis du temps à s'adapter. Petit à petit, le paysage se dessina devant moi, les arbres, les maisons, le ciel. Emeute par la profondeur des perspectives, la vivacité des couleurs, la densité des éléments, les détails dans les arbres, la fraîcheur sur ma peau. Ma respiration suivait le rythme de la nature en plein réveil. Mes yeux voyaient d'une manière différente, comme si c'était la première fois. Il y avait un calme à l'intérieur de moi encore jamais ressenti. Je redécouvrais toute la beauté du monde, une sorte de deuxième naissance.

Ce matin-là, en savourant mon thé devant le spectacle de la nature, je me suis promise de transmettre encore plus largement cette sensibilité. Partager l'essence de ce que c'est d'être vivant, le privilège de ressentir la vie, la douce forme des émotions, la connexion à chaque chose qui nous entoure. Je garde cette expérience dans mon cœur, comme un cadeau, un espace accessible à chaque instant. Bien souvent depuis, je m'assois seule dans le noir dans le salon. Dans l'obscurité, la lumière est toujours présente.

« Dans l'obscurité la lumière est toujours présente »



(*) Retraite dans le noir guidée par Bharati Corinna Glatzer en Allemagne (spiritualbalance.de, site en allemand)

Variez les assaisonnements et pas que dans les salades !

A chaque saison, la nature nous offre un grand choix de fruits et légumes. Malgré cette diversité, il nous arrive de nous lasser en ayant l'impression de tourner en rond dans notre assiette.

Voici des pistes pour sortir de la « salade-routine ».

TEXTE ET PHOTOS ÉMILIE BORRIGLIONE

ONGTEMPS CONSIDÉRÉS comme nos ennemis, les gras sont aujourd'hui remis à l'honneur dans notre assiette. Les recommandations en la matière ont évolué, les gras devraient représenter de 30 à 40 % de l'apport énergétique total. Ils sont indispensables à notre santé car ils contiennent des acides gras qui participent à la fluidité de nos membranes, celles de nos cellules en général et en particulier celles de notre cerveau et de nos vaisseaux.

Comprendre les différentes familles de gras

Les gras, oui ! Mais, attention, pas n'importe lesquels ! Il existe plusieurs familles entre celles d'origine animale et végétale, et ils n'ont pas les mêmes fonctions dans notre corps.

- **Les acides gras trans** ne sont pas recommandés car ils sont fortement transformés. Il est facile de les retrouver dans les préparations industrielles sous le terme de « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné ».
- **Les acides gras saturés**, que l'on trouve dans les graisses animales, viandes, produits laitiers, beurre mais aussi l'huile de coco, sont à limiter et devraient être consommés plutôt le matin et le midi.
- **Les acides gras insaturés :**
 - > Les acides gras mono insaturés oméga 9. Ce sont des acides gras que nous pouvons fabriquer nous-mêmes à partir des graisses saturées que l'on consomme. On les retrouve directement dans cer-

tains aliments comme l'huile d'olive et l'avocat.

> Les acides gras poly insaturés oméga 3 et 6, il s'agit d'acides gras dits « essentiels » car nous ne savons pas les fabriquer nous-mêmes. Il est nécessaire de les apporter par l'alimentation.

Les omégas 3 sont principalement présents dans les petits poissons gras mais on les retrouve aussi dans le monde végétal avec le lin et son huile, les noix, le chanvre et dans certains légumes (cresson, mâche, choux).

Quant aux omégas 6, on les retrouve dans la viande, les œufs, le beurre, le fromage, l'huile de tournesol, de bonne qualité, mais aussi de nombreux plats industriels, de qualité médiocre.

Ils se concurrencent entre eux, et les omégas 3 ne peuvent alors pas jouer leur rôle correctement. Il est donc important de rééquilibrer notre apport en oméga 6 / oméga 3 en privilégiant les omégas 3 aux vertus anti-inflammatoires.

Booster les saveurs avec les herbes et les épices

Les condiments, les épices et aromates sont trop souvent oubliés. Au-delà des propriétés gustatives, ils valorisent vos préparations sur le plan nutritionnel et renforcent les bienfaits pour votre santé. A vous de choisir ! Curcuma, gingembre, basilic, cardamome,

LES BONS GESTES

Afin de varier les assaisonnements dans vos assiettes, il est important de mettre à portée de main les épices, herbes et huiles dans votre cuisine. Pourquoi ne pas investir dans de jolis distributeurs à épices, de petits bocaux ou encore des jardinières d'intérieur ou de balcon afin de planter vos aromates préférés ?

Dans une même famille, cela peut être amusant que chacun puisse créer

l'assaisonnement de son choix en fonction de ses goûts. Cela ne signifie pas cuisiner différents plats pour chaque personne mais ajuster la saveur finale. Par exemple, pour un riz ou une crudité, les enfants préféreront des saveurs sucrées comme le miel, l'orange, le sirop d'érable, l'huile de sésame grillé, les adultes, eux, des saveurs plus salées, voire amères ou pimentées.

Alors à vous de jouer !

cumin, fenouil, paprika, gingembre, romarin, menthe, persil frais, thym, poivres... Le choix est vaste.

Le sel ne fait pas partie des épices contrairement aux poivres, il est cependant un parfait exhausteur de goût. Il est toutefois indispensable de choisir un sel de qualité. Exit les sels blancs raffinés dépourvus de minéraux et qui ne sont rien d'autre que du chlorure de sodium. Il est préférable de se tourner vers les sels gris non raffinés, les fleurs de sel ou encore le sel de l'Himalaya à la jolie couleur rosée. Vous pouvez également opter pour le gomasio, un sésame grillé pilé avec du sel, ou un sel aromatisé aux herbes et légumes séchés. Une belle évolution pour nos salières !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines huiles ne se conservent pas à température ambiante, au risque de s'oxyder rapidement. C'est le cas des huiles de lin, de cameline, de noix et de chanvre (riches en oméga 3). Il est préférable de les conserver au frigo, refermées hermétiquement après chaque utilisation.

On évitera aussi de les utiliser pour les cuissons, car elles perdent leurs propriétés nutritionnelles. Utilisez-les plutôt pour varier vos assaisonnements après cuisson ou pour les assiettes de crudités.



Astuce : cette sauce peut se marier avec des pâtes ou d'autres légumes en bâtonnets. Elle est onctueuse et gourmande.

SPAGHETTI DE COURGETTE À LA CRÈME D'AVOCAT ÉPICÉE

Préparation : 15 min
Sans gluten / végétalien / cru



2 yogis

Ingrédients

2 courgettes
1 avocat
½ citron
30 ml d'huile de cameline
tomates cerises
coriandre
épices : ail en poudre, paprika, sel aux herbes, poivre noir

Préparation

Coupez les courgettes avec un économe pour julennes, pour créer des pâtes plus ou moins fines. Dans le bol d'un mixeur, mettez l'avocat pelé, le jus de citron, les épices et l'huile. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse et homogène.

Déposez les spaghetti dans un plat et ajoutez la crème d'avocat, mélangez bien et parsemez de tomates cerises coupées en deux et de feuilles de coriandre. Servez immédiatement, car l'avocat ne peut pas attendre !



Astuce : la vinaigrette à l'orange miel est douce, elle peut se marier avec de nombreux légumes comme les carottes rapées. Son goût sucré séduira les enfants.

SALADE DE FENOUIL ET AVOCAT À L'ORANGE

Préparation : 15 min

Sans gluten / végétarien / végétalien / cru

2 yogis

Ingrédients

Pour la salade

1 gros fenouil
1 avocat
4 kumquat
1 pamplemousse
1 échalote

Pour la sauce

jus d'une orange
30 ml huile d'olive
1/2 c. à café de sumac
1 c. à soupe de miel
sel, poivre

Préparation

Tranchez le fenouil en lamelles très fines. Emincez l'échalote. Pelez et coupez l'avocat en tranches, détaillez les kumquats en rondelles. Pelez le pamplemousse à vif et coupez des rondelles. Dans un bol, pressez le jus d'orange. Incorporez l'huile d'olive, le miel, le sumac et ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre. Mélangez bien. Dressez votre assiette avec les rondelles d'agrumes, le fenouil, l'échalote et arrosez de vinaigrette. Servez frais !



Bon à savoir : les sources de gras ne sont pas seulement sous la forme d'huile. Par exemple, vous pouvez trouver le sésame sous forme d'huile, de purée (le tahin) et de graines grillées et pilées avec du sel (le gomasio). À vous de varier en fonction de vos goûts.

SALADE DE QUINOA-POIS CHICHES

Préparation 25 min

Sans gluten / végétalien



2 yogis

Ingrédients

Pour la salade

100 g de quinoa
80 g de pois chiches cuits
1 carotte
4 radis roses
2 branches de persil

Pour la sauce

1 c. à soupe de tahin
1 c. à café de cumin
1 pincée de sel aux herbes
1 pincée de piment d'Espelette
1 c. à café de gomasio

Préparation

Rincez le quinoa. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir le quinoa une minute. Ajoutez 200 ml d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 15 min. Le quinoa sera prêt lorsque l'eau aura été absorbée. À l'aide d'un économe, obtenez de longues lanières plates d'une carotte. Hachez le persil. Découpez les radis en rondelles. Dans un bol, mélangez le tahin avec de l'eau afin d'obtenir une texture lisse, puis ajoutez le cumin et le sel. Dans un plat, mélangez la sauce au quinoa, rajoutez les pois chiches, les lanières de carotte, le persil et radis et mélangez bien. Saupoudrez de piment d'Espelette et de gomasio.



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.cestsbonnutrition.com

Bio ET VÉGÉTAL



ENTREZ DANS L'ÈRE DU VÉGÉTAL !

100%
extraits de plantes
ou algues bio

0% additifs
chimiques

Issues d'un procédé innovant, nos formules sont naturelles, sans ingrédients superflus.

Tous les nutriments essentiels nécessaires pour garder l'équilibre !

Le choix
du
VÉGÉTAL

FER

VITAMINE B12

VITAMINE D3

MAGNÉSIUM

OMÉGA 3

PROTEINES

Consommer bio, c'est se nourrir différemment. C'est le choix d'un mode de vie qui respecte la santé, l'environnement et la biodiversité. C'est aussi préférer des produits peu transformés, locaux et réduire sa consommation de viande.



www.nat-sante.fr



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

SE RELIER À LA LUMIÈRE SOLAIRE

N'avez-vous jamais été éblouis par ces purs moments de grâce que sont les levers de soleil ? Se relier en conscience au soleil-levant pendant quelques minutes procure un éveil aussi physique que spirituel.

PAR CÉLINE CHADELAT

DES MINUTES SACRÉES

La révérence au soleil est connue des yogis : si elle s'incarne dans le corps, avec l'enchaînement de surya namaskar, elle passe aussi par l'esprit. Cette pratique spécifique, qui se réalise aux aurores est appelée *Sandhya Upasana* en sanskrit. On sait les nombreux bénéfices que comporte l'exposition au soleil sur la santé et sur le moral. Or, le yoga nous apprend à jouir de cet astre comme un musicien excelle à révéler le potentiel de beauté de son instrument.

Selon la saison, vous êtes peut-être déjà dans votre voiture, dans les transports en commun ou encore chez vous quand le soleil se lève. Il n'est pas toujours possible de faire coïncider sa pratique posturale de yoga avec ces instants hautement bénéfiques pour le corps et l'esprit. Pour autant, se relier à ce moment avec la force de son intention est une opportunité qui nous est offerte, peu importe l'endroit.

Honorer le soleil permet de recevoir cette lumière dont l'énergie recèle le don de nous éveiller. Les premiers rayons de lumière, sans laquelle la vie n'aurait aucune chance d'éclore, détiennent le pouvoir de nous transmettre une énergie spécifique. Prouvés scientifiquement (voir encadré), les bienfaits de la lumière matinale sont uniques. Chaque début de journée est une occasion d'illuminer ce qui vient.

INTÉGREZ CETTE PRATIQUE À VOTRE SADHANA HABITUELLE

Le soir, avant de vous coucher, vérifiez l'heure de lever du soleil sur votre téléphone ou via une application.

