

UDDIYANA BANDHA
L'ÉCLAIRAGE DE BORIS TATZKY

SÉANCE À LA MAISON
JE LIBÈRE MA CRÉATIVITÉ !

YOGATHÉRAPIE
RÉVEILLER L'ÉNERGIE VITALE

N° 19

Yoga JOURNAL

Le sens de l'équilibre

JOURNAL

Dossier
SANTÉ BIEN-ÊTRE VITALITÉ
24 secrets
de vos profs de yoga

NOTRE INVITÉ

MATTHIEU RICARD

« Liberté, altruisme et bienveillance »

Documentaire
"Debout"

Guéris grâce au yoga
Interview de
Stéphane Haskell

12 POSTURES KUNDALINI

POUR ATTRIRER LE POSITIF
DANS VOTRE VIE

Un printemps qui pétille avec l'ayurvédâ

YOGA ADOS
brevet, bac...
au top pour les exam'

NUMÉRO 19 • AVRIL / MAI / JUIN 2019
BELUX: 6,10€ - DOM: 6,50€ - SUISSE: 9,90CHF - CAN: \$9,99\$CAN

L 16340 - 19 - F: 5,50 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR

Studio Syma



« Explorer,
intégrer,
diffuser
votre
propre yoga
avec le cœur ».



Alexandre
Christophe



Formation de 200 h
en Yoga Vinyasa certifiée
Yoga Alliance International.
De sept. 2019 à juin 2020
en Drôme provençale.



Info & réservation :
07 77 33 01 14 www.studiosyma.com



Venez déjà nous retrouver cet été à Morzine (74) lors de notre retraite
de yoga du 28 juillet au 02 août 2019.

Info & réservation :
07 77 33 01 14 / www.studiosyma.com

Studio
Syma

Espoir et recommencement

© Blandine Soulage



Julien Levy
Rédacteur en chef
et prof de yoga
✉ julienlevy.yoga

C,

est un petit point au centre du nord de l'Inde, comme un bindu, cette goutte ornant le front des Indiens. La ville de Mathura est mythique pour avoir vu naître Krishna. Selon les légendes, elle ferait partie des sept cités qui comblient les désirs et accordent la libération. Elle flotterait sur le monde comme la fleur de lotus sur les eaux d'un étang, entourée de forêts sacrées. Les arbres sont pleins de bienfaits pour l'être humain et, au printemps, ils sont animés par le renouveau de leur sève ascendante, le bruissement du vent et les sifflements des oiseaux.

Il existe précisément un arbre sur lequel sont perchés deux oiseaux inséparables, au plumage magnifique. Ils répondent au nom de Jiva et d'Ishvara. Le premier, insatiable, picore avec avidité les fruits de l'arbre. Chaque baie à la saveur douce le réjouit, chaque fruit amère le rend triste. Et il gazouille (*tweet*, en anglais...) du matin au soir, épiant les pépiements des autres oiseaux, oscillant entre plaisir et souffrance à chaque fruit que la vie lui offre. Le second, impassible et majestueux, l'observe au loin, sans manger, brillant de sa propre lumière.

Jusque-là, Jiva, l'oiseau gourmand, n'a pas encore vu Ishvara. Se sentant observé, il tourne la tête et aperçoit son compagnon. Immédiatement, il voit dans cet oiseau le miroir de sa propre sagesse. Sautillant de branche en branche, il s'approche d'Ishvara qui lui tient à peu près ce langage :

*« Si tu es las et que la route te paraît longue,
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,
Ne te laisse pas couler au fil des jours et du temps,
Recommence ! »*

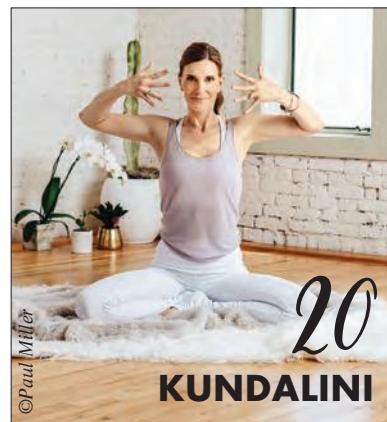
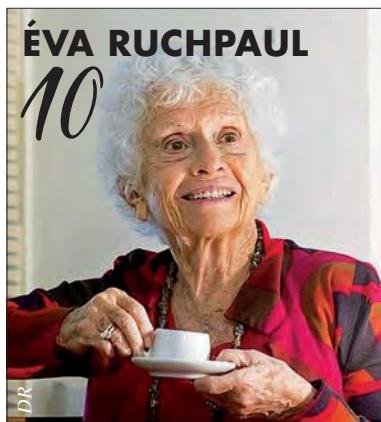
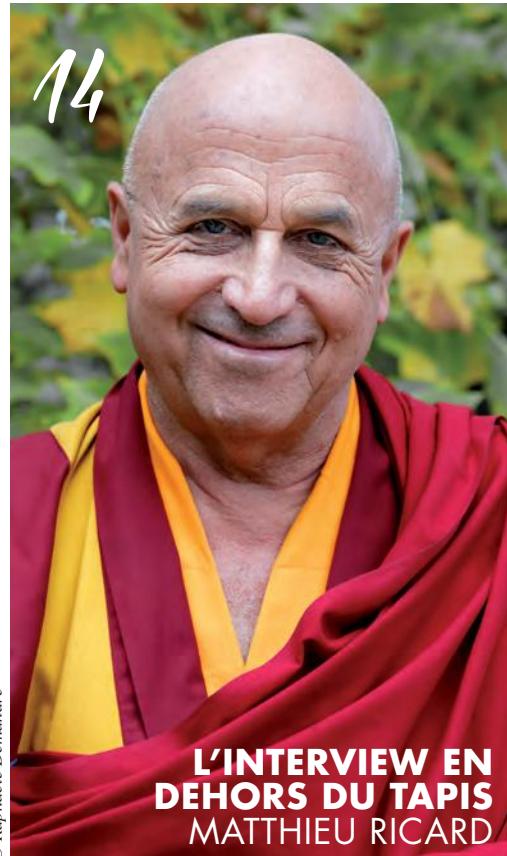
*Si la vie te semble trop absurde,
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens,
Ne cherche pas à comprendre pourquoi...
Recommence ! »*

*Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver,
Car le rameau fleurit sans demander pourquoi,
Car l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne,
Car la vie est Espoir et Recommencement ! »*

À ces mots, Jiva se remplit de la lumière d'Ishvara qui le transforme et le libère de ses souffrances. Ces deux oiseaux ne sont en réalité qu'un : Jiva est notre personnalité, notre ego, Ishvara, notre sagesse intérieure. Nous ne formons finalement qu'un avec notre être fondamental, niché au plus profond de notre arbre corporel.

Le yoga nous aide à cheminer vers sa lumière et sa sagesse. En parcourant ces pages, il se peut d'ailleurs que vous découvriez des pratiques qui feront écho à ces mots. En ce printemps, que vous puissiez trouver libération et renouveau !

*Cet édito est librement inspiré des Upanishad, textes philosophiques et sacrés de l'Inde ancienne, et du poème anonyme *Recommence*.



- 6• Contributeurs**
- 8• Actus**
Quoi de neuf sur la planète yoga?
- 10• L'évolution du yoga**
vue par Éva Ruchpaul
- 11• Le questionnaire de Patanjali**
Christophe Millet
- 12• Éthique boutique**
Le shopping zen et malin
- 14• L'interview en dehors du tapis**
Matthieu Ricard: «Liberté, altruisme et bienveillance»

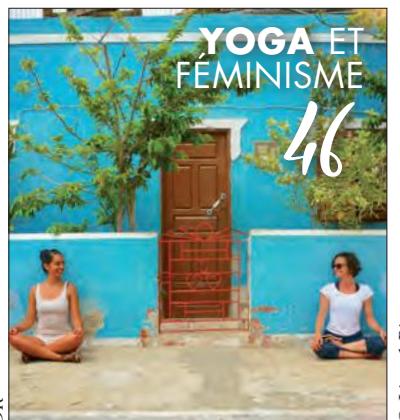
Bien pratiquer

- 20• Kundalini yoga**
Attirer le positif dans sa vie
- 28• Anatomie : les épaules**
Apprendre à les protéger au cours des inversions
- 32• Uddiyana Bandha**
La pureté intérieure, par Boris Tatzky
- 34• Pratique à la maison**
Réveillez votre créativité



Vivre le yoga

- 38• DOSSIER**
Santé, bien-être, vitalité
24 secrets de vos profs de yoga
- 46• Yoga et féminisme**
La chronique de Cécile Doherty-Bigara
- 48• L'émerveillement du moment présent**
Le billet de Charlotte Saint Jean
- 50• Yoga ados**
Bien réussir ses exams'
Par Sophie Flak du RYE
- 52• Mikarama**
L'extase du renouveau



istock©Sarsmis

Spiritualité

- 54• Bien vivre le changement**
7 enseignements essentiels
par Sally Kempton
- 58• Méditation sur l'impermanence**
par Thich Nhat Hanh:
Le Village des Pruniers
- 60• Interview Max Strom:**
« Il n'y a pas d'appli pour
le bonheur »

En couverture : Kathryn Budig
dans Uthita Hasta Padangusthasana
© Photo : Andrew Cebulka.
Styliste : Desmond Kinlaw.

© YJ France Media, toute copie partielle
ou totale de ce magazine est interdite
sans autorisation écrite, sous peine de
poursuites pénales.

Bien dans ma peau

- 64• Conseils en ayurvédá**
Dynamiser Kapha,
avec Cécile Doherty-Bigara
et Charlotte Saint Jean
- 66• Un visage resplendissant**
Conseils beauté au naturel,
avec Ilia Renon
- 68• Yogathérapie**
Retrouvez de l'énergie, grâce
au Dr Jocelyne Borel-Kuhner
- 72• Nourriture terrestre**
Betterave, la vitalité par la racine
+ 4 délicieuses recettes concoctées
par Anne Piovesan
- 76• Secrets en cuisine**
À la table de Valentin Néraudeau
+ 1 recette bonus

Et aussi...

- 78• Partages**
Nos lectrices et lecteurs vous font
découvrir leur passion du yoga
- 79• Agenda**
- 80• Stages**
Venez approfondir votre pratique
- 83• Culture**
Toutes les nouveautés en librairie
- 84• Interview de Stéphane Haskell**
Réalisateur du documentaire
Debout
- 86• Courier des lecteurs**
- 87• Good Karma**
L'initiative qui nous tient à cœur
- 88• Yoginouï**
La chronique décalée
d'Anne Cazaubon

Contributeurs



Boris Tatzky
Formateur depuis plus de trente ans, installé à Aix-en-Provence, il a suivi l'enseignement de Roger Clerc à Paris et de T.K.V. Desikachar à Madras.
academie-de-yoga.fr



Cécile Doherty-Bigara
Professeure de yoga vinyasa et thérapeute en ayurvédique, elle nous présente ses découvertes et ses passions.
lepalaisavant.fr



Sophie Flak
Sophie préside l'association RYE, qui vise à adapter la pratique du yoga à l'école pour favoriser la réussite scolaire et l'épanouissement.
rye-yoga.fr



Charlotte Saint Jean
Maman de deux enfants, ses enseignements sont pimentés de théorie et de techniques d'ayurvédique, de tantra et de sa touche de féminité, de sensualité et d'humour.
yogachezmoi.com



Ilia Renon
Lumineuse et spontanée, Ilia inspire les gens et les aide à changer leurs habitudes pour un mode de vie plus naturel. Elle est spécialiste de la féminité et de l'estime de soi.
iliarenon.com



Anne Cazaubon
Journaliste spécialisée en développement personnel, Anne est également conférencière, auteure et artiste. Elle transmet, au plus grand nombre, ses antidotes à la morosité.
annecazaubon.com



Jocelyne Borel-Kuhner
Urgentiste, spécialiste en médecine de catastrophe. Après une formation en yogathérapie (IDYT) et un diplôme universitaire de médecine, méditation et neurosciences, elle ouvre, à l'hôpital, les consultations de « douleurs yogathérapeutiques », une première en France.



Anne Piovesan
Naturopathe et journaliste culinaire, Anne est spécialisée dans le développement d'une alimentation saine, biologique et durable.
dejeunersurlherbe.com



Thich Nhat Hanh
Écrivain, poète, moine bouddhiste, spécialiste de la pleine conscience, inlassable défenseur de la paix, il a créé Le Village des Pruniers en France, un centre de méditation de pleine conscience.
villagedespruniers.net



Mika de Brito
Professeur de yoga depuis plus de vingt ans, Mika de Brito est un enseignant reconnu internationalement pour son approche atypique de la discipline.
mika-yoga.fr

L'ÉVÉNEMENT BIEN-ÊTRE FITNESS



BE•FIT*

AIX-LES-BAINS RIVIERA DES ALPES

*être en forme

15 | 16 juin 2019
GRAND PORT

MARRAINE ET PARRAIN DE L'ÉDITION :

Laury Thilleman
Laurent Maistret



le dauphiné

befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES

Tendances

EN COUVERTURE

Kathryn Budig voulait être actrice. Elle est devenue prof de yoga, érigée au rang de « yogalébrité », comme on dit aux États-Unis. Cette contraction de yoga et célébrité semble antinomique dans un univers – le yoga – où, justement, nous sommes invité.e.s à explorer les paysages de notre intériorité plutôt que les plaisirs illusoires de la renommée. « *Je suis un être humain avec un ego et j'apprécie la reconnaissance. Mais la célébrité est un monstre capricieux, les gens ne vous voient plus telle que vous êtes vraiment, vous devenez ce qu'ils projettent sur vous* », analyse-t-elle. Très suivie sur les réseaux sociaux, elle n'en est pas dupe pour autant et reste concentrée sur le non-attachement et sur vivre le moment présent. Elle se fait rare en Europe, si vous avez envie de pratiquer avec elle, rendez-vous à Londres, du 24 au 26 mai.

Infos : triyoga.co.uk



© Andrew Cebulka

© Musée de l'Homme sceno5



Au cœur de la peau

« La peau représente la couche d'intelligence la plus extérieure. La connaissance provenant de la perception extérieure et la sagesse intérieure devraient toujours être en contact dans vos postures », écrivait le maître B.K.S. Iyengar dans *La Voie de la paix intérieure* (J'ai Lu, 2010).

Le musée de l'Homme propose une magnifique exposition qui nous guide au cœur de notre plus grand organe. Un voyage immersif, mêlant expériences sensorielles, projections et dispositifs inédits.

« *Dans ma peau* ». Jusqu'au 3 juin 2019, au musée de l'Homme, à Paris. Métro Trocadéro.

Infos : museedelhomme.fr

Les mystères de la conscience

L'esprit humain possède un potentiel incroyable que le yoga et la méditation nous aident à explorer. Mais il recèle encore bien des mystères à découvrir. Cette journée, dédiée à la conscience humaine, propose des conférences d'intervenants de renom tels que le philosophe Frédéric Lenoir, l'apnéiste Guillaume Néry et des scientifiques qui exposeront les dernières découvertes sur la conscience.

« *Les mystérieux pouvoirs de l'esprit humain* ». Samedi 6 avril 2019, au Grand Rex, à Paris. Métro Bonne Nouvelle.

Infos : lesmysterieuxpouvoirs.com



LE CHIFFRE 72 %

C'est le nombre de Français convaincus des bienfaits de l'homéopathie, selon le baromètre santé Odoxa publié fin janvier. Alors que le bien-fondé du remboursement de l'homéopathie est évalué par la Haute Autorité de santé, cette étude montre également que six Français sur dix continueraient à en prendre pour se soigner en cas de déremboursement.

À savoir En Inde, cette médecine énergétique fait partie du ministère de l'AYUSH, qui a été créé en 2014. Cinq lettres pour Ayurvédâ, Yoga (et Naturopathie), Unani (médecine d'Hippocrate), Siddha (médecine ancienne proche de l'ayurvédâ) et Homéopathie. Introduite en Inde en 1839, cette approche fondée, en 1796, par le médecin allemand Samuel Hahnemann, a été plébiscitée par Gandhi pour traiter les patients de manière «économique et non-violente».

Donnez-nous votre avis sur l'homéopathie sur notre page Facebook @Yoga Journal France



istock © eriericka

Bruissements et chuchotis



©Cédric Vassnier

C'est le nouveau phénomène sur YouTube : des vidéos de relaxation par les sons où les auteur.e.s chuchotent, tapotent délicatement sur des objets ou font des bruits de bouche pour susciter un frisson de détente.

On appelle cela l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response). En français : Réponse Automatique des Méridiens Sensoriels. Les milliers de fans des chaînes françaises les plus suivies, comme Paris ASMR, Sandra Relaxation ASMR, Roxane ASMR ou Kay ASMR, utilisent cette méthode principalement pour réduire le stress et mieux dormir. Les scientifiques commencent à se pencher sur le phénomène pour comprendre ce qui se passe dans le cerveau à l'écoute de ces chuchotis.

Florian (photo), de Paris ASMR, vient d'ailleurs de publier un livre *Je me relaxe grâce à l'ASMR* (Leduc.s Pratique).

DE LA SPIRITUALITÉ DANS LA COURSE À LA MAISON BLANCHE

Auteure de best-sellers en spiritualité et développement personnel, Marianne Williamson s'est déclarée candidate à l'élection présidentielle américaine de 2020. Connue pour sa citation « *Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite* », attribuée à tort à Nelson Mandela, elle souhaite mettre des valeurs spirituelles dans l'action politique. « *Pour améliorer l'état de l'Amérique, nous devons tous évoluer maintenant : devenir des citoyens plus instruits, plus impliqués et plus conscients* », dit-elle sur son site de campagne, où elle fait des propositions concrètes sur 21 sujets tels que l'enfance, l'immigration, le changement climatique, les armes à feu.

Infos : marianne2020.com



DR



L'évolution du yoga, vue par... *Eva Ruchpaul*

Pionnière du yoga en Europe, elle découvre la pratique en 1945, à l'âge de 17 ans, comme un moyen de se rééduquer. Elle fait confiance au yoga, il a toujours survécu aux modes.

Propos recueillis par Julien Levy

Depuis 1960, je partage l'apprentissage de la pensée indienne et de l'un de ses fleurons: le hatha yoga. Tout au long de ces années, j'ai vu et je vois toujours deux familles: ceux qui fuient leur ennui en effeuillant les spiritualités venues d'ailleurs et ceux qui souhaitent un mode d'emploi d'eux-mêmes pour s'accomplir et trouver un meilleur équilibre. Comme disait mon père: «*Il n'y a pas d'humains équilibrés, nous sommes tous des équilibristes.*» Je pense que le yoga allonge la perche de stabilité des funambules que nous sommes. J'ai découvert la puissance énergétique des postures du hatha yoga à l'âge de 17 ans, après une enfance vouée à une rééducation intense. Une attaque de paralysie (poliomyalgie), à 18 mois, m'avait laissé des séquelles sévères: côté gauche et bras droit inertes. Grâce au yoga, j'ai trouvé un tout petit sentier vers le mieux. Seul le respect immobile, dans une position qui devient posture (asana) ouvre une source énergétique spontanée, surtout sans performance mentale. J'ai donc appris sur le métier en interrogeant mon organisme. Et en intervenant à petites doses. Un immense champ d'expérimentation s'est ouvert devant

moi, assorti d'une patience croissante. Depuis, le yoga est devenu vraiment à la mode. Ce n'est pas grave! Ça s'estompera, et le yoga sera toujours là! Je lui fais confiance.

«Le yoga apporte la vitalité profonde qui vous donne la liberté de choisir.»

J'ai l'impression que l'intérêt de mes semblables se transforme de plus en plus vers un yoga ludique. Le yoga n'est pas fait pour distraire, je ne pense pas qu'il puisse amuser qui que ce soit. Intéresser, oui. Car sa pratique est d'un intérêt primordial. Si on le comprend plutôt qu'on ne l'apprend, si on le touche vraiment, alors le yoga apporte toujours son cadeau fondamental: la vitalité profonde qui vous donne la liberté de choisir. Lorsque vous tenez une forme royale, ce qui vous arrive n'est pas négatif, vous rencontrez les bonnes personnes au bon moment. Mon propos est de montrer aux élèves qui débutent qu'ils peuvent découvrir des aptitudes discrètes, un autre mode d'emploi de leur organisme entier, sans chercher un impérialisme physique ou psychique. Toute mon expérience du hatha yoga passe par un respect de l'exercice en tant que contrat mental.

La posture qui se présente comme une attitude corporelle ne s'inscrit comme possible qu'en s'encadrant dans une disposition cérébrale excluant toute diversion. Je demande souvent aux élèves: «*Et si c'était facile, ce serait comment?*»

Une fois passé le petit moment de surprise, leur geste devient alors plus libre et la posture s'installe, dans une durée complice, en stabilité mentale et en fluidité du corps. Évidemment, certaines postures acrobatiques nous sont proposées, souvent par les médias, comme des modèles de «maîtrise», mais les acrobates du cirque de Pékin font mieux! On peut choisir de traiter son corps comme un esclave ou comme un complice.

Voici quelques petites précautions qui ne me quittent pas:

- Pas d'entretien gymnaste: ne multipliez pas les séances de yoga dans la semaine.
- Pas de «réveil-matin» (hygiénique) tous les jours.
- Surtout pas de standardisation: évitez les grands groupes «tous ensemble». Deux ou quatre personnes en même temps peuvent se donner chacune un moment rare: une intimité avec leur «for intérieur»... •

Inspirée du questionnaire de Proust, cette nouvelle rubrique vous fait découvrir un.e enseignant.e inspirant.e à travers les Huit Membres du yoga de Patanjali.

Propos recueillis par Julien Levy

Christophe Millet

Enseignant de hatha yoga et fondateur de l'École du Souffle à La Rochelle, il vient de sortir l'album *Mantrattitudes*, du groupe Milakar.
ecole-du-souffle.com



© Christophe Millet

Votre vertu relationnelle (yama) ?

Incontestablement, ahimsa: la non-violence, la bienveillance, ne pas tuer d'êtres vivants, ne pas blesser, ni en pensées, ni en actes ou en paroles. Je suis végétarien/végétalien et je pratique la communication non-violente. On peut être exigeant sans être complaisant, tout en restant bienveillant.

Votre vertu personnelle (niyama) ?

Les tapas: la force d'âme qui est acquise par l'ascèse. J'effectue très régulièrement des jeûnes hydriques, des jeûnes secs et des cures de jus d'une durée de trois à vingt-et-un jours.

Quelle est votre posture préférée ?
 De façon générale, toutes les torsions, pour la puissance énergétique et libératrice qu'elles dégagent. Sur le tapis de la vie, c'est évoluer en harmonie avec notre environnement: ou comment se soumettre à l'action d'un couple de forces opposées et y trouver son équilibre, son juste milieu.

«Ô souffle, suspend ton vol»... Que cela vous inspire-t-il ?

Dans la pratique du pranayama, la rétention poumons pleins apaise et calme l'esprit. Elle oriente le

mental sur l'essentiel. On ralentit le rythme cardiaque pour respirer de moins en moins vite et maîtriser les battements de son cœur.

Une fois les sens retirés en vous, lequel est le plus en éveil ?

L'ouïe. La musique du monde. Le silence naturel. L'émotion d'une mélodie. Le souffle du vent, le ruissellement de l'eau... Le son n'est que vibration, il est donc révélateur d'un état de calme ou d'agitation.

Si je vous dis «concentration», que me répondez-vous ?

Méditation, un état exacerbé de la concentration. Car il ne s'agit pas, dans cette pratique, de ne penser à rien, mais bel et bien de focaliser son attention sur un seul et même objectif à la fois.

C'est la concentration qui précède l'état méditatif.

Que représente la méditation à vos yeux et dans votre cœur ?

Elle permet de prendre acte des choses avec conscience et discernement. En s'incarnant dans l'instant présent, on développe un état d'esprit d'analyse objectif. Cela permet d'être dans l'action murie, non dans la réaction à chaud.

Quelle est votre expérience du samadhi ?

Dans le sens d'un «état de grâce», je dirais l'avoir vécu en pleine nature, où tout un chacun semble être à sa place au bon moment. En symbiose totale, connecté aux éléments naturels. Ou encore seul en mer, au milieu des vagues avec, pour seuls et uniques compagnons, les oiseaux et les poissons volants.

Quel est votre mantra favori ?

«Twameva mata, cha pita twameva, Twameva bandush cha sakha twameva. Twameva vidya dravinam twameva, Twameva sarvam mama deva deva.»

Il signifie: «Oh Dieu, tu es ma mère, mon père, mon parent, mon ami, mon savoir, ma richesse. Tu es mon tout.»

Quel super pouvoir de yogi souhaiteriez-vous secrètement développer mais dont vous ne feriez pas état si vous l'obteniez ?

Dans les versets du *Yoga-Sutras* de Patanjali sont mentionnés six siddhi secondaires. Je choisirai probablement le premier: pratibha, la clairvoyance. •



Ultralégère

Conçue en mousse EVA, un matériau à haute densité exempt de PVC, cette brique de 170g, résistante et antidérapante, est très facile à transporter. Et on craque pour sa couleur noire qui la rend si chic!

Brique de yoga Bonjour Mantra, 25 x 15 x 8 cm, 15€, sur bonjourmantra.com



La vitalité par les plantes sacrées

Détoxifiez votre organisme grâce à l'action combinée du Baccharis (« herbe du grand jaguar ») et du Lapacho (« sève du corps »), super-aliments d'Amazonie brésilienne. Ces plantes se consomment en cure de deux à trois semaines. Disponibles en poudre ou en gélules.

Baccharis, 17,95€ et 18,95€ et Lapacho, 19,65€ et 21,30€, sur guayapi.com

GARDEZ LE SOURIRE

... et abordez le changement de saison en douceur, en misant sur ces huiles essentielles, réunies dans ce mini-coffret. Litsée citronnée enthousiasmante, pamplemousse dynamisant et ylang-ylang relaxant: les ingrédients de ce trio gagnant vous redonnent le tonus!

Trio d'huiles essentielles Bonne Humeur, 8,50€, sur aroma-zone.com



Faire peau neuve !

La douche devient un rituel de purification avec ce savon biologique bienfaisant, aux doux arômes de lavandin et de bergamote. La Savonnerie des Intrépides utilise une méthode de saponification à froid qui garantit des produits naturellement nourrissants, adaptés à tous types de peaux.

Savon Objectif Charleston, 5,80€, sur savonneriedesintrepides.com



EN « RUBAN-DOULIÈRE »

C'est dans les savoir-faire artisanaux et ancestraux du Népal et de l'Inde que Renée Soulié, yogini avertie, puise son inspiration. Ces sangles de transport originales et naturelles, en ruban doublé 100% coton, sont l'accessoire indispensable du printemps, pour arborer avec fierté votre tapis partout. Dix pour cent des ventes sont reversées à des associations pour les femmes.

Sangle porte-tapis en coton Renée Soulié, 59,99€, sur tayronalife.com



GALBÉE EN LEGGING !

Voici LE legging qu'il faut vous procurer sans tarder! Conçu principalement à partir de Q-Nova (fibres recyclées), ce collant de yoga extra-gainant affine la silhouette et permet un maintien impeccable dans chaque posture.

Legging Shape, 95€, dans les boutiques Yoga Searcher et sur yogasearcher.com

DOMAINE DU TAILLÉ

ACCUEIL ET NATURE



**Séminaire en pleine nature
Stages Zen, Yoga, Méditation,
Massage, Ressourcement...**

contact@domainedutaille.com | www.domainedutaille.com

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 1ER JUILLET - ORLÉANS
30H DE FORMATION DE PROFESSEUR YIN YOGA ET
MÉRIDIENS CHINOIS AVEC ANNIE AU

DU 2 AU 3 JUILLET 19 - ORLÉANS
20H DE FORMATION DE PROFESSEUR :
L'ART DE L'ENSEIGNEMENT DU YIN YOGA AVEC ANNIE AU

DU 6 AU 13 JUILLET 19 - IBIZA
RETRAITE DE YIN YANG YOGA ET SOUND HEALING
AVEC ANNIE AU & HÉLOÏSE

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

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



© Raphaële Domandre

Interview hors du tapis

Matthieu Ricard

"Liberté, altruisme et bienveillance"

Écrivain, moine bouddhiste, conférencier éclairé, Matthieu Ricard pose un regard bienveillant sur le monde qui l'entoure, sans occulter les défis auxquels ce dernier va devoir faire face. Au cœur de son dernier ouvrage *À nous la liberté !¹* : l'altruisme, l'écologie et le bonheur intérieur pour se libérer de ces peurs qui nous entravent.

Propos recueillis par Lionel Piovesan et Julien Levy

Un koan zen énonce : «Recherchez la liberté et vous deviendrez esclave de vos désirs. Recherchez la discipline et vous trouverez la liberté.» Chogyam Trungpa² parle de la liberté comme d'un mythe... Que cela vous inspire-t-il ?

Dans cet ouvrage essentiel, Chogyam Trungpa explicite de manière lucide le chemin vers la libération de la souffrance et de l'ignorance, qui est sa cause première. Bien qu'il n'élabore pas particulièrement sur ce thème, le «mythe» auquel il fait référence est celui des êtres qui s'imaginent être libres – «Je fais ce que je veux,» ; «Je suis mes intuitions, mes impulsions» ; «J'agis dans la spontanéité», etc. – alors que ces déclarations indiquent plutôt que l'on est l'esclave des pensées errantes, des ruminations, des espoirs et des craintes. On est tout, sauf libre.

Notre degré de liberté intérieure conditionne toutes nos pensées, nos paroles et nos actes. Si nous sommes constamment le jouet de l'animosité, de l'égoïsme, de l'obsession, de la vanité et de l'arrogance, nous nous rendrons la vie misérable et la rendrons misérable à ceux qui nous entourent. Tout cela

procède de l'égarement, c'est-à-dire d'un manque de discernement concernant les causes de la souffrance.

Quel lien faites-vous entre l'absence de liberté intérieure et l'inertie en matière climatique ?

Cela peut ne pas sembler évident à première vue, mais l'absence de liberté intérieure est une cause majeure de notre inertie vis-à-vis de la planète et notre indifférence à l'égard des générations futures. L'ensemble de la question climatique revient donc à une question d'altruisme et d'égoïsme.

Pourquoi donc songer aux générations futures alors qu'on ne sera plus là ? se disent certains. Si je me fiche totalement du sort des générations futures, des autres espèces et que je suis mu par le désir aveugle d'instrumentaliser la nature pour maximiser mes intérêts à court terme, c'est bien que je suis esclave de mon égarement. L'entraînement de l'esprit qui mène à la liberté intérieure va de pair avec une plus grande ouverture à l'intérêt général et une plus grande sensibilité aux autres espèces animales et à la nature sauvage.

Vous avez pratiqué le «gourou yoga» avec votre maître spirituel Kangyour Rinpoche, en quoi cela consiste ?

«Gourou yoga» signifie littéralement «union à la nature véritable du maître». Cette pratique, simple et profonde, consiste à mêler son esprit – étroit et confus –, à celui du maître – vaste et limpide, éveillé et serein –, à la manière du petit espace d'un vase qui fusionne à l'immensité du ciel lorsque ses parois s'évanouissent.

Pour cela, il est bien entendu indispensable qu'il s'agisse d'un maître spirituel qui possède toutes les qualités d'authenticité décrites, notamment, dans *Le Trésor de précieuses qualités*, important traité de Jigmé Lingpa avec le commentaire qu'en a donné mon maître principal Kangyour Rinpoche.

Selon le Bouddha, les Quatre Incommensurables sont les réponses à toutes les situations de la vie. Comment les mettre en œuvre dans son quotidien ?

Ces quatre idées – l'amour altruiste, la compassion, la réjouissance et l'impartialité –, sont incommensurables parce que le nombre d'êtres sensibles

Interview • Matthieu Ricard

auxquels elles s'appliquent est incomensurable et que les bienfaits qui découlent de l'application de ces idées sont, également, incommensurables. Pour méditer sur l'amour altruiste, il faut commencer par prendre conscience qu'au plus profond de nous-mêmes, nous redoutons la souffrance et aspirons au bonheur. Une fois ce constat établi, nous devons ensuite admettre le fait qu'il est partagé par tous les êtres. Prenons conscience de notre interdépendance. Il est plus facile de commencer à nous entraîner à l'amour altruiste en pensant à quelqu'un qui nous est cher. Étendons-le ensuite à ceux que nous connaissons moins. Allons plus loin et incluons, dans cette bienveillance, ceux qui nous ont fait du tort et ceux qui nuisent à l'humanité en général. Cela ne signifie pas que nous leur souhaitons de réussir dans leurs entreprises malveillantes. Nous formons simplement le vœu qu'ils soient libérés de leur haine, de leur avidité, de leur cruauté ou de leur indifférence, et qu'ils deviennent bienveillants, soucieux du bien d'autrui. Enfin, embrassons la totalité des êtres sensibles y compris, bien sûr, toutes les autres espèces, dans un sentiment d'amour illimité.

La compassion est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté à la souffrance de l'autre. Pour cela, il faut se sentir concerné par le sort de l'autre, prendre conscience de sa souffrance, désirer qu'il ou elle en soit guéri.e, et être prêt.e à agir en ce sens. Par la suite, étendons cette compassion à l'ensemble des êtres, en formant le souhait suivant: «*Puissent tous les êtres se libérer de la souffrance et des causes de leurs souffrances.*» L'impartialité est le complément essentiel des trois méditations précédentes. Le souhait que tous les êtres soient délivrés de la souffrance et de ses causes doit en effet être universel. Il ne doit pas dépendre de nos préférences ou de la

façon dont les autres nous traitent. Comme le soleil qui brille également sur les bons et sur les méchants, l'impartialité permet d'étendre à tous les êtres, sans distinction, l'amour altruiste, la compassion et la joie que nous avons cultivés dans les méditations précédentes. Quand nous méditons sur l'amour altruiste, nous pouvons dévier vers l'attachement. Il faut alors passer à la méditation sur l'impartialité, pour étendre cet amour à tous. Si l'impartialité tourne à l'indifférence, il faut passer à la compassion envers ceux qui souffrent. Si, à force de penser continuellement aux épreuves qui afflagent les autres, on se sent dépassé.e

aussi écouter et faire entendre celle de la sollicitude. Oser prendre sérieusement en compte le sort des générations futures, et modifier la façon dont nous exploitons aujourd'hui notre planète qui sera la leur demain. Oser, enfin, proclamer que l'altruisme n'est pas un luxe, mais une nécessité.

La notion de service (seva) est importante dans le yoga et à vos yeux également... Pourquoi ?

Comme disait le père Ceyrac: «*Ce qui n'est pas donné est perdu.*» À quoi bon passer sa vie à ne s'inquiéter que de ses intérêts personnels. Il faut donc se transformer soi-même pour mieux se mettre au service des autres. «*Tous ceux que j'ai connus, pour être vraiment heureux, avaient appris comment servir les autres,*», écrivait Albert Schweitzer.

Le Bhoutan a remplacé le produit intérieur brut (PIB) par le bonheur national brut. Est-ce réalisable dans nos sociétés occidentales ?

Pourquoi pas? Si une nation est la plus puissante et la plus riche mais que les gens sont malheureux, alors à quoi bon? L'approche du bonheur national brut (BNB) proposée par le Bhoutan semble prometteuse car elle s'accompagne d'une vision à long terme. Elle suscite de ce fait l'intérêt d'un nombre croissant d'économistes, de sociologues et d'hommes politiques. Le BNB s'intéresse, certes, au bien-être subjectif des populations, mais il intègre aussi des indicateurs de richesses sociale (bénévolat, coopération, etc.) et naturelle (valeur du patrimoine naturel intact) en complément à la prospérité économique qui cesse d'être l'unique priorité. Au cours des vingt dernières années, le Bhoutan a réussi à augmenter le taux de couverture naturelle, représenté par les forêts, les zones humides, les prairies, les glaciers et autres surfaces qui ne sont

«*Notre degré de liberté intérieure conditionne toutes nos pensées, nos paroles et nos actes.*»

par l'immensité de la tâche, il faut alors se réjouir en pensant à tous ceux qui manifestent d'excellentes qualités. S'il advient que cette joie dérive vers une euphorie naïve, on passera de nouveau à l'amour altruiste. Et ainsi de suite.

Le Robert a désigné «bienveillance» comme mot de l'année 2018. Comment lui redonner tout son sens et l'incarner dans le quotidien ?

Pour que les choses changent vraiment, il faut oser la bienveillance. Oser dire que l'altruisme véritable existe, qu'il peut être cultivé par chacun.e de nous, et que l'évolution des cultures peut favoriser son expansion. Oser, de même, enseigner la bienveillance dans les écoles comme un outil précieux permettant aux enfants de réaliser leur potentiel naturel d'altruisme et de coopération. Oser affirmer que l'économie ne peut se contenter de la voix de la raison et du strict intérêt personnel, mais qu'elle doit

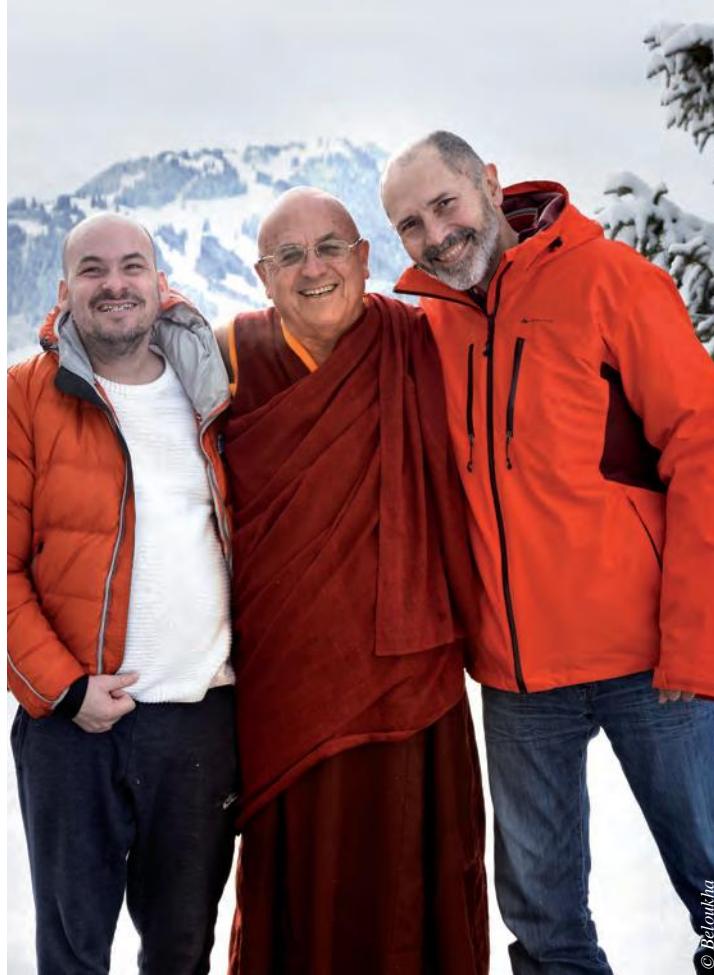
pas activement utilisées par l'homme, passant de 60% à 65% de la surface du pays, ce qui est unique au monde. Le pays, dans son ensemble, a le projet de devenir «zéro carbone» d'ici dix ans et le peu d'engrais chimique qui est encore utilisé dans quelques vallées sera banni d'ici cinq ans. La chasse et la pêche sont désormais interdites sur l'ensemble du territoire⁵, ainsi que la vente du tabac. L'éducation et la médecine sont gratuites. Qui plus est, inspiré par sa culture bouddhiste qui met l'accent sur la paix

intérieure, le pays a décidé de faire de la poursuite du bonheur la priorité de l'État. Les Bhoutanais sont tout à fait conscients qu'ils ont encore fort à faire pour améliorer la qualité de vie dans leur pays et que le BNB n'est pas une formule magique, mais ils ont le mérite d'avoir choisi des priorités aptes à assurer une prospérité reposant sur quatre piliers : le développement durable, la conservation de l'environnement, la préservation de la culture et une bonne gouvernance.

Au sujet des «gilets jaunes», vous posez la question de l'individualisme et parlez d'une crise du «superflu»⁴. Quel est votre regard sur cette crise politique, institutionnelle, sociale, démocratique ?

Je vis dans l'Himalaya depuis cinquante ans et ne suis pas très au fait de la politique française, pour laquelle je ne suis absolument pas compétent. Je suis très

concerné par la justice sociale et tout à fait convaincu que la société doit s'occuper des plus démunis et ne laisser personne dans le besoin. Sur un plan strictement personnel, je suis un extrémiste de la redistribution des richesses, puisque je reverse 100% de mes revenus (livres, conférences, photographies) aux projets humanitaires de Karuna-Shechen. Cette association, que j'ai fondée il y a vingt ans, va maintenant être hébergée dans une fondation qui portera mon nom afin de garantir une certaine pérennité à nos actions humanitaires lorsque j'aurai quitté ce monde. Elle aide aujourd'hui 250 000 personnes en Inde, au Népal et au Tibet dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services sociaux. Il s'agit de pays où il n'existe pas de Sécurité sociale, pas d'allocations-chômage, pas d'allocations familiales et pas d'allocations vieillesse. En dépit de toutes les



© Beloukha

inégalités regrettables qui subsistent en France, je m'émerveille cependant que l'on puisse aller se faire soigner gratuitement à l'hôpital avec une carte Vitale.

Quelles réponses nous apportent la méditation, la sagesse bouddhiste et la spiritualité ?

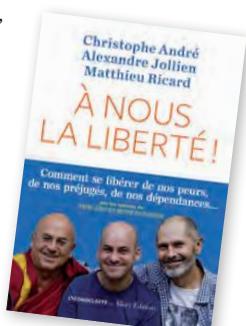
C'est un vaste programme ! Le bouddhisme vise principalement à remédier à la souffrance et à ses causes immédiates (la haine, la jalousie, l'attachement et autres toxines mentales) et profondes (l'ignorance qui mène à distordre la réalité). La pratique de

la méditation est un entraînement de l'esprit. Ce n'est pas une solution de facilité. La spiritualité est un terme très vague. Nous avons affaire à notre esprit du matin au soir. Il peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. À nous donc de le libérer du joug des états mentaux afflictifs et de progresser sereinement vers la liberté intérieure, la connaissance et l'éveil.

Avec quelle citation aimeriez-vous terminer cette interview ?

Le vers de conclusion de *La Marche vers l'Éveil*, de Shantideva : «Tant qu'il y aura des êtres, Et tant que l'espace durera Puissé-je, moi aussi, demeurer Pour dissiper la souffrance du monde !» •

- (L'Iconolaste-Allary Éditions/Essai, 592 p., 22,90 €), coécrit avec Alexandre Jollien et Christophe André.
- Ce grand maître bouddhiste est l'auteur du *Mythe de la liberté et la voie de la méditation* (Points-Sagesse, 2015).
- Les Bhoutanais abattent toutefois des animaux pour la viande et seule une minorité d'entre eux sont végétariens. Les précédents rois se livraient à la chasse de façon privilégiée, mais cette pratique est désormais abandonnée.
- LCI, 24 janvier 2019.



Cultiver le yoga du cœur AU QUEBEC

DU 17 AU 26 OCTOBRE 2019

10 JOURS / 8 NUITS EN TOUT COMPRIS

À PARTIR
DE 2980€

Retrouver ses racines

- Découverte des spiritualités amérindiennes à l'hôtel des Premières Nations****
- Ressourcement en Mauricie à l'hôtel-Spa Sacacomie****

Se reconnecter à soi

- 5 jours de remise en forme au Spa Eastman**** en pleine nature
- Conférences et ateliers de bien-être corps/esprit
- Pratique quotidienne de yoga et de chants de mantra
- + Visites guidées de Québec et de Montréal

NOTRE INVITÉE

Natasha St Pier

Chanteuse
et enseignante de yoga



En parallèle de sa carrière de chanteuse, Natasha St-Pier pratique et enseigne le Bhakti yoga (yoga de la dévotion) depuis plusieurs années. Elle donnera chaque jour des cours de yoga et nous chantera des mantras. Nous ressentirons alors l'énergie particulière du Québec avec sa nature luxuriante et si belle en automne et irons à la rencontre des sagesses anciennes des Amérindiens, qui ont tant à nous transmettre.



Contacter l'agence
de voyage ALMA MUNDI
06 52 86 48 60
info@alma-mundi.fr



Bien pratiquer



« Les premiers jours, il y a eu des pratiques asanas de plusieurs heures et des discussions sur la philosophie du yoga avec Maty Ezraty et Chuck Miller, fondateurs de l'école Yoga Works. Tout était en sanskrit. C'était difficile pour moi, car je me disais "Wow, je ne sais même pas ce que je fais !" Ils ont ouvert tout un tas de petites portes. C'est après ce premier week-end que je suis devenue accro au yoga. »

Kathryn Budig





© Photographie : Paul Miller. Modèle: Karena Virginia.

Attirer le positif avec le yoga kundalini

Une aura forte et équilibrée aide à créer un environnement positif en et autour de soi. Tel un bouclier énergétique, elle éloigne ce qui nous pollue. Cette pratique de yoga kundalini pourrait bien transformer votre état d'esprit et faire émerger davantage de joie. Pour mettre encore plus de magie dans votre vie.

Par Karena Virginia*

Si l'on m'avait dit, il y a vingt ans, que guérir mon aura allait ramener plus de joie dans mon existence, j'aurais affirmé : «*Encore une tendance new age... il vaut mieux que j'aille m'asseoir dans une église, là où ma spiritualité est préservée.*» Puis j'ai commencé à étudier le yoga kundalini. Dans cette pratique, créée par Yogi Bhajan, le 8^e chakra est considéré comme l'aura, c'est-à-dire le champ électromagnétique qui entoure le corps physique. Pour les adeptes du yoga kundalini et pour un grand nombre d'autres personnes, l'aura est la source de notre rayonnement, l'éclat qui émane de notre âme. L'énergie dont elle nous enveloppe possède le pouvoir de nous aider à faire se réaliser ce dont nous avons envie et besoin.

*Enseignante de yoga kundalini près de New York, elle est coauteure du livre *Essential Kundalini Yoga* (Sounds True, 2017. Non traduit). Pour en savoir plus, rendez-vous sur karenavirginia.com

*« En nettoyant et en renforçant notre aura,
nous avons une chance de guérir
des blessures passées et de nous ouvrir
à plus d'harmonie et de vitalité. »*

Amour

Lorsque, par exemple, nous irradions l'amour du fond de notre être, l'énergie (ou l'aura) que nous offrons au reste du monde en est une extension. Nous commençons alors à attirer plus d'amour dans notre vie. Mais notre champ aurique peut aussi être constitué d'empreintes limitantes qui viennent de nos ancêtres et de notre enfance, ainsi que d'éléments énergétiquement et émotionnellement toxiques. En nettoyant et en renforçant notre aura, nous avons une chance de guérir des blessures passées et de nous ouvrir à plus d'harmonie et de vitalité. Mon cheminement vers la compréhension de cette réalité a débuté lors d'une période critique de ma vie personnelle.

Éclat

J'avais une trentaine d'années, après la naissance de mon deuxième enfant, lorsque j'ai perdu mon éclat et ma joie de vivre. À cette époque, l'état de santé de mon père se dégradait et m'a plongée dans un état de souffrance insoutenable. Cet homme, qui m'aimait d'un amour inconditionnel et savait toujours apaiser mes souffrances, était en train de dépérir. Et je ne pouvais rien pour lui. Le grand-père de mes enfants ne pouvait plus venir nous voir. Je souhaitais tellement qu'il me fasse encore rire et qu'il prononce mon nom avec amour, comme il l'avait

toujours fait, avec son bel accent italien. Une tristesse grandissante me paralyssait et je ne réalisais pas que l'éclat de mon aura avait été remplacé par un blocage émotionnel et un traumatisme.

Espoir

Lorsque mon mari et moi avons appris que nous allions agrandir la famille avec un troisième bébé, mon cœur s'est rempli d'espoir. Peut-être que l'âme de mon père allait nous revenir comme un nouveau petit être, plein de vie, d'émerveillement et de chaleur. Alors que mon ventre commençait à s'arrondir et que je venais d'annoncer à nos enfants l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, mon père a rendu son dernier souffle. Pendant ses obsèques, alors que j'étais au bord du désespoir, mes genoux se sont dérobés sous moi et je suis tombée. Cette chute a provoqué une fausse couche.

À ce moment-là, j'ai perdu la foi. Mon niveau d'énergie était au plus bas. Submergée de sentiments de honte, de vide et d'échec, je ne pensais qu'à faire taire ma douleur. J'ai alors touché le fond, mais je savais qu'il fallait absolument que je me rétablisse. J'ai commencé alors à étudier des techniques ancestrales de respiration auprès d'un guérisseur indien, en même temps que le yoga kundalini.

Changements profonds

C'est alors que j'ai appris que, quand une aura est forte, elle est symétrique et ronde. Lorsqu'elle est déséquilibrée, elle peut présenter des rides, des creux et des accrocs, et elle perd de son éclat. En nous débarrassant de nos peurs, des empreintes énergétiques héritées de nos ancêtres et d'autres choses devenues inutiles, nous élargissons et renforçons ce champ énergétique. Et en réalisant certaines pratiques, comme celles présentées dans les pages suivantes, des changements profonds et incroyables peuvent alors survenir.

Lorsque j'ai utilisé pour la première fois ces techniques anciennes, j'ai senti l'espoir renaître en moi. Au lieu de me servir un deuxième verre de vin, j'ai réussi à me reconnecter à Dieu. Mon éclat est revenu. Mon esprit recommençait à briller de l'intérieur et cela se voyait de l'extérieur. J'ai ainsi reconnu ce même esprit chez d'autres personnes – une étape importante de toute guérison.

Quand vous vous sentez acculé.e sans imaginer réussir à trouver l'énergie nécessaire pour affronter une nouvelle journée, pourquoi ne pas tester différents exercices et apporter des changements dans votre mode de vie, jusqu'à trouver celui qui vous convient ? Cela vous permettrait peut-être de préserver votre essence. Et cette pratique salvatrice peut tout à fait passer par le nettoyage de votre aura.

S'ouvrir *au champ des possibles*

Votre aura attire le positif et repousse le négatif, dès lors qu'elle est éclatante et forte. Envisagez-la comme un bouclier. Cette séquence d'asanas (que l'on appelle kriyas dans le yoga kundalini) est conçue pour renforcer et raviver l'éclat de ce bouclier. Ces exercices peuvent avoir un puissant effet de nettoyage sur votre champ électromagnétique. Cela permettra à votre aura de gagner tellement en force et en éclat que votre énergie en sera renouvelée. Vous commencerez ainsi à attirer facilement tout ce dont vous avez besoin. Testez cette séquence puissante de trente minutes pendant quelques jours et constatez les transformations qui s'opèrent en vous.



1. Adi mantra

Installez-vous en posture assise tout en allongeant votre colonne vertébrale, fermez les yeux et observez votre souffle qui entre et sort par vos narines. Après quelques respirations profondes, joignez vos mains face à votre cœur en Anjali Mudra (le sceau de la salutation). Prenez une profonde inspiration puis, à l'expiration, réalisez le son sacré du Adi mantra en chantant « Ong Namo, Guru Dev Namo » (« Je m'incline face à l'énergie première et créatrice, je m'incline face à la sagesse subtile et divine »). Tout en chantant, sentez les sons vibrer en vous. Répétez ce mantra au moins trois fois, puis gardez une assise silencieuse et écoutez les sons résonner autour de vous.



2. Cercles soufis

Cet exercice est également connu sous le nom de Meule Soufie, car il permet de « broyer » ce qui se cristallise dans la zone émotionnelle du bassin. Asseyez-vous en tailleur et respirez profondément pour vous relier à la source de toute vie qui circule en vous. Posez vos mains sur vos genoux, paumes vers le bas et, en partant de la base de votre colonne vertébrale, réalisez des cercles avec le bas de votre dos tout en gardant vos épaules relâchées. Inspirez lorsque le corps part en arrière et expirez lorsqu'il va en avant. Ce faisant, vous ouvrez et comprimez votre abdomen et votre cage thoracique. Réalisez au moins 26 cercles dans le même sens, puis répétez ce mouvement dans l'autre sens. Pour finir, inspirez avec la colonne redressée dans l'axe et suspendez votre souffle, allongeant ainsi votre colonne tout en ouvrant votre abdomen. Expirez et relâchez tout votre corps.

3. Chat-vache

Venez vous placer à quatre pattes, les genoux à l'aplomb des hanches et les mains à l'aplomb des épaules. Ressentez la stabilité de cette posture en vous ancrant dans le sol sur vos quatre appuis. Inspirez dans une expansion de la cage thoracique tout en levant votre menton pour ouvrir le cœur vers le ciel. Expirez en arrondissant votre colonne vertébrale comme un chat, puis placez votre menton dans le creux de votre cou et orientez le coccyx vers votre nombril. Tout en réalisant ce mouvement pendant une à trois minutes, essayez d'enrouler et de dérouler votre colonne vertébrale par vertèbre.





4. Ouverture du cœur

Toujours à genoux, sur une inspiration, étirez votre bras droit vers le ciel et portez votre regard vers votre main levée. Sur une expiration, baissez le bras et reposez votre main au sol. Réalisez ce mouvement pendant une minute du même côté pour ouvrir votre cœur. Puis répétez ce mouvement de l'autre côté.



5. Éradiquez l'ego

Prenez une assise confortable, colonne étirée. Fermez vos yeux pendant une minute et commencez à observer comment, à chaque inspiration et expiration, la force de vie (prana) circule en vous. Puis levez les bras en V, à 60 degrés. Tendez les pouces vers le ciel et pliez vos doigts sur la partie charnue des paumes, à la base des phalanges. Conservez cette posture et réalisez la respiration du soufflet ou Bastrika (inspirations et expirations rapides par le nez) pendant 3 minutes.

Lorsque vous avez terminé, inspirez profondément tout en montant les bras au-dessus de la tête, bouts des pouces en contact l'un avec l'autre. Suspenez votre souffle, poumons pleins, et placez Mula Bandha (le verrou de la racine) en activant le plancher pelvien, pour

ressentir une douce élévation de cette toile myofasciale. Étirez maintenant votre colonne vertébrale en partant de ce losange à la racine.

À l'expiration, tendez vos doigts, paumes tournées vers le sol puis baissez vos bras en réalisant un arc de cercle, tout en visualisant de la lumière jaillissant du bout de vos doigts. Peignez votre aura avec vos doigts pour en chasser les éléments toxiques et négatifs. En repoussant l'énergie négative avec vos mains, imaginez que vous la transmettez à la terre sous vos pieds. Pour finir, baissez vos mains et posez-les sur vos cuisses, paumes vers le ciel. Sentez votre énergie circuler dans votre aura. Visualisez la lumière, magnifique et pure, que vous avez créée.

Précaution: cet exercice est déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'infection respiratoire et aux femmes enceintes.

6. Ouvrez vos trois yeux

En posture assise, levez vos coudes pliés sur les côtés, à hauteur d'épaules. Écartez largement vos doigts et placez-les face à vos yeux (A).

Puis bougez vos coudes de manière à éloigner vos mains de vos yeux (B). Passez d'une position à l'autre selon un rythme défini, tout en gardant vos bras parallèles au sol. Continuez ce mouvement rapide pendant 3 minutes. Cet exercice sert à renforcer vos yeux physiques pour vous permettre d'ouvrir votre troisième œil, l'œil spirituel qui peut voir au-delà des illusions et de la douleur du monde.





7. Posture de l'Archer

En posture debout, faites un grand pas avec votre pied gauche tourné vers l'avant. Pliez votre genou gauche pour l'amener à l'aplomb de vos orteils. Tournez votre pied droit de telle manière qu'il forme un angle de 45 degrés avec l'avant de votre tapis. Levez votre bras gauche à l'horizontale devant vous et serrez légèrement votre poing. Puis tirez votre bras droit à l'horizontale vers l'arrière, coude plié. Gardez vos yeux ouverts et concentrez-vous, le regard vers l'avant, sur ce que vous souhaitez voir se réaliser dans votre vie. Tendez ensuite votre jambe gauche pour revenir dans l'axe, puis pliez de nouveau votre genou gauche. Continuez ce mouvement pendant 2 minutes, puis réalisez-le de l'autre côté.



8. Posture du Cobra

Allongez-vous sur le ventre, jambes tendues et actives, pieds rassemblés. Placez vos mains à plat à hauteur d'épaules et réalisez une légère rétroversión du bassin pour conserver une courbure lombaire neutre. Puis poussez sur vos mains pour cambrer votre colonne vertébrale, de votre nuque à la base de votre sacrum (la base de votre colonne) jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Conservez cette posture pendant 2 secondes.

9. Posture du Triangle

En partant de la posture du Cobra, crochetez vos orteils dans le sol et poussez sur vos bras pour lever vos fesses vers le ciel, dans la posture du Chien tête en bas (que l'on appelle la posture du Triangle dans le yoga kundalini). Conservez la posture pendant 2 secondes, puis revenez en posture du Cobra. Réalisez cette alternance Triangle/Cobra à un rythme d'environ 2 secondes par posture, pendant 5 minutes, en synchronisant votre respiration puissante: inspirez en Cobra et expirez en Triangle.



10. Méditation

Asseyez-vous en tailleur, colonne étirée et répétez en silence « Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio. » Ce mantra signifie: « L'extase (wah) qui guide de l'ombre à la lumière (guru), de l'inconscience à la conscience. L'extase qui connecte à l'âme adorée (jio). » Lorsque vous récitez intérieurement les mots *Wahe Guru*, placez le Mula Bandha, ou verrou de la racine.

Relâchez-le pendant les temps de silence entre les mots. Répétez ce mantra pendant 14 minutes. Cette méditation salue la lumière de votre champ aurique et fait circuler l'énergie de votre plexus solaire vers votre aura. Lorsque vous sentez une résistance en vous, dépassez-la. Vous êtes sur la voie de la guérison !



11. Relaxation profonde

Allongez-vous sur le dos et déposez complètement votre corps sur le sol. Placez vos bras le long de votre corps, paumes de mains tournées vers le ciel pour pouvoir recevoir la lumière et la guérison. Ralentissez votre respiration et visualisez une lumière dorée tout autour de vous. À chaque inspiration, imaginez qu'elle baigne vos cellules. À chaque expiration, laissez-la se répandre dans un champ aurique de lumière plus large tout autour de vous. Sentez l'amour universel baigner votre aura, balayant tous les débris persistants. Restez dans cette position aussi longtemps que vous en ressentez le besoin. Lorsque vous vous sentez prêt.e, revenez très lentement en réalisant de petits mouvements conscients. Faites pivoter vos poignets et vos chevilles, puis frottez vivement vos plantes de pieds l'une contre l'autre. Faites de même avec les paumes de vos mains (photo). Placez vos bras autour de vos genoux en les ramenant vers votre poitrine, puis ondulez doucement d'avant en arrière quelques fois pour intégrer et relancer complètement votre magnétisme et votre vitalité. Balancez-vous ensuite de manière à revenir en position assise, les mains jointes au niveau de votre cœur.

12. Clôture

Ressentez que votre corps, votre souffle, votre âme et votre champ aurique ne font plus qu'un. Chantez alors le mantra *Sat Nam* trois fois. « *Sat* » signifie la vérité et « *Nam* », le nom. Vous affirmez ainsi que votre vérité individuelle et miraculeuse est le cadeau offert au monde.



Gros plan sur *vos épaules en inversion*

Apprenez à comprendre, à étirer et à renforcer votre grand rond – un muscle peu connu, mais dont le rôle est décisif pour l'équilibre des épaules lorsque vous vous retrouvez la tête à l'envers.

Par Thomas Myers*

Dans toutes les inversions, d'Adho Mukha Svanasana (posture du Chien tête en bas) à Salamba Sirsasana (posture sur la Tête), vous demandez finalement à vos bras et à vos épaules de se prendre pour des jambes. Il y a pourtant une différence: les jambes sont parfaitement conçues pour pousser, résister à la gravité et porter, en permanence, le poids de votre corps qui évolue sur divers types de terrain. Les épaules, quant à elles, sont faites pour tirer et se suspendre. Tout ce qui nous est cher – nos proches, notre nourriture, nos outils –, nous le tenons en main et le portons dans notre cœur par le biais des épaules.

Le rôle primordial du grand rond

Lors des inversions dans un cours de yoga, on chamboule cette relation. Et pour le faire en toute sécurité, il faut tout à la fois de la précision et une grande capacité d'adaptation. Lorsque l'on demande aux articulations très mobiles de l'épaule d'accepter la compression exercée par le poids du corps et d'endosser le rôle de jambes stables, le positionnement des os, la résistance des ligaments et l'équilibre des muscles sont tous essentiels pour garantir des inversions réussies, sans risques de blessure. Le rôle du grand

rond est prépondérant dans l'équilibre des muscles des épaules. (Note: lorsque nous parlons de tel ou tel muscle en particulier, nous incluons l'ensemble de ses connexions fasciales et de ses influences mécaniques dans sa zone du corps.) Établissons donc la cartographie complète du grand rond.

Dans la ligne fonctionnelle du dos

Pour le trouver, tendez le bras et attrapez la chair qui forme l'arrière de l'aisselle opposée, le pouce au creux de l'aisselle et le bout des doigts placé sur le bord externe de l'omoplate. Si vous faites aller votre pouce d'avant en arrière, vous sentirez le tendon dense et glissant du muscle grand dorsal. Vous pouvez suivre sa courbe qui contourne l'humérus (os du haut du bras) et l'y relie. Le grand dorsal trouve son origine dans le bas du dos, se rattache au fascia de la colonne thoracique et de la colonne lombaire, au bassin et même à la face postérieure des côtes, pour se terminer en un tendon plat et large relié au haut du bras. Sous vos doigts se trouve le meilleur ami du grand dorsal et l'objet de notre propos: le grand rond (*Teres major*, en latin), un muscle bien plus court et plus anguleux, qui va du coin inférieur de l'omoplate jusqu'à l'humérus, juste à côté du grand dorsal et parallèle à

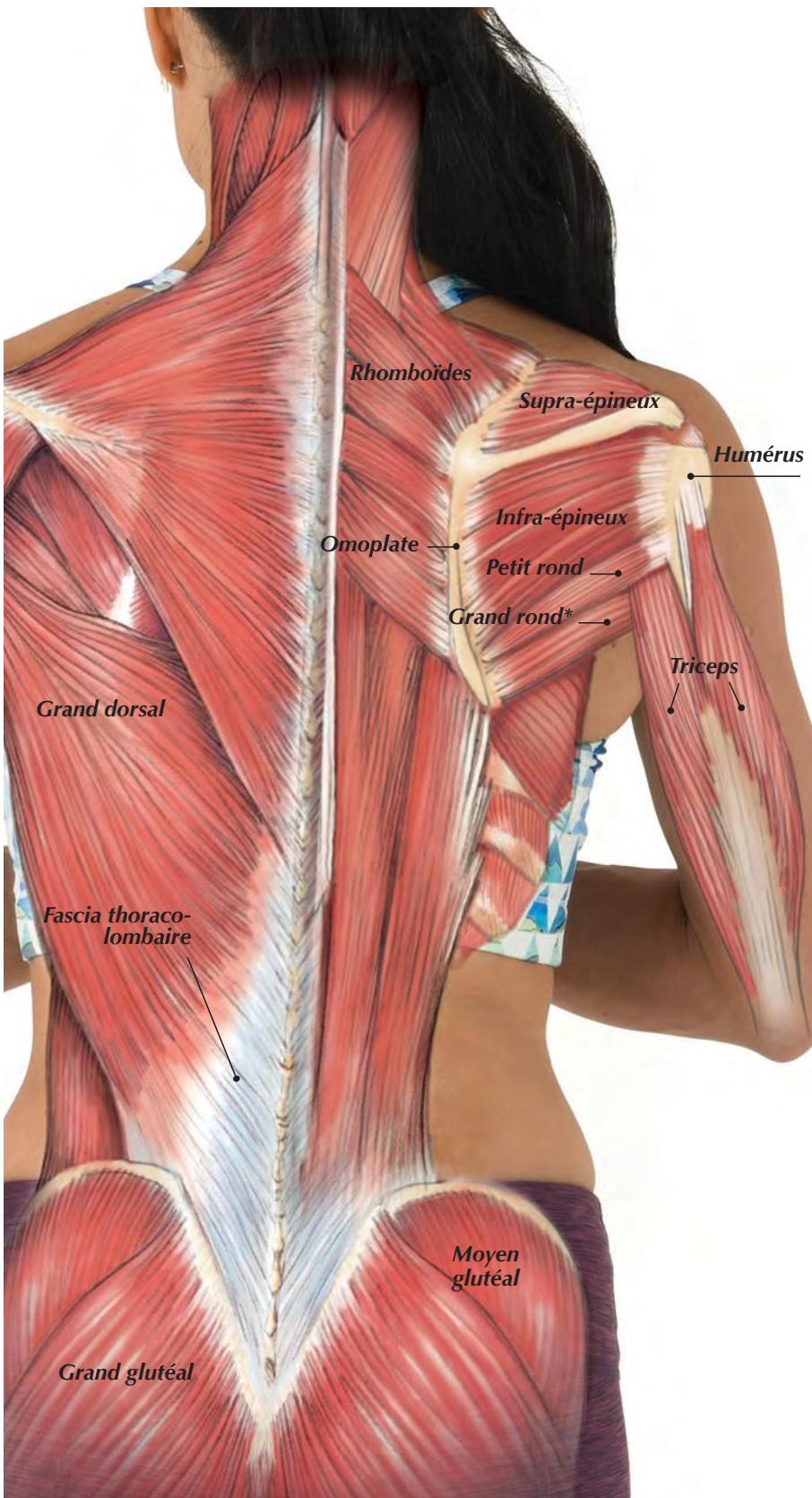
lui. Lorsque vous touchez l'arrière de votre aisselle, c'est le panneau de contrôle du positionnement correct de vos épaules en inversion que vous avez, en réalité, sous les doigts. Le grand dorsal et le grand rond forment tous deux une partie du grand X qui traverse le dos et que j'appelle la ligne fonctionnelle du dos.

Cette ligne myofasciale (musculaire et fasciale) part de l'extrémité du grand dorsal dans le bras et descend le long du dos pour rejoindre la hanche et la jambe opposées.

Un muscle méconnu

Si le grand dorsal est un large muscle de surface qui s'étire et se renforce en général rapidement dès le début de la pratique du yoga, le grand rond n'est, pour sa part, que peu connu et compris dans un mouvement. Or, l'axe myofascial qui passe par le grand rond nécessite que l'on s'y attarde pour trouver l'équilibre. J'appelle cet axe la ligne profonde de l'arrière du bras: il s'agit d'une autre ligne de connexion myofasciale qui part de la tranche externe du petit doigt et aboutit à la colonne thoracique. L'idée est d'obtenir un tonus musculaire et fascial équivalent tout le long de la ligne profonde de l'arrière du bras. C'est faisable, mais cela requiert une grande concentration.

*Auteur de *Anatomy Trains*, *Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle* (Elsevier Masson, 2018). anatomytrains.com



Le muscle grand rond est essentiel au soutien de votre poids lorsque vous prenez une posture inversée. Si le grand rond est trop court, vous n'êtes pas à l'abri d'une blessure à l'épaule dans la mesure où vous y ferez peser davantage de poids dans des inversions de plus en plus longues et complexes.

Les lignes myofasciales du dos et des bras



- Les lignes profondes de l'arrière du bras (en jaune) partent du bout du petit doigt, remontent le long du bras pour arriver aux omoplates et au milieu du dos jusqu'à la nuque.
- Les lignes fonctionnelles du dos (en bleu) connectent les extrémités du grand dorsal, se croisent dans le bas du dos et terminent leur course au niveau de la hanche et de la jambe opposées.

En pratique

Ressentir les lignes myofasciales

Prenez conscience de ces lignes lors des inversions. Pratiquez uniquement les inversions qui vous sont aisées et dans lesquelles vous ne risquez pas de vous blesser, qu'il s'agisse d'un simple quatre pattes en Chien tête en bas, la posture sur la Tête ou encore celle de l'équilibre sur les mains.

Ancrez-vous dans le sol et sentez le mouvement dans la ligne myofasciale de l'extérieur des avant-bras jusqu'à l'olécrane (l'extrémité du coude). Ce sont les lignes profondes de l'arrière du bras. De là, la connexion myofasciale se poursuit jusque dans les triceps et au-delà – des muscles qui peuvent manquer de tonus chez beaucoup de yogis débutants et ne pas être capables de maintenir l'équilibre sur le restant de l'axe. (Note: faites des Planche pour renforcer les triceps, en préparation de vos postures.)

De chaque triceps, la ligne profonde de l'arrière du bras débouche dans la coiffe des rotateurs qui entoure l'omoplate. Le grand dorsal s'étire jusque dans l'arrière du torse, mais essayez pour votre part de vous

concentrer sur le grand rond, plus petit, qui relie le triceps à la pointe inférieure de l'omoplate. Arrivez-vous à sentir l'omoplate juste au bout du triceps? Parvenez-vous à placer les omoplates par-dessus les têtes humérales (la partie convexe de l'articulation sphéroïde) tout en les ramenant vers les côtes?

Du vinyasa pour mieux percevoir le grand rond

Pour les yogis, c'est souvent au niveau du grand rond que le bât blesse. N'attendez donc pas pour développer votre conscience de toute cette ligne profonde de l'arrière du bras. Où est-elle la plus faible? Bien souvent, ce sont les triceps qui présentent une fragilité tandis que le grand rond est trop court, ce qui produit un court-circuit lorsqu'il s'agit de «faire jouer à vos bras le rôle des jambes».

Afin d'affiner votre perception du grand rond, vous pouvez faire une brève séance de vinyasa. Repérez en particulier les lignes qui se trouvent à l'arrière des aisselles, qui passent par le grand rond et aboutissent

dans la ligne fonctionnelle du dos. Enchaînez en douceur des séries de Chien tête en bas et de Planche. Dans la Planche, ces lignes ont une action indépendante mais, en inversion, elles se rejoignent via le grand rond.

Le secret d'une inversion saine, c'est de permettre au grand rond de s'étirer lors du passage en Chien tête en bas. Si ce n'est pas le cas, vous perdez les fondements du soutien que doivent apporter vos épaules. Lorsque vous tendez les coudes, maintenez la connexion des humérus et des triceps avec les avant-bras, mais assurez-vous que les omoplates restent bien reliées au dos et aux côtes.

Vous sentez l'étirement? Voilà votre grand rond qui se déploie enfin (voir flèche sur la photo ci-dessus). Si le grand rond est trop court, il rattachera l'omoplate toute entière à votre bras: autrement dit, c'est la porte ouverte à une blessure à l'épaule dès que vous y placerez davantage de poids lors d'inversions de plus en plus complexes. •

Congrès FIDHY du 7 au 10 juin 2019

L'essence du yoga

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

Conférences

Gisèle Siguier Sauné



Pierre Bonnasse



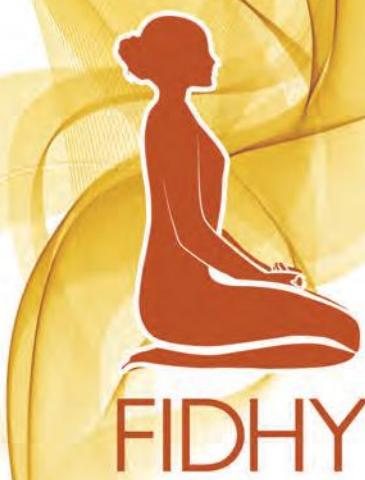
Concerts

Naren & Sarada



Danse indienne...
Projection...

Lieu :
Domaine Lou Capitelle
07200 Vogüé



Fédération
Inter-enseignements
De Hatha Yoga
01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr

Ateliers

Anubhava Yoga

Danièle Laffond
Gabrielle Vidalou



CEFYTO

Noëlle Milliat
Rodolphe Milliat



Baba School

Philippe Djoharikian



Scuola Pramiti

Walter Thirak-Ruta



École de Yoga

Van Lysebeth

Marie-Rose Bardy



École de Yoga

Unité & Harmonie

Giorgio Cammarata



École de Yoga

d'Évian

Philippe Liatard



Centre de Yoga

de l'Aube

Swami Devanath



École

Méditerranéenne
de Yoga

Driss Benzouine



École

Yogamrita

Michèle Lefèvre
Isabelle Hernandez



Plus de détails sur
www.fidhy.fr



© Photos: istock - fizkes

Exercer sa pureté intérieure

La venue du printemps est souvent vécue comme un temps de renouvellement, de pureté, propice à des profonds nettoyages internes.

Uddiyana Bandha est l'une des méthodes de purification préconisées.

Par Boris Tatzky*



ans la société indienne, le plus haut degré de pureté est connoté avec le plus haut degré de spiritualité. Pour les yogis, la notion de pureté est intérieure, une ascèse à réaliser sur soi-même, afin d'améliorer sa qualité d'être et éléver le niveau de sa conscience. On retrouve cette notion de purification dans deux des plus importants textes du yoga, les *Yoga-Sutras* (Y.S.), attribués à Patanjali (IV^e siècle) et la *Hatha Yoga Pradipika* (H.Y.P.), rédigée par Svâtmârâma Nâtha (XV^e siècle).

Faire briller la lumière

Patanjali indique les effets qu'il est possible d'obtenir par cette réalisation : «*Lorsqu'il y a la destruction complète de l'impureté (ashuddhi) grâce à l'instauration du yoga en ses différentes parties, c'est la lumière de la*

*Professeur et formateur d'enseignants de yoga depuis plus de trente ans, en France et à l'étranger.

Pratiquer Uddiyana Bandha

L'exercice s'effectue toujours à jeun, de préférence le matin. Il précède les pratiques posturales.



© DR

connaissance qui brille jusqu'à la vision discernante.» (Y.S.II-28). Ce processus, qui débute avec les observances pour autrui, en particulier avec ahimsa (la non-violence) est confirmé dans le même chapitre: «*Par la propreté (intérieure) du yogi, il y a pureté du psychisme, bienveillance, attention, victoire sur les organes des sens et d'action, aptitude à la conscience du Soi.*» (Y.S.II-41).

Santé parfaite

La tradition du hatha yoga aspire au même but. Elle insiste particulièrement sur les notions de purification et elle les présente de manière plus explicite.

En particulier dans les versets du deuxième chapitre de la *H.Y.P.* consacré au pranayama (contrôle du souffle), il est proposé d'ôter les «impuretés» qui altèrent notre vitalité et qui empêchent l'éventuel surgissement de l'état de pleine conscience (unmanibhava). (*H.Y.P. II-4.*).

Cette purification par le souffle est associée au maintien d'une

bonne énergie, d'une bonne santé. «*Grâce à la purification des nadis (...) on jouit d'une santé parfaite.*» (*H.Y.P. II-20*).

Éveiller l'énergie

Parmi les méthodes préconisées, il y a la pratique du massage profond de la zone abdominale, associé au contrôle du souffle, nommée l'Uddiyana Bandha (la fixation de la rétraction abdominale). Les effets majeurs sont une stimulation de toute la sphère digestive, un éveil et une remontée des énergies vitales du bassin vers le cerveau. Aujourd'hui, l'abdomen retrouve ses lettres de noblesse, sa bonne vitalité semble interférer tant sur notre plan corporel que sur notre plan psychique.

La *Hatha Yoga Pradipika* l'avait bien discerné et semble plus qu'enthousiaste en déclarant: «*Quiconque pratique régulièrement l'Uddiyana Bandha, même s'il est vieux, redevient jeune.*» (*H.Y.P. III-58.*)•

1. Le pratiquant.e se place debout, les jambes un peu fléchies, les mains en appui sur les cuisses, les bras tendus, le buste penché en avant et le menton ramené sur la poitrine.

Dans cette position avec le dos aligné, l'élève inspire lentement dans la poitrine puis expire dans l'abdomen sans aller trop à fond.

2. À la suite de cette expiration, il.e.demeure en suspension, sans reprendre le souffle, aussi longtemps que cela restera confortable, et il.e.réalise pendant ce temps le massage abdominal. Ainsi, sans inspirer, l'élève écarte les côtes et rétracte progressivement la masse viscérale le plus haut possible.
Il s'agit d'aspirer doucement, en arrière et vers le haut, le périnée, le ventre, le nombril et l'estomac, et de se tenir ainsi sans reprendre le souffle aussi longtemps que possible.
3. Avant de reprendre l'inspiration, il convient de relâcher l'ensemble abdominal, de resserrer ensuite le périnée et les sphincters (Mula Bandha, la fixation de la racine) puis de contrôler une lente inspiration.
4. Après une légère suspension, expirer profondément en flexion avant, genoux pliés et, à la fin de cette expiration, relâcher les sphincters et le périnée.

Il faut répéter au moins trois fois cet exercice sans jamais forcer ni le mouvement de massage, ni le temps de suspension respiratoire. Cette purification se termine par une friction de l'abdomen avec les deux mains, dans le sens du péristaltisme.

L'exercice se répète ainsi plusieurs fois tout en cherchant, de plus en plus, à se détendre dans son accomplissement. Il se termine en se redressant, cessant de «vouloir faire» et en demeurant en position immobile, dos vertical, dans l'état d'observateur.trice percevant les sensations dans le corps tout entier. L'élève réalise de cette manière une forme de méditation debout.

L'ensemble de cet exercice peut s'accomplir en posture assise ou à plat dos avec les jambes repliées. Il existe aussi une variante dynamique de ce même massage, un mouvement de va-et-vient abdominal (Agni Kriya, action sur le feu digestif). Les purifications du hatha yoga développent la vitalité, une clarté mentale et, grâce à la méditation, une appréhension unitaire du monde.

Réveillez *votre créativité !*

Une alternance de postures actives et restauratives, pratiquées dans une intention créative, permettra de révéler votre potentiel artistique pour mieux le partager avec le monde. Par Amanda Giacomini*

Tout comme la pratique du yoga, votre capacité à aller puiser dans votre potentiel créatif demande de l'énergie et de la volonté, un calme intérieur et une écoute profonde. La séquence d'asanas suivante propose une alternance entre postures actives et intérieuries. Les premières contribuent à une grande ouverture qui favorise la circulation de votre énergie créatrice. Les secondes, restauratives, quant à elles, vous donnent l'espace nécessaire pour écouter votre déesse intérieure.

Même si les postures peuvent agir comme des clés pour débrider votre créativité, c'est bien la façon dont vous allez les réaliser qui fera toute la différence. Prenez votre temps, mettez-vous en lien avec votre respiration, et ressentez pleinement les différentes sensations que fait naître chacune de ces postures en vous. Lorsque vous pratiquez de cette manière, vous affinez vos sens et les perceptions du monde environnant.

La créativité possède sa propre intelligence et elle peut adopter des formes très variées. Quel que soit le domaine dans lequel vous ressentez le besoin de stimuler la vôtre (travail, musique, danse, écriture, peinture, cuisine, jardinage et bien d'autres), je souhaite de tout cœur que cette séquence d'asanas permette à votre sensibilité profonde de se manifester et de circuler en vous. Nous sommes tous les artistes et les créateurs de notre propre vie. Une fois que cette pratique vous aura permis de vous connecter à votre nature profonde, qu'elle vous donne aussi l'énergie et la clairvoyance nécessaires pour partager vos dons avec le reste du monde. •



1. *Vajrasana*

Posture du Diamant

Agenouillez-vous jambes serrées et asseyez-vous doucement sur vos chevilles. Posez vos mains sur vos cuisses et fermez les yeux. Prenez le temps de tourner votre attention vers l'intérieur. Pour vous connecter à votre créativité, il vous faut atteindre un état de calme et d'introspection. Conservez cette posture le temps que vous le souhaitez en observant votre respiration, les sensations de votre corps et l'état de votre mental.



2. *Vajrasana, variante*

Posture du Diamant

À partir de cette position assise, écartez les genoux et crochetez vos orteils dans le sol. Entrelacez vos mains derrière le dos, puis poussez-les vers le sol tout en les éloignant du dos pour ouvrir la cage thoracique. Cette posture, qui permet une grande ouverture du cœur, vous aide à débloquer aussi bien le chakra de la gorge que vos corps physique et subtil. Elle contribue à approfondir l'expression de soi. Réalisez 5 à 10 respirations amples et sentez comme tout votre corps s'emplit de potentiel créatif.



3. *Adho Mukha Svanasana*

Posture du Chien tête en bas

Passez à quatre pattes, écartez vos doigts et ancrez vos paumes dans le sol. Sur une expiration, levez les genoux et poussez vos cuisses vers l'arrière. Dégourdissez-vous les jambes en pliant alternativement chaque genou. Puis poussez fermement vos cuisses vers l'arrière pour tendre progressivement vos jambes. Gardez les épaules relâchées afin de permettre à votre cou de bouger librement. Sentez que votre tête est plus basse que votre cœur et imaginez que vous vous réfugiez dans un sanctuaire privé. Cette posture invite véritablement à l'introspection. Portez votre regard vers votre nombril et effectuez entre 5 et 8 respirations profondes.

*Enseignante de yoga et artiste, également connue sous son pseudo d'artiste de street art @10000buddhas (elle a peint plus de 10 000 bouddhas dans le monde entier). Pour en savoir plus, rendez-vous sur 10000buddhas.com



4. *Anjaneyasana*

Posture de la Fente basse

À partir du Chien tête en bas, avancez votre pied droit entre vos mains. Posez doucement votre genou arrière (gauche) au sol et placez vos mains sur votre cuisse droite. Amenez votre bassin vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau du muscle fléchisseur antérieur de votre hanche gauche. Tout en appuyant vos mains sur votre cuisse gauche, montez votre cage thoracique, élargissez l'espace entre vos clavicules et portez votre regard droit devant vous. Cette posture permet de commencer à débloquer le flux énergétique au niveau de vos hanches et de vos jambes. Restez 5 à 8 respirations profondes.

- Dans un premier temps, réalisez les 7 postures suivantes du même côté.

5. *Anjaneyasana, variante*

La Fente basse

Tendez votre bras gauche vers l'arrière pour attraper le bord interne de votre pied gauche en ajustant l'étirement. Pour éviter toute torsion au niveau du genou, gardez votre pied gauche bien aligné avec votre hanche. Sans le faire bouger, tirez votre genou arrière vers le pied avant, de manière à créer une contraction isométrique (statique) et gagner en stabilité. Soulevez la cage thoracique puis tendez votre bras droit vers l'avant, en joignant votre index et votre pouce pour réaliser la Jnana Mudra (mudra de la sagesse). Restez 5 respirations profondes.

6. *Parivritta Anjaneyasana*

Fente haute en torsion

Placez vos mains de chaque côté de votre pied avant, puis tendez votre jambe arrière en crochetant vos orteils dans le sol et en levant votre cuisse arrière vers le plafond. Transférez une partie de votre poids vers votre main gauche pour entrer en torsion : initiez-la à partir de votre bas-ventre, puis du milieu de votre cage thoracique. Pour finir, levez votre bras droit et le regard vers le ciel. Sentez l'expansion de tout votre corps et la torsion autour de l'axe de votre colonne vertébrale. Restez 5 respirations profondes.



7. *Parivritta Anjaneyasana, variante*

Fente basse en torsion

Relâchez la torsion sur une expiration et reposez votre genou arrière sur le sol. Avec votre main droite, attrapez le bord externe de votre pied gauche. Tournez l'avant de votre corps vers le ciel et entrez dans une extension du haut du dos. Restez 5 respirations profondes.

8. *Utthan Prishthasana*

Posture du Lézard

Relâchez votre jambe arrière et amenez vos mains au sol vers l'intérieur de votre genou droit. Déplacez progressivement vos mains vers la gauche d'environ 60 cm et posez vos avant-bras à plat sur votre tapis. Cette grande fente, très basse, peut vous aider à libérer l'énergie créatrice qui pourrait encore être retenue au niveau de vos hanches. Restez dans cette posture typique du yin yoga pendant 2 minutes.

9. *Vasisthasana, variante*

Posture de la Planche sur le côté

Placez-vous tout d'abord sur le côté, jambes jointes. Pliez la jambe qui se trouve au-dessus (gauche) et placez votre pied devant vous. En appui sur le bras droit tendu, éloignez vos hanches du sol en poussant sur votre pied droit et votre main droite. Tendez ensuite votre bras gauche au-dessus de votre tête, paume de main vers le sol. Réalisez 5 respirations dans cette variante tonifiante.



10. Posture du Bouddha couché

Posez votre bassin au sol, tout en gardant votre jambe droite tendue et votre jambe gauche pliée. Tendez votre bras gauche et posez-le sur votre genou plié. Continuez à pousser dans le sol avec votre main droite pour allonger votre colonne vertébrale et le côté droit de votre corps. Joignez votre index et votre pouce gauches pour réaliser la Jnana Mudra. Dans l'art bouddhiste ancestral, cette posture est utilisée pour représenter les bodhisattvas éveillés. Restez quelques instants, vous sentant plein.e d'élégance et de sagesse.

11. Adho Mukha Svanasana

Poseur Chien tête en bas

Revenez en Chien tête en bas. Retrouvez une respiration régulière et apaisée. Prenez un instant pour sentir l'énergie créatrice circuler dans tout votre corps. Restez entre 5 et 8 respirations. Vous repartirez ensuite en Fente basse, pied gauche vers l'avant.

- Réalisez maintenant les postures 6 à 11 de l'autre côté. Puis finissez par un Chien tête en bas.



13. Gomukhasana, variante

Poseur de la Tête de vache

À partir de la posture du Pigeon, faites glisser votre jambe arrière pour croiser le genou droit sur le gauche, les pieds légèrement éloignés des hanches. Si vous ressentez une gêne au niveau des genoux, asseyez-vous sur une couverture ou un bloc. Placez votre main gauche au sol, à l'extérieur du bassin. Levez votre bras droit au-dessus de la tête et tendez la main vers la gauche. Votre regard se porte vers le plafond. Restez maximum 2 minutes, puis réalisez les postures 12 et 13 de l'autre côté. Ce grand étirement permet de relâcher les tensions. L'énergie commence alors à circuler et nous nous sentons plus communicatif.ve. et plus créatif.ve.

14. Upavistha Konasana

Poseur de l'Angle assis

Tendez vos jambes et écartez-les largement pour former un V. N'hésitez pas à vous asseoir sur le bord d'une couverture pliée pour vous aider à faire la bascule du bassin. Faites glisser vos mains progressivement devant vous jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les jambes. Faites une pause et respirez jusqu'à ce que cette sensation diminue. Puis continuez progressivement. Restez dans cette posture, à l'endroit le plus juste pour vous, pendant 2 minutes au maximum, cela permet ainsi à votre système nerveux de se calmer et à votre mental de s'apaiser.

15. Padmasana

Poseur du Lotus

Mettez une couverture ou un coussin sous vos ischions pour vous asseoir. Placez votre pied gauche sur votre cuisse droite et votre pied droit sur votre cuisse gauche. Ne forcez pas. Si cette posture n'est pas accessible, choisissez une posture assise confortable. Ancrez votre bassin confortablement dans le sol. Étirez votre colonne jusqu'à ce que votre tête vous semble en équilibre au-dessus de votre bassin. Relâchez vos épaules et posez vos mains sur vos cuisses, paumes vers le ciel. Joignez les index et les pouces de chaque main en Jnana Mudra. Restez dans cette assise 3 à 5 minutes. Sentez votre énergie vitale circuler dans tout votre corps. Finissez en Savasana.



Bien vivre le yoga

«Je continue à pratiquer le yoga parce que j'aime ça, ça me nourrit. Pas simplement parce que je suis connue pour ça. Il est important de rester concentrée sur les philosophies du yoga – le non-attachement et être dans le moment présent – avec l'amour de la nourriture c'est ce qui me relie à mon environnement.»

Kathryn Budig



Bien-être, santé, vitalité...



Les secrets des profs de yoga



Rituels du matin et du soir, postures, pranayama, méditation, alimentation, mantra, automassage... Huit enseignant.e.s, dans différents styles, nous livrent leurs astuces yogiques pour se sentir aligné.e.s, calmes et maintenir leur énergie à son niveau optimal au quotidien. Suivez les guides !

Par Julien Levy

A chacun et à chacune son jardin secret. Tous les enseignant.e.s intègrent ainsi, dans leur pratique personnelle, des astuces santé par le yoga. Selon la définition de l'OMS, «la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social». C'est exactement ce que propose le yoga, à un détail près: sa pratique y ajoute la dimension spirituelle.

Yogattitude

En effet, le yoga n'est pas que posture de corps, malgré l'image que l'on en a fréquemment de nos jours. C'est un état d'être global (holistique, dit-on), une manière de se nourrir corps, esprit et âme, avec sens et conscience, ainsi qu'un rapport plus apaisé à la vie et aux autres. Une vraie «yogattitude». Certain.e.s parlent même de thérapie du corps et de l'esprit. «Le yoga enseigne à soigner ce que l'on ne peut endurer, et à endurer ce que l'on ne peut soigner», soulignait le maître B.K.S. Iyengar.

L'engouement autour de cette pratique vient probablement de tous les bienfaits qu'elle nous procure jour après jour. Les postures libèrent le corps de ses tensions, le renforcent et purgent les

organes internes. La respiration oxygène l'organisme, elle calme le système nerveux et réduit le stress. La méditation apaise le mental et elle nous aide à prendre du recul sur ce que le sage Patanjali, auteur des *Yoga-Sutras*, nomme les «afflictions» du mental.

Équilibre total

Ces poisons, racines de notre souffrance, sont le désir/attachement, la haine/aversion, le sentiment égotique, la peur fondamentale de la mort et l'ignorance de notre nature profonde.

«Le yoga nous fournit une méthodologie pour surmonter ces blocages ou ces entraves. Il nous guide pour équilibrer les plans physique, moral, mental, émotionnel et intellectuel de nos vies», complète B.K.S. Iyengar. Une forme de «santé parfaite» – pour reprendre les mots du Dr Deepak Chopra –, atteinte en stimulant «l'intelligence innée qui se cache dans nos cellules».

Voie de libération

Dans les premiers textes sacrés faisant référence au yoga, les *Upanishad*, il est moins question de postures ou d'exercices respiratoires que de yoga comme voie

de libération de la souffrance inhérente à l'être humain. Même la *Hatha Yoga Pradipika*, écrite par Svatmarama et consacrée à la dimension posturale du yoga, ne se limite pas aux asanas. Ce traité présente également différents pranayama, mais aussi des techniques de purification interne, les pratiques énergétiques des bandhas (verrous d'énergie), d'éveil de la kundalini (qui perce tous les chakras à travers le «sentier désert» de Sushumna, le canal énergétique central, pour vider l'esprit de ses pensées).

Toute cette préparation vise à unifier le corps, véhicule sacré, l'esprit et le souffle pour cheminer en santé vers l'éveil spirituel. Le yoga est également relié à l'ayurvédâ, la médecine traditionnelle indienne, qui intègre l'alimentation, les massages et la méditation, pour une santé holistique.

Comme vous le constatez, le yoga recèle bien des secrets. Nous avons donc décidé de partir à la rencontre de huit enseignant.e.s de grande qualité, localisé.e.s un peu partout en France et issu.e.s de différentes lignées, pour leur demander de nous dévoiler leurs astuces yogiques favorites. Tous les partageront aujourd'hui avec vous dans ce dossier très pratique.



Catherine Saurat-Pavard

Catherine mène une vie tambour battant dans la musique, lorsqu'elle rencontre le yoga. Après des années de hatha, elle découvre le kundalini, le yin, le yoga maternité, qu'elle enseigne depuis plusieurs années à Paris et à Bordeaux. Elle a créé Astres & Yoga, une approche combinant l'astrologie aux techniques du yoga.

yolajoy.com

Mon rituel du matin

Avant de mettre un pied hors du lit, je touche le sol de ma main droite et **je remercie la Terre**. Cette habitude est née lors d'un voyage en Inde. Elle me rappelle d'honorer la Grande Mère qui nous porte et nous nourrit.

Mon plus vitalité

Je me lève aux «**heures ambrosiales**» (deux heures et demie avant le lever du soleil), pour pratiquer, méditer, lire et écrire. Voir le soleil poindre au petit

matin m'apporte de l'inspiration et de la bonne humeur pour toute la journée.

Mon secret santé et spiritualité

Je fais une **journée detox** par semaine, (jus de légumes et fruits frais ou soupes moulinées «maison»). Cela me libère à tous niveaux: corps, mental et émotionnel. Je suis attentivement **les phases de lune** et je me cale sur son cycle afin de déterminer ces journées d'allégement. Je privilégie la pleine lune

où ma sensibilité se révèle plus subtile et les trois derniers jours avant une nouvelle lune, où il convient de lâcher prise et de se préparer à accueillir de nouvelles vibrations. J'évite toute protéine animale (lait, œuf, fromage, miel) en début de lunaison.

Mon rituel du soir

Je vaporise une **brume d'eau de lavande** sur mon oreiller et je finis la journée par un remerciement qui emplit mon cœur d'un sentiment de paix.

Isabelle Fayolle

Enseignante de yoga vinyasa et naturopathe, Isabelle aime enrichir sa pratique dans le cadre propice de la montagne, avec l'aromathérapie et la méditation de pleine conscience. Elle propose des cours en Haute-Savoie et à Genève, mais aussi des vidéos sur Internet. Elle est l'auteure d'un ebook, *Bienvenue, stress !*, qui aide à comprendre comment gérer le stress de manière positive.

www.yogisa.life



Mon secret vitalité

J'alterne des sessions de yoga intenses et d'autres très douces, toujours en fonction de mon humeur. Si je me sens pleine d'énergie, je choisis une séance de **vinyasa** dense, dans le mouvement, pour lâcher les pensées. Pour cela, j'aime faire entre 5 et 10 Salutations au Soleil, en intégrant des Guerrier 2, des Fente haute, des Corbeau, des Demi-Lune pour enrichir l'enchaînement.

Si je me sens fatiguée ou triste, j'opte pour des séquences douces, en tenant les postures plus longtemps. Ma favorite est **Supta Buddha Konasana**, avec un maximum d'accessoires: bolster (traversin) dans le sens de la colonne, coussin sous la tête, blocs pour caler mes cuisses, sangle pour maintenir les jambes.

La santé par l'alimentation

Lors de mes études en naturopathie, j'ai suivi de nombreuses cures «sans» (gluten, lait, œuf...) ou des monodiètes en tout genre... Mais ces différents régimes alimentaires ne conviennent pas forcément à tout le monde.

Si vous avez des doutes, observez les signes : des maux de ventre, une fatigue après un repas révèlent un déséquilibre. Testez un régime d'évitement pendant deux semaines : le **microbiote** a le temps de changer, sans créer de carences.

Parmi les aliments faciles à diminuer : les céréales à gluten, le sucre raffiné et les produits laitiers. Souvenez-vous : l'aliment n'est pas un poison en soi (sauf les produits hypertransformés ou trop raffinés), tout est question de dosage.



© BESNAP



Elsa Sunita

Enseignante de yoga et chamane à Grenoble, Elsa parcourt le monde depuis douze ans, à la rencontre des grands yogis et guérisseurs ancestraux. De l'Himalaya à l'Amazonie, en passant par l'Inde ou le Guatemala, elle a dédié sa vie au chemin yogique et chamanique. Elle a fondé Happy Shala avec son amie Émilie Besse.

happy-shala.com

Dans la vision chamanique, les humains sont constitués de quatre corps : organique, mental, émotionnel et spirituel. Nous devons prendre soin de chacun d'entre eux.

Le bien-être physique

Pour mon corps de matière, je pratique chaque jour le yoga et je mange bio et végétal. Je cuisine en pleine conscience et dans la joie. Je prends soin de visualiser de l'amour ou des formes de géométries sacrées qui se glissent dans mes plats.

La méditation Terre-Ciel

Elle nourrit les corps mentaux et émotionnels.

1. S'enraciner à la Terre

Asseyez-vous confortablement, visualisez que des racines en pleine santé partent de votre bassin et vont s'enfoncer vers la Terre. Déposez vos contrariétés et douleurs à la Terre.

2. Faire monter la lumière

Visualisez que vous puisez une lumière dorée et bienveillante directement du cœur de la Terre par vos racines. Elle vous donne la stabilité et l'ancrage. Elle

remonte dans votre bassin, le long de votre colonne et jusqu'à votre tête.

3. Se connecter au Ciel

Du sommet de votre tête, visualisez des branches en pleine santé s'élever vers le Ciel. Envoyez au Ciel le reste de vos lourdeurs. Aspirez la douce lumière du Ciel par vos branches. Elle vous donne légèreté, intuition et tranquillité.

4. Fusion Terre-Ciel

Visualisez que les énergies célestes et terrestres se rassemblent dans votre cœur et dansent ensemble. Vous êtes désormais apaisé.e.

Rituel de protection

Chaque jour, je crée mes protections énergétiques pour mon corps spirituel. Visualisez une bulle de lumière qui grandit autour de vous. Attention : ne laissez pas rentrer dans votre espace que ce qui est bienveillant pour votre évolution personnelle et pour le bien-être de tous. Puis, dans l'autre sens, vérifiez que seuls l'amour, la douceur et la compassion passent de votre espace vers le monde extérieur. Si des émotions lourdes entrent ou veulent sortir, déposez-les avec confiance à la Terre ou au Ciel.



©frimoussesrennaises

Noëlle Milliat

Enseignante de yoga, directrice pédagogique de la formation de professeurs de yoga au Cefyto Bretagne, fondatrice de Kailash Yoga Rennes, Noëlle a été initiée au yoga dès l'enfance par des parents passionnés par cette pratique. Elle a côtoyé, très jeune, le yogi Sri Sri Sri Satchidananda.

kailashyoga.fr

Retrouver l'énergie

La tradition veut que les « secrets » soient transmis de guru à disciple. J'ai eu la chance, récemment, de recevoir un enseignement qui m'a redonné une telle énergie et je me dois de partager cette expérience. En me rendant à un cours de yoga dans une petite ville du Kerala, en Inde, j'ai rencontré un grand yogi. Je lui ai demandé de me guider dans une pratique de pranayama et de méditation. Avec lui, je suis revenue à l'essentiel : pas de posture acrobatique mais une pratique physique assidue qui permet de suivre les trois heures de pranayama intense. De cet enseignement, j'ai adapté une approche plus accessible, mais soyez prudent.e, les pratiques intensives doivent être supervisées par un maître expérimenté. Il s'agit de Bhastrika

Pranayama (la respiration du soufflet du forgeron) dans un asana, en alternance avec un temps de méditation. Essayez avec la posture de la Pince (Paschimottanasana).

1. Prendre la posture

Les jambes tendues et actives, allongez la colonne, saisissez fermement les pieds et vérifiez que le ventre est relâché. Restez longtemps dans la posture et observez votre niveau de concentration et d'énergie.

2. Installer le pranayama

Entamez progressivement Bhastrika Pranayama. Le rythme est assez rapide et l'intensité doit rester la même. Au début, limitez-vous à 20 ou 30 respirations et observez les effets.

3. Entrer dans la contemplation

Asseyez-vous et appréciez la facilité du corps à se poser dans l'immobilité. La respiration est à peine visible, les rythmes biologiques ralentissent. Restez de longues minutes en vous-même. Répétez plusieurs fois et, pendant les temps d'assise, méditez sur le bonheur que procure l'immobilité totale, le souffle imperceptible, sentez le haut niveau d'énergie et son expansion. Puis restez concentré sur Ajna, l'espace au centre du front, les yeux fermés.



Florence Dugowson

Spécialiste de l'ayurvédâ,

Florence enseigne le yoga depuis quinze ans à Paris et lors de retraites

à l'étranger. Elle aime amener ses élèves à relier le corps et l'esprit par le souffle, et à retrouver un profond sentiment d'unité. Passionnée, elle ne cesse d'explorer les champs et le chant de la conscience. Elle est l'auteure du livre *Le Yoga des éléments* (Massot Éditions, 2018).

floflow.com

©Marco Latte

Le retrait des sens pour mieux discerner

Avant de donner des conseils, je mets en garde : les «il faut» peuvent devenir source de tensions, voire de culpabilité, si le conseil ne vous est pas adapté. Je recommande donc de pratiquer un des piliers du yoga : **le retrait des sens vers l'intérieur**, pratyahara. Se reconnecter à soi-même régulièrement, aller vers la méditation (même une seule minute) est précieux et efficace, afin d'être plus à même de reconnaître si une idée, un conseil vous convient ou non.

Mon rituel du matin

Je commence ma journée en accordant mon corps et mon esprit comme un instrument de musique, pour ensuite vibrer juste et le plus harmonieusement possible. Pour moi, cela passe par **le yoga, le pranayama, la méditation ou le chant**. Vous pouvez choisir tout ce qui vous permet d'équilibrer vibratoirement les différents corps.

Le pranayama

Il est primordial de nettoyer les filtres respiratoires logés dans nos sinus. Les techniques respiratoires devraient devenir un geste d'hygiène quotidien. Le **pranayama** permet de nettoyer le

corps, les émotions, le mental et aussi le corps d'énergie. Sa pratique régulière peut éviter des maladies, des humeurs sombres, et faire progresser vers plus de clarté et d'unité.

Le végétarisme

Santé et beauté passent par une alimentation variée et de saison (le plus possible). Je suis devenue **végétarienne** très jeune par goût, d'abord. Progressivement, j'ai pris conscience de l'impact de l'élevage sur la planète et je suis devenue plus engagée. Je ne peux que vous inviter à réduire votre consommation de viande, c'est si bon de vivre en cohérence avec sa conscience !

Mon secret pour se ressourcer

Le stress étant le mal le plus destructeur de notre époque, il me semble indispensable d'équilibrer le temps consacré au travail par du vrai ressourcement. Si l'on vit proche de la **nature**, il est facile de se connecter avec la puissance des éléments. Les citadins peuvent aussi se ressourcer grâce à toutes les splendeurs que l'humain a su produire : architecture, musique, spectacle, littérature et pratique de tous les arts. **Se nourrir de beauté** nous élève, recharge, stimule et rend confiance en la magie possible de la nature humaine.



istock©Alvarez

Sophia L. Mann

Enseignante à Paris, Sophia s'est formée aux yogas Jivamukti, vinyasa flow, prana vinyasa, hatha, yin, prénatal et post-natal, ainsi qu'à diverses pratiques ancestrales de méditation. Elle est également coach professionnelle et praticienne en hypnose.

sophialmann.com

Une pratique fragmentée

Entre enfants en bas âge et parents dépendants, l'immuable rituel matinal n'est plus ce qu'il était. Pour ne pas renoncer à ma pratique, au moment où c'est justement plus que jamais nécessaire, j'ai appris à **fragmenter ma sadhana**. Je tâche de saisir chaque opportunité, même de quelques minutes, pour restaurer mon énergie vitale. Plus je vais m'accorder fréquemment un moment, même bref, pour une méditation, une pratique de yoga, un exercice de **pranayama** ou d'autohypnose, plus je vais pouvoir affronter les aléas du quotidien avec sérénité. Évidemment, dès que j'ai un moment de liberté plus long, j'en profite pour effectuer une pratique complète de 90 minutes (asanas, pranayama et méditation).



Mon astuce sérénité

En cas de stress, je prends de profondes respirations, en égalisant la durée des inspirations et des expirations. En yoga, on parle de **Sama Vritti**: inspirez sur 5 secondes, expirez sur 5 secondes (environ 6 respirations par minute), pendant quelques minutes. Ce que l'on appelle aujourd'hui la cohérence cardiaque ressemble beaucoup à cet exercice et je préconise de la pratiquer pendant 5 minutes, si possible 3 fois par jour, réparties au cours de la journée.



Mon rituel du matin

Au réveil, je pratique les **kriyas** (techniques de nettoyage et purifications du hatha yoga). Il faut tout d'abord se frotter le corps avec une brosse en poils naturels en partant des pieds, par des mouvements dynamiques et circulaires. C'est agréable, stimulant, vivifiant, et cela aide à une bonne circulation sanguine.

On nettoie ensuite les bactéries de la nuit au gratté-langue, après un brossage des dents et un gargarisme. Puis on enchaîne avec **jala neti** (un lavage du nez effectué avec de l'eau tiède salée).

Claire Marion-Chanlon

Enseignante de yoga vinyasa, Claire est fondatrice du studio Prana Yoga, à Caen. De nature curieuse, elle a eu un parcours varié et atypique qui l'a menée sur le chemin du yoga.

prana-yoga-caen.fr

Finis les rhumes, sinusites, allergies et autres ronflements!

On termine avec **kapalabhati**, la respiration du crâne brillant (expiration tonique et rythmique, inspiration naturelle). Cette pratique est purifiante pour les organes du centre du corps.

Mon mantra

Je me reconnecte à moi avec un mantra simple et efficace, «**Ayam**» («**I am Je suis**»), que j'utilise à n'importe quel moment, si nécessaire.

L'automassage

Il me canalise et m'enveloppe. Sur le

visage, j'applique de **l'huile de coco** avec un roll-on en pierre précieuse (je recommande le roll-on jade). Sur le corps, j'utilise une **huile végétale** (olive ou sésame) chaude. Je commence par les pieds, puis je remonte en prenant soin de chaque articulation. Sur le ventre, j'effectue des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.

Mon rituel du soir

Je médite 5 à 10 minutes au coucher du soleil, avec une **pierre précieuse** dans les mains. Celle qui me correspond est le quartz rose... A vous de trouver la vôtre !



Sébastien Rouel

Enseignant depuis 2007, Sébastien est formé au kundalini yoga chamanique et traditionnel. Il est le cofondateur des centres de yoga Jaya à Paris et Fleur de Vie à Lyon, où il propose actuellement des cours. Il transmet, avec bienveillance, des outils simples pour mieux vivre un quotidien incarné et créatif. terreyoga.com



Mon rituel du matin

Au saut du lit, je lève les bras vers le ciel pour activer ma confiance. Je fais ensuite 2 à 3 minutes de cohérence cardiaque puis, tout en accomplissant mes activités matinales, je chante le **mantra «Om Muni Muni Maha Muniye Soha»** (en lien avec le bouddha intérieur).

Et, pour activer l'**énergie solaire**, je pratique la respiration du feu par la narine droite uniquement, pendant 1 à 2 minutes.

Une méditation pour une vision claire et l'abondance

La méditation active propre au kundalini yoga est un outil puissant que j'intègre dans mon quotidien. En ce moment, j'explore le **Subagh Kriya** qui permet de voir clairement les choses, d'amplifier son intuition et de magnétiser l'abondance dans sa vie. Cette méditation se déroule en cinq parties, mais la première peut être pratiquée seule. C'est ce que je fais, pendant 11 minutes :

- 1. Prenez une position assise confortable** puis ouvrez la pratique avec le mantra «*Ong Namo Guru Dev Namo*», 3 fois.
- 2. Coudez près des côtes, placez les mains en position du Mendiant** : paumes vers le ciel, mains jointes, auriculaire contre auriculaire. Alternez cette posture en tournant les mains autour d'une boule imaginaire, paumes vers la Terre. Les pouces sont rentrés afin de connecter la bordure des mains et index contre index.
- 3. Alternez ces entrechoquements de mains** avec le son «*Har*» pendant 11 minutes, à hauteur du chakra du cœur.
- 4. Prenez un petit temps** pour apprécier les effets de ce kriya, puis clôturez la pratique avec le mantra «*Satnam*», 3 fois.



©Isabelle NEGRE



Yoga et féminisme

**Il y a dix ans, le yoga transformait ma vie en profondeur.
Aujourd’hui, le féminisme crée les mêmes sensations en moi.
Et si le yoga se mettait au service des femmes ?**

Par Cécile Doherty-Bigard*

Invariablement, la question suivante m'est posée: «Pourquoi compte-t-on une majorité de femmes aux cours de yoga?»

Ma réponse varie au cours des années: «C'est étonnant car, au départ, c'était une pratique réservée aux hommes» ou «Parce que les femmes sont peut-être plus attirées par la spiritualité» ou encore «Parce que certains hommes se sentent intimidés par l'aspect émotionnel de la pratique ou les postures qui demandent de la souplesse».

Aujourd'hui, j'écoutes un épisode de l'émission *Un podcast à soi* (diffusé sur Arte Radio) et j'ai entendu une nouvelle explication. Plus systémique, plus

sociale, plus politique. Une femme dit: «*Cette double journée nous tue. On nous a dit que maintenant les femmes avaient la chance de pouvoir avoir un emploi, que c'était par cette voie que passait leur émancipation, mais on ne nous a pas aidées à partager le reste. On se retrouve à reproduire les tâches domestiques que faisaient nos grand-mères et nos mères, en plus de notre journée de travail salarié. Notre vie est impossible. Alors, du coup, on essaye plein de trucs, on fait du yoga, on va chez le psy, pour nous aider à vivre avec ça, alors que ça n'est pas normal.*» Une brique m'est tombée sur la tête. Peut-être trouve-t-on plus de

femmes qui pratiquent le yoga car elles en éprouvent davantage le besoin ! Il y a près de dix ans, j'ai franchi la porte de mon premier cours de yoga, dans une salle logée au fond d'une petite cour toulousaine et ma vie a été transformée. À présent, mon renouveau vient de mes lectures féministes, des articles du *Monde Diplomatique*, des études sociologiques sur la génération des Millennials (celle des enfants nés entre 1980 et 2000), autrement connue comme la génération du burn-out tant ils sont hyperconnectés et pressés de toutes parts dans le monde du travail. Nous avons le yoga, la sophrologie et la méditation pour apaiser les maux

«Avec le féminisme, j'éprouve les mêmes sensations qu'avec le yoga : excitation, soif de tout lire, d'apprendre...»



© DR

de notre siècle, mais pourquoi ne pas remonter à la racine: pourquoi nous retrouvons-nous dans cette situation?

Le yoga que je pratique et les auteures féministes que je lis se contredisent sur certains points.

À l'étude de l'énergie yin associée à la femme, énergie réceptive et nourrissante, Mona Chollet (qui a publié l'excellent ouvrage *Sorcières*) répond que la douceur et le «nourrissement» ne constituent pas notre essence de femmes, mais qu'il s'agit bien d'un héritage culturel.

De mon côté, je remarque qu'un bon nombre de mes élèves sont infirmières, institutrices, ou bien qu'elles évoluent dans des métiers autour du soin.

Clarissa Pinkola Estés, auteure d'école jungienne, spécialiste des archétypes féminins, écrit dans *Femmes qui courrent avec les loups* (Grasset 1996) qu'il existe «une sur-identification

à l'archétype du guérisseur/de la guérisseuse chez les femmes. L'archétype de la grande guérisseuse véhicule des valeurs telles que la sagesse, la bonté, la connaissance, l'attention aux autres. Il est bon de les mettre en pratique. Mais jusqu'à un certain point. Chez la femme, la compulsion à "tout soigner, tout régler" est un piège majeur, élaboré par les exigences mêmes de notre culture, pour prouver que nous ne nous contentons pas de prendre de la place mais que nous avons de la valeur».

Alors, mes yeux s'ouvrent sur mon métier: enseignante de yoga, donc utile, maternelle, prenant soin des autres.

Il y a dix ans, le yoga donnait un nouveau souffle à mon existence. Je lui en serai éternellement reconnaissante. C'est ma grande histoire d'amour. Et aujourd'hui, avec le féminisme, j'éprouve les mêmes sensations: excitation, soif de tout

rire, d'apprendre... J'ai l'espoir que le yoga – comme discipline, art de vie, pratique ancestrale – aide les femmes, s'intéresse au féminisme et participe à changer certaines règles instaurées par la société: l'impératif de la beauté, le diktat de la jeunesse ou de la douceur, les inégalités professionnelles, un partage inéquitable de la garde des enfants et les tâches ménagères, et ainsi de suite. Comment sa pratique peut-elle y contribuer? Principalement, en nous faisant prendre du recul sur nos croyances, nos pensées héritées. Et, donc, en nous aidant à les déconstruire. Le yoga peut-il prendre ce parti pris politique, à l'image de Gandhi qui, pour lutter contre la colonisation britannique en Inde, a défendu le principe yogique de la non-violence (ahimsa)? Pourquoi pas? Après tout, les cours de yoga sont majoritairement constitués de femmes, n'est-ce pas? •





L'émerveillement du moment présent

Le yoga nous invite à laisser l'énergie de la vie couler librement pour mieux nous connecter à l'expérience de l'instant et laisser la fleur de notre être s'épanouir.

Par Charlotte Saint Jean*

La société actuelle nous incite à vivre nos expériences de façon ultrarapide. Et nous réagissons en réalité souvent à leur perception et non à leur ressenti. Notre culture des réseaux sociaux encourage au zapping et à l'immédiateté. Le virtuel prend alors le pas sur le présent : on préfère ainsi aller consulter sa page Facebook plutôt que de parler avec ses collègues, ses amis ou encore sa famille. Ces réactions éphémères détournent l'émerveillement de l'expérience pure.

Selon l'enseignant de yoga Mark Whitewell, «*le yoga, c'est le mouvement et le flux de la vie vers sa relation étroite et naturelle entre le corps, la respiration, nos perceptions, notre expérience. S'aligner avec notre expérience et non notre réaction à l'expérience nous permet d'enlever les blocages et laisser l'énergie de la vie couler librement.*»

Comment faire, alors, pour revenir vers ce flux naturel, vers une authenticité et une sérénité intérieure ? Il y a quelques jours, dans mon jeu de

licornes, j'ai tiré la carte de la Nature. Elle encourageait une connexion toute simple avec la Terre pour regagner de l'ancrage. Elle invitait à être, tout simplement. À établir une alliance essentielle avec les éléments, pour retrouver l'amour, la compassion, la créativité, l'appréciation de la vie. C'est l'art ancien du farniente à l'italienne qui m'a permis de savourer les moments où rien ne se passe, de laisser le présent pénétrer mon corps et inonder mes cellules.

Tout comme les bulbes de l'automne qui se réveillent à la saison printanière, j'ai dû me connecter à la Terre, son ancrage, son abondance. Il m'a fallu écouter les rivières pour vivre avec fluidité et flexibilité, ressentir la puissance des montagnes pour trouver de la force. J'ai laissé l'air et l'espace agir sur moi pour accueillir l'abondance et la compassion. Magnifique expérience du présent. C'est en retournant à la Source que l'on nourrit le corps et l'âme, pas en faisant défiler les images sur un compte Instagram !

Alors que le soleil du printemps joue avec les feuilles et les fleurs nouvelles, naïves et magnifiques, j'écoute un instant la voix tranquille de mon cœur qui me guide paisiblement sur le chemin de la maison. Comme le disent si justement les *Radiance Sutras* : «*Nourrissez les racines, arrosez l'âme, laissez la fleur de votre être grandir.*» ●

Méditation pour encourager la présence

Prenez une position assise confortable et laissez la respiration se calmer. Invitez le mental à voyager dans le bas de votre corps et connectez-vous avec la Terre. Imaginez un fil d'or qui relie le bas de votre corps au sommet de votre tête et au Ciel. Respirez et laissez votre mental se connecter avec le Ciel via ce fil d'or. Demandez à l'énergie du moment présent et à la voix de l'Univers de vous guider, vous répondre. Laissez le message que vous recevez redescendre dans le bas de votre corps. Respirez en l'accueillant. Quand vous sortez de cette méditation, sachez que vous êtes soutenu.e et protégé.e par l'Univers.

ABHAYA SHALA

SITUÉ PRÈS DE L'AVENUE FOCH, ABHAYA SHALA EST UN NOUVEL ESPACE CONFIDENTIEL DE 140M²

« Tout amour, toute amitié sincère, est une histoire de transformation inattendue » Élif shafak

www.abhaya-shala.com

PRATIQUES MÉDITATIVES ENTRE YOGA, BOUDDHISME ET NEUROSCIENCE

Stage animé par Jacques Vigne, spécialiste de la méditation

Du 16 au 23 juillet 2019 à St Gildas De Rhuys

Réservation :

06 44 82 26 29
emile.lozevis@wanadoo.fr



Le Monastère de la Source Guérissante notre vraie demeure ici et maintenant

Soyez les bienvenus pour pratiquer la pleine conscience avec les monastiques du Village des Pruniers

Méditation, relaxation, bien-être dans un monastère entouré par la nature à 80 km de Paris centre

www.sourceguerissante.fr

Naren & Sarada

Acoustic Tour 2019

Mars 10	Centre Védantique	Gretz, France
Avril 6	Union Européenne de Yoga	Gretz, France
Avril 13	École Yoga Chemin de Vie	Combloux, France
Avril 21	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	Vogüe, France
Juin 21	À Ciel Ouvert	Chardenoux, France
Juin 23	Centre Védantique	Gretz, France
Juillet 4	Festival Radio 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 29	Festival Féderation Védique	Paris, 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



Brevet, bac...

Au top pour les exam'

Énergie, confiance en soi et concentration sont les clés de la réussite aux examens. Voici une courte série de yoga spécialement adaptée pour les aborder sereinement. Par Sophie Flak*

C'est l'année du brevet ou celle du baccalauréat... et vos ados stressent. Ils.elles sont irritables, fatigué.e.s, parfois découragé.e.s devant la charge de travail ou encore anxieux.es face aux épreuves à venir. Comment les soutenir et les accompagner vers la réussite ?

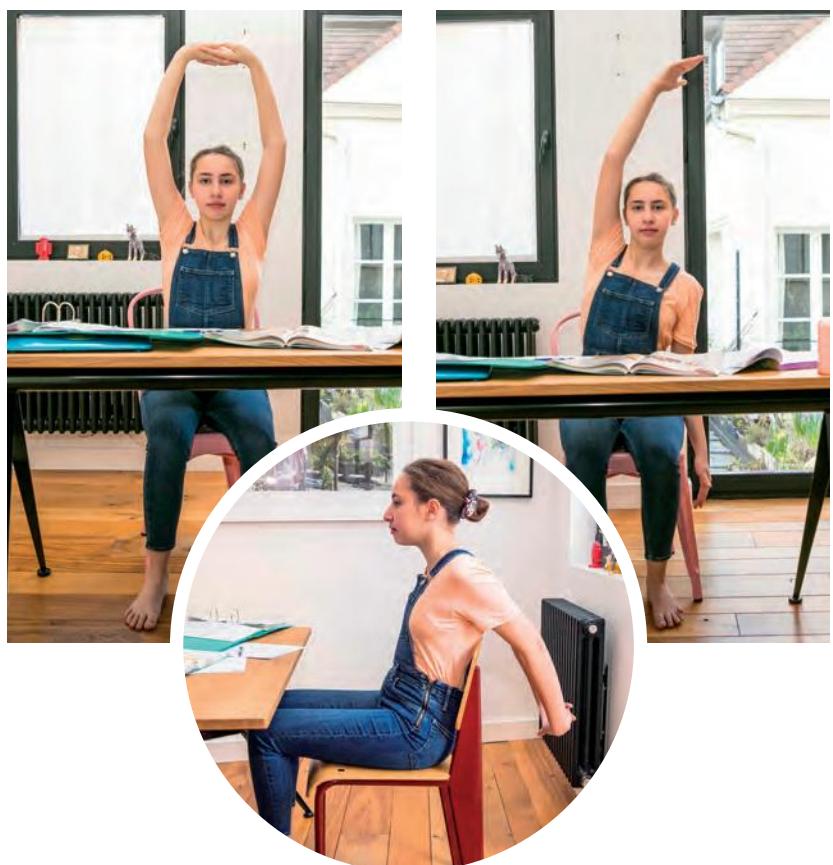
La recherche met en exergue trois grandes natures de besoins pour qu'un ou une élève réussisse ses examens.

La première est d'ordre physique. Il est nécessaire d'avoir de l'énergie et, pour cela, de lutter contre la fatigue et de bien dormir. La deuxième catégorie concerne le niveau émotionnel. Il est important de gérer le stress et les émotions négatives, savoir se détendre et avoir confiance en soi. Dans la troisième, il faut développer ses capacités intellectuelles pour pouvoir se concentrer, mémoriser, mobiliser et restituer ses connaissances.

Les postures de cette séquence de yoga ont été soigneusement choisies afin d'évacuer les tensions, de développer l'énergie, la confiance en soi, et de faire émerger un état de pleine attention. La séquence se conclut par un exercice de concentration adapté du yoga traditionnel – Tratak – afin de permettre aux adolescent.e.s de tirer le plein potentiel de toutes leurs capacités.

1. Du confort pour le corps

Le dos est fortement sollicité pendant les périodes de révision et d'examens. L'étirer permet de retrouver du confort dans son corps et d'avoir un regain d'énergie. Assis.se sur une chaise, les pieds à plat, écartés de la largeur du bassin et bien ancrés sur le sol, on procède aux étirements en haut, à droite, à gauche puis en bas.



© Photos Lionel Pionvesan. Modèle Ellie

2. Des torsions pour évacuer les tensions

Toujours assis.e, les pieds à plat sur le sol, le dos droit, on se tourne vers la gauche et on attrape le dossier de la chaise avec la main droite. Le visage et le regard se tournent vers la gauche. On inspire et expire trois fois puis on change de côté.

Ces simples torsions contribuent à détendre le dos. Elles permettent également de comprimer puis relâcher les organes de l'abdomen, favorisant ainsi leur bon fonctionnement.



3. La force du guerrier

Debout, on écarte les jambes d'un bon mètre et on ouvre les bras. On tourne le pied gauche à 45 degrés vers la droite et on plie le genou de manière à faire un bel angle droit. Le pied droit reste bien ancré sur le sol, la jambe arrière est tendue; les talons sont alignés sur une ligne imaginaire, le dos est droit, la tête haute, le regard porté vers la

main droite. Les bras sont bien étirés. On respire trois fois profondément puis on change de côté.



4. Solide comme un chêne

Debout, les pieds sont rapprochés et bien ancrés sur le sol. Le dos est droit. On prend appui sur la jambe droite et on fait monter progressivement le pied gauche le long de la jambe droite. Certain.e.s. s'arrêteront au niveau de la cheville, du mollet ou de la cuisse (ne pas s'arrêter au niveau du genou). L'essentiel est d'installer une posture d'équilibre stable. Les mains sont jointes et placées au niveau du sternum. On respire trois fois profondément puis on change de côté.

5. Une concentration maximale

Assis.e confortablement, le dos droit, on place une feuille devant soi, dans le sens de la hauteur et on la plie en

deux. Sur la moitié haute, on trace un cercle (faire un trait épais) avec un gros point noir en son centre. Sur la moitié basse, on dessine un gros point de la même taille que le précédent. On plie la feuille et on la place à la hauteur des yeux, le cercle face à soi. On regarde très attentivement le cercle et le point, tout en respirant tranquillement pendant 30 secondes. Si l'esprit vagabonde, on refocalise son attention et on fait l'effort de voir une image bien nette du cercle et du point. Puis on prend la partie basse de la feuille et on fixe le point noir. Un cercle apparaît autour du point (persistance rétinienne). On ferme les yeux, il est possible que l'image du cercle persiste derrière les yeux clos. On la fait durer et, lorsqu'elle s'efface, l'esprit est calme et concentré, prêt à travailler.



Si jamais le cercle ne réapparaît pas, ce n'est pas grave, l'exercice conserve toute son efficacité. Avec un peu d'entraînement, il se dessinera de plus en plus nettement. •



Pour bien réaliser cette séance

Comment pratiquer ?

Les pratiques de yoga se bâtissent à travers la répétition. Pour un effet optimal au moment des examens, il est recommandé de faire cette pratique 3 fois par semaine, pendant au moins un mois avant les épreuves.

Pour qui ? Cette séquence est spécialement conçue pour les adolescents à partir de la 3^e. Elle est aussi adaptée aux adultes qui ont besoin de se préparer pour une prise de parole ou un rendez-vous important.

Où pratiquer ?

Cette pratique ne nécessite aucun matériel. Pensez juste à enlever vos chaussettes pour ne pas glisser lors des postures debout. Le dernier exercice – Tratak – peut être effectué pendant un examen pour remobiliser son attention ou gérer un accès de stress, en se concentrant sur un gros point dessiné sur un papier brouillon pendant une demi-minute.

Quelle durée ? Entre 5 et 7 minutes.

Et s'il y a un.e récalcitrant.e ?

N'hésitez pas à pratiquer avec votre ado, à mettre une musique dynamique (songez à l'éteindre pour le dernier exercice) et à lui sourire pour rendre cette séquence encore plus délassante. Et bien sûr, comme toujours, ne le.le forcez pas.

Si votre ado n'est disposé.e à faire qu'une seule posture, choisissez-en une différente tous les jours et insistez sur la dernière. C'est la plus importante pour installer une attention de qualité.

*Présidente du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), association qui adapte le yoga et la relaxation au champ éducatif pour stimuler l'apprentissage et améliorer le vivre ensemble à l'école, dans le strict respect du principe de laïcité. Pour en savoir plus: rye-yoga.fr

Traverser les changements avec fluidité



Dans notre existence, où tout est perpétuel mouvement et rien ne dure, nous vivons parfois des moments de crainte, d'incertitude ou de regrets. Voici sept enseignements fondamentaux du yoga pour nous aider à porter un regard nouveau sur les évolutions de notre vie et à accueillir sereinement le changement.

Par Sally Kempton*

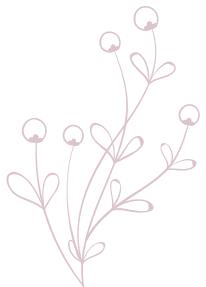
Dès que vous commencez à pratiquer le yoga et la méditation, vous observez de profondes transformations dans votre vie. Les premières sont intérieures : vous allez ainsi peut-être percevoir votre intégrité de manière différente, connaître un intense désir de changement ou découvrir des vérités que vous vous cachiez jusqu'alors. Très rapidement, ces évolutions vont se refléter sur votre vie extérieure provoquant, chez

vous, un questionnement sur votre façon d'agir, une incitation à vivre autrement. Il est possible que vous amorciez un processus mystérieux que je nomme l'«accélération karmique». Autrement dit, vous allez remarquer que votre pratique tend à accélérer le cours de votre existence. Ainsi, au lieu de vous satisfaire d'une relation malheureuse ou d'un travail insatisfaisant pendant des années, parviendrez-vous probablement à en sortir beaucoup plus rapidement.

Un jour ou l'autre, nous sommes toutes et tous confronté.e.s à des choix pouvant radicalement modifier notre vie. Dans ces moments-là, mettre en pratique les enseignements du yoga nous aide non seulement à donner corps à ce nouveau Moi qui va naître, mais aussi à faire face aux peurs et à la confusion que cela peut engendrer. Le yoga révèle un regard neuf sur la vie extérieure lorsque nous travaillons sur notre vie intérieure. Il nous enseigne que derrière la diversité de la

*Enseignante de méditation et de philosophie du yoga, reconnue au niveau mondial, et auteure de *Meditation for the Love of It*. Pour en savoir plus : sallykempton.com

« Le yoga révèle un nouveau regard sur la vie extérieure lorsque nous travaillons sur notre vie intérieure. »



vie se trouve une Unité fondamentale, il nous signifie que la vraie force se trouve dans la quiétude et que notre essence profonde (notre véritable Moi) n'est pas cette personne craintive, inconstante et égotique.

Appliquer ces enseignements ne vous empêchera pas nécessairement de vous sentir effrayé.e, dépassé.e ou désorienté.e. Mais ils peuvent résonner en vous comme un ami bienveillant qui vous guiderait au travers de tous ces sentiments pour qu'ils ne vous submergent pas.

Avec plusieurs transformations radicales dans ma vie, je suis en quelque sorte une « experte » dans ce domaine. À 25 ans, j'ai mis fin à un mariage qui ne me rendait pas heureuse. Vers la trentaine, j'ai plaqué une carrière de journaliste qui me plaisait et j'ai laissé ma famille et mes amis pour aller rejoindre une communauté spirituelle. Trente ans plus tard, j'ai senti qu'il me fallait la quitter, traverser le pays et commencer une nouvelle histoire.

Ces multiples changements peuvent faire émerger en nous des peurs fondamentales liées à notre instinct de survie: problèmes de santé, cauchemars, comportements de fuite en avant (comme la boulimie), indécision permanente ou encore tendance à vouloir se sortir trop vite

d'une situation sans se projeter. Ces craintes se réveillent même lors d'un changement positif. Des études sur le stress montrent que des événements tels qu'un mariage, un nouvel emploi, une opportunité tant attendue... sont souvent tout aussi angoissants.

Au fil des années, j'ai pris l'habitude de me replier sur moi-même pendant les périodes de transition et de grande confusion, et de faire appel à un enseignement qui pourrait m'être utile. Je vous propose ci-dessous sept enseignements fondamentaux du yoga qui vous aideront à traverser une période radicale de changement.

1. Prenez conscience du caractère inéluctable du changement

La doctrine bouddhiste de l'impermanence (annica), nous enseigne que le changement est inévitable, permanent et inéluctable. Tout est sujet au changement. En prendre conscience vous protégera de ce sentiment d'impuissance qui se traduit par cette réaction: « Pourquoi moi ? »

La notion d'impermanence chez les bouddhistes correspond, pour les adeptes du yoga tantrique, à la nature profondément et perpétuellement évolutive de shakti, notre force intérieure

et dynamique au cœur de la vie. Shakti est l'énergie cosmique divine de la féminité qui permet aux choses de se manifester continuellement, qui les maintient pendant un certain temps pour ensuite les dissoudre.

Chaque moment, chaque action, chaque cellule fait partie de ce cycle création/subsistance/dissolution. Et cela autant à une échelle macrocosmique (le cycle des saisons, des marées, des cultures...) qu'à une échelle microcosmique (les transformations physiques de votre corps, les événements positifs et négatifs de votre vie, le flux de vos pensées et de vos émotions...).

Si vous comprenez l'essence divine du processus de changement, il devient plus facile de l'accueillir, de vous y abandonner et même d'en faire votre allié sur votre chemin de vie.

2. Voyez le changement comme une initiation

Dans les sociétés traditionnelles, chaque étape de la vie était considérée comme un apprentissage à une nouvelle façon d'être et faisait l'objet d'une cérémonie au cours de laquelle on demandait à l'initié.e de s'aventurer dans l'inconnu (veillées de prière, nuit passée dans l'obscurité, questions destinée à mesurer ses capacités...).

De nos jours, nous continuons à traverser des épreuves initiatiques. Débuter un nouveau travail, déménager ou encore décider de reprendre des études sont des événements qui vous demandent de sortir de votre zone de confort, de mettre vos compétences à l'épreuve et de vous jeter dans l'inconnu.

Chacune de ces transformations va contribuer à vous redéfinir, de manière subtile ou radicale. Une fois que vous aurez franchi le pas vers une nouvelle situation, vous ne serez plus tout à fait le ou la même. Le changement lui-même, si vous le réalisez en toute conscience, sera votre porte d'entrée vers la prochaine étape de votre évolution, vous permettant ainsi d'accéder à une relation plus intime avec vous-même et avec le monde. Lorsque votre vie est le théâtre de bouleversements, envisagez comment ils vous permettront de grandir, ce qu'ils vous enseigneront sur vous-même et comment ils vous montreront, en même temps, vos limites et votre capacité à les dépasser. Plus vite accepterez-vous qu'il s'agit d'un processus initiatique, plus vite vous sera-t-il facile de bénéficier de tous les bienfaits du changement.

3. Méditez sur vos incertitudes pour les évacuer

L'incertitude profonde liée au changement est probablement la partie la plus ardue du processus, parce qu'il s'accompagne nécessairement de

surprises, de revers, de faux départs et de périodes de temps morts. Dans ces moments-là, vous passerez sans doute par toutes sortes d'émotions: peur, angoisse, colère, irritabilité, tristesse, peine ou encore repli sur soi.

Le seul et véritable antidote pour combattre cet inconfort est de lui faire face plutôt que de le fuir.

Alors, connectez-vous aux sensations qu'il suscite dans votre corps. Restez simplement dans l'instant présent, avec vous-même et vos sentiments, sans aucune résistance et sans attentes. Lors d'un véritable tournant de vie, il

une connexion avec la conscience omnisciente. L'important est que la méditation vous permette de vous connecter à votre sentiment profond d'exister, à la Présence en vous.

4. Découvrez votre désir le plus profond

L'étude de Soi (investigation intérieure ou atma vichara) est le principe fondamental du yoga permettant de traverser des périodes de changement. Il est simple mais efficace, et pose des questions fondamentales telles

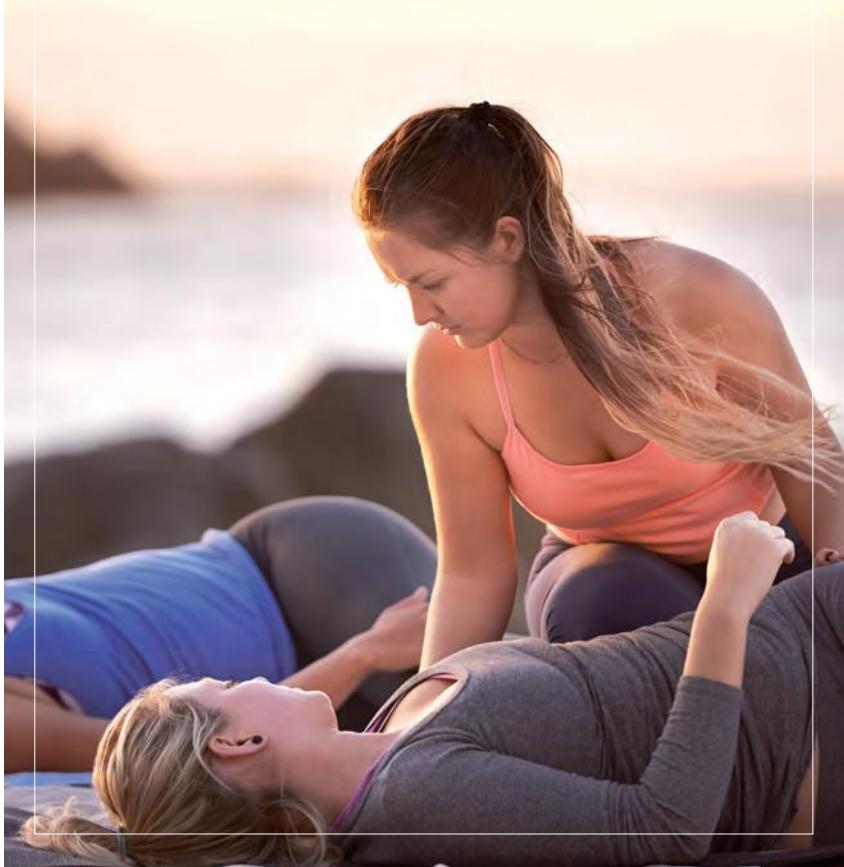
que: «*Quel est mon désir profond dans cette situation?*» ou encore «*Quel résultat serait bénéfique à tous?*» Notez alors les réponses qui vous viennent spontanément à l'esprit. Installez-vous ensuite dans une assise méditative et observez votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez relié.e à la Présence de votre guide intérieur. Dites-vous alors: «*Que ma nature profonde me dise quelle*

est la meilleure chose à faire.» Puis posez-vous de nouveau les mêmes questions et écrivez les réponses qui vous traversent l'esprit. Relisez-vous et essayez d'établir des liens qui vous mettent sur la voie de ce que votre être essentiel veut pour vous. En rentrant en relation avec vos désirs les plus profonds et les plus «purs», vous parviendrez plus facilement à organiser le processus de changement dans son ensemble.



© istock

est beaucoup plus facile de garder le cap si vous pratiquez la méditation. Elle vous apprend comment revenir à tout moment en votre «centre», cette conscience fondamentale qui constitue votre point de contact avec votre être essentiel (le Soi) et aligne votre conscience individuelle sur le cœur de l'univers. Votre pratique peut consister en une simple écoute de la respiration, la répétition d'un mantra ou, plus subtilement, en



«*Lors d'un véritable changement de vie, il est beaucoup plus facile de garder le cap si vous pratiquez la méditation*».

istock© Mapodile

5. Posez une intention avec fermeté

La prochaine étape est d'exprimer une sankalpa, c'est-à-dire l'affirmation clairement énoncée d'une intention. Lorsque vous posez une véritable intention, vous faites appel à la force de votre volonté personnelle et vous l'alignez sur la volonté cosmique. Grâce à l'étape précédente, vous devriez être en mesure d'exprimer une résolution en accord avec votre souhait le plus cher. Plus elle entrera en résonance avec votre désir profond, plus vous aurez de chances de parvenir à engager un changement allant dans ce sens. À savoir: une intention est susceptible d'évoluer dans le temps et il est important qu'elle soit formulée au présent. C'est ce qui va lui donner toute sa force.

6. Passez à l'action, étape par étape

Parmi les principes fondamentaux du yoga se trouve la notion d'abhyasa, c'est-à-dire un effort soutenu orienté

vers l'objectif à atteindre. Ainsi, lorsque vous engagez un changement important dans votre vie, prenez le temps d'envisager les mesures pour le réaliser à l'aide de la technique de l'investigation intérieure.

Une fois que vous avez bien réfléchi à la question, passez à l'action. Pour qu'un abhyasa soit efficace, dans la pratique d'un yoga permettant le changement de vie, il faut aborder les choses étape par étape pour ne pas se sentir submergé.e. Chaque palier mènera ainsi à un autre et vous verrez les opportunités apparaître en réponse aux efforts que vous avez fournis.

7. Pratiquez le lâcher-prise

Le principe fondamental de vairagya («détachement» ou lâcher-prise) va de pair avec abhyasa. Il implique de vous libérer du passé, de vos habitudes ancrées, de vos peurs et peines, de votre ancienne relation ou votre activité précédente. Mais cette démarche ne doit pas se faire de façon «brutale»: prenez le temps de faire le deuil de vos pertes et de ressentir vos

angoisses. Puis expirez et imaginez que ce à quoi vous vous accrochez se détache de vous et part avec votre souffle. Faites-en cadeau à l'Univers en prononçant un souhait, aussi simple que «*Je fais don de ce changement et de tout ce qui lui est associé. Puisse ce qui en résulte profiter à tous les êtres vivants*». Répétez cette phrase jusqu'à ce que vous ressentiez cette impression de liberté, de détachement qui accompagne le véritable vairagya. Mon expérience m'a révélé que se rappeler simplement de lâcher prise de temps à autre peut déjà, en soi, constituer la clé intérieure pour traverser des périodes de changement positives et radicales. En fait, si vous arrivez à tirer cet enseignement lors de ce processus initiatique, vous aurez reçu l'un des plus beaux cadeaux pour vous rapprocher à grands pas de la vie dont vous rêvez tant. •





Mika L'extase *du renouveau*

Chaque cycle qui passe est une opportunité d'être et d'incarner le « Moi juste ». Entrez dans bhava, le processus de l'existence, l'exaltation qui fait le lien entre les cycles qui recommencent.

Par Mika de Brito*

Nous mourons et renaissions à nous-mêmes à chaque instant, à chaque renouvellement de nos cellules.

Une éternelle métamorphose. Une transformation permanente de ce que nous sommes. Le temps semble aller tout droit, nous nous retrouvons pourtant à vivre en rond. Pour toujours revenir au point de départ. « Printemps, été, automne, hiver... et printemps », pour reprendre le titre du film coréen initiatique de Kim Ki-duk.

Les cycles d'une journée, d'une saison, d'une année, comme « la roue des morts » et des renaissances, le samsara, ont un début et une fin. C'est, à chaque fois, l'occasion de franchir une étape, d'évoluer de l'état de pashu (le yogi animal) à celui de vira (le yogi guerrier) pour enfin finir par atteindre celui de divya (le yogi divin).

Il arrive que nous devenions quelqu'un que nous ne sommes pas vraiment. Parce que la vie ne nous a pas fait de

cadeaux, parce que nous n'avions pas les bons outils pour nous comprendre ou saisir ce monde. Ne laissez rien ni personne éteindre ce feu qui nous anime, altérer ce qui est notre véritable « Moi » depuis toujours. C'est à cela que sert la discipline spirituelle: redresser sa colonne et son esprit tordus, enluminer ses idées noires et vivre les changements comme des évolutions, éviter de nous retrouver piégé.e.s dans un méandre sombre de notre esprit et s'enfermer dans des *pattern* tortueux... Bienvenue en félicité. Le bhava ou encore bhav, c'est l'extase qui fait le lien entre le temps qui passe et les cycles qui recommencent. Entre l'origine du monde et notre évolution personnelle. Bhava signifie en sanskrit « le devenir », « le processus de l'existence ».

Pour les bouddhistes, c'est « la condition qui mène à la naissance (jati) ». Pour les Hindous, c'est aussi une émotion et il peut désigner une qualité. Le concept de bhava est au centre du

sentiment spirituel. C'est le sentiment de ceux qui trouvent, en eux-mêmes, leur place au sein du monde, en eux, la lumière du soleil.

Chaque cycle qui passe est une opportunité d'être et d'incarner le « Moi juste », d'affirmer nos qualités, alors même que rien ne dure et que tout est certainement vain.

Ayons confiance, rendons hommage au cadeau qui nous est fait en vivant ce « Moi juste » pleinement, simplement. On a mis en nous un foyer qui restera allumé du début à la fin de notre vie. On reconnaîtra ce feu dans nos yeux et dans nos gestes, malgré le temps qui passe et qui fluctue. À nous de trouver seulement un moyen de le nourrir et de l'entretenir.

À force de discipline et de constance, la flamme du yogi ne vacille plus sous l'effet de la brise. En réalité, il ne s'agit pas qu'il soit capable de commander aux éléments mais plutôt qu'il sache garder le feu à l'abri du vent. •

Spiritualité

« Trop souvent, ceux d'entre nous qui vivent une grande expérience de transformation ne parlent que des parties merveilleuses en évitant d'évoquer les côtés les plus sombres. »
« On nous dit de dépasser nos doutes et de ne pas prêter attention à nos peurs. Pourtant, s'appuyer sur ces émotions fait partie du processus de transformation et doit être accepté. »

Kathryn Budig



© Andreia Cunha



istock© Sjö

S'épanouir *comme le lotus*

Cette méditation nous aide à voir la nature interdépendante de tout ce qui est, laid ou beau, boue ou lotus. Grâce à cette prise de conscience, nous pouvons chérir la vie dans le moment présent.

Par Thich Nhat Hanh*

Dans notre dernier numéro, nous vous avions proposé un exercice très simple – la méditation des cailloux – qui portait sur les éléments et qualités que nous pouvons développer en nous : fleur/fraîche; montagne ou terre/soleil; eau/calme; espace ou air/liberté (cf. *Yoga Journal* N° 18).

Nous allons aujourd’hui approfondir cet exercice, en profitant du printemps pour contempler pleinement la nature interdépendante de tout ce qui est.

Du compost à la fleur

C'est un enseignement très profond du Bouddha. On peut comparer tout ce qui est « bon », beau et juste, à une fleur de lotus qui vient de s'épanouir: très fraîche, très pure, très belle. De la même façon, on peut attribuer ce qui semble « mal » à la boue, aux déchets, à la pourriture, au compost. Cela ne sent pas bon du tout. Des tas de mouches se posent sur les ordures, il n'est pas agréable de s'en approcher, de les toucher ou de les tenir dans le creux de la main.

Et pourtant, toutes les fleurs fanent et retournent à la terre: c'est ce que l'on appelle l'impermanence. En pratiquant cette méditation, vous allez peut-être découvrir que, même si le compost empeste, s'il est répugnant à toucher, en en prenant soin, vous pourrez le transformer à nouveau en lotus.

L'interdépendance

Les jardiniers ne jettent rien, ils gardent précieusement fleurs et feuilles mortes pour produire du compost qui,

*Ecrivain, poète, inlassable défenseur de la paix, figure du bouddhisme dans le monde occidental, il a fondé le Village des Pruniers en Dordogne.

« L'impermanence et l'interdépendance ne sont pas des caractéristiques négatives de la vie mais sa nature même. »

quelques mois plus tard, servira à faire pousser des salades ou des roses. Ils sont capables de voir les concombres ou les lotus dans les détritus formant l'humus. C'est ce dont le Bouddha parle quand il incite ses disciples à regarder la nature interdépendante de toutes choses.

En comprenant l'inter-être, nous serons alors capables de transformer l'angoisse et la peur, et de repousser les limites de nos perceptions. L'impermanence et l'interdépendance ne sont pas des caractéristiques négatives de la vie mais sa nature même. Grâce à cette prise de conscience, nous pourrons chérir la vie dans le moment présent.

Les frontières entre la naissance et la mort, l'existence et la non-existence, la souillure et la pureté vont s'effacer. Nous allons pouvoir vivre sans peur, libres face aux changements, qu'ils signifient épanouissement ou déclin.

Le contact avec le souffle

Installez-vous confortablement, le dos droit et détendu à la fois. Établissez-vous dans l'ici et le maintenant en entrant en contact avec votre souffle. Vous pouvez poser les mains sur votre abdomen si cela vous aide. La respiration est le véhicule de la méditation. Elle porte l'image, et l'image ouvre, toutes grandes, les portes fermées par les soucis, la fatigue, la distraction ou l'oubli.

Tous les muscles de votre corps doivent être détendus, y compris ceux du visage. Le meilleur moyen d'y parvenir est de sourire légèrement. Être assis, dans la tradition zen, signifie rester assis tranquillement, sans attendre de miracle, apaisé.e, l'esprit clair. Bonne pratique ! •



Méditation sur l'impermanence

Vous pouvez lire lentement chaque phrase, mentalement, à voix basse ou haute, selon ce qui vous convient, et inviter un son de cloche après, en laissant le son porter les paroles lues. Pratiquez plusieurs inspirations et expirations (de dix à vingt) avant de passer à la phrase suivante.

1. « En contact avec une fleur, j'inspire.
En contact avec le parfum et la beauté de la fleur, j'expire. »
2. « En contact avec le soleil dans la fleur, j'inspire.
Sachant que sans le soleil, il n'y a pas de fleurs, j'expire. »
3. « En contact avec le nuage dans la fleur, j'inspire.
Sachant que sans nuage, il n'y a pas de fleurs, j'expire. »
4. « Voyant l'impermanence dans la fleur, j'inspire.
Sachant que la fleur va devenir compost, j'expire. »
5. « En contact avec le compost, j'inspire.
En contact avec la matière et l'odeur du compost, j'expire. »
6. « Voyant l'impermanence du compost, j'inspire.
Sachant que le compost va devenir fleur, j'expire. »
7. « Voyant la nature impermanente de toutes choses, j'inspire. Souriant à la nature impermanente de toutes choses, j'expire. »



Max Strom en compagnie de Stephanie Schauenburg, rédactrice en chef de *Yoga Journal* Allemagne.

© Lionel Piovesan

"Il n'y a pas d'appli pour le bonheur"

Max Strom*, professeur de yoga et auteur, observe un lien direct entre progrès technologique et diminution du bonheur. Pour lui, nous devons accélérer notre développement personnel et partager, le plus possible, les enseignements de la sagesse du yoga.

Par Lionel Piovesan et Stephanie Schauenburg

Pourquoi ne décidons-nous pas de nous déconnecter plus souvent ?

Le développement technologique a été extrêmement rapide. Aujourd’hui, nous sommes toutes et tous connecté.e.s en permanence. L’industrie du marketing

se révèle par ailleurs incroyablement intelligente. Les spécialistes dans ce domaine ont maintenant une longueur d’avance sur les psychologues : ils savent exactement comment les gens réagissent et peuvent anticiper tous leurs désirs.

Nous, êtres humains, avons tendance à vouloir échapper à nos problèmes et à nous distraire – et nous disposons maintenant de tous les moyens pour le faire. Et au lieu de percevoir et d’approcher les problèmes... nous les

* Max Strom a travaillé comme musicien et scénariste avant de rejoindre le yoga et de devenir l’un des professeurs les plus influents. maxstrom.com

«Avec la respiration, les yogis sont assis sur une mine d'or et ils n'utilisent pas assez cette richesse.»



esquivons. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime aujourd'hui que 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression et presque autant de troubles de l'anxiété. Cela devrait donc être le plus grand défi de notre époque et, pourtant, nous ne réagissons pas vraiment.

On pourrait penser que les smartphones et les réseaux «sociaux» relient les gens et enrichissent leur vie...

Nous avons l'illusion d'être mieux connecté.e.s et dans la communication les uns avec les autres par le biais de ces réseaux. Mais, en réalité, les gens se sentent de plus en plus seuls : alors que nous devrions nous toucher et nous serrer dans les bras, nous décrochons le téléphone... 90% de la communication humaine est non-verbale. Si je vous envoie un e-mail pour vous demander comment vous allez et que vous me répondez «Je vais bien» avec un smiley derrière, je devrai vous prendre au mot. Une fraction du message lui-même et les émoticônes ne peuvent pas indiquer de façon crédible si une personne est heureuse, anxieuse ou en colère.

Ce dont nous avons vraiment besoin, c'est que quelqu'un nous regarde et nous

soutienne. En janvier 2018, le Royaume-Uni a nommé pour la première fois un ministre de la Solitude. Cela indique bien l'ampleur de notre problème.

Dans votre livre, *Il n'y a pas d'application pour le bonheur*, vous décrivez trois «impératifs» pour résoudre ce problème (voir encadré). Quel est le plus important ?

La respiration: les yogis sont assis sur une mine d'or et ils n'utilisent pas assez cette richesse. Même durant les crises de panique, mon expérience m'a montré que quelques exercices de respiration simples s'avèrent souvent plus efficaces que les pilules les plus puissantes.

Dernièrement, un nombre croissant de médecins et de psychothérapeutes viennent à moi et veulent apprendre et transmettre ces techniques – enfin !

On dit souvent: «Si vous avez du temps pour les réseaux sociaux, alors vous avez du temps pour votre pratique de yoga.» Qu'en pensez-vous ?

On évoque énormément la gestion du temps, mais j'ai observé qu'on devrait plutôt parler de gestion de la durée de vie, car votre temps aujourd'hui n'est que votre vie. Dans le meilleur des cas,

vous avez 90 ans. La moitié est dépensée pour manger, dormir et vous laver. Que voulez-vous faire avec le reste? Sur votre lit de mort, ce que vous regrettez vraiment, c'est de ne pas avoir assez vécu, aimé et assez parlé – pas de ne pas avoir assez joué aux jeux vidéo.

Comment réussir à nous défaire de notre dépendance aux réseaux ?

Apple et Samsung ne nous apprendront pas comment gérer nos produits provoquant une dépendance, car tous ces dispositifs et ces programmes sont des substances addictives bien plus puissantes que les méthamphétamines. Les gouvernements ne font rien non plus pour promouvoir notre maîtrise de soi. Il nous appartient donc de distinguer où la technologie nous sert – et où nous servons déjà la technologie. Dans mes ateliers j'énonce une série de questions, telles que: «Quels sont les moments les plus significatifs dans votre vie? Quel a été votre meilleur moment? Quelles personnes ont un sens dans votre vie?» Je demande aux participants de l'écrire. Ensuite, je pose une autre question: «Quel est le rôle des médias sociaux, de votre téléphone ou de votre ordinateur dans tout cela?» •

Les trois impératifs

1. LA CONNAISSANCE DE SOI

Observer quelles sont nos forces, nos faiblesses et nos blessures.

Qu'est-ce qui me motive? Qu'est-ce qui fait sens dans ma vie? Qu'est-ce qui me rend vraiment heureux.se?

2. LA GESTION DU TEMPS

Apprendre à considérer le temps et la durée de vie de la même manière. Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi? Que dois-je développer? Où puis-je trouver la paix et recharger mes batteries?

3. UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

Le point central ici est la respiration, car c'est elle qui a le plus grand pouvoir de transformation et nous enseigne à bien habiter notre corps plutôt que de simplement l'entraîner.

REJOIGNEZ L'ESPACE MEMBRE ET
ACCÉDEZ À DU CONTENU EXCLUSIF
SUR

WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR



Bien dans ma peau



© Andrew Cebulka

«Nous voulons tous être perçus comme beaux ou belles. En tant qu'enseignante de yoga, les gens attendent de vous un corps parfait, sculpté. C'est d'autant plus vrai depuis que les réseaux sociaux sont devenus des vecteurs d'images. Alors qu'en fait, ça n'a aucune espèce d'importance ! L'essentiel est de se montrer bienveillant envers soi-même et celles et ceux qui nous entourent»

Kathryn Budig

Kapha, *un printemps qui pétille !*



istock© Kenter

L'énergie dominante du printemps est Kapha, mélange des éléments terre et eau. Suivez les astuces de nos expertes en ayurvédâ, pour une saison pleine d'énergie. Par Cécile Doherty-Bigara et Charlotte Saint Jean

Notre corps change selon les conditions climatiques, et l'ayurvédâ nous propose une méthodologie de soin et d'alimentation adaptée à chaque période de l'année. On l'appelle ritucharya, autrement dit la routine ou les rituels de saison. La nature que l'on imagine si souvent «à l'extérieur de nous» se meut également à l'intérieur de nous. Au printemps, l'être humain lui aussi voit ses

glaciers fondre, ses jeunes pousses s'animer et ses soleils ardents resurgir. D'après la médecine traditionnelle indienne, cette saison s'étend de mi-mars à mi-juin, une période de deux mois pendant lesquels Kapha dosha, froid et humide, sera le maître qui influence nos humeurs et nos besoins. Mélange des éléments terre et d'eau, Kapha dosha se met lentement en mouvement mais, une fois lancé, il a beaucoup d'endurance.

Pensez toujours à amener les qualités opposées de l'énergie dominante.

Des repas adaptés à la saison

Puisque le printemps est froid, lourd et humide, vous allez porter votre attention sur des repas chauds, secs et légers. L'ayurvédâ ne parle jamais de calories ou de régimes. Par «légers», il n'entend pas «peu caloriques» mais plutôt «aériens» (pas en sauce) et des

- Je suis de nature kapha, si...**
- Je suis stable, ancré.e et fidèle
 - Ma démarche est lente
 - Je suis endurante
 - Je n'aime pas le changement et je suis attaché.e à mes habitudes
 - J'aime observer avant d'agir

mets faciles à digérer (avec moins de produits laitiers). En bref, une nourriture qui respire le mouvement et la légèreté. Les qualités froides et humides de Kapha ont un goût sucré, comme les produits laitiers. Vous vous demandez à quoi ressemble l'énergie Kapha? Pensez à un yaourt et vous saurez!

Trois saveurs tonifiantes

Essayez de rajouter du piquant (épices, piment), de l'amer (roquette, feuilles de moutarde, orties) et de l'astringent (pois chiches, écorces, miel) pour réchauffer et redynamiser vos plats. C'est aussi le moment de penser à préparer vos graines germées. Cela prend deux minutes et c'est écologique (zéro plastique!).

Un corps en forme
Le printemps frappe à votre porte et il est grand temps de remettre votre corps en mouvement. Prévoyez des balades, des sorties après le dîner, des marches. Kapha est une énergie résiliente et solide, votre organisme est donc prêt pour l'endurance.

Une infusion bienfaisante

Alors que la terre reverdit, votre nez peut se retrouver encombré par des allergies, des sinusites, des rhumes... Préparez-vous une boisson ayurvédique pour évacuer le mucus. Faites infuser du gingembre, du citron, et du piment de Cayenne, dans de l'eau chaude, avec du miel cru. Et maintenant, vive le printemps! •

C. D.-B.



Du yoga pour dynamiser Kapha

Lorsque Kapha est très présent, nous sommes tout naturellement porté.e.s vers des pratiques plus lentes du type yin yoga, Iyengar, hatha classique ou méditation.

Les «flows» du vinyasa sont moins naturels pour Kapha, mais il en a besoin. Du coup, la recette est simple: fun, mouvement et secouer la poussière!

Du fun

Optez pour une séance de yoga qui surprend et qui bouge, avec des enchaînements d'asanas type Surya Namaskar I et II (Salutations au Soleil), et des variations qui ouvrent le cœur et les croisements de jambes ou de bras.

Des inversions

Mettre le corps à l'envers et pratiquer les équilibres sur les mains est toujours excellent pour Kapha! Choisissez la posture sur la Tête (Sirsasana), celle du Corbeau (Bakasana), de la Charrue (Halasana) et de la Chandelle (Sarvangasana).

L'ouverture du cœur et du dos

Pour aider Kapha à éclore vers l'extérieur, adoptez des postures comme le Chameau (Ustrasana), la Fente (Anjaneyasana) avec ouverture des bras vers l'arrière, l'Arc (Dhanurasana) ainsi que le Demi-pont (Setubandhasana)

Une respiration revitalisante

Kapalabhati est vraiment idéal pour réveiller l'énergie qui stagne. Agni Sara (brassage du ventre d'avant en arrière sur une rétention du souffle poumons vides), pour stimuler le ventre et faciliter la digestion, sera également très adapté.

C. S. J.



Le layering, *ma routine visage*

Au Japon, prendre soin de sa peau s'apparente à un véritable art de vivre. Découvrez ce rituel de beauté ancestral qui consiste à appliquer vos soins, l'un après l'autre, en un ordre précis, pour sublimer votre peau au quotidien. Par Ilia Renon

Le printemps est là et la nature se réveille. C'est le moment parfait pour prendre de bonnes habitudes au quotidien et chouchouter notre peau. J'ai découvert, il y a quelques années, la solution miracle : le *layering*. Il s'inspire des secrets de beauté des Japonaises qui préfèrent superposer des couches d'actifs plutôt que de choisir des produits tout-en-un. Ses avantages sont nombreux : la technique s'adapte à tous les types de peau, elle évolue avec vos besoins, elle est peu onéreuse et minimaliste si vous utilisez des produits bruts, naturels et bio. Vous pouvez aussi d'ailleurs continuer à utiliser vos propres crèmes si vous le souhaitez.

Suivez les étapes de cette routine mais n'hésitez surtout pas à l'adapter à votre peau et à vos envies.

Nous commençons volontairement par celle du soir qui est la plus complète, car notre peau a été exposée à la pollution et aux agressions extérieures au cours de la journée. La routine du matin est, elle, un condensé de ce rituel.

J'aime tout particulièrement le *layering* car il m'a amenée à être plus rigoureuse dans le choix de mes produits, à mieux les connaître et à apprendre à lire les étiquettes. C'est un temps privilégié de détente et de reconnexion avec son corps à s'accorder tous les jours. Un moment rien que pour soi.

Où trouver ses produits ?

- **slow-cosmetique.fr** : la nouvelle cosmétique intelligente, raisonnée, écologique et humaine.
- **nuoobox.com** : l'essentiel des cosmétiques écologiques et naturels, avec des artisans français et un cahier des charges rigoureux.
- **paima-beaute.com** : un bon catalogue de produits bruts et bio de qualité. Le site propose 4 kits de layering selon le type de peau.

La routine du soir

1. Le démaquillage à l'huile

Appliquez un peu d'huile végétale bio de première pression à froid dans le creux de votre main et massez votre visage puis vos yeux avec la pulpe de vos doigts. Si vous le souhaitez, vous pouvez ôter l'excédent de produit avec un petit carré démaquillant réutilisable, préalablement passé sous l'eau chaude. Mes huiles préférées :

- Jojoba, noyaux d'abricot et coco.

Mon conseil: ne sautez pas cette étape, même si vous n'êtes pas maquillée. Elle permet en effet de protéger la peau en laissant un film protecteur.

2. Le nettoyage au savon

Il va contribuer à dissoudre le surplus d'huile mais également les impuretés restantes. Après avoir humidifié votre peau, utilisez un nettoyant sans savon ou un savon surgras saponifié à froid.

Mon conseil: profitez de cette étape pour effectuer un petit massage de votre visage. On ne prend jamais assez soin de soi !

3. La lotion florale

Elle élimine le calcaire et elle resserre les pores. On l'applique sur un petit carré démaquillant réutilisable ou bien en la pulvérisant directement sur la peau. Laissez agir quelques instants et tamponnez avec une serviette.

Mes lotions favorites :

- Peaux sensibles : hamamélis, bleuet, camomille et mélisse.
- Peaux sèches : fleur d'oranger et rose.
- Peaux grasses : lavande, thym, romarin et bambou.
- Tous types de peaux : géranium, rose, lavande et fleur d'oranger.

Mon conseil: préférez une eau florale pure, sans ajout de produits chimiques ou conservateurs.

4. Le sérum

Appliquez un sérum ou de l'aloe vera sur votre visage. Cette étape permet de traiter un problème précis (rides,

déshydratation profonde, peau grasse, taches, etc.). Elle peut être optionnelle.

Mon conseil: choisissez un gel d'aloe vera 100 % naturel et bio.

5. Le soin contour des yeux

Appliquez votre contour des yeux ou un grain d'huile végétale, en massant puis en tapotant avec douceur.

Mes contours des yeux favoris :

- Huiles d'avocat ou d'argan.

Mon conseil: n'en utilisez pas trop, au risque de voir apparaître des poches ou des petites boules de graisse, surtout si la texture du produit est très grasse.

6. La crème ou l'huile

Massez en douceur votre visage, votre cou et votre décolleté avec une crème ou une huile végétale. Notez bien que cette étape est le moment clé de la routine. Prenez ce temps pour vraiment vous reconnecter à votre corps. Essayez de vous concentrer sur votre visage et la sensation de vos mains qui le massent. Apprendre à recevoir, ça fait du bien. Même de soi-même.

Mes huiles favorites :

- Peaux sèches : avocat, bourrache et argan.
- Peaux grasses et mixtes : noisette, jojoba et macadamia.
- Peaux matures : onagre, rose musquée et figue de Barbarie.
- Tous types de peaux : macadamia et jojoba.

Mon conseil: si vous ne savez pas pour quelle type d'huile opter, commencez avec celle de jojoba qui convient à tous les types de peaux.

7. Le baume à lèvres

Clôturez cette routine avec un baume qui va hydrater et protéger vos lèvres du vent, du froid et de la sécheresse.

Mon conseil: vous pouvez également utiliser du beurre de karité brut.



La routine du matin

1. Le nettoyage

Passez-vous un peu d'eau sur le visage ou, de temps en temps, nettoyez votre peau un peu plus en profondeur avec la lotion du soir.

Mon conseil: n'agressez pas trop votre peau, sinon elle va se défendre en produisant plus de sébum. Si elle est trop sensible, vous pouvez sauter cette étape.

2. La lotion florale

À l'aide d'un petit carré démaquillant réutilisable, passez de l'eau florale sur le visage pour vous rafraîchir, éliminer le calcaire et nettoyer parfaitement votre peau.

Mon conseil: utilisez, de préférence, de l'eau florale pure.

3. Le contour des yeux

Il constitue un soin spécifique pour cette zone sensible du visage où la peau est la plus fine.

Mon conseil: si vous vous maquillez par la suite, privilégiez une crème ou un gel afin d'éviter que le maquillage file dans les ridules.

4. La crème ou l'huile

Vous pouvez tout à fait appliquer la même huile/crème le matin et le soir. Le matin, je privilégie des textures plus légères, surtout avec l'arrivée du printemps. Et je profite du soir pour mettre des huiles plus nourrissantes.

Mon conseil: prenez bien le temps de masser l'huile sur votre visage, en particulier si vous souhaitez vous maquiller par la suite. Votre peau ne brillera pas et l'huile prodigiera réellement ses bienfaits.





© Photos Lionel Piovesan

Un arbre *qui prend racine*

Les beaux jours s'annoncent et c'est le moment de chasser la fatigue accumulée au cours de l'hiver, rebooster son activité physique et réadapter son alimentation. Le Dr Jocelyne Borel-Kuhner* nous explique comment procéder au rééquilibrage des vayus pour relancer notre énergie vitale.

Par le Dr Jocelyne Borel-Kuhner

Ce matin printanier, Nathalie arrive avec un large sourire. Jeune étudiante en architecture, elle est alors en phase de rémission d'un cancer digestif. Nous avions commencé de nous voir en yoga thérapeutique lors de ses chimiothérapie, pour les nausées mais aussi surtout pour gérer le stress des soins.

Elle consulte car elle souhaite avoir plus de tonus, de «peps». Elle décrit des journées fatigantes en amphi sans lumière naturelle, de longs temps de transport, une sensation d'oppression le soir, un manque d'énergie pour faire du sport ou du yoga à son retour chez elle. Elle me révèle qu'elle se penche sur son ordinateur pour travailler ou

sur sa tablette pour se vider la tête. Elle mange peu, principalement des plats cuisinés industriels. Mon côté «yogidocteur» fait la relation entre la fatigue accumulée au sortir de l'hiver et son manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée et un surmenage qui entraînent un déséquilibre des vayus (*voir encadré*),

*Responsable de la consultation douleur à l'hôpital Simone-Veil, à Eaubonne, et yogathérapeute.

« Véritable massage des muscles paravertébraux, le Demi-pont renforce le système parasympathique et facilite apana. »

en particulier apana vayu. Travailler plus spécifiquement sur le lien entre ancrage et souffle devrait permettre de retrouver l'énergie vitale.

J'explique à Nathalie qu'une grande part de la sensation d'épuisement est due à ce que nous mettons en œuvre pour réagir. Ceci est d'autant plus vrai lorsque nous sommes exténué.e.s.

Cet abattement est sans doute aussi lié à une alimentation non adaptée et une élimination insuffisante de nos déchets, le tout créant un cercle vicieux de fatigue. Un épisode qui affaiblit le corps et le mental.

La tête et les pieds

Nous travaillons les grands axes afin de relancer l'énergie vitale et d'écouter le murmure de la vie, bien ancré.e, stable avec un sentiment de noblesse. À savoir: la verticalité, l'expiration et la conscience dans les asanas. J'insiste sur l'importance des postures verticales ou assises, calmes, endurantes qui utilisent les orteils, connaissant leur rôle majeur dans le bon fonctionnement d'apana vayu.

La consultation se termine après que j'ai dessiné les ordonnances alors que je renouvelle mes conseils pour une alimentation naturelle. Des repas concoctés à la maison, respectueux des saisons avec, pourquoi pas, le soir, un microjeûne de douze heures (dîner léger avant 20h, et ne rien

manger ni boire autre que de l'eau jusqu'au réveil), un petit déjeuner à base de protéines, fruit et fruits secs. Je l'engage à ne pas s'exposer aux lumières des écrans après 20h et à profiter de la clarté matinale.

Nathalie ne m'écoute que d'une oreille tout en massant ses orteils. Elle se rechausse, lève le nez au plafond, éclate de rire et me dit: «*Si j'ai bien compris, "le yoga peps", c'est de la tête aux pieds! Comme un arbre qui prend racine.*»

Lien entre ciel et terre

Verticalité/axe/respiration. Chaque jour dans sa pratique de yoga, matin et soir, je lui indique de prendre conscience, couchée en Savasana, sur le ventre, debout, assise ou à quatre pattes, de ce lien qui nous fixe au sol. Pour cela, il faut laisser le corps se déposer dans les points de contact avec le sol pour en ressentir physiquement le poids. Ensuite, mobiliser doucement le bassin (antéversion-rétroversion) en respirant sans effort, et accueillir la sensation des vertèbres qui trouvent leur axe naturel. Se poser, quelle que soit l'asana choisie, rester quelques secondes. Écouter son ressenti corporel et son souffle.



Le matin, pratiquer cette variante d'Utthita Tadasana.



Le matin

Pratiquer la variante d'Utthita Tadasana : debout, sur une inspiration, monter les bras à la verticale au-dessus de la tête en recherchant une sensation d'étirement et d'ouverture, retenir le souffle en rentrant le ventre puis expirer lentement, profondément, et ramener les bras.

Refaire la même chose en montant sur les orteils puis en descendant, sur l'expiration, accroupi.e et sur les orteils, se redresser sur une inspiration dans la verticalité (toujours sur les orteils) puis, talons au sol et mains jointes devant la poitrine, expiration et revenir.

Dans cette position, inspirer et se pencher en posture Pince debout (Uttanasana) en vidant bien l'air. Respirer doucement en relâchant le poids de la tête, des épaules, vers la terre, tout en humant le parfum de l'air. Enchaîner ensuite par Ardha

Chandrasana (Demi-lune), des Triangle au choix, et finir par des Salutations au Soleil.

Le soir

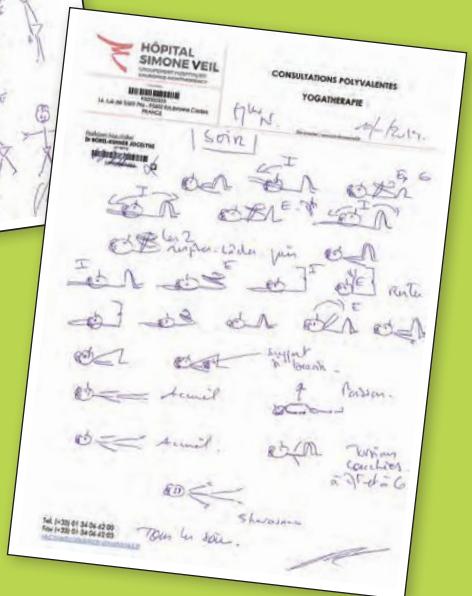
Pratiquer Pavanamuktasana, qui facilite l'élimination des vents, masse les organes internes et les muscles profonds; enchaîner avec la Table inversée et Ardha Setu Bandhasana (Demi-pont), tous deux synchronisés à la respiration, en insistant sur l'expiration et la petite pause en suspension d'air, poumons vides.

Ces postures, véritables massages des muscles paravertébraux, renforcent le système parasympathique et facilitent apana. Inclure Matsyasana (Poisson) qui, en plus de la stimulation des organes intra-abdominaux, permet une ouverture de l'avant du corps et stabilise l'axe dorsal.

Terminer la séance par des torsions couchées ou assises puis Savasana. •



A l'issue de la consultation, une ordonnance est prescrite, reprenant, à l'aide de croquis, les exercices effectués avec la patiente.



Prana / apana

Selon la pensée indienne, prana est l'énergie cosmique. Elle se diversifie en contact du corps en vayus (airs/souffles) dont deux principaux : prana vayu et apana vayu. Le premier aide à l'absorption de l'énergie vitale à l'inspiration, le second favorise l'élimination sur l'expiration, l'excration sous toutes ses formes (tout ce que rejette le corps, les cellules mais aussi les émotions, les tensions, les fatigues...). L'idéal est d'équilibrer les deux. Si apana vayu est insuffisant, l'organisme « s'enrassasse ». Comme pour un moteur, rien ne sert de rajouter de l'huile sans vidanger. Apana vayu se distribue de l'abdomen aux orteils. Plus il sera efficient, plus prana vayu circulera librement. C'est pourquoi l'expiration et les orteils sont si importants en yoga.



INTERVIEW DE PEIRE AUSSANE, AUTEURE DE *Deux stations avant Concorde*

MUE PAR UNE RENCONTRE TROUBLANTE DANS LE MÉTRO PARISIEN, ÈVE VOIT SES CERTITUDES SE FISSURER ET S'ENVOLE POUR UN TEMPS VERS LE JAPON, LAISSANT SON HOMME ET LEURS ENFANTS. SEULE AU CŒUR DE TOKYO, SES PAS LA CONDUIRONT, MALGRÉ ELLE, VERS UN PASSÉ INSOUÇPONNÉ, RÉVEILLANT UNE MÉMOIRE RESTÉE TROP LONGTEMPS SILENCIEUSE. SENSUEL, INSONDABLE, LE ROMAN D'UN RETOUR À LA VIE ET DU SOUFFLE RETROUVÉ.

Deux Stations avant Concorde,
de Peire Aussane, 17 €, Roman Michalon.

On sent dans ce roman une quête personnelle, pouvez-vous nous expliquer la genèse de cette histoire ?

L'écriture de ce livre a débuté sans savoir s'il y aurait une fin. Je n'avais ni l'histoire, ni les lieux, ni les protagonistes, à l'exception d'Ève, ce personnage fictif, la trentaine bien tassée, tour à tour mère, femme et peintre talentueuse, qu'on voudrait libre mais qui se prend les pieds dans sa propre vie. Je n'avais qu'elle et mon envie de la voir se dépetrer de son existence noueuse.

Que représente la liberté pour vous ?

Je dirais qu'elle est le privilège de se rencontrer soi-même. Cela peut faire sourire, mais il y a du boulot.

Avez-vous essayé de rendre compte, dans ce roman, de la complexité des sentiments chez les êtres humains ?

J'ai davantage tenté d'imaginer les moyens par lesquels Ève pourrait se libérer de sa propre complexité. Au-travers des événements, subis ou provoqués, Ève prend le risque de questionner ce qui est bon pour elle. Sa vie est bancale malgré l'énergie qu'elle déploie à rester droite, alors pourquoi ne pas lâcher, sortir des clous et voir ce qui se passe... S'en remettre à l'existence et faire confiance. Se faire confiance...

À votre avis, existe-t-il, dans la plupart des familles, des secrets enfouis ?

J'aurais tendance à dire que oui. Dans le roman, Ève découvre un pan entier de la vie de sa grand-mère passé volontairement sous silence, précieuse découverte qui l'aidera à comprendre certaines choses d'elle-même. Mais je crois que même dans les familles où l'on veille à ce que tout soit dit, la subjectivité, le déni ou l'oubli se font toujours une petite place. Je pense que le passé nous doit des comptes qui nous aideraient à avancer.

Dans le yoga, l'union avec soi, les autres et le monde qui nous entoure est une forme d'accomplissement. Votre personnage se livre totalement en fin de roman, en quoi est-ce une forme de yoga ?

Ève se livre comme elle ne l'a jamais fait car elle n'a plus peur. Il en est de la sexualité comme des choses de la vie. La peur nous contraint et nous impose des limites. On se rassure avec des modèles, la foutue bienséance, les choses qui se font et celles qui ne se font pas. Plus on se rapproche de qui l'on est, moins on est ébranlable. Plus besoin de se protéger. Les limites avec l'autre s'estompent et tout devient possible.

Trouvez-vous notre société actuelle trop normée ?

Au contraire, j'adore les normes ! Elles nous permettent d'être hors norme.

On peut difficilement se plaindre de notre société. Elle ne nous interdit ni d'être ni de penser ce que l'on veut. Et puis elle est ce qu'on en fait. Ce n'est pas une fatalité qui nous tombe un jour sur le coin de la figure. En revanche, il faut rester attentif à notre liberté. Je pense notamment à nos Instagram, Snapchat et autre Twitter adorés. C'est être libre que de communiquer sur tout, à tout instant, tant qu'on ne dépend pas du regard des autres, ce qui n'est pas si évident... Prendre un bouquin ou faire un gâteau un dimanche après-midi (à condition qu'on n'en « post » pas la photo à la fin) sont des actes sublimes de liberté.

Il est beaucoup question de sensualité et d'émotions ressenties dans votre roman. En quoi est-ce important pour vous ?

La sensualité est une manière heureuse d'habiter son corps et de dire sa liberté. Elle rend les gens beaux, non ? Pendant les quelques jours sur lesquels se déroule l'histoire, Ève est envahie par une intensité émotionnelle. Elle l'accueille dans son corps et laissera ce corps s'exprimer et la guider. Pour une fois,

elle ne luttera pas. Et, pour une fois, elle franchira quelques limites qui la maintenaient loin d'elle-même...

Mener une vie sexuelle épanouie, est-ce accepter de se livrer entièrement à l'autre ?

La sexualité est une question éminemment personnelle. Je crois qu'il y a autant de sexualités que d'êtres sur terre, et pas de grands principes qui tiennent la route. Dans le roman, c'est à elle-même avant tout qu'Ève se livre. Elle expérimente le fait de s'accueillir telle qu'elle est véritablement, ce qui ouvre certaines perspectives inattendues...

Que pensez-vous du temps qui passe ?

Je le maudis et le bénis à la fois. Je le maudis parce qu'il réduit chaque jour le temps qu'il me reste dans cette vie. Et je le bénis pour le sens qu'il charrie. En passant, il densifie, il sublime l'existence. Pour rien au monde je voudrais revenir en arrière. Enfin si, j'aimerais quand même bien revoir les petits pieds potelés de ma fille quand elle avait 1 an ou 2. ■



© Ziv Ravitz





Betterave *la vitalité par la racine*

On l'a connue autrefois, tout simplement coupée en gros dés et servie en salade, mais la belle rouge, riche en antioxydants, en vitamines et minéraux, reprend aujourd'hui du galon dans nos assiettes. Zoom sur ce super légume-racine gourmand et coloré !

Par Anne Piovesan

Vertus thérapeutiques et médicinales

De son nom latin *Beta vulgaris*, la betterave potagère est issue de l'espèce sauvage de la bette maritime qui pousse spontanément dans les terrains sablonneux des rives de la Méditerranée.

Elle doit sa belle couleur rouge vio-lacé à la présence de pigments – les bétalaïnes – dont on fait des colorants naturels et sains. Leurs propriétés anti-oxydantes – ils protègent nos cellules des dommages causés par les radicaux libres – et anticancéreuses suscitent l'intérêt du monde scientifique. Cette famille de pigments aurait également, entre autres, un effet bénéfique sur le foie. Riche en sucre, la betterave est assez énergétique. Elle contient de nombreuses vitamines (A, B1, B3, B5, C) et des sels minéraux tels que le cuivre, le magnésium, le manganèse, le zinc, le fer, le calcium, le silicium, et le soufre. Son jus, très alcalin, a été longtemps prescrit comme fortifiant.

La betterave est d'ailleurs utilisée à des fins médicinales depuis l'Antiquité. Au XII^e siècle, on la retrouve aussi dans les recommandations de l'abbesse Hildegarde von Bingen, en cure revigorante et appétante. Ses feuilles peuvent être cueillies et cuisinées. On les utilise en décoctions très efficaces pour lutter contre les inflammations intestinales, les brûlures urinaires et les maladies de peau.

En cuisine

Cette beauté «pourpre» cache un cœur tendre et délicatement fondant. Si la betterave généralement ronde et rouge est la plus connue, il en existe également des blanches et des jaunes. Parmi les plus populaires, citons la crapaudine – variété très ancienne et rustique, avec sa peau «fripée» – parfumée et sucrée, très appréciée des gastronomes; l'élegant tonda di Chioggia, au cœur rouge veiné de blanc; la Burpee's golden, à la saveur fine et douce, tout en rondeur, d'un beau jaune doré virant à l'orangé à la

cuisson ou encore l'Albina Vereduna, dont la chair blanche épaisse, tendre et sucrée rappelle la patate douce. En cuisine, la betterave est délicieuse en gratin ou bien en velouté, avec une pointe de crème fleurette. À l'aide d'un extracteur, on peut en tirer un jus frais détoxifiant. Mi-cuite, on la sert en carpaccio, avec des pommes, des noix, parsemé de fleur de sel et arrosé d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Cuite, on la mixe en une tartinade toute rose : avec du miel et du céleri, elle sera un savoureux amuse-bouche à l'apéritif. Pour préserver plus encore ses qualités gustatives, on la passe au four en croûte de sel gris et on la sert, accompagnée de beurre frais cru, dans une printanière de légumes. On peut également utiliser son jus qui va merveilleusement colorer nos gâteaux ou nos risottos. Et déguster ses jeunes feuilles, d'une grande subtilité, en mesclun, ou en accompagnement cuisiné comme des épinards. Consommée crue ou cuite, la betterave est un légume qui nous fait du bien ! •

Houmous de betterave

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 30 min

- 200 g de pois chiches secs • 1 tronçon d'algue kombu
- 2 betteraves cuites • 100 g de tahin (purée de sésame)
- 50 ml d'huile d'olive • 1 jus de citron • 250 ml de bouillon maison • 3 gousses d'ail • 1 c. à s. de tamari • 1 c. à c. de cumin en poudre • herbes fraîches • graines de sésame noir
- La veille, faites tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau. Le lendemain, rincez-les, égouttez-les puis placez-les dans votre cuit-vapeur ou votre Vitaliseur® (vous pouvez aussi les faire germer préalablement pendant deux ou trois jours en prenant soin de les rincer 1 à 2 fois quotidiennement).
- Ajoutez le tronçon d'algue kombu. Laissez cuire 45-50 min.
- Les pois chiches doivent être tendres en fin de cuisson et s'écraser facilement. Laissez-les refroidir à couvert. • Si vous vous en sentez le courage, retirez la peau des pois avant de mixer : vous obtiendrez ainsi une texture incomparable de finesse.
- Placez les pois chiches refroidis dans un blender ou un mixeur puissant avec le reste des ingrédients. Mixez quelques instants. La texture doit être lisse et crémeuse. Afin d'obtenir une consistance plus fondante, vous pouvez filtrer le houmous à l'aide d'un tamis et d'une corne.
- Servez, accompagné d'herbes fraîches, de graines de sésame et de petits légumes croquants.
- Le kombu est une algue qui accélère la cuisson des légumineuses et permet une meilleure digestibilité de celles-ci.

entre amis





Carpaccio de betteraves mi-cuites

Pour 4 personnes | Préparation 20 min | Cuisson 5 min

- 3 betteraves moyennes crues (1 rouge, 1 rose chioggia et 1 jaune)
- 2 petites pommes fermes et acidulées • 1 céleri branche avec ses feuilles • 40 g de noix de Grenoble • 4 c. à s. d'huile de noix
- 1 jus de citron Beldi (ou un citron classique) • 1 c. à c. de miel liquide d'acacia • 1 échalote • sel gris non raffiné

• Placez les noix de Grenoble dans une poêle à sec et torréfiez-les pendant quelques minutes. Laissez refroidir et concassez-les grossièrement à l'aide d'un couteau. Réservez. • Épluchez les betteraves et émincez-les finement à l'aide d'une mandoline. Placez-les dans le tamis de votre cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. • Pendant ce temps, préparez la vinaigrette avec l'huile, le jus de citron, le miel, l'échalote finement hachée et le sel. Lavez les pommes et les feuilles de céleri. Coupez les pommes en brunoise (petits dés), citronnez-les et réservez. Émindez le céleri. • Répartissez les tranches de betteraves dans des assiettes, parsemez de dés de pommes, de céleri et d'éclats de noix. • Accompagnez d'un fromage de chèvre frais au lait cru et servez sans attendre.



Moelleux chocolat-betterave au sarrasin et à la chicorée

Pour 6/8 personnes | Préparation 25 min | Cuisson 20 min

- Pour le moelleux:** • 200 g de chocolat noir (à 70 %) • 6 œufs
 • 1 petite betterave cuite • 2 c. à s. de sarrasin fraîchement moulu + sarrasin en graines pour le décor • 1 c. à s. de sirop d'érable
 • 1 c. à s. de chicorée soluble • fleur de sel • huile de coco
Pour le coulis: 50 g de chocolat noir • 1 c. à s. d'eau
Pour le coulis miel et chicorée: 1 c. à s. de chicorée soluble • 1 c. à s. d'eau • 3 c. à s. de miel

• Préchauffez le four à 160 °C. • Faites fondre le chocolat au bain-marie. Travaillez-le au fouet, ajoutez la fleur de sel. Hors du feu, ajoutez la betterave mixée. Mélangez le tout. • Séparez les jaunes des blancs. Incorporez les jaunes au chocolat. • Ajoutez le sirop d'érable et la chicorée. • Ajoutez le sarrasin moulu au chocolat. • Battez les blancs en neige et incorporez-les à l'appareil. • Huilez un moule, versez la préparation et enfournez 15 min. • Faites fondre le chocolat au bain-marie avec un peu d'eau. Mélangez la chicorée avec l'eau et ajoutez le miel. • Torréfiez le sarrasin dans une poêle à sec et réservez. • Laissez refroidir. • Dressez les assiettes. • Tracez des petites lignes de coulis de part et d'autre et parsemez de sarrasin.



Velouté de betterave

Pour 4 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 30 min

- 3 belles betteraves crues • 1 l de bouillon de volaille ou de légumes maison • 50 cl de crème fraîche crue • 1 c. à s. de vinaigre de framboise • sel gris non raffiné • poivre noir • herbes fraîches

• Épluchez les betteraves. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un faitout avec le bouillon. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 30 min. • Lorsque les betteraves sont cuites, placez-les dans le bol d'un blender, ajoutez le vinaigre et la crème, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance veloutée et crémeuse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. • Disposez dans de petits bols, parsemez d'herbes fraîches ciselées. Servez immédiatement.

À la table *de Valentin*



Valentin Néraudeau*
s'est fait connaître
du grand public en
participant à l'émission
«Top Chef». Désormais chef,
totalement atypique,
il défie les codes,
en quête perpétuelle
d'apprentissage,
d'échange et de savoir.
Pour lui, cuisiner
est une vraie façon de
prendre soin de soi!

Par Anne Piovesan

Pouvez-vous nous livrer vos «secrets» pour cuisiner simplement et rapidement au quotidien ?

En cuisine comme dans la vie, il faut savoir s'arrêter et prendre de la hauteur. S'accorder une pause pour s'interroger sur nos envies, afin de bien utiliser les produits de notre frigo et de notre placard. J'aime la cuisine simple, saine, rapide et bonne. Lorsque j'ai faim, je prends toujours un petit temps et je me demande «qu'est-ce qui est bon pour moi?» J'apporte un soin particulier au contenu de mon assiette. À une époque, je pesais vingt-cinq kilos de plus, j'ai

décidé de changer d'hygiène de vie. Sans privations ni régimes ! L'important est de modifier ses habitudes alimentaires en profondeur. Côté cuisine, l'essentiel dans un plat, c'est d'arriver à obtenir deux saveurs et trois textures. Les cuissons sont aussi fondamentales : elles doivent être justes, rapides et respectueuses, avec des produits sains et un excellent assaisonnement.

Quel est votre «placard idéal» ?

Le secret, c'est d'avoir un minimum de produits frais afin de pouvoir faire l'appoint tous les deux jours, des

végétaux bio, bruts et de saison. J'aime la simplicité, la cuisine méditerranéenne colorée, où les légumes et les fruits sont au cœur de l'assiette. Dans mon placard, il y a des lentilles, des haricots et du riz... j'en suis fan. Je peux en manger tous les jours. Des variétés magnifiques et diverses qui offrent plein de possibilités pour les cuisiner et les accommoder. Des huiles excellentes, un très bon vinaigre, de la fleur de sel... Qu'est-ce qui fait un bon produit ? Le travail des hommes et des paysans qui s'investissent avec «amour» et respect. Mes voyages à travers le monde ont

aussi enrichi de multiples saveurs mes pratiques culinaires et mes interprétations.

Les assaisonnements sont essentiels en cuisine. Quelles sont vos astuces pour réussir une sauce savoureuse et originale ? Les assaisonnements sont l'ADN de ma cuisine. Je les travaille avant d'élaborer mon plat ! Ils doivent être subtils, avoir de l'acidité, de la texture, des saveurs. Dans mes vinaigrettes, les fruits et les légumes mixés viennent remplacer la moutarde. Dans une sauce, je peux utiliser tout aussi bien des mangues que des topinambours. Voici une recette que j'aime réaliser : je torréfie une poignée d'amandes quelques minutes sous le gril du four, je les mixe grossièrement, j'ajoute une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café de moutarde blanche japonaise, je râpe les zestes d'un citron, j'ajoute le jus et six cuillères à soupe d'une excellente huile d'olive.

On dit souvent qu'en cuisine une bonne organisation est nécessaire, avez-vous quelques conseils à nous donner ?

La cuisine demande de l'anticipation et elle implique de faire des bons choix. Et cela, en commençant par avoir une vraie réflexion lorsque l'on fait ses courses. Bien penser ses achats pour acheter « intelligemment ». Ensuite, un bon cuisinier ne jette jamais, ne gaspille pas. Nous ne sommes pas en droit de gâcher ce que la terre nous a donné. Lorsque j'étais enfant, c'était magique ! Je semais avec mon grand-père et je récoltais avec ma grand-mère, puis nous allions en cuisine pour la transformation. J'ai encore des souvenirs de mon grand-père terminant les restes de pain rassis pour ne pas jeter, et laissant le frais pour les enfants. J'ai conservé ce profond respect pour la terre et les hommes qui la travaillent. •

*facebook.com/ValentinNeraudeau/
instagram.com/valentin_neraudeau

** Si vous ne possédez pas de Vitaliseur®, vous pouvez réaliser cette recette avec un cuit-vapeur.



Recette...

Betteraves confites au miel, crème de fromage frais et noisettes grillées



Pour 4 personnes |
Préparation 15 min |
Cuisson 20 à 25 min

- 16 mini-betteraves
- 100 g de miel liquide
- 1 fromage de chèvre frais
- 1/4 de botte de ciboulette
- 4 c. à s. d'huile de tomate
- quelques noisettes torréfiées
- huile de noisette
- fleur de sel
- poivre du moulin

Dans un petit récipient, déposez les mini-betteraves grattées préalablement à l'aide d'un couteau d'office • Enrobez-les de miel, placez le récipient sur le tamis du Vitaliseur®** et faites cuire 20 à 25 min afin d'obtenir des betteraves confites et brillantes • Récupérez 2 betteraves par personne et réservez-les • Mixez le reste des betteraves en une purée bien lisse et brillante, puis réservez dans une pipette • Dans un cul-de-poule, à l'aide d'un petit fouet, cassez le fromage frais puis arrosez d'huile de tomate pour lier la préparation. Ajoutez la ciboulette ciselée et assaisonnez • Remplissez une poche à douille de cette crème de fromage et faites de jolies pointes en réalisant un dressage linéaire sur une assiette • Coupez le bout des betteraves confites afin qu'elles puissent rester bien debout, et dressez-les entre les pointes de fromage frais • Avec la pipette de betterave, formez de petites pointes et travaillez le graphisme afin de mettre en valeur les produits • Ajoutez des éclats de noisettes torréfiées et quelques gouttes d'huile de noisette sur le plat avant de déguster •

Partages

Nos lectrices et lecteurs vous font découvrir leur pratique.

Vos plus belles photos de yoga

Sur les sommets enneigés ou à l'autre bout du monde, la nature inspire et guide la pratique de nos lecteurs et lectrices.

GAGNANTE



La gagnante du séjour
2 jours/1 nuit pour 2 personnes, en
pension complète, au Domaine
du Taillé, est Gladys Fiault.
«Voici ma photo de pratique de yoga
préférée. Cet été, dans un alpage
en Slovénie. Après des heures de randonnée
et pour celles à venir, pause yoga dans
un splendide décor.»



Delphine

«L'important n'est pas d'arriver
au sommet de la montagne
mais de savourer le chemin qui y mène.
Et cela, avec mon Yoga Journal.»



Patricia Stellina

«Sommet Bric Boscasso au val Maira,
dans le Piémont italien, altitude 2 530 mètres.
«Just spread love!»»



Séverine

«J'ai pour habitude de pratiquer
partout où je passe. Découvrez ici ma
passion pour les postures inversées.»



Michael Naja

«Après avoir étudié en Inde, à Rishikesh,
puis fait un petit tour en Asie,
je suis revenu dans ma ville de cœur, Paris,
pour y enseigner le yoga. Je vous offre ici une
photo prise durant mon trip.»



Léa Bosquain

«J'ai le plaisir de vous envoyer
mon plus beau cliché de yoga, où
l'on partage notre pratique en profitant
du décor sublime de la nature!»

Pour recevoir votre lot, écrivez-nous à elodie@yfrancemedia.com

Pour notre prochain concours, continuez à nous faire partager vos plus belles photos de yoga et tenter de remporter :
1^{er} prix : 1 tenue Yoga Searcher ; du 2^e au 6^e prix : 1 DVD ou 1 CD, à choisir parmi notre sélection sur boutiqueyogi.com



Les rendez-vous du printemps

Avec les beaux jours revient la saison des festivals. Profitez-en pour découvrir plusieurs types de yoga dans une ambiance conviviale. La plupart de ces événements sont ouverts à tous, y compris aux débutants.



DR

LE 3 MAI

À LAUSANNE (SUISSE) ET

LE 16 MAI À LA CIGALE, À PARIS SNATAM KAUR

La chanteuse américaine viendra, pour la première fois, à Lausanne avec sa tournée Chants sacrés pour la Paix. En 2017, son concert « sacré » à Zurich avait fait salle comble avec plus de 2000 personnes.

Lieu: théâtre de Beaulieu (Suisse).
La Cigale (Paris)

Renseignements: +41 21 643 99 22
theatredebeaulieu.ch



DU 10 AU 12 MAI

À LA PETITE-PIERRE (BAS-RHIN)
YOGA SOUND FESTIVAL

Au programme : yoga, cours de cuisine bio et immersion sonore. Plus de détails en rubrique stages, p. 80.

Renseignements: elodie@yjfrancemedia.com
Lieu: bio & spa hôtel La Clairière.
Réservation: boutiqueyogi.com

LE 18 MAI

À AVIGNON (VAUCLUSE)

YOGA AU PALAIS DES PAPES

Après le Couleurs Yoga Festival, Camille Roux, fondatrice d'Inspire Yoga, crée à nouveau l'événement dans ce festival citadin d'une journée, avec le très attendu Mika de Brito, dans un des monuments les plus visités et les plus beaux de France.

Lieu: palais des Papes.

Renseignements: inspireyogaavignon.fr



LES 18 ET 19 MAI

À LYON (RHÔNE)

FESTIVAL DE YOGA

Venez pratiquer le yoga et participer aux conférences de nombreux intervenants : Kathy Wolff, Ariane Albecker, Charlotte Saint Jean, Philippe Beer Gabel, Stéphane Haskell, le réalisateur de *Debout*, plusieurs enseignants et écoles de yoga de la région lyonnaise.

Lieu: Selcius, en bordure de Saône.
Renseignements: elodie@yjfrancemedia.com
Réservation: boutiqueyogi.com

DU 30 MAI AU 2 JUIN

À CHÂTEAU ANAND (VIENNE)

LE PRINTEMPS DU YOGA

Festival francophone de kundalini yoga ouvert aux enfants. Ateliers de kundalini yoga, espaces pour le massage, bazar de produits pour pratiquer le yoga et ateliers divers à découvrir sur le site.

Lieu: Puygirault - 86260 Saint-Pierre-de-Maillé.

Renseignements: printempsduyoga.fr

DU 7 AU 10 JUIN

À VESSEAUX, EN ARDÈCHE

YOGA SOUND FESTIVAL



© Lionel Piovesan

Cette 4^e édition réunira différents intervenants historiques – Charlotte Saint Jean, Anne Piovesan de Déjeuners sur l'Herbe, Philippe Beer Gabel et Julien Levy – et de nouveaux participants comme la chanteuse et enseignante de yoga Natasha St Pier.

Au programme : ateliers de yoga, conférences, immersions sonores et Gong baths avec Swann et Ely. Des chants de mantras clôtureront le festival.

Lieu: domaine du Taillé.

Renseignements:

elodie@yjfrancemedia.com

Réservation: boutiqueyogi.com



LES 15 ET 16 JUIN

À AIX-LES-BAINS (SAVOIE)
BE FIT

Cette 3^e édition associe, dans un espace dédié, le yoga et le bien-être et des activités en lien avec le fitness. Au programme : Mika de Brito, Katy Misson et Aria Crescendo (enseignante de yoga et chanteuse) pour des ateliers et des masterclass. Du yoga paddle, du yoga pour enfants, des conférences, des méditations... l'idéal pour bien préparer l'arrivée de l'été.

Lieu: Grand-Port.

Renseignements: befit.aixlesbains-rivieradesalpes.com

Stages



DR

DU 10 AU 12 MAI

Dans le parc naturel régional des Vosges du Nord, à La Petite-Pierre

YOGA SOUND FESTIVAL

Avec Ariane Albecker de Yoga Coaching, Mika de Brito, Swann et Ely de Zen & Sounds, Anne Piovesan de Déjeuners sur l'Herbe, Manuela Peschmann, Claire Pelzer et Murielle Mathon. Évadez-vous et prenez soin de vous en participant à un festival à taille humaine (50 participants) au bio & spa-hôtel La Clairière, dans le parc naturel régional des Vosges du Nord.

TARIF: à partir de 120€/pers., la journée du dimanche (hors boisson et restauration)

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

CONTACT: 04 79 69 76 03 ou elodie@yjfrancemedia.com



© Lionel Piovesan

EN MAI ET EN JUIN

Au Maroc et en France, dans la baie de Somme et dans la vallée du Lot

STAGES ET RETRAITES ORGANISÉS

PAR STÉPHANIE BILLARD

- Stage de yoga intensif, au Paradis Plage Resort, à Taghazout, au Maroc, du 15 au 19 mai.
- Retraite yoga, luxe & équilibre, au Palais Aziza et Spa, dans la palmeraie de Marrakech, du 21 au 26 mai.
- Stage yoga, bien-être & cuisine santé, au domaine de Labarthe, dans la vallée du Lot, du 7 au 10 juin.
- Week-end yoga, détox & soins, à la Grange Yoga Baie de Somme, du 14 au 16 juin.

Ces quatre lieux magiques ont été sélectionnés pour leur beauté et leur haute vibration. Vous vous y ressourcerez en profondeur, ferez le plein d'énergie et approfondirez votre pratique. Stéphanie partagera avec vous sa passion pour le yoga.

SITE: yoga-line.fr

CONTACT: 06 81 21 83 09 ou info@yoga-line.fr



DR

DU 4 AU 6 JUIN

En Ardèche, au Domaine du Taillé

MASTERCLASS YOGA THÉRAPEUTIQUE

AVEC LE DR JOCELYNE BOREL-KUHNER

Voyage au cœur des fondamentaux du yoga thérapeutique, avec Joceyline, médecin, passionnée de yoga et chef du service yogathérapie de l'hôpital d'Eaubonne. Pratiquant.e.s, professeur.e.s de yoga ou médecins, n'hésitez pas à venir évoquer vos cas concrets. Ils seront abordés sous les différentes facettes de cette pratique spécifique.

TARIF: 390€/pers. (hors hébergement en pension complète à réserver sur domainedutaille.com)

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

CONTACT: 04 79 69 76 03 ou elodie@yjfrancemedia.com



EN JUIN, JUILLET ET AOÛT

À Nice, au *Vitality Concept*

SEMAINE YOGA, SPORT ET NUTRITION

AVEC PRISCILLIA LAURENS ET CÉDRIC MERCIER

Idéal pour les personnes en quête d'équilibre et d'harmonie et pour les amoureux de sport, notre programme de vacances bien-être est conçu pour vous permettre de vous recharger et vous régénérer physiquement et mentalement. Ce séjour d'une semaine combine yoga, sport et conseils nutritionnels. C'est l'alliance parfaite entre remise en forme, bien-être, détente et tourisme dans un cadre privilégié. Formule avec ou sans hébergement et cours à la carte. À l'issue de votre séjour, vous vous sentirez plein d'une énergie nouvelle, centré.e et paisible.

TARIF: 490€/pers. sans hébergement, à partir de 990€/pers. en demi-pension

CONTACT: 06 52 40 82 84 ou vitalityconceptnice@hotmail.com



DR

DU 28 JUILLET AU 2 AOÛT

À Haute-Savoie, à Morzine

RETRAITE DE YOGA DÉCONNECTION

AVEC ALEXANDRE VÉRAND ET CHRISTOPHE DUHOO,
DU STUDIO SYMA

La retraite aura lieu dans un chalet privatisé. La cuisine et le pain sont faits maison. Débutants bienvenus. Au programme: vinyasa, yin & restorative, nidra, kurma, méditation et balades en montagne.

TARIF: à partir de 750€/pers. (yoga, hébergement et pension complète). En supplément: des massages ayurvédiques sur rendez-vous

INFOS ET RÉSERVATION: 07 77 33 01 14



DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT

À Ibiza, au *centre Zen & Sounds*

RETRAITE DE YOGA

AVEC MIKA DE BRITO

«Je vous donnerai ma définition du yoga et vous transmettrai les bases et les fondamentaux de cette discipline. Le yoga est un ensemble de techniques visant la libération par le biais de la méditation.»

Tel est l'objectif de ce stage proposé par Mika de Brito. Vous pourrez y parfaire votre connaissance du yoga sous le doux soleil de ce havre de paix méditerranéen. Entre les ateliers, vous profiterez de l'environnement pour vous reposer, échanger, vous baigner dans la mer (à 5 min en voiture) ou dans la piscine, et régénérer vos organismes. Retraite accessible aux débutants.

TARIF: 1090€/pers., hors hébergement en pension complète à régler sur place et billets d'avion

RÉSERVATION: boutiqueyogi.com

CONTACT: 04 79 69 76 03 ou elodie@yjfrancemedia.com



© Mika de Brito

Abonnez-vous à **yoga** JOURNAL



Offre zen

1 an - 4 numéros

19,90€
seulement
au lieu de 22€



Je recevrai mes deux
hors-séries au moment
de leur parution

Bulletin d'abonnement

Oui, je m'abonne à **Yoga Journal** en choisissant :

- L'OFFRE ZEN** (1 an - 4 numéros)
pour 19,90 € seulement au lieu de 22 €
- L'OFFRE SÉRÉNITÉ** (1 an - 4 numéros)
+ 2 hors-séries pour 29,90 € seulement au lieu de 35,80 €

Offre réservée à la France - Tarifs Etranger : nous consulter

MON RÈGLEMENT :

- Je règle par **CHÈQUE** à l'ordre de : **YJ FRANCE MEDIA**
- Je préfère régler par **CARTE BANCAIRE**

N° **CB**

Expire fin

Date et signature obligatoires

Cryptogramme
(les 3 derniers chiffres du numéro au dos de votre carte)

à compléter et à renvoyer accompagné
de votre règlement à :

Abonnements YOGA JOURNAL
56, rue du Rocher - 75008 Paris

Par téléphone :
01 44 70 72 31

Par mail :
abo@yfrancemedia.com

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

N° Tél

Année naissance

E-mail

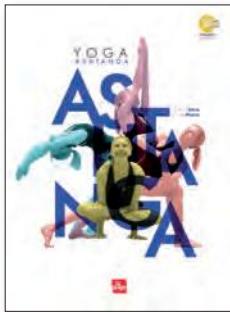
Offre réservée à la France Métropolitaine. Tarifs étrangers nous consulter par mail ou téléphone.
Les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement.
En application de la loi du 06/08/04, vous disposez d'un droit de rectification concernant ces informations.

Abonnez-vous en ligne sur **www.boutiqueyogi.com**



à lire...

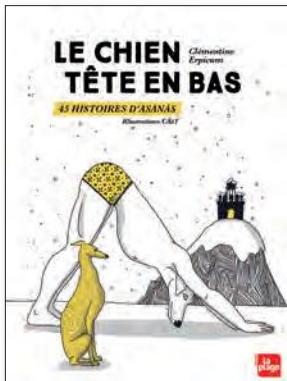
Yoga Journal a sélectionné, pour vous, le meilleur des nouveautés en librairie. À dévorer sans modération.



Yoga Ashtanga L'EXIGENCE À PORTÉE DE TOUS

Fidèles aux principes qui règnent dans leur école à Paris, Linda et Gérald présentent un yoga ashtanga accessible au plus grand nombre, grâce à des variantes, des supports, mais surtout à une souplesse mentale. Leur intention est « d'enseigner à des personnes plutôt qu'enseigner des asanas ». De nombreuses photos illustrent ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Un bon moyen de démystifier l'ashtanga, tout en conservant l'essence et les bienfaits. Ce livre est accompagné d'un CD de deux heures.

Linda Munro et Gérald Disse (La Plage), 24,95 €



Le Chien tête en bas LA MYTHOLOGIE DES POSTURES

Clémentine explore le geste héroïque des dieux et déesses qui se cachent derrière les asanas. La portée symbolique des histoires est une libre interprétation de l'auteure, mais la présentation des 45 postures est tirée des différents textes qui construisent la mythologie indienne. Clémentine a l'art et la manière de tout rendre digeste et original.

Clémentine Erpicum (La Plage), 15 €



Dans l'intime d'un chemin QU'EST-CE QUE SUIVRE UN GURU

Très tôt, Véronique a cherché un chemin de libération qu'elle a entamé lors de sa rencontre avec Arnaud Desjardins. Devenue sa disciple, pendant treize ans, elle a suivi celui qui deviendra, entretemps, son compagnon et demeurera son guru. Ce récit autobiographique présente, avec honnêteté, les moments clés d'une véritable sadhana (chemin spirituel).

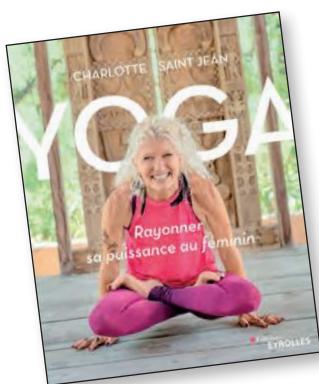
Véronique Desjardins (Le Relié), 18 €



Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel LE PRATIQUER ET LE COMPRENDRE

Mathieu ne clôture pas ses séances avec un souhait dirigé vers la paix et la félicité universelle car ce serait, selon lui, « raviver l'ego ». Cette vision au cœur du yoga vise à retirer en nous les voiles de l'illusion. Son chemin commence avec deux longues séances de yoga nidra sur CD et un livret qui décrit, très méthodiquement, les instruments et les étapes de la pratique, les cinq niveaux de conscience et les raisons du sommeil. Un livre d'une rare clarté.

Mathieu (Almora), 19,90 €



Rayonner sa puissance au féminin DES CONSEILS DE VIE À FOISON

Chroniqueuse dans *Yoga Journal*, Charlotte Saint Jean couche ici, sur cent soixante pages, ce qu'elle nous livre par bribes à chaque numéro. Sa maturité pétillante, acquise au fil de sa vie de femme, de mère et de yogini, s'ancre dans des rituels autour d'une méditation, de respirations, d'une pratique physique puis d'une relaxation. Issue du yoga Shiva Shakti, sa méthode vise à épanouir en chacun.e le féminin sacré, grâce à une posture de vie.

Charlotte Saint Jean (Eyrolles), 19,90 €





Stéphane Haskell

«Ancré dans ma vie et libre, physiquement et au-delà.»



© Amboseli

Debout, le film documentaire de Stéphane Haskell sur le yoga et ses bienfaits, sort en salle le 24 avril. À travers des histoires inspirantes de résilience grâce au yoga, dont la sienne, le réalisateur nous emmène autour du monde, à la découverte de la liberté et la guérison.

Propos recueillis par Julien Levy

Qu'avez-vous souhaité raconter à travers toutes ces histoires humaines que vous présentez dans le film ?

J'avais à cœur de transmettre les témoignages de gens qui s'en sortent grâce au yoga, des parcours de vie à hauteur humaine. Qu'ils soient malades, qu'ils vivent dans les bidonvilles en Afrique, dans une prison ultra-sécurisée aux États-Unis, dans les écoles en France

ou encore dans les camps en Israël, ils ont tous la même volonté: sortir de l'incarcération physique ou mentale. Le yoga millénaire est devenu un outil moderne pour se libérer de ces emprisonnements que sont les souffrances physiques et émotionnelles. Cet homme atteint de sclérose en plaques, par exemple, explique que le yoga lui permet d'accepter la maladie et de ne

plus la combattre. Grâce au yoga, ce prisonnier américain sent qu'il retrouve sa liberté alors qu'il l'a perdue. Ce sont des paroles très fortes.

Quelle est la symbolique du titre *Debout* ?

La première est de marcher à nouveau. Mais il s'agit aussi de la première posture de yoga que j'ai pu faire: Tadasana, la posture debout (de la Montagne). C'est



finalement tout le symbolisme du yoga : tenir droit, les pieds ancrés, debout comme l'arbre du yoga. Tout ce que je n'avais pas su être dans ma vie jusque-là. Le yoga m'a donné les outils pour m'ancrez debout dans ma vie, physiquement et au-delà.

Quelle est votre définition du yoga ?

C'est un art de vivre, un moyen physique et émotionnel qui restructure notre vie de l'intérieur vers l'extérieur. Mon premier maître disait : « *Le yoga est une thérapie du corps et du mental.* » C'est très vrai. En unifiant le corps et l'esprit par la conscience du souffle et du geste, on reprend conscience de notre être.

Qu'est-ce que le yoga vous a appris sur vous-même ?

À aller chercher des moyens de guérison insoupçonnés en moi. J'ai retrouvé une confiance perdue dans les traumas de la souffrance et de la maladie. J'ai découvert une énergie qui régénère les cellules et le système nerveux.

Par le pranayama et par la visualisation, j'ai fini par sentir une énergie circuler dans le bas des jambes, alors que j'étais physiquement « coupé en deux ». J'ai été soufflé ! Et cela m'a redonné espoir dans mes capacités à me tenir debout à nouveau. Le yoga est la rééducation la plus intelligente que je connaisse. Il réveille le potentiel colossal du mental.

Vous avez rencontré B.K.S. Iyengar six mois avant son décès, c'est l'une de ses dernières interviews. Qu'en retenez-vous ?

Tout d'abord, la simplicité et l'humour de ce maître dont j'avais une image assez austère. C'est un être très accessible. Dans le yoga, on est parfois confronté à l'ego spirituel, l'inverse de ce

que nous enseigne la pratique. Ensuite, Iyengar m'a appris que le yoga est une attitude à avoir dans la vie. L'indicateur de notre santé divine est la façon dont on se comporte au quotidien, la manière dont on est connecté.e aux autres. Réussir à maintenir l'état d'ouverture chaque jour de notre existence où l'on est bombardé.e d'agressions : voilà le test de notre évolution personnelle. Il a aussi beaucoup parlé de la nécessité de réintroduire le yoga dans l'éducation en Occident. Donnons cette pratique incroyable aux enfants, car c'est un outil à vie. Cela crée une relation parents-enfants différente, cela aide les enfants à se concentrer, à être moins violents.

Dans votre documentaire, vous abordez la notion de communication entre les êtres humains...

Oui, car la douleur chronique dont je souffrais me coupait du monde et des autres, j'en étais devenu agressif. La

pratique du yoga m'a permis de reconnecter à moi-même et, par là même, aux autres. En reconnectant à mon prochain, j'ai reconnecté à la vie, tout simplement.

C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité parler de cette notion de communication entre les êtres humains et de l'apport du yoga dans ce domaine. La connexion intérieure du yoga permet de reconnecter à autrui. On apprend de cette manière à avoir une approche différente : avec un beau regard. Et la pratique permet de recevoir l'autre et d'activer nos émotions par le cœur et non plus par le mental.

Quand j'ai su que le yoga était très développé en Israël, j'ai voulu m'y rendre, avec l'idée de montrer que cette discipline pouvait s'avérer être un des outils pour apaiser les relations, pour réunir des êtres au-delà des situations politico-religieuses.

Dans le film, l'échange et l'amour entre cette professeure de yoga israélienne et son élève palestinienne constitue un symbole hyper fort. Le yoga a fait son chemin dans des endroits où on ne l'attend pas forcément. •

Bio

Photojournaliste depuis 1991, Stéphane Haskell a travaillé sur des reportages culturels et de société, des documentaires et des longs-métrages. Un soir, alors qu'il brûle la vie par les deux bouts, il se retrouve paralysé. Les médecins diagnostiquent un syndrome de la queue de cheval (une hernie discale foudroyante) et, malgré plusieurs opérations, ils ignorent s'il remarchera. Des mois de rééducation et beaucoup de souffrance

plus tard, Stéphane Haskell découvre le yoga qui le remettra réellement debout. Il décide alors de réaliser un film documentaire – *Breathe : Yoga, un souffle de liberté* –, et d'écrire un livre – *Respire* (Michel Lafon, 2016) –, s'inspirant de ces personnes que le yoga a transformées, révélées à elles-mêmes. Il prépare actuellement un nouveau film, *Sounds* et un livre, *Écoute* (Guy Trédaniel Éditeur), sur les sons qui apaisent, émerveillent et soignent.

Courrier des lecteurs

Toutes vos questions et les réponses de nos expertes.



© Mathieu Rousseau



Laure Terrier de la Chaise
professeure de hatha yoga et
naturopathe, fondatrice du studio
Make Me Yoga à Paris
(makemeyoga.com)

© JC Roose



Cécilia Verschueren
enseignante de hatha yoga, yin
yoga et yoga pour la santé,
fondatrice de Zenattitude, à Ajaccio
(zenattitude.info)

© A. Vanagas/EVV



Alix Alléguède
professeure de yoga
vinyasa à Paris
(alixalleguede.com)

« Quelle cure détox choisir au printemps ? »

Carine D., Calluire

L'énergie du printemps est ascendante. Notre corps est soumis à cette même attraction. Il est donc invité à s'alléger et s'extérioriser. Le premier réflexe est celui du changement ou des privations. Or, ni le jeûne, ni la restriction, ni le drainage ne doivent être réalisés à l'aveugle. Une détox mal choisie est un stress intense pour l'organisme qui sera égal aux surcharges accumulées pendant l'hiver. Un mot d'ordre : la douceur. Plutôt que limiter ses apports caloriques ou multiplier les monodiètes, il sera important de choisir des aliments de saison, bio et riches en nutriments essentiels. Les asperges, par exemple, favorisent l'élimination rénale. Il est essentiel aussi d'attendre que les températures extérieures soient douces. Le froid fragilise les défenses du corps. Il faut alors le laisser au repos. La meilleure détox reste enfin celle apportée par l'activité physique. Le fait de bouger et transpirer permet l'activation naturelle de nos organes émonctoires. Donc, plus votre cure sera individualisée, plus la capacité d'auto-nettoyage de votre organisme sera stimulée et la revitalisation possible.

« Que conseillez-vous pour les allergies au pollen ? »

Élisa V., Marseille

La pratique quotidienne de jala neti est fortement conseillée et, dans beaucoup de cas, suffisante pour éliminer les allergies au pollen et les muqueuses gonflées du nez. Jala (l'eau) neti (le nez) permet aussi de débarrasser la muqueuse du nez des particules fines, de la pollution et des agents pathogènes respirés en ville chaque jour. Il procure une agréable sensation de dégagement. Pour pratiquer ce nettoyage, munissez-vous d'un lota (un récipient ressemblant souvent à une petite lampe d'Aladin), remplissez-le aux 3/4 d'eau à température du corps et ajoutez une 1/2 cuillère à café environ de fleur de sel. Mélangez et faites passer le liquide d'une narine vers l'autre en inclinant la tête vers l'avant et vers le bas. Vous permettrez ainsi à l'eau d'entrer dans une narine, de décharger la muqueuse à son passage et de ressortir par l'autre narine. Laissez couler la moitié de la solution dans une narine puis l'autre moitié dans la seconde. Expirez bien ensuite pour retirer l'excès d'eau ou, mieux, pratiquez kapalabhati. Des tutoriels pratiques existent sur Internet.

« À quelle fréquence dois-je pratiquer le yoga pour profiter de ses bienfaits ? »

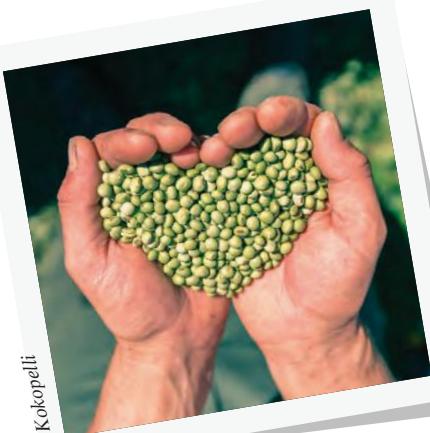
Loïc A., Dijon

Généralement, je réponds : deux séances en cours par semaine. Mais en réalité, ça dépend. Disons que deux cours hebdomadaires peuvent être un bon point de départ, une fondation pour établir votre propre pratique. Nous avons toutes et tous une énergie différente qui change suivant les semaines, les saisons. Des emplois du temps qui se transforment. Un corps et un esprit qui n'ont pas toujours les mêmes besoins. Pour récolter les bienfaits du yoga, il faut écouter tout cela. N'oublions pas que la séance peut aussi se présenter sous bien des formes. Certaines semaines, cela peut juste être quelques respirations sur votre tapis, une pratique de la méditation, une salutation au soleil avant d'aller travailler, ou bien un cours plus doux, plus yin, à la place de votre pratique dynamique. Le yoga est là pour s'adapter à vous-même (et non l'inverse), trouvez comment moduler une pratique régulière avec tous les outils variés qu'il vous donne. La régularité, c'est le plus important.



Les Thés et rooibos *militants*

Les Jardins de Gaïa ont décidé de créer la gamme « Thés & rooibos militants »* pour soutenir des associations qui œuvrent sur le terrain. Chaque tube acheté, c'est 1€ reversé pour un projet « bon pour la terre, bon pour les hommes », une occasion délicieuse de se faire plaisir tout en étant utile ! Focus sur trois associations qui bénéficient de ces dons.



© Kokopelli

• Kokopelli

Fondée en 1999, cette association milite pour l'autonomie semencière et contre la brevetisation du vivant. Grâce à ses 12000 adhérents, elle rassemble, protège et distribue quelque 2200 variétés de semences potagères et céralières, dont certaines variétés en voie de disparition.

Le projet soutenu: depuis 2013, Les Jardins de Gaïa encouragent la campagne Semences sans Frontières, créée par Kokopelli en 2002. Cette campagne a permis à de nombreux paysans dans le monde ainsi que certains producteurs des Jardins de Gaïa et leurs familles (en Afrique du Sud, en Inde, au Vietnam et au Laos) de bénéficier de semences potagères libres de droits et reproductibles, qui permettent aux populations locales de redevenir autonomes et de diversifier leur ressources alimentaires.

• Terre de Liens

Ce mouvement national est né en 2003 de la convergence de plusieurs mouvements liant éducation populaire, agriculture biologique et biodynamique, finance éthique, économie solidaire et développement rural. Il regroupe de nombreuses associations et également une foncière (entreprise d'investissement solidaire) et une fondation. Terre de Liens aide les pays à s'installer et épauler les petits producteurs locaux. Très présent sur toute la France, il recrée du lien entre agriculteurs et consommateurs, promeut l'agriculture biologique et paysanne et facilite l'accès à la terre.

Le projet soutenu: accompagner, dans leur aventure, Marion et Vincent, deux jeunes agriculteurs qui continuent à faire vivre l'une des fermes biodynamiques pionnières, située à Pfaffenhoffen, en Alsace.



© Terre de liens Alsace



• Terre et Humanisme

Initiée par Pierre Rabhi en 1994, cette association œuvre pour la transmission d'une agroécologie à taille humaine. Au nord comme au sud, elle intervient dans la formation d'acteurs qui accompagnent le changement des pratiques agricoles et des normes sociétales, vers une alternative politique au service de la vie, de l'autonomie alimentaire et de la sauvegarde de la terre nourricière. Implantés en Ardèche, ses jardins pédagogiques accueillent 500 stagiaires et 1000 visiteurs par an. A l'international, les projets de solidarité menés en Afrique de l'Ouest et dans les pays du pourtour méditerranéen visent la structuration des réseaux de formateurs endogènes.

Le projet soutenu: mettre en place une formation d'animateurs en agroécologie et la structuration d'un réseau qui touche, chaque année, près de 200000 personnes (paysans, institutions publiques, structures associatives...).

*Les « Thés & rooibos militants » sont à retrouver en magasins bio ou sur jardinsdegaia.com



Séance *d'élagage*

Anne Cazaubon partage ses explorations yogiques avec humour. Pour elle, la vie est un véritable jeu de piste truffé de signes pour qui veut bien les voir, sur un tapis comme dans la vie. Aujourd'hui, elle nous parle d'élagage de printemps en posture de l'Arbre, dans une interconnexion avec l'environnement.

Par Anne Cazaubon*

Pendant longtemps, j'ai cru que la vie consistait à défendre son pré carré. Pour le yoga, j'imaginais la même chose. Que tout consistait à concentrer son travail sur son tapis rectangulaire. De la même manière qu'aux États-Unis, «ce qui se passe à Vegas, reste à Vegas», chez les yogis, «ce qui se passe sur le tapis... reste sur le tapis!» Mais c'était sans compter sur cet aphorisme que l'on doit aux Sioux Lakota: «*Mitakuye Oyasin*», qui veut dire «Nous sommes tous reliés». Nous. La nature. Le type qui vient de me faire une queue de poisson. Mon patron tyannique.

Le chien de la voisine qui hurle à la mort toutes les nuits. Ma belle-mère. Oui, nous sommes *tous* reliés.

Alors, depuis quelque temps, j'ouvre grand mes yeux et mes oreilles pour tisser des liens entre ce qui se passe de manière invisible, entre le dedans et dehors. Entre le cœur de mon tapis et sa périphérie. Tout ceci a commencé par une simple posture de l'Arbre. Un grand classique en yoga. Imaginez une vingtaine de per-

sonnes, alignées comme des cyprès, toutes perchées sur un pied, dans un silence empreint d'une belle présence. Chacun.e étire ses branches et ses racines invisibles pour se grandir au maximum. Chacun.e fixe du regard un point dans la cour de l'immeuble, cherchant son équilibre. Notre forêt est hétérogène: il y a de grands bouleaux tout fins, des chênes massifs et ancrés. Pour ma part, je campe une magnifique boule de buis!

«L'onde de choc (et de surprise) nous atteint, mais aucun arbre s'affaisse. Notre forêt reste droite et bien plantée.»

C'est précisément le moment que choisit une jardinière de géraniums pour se décrocher d'un balcon du sixième étage et terminer sa course dans la cour, devant nous, dans un effroyable fracas! Les morceaux de terre cuite volent en éclats et s'éparpillent aux quatre coins de l'enclos pavé. L'onde de choc (et de surprise) nous atteint, mais aucun arbre ne s'affaisse. Notre forêt reste droite et bien plantée.

A ce moment-là, il y a quelque chose de nouveau dans l'air.

Comme un souffle de libération collective. Comme si cette chape de plomb en forme de pot de fleurs était allée s'écraser quelques mètres plus bas pour nous alléger de tout son poids. Comme si les uns, et les autres, nous avions lâché quelque chose d'énorme. Comme si, sans que rien n'y paraisse, sans qu'on ne l'ait vue venir, on venait tous de s'offrir une jolie séance d'élagage! Une «coupe de printemps» pour nos branches mortes invisibles.

C'est finalement un Savasana tout à fait atypique qu'il nous fut donné d'expérimenter ce jour-là, berçé.e.s par le va-et-vient des débris de pot de géranium cassé glanés par un balai. Et déjà, dans chacun de nos corps, des picotements se faisaient sentir dans des zones encore inexplorées, comme si quelque chose se mettait à circuler. Comme si de nouvelles pousses se préparaient. Comme si ce printemps intérieur nous annonçait que nous étions enfin prêts à accueillir le (re)nouveau. •

Yoga et bien-être en ligne

Accessible, flexible,
ici et maintenant.



yogachezmoi.com

**YOGA
CHEZ MOI**

PROGRAMME EN LIGNE

Cycles Féminins

Une exploration en profondeur
des énergies féminines



AVEC
**Cécile
Doherty-Bigara
& Ilia Renon**

RENDEZ-VOUS SUR
pausesacree.com



**Croisière
sur un voilier
« Perla Del Mar »
le long de la côte
Turque**

VOYAGE ELEMENTAIRE avec Mika De Brito

8 cabines doubles

6 cabines lits doubles + 2 cabines lits twins séparés
(chaque cabine à un hublot)

Embarquement samedi 20 juillet à Marmaris à partir de 16h30
Débarquement Marmaris, samedi 27 juillet après petits déjeuners 08h30

INFOS : thisisnotyoga@gmail.com

PAGE FACEBOOK : Mika de Brito - yogic expérience...

LE CONSERVATOIRE DU YOGA

www.conservatoireuyoga.net

Boris Tatzky & Cécile Beaudin

Cours et formation professionnelle d'enseignant de yoga

Aix en Provence : aix@ecoleyoga-aix.net - www.ecoleyoga-aix.net - **04 42 27 92 20**

Lyon : lyon@ecoleyoga-lyon.net - www.ecoleyoga-lyon.net - **06 70 31 27 27**

**TOUS LES FORMATEURS SONT DIPLOMÉS DE LA FÉDÉRATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DE YOGA DE PARIS 75004
ET PROPOSENT UNE PÉDAGOGIE PROGRESSIVE ET AJUSTABLE À CHAQUE INDIVIDU.**



yoga

Le sens de l'équilibre

JOURNAL

DIRECTION

Directeur de la publication : **Lionel Piovesan**

lionel@yjfrancemedia.com

Éditrice : **Stéphanie Hauville**

stephanie@yjfrancemedia.com

Directrice de la rédaction : **Aurélie Lafitte**

aurelie@yjfrancemedia.com

Directeur technique : **Fabrice Brulé-Prades**

fabrice@yjfrancemedia.com

Rédacteur en chef : **Julien Levy**

RÉALISATION

Direction artistique et réalisation maquette :

Sonia Debrabant

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Isabelle Martin

TRADUCTION

Aurélie Mure et Marie Gréau

PUBLICITÉ

AU JOURNAL

lionel@yjfrancemedia.com

Tel : + 33 (0)4 79 69 76 03

ABONNEMENTS

Abonnez-vous à Yoga Journal

56, rue du Rocher - 75008 Paris

Tél. 01 44 70 72 31

abo@yjfrancemedia.com

boutiqueyogi.com

IMPRESSION

Imprimerie : SIEP Bois le Roi (FRANCE)

Provenance du papier : Suède

Le taux de fibres recyclées : 0 %

Eutrophisation : Ptot 0.01 kg/tonne de papier

Certification : PEFC

DISTRIBUTION

MLP

Contact diffuseurs et dépositaires

DESTINATION MEDIA

Didier Devillers

01 56 82 12 02

ISSN 2427 2019 – **CPPAP** 0422 K 92689

Dépôt légal : à parution

Tarif abonnement 1 an : 4 numéros 22 €.

Yoga Journal France est membre de 1 % For The Planet Media et s'engage à reverser chaque année 1 % de son chiffre d'affaires à des associations.

YOGA JOURNAL FRANCE

est édité par YJ France Media,

SAS au capital de 20000 € (25, avenue Lac-du-Bourget

– Bâtiment Passerelle 4 Savoie Technolac,

73370 Le-Bourget-du-Lac. Tél. : 04 79 69 76 03),

sous licence de Active Interest Media

(5720 Flatiron Parkway Boulder, Colorado, États-Unis).

La marque Yoga journal est une marque déposée appartenant à la société Active Interest Media. Tous droits réservés.

www.yogajournalfrance.fr

YOGA JOURNAL USA

President & CEO : **Andrew Clurman**

Vice President, Healthy Living Group : **Kim Paulsen**

Director of International Licensing : **Eric Baum**

Yoga Journal Editor in Chief : **Carin Gorrell**

Yoga Journal Strategic Brand Director : **Kristen Schultz Dollard**

Yoga Journal Publisher : **Melissa McCarthy Strome**

Art Director : **Melissa Newman**

Yoga Journal

5720 Flatiron Parkway

Boulder, CO 80301 - USA

ACTIVE INTEREST MEDIA

Efrem Zimbalist III : Chairman & CEO

Andrew W. Clurman : President & COO

Brian Sellstrom : Executive Vice President & CFO

Patricia B. Fox : Executive Vice President, Operations



Craquez pour la box de printemps "Love & Yoga"

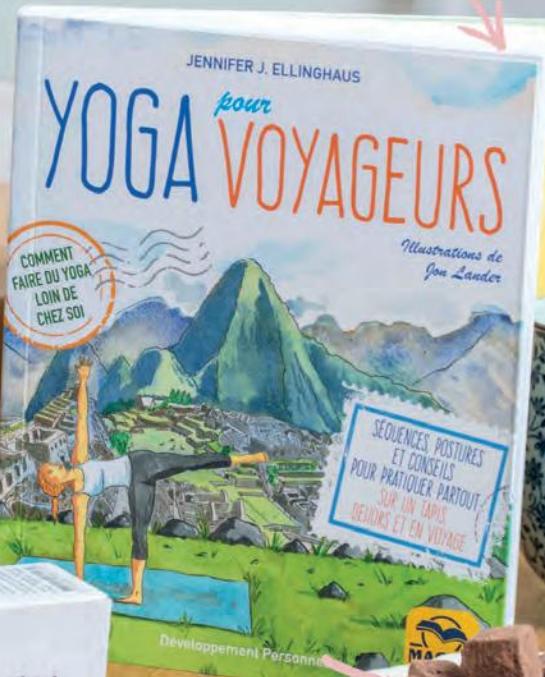


Eau micellaire
de la marque Jonzac



DVD avec Mika de Brito

Livre Macro Editions



Chocolat cru
de la marque Rrraw

Debardeur de la marque
Yoga Searcher



Faites-vous plaisir et offrez-vous un instant de bien-être...

Box
à l'unité

29,90 €
hors frais de port

Abonnement
semestriel

89,90 €
hors frais de port

Abonnement
annuel

149,50 €
hors frais de port

Abonnez-vous sur www.boutiqueyogi.com

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 hypoallergéniques¹ 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

1- Formulés 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 reconstitué 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/fr/>