N°75

YOGA esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

12 POSTURES pour accueillir les **énergies positives**

LES FLEXIONS
L'arme fatale pour **lâcher prise**

NUTRITION
Les régimes **santé !**

TENDANCES
Hommes et yoga
Ils s'y mettent !

FORMATIONS
Nos conseils pour bien choisir

YOGA À L'ÉCOLE
Quand la pratique **aide les élèves**

UNE SÉQUENCE
pour développer **dynamisme** et **confiance**

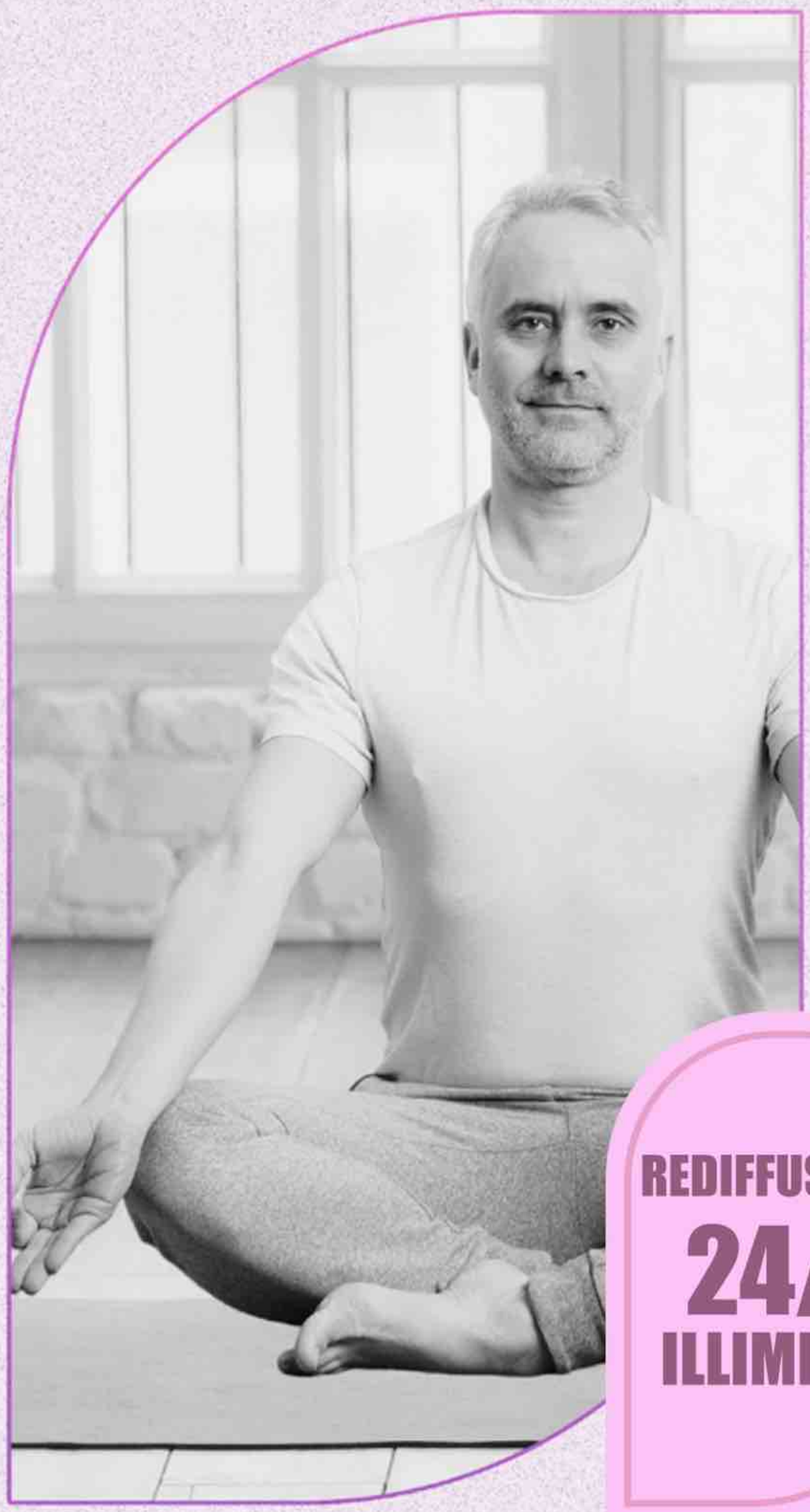
ESPRIT YOGA • SEPT-OCT 2023 - 6,90 € - BELUX 7,40 € - CH 11,70 CHF - DOM 7,90 € - TOM 1000 XPF - MAR 78 MAD - CAN 12,50 $CAD - POR-CONT 7,50 €

L 19671 - 75 - F: 6,90 € - RD

Vitalité

Développons notre force de vie

www.esprityoga.fr



K YOGA

YOGA
EN LIGNE

K YOGA
engagé pour votre bien-être

Rejoignez le studio
pour une pratique transformative.

zoom

cours LIVE
et rediffusions 24/7 pour une pratique libre

Sylvain, professeur expérimenté
guide cours et postures avec clarté

REDIFFUSIONS
24/7
ILLIMITÉS

Profitez des bienfaits

- *Hatha Yoga*
- *Kundalini Yoga*
- *Gravity Yoga*

Dîtes au revoir aux douleurs chroniques et au stress, bienvenue à l'équilibre.
Une communauté vous entoure.
Quotidiennement, des nouvelles pratiques pour renforcer son corps et calmer son mental.

Essai gratuit pendant 15 jours sur www.k-yoga.fr puis 10€ par mois ou 100€ par an

édito

ON A TENDANCE à confondre énergie et vitalité. Selon moi, l'énergie est le carburant de la vitalité, elle la nourrit. En d'autres termes, la vitalité a besoin d'énergie pour exister et se déployer, mais elle va s'incarner d'une façon qui lui est propre. La vitalité contient la « vie ». Cette force est donc intimement liée à notre envie de vivre, de vibrer, de ressentir, de créer et de cheminer.

Regardons les enfants, dont on dit à juste titre qu'ils sont un concentré de vitalité. Celle-ci est, d'une part, utilisée dans le simple but de grandir physiquement. Mais, d'autre part, elle est aussi utilisée pour explorer. Elle nourrit une curiosité insatiable, pousse sans arrêt vers de nouvelles expériences, de nouvelles rencontres. Avec sa vitalité, l'enfant alimente son corps qui grandit, mais il construit aussi sa vie.

Les années passent, et notre quantité d'énergie n'est plus la même. Mais notre vitalité peut suivre une autre voie. Être curieux, ouvert, toujours en chemin, est un choix de vie, une manière de laisser notre vitalité continuer de s'exprimer et de nous nourrir. Nous n'avons plus besoin d'elle pour alimenter notre croissance, mais nous en avons toujours besoin pour construire notre vie, nos projets, nos orientations.

Le thème de la vitalité résonne en particulier pour moi en ce moment. J'écris ces lignes depuis une retraite de jeûne et yoga. Au cinquième jour, sans nourriture matérielle, mon énergie est en sourdine. Pratiquer une seule salutation au soleil est un exploit. Et pourtant ma vitalité est au plus haut. C'est l'envie de découvrir le magnifique arrière-pays aixois, terre à l'histoire millénaire (le village où je me trouve était le départ de l'aqueduc romain, qui alimentait les termes d'Aix) ; c'est le plaisir d'observer le fonctionnement de mon corps dans cet état si spécifique, de m'enivrer des parfums de sarriette, thym ou romarin sur les chemins de randonnée, de rencontrer avec curiosité les apiculteurs, fromagers et oléiculteurs locaux.

Et c'est toujours en revenant à la pratique du yoga que ces expériences prennent tout leur sens. Même réalisé doucement, essentiellement allongé, avec de longues récupérations entre une posture et l'autre, le yoga distille ses pouvoirs, en restaurant l'énergie tout en alimentant la vitalité. Et on se relève du tapis avec encore plus de curiosité et d'envie pour la suite.

NAMASTÉ

andrea@esprityoga.fr

esprit YOGA

SOMMAIRE

N°75 | SEPT - OCT 2023

YOGASPHÈRE

12 YOGA TAF
Une journée vitaminée au bureau

14 EN BREF
Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga !

20 MÉDIAS
Les yeux et les oreilles d'*Esprit Yoga*

22 INITIATIVES & ALTERNATIVES
Bonheur en cuisine : trois espaces pour goûter au lâcher-prise

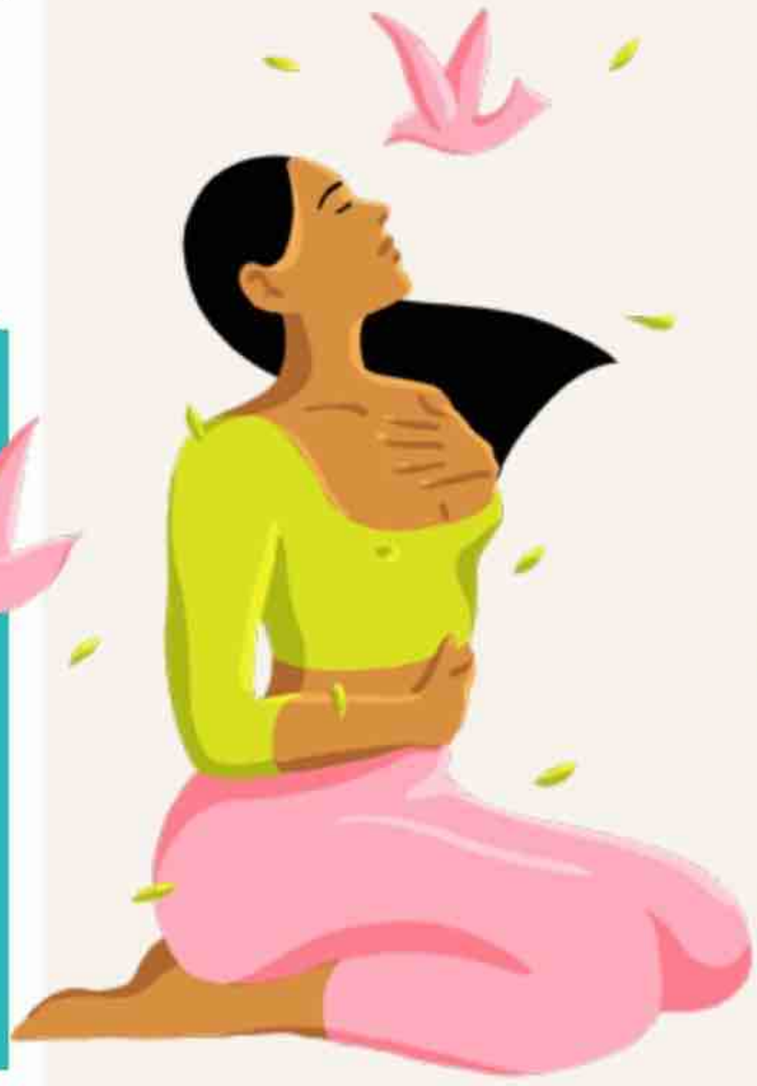
24 YOGA ZIK
Le *sound* du yoga : les bains sonores

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Miam ! Les alternatives végétales

78 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Nouveautés pour les cinq sens

LE DOSSIER

26 **Vitalité**



28 L'ÉNERGIE MAÎTRISÉE
Vitalité : équilibre d'action et d'apaisement

32 EXPO MÉDECINES TRADITIONNELLES
La santé comme art de l'équilibre

34 YOGA DES BONS HOMMES
Le collectif des « Brogis », brothers et yogis

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Un voyage à l'écoute de son corps et de ses émotions

34
YOGA DES BONS HOMMES

36
À L'ÉCOUTE DE SOI

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS
Le pouvoir des petites actions

88 *Il était une fois... le yoga*
Vivekananda, la naissance du yoga moderne

90 LES PERLES D'ANANDA
Le prana, source de vie

92 YOGAÏA
Le yoga, piste d'atterrissage ?

94 POÏESIS
L'inspiration, souffle de création

Abonnez-vous à
ESPRIT YOGA p. 75 & 95

LA PRATIQUE

54

PRENDRE CONFIANCE ET S'ENVOLER

8 YOGA MINUTE
Ouvrons la cage thoracique pour mieux respirer

54 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
Stimulation et dynamisme
Une séquence dynamique pour prendre confiance et s'envoler

68 UNE POSTURE À LA LOUPE
La pyramide - Parsvottanasana
Souplesse et stabilité

76 RÉCRÉ YOGA
Prendre soin de sa monture

80 ANATOMIE POSTURALE
Les articulations entre les vertèbres

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE
Les postures de fermeture, l'arme fatale du lâcher-prise

72 ÉLIMINER, SECRET SANTÉ !
Chouchouter ses émonctoires

83 NUTRITION
Méditerranéen, crétois, paléo, japonais
Les régimes santé

YOGA LIFE

18 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA
Les photos & les échos de nos réseaux

44 YOGA À L'ÉCOLE
Les raisons d'un succès qui ne se dément pas

50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Oser rayonner en toute liberté

96 UN PROF, UN STYLE
Ancelin Rest

98 LE MOT MAGIQUE

60

ZOOM

FORMATIONS DE YOGA
Face à la multiplication des formations, nos conseils pour bien choisir

CONTRIBUTEURS

TATIANA ORLHAC

Tatiana découvre le yoga en 2011 et se forme aussi à différentes techniques : le renforcement musculaire (diplômée métier de la forme), le Pilates, la bio-énergie, la thérapie, le massage, le chant et le mouvement.

tatiana_zenandboost

« Accueillir et transformer, sans combattre, ramènent douceur dans notre quotidien »

LAURANE LANDRY

Laurane est passionnée d'anatomie du yoga. Elle propose une vision de la pratique adaptée et sécuritaire. Son approche est inspirée du Yoga Fonctionnel, mis en avant par Paul Grilley.

@ Laurane.landry

« C'est la posture qui rentre dans le corps, et non pas le corps dans la posture »

FLORINE CAUCHIE

Passée par le CFPJ, école de journalisme parisienne, Florine est aujourd'hui journaliste. Installée depuis quelques années sur les bords de la plage du Havre, elle écrit sur des sujets qui lui sont chers : le bien-être, la santé mentale et la psychologie.

« Choisissez une étoile, ne la quittez pas des yeux. Elle vous fera avancer loin, sans fatigue et sans peine »
Alexandra David-Neel

JEANNE POUGET

Formée en Hatha, Yin et Nidra Yoga, entre l'Inde et la France, Jeanne enseigne à Paris. Elle s'intéresse aussi bien à la pratique posturale qu'à l'histoire et à la philosophie du yoga. Elle a créé avec Zineb Fahsi le blog Citta Vritti.

@jeanne_yoga@citta.vritti

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

LUCILE DE LA REBERDIÈRE

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

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

SÉBASTIEN DOLIDON

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

www.dolidon.photo

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

SOPHIE BENARD

Sophie Benard est philosophe féministe et journaliste au Monde des livres. Elle pratique le yoga avec passion depuis huit ans et elle questionne la façon dont le corps, en particulier celui des femmes, est appréhendé dans la théorie et dans la littérature.

« Pain is only relevant if it still hurts »
Ed Sheeran

CLAIRE BROWN

Claire est journaliste et professeure de yoga. Après avoir voyagé à travers le monde, elle a fondé le centre In Joy Yoga à Fontainebleau. Passionnée de philosophie indienne, elle cherche à rendre les textes et la pratique du yoga accessibles à tous.

@in_joyyoga

« Il faut viser la lune parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles »
Oscar Wilde

ZINEB FAHSI

© Florent Fournier

Professeure de yoga à Lyon, Zineb s'intéresse particulièrement à l'histoire et aux philosophies du yoga, qu'elle enseigne au sein de formations professorales. Elle vient de publier *Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme* (éd. Textuel).

www.yogaaveczineb.com

« Lorsque l'esprit n'est plus encombré par les illusions du 'je', par les idées préconçues, lorsque nous arrêtons d'essayer d'agripper le monde pour en tirer profit, alors apparaît Kishin, l'esprit joyeux »
Moriyama Roshi

PUBLI-COMMUNIQUÉ

YOGAJI
ACADEMY

FORMATIONS DE YOGA
dans notre ashram en Ardèche

Départ des formations à la carte

Organisme accrédité auprès de Yoga Alliance

YOGA TEACHER

TTP 200h

Cette formation vous apporte une connaissance approfondie du **Hatha** Yoga, du **Kundalini** et une introduction au **Tantra**.

Durée 25 j - Dates : 07/08,11/09, 6/11, 23/11, 10/01

TTP 300h

Le programme 300h s'adresse aux professeurs de yoga qui souhaitent **approfondir** leurs connaissances et leur pratique du yoga, de la **méditation** et du **tantra**.

Durée 35 j- Dates : 30/08, 14/10

YOGA ENFANTS

Le Récré'Yoga utilise les **fondamentaux du Yoga** (postures, respiration, chant, relaxation, méditation, règles de vie) dans une méthode **ludique** et récréative.

Durée 45 h. Dates : 8/10, 14/10

Traditionnellement, le Yoga est enseigné oralement et individuellement de **Maître à élève**.
Dans cette optique, nous proposons :

De petits groupes (max. 12 personnes)
Des modules de formation thématiques
Un enseignement individualisé
L'étude des textes anciens

Julie Giacomini

Formatrice de **plusieurs centaines** de professeurs depuis plus de 10 ans, Julie Giacomini dévoue sa vie à la transmission du Yoga.
Initiée en **Inde**, et accompagnée sur ce chemin par sa mère yogi, Julie s'initie au bouddhisme au Vietnam. Elle est **formée et certifiée Yoga Alliance** ERYT-500, 300h Jivamukti Yoga Teacher, Professeur de Yoga du Son.

fr.yogaji.at

YOGA MINUTE

MIEUX RESPIRER EN OUVRANT LA CAGE THORACIQUE

La posture du poisson est un excellent antidote au dos voûté et permet de mieux respirer.

TEXTE **NADÈGE LANVIN** | ILLUSTRATIONS **SOPHIE RUFFIEUX**

Le smartphone, l'ordinateur, le canapé… Beaucoup d'objets du quotidien nous amènent à adopter une posture avec les épaules fermées et le haut du dos voûté. Cette position, répétée, s'inscrit progressivement dans notre corps, ce qui finit par altérer notre posture au quotidien. Or, quand notre colonne vertébrale n'est plus étirée, notre capacité respiratoire diminue. Psychologiquement, nous pouvons même adopter une attitude un peu plus renfermée et triste.

La pratique du yoga, avec les exercices respiratoires et les postures méditatives, permet de corriger cette tendance. Les postures d'ouverture et d'étirement arrière (back-bands) sont en particulier indiquées pour rouvrir la cage thoracique, mais elles ne sont pas toujours accessibles ni agréables. Toutefois, en vous aidant de quelques simples accessoires, vous pouvez profiter des bienfaits de la posture du poisson (matsyasana) et rétablir votre capacité respiratoire.

Prenez un bolster et une brique. Si vous n'avez pas ces accessoires, roulez des couvertures en forme d'un coussin rond d'environ 65 cm de longueur. Vous pouvez remplacer la brique par un gros livre.

Placez le bolster dans la longueur de votre tapis et la brique devant le coussin. Asseyez-vous sur la brique et allongez-vous sur le bolster, en le plaçant bien au milieu de votre dos. Les omoplates s'éloignent l'une de l'autre et s'étalent des deux côtés du bolster.

Laissez vos bras reposer de part et d'autre, légèrement éloignés du corps, paumes de mains dirigées vers le ciel. Les jambes sont écartées elles aussi, et les orteils tombent vers l'extérieur. Cherchez le confort dans cette posture. Adaptez-la à votre convenance, mais gardez bien l'ouverture de la poitrine.

Fermez les yeux et respirez profondément. Votre poitrine grande ouverte vous permet une amplitude respiratoire maximale. Inspirez donc jusqu'à remplir complètement vos poumons. Expirez jusqu'au bout aussi, en rentrant un peu le ventre à la fin de l'expiration. Vous pouvez visualiser une belle lumière verte au milieu de votre poitrine, qui grandit à chaque nouvelle respiration.

Vous pouvez rester dans cette posture au moins 5 min, ou la garder tout le temps d'une relaxation plus longue et profonde. Ôtez le bolster et la brique. Revenez dos à plat pendant quelques minutes, éventuellement genoux sur la poitrine, avant de vous relever.

Observez alors votre posture, votre respiration, votre mental et vos émotions. Laissez cette grande ouverture du cœur vous accompagner dans toutes vos actions de la journée.

PARADIS PLAGE

Surf Yoga & Spa Resort

DU YOGA COMME VOUS N'EN AVEZ JAMAIS FAIT !

WWW.PARADISPLAGE.COM

@PARADISPLAGE PARADISPLAGEAGADIR

MÉDITATION POUR TOUS

LE POUVOIR DES PETITES ACTIONS

PAR **ANTOINE GERLIER**

INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT. Détendez votre visage, lissez votre front et vos paupières. Décontractez votre mâchoire et votre bouche. Vos mains sont relâchées de façon naturelle. Sentez la détente qui se propage doucement en vous, dans tout votre corps.

À présent, recentrez votre attention sur votre intériorité, tout en inspirant en profondeur. Allongez votre expiration. Remplissez vos poumons d'air puis relâchez. Sentez qu'à chaque cycle, votre corps se calme un peu plus et se délasse. Pour vous aider, vous pouvez placer les mains sur votre ventre, et vous percevrez mieux ainsi le flux d'air qui rentre et qui sort.

Si vous le désirez, relâchez vos mains ou gardez-les sur le ventre. Soyez à l'écoute du flux de votre respiration. Imaginez chaque mouvement comme une vague, et l'ensemble de votre respiration comme un océan, qui vous offre, à tout moment, un paysage paisible. Écoutez le bruit de ces vagues. Écoutez le vent en vous.

À présent, vous pouvez relâcher doucement votre attention. Trop souvent, nous accordons de l'importance à ce qui est grand, à ce qui influence le monde : les politiques, les leaders de grandes entreprises, les grands artistes, les savants. Il y aurait donc de grands hommes, et puis les autres ? Et les « autres » compteraient moins dans la marche du monde ? Cette attitude peut nous faire nous sentir vulnérable, insatisfait, insignifiant. Or, comme le conte du colibri nous l'apprend, chaque petit acte est important. Un colibri, qui pourtant est un minuscule oiseau, tente d'éteindre un feu de forêt en portant quelques gouttes d'eau dans son bec. Tous les autres animaux le jugent. Pour eux, ce qu'il fait ne sert à rien. Mais si tous les animaux font comme lui, une multitude de petits gestes pour porter l'eau au feu, la forêt sera sauvée.

Ainsi, chacun a le pouvoir d'agir sur quelque chose de grand. Tous ces petits gestes accumulés ont une grande influence sur le monde. Peut-être que votre nom ne figurera jamais dans les livres d'histoire. Mais vous pourrez inspirer un témoin de votre action.

Je vous invite donc à repenser à toutes les fois où vous avez agi pour aider quelqu'un, par altruisme — tout simplement tenir la porte pour une personne derrière vous dans le métro, ou rendre visite à une personne seule. Prenez conscience de l'impact de ces petits gestes sur la vie de chacun.

Prennez conscience et ressentez votre potentiel effet sur le monde, à quel point vous pouvez contribuer à un monde meilleur, d'entraide et de bienveillance. On a tous la force de changer une vie sans pour autant mener une foule. Une main, un geste, un mot, un sourire peuvent suffire, et c'est déjà grand.

À présent, revenez à vous, dans la pièce où vous vous trouvez. Visualisez votre corps et vos appuis. Souriez.

Antoine Gerlier est le fondateur de l'appli de méditation Namatata, leader français de la méditation avec 1 million d'utilisateurs.

Namatata

Écoutez cette méditation dite par Antoine en accès libre sur l'appli mobile Namatata pendant toute la période de présence en kiosque de ce magazine.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Yogamrita

POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA

« Yoga & Ayurveda »

NOUVELLE SESSION : 19 AOÛT 2024

Les candidatures sont ouvertes

Cette formation de 2 ans
permet de vivre personnellement et de transmettre
le yoga intégral dans la vision ayurvédique
à vos élèves en séances individuelles ou en cours collectifs.

Formation avec alternance présentiel et distanciel

Informations et programme : yogamritaformations@gmail.com
06 84 30 89 25 Isabelle Moysan (Hernandez) | www.yogamrita.com

Michèle Lefèvre

Isabelle Moysan

Yogamrita chez Soi Yoga et Ayurveda en distanciel

La pédagogie est centrale dans nos formations en présentiel.
Nous allons toujours de l'étude théorique vers une vraie intégration par l'expérience.
Cette caractéristique nous tient à cœur aussi en distanciel . . . Nous proposons :

Abonnement annuel :

3 plans à la carte : «Hatha Yoga», «Yoga Doux», «Yoga+ (non postural)»

12 mois d'accès renouvelable : nouvelles pratiques mensuelles (vidéos, audios, fiches) + accès à l'historique. Différé, direct ou replay.

L'Abonnement s'adresse soit à tous, soit aux pratiquants réguliers et professeurs de yoga, selon le(s) plan(s) choisi(s).

Packs thématiques :

«Ayurveda au Quotidien», «5 Vayus», «3 Gunas», «Mantras et Kirtans», ...

Ce sont des ensembles de vidéos, audios, fiches, accessibles à vie.

Les Packs s'adressent à tout pratiquant de yoga régulier, et aux professeurs de yoga.

Ateliers en direct et Consultations en ligne :

Ateliers en direct : Ayurveda et Yoga, Atelier de nettoyage Shanprakshalana, ...

Consultations en ligne / bilans : pour nos élèves en présentiel et en distanciel.

www.yogamritayogachezsoi.fr

Facebook: Yogamrita - Yoga intégral et Ayurveda | Instagram: yogamritayoga

Photo plage : Arusfly sur Unsplash | dessin : ID 90436741 © Benjavisa Ruangvaree | Dreamstime.com | photo Michèle : Tilby Vattard

YOGA TAF

UNE JOURNÉE VITAMINÉE AU BUREAU !

Vous sentez la fatigue vous gagner en plein travail ? La salutation au soleil sur chaise vous aide à recharger les batteries et à vous réchauffer.

TEXTE **LARA HISTEL-BARONTINI**

Pour mettre fin au coup de barre de 15 heures, snobez la machine à café et préférez-lui le yoga sur votre chaise (de préférence sans roulettes) que vous soyez au bureau ou en télétravail.

Une nuit de mauvais sommeil, une suite de journées de travail trop intenses... il peut vous arriver de vous sentir inhabituellement fatigué, alors que la journée de travail est loin d'être terminée. Il peut même vous arriver de vous sentir carrément épuisé et il faut surtout éviter que cela devienne chronique.

En pratiquant la séquence de la salutation au soleil sur chaise quand vous en ressentez le besoin, il vous sera possible d'apprendre à gérer votre énergie tout au long de la journée, mais également de prendre le temps de faire une pause de quelques minutes.

Ces mouvements doivent être pratiqués en restant toujours à l'écoute de vos sensations, sans jamais chercher la performance, mais plutôt la sensation agréable.

Assis sur votre chaise, décroisez les jambes et posez les pieds à plat sur le sol, les mains se déposent sur les cuisses, les épaules sont basses. Le dos se décolle du dossier, la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

1. Inspirez en pressant le sol avec les pieds et étirez les bras au-dessus de la tête, cherchez l'auto-agrandissement, la sensation agréable.
2. Expirez et revenez à la position initiale.
3. Inspirez et cette fois-ci servez-vous du dossier de la chaise comme support pour vous laisser aller vers l'arrière en cherchant l'étirement de tout l'avant du buste.
4. Expirez, relâchez le buste sur les cuisses, les bras ballants en direction du sol et la tête qui se relâche en direction des genoux.
5. Revenez à la position initiale en déroulant le dos vertèbre après vertèbre, du bas du dos au sommet de la tête, la tête se redressant en dernier.
6. Inspirez en pressant les mains sur les côtés de la chaise et levez la jambe droite à l'horizontale.
7. Expirez puis relâchez la jambe.
8. Réalisez le même mouvement avec la jambe gauche.
9. Inspirez en saisissant l'arrière de la cuisse droite avec les mains.
10. Expirez et relâchez la tête en direction du genou droit.
11. Réalisez le même mouvement avec la jambe gauche.
12. Inspirez puis revenez à la position initiale.

Relaxez-vous confortablement en position assise et fermez les yeux. Prenez conscience de votre corps et de votre mental vitalisés. Restez quelques respirations.

Votre fin de journée au travail vous semblera moins longue et moins fatigante !

LARA HISTEL-BARONTINI
Lara est formatrice en santé et bien-être au travail, consultante en pratique du yoga en entreprises et auteure. Elle vient de publier *La Boîte à outils de la relaxation*, éd. Dunod. **larahistelbarontini.com et @larahappyyoga**

Formation
YOGA ENFANT
Aventure Pousse de Yogi

Pousse de Yogi

Vivez l'APY !

www.poussedeyogi.com
infos@poussedeyogi.com

3 rencontres
du 23 au 27 septembre
du 1 au 5 novembre
du 6 au 10 décembre
2023

L'AIRIAL DES PINS
MIMIZAN
(Landes 40)
Un lieu dédié au Bien-être
Stages - Retraites - Formations

Au coeur de la forêt landaise
Accueil à partir de 6 personnes
Repas végétariens- Spa - Océan

www.airialdespins.com
Tel: 0769644627

SHOTI MAA

Une rentree
zen pour tous !

Tout simplement parce que chaque instant est unique, et que vous-même, vous êtes uniques !

Avec la gamme « Harmonisez Votre Journée », vous apprécierez chaque moment de votre journée. Imaginée et réalisée par des experts de l'Ayurveda, elle vous permettra de demeurer dans l'action avec une sérénité retrouvée.

Éveil
Citron, Pomme & Gingembre
BALANCE YOUR DAY · CLARTÉ

Joie Infinie
Cacao, Cardamome & Orange
BALANCE YOUR DAY · JOIE

Infusion Ayurvédique

Achetez-le ici

Découvrez nos produits sur www.shotimaa.fr et dans votre magasin bio préféré
Contact France : contact@organicsuccess.fr / 07.78.07.32.06
La Alternativa B.V – Weteringschans 108 – 1017XS Amsterdam – info@shotimaa.com

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON AIME !

Eloge de la fluidité

Comme le yoga, le Pilates se met au flow ! L'Appart Fitness et ses clubs proposent une version remasterisée du Pilates traditionnel, plus rythmée et chorégraphiée. Lorsqu'il est dynamique, le Pilates développe la créativité, muscle de façon harmonieuse, masse les organes internes, booste la circulation, raffermit le dos et gaine la sangle abdominale. Les deux disciplines se complètent car le yoga apporte une dimension spirituelle qui nourrit le renforcement du corps. D'ailleurs, l'Appart Fitness propose également des cours de yoga traditionnel et de Fit'Zen. **www.lappartfitness.com**

ON VALIDE

LE FOOTBALL PRO SE MET AU YOGA

Le sport de haut niveau a compris les bienfaits du yoga dans la préparation physique et mentale. Les athlètes n'hésitent plus à montrer leurs asanas. Erling Haaland, footballer international, confie régulièrement ses astuces d'hygiène de vie. Le Norvégien de 22 ans à la condition physique exceptionnelle suit un protocole de sommeil très cadré et prend six repas par jour, mais il a un secret en plus : le yoga. Celui que l'on surnomme le Cyborg aime s'asseoir en lotus dès qu'il marque un but. Les joueurs du Racing Club de Lens, eux, préfèrent dérouler leur tapis côté vestiaires. L'équipe pratique le yoga pour booster ses résultats sur le terrain.

ON ADORE !

Coaching à infuser

La marque spécialiste des thés et infusions biologiques lance un programme de méditation. **Les Sources, sa nouvelle collection, se compose de 4 infusions et de plusieurs expériences de dégustation.** Guide audio pour savourer chaque gorgée, conseils pour identifier les mélanges, bains sonores, automassages et visualisations apaisantes sont à découvrir en scannant le QR code sur les boîtes des produits. Une stimulation sensorielle pour voyager à portée de tasse.
www.palaisdesthes.com

ON A TESTÉ

Le Tigre renaît

Le célèbre studio de yoga parisien inaugure sa plateforme de cours en ligne. Après la crise Covid qui a marqué la fermeture de ses clubs, le Tigre se réinvente. Toujours avec des professeurs de grande qualité, le site propose une offre digitale variée en VOD ou en live. Découvrez les séances de **The Studio Paris** de Julie Granger, une méthode mixant le yoga à la danse, au Pilates et à un fitness « dynamique et glamour ». Retrouvez aussi le pur yoga traditionnel de **Lori Ann Ferreri** avec un large choix de séquences d'Ashtanga et de Yin Yoga en version anglophone, sans oublier **Yoga Play, un catalogue de 700 cours de 5 à 90 minutes.** A partir de 14 € par mois, résiliable à tout moment.
www.tigre-yoga.com

ON S'INSPIRE

Mieux respirer pour faire l'amour

Comment la respiration influence l'expérience sexuelle ? **Sur son blog Le Nid, la marque spécialiste des accessoires intimes positifs explique le rôle du souffle dans le plaisir et décline quelques conseils.** Pratiquer la respiration profonde avec le bas du ventre et la région sous les côtes ou se concentrer sur l'expiration en vidant tout l'air des poumons oxygène les muscles, donc apporte de l'énergie au corps. Ces techniques bien connues en yoga permettent de gagner en pleine conscience et en connexion avec le ou la partenaire. Retrouvez l'intégralité de l'article sur **https://fr.biird.co**

agenda

DU 19 AU 24 SEPTEMBRE

HASTINGUES (40)

Yoga et Poterie

Retraite de yoga doux et dynamique (Hatha et Vinyasa + pratiques en duo) et ateliers créatifs pour apprendre les bases de fabrication d'un objet en argile.

https://namastrip.com

LES 23 ET 24 SEPTEMBRE

MENTON (06)

Stage avec Christian Pisano

Séminaire immersif de Yoga Iyengar, niveau général, avec l'enseignant et auteur.

https://christianpisano.com

DU 28 SEPTEMBRE AU 01 OCTOBRE

CORNILLON-CONFOUX (13)

Retraite de yoga en Provence

11 heures de pratiques de yoga douces et dynamiques sur 3 jours, pranayama et relaxation dans un mas au milieu des collines de pinèdes.

www.mariefayardyoga.com

DU 28 SEPTEMBRE AU 01 OCTOBRE

BUGEY (01)

Yoga et Nutrition

Yoga Flow, Yin et Yoga Nidra ainsi que des ateliers basés sur la micronutrition pour apprendre à mieux manger, sans carences.

https://zenenergy.net

DU 04 AU 08 OCTOBRE

SAINT JUÉRY (81)

Voyage au cœur de soi

Yoga, éveil à la conscience corporelle avec un instructeur invité (méthode Movnat), ateliers transformateurs (libération émotionnelle, équilibrage du rythme circadien), rituels, jacuzzi, cercles de partage.

https://amawe.com

DU 13 AU 15 OCTOBRE

NORMANDIE

Habiter son ventre

Rencontre viscérale avec son centre, son refuge et son authenticité grâce à la pratique shakti : mudras, mantras, mouvements, danse, modelage, Yoga Nidra.

www.larbreauxetoiles.fr

DU 19 AU 22 OCTOBRE

HOSSEGOR (64)

Restore & Reset

Pratiques de yoga (Nidra, yoga du visage) axées sur le lâcher-prise pour diminuer les tensions, s'alléger et embrasser l'énergie de l'automne.

www.yogasearcher-hossegor.com

DU 25 AU 29 OCTOBRE

LOZÈRE – GRANDS CAUSSES

Retraite d'exception - Lune d'Automne

Immersion totale dans l'univers du yoga et découverte des pouvoirs du son : 5 jours. Digital détox au cœur d'une nature sauvage et envoûtante.

www.almieres.com

DU 27 AU 30 OCTOBRE

CÉVENNES (30)

Retraite avec Frédérique et Bernardo

Chaque jour : 2 pratiques de yoga, 2 méditations, un cours théorique, une relaxation (bain de gong ou Yoga Nidra) avec ce couple d'enseignants en Kundalini, Vinyasa, Hatha et Yoga Restoratif.

www.shaktymooniyoga.com

JUSQU'AU 12 NOVEMBRE

FRANCE, ITALIE, ESPAGNE

Festival Décathlon

Pratiques variées, ateliers de philosophie du yoga dans le quotidien, conférences, marché de créateurs… Bénéfices reversés à l'association La Vie Kintsugi dédiée au coaching de personnes touchées par le cancer.

Billetterie et infos sur : www.helloasso.com

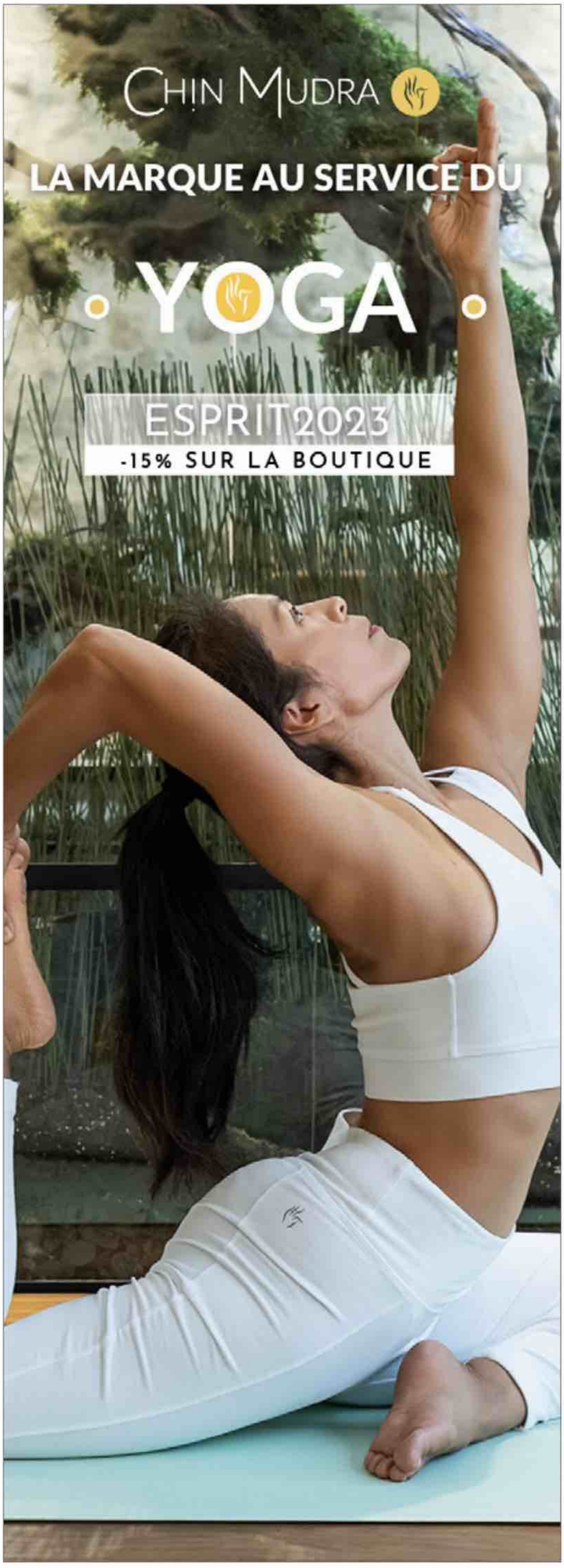
DU 07 AU 10 DÉCEMBRE

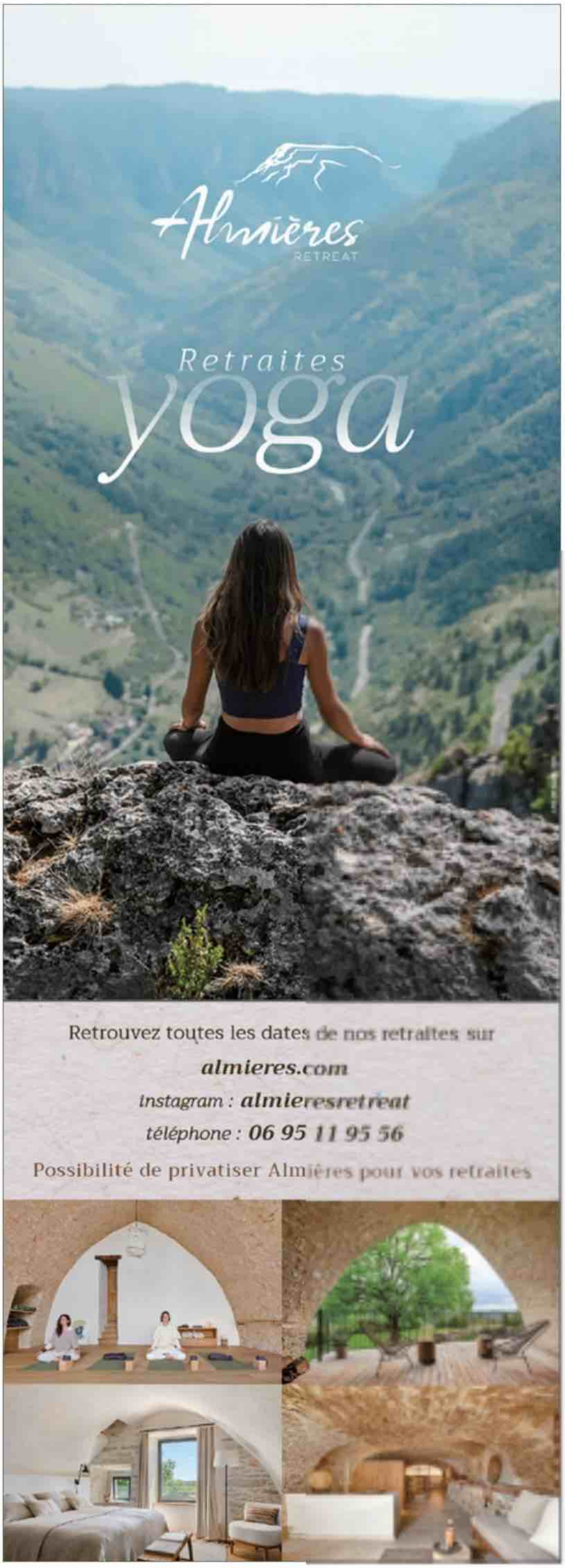
PERCHE (28)

Retraite le temps d'un week-end

Hatha Yoga, techniques purificatrices de kriyas, pranayama, Yoga Nidra, ateliers de cuisine en groupe. A 1 h 30 de Paris.

www.zenngo.fr


CHIN MUDRA
LA MARQUE AU SERVICE DU
YOGA
ESPRIT 2023
-15% SUR LA BOUTIQUE


Almières
RETREAT
Retraites
yoga
Retrouvez toutes les dates de nos retraites sur
almieres.com
instagram : almieresretreat
téléphone : 06 95 11 95 56
Possibilité de privatiser Almières pour vos retraites

ma COMMUNITY esprit YOGA

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

[Yoga pause]

Nous sommes ravis de partager avec vous la collection de postures de yoga inspirantes prises par notre communauté. Nous sommes émerveillés par la créativité, la force et la grâce de chacun. Un grand merci à vous !

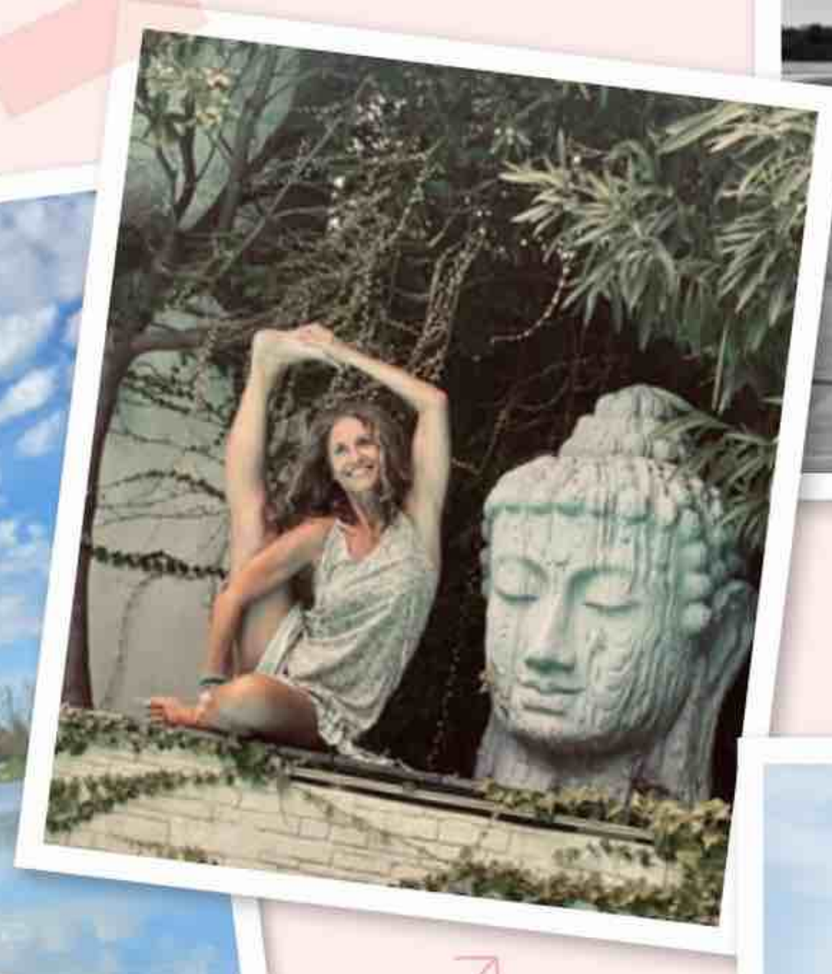
Rendez-vous sur **esprityoga.fr**, rubrique « Yoga Pause » pour plus d'images !

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

Natacha

Laly à Pechbonnieu (31)

François



Sandra

Célia

[On line] www

Êtes-vous familier avec les podcasts de méditation ? Sur notre site internet Esprit Yoga, vous pouvez découvrir une palette de podcasts de méditation adaptée à vos besoins et à vos envies du moment (en accès gratuit !).

MÉDITATION DES SENTEURS NATURELLES

Cette méditation de pleine conscience vous donne la possibilité de profiter du moment présent, en dégustant une boisson chaude et réconfortante.

MÉDITATION DE LA MONTAGNE

Cette méditation puissante nous aide à prendre du recul face aux événements parfois difficiles de notre vie et à retrouver le calme intérieur, mais aussi une stabilité, et une confiance en soi et en la vie.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

C'est une méditation courte et assez simple proposée par Emmanuelle Roques, pour s'entraîner à être attentif à notre respiration.

[Yoga Buzz] LES ÉCHOS DE NOS RÉSEAUX

Découvrez des pratiques yogiques partagées régulièrement sur nos réseaux !

Vous êtes beaucoup à avoir aimé notre post Instagram sur le Supta baddha Konasana ! Pour le plaisir de nos lecteurs, nous vous repartageons cette posture et ses bienfaits.

Connaissez-vous supta baddha konasana ?

C'est une posture très agréable en cas de gêne dans les genoux grâce aux soutiens apportés par les accessoires utilisés. Cette asana assouplit aussi le bassin, étire les adducteurs et élimine les émotions imprimées dans les fascias qui bloquent les hanches. On l'appelle le cordonnier allongé, le papillon en extension ou encore la déesse du sommeil. Ça fait beaucoup de p'tits noms, non ?

Pour avoir accès à plus de post, suivez-nous sur Instagram : @esprityogamagazine

Avez-vous un produit de yoga, une retraite, un événement, un livre ou autre chose à faire découvrir à nos lecteurs et nos internautes ?

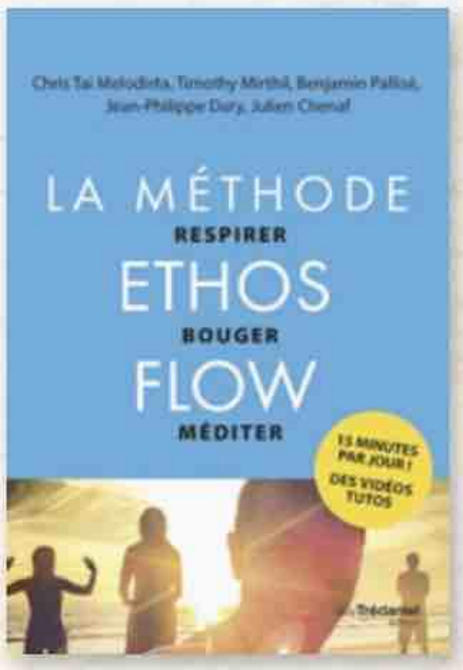
Envoyez-nous comme « Croisi Europe » vos merveilleuses idées et nous pourrons les partager.

Pour plus d'information, écrivez-nous à : redaction@esprityoga.fr

Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

REPRISE PROGRESSIVE POUR LES GRANDS
ET LES PETITS YOGIS. FUN, SAVOUREUX, INSPIRÉ…
C'EST LE COIN LECTURE DE LA RENTRÉE !

LE + INSTRUCTIF



Keep calm… et respire

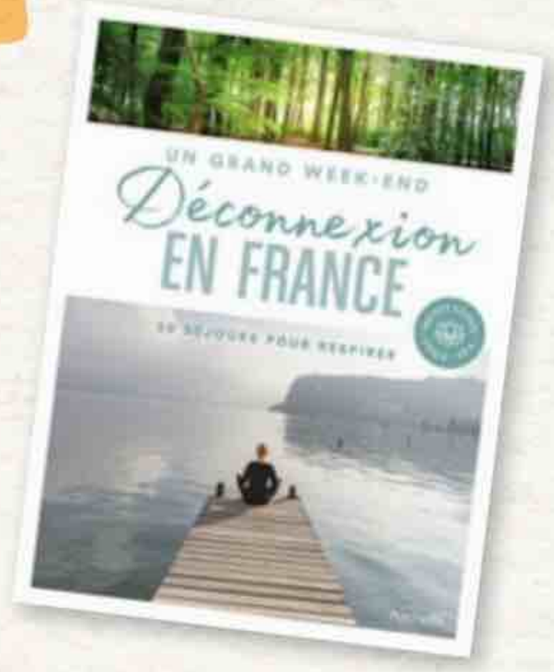
Une équipe d'instructeurs de la méthode Ethos présente différentes manières d'apprendre la respiration profonde, inspirées du yoga. La première approche est spirituelle, la deuxième propose douze exercices pratiques écrits et filmés (accessibles par QR code), la troisième est biologique, grâce à l'apport de la kiné-ostéopathie. Un livre scientifique et emprunt de tradition pour apprendre à utiliser le souffle selon les besoins : stress, créativité, connaissance de soi, transformation.

La méthode Ethos Flow. Respirer, bouger, méditer, de Chris Tai Melodista, Timothy Mirthil, Benjamin Pallisé, Jean-Philippe Dary et Julien Chenaf (éd. Guy Tredaniel).

LE + INSPIRANT

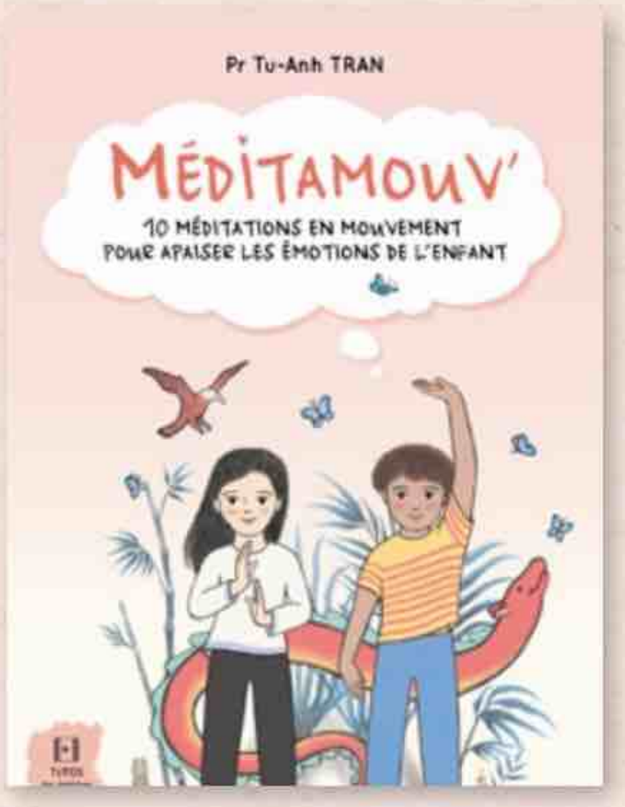
IDÉES RTT

Voici 30 séjours de week-ends longs pour débrancher le mental à deux pas de chez soi… ou plus loin. Ces destinations françaises, coupées du monde, offrent toutes une expérience dépaysante, proche de la nature, dans des lieux sélectionnés avec soin. Une déconnexion clé en main !



Un Grand Week-end Déconnexion en France – 30 séjours pour respirer (éd. Hachette Tourisme).

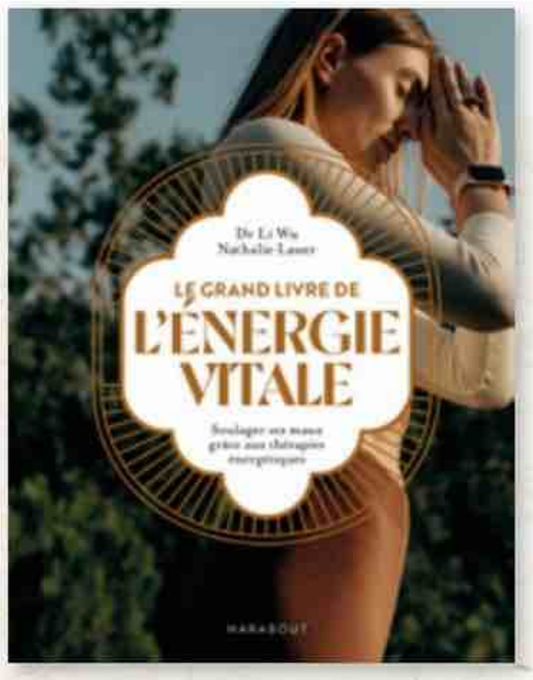
LE + PÉDAGOGIQUE



Méditation à l'hôpital et à la maison

L'auteur, chef du service Pédiatrie au CHU de Nîmes, utilise la méditation depuis 15 ans pour accompagner ses jeunes patients. Il propose des séquences de calme pour les enfants en proie à des orages émotionnels — dont l'expression n'est ni un caprice ni un trouble, mais une conséquence de leur cerveau en pleine maturation. Les exercices combinés aux mouvements lents du qi-gong aident à apaiser les angoisses, les tics, l'hyperactivité, les colères et les scarifications tout en remobilisant doucement le corps en cas de douleurs (rhumatismes juvéniles, convalescence).

Méditamouv, 10 méditations en mouvement pour apaiser les émotions de l'enfant, de Pr Tu-Anh Tran (éd. Thierry Souccar).



LE + SOLAIRE

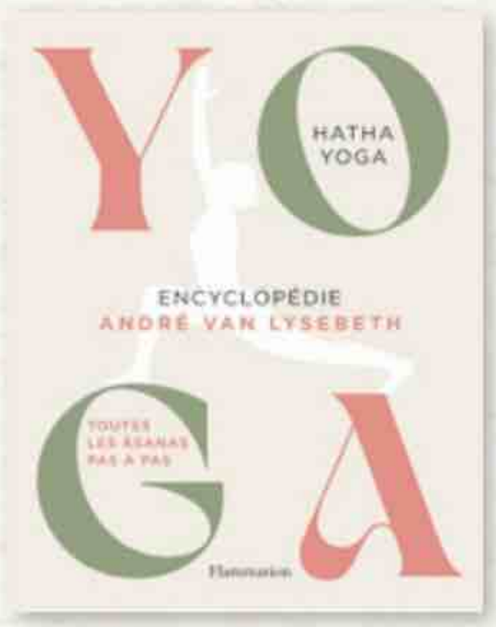
Dico naturo

Basée sur les connaissances ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise et de l'ayurvéda, chaque fiche pratique cible un trouble de santé (douleurs, problème de peau, virus saisonnier…) à la lumière des remèdes énergétiques adaptés : acupression, exercices de yoga, qi gong, tai chi et phytothérapie.

Le Grand Livre de l'énergie vitale, du Dr Li Wu et Nathalie Lauer (éd. Marabout).

LE + SPIRITUEL

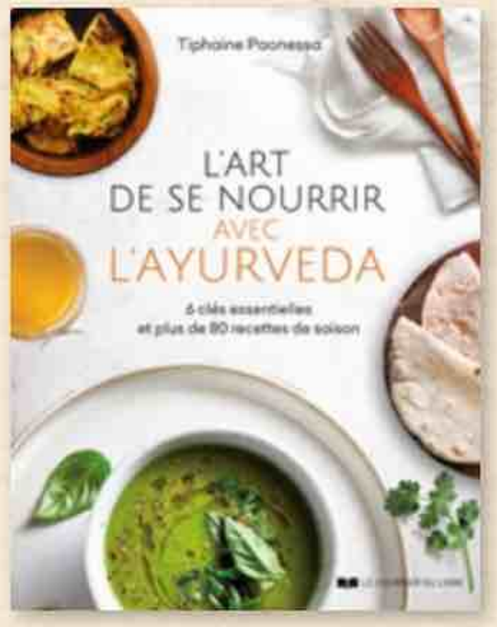
Dans la famille « Déesses »



Parvati, Kali, Lakshmi, Sarasvati… ces divinités du panthéon hindou incarnent les mille et une facettes de la féminité, de la sagesse à la puissance. Elles vous guident dans une transformation profonde pour explorer les infinies possibilités de votre vie de femme. Un beau livre qui mêle mythologie, ayurvéda, cristaux, astrologie et contes initiatiques.

Femmes ayurvédiques, femmes divines — Rituels et mythes indiens pour révéler votre déesse intérieure, de Gwenaëlle Batard (éd. Le Courrier du Livre).

LE + GOURMAND



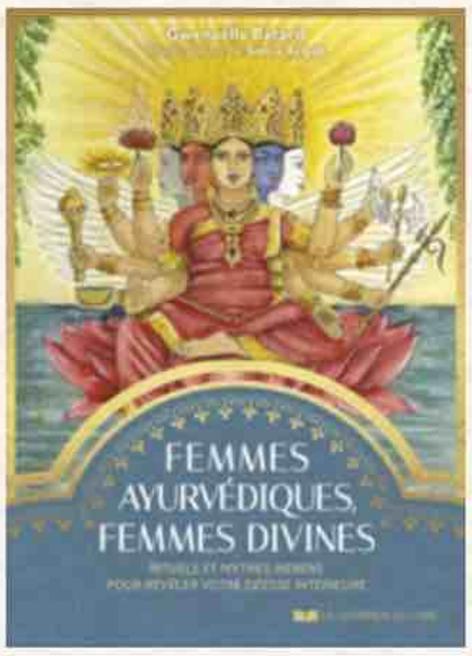
À TABLE EN INDE

Manger selon les principes de l'ayurveda, pourquoi pas. Mais par où commencer ? Découvrez six critères simples pour mieux manger avec six semaines d'observations et de tests afin d'aider le corps à retrouver son intuition gustative et éliminer les mauvaises habitudes : plus de 80 recettes végétariennes par saison et des vidéos bonus pour apprendre à réaliser son ghee.

L'art de se nourrir avec l'ayurveda – 6 clés essentielles et plus de 80 recettes de saison, de Tiphaine Paonessa (éd. Le Courrier du Livre).

LE + IMPORTANT

L'essentiel du Hatha

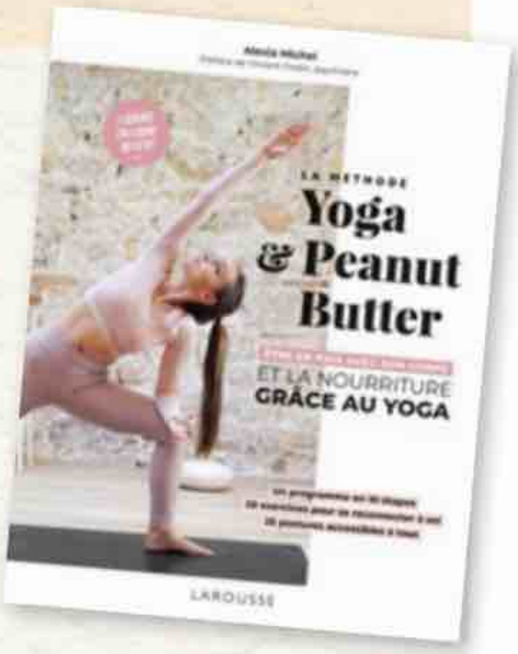


Encyclopédie rééditée de l'ouvrage du premier maître occidental de Hatha Yoga, le livre décortique chaque posture, illustrée et pas-à-pas, ses bienfaits et ses contre-indications. Une bible à ajouter à sa bibliothèque, que l'on soit débutant ou pratiquant assidu.

Encyclopédie de Hatha Yoga, de Andre Van Lysebeth (éd. Flammarion).

LE + SYMPA

Pas de mal à se faire du bien



Associé au programme du même nom, le livre reprend point par point les dix étapes de la méthode Yoga et Peanut butter, qui vise à se réconcilier avec son alimentation grâce au yoga. Exercices complets, postures et méditations aident à en finir avec la culpabilité et à faire la paix avec son corps.

La méthode Yoga & Peanut butter, d'Alexia Michel (éd. Larousse).

Le bonheur est en cuisine

Trois espaces pour goûter au lâcher-prise

ALIMENTATION ET YOGA constituent les deux piliers de l'ayurvéda, la médecine millénaire indienne. Comme en yoga, la cuisine est affaire d'équilibre. Aussi essentielles l'une que l'autre à la santé du corps et à la vitalité de l'esprit, les deux pratiques soutiennent la circulation de l'énergie vitale, le « prana ». Tantôt stimulé, tantôt apaisé, ce flow constant se nourrit de mouvement : celui des asanas et celui de la digestion. Une bonne raison d'associer les deux disciplines. A la clé, plus d'énergie, plus de clarté mentale, de puissance et de concentration.

CuisYin, rendre le corps disponible

Cette retraite spéciale « fourneaux » de La maison des Marronniers près de Paris propose des cours de cuisine avec un chef spécialisé. Sur place, on cueille ses produits directement au jardin et on acquiert de la technique : réaliser des bocaux lacto-fermentés, maîtriser les modes de cuisson ou devenir un as de la découpe. Un repas complet est préparé avec les légumes et les fruits locaux en fonction des besoins saisonniers de l'organisme : l'hiver, on conserve l'énergie ; l'été, on l'exprime. Aux inter-saisons, on détoxifie et on régénère. Ensuite, ça se passe à table, tous ensemble. Avant d'enfiler son tablier, pendant que ça mijote et avant de pouvoir se restaurer, les participants plongent dans une séquence de Yin Yoga, très « restorative ». Les longues postures d'abandon préparent le corps et l'esprit à recevoir la nourriture et à accueillir tout ce qui peut nourrir l'énergie de vie.

maisondesmarronniers.com

Nidyoga, la mastication consciente

En région nantaise, ces ateliers culinaires alternatifs envisagent la cuisine comme une véritable sadhana, une routine à répéter. Comme le yoga, une cuisine saine se pratique avec régularité pour en obtenir des bienfaits. En bord de mer, sur la côte Atlantique, les week-ends mêlent théorie et pratique : comment distinguer les trois types d'alimentation yogiques (tamasique, rajasique, sattvique) ? Comment passer à une alimentation 100 % végétale ? Une alimentation non carnée, riche en protéines végétales, en aliments énergétiques et en infusions drainantes possède une action anti-inflammatoire et détoxifiante, indispensables aux muscles des yogis. Ici, on apprend à manger en conscience à l'aide de la respiration. Prendre le temps de choisir ses aliments en fonction de son dosha dominant, de les préparer, de les mâcher — en veillant à bien insaliver — favorise le transit et l'assimilation des nutriments et nourrit aussi l'âme.

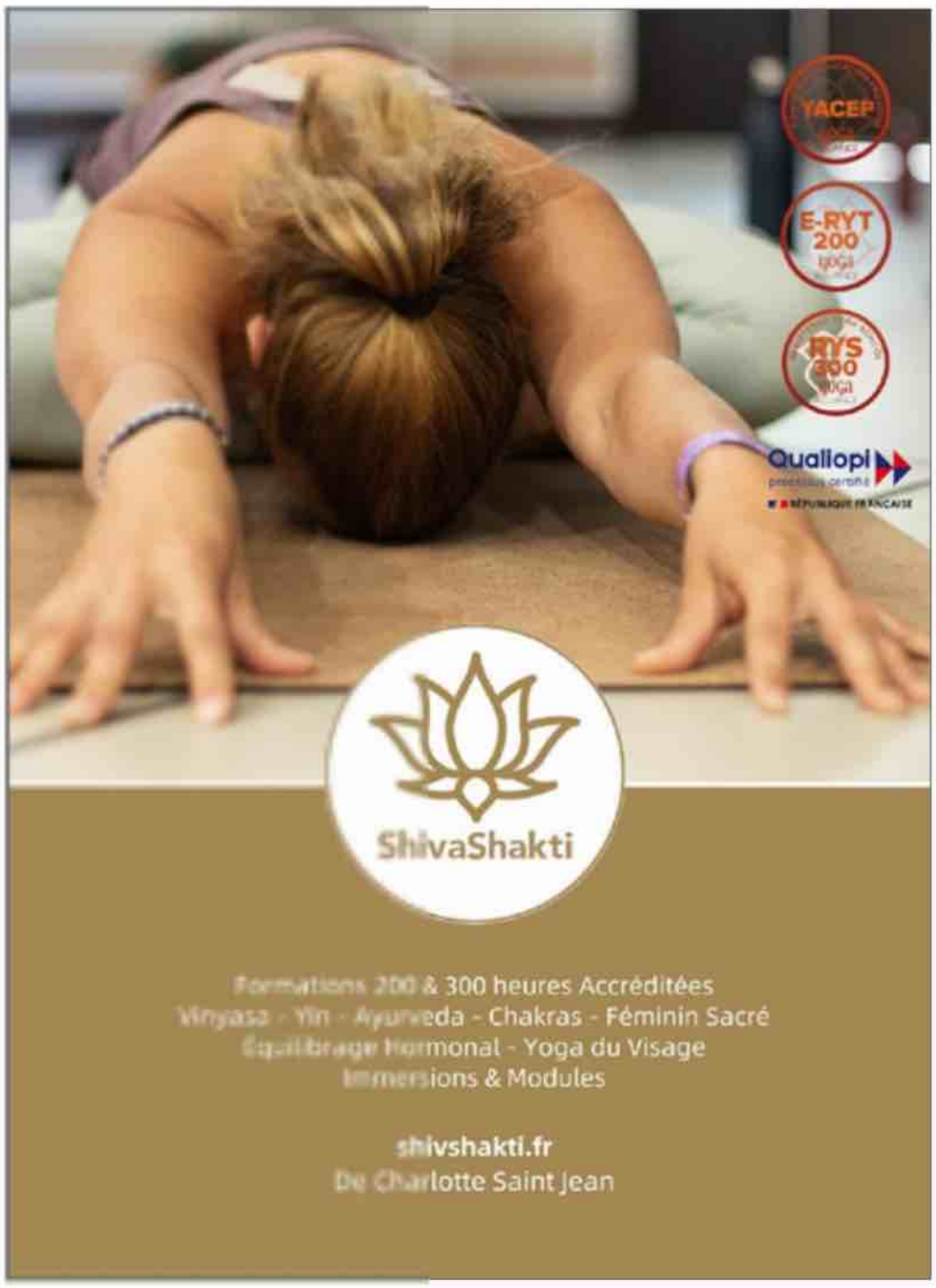
www.nidyoga.com

La Cuisine Thérapie©

cuisine THÉRAPIE
Réinventer sa vie sans recette

La Cuisine Thérapie© est une pratique corporelle, émotionnelle et cognitive. Dans les ateliers qui ne suivent aucune recette, seul compte le plaisir pris à inventer librement et la reconnexion à soi. La Cuisine Thérapie© invite à se concentrer sur ses sensations afin de couper le flot de pensées. Elle aide à cuisiner et à s'amuser avec les goûts, sans craindre de rater ni de décevoir ses convives. C'est aussi l'occasion de se mettre à l'écoute de ses sensations et de revisiter son histoire familiale autour de l'alimentation. Ses bienfaits sont recommandés aux personnes qui manquent de confiance, de lâcher-prise, qui souffrent de troubles du comportement alimentaire ou en période de crise de vie.

www.cuisine-therapie.com



Formations 200 & 300 heures Accréditées
Vinyasa - Yin - Ayurveda - Chakras - Féminin Sacré
Équilibrage Hormonal - Yoga du Visage
Immersions & Modules

shivshakti.fr
De Charlotte Saint Jean

YOGATTITUDE & KHAN VOYAGES

vous proposent

Du 27 janvier au 11 février 2024

Un magnifique séjour découverte en

INDE DU SUD

DELHI - COCHIN - THEKKADY - ALLEPEY -
ASHRAM AMMA-KANYAKUMARI - POOVAR

3 300 € / pers.
tout inclus en
chambre partagée.
Départ Paris
CDG

Programme complet sur demande
au 06 90 59 15 10 ou 06 90 35 39 45
fabienne-decroux.blogspot.com

KV KHAN VOYAGES
www.khanvoyages.com

IM971170001

P. Jentschura®
Produits Haute Nature

POUR UNE BELLE QUALITÉ DE VIE RENOUVELÉE

En vente dans votre magasin bio

« LA CURE ALCALINE P. JENTSCHURA SOULAGE LE CORPS TOUT EN DYNAMISANT L'ESPRIT. »
– D'APRÈS LA MÉTHODE AVÉRÉE P. JENTSCHURA –

7x7® AlcaPlantes

La tisane alcaline bio aux 49 plantes aromatiques pour un équilibre naturel

AlcaVie®

La puissance de plus de 100 ingrédients végétaux : un cocktail unique et omnimoléculaire

AlcaBain®

L'original parmi les produits de soins corporels alcalins à l'image de la nature

pH alcalin · fibres alimentaires · protéines · sans sucre ajouté · sans gluten · sans lactose

Distribution : Pur Aliment S.A.R.L.
0388 098 098 · info@puraliment.com
www.p-jentschura.fr

Play ! Les meilleurs sons du yoga. Pépites acoustiques, playlists pour la pratique, innovations sonores et artistes à suivre : du bon son pour les oreilles.

BAINS SONORES

5 instruments du monde pour lâcher prise

BOLS CHANTANTS

Issus de la tradition tibétaine, ils sont utilisés pour accompagner la méditation et pratiquer le massage sonore. Ils peuvent être frappés ou frottés et donnent des sons ronds et envoûtants. Avec leurs sonorités harmonieuses, ces bols en bronze induisent un état de relaxation profonde. Les bols chantants sont aussi fabriqués en cristal de quartz pour des sons plus clairs, très purs. La vibration de ce minéral équilibre naturellement celle du corps. Elle offre un nettoyage énergétique et une connexion profonde au corps subtil.

GONG

Cet instrument provient de la tradition bouddhiste. Utilisé initialement par les moines, le gong fait rayonner la vibration sonore afin qu'elle soit ressentie dans le corps dans un but d'ouverture, d'expansion de l'énergie. C'est un outil puissant, capable d'atteindre le niveau cellulaire. Il donne un large spectre de sons en fonction de l'effet recherché : stimulation énergétique ou retour aux sensations.

CARILLONS KOSHIS

D'inspiration universelle, ces cylindres en bois qui enveloppent des tiges de métal sont crées artisanalement dans les Pyrénées. En les balançant doucement, ils reproduisent les sons des éléments de la nature (feu, air, terre, eau) grâce au contact du bambou et de cordes. Leur fabrication obéit à une technique sophistiquée qui crée des jeux harmoniques joyeux. Destinés à la méditation, ils donnent une mélodie enfantine propice à l'évasion et à l'endormissement. Ils peuvent aussi détendre les enfants et les personnes malades.

CYMBALES

On les frappe pour rythmer une séance de méditation ou pour en signifier la fin. Venus tout droit de l'Himalaya, ils portent souvent des insignes comme le précieux parasol, symbole de protection des émotions négatives et des maladies, les deux poissons dorés, symboles de joie et de spontanéité ou le lotus parfait, symbole de la pureté. Leur usage est facile, plutôt de style rituel.

KALIMBA

D'origine africaine, cet instrument traditionnel se laisse pianoter avec les pouces, y compris par les débutants. Complémentaires des carillons, ils amènent une ambiance douce, racontent une histoire et emmènent en voyage.

HANDPAN OU TONGUE DRUM

Le Handpan est martelé pour être accordé et se désaccorde progressivement. On le frappe uniquement avec la paume ou le poing pour des sons féériques. Le Tongue Drum est ciselé dans le métal. On touche ses lamelles découpées avec les doigts ou un maillet, ce sont elles qui vibrent. Le reste de l'instrument sert de caisse de résonance avec des sons longs et amples. On a vu apparaître des versions seconde main, conçues en réutilisant des bouteilles de gaz. Ils s'utilisent de manière intuitive pour des atmosphères quasi psychédéliques.

Où se procurer ces instruments de musique ? **www.mandalia-music.com** et **www.escalesensorielle.com**

Nidra Yoga en ligne

André Riehl

Les mardis soir en ligne
via Zoom à 18H30

Nouveau cycle
Septembre 2023

Etude du Vijñana
Bhairava Tantra

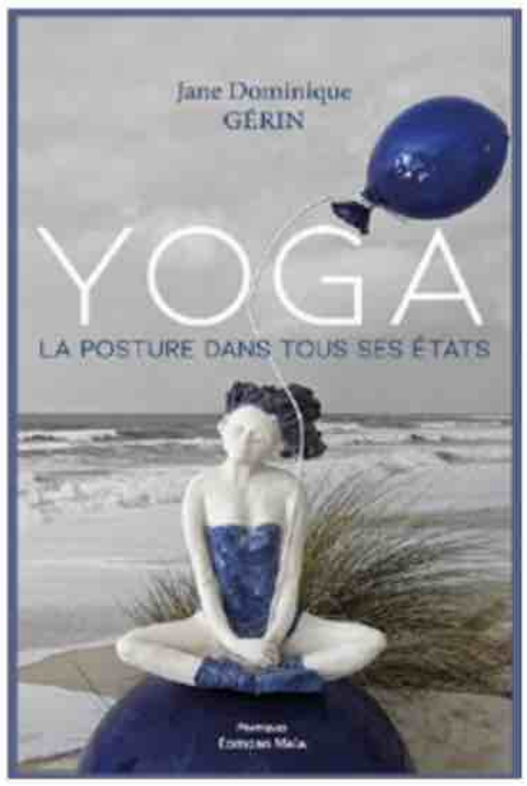
Informations et inscriptions:
nidrayogainternational.com

rasa-asso@hotmail.fr

YOGA

LA POSTURE DANS TOUS SES ETATS

Une synthèse à la fois pédagogique, anatomique, symbolique, en lien avec les yoga Sutras. Un ouvrage accessible à tous, à la fois généraliste et technique, s'adressant aux pratiquants débutants, élèves confirmés, professeurs de yoga et formateurs.



Jane Dominique Gérin
est enseignante de yoga. Formatrice depuis de nombreuses années et co-fondatrice de l'EFYMP, École Française de Yoga Midi-Pyrénées. Son souhait à travers cet ouvrage, est de transmettre tout l'enseignement qu'elle a reçu et de passer à son tour le flambeau.

Pour commander cet ouvrage :

www.editions-maia.com

ou dans toutes les librairies, Fnac, Cultura, ...

ÉLÉONORE GRATTON
formatrice yoga ify

Formation Professeur de Yoga IFY

INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

- Lignée TKV Desikachar
- 500 heures 4 ans 2023/2027
- Normes de l'Union Européenne de Yoga
- Certifiée Qualiopi

Paris
12 personnes maximum
www.eleonoregratton.com

Approfondir la pratique du yoga
Acquérir les bases de sa transmission

âsana · pranayama · méditation · philosophie
pédagogie · construction et guidage de séances
anatomie · physiologie

Ken et Brigitte

vous proposent une formation
unique et complète de 9 mois en ligne
pour favoriser l'entrée dans le processus
d'Éveil
ainsi que la stabilisation et l'incarnation

rentrée le 6 octobre 2023

informations et candidature
www.theoneprocess.com

LE
DOSSIER

Vitalité

Aller au fond de sa vitalité . . . . . **p 28**

Une expo sur les médecines traditionnelles . . . . . **p 32**

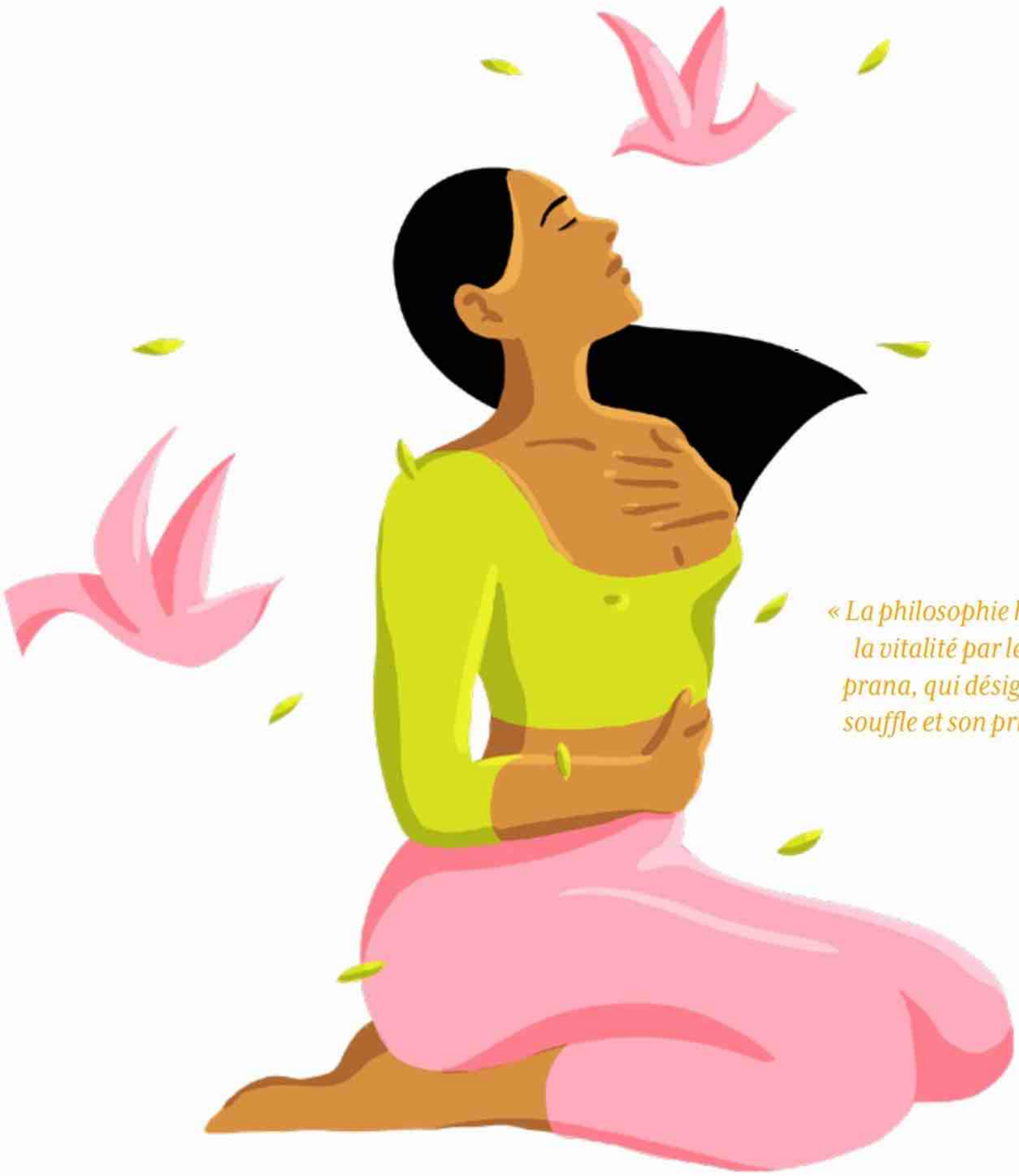
Le yoga des bons hommes **p.34**

Séquence du mois : s'écouter et accueillir les énergies positives **p.36**

La vitalité

La notion de vitalité évoque tout à la fois l'énergie, le dynamisme, l'entrain. Mais elle recouvre en fait une réalité bien plus profonde et bien plus apaisée !

TEXTE **SOPHIE BENARD** ILLUSTRATIONS **PRISCILLE DE REKENEIRE**



« La philosophie hindoue pense la vitalité par le concept de prana, qui désigne à la fois le souffle et son principe vital »

C'EST PARCE que nos sociétés contemporaines sont si enclines à valoriser le faire et l'agir que nous pouvons finir par confondre vitalité et activité, en oubliant la notion fondamentale de vie, pourtant à l'origine du terme de vitalité. Bien sûr, la vitalité se nourrit d'énergie et apporte la vigueur nécessaire à l'action, aux prises de décisions ou à la mise en place de changements. Mais cette belle notion ne saurait en réalité être résumée au fait de bouger sans cesse. Car la vie elle-même n'est pas activité permanente : chez tous les êtres vivants, un équilibre se met en place entre éveil et sommeil, entre ardeur et repos, entre occupation et inaction.

À la source de la vitalité, le prana

Comment comprendre, alors, cette vitalité dont nous avons besoin pour agir – et surtout pour vivre ! – mais qui ne se résume pas à l'action ? La philosophie hindoue pense la vitalité par le concept de prana, qui désigne à la fois le souffle et à la fois son principe vital. Dans sa *Science du Panayama,* Swami Sivananda décrit ainsi le prana comme ce qui « fait fonctionner la machine d'un train ou d'un bateau à vapeur, ce qui fait voler les avions, ce qui fait bouger le souffle dans les poumons, ce qui représente la vie même de ce souffle ».

Il est intéressant de constater que de nombreuses cultures ont cherché à désigner le principe vital en le rapprochant du souffle : les stoïciens faisaient ainsi du pneuma le principe premier de toute vie individuelle aussi bien que de l'univers ; les Chinois, quant à eux, désignent par le terme chi la force ou le souffle qui constitue et donne vie à la matière. On observe alors un deuxième point commun. Qu'on se plonge dans la pensée indienne, grecque ou chinoise, qu'il soit question du prana, du pneuma ou du chi, le souffle vital qui anime chacun de nous est toujours lié à celui du monde qui nous entoure.

« Qu'il soit question du prana, du pneuma ou du chi, le souffle vital qui anime chacun de nous est toujours lié à celui du monde qui nous entoure »

Il est bien sûr difficile de saisir cet élan vital, puisqu'il est par nature impalpable et diffus. Et pourtant… Ne se sent-on pas particulièrement revigoré, étrangement plus vivant, au retour d'une balade en pleine nature ? Comme si l'air pur et la présence de la végétation autour de nous nous avaient communiqué un peu de leur propre élan vital, pour nourrir le nôtre. Car selon les textes anciens, le prana est une énergie qui circule sans cesse en nous et autour de nous, dans l'air que nous respirons, dans l'eau que nous buvons, dans les aliments que nous mangeons, dans les autres avec lesquels nous échangeons. En ce sens, la vitalité repose sur un échange permanent avec notre environnement, entre notre être individuel et l'immensité de l'univers et des êtres qui le peuplent.

La vitalité, cette communion avec le vivant

Bien plus que l'activité ou que l'affairement, la vitalité renvoie donc à l'élan vital logé au plus profond de nos êtres. Cet élan n'a rien de théorique. Il suffit en réalité de se rendre disponible à l'énergie qui nous entoure pour saisir en nous la puissance du prana – ce qu'un surmenage ou une agitation excessive ne permettent d'ailleurs pas… Aussi paradoxal que cela puisse paraître, il faut ainsi parfois ralentir pour prendre le temps de ressentir sa vitalité. C'est seulement à cette condition que la vitalité dont nous nous nourrissons va alors venir pénétrer, habiter et animer tous les aspects de notre vie.

La vitalité va ainsi, bien sûr, nourrir notre dynamisme physique, nous donner envie de faire, de bouger, de nous sentir concrètement aux prises avec la vie et le monde. Mais se laisser traverser par la vitalité est aussi l'occasion d'en ressentir les bienfaits émotionnels. Car c'est bien elle qui colore notre quotidien de joie de vivre, d'une vision positive des choses et des événements, mais aussi qui nous fait ressentir de la gratitude pour ce qui nous entoure. Plus encore que l'apathie, c'est ainsi surtout la morosité et le pessimisme que la vitalité balaye. De la même façon que le monde autour de nous peut nous insuffler ce précieux souffle vital, ressentir ses effets empreigne notre environnement d'une vibration positive. Qui ne s'est jamais senti envahi par une délicieuse allégresse après avoir partagé un moment avec une personne aimée, ou après avoir pris le temps de prendre soin de soi ?

Et si la vitalité est ainsi capable de nous remplir d'énergie aussi bien que de nous apaiser émotionnellement,

c'est tout naturel qu'elle soit si intimement liée à la créativité. Comment imaginer, en effet, être en capacité de concevoir des projets, de réaliser ce qu'on imagine, sans se sentir poussé par ce précieux élan vital ? Penser avec originalité, donner vie ou matière à nos projets, s'impliquer dans un processus qui demande du travail… Et cela demande une précieuse confiance en soi et en le monde, ce qui nécessite une énergie à toute épreuve ! Ce sont précisément cette confiance et cette énergie que la vitalité nous confère, dès lors qu'on s'autorise à se laisser aller à ses effets les plus bénéfiques.

Le romancier Daniel Pennac le regrette dans *Comme un roman :* « la vitalité n'a jamais été inscrite au programme des écoles ». Car si la vitalité peut être travaillée, elle ne s'apprend pas. Logée en chacun de nous, notre rôle consiste surtout à l'entretenir et à la laisser s'exprimer. Comment, alors, s'appliquer à embrasser la vitalité en nous, et comment recevoir celle qui nous entoure et nous relie au monde ?

Travailler le souffle pour développer sa vitalité

En cohérence avec la philosophie indienne et l'importance qu'elle accorde à la notion de prana, le yoga ne repose pas seulement, loin de là, sur l'exécution de postures. Une grande partie de la pratique est en effet dédiée à des exercices de respiration : les fameux pranayama. Ces techniques de contrôle du souffle varient en fonction des bienfaits recherchés : nous calmer, nous dynamiser, réduire notre stress ou favoriser notre concentration. Il peut ainsi s'agir, dans la respiration alternée, de faire intervenir une narine après l'autre, de retenir le souffle quelques secondes poumons pleins ou vides, ou encore de respirer par les deux narines en simultané, en restant attentif à la mise en action de la zone abdominale.
Dans tous les cas, ces exercices de respiration, toujours menés dans le respect de nos limites et de notre respiration naturelle, visent à rééquilibrer notre flux énergétique et à nous montrer sa circulation en nous. En prenant onscience de notre respiration et du parcours de notre souffle en nous, nous accédons ainsi à une couche plus profonde de notre être. Tout en nous permettant de nous ancrer ici et maintenant, en nous aidant à rendre nos corps disponibles à la pratique qui suit ou qui a eu lieu, ces exercices sont donc l'occasion de mettre en œuvre et de ressentir très concrètement la puissance de notre souffle vital.

« Aussi paradoxal que cela puisse paraître, il faut parfois ralentir pour prendre le temps de ressentir sa vitalité »

Loin de limiter à la mise en circulation de notre prana individuel, la pratique du yoga nous prépare, aussi bien émotionnellement que physiquement, à accueillir le prana qui nous entoure et à nous rendre disponible à lui. Il est ainsi fréquent d'être encouragé par son professeur, au moment de la méditation, à prêter attention à ce qu'il se passe en nous et à ce que nous percevons de notre environnement : le bruit, les odeurs, les sensations ou tout simplement le contact de notre corps avec le tapis.

C'est précisément parce que le yoga place le prana au centre de sa pratique qu'il peut nous arriver de commencer une séance de mauvaise humeur, ou l'esprit encombré par diverses contrariétés, mais de la terminer dans une sérénité et une confiance retrouvées, emplies d'une vitalité renouvelée. La pratique nous a en effet, dans ces cas-là, par la mise en place des pranayama et par le travail postural, reconnecté à notre souffle vital, a remis en circulation notre prana – et donc a stimulé la vitalité en nous, pour nous rendre capable de jouir de ses bienfaits dans notre vie quotidienne.

« C'est la vitalité qui colore notre quotidien de joie de vivre, d'une vision positive des choses et des événements, mais aussi de gratitude pour ce qui nous entoure »

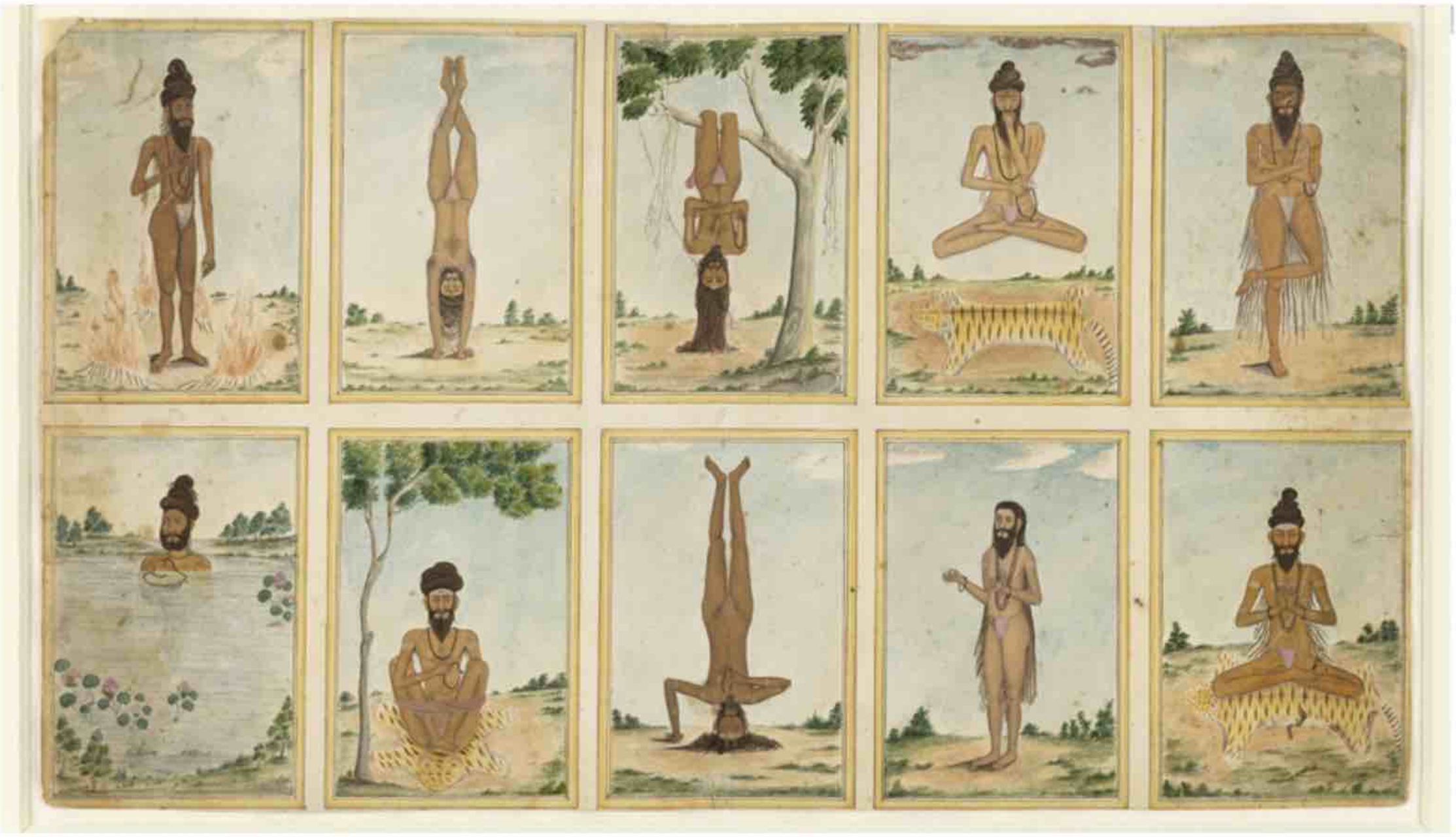
Octobre & Novembre 2023

Retraites de yoga

au bord du Grand Lac de Naussac

- 3H DE YOGA PAR JOUR
- MÉDITATION & PRANAYAMA
- GRAND STUDIO PANORAMIQUE
- COURS CUISINE AVEC NATUROPATHE
- REPAS VÉGÉTARIENS GOURMANDS
- RANDONNÉES TOUS LES JOURS
- PENSION COMPLÈTE
- CHAMBRE INDIVIDUELLE À L'HÔTEL
- 7 JOURS / 6 NUITS
- 799€ TOUT COMPRIS

Les Terrasses du Lac
48300 LANGOGNE
BONJOUR@NAUSSAC.COM
04 66 69 29 62
WWW.NAUSSAC.COM



LES MÉDECINES TRADITIONNELLES L'ART DE L'ÉQUILIBRE

Jusqu'au 18 septembre, le musée Guimet nous fait voyager à travers plus de 300 œuvres consacrées aux trois traditions médicales asiatiques : indienne, extrême orientale et tibétaine.

PROPOS RECUEILLIS PAR **JEANNE POUGET**

Aurélie Samuel, commissaire de l'exposition Médecines d'Asie, l'art de l'équilibre, décrypte pour nous ce somptueux voyage vers les « autres » médecines.

JEANNE POUGET : **Cette exposition traite des trois grandes traditions médicales asiatiques – indienne, extrême orientale (Chine et Corée) et tibétaine – en mettant en avant leurs points communs et leurs divergences. Quels sont-ils ?**

AURÉLIE SAMUEL : Leur point commun, c'est qu'elles sont toutes des médecines préventives. On entend souvent dire en Chine que lorsqu'on est malade, c'est que l'on a un mauvais médecin. Ces médecines soignent avant que la maladie n'apparaisse grâce à un certain nombre de méthodes et d'anticipations sur l'hygiène de vie, la nourriture, des pratiques énergétiques, ou sportives, qui permettent de maintenir une forme d'équilibre dans le corps. Il y a aussi cette idée de réseaux énergiques comme les méridiens et les nadis, sans équivalent dans la médecine occidentale, qui constituent une architecture intérieure du corps. La grande différence étant les traitements proposés : points d'acupuncture en Chine, massages à l'huile en Inde, respiration mais aussi méditation. Nous avons beaucoup échangé avec des médecins pour préparer cette exposition, même si le sujet demeure artistique.

J. P. : **Que nous apprennent ces médecines d'Asie sur la société occidentale actuelle ?**

A. S. : Je dirais l'approche du temps, qui n'est pas la même. Il y a quelque chose d'extrêmement rapide dans nos sociétés occidentales, où l'on veut du diagnostic et

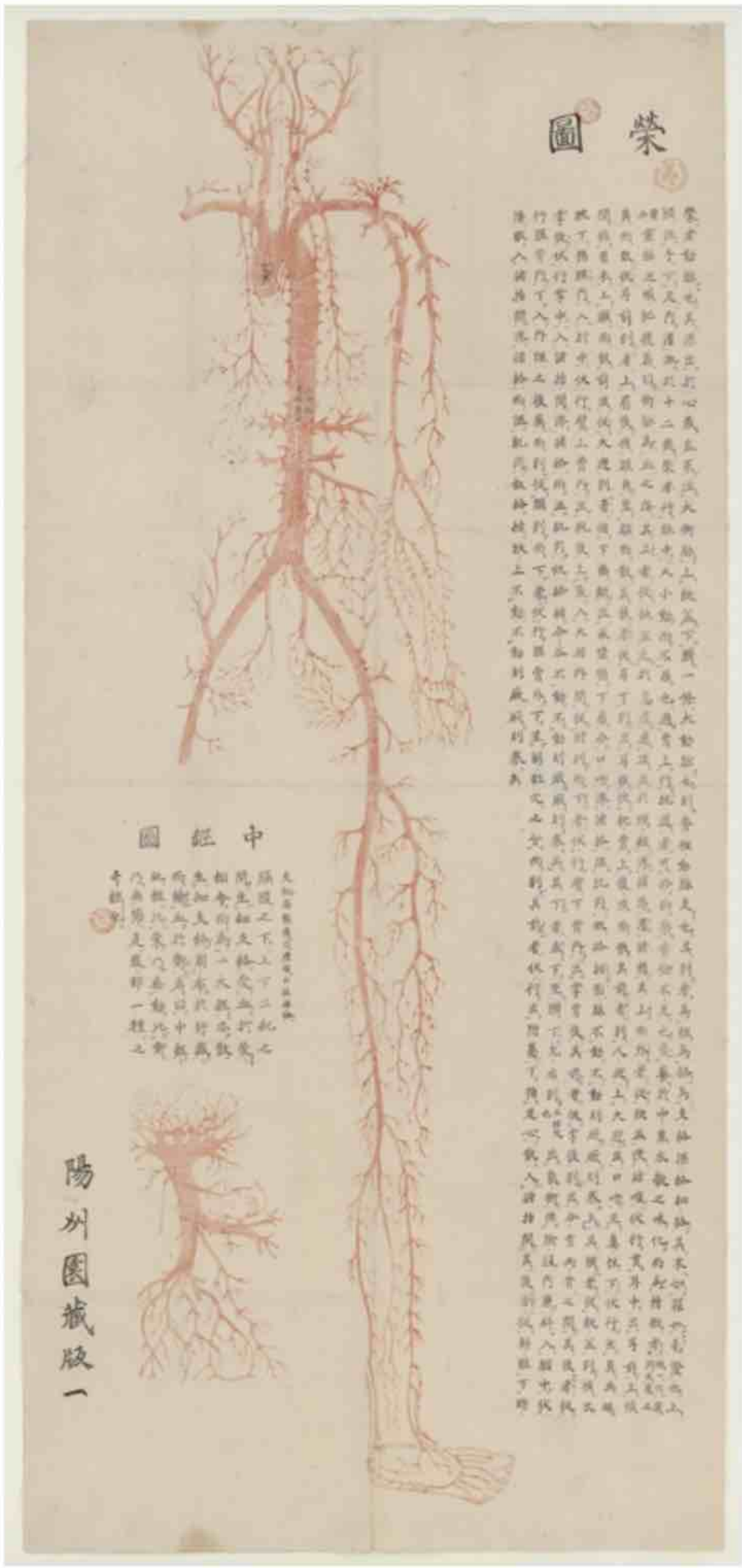
de la guérison rapide. En Asie, le temps est plus long, et se fait sur toute la vie, pour rester en équilibre. On prend le temps d'adapter son corps en temps de déséquilibre. Mais je ne souhaite pas créer d'opposition entre ces deux médecines car elles se complètent et s'inspirent. On le voit dans certains hôpitaux, comme à la Salpêtrière à Paris, qui a recours à des protocoles comme l'acupuncture en complément de la chimiothérapie.

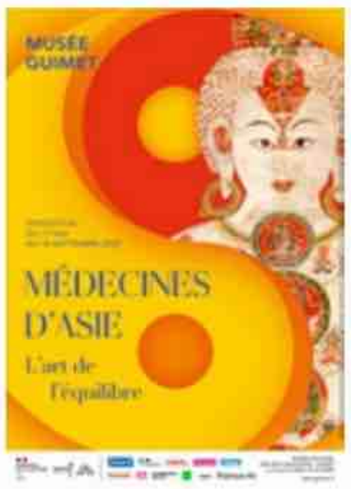
J. P. : Ces médecines traitent du corps subtil, énergétique : comment l'art donne-t-il matière à l'invisible ?

A. S. : De plusieurs façons : pédagogique et technique (par exemple des peintures des paysages intérieurs du corps en Chine), ou en tant qu'art en soi (par exemple, un artiste qui peint un médecin en train de prendre le pouls d'un patient au Japon). Il y a aussi tout un art presque utilitaire montrant les matériaux utilisés pour la médecine : bocaux, boîtes à poudres médicinales en matières précieuses, des planches d'herbiers magnifiques et des traités anciens expliquant comment utiliser ces plantes. Les œuvres sont variées. Il y a aussi toute une salle de méditation, qui est un trait commun aux différentes pratiques religieuses asiatiques, car nous avons conçu cette exposition de façon immersive, afin que les gens expérimentent ce corps subtil par eux-mêmes.

J. P. : En Asie, la médecine est intimement connectée au religieux et au sacré. Comment ces deux domaines s'articulent-ils ?

A. S. : Il y a la croyance selon laquelle la maladie s'instaure aussi par des causes extérieures, des mauvais esprits, donc les approches de guérison sont à la fois médicales et religieuses. Par exemple, on se soigne avec un remède comme une décoction de plantes, et on porte aussi une amulette, un bijou ou un vêtement spécifique pour accélérer la guérison et éloigner les mauvais génies. Nous présentons de très beaux bijoux en argent qui servaient à protéger les enfants lorsque la mortalité infantile était élevée. On considérait qu'ils mourraient jeunes parce que leur âme n'était pas bien accrochée à leurs corps. Donc on fabriquait des objets symboliques pour fixer cela. L'exposition évoque aussi l'astrologie, car les médecins étaient aussi astrologues et l'on faisait appel aux astres pour savoir quand commencer un traitement. Mais aussi les exorcistes au Tibet et en Asie du Sud-Est ou les chamanes en Corée qui tissent un lien entre le monde des vivants et celui des esprits.





Médecines d'Asie, l'art de l'équilibre
Musée Guimet
6, place d'Iéna, 75116 Paris
Jusqu'au 18 septembre
www.guimet.fr

Yoga des bons hommes

En France, les hommes représentent 10 % des 10 millions de pratiquants. Samuel, Prosper et Frédérik ont créé un collectif de Brogis, contraction de « brothers » et de « yogis » pour mettre les mecs au tapis. Prosper nous explique.

PROPOS RECUEILLIS PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

© YDBH

© YDBH

ESPRIT YOGA : Comment est venue l'idée de fonder un collectif ?

PROSPER MATUSSIÈRE : On a voulu créer une communauté d'hommes sous la bannière du yoga. L'idée, c'est de leur ouvrir la porte de cours dédiés, afin qu'ils se sentent assez à l'aise pour pratiquer ensuite dans des cours mixtes. On leur montre que le yoga n'est pas si terrible que ça, et que c'est moins féminin qu'on l'imagine. Actuellement, on propose un cours tous les mardis matin à Paris. On fait aussi des événements tous les mois. Des studios nous demandent également d'intervenir pour booster les inscriptions masculines.

E. Y. : Les hommes ont-ils du mal à pousser la porte des studios ?

P. M. : Ils ne viennent pas facilement d'eux-mêmes. Pour les inciter, on a mis en place des événements mixtes. Si les cours hebdo sont 100 % masculins, nos événements sont ouverts aux femmes, mais elles doivent être accompagnées. Accompagner une amie ou sa copine, ça aide, et beaucoup de filles aimeraient partager le yoga avec leur compagnon, leurs potes, leur père. On profite aussi de réflexes que les femmes ont aujourd'hui vis-à-vis du yoga, notamment sur Instagram. C'est souvent elles qui suivent les comptes. Ainsi, les hommes ont moins peur de se retrouver seuls dans un cours de nanas. L'autre jour encore, un mec nous confiait qu'il n'avait pas encore dit à ses amis qu'il s'était mis au yoga.

E. Y. : Pourquoi cette réticence de la part de la gent masculine ?

P. M. : Personnellement, j'ai une double casquette de prof de yoga et de coach sportif, et je fais le même constat avec les femmes qui ne veulent pas fréquenter les salles de sport ou soulever une haltère de peur d'être trop musclées. Avec le yoga, les hommes ont peut-être peur de se féminiser. Par ailleurs, la communication autour du yoga est très

féminine. On voit souvent de grandes filles longilignes dans des postures de souplesse, ce qui parle un peu moins aux hommes. On essaie de casser cette idée, car tous les corps peuvent faire du yoga.

E. Y. : Existe-t-il un yoga plus masculin que les autres ?

P. M. : Pas chez Yoga des Bons hommes. Nous, on ne fait pas un yoga pour les hommes mais un yoga universel dans un espace réservé aux hommes. On explore bien sûr la dimension du masculin sacré en cours. On propose une approche spirituelle d'amour, de sensibilité, d'acceptation de ses faiblesses mais on l'amène de façon subtile. Le yoga fait déjà peur aux hommes, on ne veut pas rajouter des notions qui seraient trop ésotériques pour le non-initié. Cela nous permet d'accueillir à nos cours toutes les semaines des hommes de tous styles.

E. Y. : Que viennent-ils chercher dans vos cours ?

P. M. : Il y a un côté qu'on aime bien appeler « troisième mi-temps », qui est un moment d'échange de 15 minutes après le cours où l'on se retrouve autour d'une boisson chaude. On a remarqué que cet échange est souvent ce qui leur donne envie de revenir. En yoga, on revient pour la pratique, pour l'enseignant, pour l'énergie et pour le groupe. Si, demain, quelqu'un veut venir au cours du mardi sans pratiquer, juste rester sur son tapis parce qu'il est bien avec nous, c'est une victoire.

E. Y. : Quel style de yoga proposez-vous ?

P. M. : Chez Yoga des Bons hommes, on propose trois styles différents qui vont du Vinyasa au Yoga Nidra, en passant par le Yin. Il y a aussi du pranayama et de la méditation. On n'a rien inventé, on ne s'approprie rien non plus. On se sert simplement d'une tradition qui est déjà là, qui fonctionne très bien, et que l'on tâche de rendre accessible. L'homme étant plus dans la force que les femmes, on essaie de leur apprendre à ne rien forcer. On leur parle beaucoup de leurs sensations, on les invite à ralentir, c'est une éducation corporelle.

E. Y. : Quels hommes vous inspirent, vous ?

P. M. : Je suis très fan de James Fox, fondateur du Prison Yoga Project aux États-Unis. Il a développé un yoga en milieu carcéral où les clichés à casser sont encore plus fort. À Paris, il y a aussi Adrien Matter dont on s'est rapproché pour unir nos forces.

« Le projet n'est pas d'ôter à l'homme sa virilité, mais de l'enrichir d'une polarité inverse »

© YDBH

E. Y. : Le Yoga des Bons hommes doit-il s'entendre comme celui « des hommes, des vrais » ou comme celui des hommes bons, des gentlemen ?

P. M. : Disons qu'on vient à nos cours en bonhomme et on en repart en bon homme. Le jeu de mot est volontaire pour perturber et interroger. L'idée est de casser l'image de force pour aller vers la douceur.

E. Y. : La virilité possède-t-elle tout de même quelques vertus ?

P. M. : C'est toujours une histoire d'équilibre. Il faut être solide quand c'est nécessaire et savoir pleurer quand c'est le moment. Cette recherche d'alignement du yin et du yang est très intéressant en yoga. On essaie de déconstruire l'image de l'homme fort. Le projet n'est pas de lui ôter sa virilité mais de l'enrichir d'une polarité inverse. Va te muscler à la salle si tu veux, mais essaie aussi le yoga, tu verras. Les séances peuvent être intenses mais on évacue cette masculinité toxique qui parasite le yogi, et peut-être même son entourage. Ce qu'on répète le plus chez Yoga des Bons hommes, c'est « plie tes jambes, utilise des blocs, ne te fais pas mal, sens ce qu'il se passe dans ton corps, fais-toi du bien avant tout ».

« L'autre jour encore, un mec nous confiait qu'il n'avait pas encore dit à ses amis qu'il s'était mis au yoga »

À LIRE

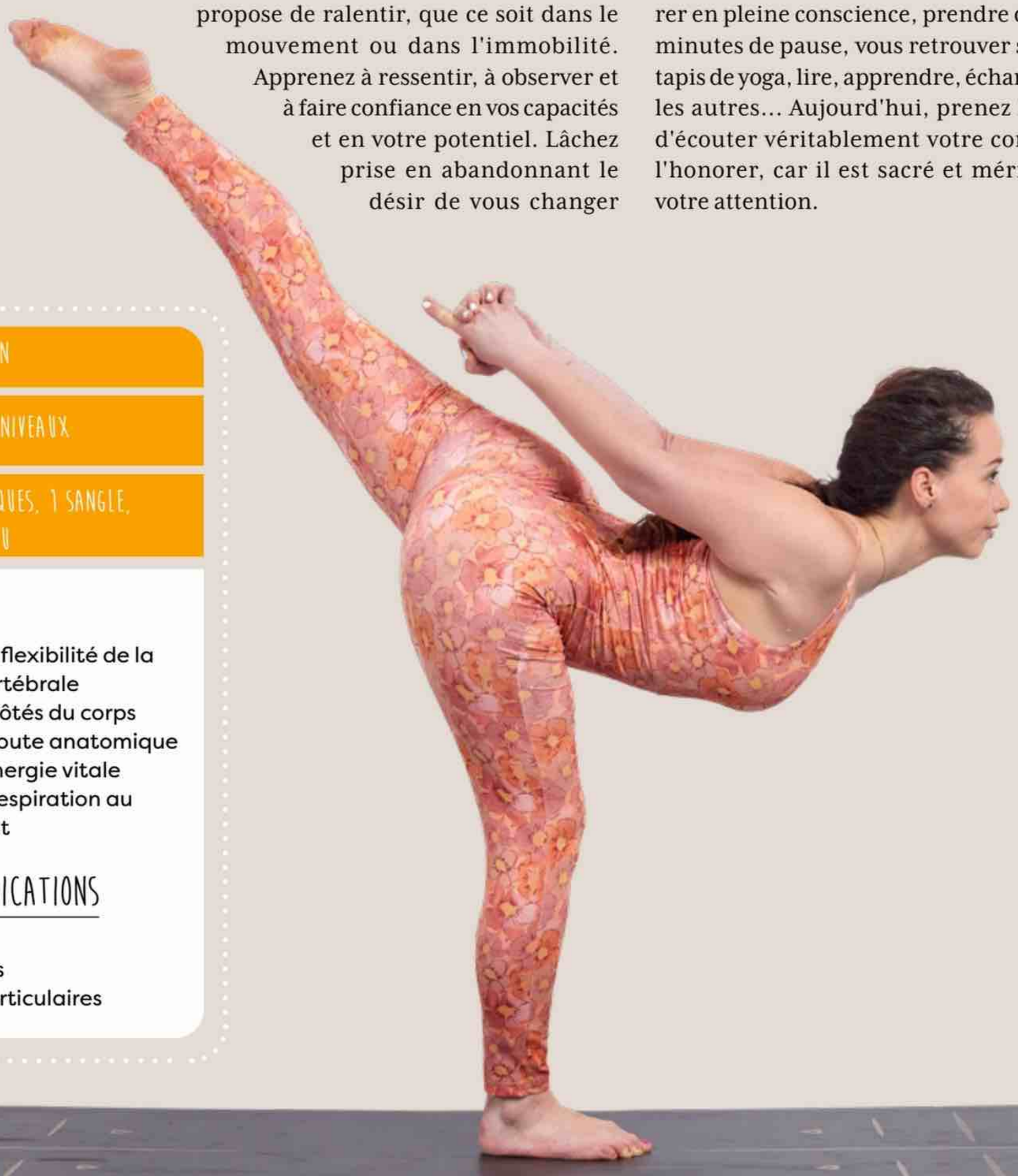
Samuel Urtado, Prosper Matussière et Frédérik Ngo-Di,
Le Yoga des Bons hommes, 21 jours pour découvrir le yogi qui sommeille en toi, *éd. Larousse.*

A l'écoute de soi

Un voyage à l'écoute de son corps et de ses émotions, pour accueillir les énergies positives et laisser partir ce qui nous encombre.

TEXTE **LAURINE BOULIER** | SÉQUENCE ET POSTURES **TATIANA ORLHAC** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

SE RÉGÉNÉRER quotidiennement est indispensable pour rester alignée et agir en harmonie avec son être profond. Cette séquence vous propose de ralentir, que ce soit dans le mouvement ou dans l'immobilité. Apprenez à ressentir, à observer et à faire confiance en vos capacités et en votre potentiel. Lâchez prise en abandonnant le désir de vous changer vous-même ou de changer les autres, et accueillez simplement ce qui se présente à vous. Posez-vous la question : qu'est-ce qui pourrait vous nourrir pleinement ? Respirer en pleine conscience, prendre quelques minutes de pause, vous retrouver sur votre tapis de yoga, lire, apprendre, échanger avec les autres… Aujourd'hui, prenez le temps d'écouter véritablement votre corps et de l'honorer, car il est sacré et mérite toute votre attention.



30 MIN

TOUS NIVEAUX

2 BRIQUES, 1 SANGLE, 1 ZAFU

BÉNÉFICES

- Mobilise la flexibilité de la colonne vertébrale
- Étire les 2 côtés du corps
- Cultive l'écoute anatomique
- Stimule l'énergie vitale
- Corrèle la respiration au mouvement

CONTRE-INDICATIONS

- Sciatiques
- Lombalgies
- Fragilités articulaires

La séquence décodée

PAR **LAURINE BOULIER**

Cette séquence nous invite à une exploration intime, à un voyage au cœur de l'Être. Au fil de notre pratique, nous découvrons une liberté créative, une expression authentique et un épanouissement de notre potentiel.

Le voyage commence avec Bhramari Pranayama, la douce respiration de l'abeille, créant un havre de paix intérieur. En nous enracinant dans cette tranquillité, nous élevons nos corps vers Setubandhasana, le pont. Dans cet élan, nous libérons les tensions accumulées dans notre dos et ouvrons notre poitrine à une sensation de légèreté.

De là, nous plongeons dans Supta Matsyendrasana en torsion allongée. Cette posture étire délicatement notre colonne vertébrale, activant les muscles abdominaux et favorisant ainsi la libération des tensions dans la région lombaire. Un chemin vers une circulation fluide. En prolongeant ce mouvement, nous entrons dans le flow chat/vache, où la colonne vertébrale oscille avec fluidité. Cette danse libère les blocages énergétiques. Nous nous enracinons ensuite dans Adho Mukha Svanasana et ses variations régénérantes, insufflant une vitalité renouvelée.

Poursuivons nos errances. Nous explorons les variations d'Anjaneyasana pour trouver la stabilité intérieure. Parivrtta Anjaneyasana nous offre une dimension de purification. Avec grâce, nous combinons étirement et torsion, permettant ainsi à notre énergie créatrice de circuler librement.

Les variations de Folakasana nous invitent à cultiver force et endurance. Dans cet effort, notre feu intérieur s'allume, stimulant motivation et détermination. Nous nous élevons alors avec souplesse vers Bhujangasana, le cobra, étirant délicatement notre dos et ouvrant la poitrine. Par une respiration ample, nous nous libérons de toutes les émotions stagnantes, nourrissant ainsi notre confiance en notre potentiel inné.

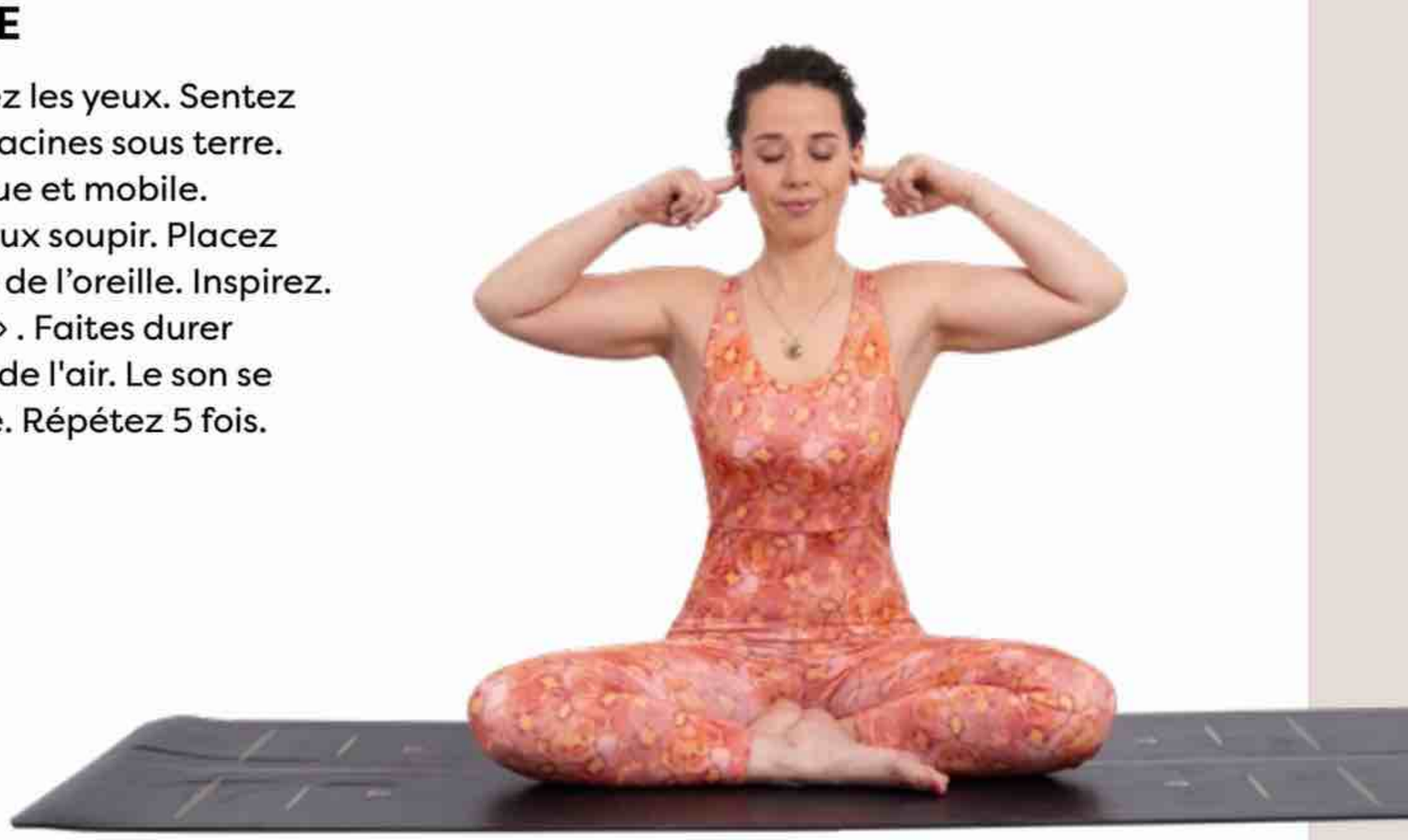
Au terme de ce voyage, nous tournons notre attention vers le cœur, accueillant les énergies positives et laissant partir ce qui ne nous sert plus.

1.

BHRAMARI PRANAYAMA

LA RESPIRATION DE L'ABEILLE

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Sentez le poids de votre assise et dessinez des racines sous terre. Observez votre colonne vertébrale longue et mobile. Allégez l'espace de la nuque dans un doux soupir. Placez vos index contre la petite saillie externe de l'oreille. Inspirez. Sur l'expiration, prononcez le son « mm » . Faites durer ce son en cherchant à contrôler le débit de l'air. Le son se diffuse dans toute votre boîte crânienne. Répétez 5 fois.



2a

2.

SETUBANDHASANA

DEMI-PONT DYNAMIQUE

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps. Pliez les jambes, pieds et genoux écartés de la largeur du bassin. Pressez dans vos pieds pour plaquer le sacrum dans le sol (photo 2a). Placez les bras parallèles à l'arrière de la tête, paumes vers le ciel. Inspirez et déroulez le bassin au-dessus du sol, puis le bas du dos et enfin le milieu du dos (photo 2b). Restez 4 respirations avec le bassin surélevé. En gardant les bras vers l'arrière, revenez au sol en déroulant une vertèbre à la fois (photo 2c), jusqu'à poser le bassin à plat. Refaites 4 fois.

2b

2c

3.

SAVASANA VARIANTE

L'ÉTOILE AUTO-GRANDISSANTE

Allongée au sol, écartez vos pieds et vos mains en V. Fermez les yeux. Étirez votre main droite en opposition de votre pied gauche, sans soulever les appuis. Cherchez à vous étirer dans une diagonale. Puis, sans vouloir perdre la longueur acquise, relâcher doucement la tension que vous avez mise. Refaites délicatement de l'autre côté. Refaites une fois, de chaque côté.

4.

SUPTA MATSYENDRASANA

LE DEMI-DIEU POISSON ALLONGÉ EN TORSION

Allongé sur le dos, ramenez la cuisse droite vers la poitrine et posez votre main gauche à l'extérieur du genou droit. Le bras droit est ouvert sur le côté. Ramenez la jambe droite vers la gauche, jusqu'au tapis, en conservant vos épaules au sol. Roulez la tête à droite. Prenez 5 cycles de respiration. Revenez au centre et changez de côté.

5a

5b

5.

LE CHAT / VACHE ASSIS

DOS ROND / DOS CREUX ASSIS

Redressez-vous et posez vos pieds dans le sol, écartés de la largeur des hanches. Inspirez, mains sur les genoux ou à l'arrière des cuisses (photo 5c), grandissez-vous et projetez votre poitrine au ciel (photo 5a). Expirez, arrondissez le dos en gardant les épaules loin de votre visage (photo 5b). Inspirez, repoussez dans les fessiers, sentez le dos qui s'érige puis la poitrine qui s'ouvre à mesure que vous tractez avec vos bras. De nouveau, expirez, arrondissez votre dos. Remplissez plus particulièrement le bas du dos en collant le nombril vers la colonne vertébrale. Reproduisez l'aller-retour 5 fois.

5c

6.

ADHO MUKHA SVANASANA

CHIEN TÊTE EN BAS

Placez-vous à quatre pattes. Projetez vos fessiers vers le haut et l'arrière. Poussez dans vos mains, cherchez un dos long et engagé. Orientez vos talons en direction du sol, selon votre souplesse. Fermez les yeux. Pratiquez 7 respirations complètes et profondes.

Pour vous aider

Si la posture est trop intense, pliez les genoux et éloignez les talons du sol.

7.

ANJANEYASANA VARIATIONS

FENTE HAUTE ET BASSE EN FLOW

À partir de la posture précédente, déposez vos genoux au sol. Placez votre pied droit à l'intérieur de vos mains. Tendez la jambes gauche et redressez votre buste en levant vos bras vers le ciel (photo 7a). Expirez, déposez le genou gauche et placez vos bras en cactus. Projetez le cœur au ciel (photo 7b). Refaites en dynamique. Inspirez bras au ciel et genoux décollés ; expirez genou au sol et bras en cactus. Répétez 5 fois, puis changez de côté.

7a

7b

8.

PARIVRTTA ANJANEYASANA

FENTE HAUTE EN TORSION

À partir de la fente basse (photo plus haut 7b), inspirez, tendez la jambe arrière et redressez votre buste à la verticale. Joignez les mains devant la poitrine. Sur l'expire, tournez vers la droite. Continuez dans la torsion, sans toucher votre cuisse pour être active. Visualisez une ligne entre le sommet de votre crâne et le talon à l'arrière.

Pour aller + loin

Déposez la main gauche au sol à l'intérieur du pied droit. Les 2 bras restent sur une même ligne, et le regard suit la main droite.

9.

FOLAKASANA VARIATIONS

PLANCHE ET VARIATIONS

Placez-vous dans la posture de la planche, visualisez une ligne médiane qui traverse votre corps (photo 9a). En restant connecté à celle-ci, levez la jambe gauche et le bras droit (photo 9b). Créez l'opposition entre main et pied ! Gardez le bassin en rétroversion et des fessiers contractés. Répétez 1 ou 2 fois de chaque côté.

9b

9a

Pour vous aider

Si la posture est trop intense, posez les genoux au sol et les mains sur des briques.

10.

BHUJANGASANA

COBRA

Allongez-vous sur le ventre. Placez vos mains des 2 côtés de la poitrine. Sur une inspire, gainez le ventre, soulevez la tête et la poitrine au-dessus du sol. Imaginez tirer votre tapis vers l'arrière, sans déplacer vos mains. Respirez dans le bas du dos 3 cycles avant de déposer le buste au sol.

11.

BADDHA BHEKASANA

L'ARBRE RENVERSÉ

Debout, à l'avant du tapis, le genou droit est plié et stable. Sur l'inspire, transférez le poids du corps sur la jambe droite. Levez la jambe gauche, qui fait fonction de levier pour descendre le buste parallèle au sol. Allongez la poitrine vers l'avant et vers le haut, le regard droit devant. Croisez les mains derrière le dos en kali mudra, et levez les bras pour accentuer l'extension.

12.

PARIVRTTA ANAHATASANA

TWIST EN ANAHATASANA

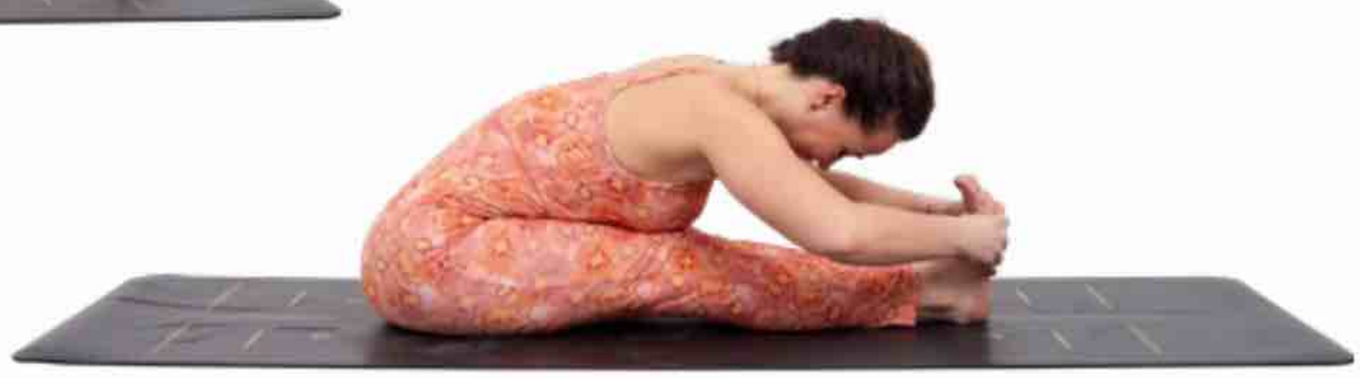
Placez-vous à quatre pattes et glissez le bras gauche sous le bras droit. Poussez l'épaule gauche afin d'ouvrir le sternum sur le côté. Étirez votre bras droit au-dessus de votre tête et repoussez le sol avec le bout de vos doigts. Respirez au travers de votre haut du dos durant 7 cycles. Puis revenez à quatre pattes. Changez de côté.

13.

PASCHIMOTTANASANA VARIATIONS

PINCE ASSISE ET VARIATIONS

Assis, allongez les jambes devant vous, pieds flexes. Tractez votre buste vers l'avant à l'aide de vos bras. Activez le ventre afin de protéger votre dos et de rester dans une version engagée de la posture. Éloignez les épaules du visage. Observez l'étirement dans l'arrière de votre corps. Gardez la position durant 7 cycles de respirations avant de revenir doucement en posture assise.



Enchaîner la séquence

A l'écoute de soi

Après la séquence

Asseyez-vous sur un zafu, ou un coussin, jambes croisées. Le dos droit, gardez les yeux clos. Placez la main droite sur le ventre et le dos de la main gauche à l'arrière du dos. Sentez la respiration dans vos 2 mains, le visage détendu. Laissez apparaître un léger sourire et restez quelques respirations à l'écoute de ce qui résonne intérieurement.

Tatiana porte une tenue **Alma Lua** et pratique sur un tapis **Blum** avec des briques **Yogamatata** et un zafu **Bien Bien Yoga.**

« Ça fait du bien à tout le monde, moi y compris. On redémarre avec de l'énergie. Je sens la différence. Sans ce moment, ce sont de vraies piles électriques et ils sont bien plus énervés »
Fabrice Rechede

Le succès du yoga à l'école

Entre le stress à la maison, celui des évaluations ou l'agitation de la récré, le yoga est une voie de plus en plus explorée par les professeurs pour revenir à soi.

PAR **FLORINE CAUCHIE**

ASSIS EN tailleur au sol, les élèves de Fabrice Rechede se frottent les mains avant de les poser sur leurs yeux. Comme tous les jours après la pause méridienne, les CM1-CM2 de ce professeur landais se retrouvent pour une séance de relaxation. Dans le calme, les enfants de cette classe de l'école Jacques-Prévert écoutent la voix de leur maître qui leur conte des histoires spécialement conçues pour la relaxation. Ce temps dure en tout une quinzaine de minutes, rangement de classe compris. C'est l'année dernière que le jeune professeur a ressenti le besoin de commencer le yoga avec ses élèves. Selon lui, ils avaient besoin d'un moment de calme après le repas pour « retrouver un rythme cardiaque normal et faire redescendre la pression », explique-t-il.

S'il a commencé avec des postures classiques, il s'est vite rendu compte qu'il n'utilisait pas les bonnes ressources. Durant l'été, il s'est donc plongé dans le livre *Activités de yoga à l'école* d'Émilie Top-Labonne. Il découvre alors des activités de détente spécialement pensées pour les enfants, basés sur la respiration, la visualisation et la détente. Ces exercices sont adaptés à la vie de groupe et peuvent se faire aussi bien assis au sol, sur une chaise, debout ou allongé. Ce qui a tout de suite plu au professeur est que « les activités sont assez courtes et peuvent devenir une routine. Aujourd'hui, quand je rentre dans la classe, elle est prête pour notre temps de détente ». Les résultats ne se sont pas fait attendre. « Ça fait du bien à tout le monde, moi y compris. On redémarre avec de l'énergie. Je sens la différence. Sans ce moment, ce sont de vraies piles électriques, et ils sont bien plus énervés ».

« Cette formation m'a permis de comprendre que le yoga adulte n'est pas le même que le yoga enfant. Il existe différentes tranches d'âges pour lesquelles il faut ajuster chaque exercice »
Émilie Top-Labonne

Une voie pour se calmer et se recentrer

Dans une école maternelle située au Havre, d'autres enfants profitent également chaque jour d'une séance de relaxation avec leur maîtresse, Céline. Tous les matins, en arrivant en classe, les élèves passent leur chausson. Ils vont ensuite à leur place, sur leur chaise, ferment les yeux et écoutent. Ce matin-là, l'institutrice raconte une histoire qui leur fait prendre conscience de chaque partie de leur corps. A peine quelques minutes plus tard, la journée peut continuer normalement. Naël, 5 ans, adore ces séances. Pour lui, ces moments partagés avec la maîtresse permettent de « se sentir tranquille ».

Pour son copain Liam, « Ça donne envie de travailler, même si des fois, je bâille ». Quant à Alice, elle préfère ne pas participer, et c'est son choix, Céline le respecte.

Émilie Top-Labonne, maîtresse, autrice et formatrice au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), l'affirme : les séances de yoga sont importantes et ont un véritable impact sur les enfants, quel que soit leur âge. « En maternelle, les enfants sont détendus. Le yoga permet de les calmer tout en les recentrant. En primaire, cela les apaise lorsqu'ils sont très agités et les prépare aux évaluations. Ils apprennent à déstresser et à relâcher les tensions accumulées. Au collège, les volontaires participent à des séances le vendredi midi. Cela leur fait un bien fou, ils recherchent le calme dans un établissement souvent très bruyant. Ils sont généralement soulagés de pouvoir se poser et évoquer leurs tensions ».

Pour cette maîtresse de maternelle, le yoga n'est pas qu'une activité physique. « Il faut le voir dans une dimension complète, certes, il y a des postures, mais c'est surtout une façon d'être, un vivre ensemble, surtout chez les enfants, ce sont des respirations, de la relaxation pour prendre conscience de soi, savoir se concentrer, avoir confiance en soi », indique-t-elle.

QU'EST-CE QUE LE RYE ?

Le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) est une association fondée en 1978. Elle a pour but d'adapter la pratique du yoga, de la relaxation et de la méditation à l'école pour stimuler les facultés d'apprentissage mais également pour améliorer le vivre-ensemble. Les techniques proposées par le RYE ont été spécialement pensées et adaptées aux différents âges des enfants, de la maternelle à l'université. Plus de 700 enseignants ou éducateurs sont ainsi formés chaque année afin d'intégrer ces techniques à leur quotidien. Grâce à ces formations, de nombreux élèves peuvent profiter des bienfaits du yoga à l'école. Le RYE a reçu un agrément du ministère de l'Éducation nationale. Celui-ci permet aux professeurs formés d'obtenir un certificat afin « d'intégrer les techniques de yoga dans leur enseignement et/ou pour animer des ateliers dans le cadre de la réforme des rythmes éducatifs », peut-on lire sur le site de l'association.

Une pratique bien accueillie

Cette manière de voir le yoga dans son ensemble commence à se démocratiser et à faire sa place au sein de l'Éducation nationale. Fabrice n'a jamais eu de retour négatif concernant ses séances quotidiennes de relaxation avec ses élèves. « C'est une pratique qui se banalise à l'école, qui se généralise. Je tiens un blog sur lequel je partage mes expériences. Je n'ai que des retours positifs de collègues. Beaucoup s'en sont emparés. » Les parents semblent également l'accepter. « J'ai fait une réunion à la rentrée pour présenter mes séances de yoga, les parents ont trouvé l'idée géniale. Et ceux qui n'ont pas vraiment aimé ne m'ont rien dit », complète le professeur.

Émilie Top-Labonne a connu des collègues hermétiques au début de l'année. Mais peu à peu ces derniers trouvent la discipline intéressante. Elle précise que « tout dépend de la personnalité du professeur, il ne faut forcer personne. Mais le yoga ne s'improvise pas. Pour transmettre correctement cette activité et arriver au but escompté, des formations existent ».

L'importance de la formation

En 2018, l'association RYE (voir encadré) a été agréée par le ministère de l'Éducation. Cela permet aux professeurs de se former au yoga afin de le transmettre aux élèves par la suite. Émilie Top-Labonne est passée par là. « Cette formation m'a permis de comprendre que le yoga adulte n'est pas le même que le yoga enfant. Il existe différentes tranches d'âges (3-5 ans, 5-10 ans, 10-15 ans) pour lesquelles il faut ajuster chaque exercice. On ne fait pas, par exemple, de suspension de souffle pour les enfants avant le collège. Une relaxation dure 2 minutes pour les petits et 5 minutes pour les plus grands et 10 minutes pour les encore plus grands… J'ai compris et affiné mon travail grâce à la formation ». Depuis, elle est également devenue formatrice. Petit à petit, le monde de l'Éducation nationale semble comprendre et intégrer l'impact positif que peut avoir la discipline sur les enfants. Moins de tension, plus de concentration, moins de stress, plus de calme et d'écoute… Mais « le yoga n'est pas une solution miracle ni adaptée à tous les élèves », précise l'institutrice de maternelle.

« Beaucoup d'enseignants utilisent Namatata et passent des méditations en classe. Ils m'expliquent que cela crée un apaisement général »
Antoine Gerlier

Dans son collège rennais, Nathalie, professeure d'anglais, n'a pas opté pour le yoga. « Au collège, nous pratiquons la cohérence cardiaque. Et l'infirmière, qui a été formée, pratique la méditation et la relaxation avec les élèves de troisième juste avant les épreuves du brevet », explique-t-elle. D'autres méthodes comme la méditation peuvent être efficaces. Antoine Gerlier est le fondateur de Namatata et collaborateur de ce magazine. Sur cette application de méditation sont proposées différentes visualisations adaptées à chaque âge. Chaque session dure entre 3 et 10 minutes en fonction de l'âge de l'auditeur. « Beaucoup d'enseignants utilisent Namatata et passent des méditations en classe. Ils m'expliquent que cela crée un apaisement général », explique le fondateur.

3 livres à lire pour adapter le yoga à l'école

L'autrice propose une série d'activités pour détendre les élèves et canaliser les tensions dans le but de retrouver une situation de bien-être en classe et leur permettre de mieux apprendre à l'école.

Émilie Top-Labonne, *Activités pour se détendre et mieux apprendre.* Cycles 2 et 3, éd. Retz.

On y trouve une trentaine d'exercices illustrés à réaliser en classe. L'objectif : retrouver confiance en soi, stabilité émotionnelle et capacité à se concentrer. Un ouvrage à destination des enseignants, mais aussi des parents. Ecrit par la fondatrice du RYE et un philosophe.

Micheline Flak et Jacques De Coulon, *Le Manuel du yoga à l'école des enfants qui réussissent,* éd. Petite biblio Payot.

Ce livre s'adresse directement aux enfants et en particulier aux adolescents. Entre l'école, les amis, la famille et leurs activités, leur vie peut parfois être stressante. Ils y découvrent 56 propositions, courtes et faciles, de méditation, de yoga et de motivation.

Mallika Chopra, *Génération pleine conscience,* éd. Le courrier du livre.

Pratiquez enfin un yoga

accessible, sécuritaire et bienveillant

1€ pour 30 jours

diva-yoga.com/essai

+2000 vidéos

Communauté de +200 000 femmes actives

+35 styles différents

Miam,

les alternatives végétales

En burgers, en panés, au goûter ou pour la pasta party, cela n'a jamais été aussi facile de manger veggie !

Epicerie fine

Léa Nature lance sa marque italienne. Ail confit, antipasti et tartinables à base de légumes biologiques, pâtes et gressins façonnés avec du blé italien. Sans oublier les sauces aux tomates séchées et les olives... De quoi découvrir l'ampleur de la gastronomie des Pouilles et du Nord du l'Italie.

Anti-pasti, Gusti Amo Bio, de 2,15 euros à 5,99 €.
www.leanatureboutique.com

Grains de malice

Le furi est un condiment populaire japonais, composé d'algues et de graines de sésame noir et doré pour remplacer sainement le sel de table. Original, citron, curry, piment... quatre saveurs subtiles à twister selon les envies. Algues bio-sourcées de Bretagne : wakamé, kombu et dulse, riches en antioxydants.

Furikaké, Furi-Furi 5,60 €
https://furifuri.com

LA BONNE TROUVAILLE

Le champion français de la viande simili-carnée sans soja revient avec un nouveau steak pour hamburger à base de protéines de pois. Sa texture rappelle celle d'un vrai steak haché, et son goût grillé apporte une note barbecue réaliste. Le rêve absolu des viandards prêts à changer leurs habitudes.

Steak végétaux, Happyvore, 19,95 €/ kilogramme. https://happyvore.com

Sandwiches décomplexés

Le spécialiste du pain biologique depuis 45 ans lance ses pains à burgers complets, aux graines et briochés. Avec un nutriscore A, ils contiennent de la farine de blé français équitable et des œufs « agri-éthiques ». A réchauffer au grille-pain ou au four pour des burgers végétariens, sains et nourrissants.

Pains à burger, Bio Fournil, à partir de 1,90 €. www.biofournil.com

BBQ végan

Dépoussiérez vos grillades avec ces chipolatas végétales, natures ou épicées, et ces émincés plus vrais que nature. A base de soja, ils sont riches en fibres et pauvres en graisses. Mis au point par une start-up barcelonaise à suivre !

Chipolatas et émincés, Heura, 4,19 €. https://heurafoods.com

Fade le tofu ?

Tofu extra-moelleux à poêler. Inspirations autour de la Méditerranée avec deux nouveautés Tomate-mozza-basilic et Chèvre-miel-noisette... Tofu issu de caillé frais de jus de soja du Sud-Ouest pour limiter la viande et garder le goût.

Délices de tofu, Cereal Bio, 3,39 €. www.cerealbio.fr

BEAUTÉ INTÉRIEURE

La marque experte en soins et beauté naturelle élargit sa gamme de super-aliments avec quatre nouvelles poudres végétales bio : lait de coco, protéines d'amande, protéines d'avoine et protéines de chanvre pour confectionner des boissons et de la pâtisserie, pallier les carences et faire le plein de protéines végétales. Sur la boutique en ligne, découvrez la recette de gâteaux à l'amande, sans gluten et sans beurre, élaborée par une naturopathe.

Super-aliments, Aroma Zone, de 3,95 € à 13,95 €. www.aroma-zone.com

Osez rayonner en toute liberté

Rayonner, c'est se débarrasser de la peur « d'en faire trop », c'est se passer du jugement des autres, c'est s'écouter et laisser jaillir la lumière qui est en nous.

PAR **CLAIRE BROWN**

« Nous avons peur de rayonner, car nous ne savons même plus ce que cela signifie, ce que signifie se célébrer »

« DERRIÈRE CHAQUE grand homme se cache une femme ». Cette phrase m'a toujours laissée un peu perplexe. Pourquoi la femme est-elle derrière l'homme ? Pourquoi se cache-t-elle ? Pourquoi l'homme est-il « grand », et pourquoi la femme ne l'est pas ? Cette citation largement répandue décrit bien cette femme brillante, qui dédierait ses capacités à la réussite de son homme. Elle serait en retrait, cacherait sa lumière, pour permettre, modestement, à l'homme de briller, et de récolter la réussite, les admirations, les regards. Quel dévouement ! Quel oubli de soi ! Quelle modestie !

On pense tout de suite au modèle un peu archaïque où la femme contribue au succès de l'homme en lui prodiguant ses bons conseils, en le rassurant dans les moments de doute, en lui garantissant un environnement affectif et familial sécurisant et, bien sûr, en assurant l'intendance domestique. Le tout dans un dévouement et un oubli de soi que l'on considérerait comme escomptés. Et encore aujourd'hui, même si nous, les femmes, sommes, certes, plus indépendantes financièrement, il y a toujours en filigrane cette tendance, sans y prendre garde, à basculer par défaut dans ce type de modèle. Un modèle, par exemple, dans lequel la carrière de l'homme est privilégiée, où derrière ce grand homme se cache « une femme » dévouée, qui s'efface pour le bien de sa famille, que ce soit celui de son conjoint ou de ses enfants.

Le coriace stéréotype de la femme « dévouée »

De manière plus générale, j'observe que notre identité en tant que femme, en tant que mère, en tant que compagne, en tant que « coéquipière », dépend d'une certaine idée selon laquelle il serait beaucoup plus appréciable de passer les autres avant nous-mêmes. Se mettre en retrait signifierait faire preuve d'« amour », se préoccuper davantage des autres que de soi, jusqu'au dévouement. En somme, plus on s'oublie, plus on nous apprécie : on préfère laisser les autres rayonner et, si possible, tout en baissant considérablement notre propre lumière. Si on nous voit trop, si on est trop visible, trop intéressante, trop belle, trop bruyante, si on a trop de succès, si on prend trop de place, si on rayonne trop, c'est forcément que notre ego est trop grand, que l'on est égoïste, que l'on pense trop à soi, que l'on ferait mieux de descendre d'un cran. Mais plus on baisse notre lumière, plus on se rend malade. Mentalement et physiquement. Plus on baisse notre lumière, plus nous disons implicitement aux autres femmes qui nous entourent que c'est ce qu'il faut faire. Nous contribuons à perpétuer le cycle. Nous finissons par laisser entendre à nos filles, et à nos fils, qu'être femme c'est être invisible, s'oublier « pour les autres ».

Interdit de briller

À force, nous nous convainquons nous-même que, s'étaler, prendre de la place, se célébrer, briller, n'est pas « convenable ». Nous ne devons pas être « trop ». Et alors nous avons peur de rayonner. Notre lumière nous fait peur. En partie car nous ne savons même plus ce que signifie rayonner, ce que signifie se célébrer. Nous avons peur du jugement des autres, qui ne sont que renvoyés à leur propre impossibilité de rayonner, ou à leurs freins et frustrations personnels. Par exemple, combien de fois ai-je hésité sur une tenue, par crainte d'en faire trop ? Combien de fois ai-je baissé la voix de peur d'être trop ? Combien de fois me suis-je convaincue que je ne valais pas tel ou tel poste, telle ou telle augmentation ? Telle ou telle vie ? Finalement, si on y réfléchit, à quelques exceptions admirables près, on fait ce genre de choix plus d'une fois dans la vie.

« Nous pensons qu'en rayonnant, en ayant du succès, en se libérant, en fleurissant, nous mettons en ombre les autres. C'est faux. C'est même tout le contraire »

Récemment je discutais avec une amie qui a fait le choix de s'assumer et de rayonner. Mère de trois enfants dans un mariage devenu pas très heureux, elle se dédiait à sa famille. Elle avait oublié sa carrière, ses passions. Au fond elle m'a avoué qu'elle ne savait même plus qui elle était, ce qu'elle aimait, ce qu'elle désirait. En somme, elle s'était un peu éteinte. Elle me disait qu'elle ne pourrait jamais divorcer, comment pouvait-elle faire ça à ses enfants ? Sans penser ce que cela lui ferait à elle-même. Et un jour elle a demandé le divorce. Elle a eu son permis de conduire, et elle se reforme actuellement à la traduction, métier qui l'a toujours passionnée, mais qu'elle avait délaissé pour sa famille. Elle a aussi commencé l'escalade. Elle s'est retrouvée, elle s'est reconnue et elle rayonne.

Rayonner pour soi et pour les autres

Nous pensons qu'en rayonnant, en ayant du succès, en se libérant, en fleurissant, nous mettons en ombre les autres. C'est faux. C'est même tout le contraire. Si nous nous permettons de briller, de nous étendre pour être heureuse, c'est pour vivre la vie qui nous correspond, ce qui nous fait nous sentir véritablement vivantes. Mais, aussi, pour permettre à nos enfants de voir ce que c'est

que de s'écouter et de vivre en toute liberté d'être, telles que nous sommes. Les enfants ne voient pas votre bonheur si vous êtes constamment en train de vous éteindre, de vous ignorer, de vous faire toute petite « pour vos enfants ». Ne pas leur dire non, toujours être disponible, ne pas avoir de vie pour leur permettre d'en avoir une, quel exemple est-on en train de leur donner de l'identité de la femme, de ce que c'est d'être une femme aujourd'hui dans le monde ? Ce que c'est d'être un être humain dans ce monde ?
Au contraire, si nous montrons l'exemple, nous autorisons les autres à franchir le pas, à embrasser leur propre liberté d'être, de s'ouvrir, de s'étendre. Nous renvoyons les autres à leurs hésitations peut-être, mais pour qu'ils puissent enfin s'interroger sur ce qui les ferait vibrer, éclore, s'épanouir, scintiller… Nous ouvrons la voie aux générations de femmes futures.

Mais alors que veut dire rayonner ?

Au contraire de ce que l'on pourrait penser, on ne se force pas à rayonner. Évidemment, au début, si nous n'en avons pas l'habitude, il s'agira de se forcer à « s'écouter », mais jamais de se forcer à briller. Parce que s'autoriser à rayonner, briller, s'étaler, c'est aussi se faire confiance, et s'écouter. Celle qui rayonne est celle qui se connaît. C'est celle qui s'admire, celle qui est ancrée en elle-même. Elle ne brille pas pour l'attention que cela pourrait générer, mais elle brille parce qu'elle laisse sa lumière intérieure se propager. Elle brille d'abord à travers ses yeux, sa présence. Et ce rayonnement s'étale dans tous les domaines.

Rayonner est réaliser que personne ne peut nous dire ce qui devrait nous rendre heureux, que personne ne viendra nous sauver, et qu'il va falloir nous sauver nous-même. Rayonner est s'aimer, s'assumer, se célébrer, se libérer, se connaître, et se faire confiance. C'est découvrir ce qui nous correspond, ce qui nous rend heureuse, et vivre en adéquation avec ces informations, au-delà de toutes les opinions, tous les jugements, toutes les réactions des autres. C'est une déclaration d'amour à soi-même.

« Rayonner est s'aimer, s'assumer, se célébrer, se libérer, se connaître, et se faire confiance »

Rayonnez !

Par fatigue et colère de se retrouver toujours rangée dans la même case par le monde qui nous entoure, la tentation est aujourd'hui forte parmi les femmes de basculer dans des extrêmes. Il ne s'agit pas pour autant de succomber à cette colère, ou à ce trop plein. Il s'agit bien ici de rayonner, et non pas de tout brûler. Telle une posture de yoga, nous ne nous forçons jamais. Nous cherchons à nous étendre, à nous ouvrir, à nous aligner. Mais forcer dans la fatigue et la colère n'amène que des risques de blessure.

Gardez avec vous un petit cahier, ou notez dans votre téléphone, dès que vous vous êtes sentie limitée. Que cherchiez-vous à dire ? À faire ? Qu'auriez-vous préféré ?

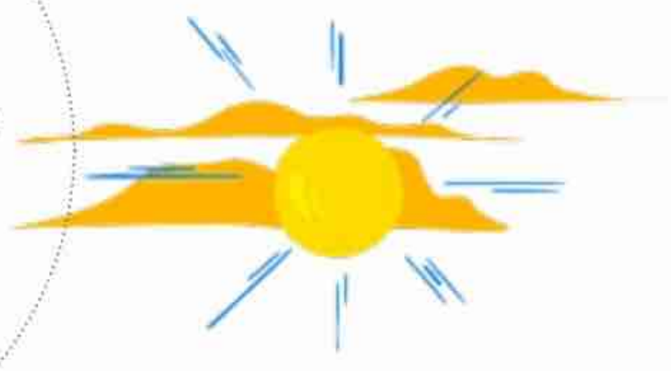
Posez-vous régulièrement la question : qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur ? Notez-le sur un Post-it si besoin et collez-le dans un lieu visible.

Si vous vous voyez en train de choisir l'option de facilité pour « ne pas en faire trop », tentez l'expérience de prendre l'option « trop ». Voyez-le comme une expérimentation, et observez ce qui se passe en vous, et chez les autres.

Laissez les gens se tromper à votre sujet. Laissez-les commenter, expliquer, juger, exprimer leur opinion. Dédiez-vous à vous connaître, à vous étendre.

J'ai lu quelque part que les dieux réprimés deviennent des démons. Et souvent ce sont ces démons que l'on rencontre quand on s'aventure dans notre intérieur. Ne réprimez pas votre magnificence, votre déesse, ne gardez pas enfermée votre lumière, ne réduisez pas l'espace que vous occupez. Habitez cette lumière, étalez-vous, mettez-vous à l'aise, célébrez-vous, brillez, vivez, grandissez, fleurissez, la vie est courte.

« Ne réprimez pas votre magnificence, votre déesse, ne gardez pas enfermée votre lumière, ne réduisez pas l'espace que vous occupez »



BOUTIQUE NATURE® DIETPRO.FR

LA NATURE À VOTRE SERVICE

Vous enseignez le Yoga ?

Découvrez notre service pour les professionnels !

Tout le bien-être BIO & Naturel

Matériel pour la pratique, diffuseurs, huiles essentielles, infusions, cosmétique, hygiène, compléments alimentaires.
14 000 références à adopter !

Disponible simplement

Pas de minimum de commande, livraison en 24H, franco à 250€.
Livraison à l'unité.

Proposez à vos élèves encore plus de bien-être BIO et naturel !

Découvrez notre catalogue !

service.commercial@boutique-nature.fr
01.64.88.00.68

Boutique Nature - 20 boulevard de l'Europe - 77380 Combs-la-ville

S'envoler avec enthousiasme !

Une séquence qui stimule, dynamise et apporte une belle confiance dans son potentiel !

TEXTE **LAURINE BOULIER**
SÉQUENCE ET POSTURES **TATIANA ORLHAC**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

30 - 35 MIN

★★ INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ

2 BRIQUES

BÉNÉFICES

- Construit la force du haut du corps
- Renforce les ischios-jambiers
- Solidifie le centre et l'équilibre
- Développe la proprioception
- Déploie la confiance en soi

CONTRE-INDICATIONS

- Fragilités des poignets
- Pathologies de l'épaule
- Faiblesses abdominales aiguës

DANS CETTE séquence, nous allons réveiller le chakra du plexus solaire, auquel sont liées l'harmonie et la stimulation de notre volonté. Souvent, nous préférons rester dans notre zone de confort, mais c'est lorsque nous prenons des risques que nous grandissons et évoluons. Peu importe si vous parvenez à accomplir la posture du corbeau à une jambe aujourd'hui, l'essentiel réside dans la volonté et la concentration que vous mettez dans votre effort.

Grâce à cette séquence, vous prendrez conscience de l'activation de votre sangle abdominale et travaillerez le sens de l'équilibre en déplaçant votre centre de gravité ! Cultivez le focus et l'instant présent en explorant des changements d'appuis surprenants. Activez l'arrière de vos jambes, notamment les ischio-jambiers, grâce à des variations de postures traditionnelles. Pour prendre votre envol, ancrez vos appuis, renforcez votre confiance et développez votre proprioception lors de l'équilibre sur vos mains !

La pratique

1.

SAVASANA FLOW

ENCHAÎNEMENT DE DÉROULÉ DU DOS SUR LE SOL

Démarrez allongé sur le dos, dans la posture de relaxation profonde. Prenez le temps d'abandonner le corps avant de le solliciter. Dans une respiration naturelle, observez-vous lentement des pieds jusqu'à la tête.

Ramenez ensuite vos jambes jointes à 90°. Si vos épaules se soulèvent, pliez légèrement les genoux. Les épaules sont loin des oreilles.

Inspirez et levez le bassin en gardant les jambes en contact. Expirez en déroulant lentement le bassin au sol. Répétez 10 fois ce déroulement de la colonne.

Pour aller + loin

Gardez les bras tendus à l'arrière durant tout l'exercice, paumes de mains vers le ciel, en gardant les omoplates au sol.

2.

VIRASANA VARIANTE

ECHAUFFEMENT DES POIGNETS EN HÉROS

Assis sur les talons, tendez les bras devant vous. Ouvrez et fermez vos poings très rapidement 10 fois. Répétez bras au ciel, puis sur les côtés. Cet exercice vous permettra de renforcer vos épaules ainsi que vos doigts.

3.

ADHO MUKHA SVANASANA VARIANTE

LE CHIEN TÊTE EN BAS EN DÉSÉQUILIBRE

Mettez-vous dans la posture du chien tête en bas. Levez la jambe gauche vers le haut et l'arrière, pied flexe. Engagez le périnée, aspirez le ventre et posez le bras droit contre votre cuisse droite. Dirigez votre énergie vers l'axe médian de votre corps. Respirez dans le déséquilibre. Restez 3 respirations, puis revenez et changez de côté.

Pour vous aider

Conservez les mains au sol dans un premier temps et allongez la colonne vertébrale.

4.

FOLAKASANA VARIANTE

LA PLANCHE GENOUX À LA POITRINE

À partir de la posture du chien tête en bas sur 2 appuis, transférez le poids du corps vers l'avant en rapprochant le genou gauche de la poitrine, puis levez votre bras droit parallèle au sol. Puis revenez et changez de côté.

5.

ANJANEYASANA VARIANTE

FENTE BASSE VARIANTE

Démarrez à genoux. Placez le pied gauche devant vous, à l'aplomb du pied, buste redressé. Le genou droit au sol, placez les mains sur votre cuisse avant et rétroversez votre bassin en aspirant le nombril vers la colonne. Pliez la jambe droite pour rapprocher le talon du fessier en conservant les 2 hanches vers l'avant. Restez 6 respirations, puis revenez. Changez de côté.

6.

UTTHAN PRISTHASANA

LÉZARD AVEC AVANT BRAS AU SOL

À partir de la posture précédente, placez les mains au sol, le genou gauche en contact avec le bras gauche. Allongez la jambe droite, le talon dynamique. Inspirez, resserrer vos jambes l'une vers l'autre, contractez les fessiers. Déposez les avant-bras au sol, parallèles entre eux et expirez. Conservez la nuque longue. Restez 7 respirations, puis revenez. Changez de jambe.

Pour vous aider

Si l'ouverture de la hanche est trop intense, déposez les avant-bras sur des briques.

7.

URDHVA PRASARITA EKA PADASANA VARIATION

ECART DEBOUT UNE JAMBE FLÉCHIE

Démarrez debout, penchez-vous en avant puis levez la jambe droite. Sur une inspire, posez vos mains proches de votre pied d'appui. Sur l'expire, rapprochez le buste de la cuisse et abandonnez le sommet du crâne en direction du sol. Pliez la jambe droite, en conservant la hanche fermée. Restez 7 respirations, puis revenez. Changez de jambe.

Pour vous aider

Utilisez des briques semi-hautes pour réduire la flexion avant et pliez le genou gauche tout en gardant le ventre proche de la cuisse.

8.

MALASANA

LA GUIRLANDE

À partir de la flexion vers l'avant, sur une expire, accroupissez-vous. Afin de poser plus facilement les talons au sol, espacez largement vos pieds. Répartissez votre poids sur toute la surface des pieds. Déposez vos mains en prière devant la poitrine. Les coudes poussent contre les cuisses et les cuisses contre les coudes pour renforcer les adducteurs et stimuler l'ouverture des hanches. Restez 4 respirations.

9.

NAVASANA VARIANTE

BATEAU UNE JAMBE FLÉCHIE ET UNE JAMBE TENDUE

Asseyez-vous, les pieds devant vous. Inspirez et serrez les jambes, pieds pointés. Sur une expire, levez les pieds. En gardant les genoux en contact, allongez la jambe gauche vers le ciel tandis que l'autre reste fléchie. Les mains sous les cuisses aident à garder le dos droit. Restez 5 respirations, puis revenez. Changez de jambe.

Pour aller + loin

Si vous êtes à l'aise dans la posture, placez les bras parallèles au sol.

10.

EKA PADA BAKASANA OPTION BAKASANA

CORBEAU SUR UNE JAMBE

Placez vos mains écartées de la largeur de vos épaules, enracinez la base de chaque doigt dans le sol. Posez votre genou droit sur votre triceps. Actionnez le talon droit vers votre fessier droit. Transférez progressivement le poids du corps vers l'avant afin de pouvoir levez l'autre jambe. Gardez le regard vers l'avant et la poitrine ouverte, tout en repoussant la terre. Une fois que vous êtes dans l'équilibre, continuez à monter la jambe en pointant les pieds pour donner la direction. Revenez. Changez de jambe.

Pour vous aider

La jambe gauche reste au sol, active et dynamique.

11.

PADAHASTASANA

POSTURE DES MAINS AUX PIEDS

Debout, sur une expire, relâchez vos poignets, votre dos et vos épaules vers le sol. Déportez le poids du corps sur vos talons afin de pouvoir placer vos paumes de mains sous vos pieds, puis ramenez le poids dans vos orteils. Tractez-vous à l'aide de vos bras, pliez les coudes sur les côtés. Vérifiez votre nuque longue en faisant de très légers non avec votre tête. Restez 6 respirations.

Enchaîner la séquence

S'envoler avec enthousiasme !

Après la séquence

Allongez-vous en savasana, la posture de détente profonde. Fermez les yeux. Intégrez votre pratique de confiance en vous et en votre potentiel. Serein, autorisez-vous à vous abandonner quelques instants, laissez infuser les effets de l'enchaînement.

Tatiana porte une tenue **Nouvelle Lingerie** et pratique sur un tapis **L'Atelier du Yogi** avec des briques **Yogamatata.**

Le boom des formations de yoga : bien choisir la sienne

Que ce soit pour enseigner ou approfondir leur pratique, de plus en plus d'élèves se tournent vers des formations. Pas simple de s'y retrouver parmi des propositions de qualité inégale. Tour d'horizon des questions à vous poser avant de vous lancer.

PAR **JEANNE POUGET**

SI PAR LE PASSÉ, la majorité des pratiquants de yoga se cantonnaient à une pratique avec un professeur en studio ou association, l'envie de se former à l'enseignement du yoga est de plus en plus présent. Une fois goûté au bien-être que procure le yoga, il n'est pas étonnant que l'on ait envie d'aller plus loin, parfois par simple plaisir personnel. En parallèle, l'offre de formations professorales a explosé, proposant des modules allant de 30 heures à 800 heures, concentrées en un week-end ou étalées sur plusieurs années. Un « business » qui rencontre une demande croissante. Comment expliquer cette envie soudaine des pratiquants de se former ? Pour Frédérique Delanbre, fondatrice du centre Fred Yoga à Asnières, la disponibilité du yoga en ligne pendant le Covid a beaucoup popularisé la discipline : « Les gens se sont mis à pratiquer beaucoup plus régulièrement à la maison, grâce à des accès en ligne, en live et parfois même gratuits ». Elle note que comme dans beaucoup de domaines cette période de transition a fait naître « de nouvelles passions et des envies de reconversion ». Argument pragmatique mais non négligeable, l'instauration du dispositif de financement public de formation continue (CPF) a incité « plein de gens à utiliser l'argent de leur compte pour suivre une formation de yoga ».

Quelles questions dois-je me poser avant d'entamer une formation ?

Cela semble un peu bateau, et pourtant c'est en se posant d'abord les bonnes questions que l'on obtient les bonnes réponses… Pour Ricarda Langevin, professeure de yoga et de méditation depuis 20 ans et fondatrice du centre Yoga Vision à Paris, la motivation des élèves est déterminante : « c'est un engagement qui demande une décision suffisamment claire pour y dédier du temps dans sa vie quotidienne, avec passion ». Pour Manon Descroix qui a créé son école de formation, Ayu Yoga School, en 2020, il est fondamental de « bien se renseigner sur les valeurs de l'école, sur qui sont les professeurs de l'équipe et vérifier que l'enseignement nous correspond ». En effet, plus la formation est alignée sur vos attentes, plus elle vous sera bénéfique. Il est donc primordial de vous interroger sur les raisons profondes qui vous poussent à vouloir vous former et sur les valeurs portées par votre future école de formation.

« Il faut bien se renseigner sur les valeurs de l'école, sur qui sont les professeurs de l'équipe et vérifier que l'enseignement nous corresponde »

Manon Descroix

Quel format choisir ?

Le format le plus en vogue aujourd'hui est celui des formations intensives en 200 heures. Elles se distinguent des formations continues étalées sur plusieurs années proposées par les grandes fédérations de yoga. Comme l'explique Marie-Rose Bardy de l'école de yoga Van Lysebeth, « la structure traditionnelle mise en place dans les années 1950 contient un nombre minimum de 500 heures, réparties sur 4 ans d'étude, de façon à faire place à la maturation intérieure de l'élève ». La plupart des acteurs du secteur conviennent que l'on ne devient pas professeur de yoga en 200 heures, ni en un mois. En revanche, ces formats constituent une première base solide pour dispenser des premiers cours d'asanas, tout en continuant de se former sur le long terme. Comme dans tout métier, c'est le temps qui permet de faire son expérience et d'affiner sa pédagogie, et il faut bien commencer quelque part ! Des formats courts de 30, 50 ou 100 heures proposent ainsi de se spécialiser. Ils visent plutôt un public d'enseignants, qui souhaitent acquérir des compétences dans un domaine du yoga spécifique : Yin, pré-natal, yoga sur chaise, yoga pour enfants, anatomie, alignement…

Faut-il forcément vouloir devenir enseignant pour suivre une formation ?

Pas nécessairement. « Souvent les élèves obtiennent leur réponse pendant la formation, et je remarque que ceux qui ne souhaitaient pas enseigner changent souvent d'avis en route », observe Frédérique Delanbre. Néanmoins, il faut faire le distinguo entre faire du yoga et apprendre à enseigner le yoga : « certaines formations sont un peu construites comme des retraites intensives mais d'autres sont axées sur la pédagogie autour de l'enseignement, cela reste une formation professorale », prévient Manon Descroix. Une formation permet donc d'approfondir dans tous les cas mais peut-être que « si l'on ne souhaite pas enseigner, un stage sera plus approprié et tout aussi bénéfique pour l'apprentissage », ajoute-elle.

Quelles certifications sont « reconnues » ?

Il n'y a toujours pas de certification spécifique au yoga reconnue par l'État. En attendant, voici un tour d'horizon des organismes qui tentent de légitimer le statut de professeur de yoga et de garantir le sérieux des formations.

LA + ANCIENNE

La Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY). Crée en 1967, elle agrée 9 écoles de formation à l'enseignement du yoga en France métropolitaine et dans les départements d'Outre-mer dont elle supervise les grandes lignes du contenu des cours proposés, ainsi que les modalités d'examen et de formation continue annuelle.

LA + RÉCENTE

Qualiopi. Il s'agit de l'unique certification pour les organismes de formation mise en place par le ministère du Travail en 2022. Même si elle n'est pas focalisée sur le yoga en particulier, elle mène des audits systématiques et rigoureux afin de s'assurer de la qualité des prestataires de la formation sur la base de critères précis, aussi bien sur le fond que sur la forme.

LA + CONTROVERSÉE

Yoga Alliance. L'organisme américain délivre des certifications à tour de bras sans en vérifier les contenus. Moralité : on peut être dans une école certifiée Yoga Alliance et avoir un très bon enseignement, mais l'inverse et aussi possible. Il est judicieux donc pour ce type de certification de se renseigner auprès d'élèves ayant fréquenté l'école que vous visez.

« La structure (d'une formation) traditionnelle contient un nombre minimum de 500 heures, réparties sur 4 ans d'étude, de façon à faire place à la maturation intérieure de l'élève ».

Marie-Rose Bardy

Comment est structurée une formation de qualité ?

Il est difficile de généraliser car il n'existe pas de « charte qualité » dans ce domaine. L'organisation professionnelle américaine Yoga Alliance a publié en 2021 ses « standards » pour le diplôme de base en 200 heures, critères qui donnent un bon aperçu du contenu que l'on trouve dans la plupart des formations. Ce programme comprend 75 heures de technique, de formation et de pratique des asanas, du pranayama et du corps subtil ainsi que de la méditation ; 30 heures sur l'anatomie, la physiologie et la biomécanique ; 30 heures de sciences humaines du yoga, couvrant l'histoire, la philosophie et l'éthique du yoga (comme celle des Yoga Sutras) ; et 50 heures de compétences professionnelles, couvrant la méthodologie d'enseignement, le développement professionnel et la pratique de l'enseignement. On retrouvera ces grands axes dans des proportions diverses, au sein de la plupart des formations. Les formations longues comme celle en 4 ans et 900 heures de l'École française de Yoga (EFY) demandent également la rédaction d'un mémoire en dernière année. Plus il y aura d'heures, plus les sujets auront la chance d'être approfondis. Concernant la répartition des heures, sur quelques mois ou plusieurs années, la pertinence dépendra du rythme de l'apprenant. Néanmoins, plusieurs années seront de toutes façons nécessaires à celui-ci pour peaufiner son enseignement.

Ais-je le niveau requis pour suivre une formation ?

La plupart des formateurs sont unanimes sur le fait que s'engager dans une formation professorale nécessite d'avoir une pratique établie en amont. Pour Ricarda Langevin, c'est un point primordial à « clarifier avec les professeurs responsables de la formation et avec soi-même », autrement dit d'avoir un recul objectif sur sa pratique et son engagement dans le yoga. La plupart des organismes demandent entre 1 an et 3 ans de pratique régulière des asanas. Le yoga étant quelque chose qui s'éprouve au plus profond de soi, une maturité nécessaire sur l'expérience du yoga est un atout incontestable. Ce qui ne se mesure pas à l'habileté de contorsion du candidat. Comme le souligne Carole Armoët, « il est important d'avoir l'habitude de pratiquer pour ne pas avoir un choc physique, pour ne pas être perdu dans les postures. Donc le prérequis est d'être expérimenté, mais cela ne se mesure pas nécessairement au niveau de souplesse ou à la performance physique ».

Et les formations en ligne dans tout ça ?

En quelques années à peine, les formations en ligne sont devenues un phénomène incontournable. Ce système a permis à la profession de garder la tête hors de l'eau pendant les confinements en créant des formules de cours en live ou enregistrés et disponibles en replay et à la demande. Blandine Calais-Germain (auteure des pages d'anatomie posturale dans ce magazine) qui propose des stages de formation en présentiel depuis longtemps, offre désormais des formules en live ou en replay (calais-germain.com) et en constate les avantages : « avec le distantiel, une série de frais disparaissent pour les stagiaires, notamment le transport et l'hébergement pour les personnes qui n'habitent pas à Paris où je dispense les formations. Maintenant j'ai même des personnes de l'étranger qui n'auraient jamais fait le déplacement ». En plus de rendre les formations plus accessibles sur le plan logistique et financier, elle note que cela convient aussi à d'autres sur le plan pédagogique : « avec les enregistrements accessibles en ligne, les élèves peuvent réécouter plusieurs fois les cours, ce qui est très bien pour celles et ceux qui ne savent pas ou n'aiment pas prendre de notes ou pour qui cela va trop vite et qui ont besoin de revenir sur tel ou tel point ». Elle précise néanmoins que pour être de qualité, une formation en ligne doit avoir une technique au point, avec de bons outils et une équipe de techniciens à l'affût, particulièrement lors des lives.

« Avec les enregistrements accessibles en ligne, les élèves peuvent réécouter plusieurs fois les cours »

Blandine Calais-Germain

Un autre point fort de formations en ligne est la variété et la spécialisation. En effet, il est possible de proposer en ligne, en raison d'un public potentiel bien plus ample, des formations très pointues, sur les émotions, l'anatomie, le Yoga Nidra, etc. L'Université Internationale du Yoga, par exemple, offre des dizaines de formations (de 30 à 100 heures) sur une multitude de sujets. Cela permet aux enseignants d'enrichir leurs connaissances et aux pratiquants d'explorer un sujet qui les concerne (universitedeyoga.com).

ET SI ON NE SE FORMAIT PAS ?

Tous le monde n'est pas convaincu par cette formation-mania. Nadège Lanvin (collaboratrice de ce magazine) a fait le choix de ne pas créer sa formation, malgré sa longue expérience. « Je pense qu'il faut avoir beaucoup pratiqué le yoga avant de se lancer dans une formation et d'envisager de transmettre. Et cette expérience personnelle ne peut pas être selon moi apportée par une formation. Par ailleurs, je note qu'il y a beaucoup de formations mais pas forcément assez de travail pour tout le monde derrière. Le métier de professeur de yoga est souvent idéalisé comme une voie pour les personnes en reconversion. Or c'est un travail qui demande énormément de disponibilité, toute l'année, les jours fériés, le week-end, le soir, et n'est pas forcément compatible avec une vie personnelle classique ».

« Par niveau, certains pensent postures acrobatiques et souplesse. Or une formation n'est pas un stage d'acrobatie, et la performance physique n'est pas déterminante »

Carole Armoët

Lâchez prise
avec les postures en fermeture

Un geste simple, comme le fait de rapprocher le buste des cuisses, si pratiqué en conscience et en yoga, assure d'innombrables bénéfices.

PAR **LIONEL COUDRON** | POSTURES **CORINNE MIÉVILLE** | PHOTOS **ROLAND MÉNÉGON**

IL EXISTE de nombreuses postures de fermeture en yoga. Celles-ci se définissent par un enroulement de la colonne vertébrale, c'est-à-dire en flexion vers l'avant dans le plan sagittal. Elles sont en tous points complémentaires, relatives et opposées aux postures de redressement. En dehors des postures de yoga, la posture en fermeture la plus caractéristique est la posture en chien de fusil ou du fœtus.

Quels sont les effets sur un plan mécanique et physiologique ?

Ce type de postures, comme uttanasana **(fig. 1)** s'accompagne d'un étirement de la partie postérieure, avec une compression des organes et viscères qui se trouvent dans la région abdomino-pelvienne et même thoracique. Cette compression est intéressante à plusieurs titres, car elle produit un massage. Cela active le flux sanguin, améliore la vascularisation et donc l'apport de nutriments aux organes digestifs, aux reins, et aux organes de la reproduction. Du coup, la fonction sera meilleure pour tous ces organes. Elle exerce aussi une véritable pression mécanique sur les viscères creux, ce qui améliore leur vidange ou le péristaltisme comme pour les intestins, estomac, duodénum.

Il existe un effet respiratoire

La flexion ou fermeture est associée à l'expiration et elle agit à deux niveaux, comme dans janu sirsasana **(fig.2).** D'une part, mécaniquement, la fermeture majore la compression, par le rapprochement des côtes et la remontée du diaphragme, ce qui participe à l'amélioration de l'amplitude respiratoire. D'autre part, la remontée « forcée » du diaphragme contribue à le « décrisper » en l'obligeant à se relâcher. Cela permet de ralentir la fréquence respiratoire, de rendre celle-ci plus fluide, d'amplifier non seulement la respiration, mais aussi le calme.

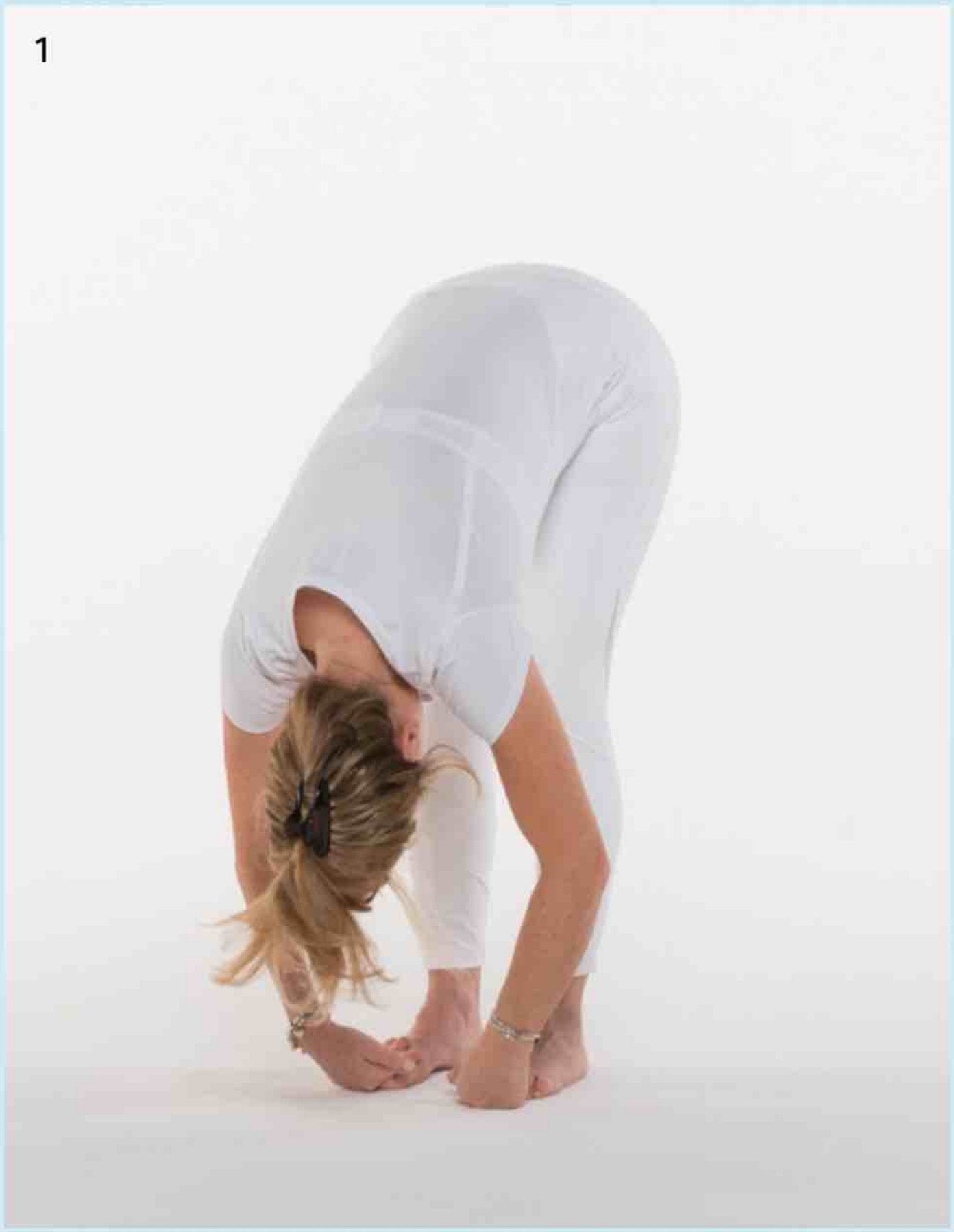
Une action psychologique et spirituelle

Mais cela n'est pas tout. Lorsque vous vous mettez « en boule », vous permettez à votre organisme de récupérer. Il n'est plus « exposé » contrairement aux postures d'ouverture et de redressement. Vous vous sentez protégé, avec un sentiment de sécurité et de confiance dans la vie. Cette action sur le diaphragme entraîne un effet parasympathico-tonique intense, avec une répercussion non seulement sur le psychisme, mais aussi sur le système immunitaire, où elle amène une diminution de l'inflammation, en particulier celle de bas grade, préjudiciable à une bonne santé.

C'est ce qui a été confirmé chez les nourrissons. Lors de la première année, les enfants qui sont plus souvent dans une posture en fermeture (sur le ventre), présentent un taux de sérotonine plus élevé. À l'inverse, les bébés de moins d'un an, lorsqu'ils sont placés plus souvent en posture d'ouverture, (c'est-à-dire sur le dos), ont un taux moins élevé de sérotonine et sont plus sensibles au stress.

La pratique

1



2

LES BÉNÉFICES DES POSTURES DE FERMETURE

- Stress
- Toutes les formes d'anxiété
- Ballonnements et tous troubles digestifs
- Renforce le « feu digestif » et donc l'action de tous les appareils
- Maladies inflammatoires articulaires et intestinales
- Troubles respiratoires chroniques
- Tension artérielle élevée

PRÉCAUTIONS

- Dans les fermetures, il faut être prudent en ce qui concerne le dos lorsque les jambes sont tendues et rapprochées. Ces postures sont strictement contre-indiquées en cas de sciatique aiguë par hernie discale.

- Chacune de ces postures décrites ici, partage les effets généraux des postures de flexion mais peuvent aussi en reconnaître d'autres en rapport avec leur spécificité (par exemple la pince debout est aussi une posture d'inversion).

Le lâcher-prise

Dans ces postures, il faut donc profiter de ce sentiment d'abandon pour aller dans ce sens. On se focalise sur l'expiration, c'est-à-dire sur le fait de « souffler », qui est synonyme de « récupération ». Ces postures peuvent être gardées longtemps, car elles ne demandent pas d'effort important. Elles se pratiquent dans le lâcher-prise et l'étirement musculaire, et non pas la contraction et l'effort comme la posture de la flexion avant assis **(fig. 3)** ou celle des genoux à la poitrine **(fig. 4).** Des pratiquants débutants s'y sentent bien très rapidement et peuvent éprouver le besoin, pour renforcer ce sentiment de sécurité et leur taux de sérotonine, de rester dans une posture de fermeture un bon quart d'heure sans aucun entraînement préalable.

3

4

Ces exercices préparent, de ce fait, tout naturellement à la sécrétion de mélatonine, sont donc apaisantes et favorisent un bon endormissement. Si bien que la posture en fermeture, par exemple en chien de fusil **(fig. 5)**, est idéale pour préparer au sommeil en cas d'anxiété, lorsque vous êtes dans votre lit. Bien recroquevillé en boule, vous développez ce sentiment de bien-être, et les pensées peuvent alors s'apaiser elles-aussi.

5

Chacune de ces postures décrites ici partage les effets généraux des postures de flexion mais peuvent aussi en reconnaître d'autres en rapport avec leur spécificité (par exemple la pince debout est aussi une posture d'inversion).

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

TIGER BALM®

“Avec le PATCH FROID TIGER BALM®, rien ne m’arrête”

Wendie Renard
Footballeuse internationale

Dispositif médical*

Soulage les douleurs musculaires

*Dispositif médical de Classe 1. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d’informations. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Fabriqué par Haw Par Healthcare Ltd. 623

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

Parsvottanasana

Souplesse et stabilité dans la pyramide

Prenez de la hauteur du sommet de la pyramide !

TEXTE **LAURINE BOULIER** | SÉQUENCE ET POSTURES **LAURANE LANDRY**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

LA PYRAMIDE, parsvottanasana, est une posture d'étirement intense sollicitant les muscles des jambes, des hanches et du dos, tout en renforçant les épaules et la poitrine. Elle tire son nom de la forme pyramidale prise par les jambes et le corps lorsqu'on l'exécute. Elle est également associée à l'histoire de Hanuman, le dieu singe hindou, qui aurait réussi à franchir l'océan en s'appuyant sur la puissance de sa détermination et de sa foi. La posture de la pyramide incarne donc cette même énergie de force intérieure, qui permet de gravir des montagnes et de progresser sur le chemin du yoga. Intégrer cette posture régulièrement dans son flow permet de cultiver la persévérance, tout en renforçant le corps et en améliorant la souplesse.

La pratique

Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur des hanches, et faites un pas en arrière d'environ un mètre avec la jambe gauche. Le pied arrière est ouvert vers l'extérieur de 45°. Placez vos mains sur les hanches et grandissez-vous en inspirant, en gardant les hanches face à l'avant du tapis. Expirez, jambes tendues, et penchez le buste parallèle au sol, sommet du crâne en direction de l'avant du tapis. Puis déposez le bout des doigts sur le sol de part et d'autre de la cheville droite. Alignez la nuque et la colonne. Ouvrez la cage thoracique et reculez les omoplates vers le bassin. La hanche droite recule tandis que, en pressant sur le bord externe du pied arrière, la hanche gauche avance. Imaginez que l'intérieur de vos cuisses se rapproche. Restez 5 à 6 respirations, puis revenez debout et changez de jambe.

BÉNÉFICES

- Étire les jambes, hanches et ischio-jambiers
- Renforce les jambes, les fessiers et le dos
- Stimule la digestion et la circulation sanguine
- Favorise la concentration

CONTRE-INDICATIONS

- Problèmes cardio-vasculaires
- Douleurs du cou / épaules
- Problèmes de dos

Laurane pratique sur un tapis **Alma Lua** avec des briques **Yogamatata** et porte une tenue **Les Sirènes.**

1.

PARSVOTTANASANA VARIANTE SIMPLIFIÉE

PYRAMIDE AVEC BRIQUES

À partir de la posture de base, déposez les mains sur 2 briques hautes, placées aux côtés du pied avant et espacées de la largeur de vos épaules. Pressez sur les briques pour redresser la colonne. Reculez les omoplates et pivotez les hanches pour les aligner face à l'avant du tapis. Fixez un point sur le sol et étirez la nuque. Expirez, pliez les coudes et rapprochez le front du genou, tout en avançant la hanche gauche. Restez quelques respirations, puis lentement revenez debout et changez de jambe.

2.

PARSVOTTANASANA VARIANTE AVANCÉE

PYRAMIDE MAINS DANS LE DOS

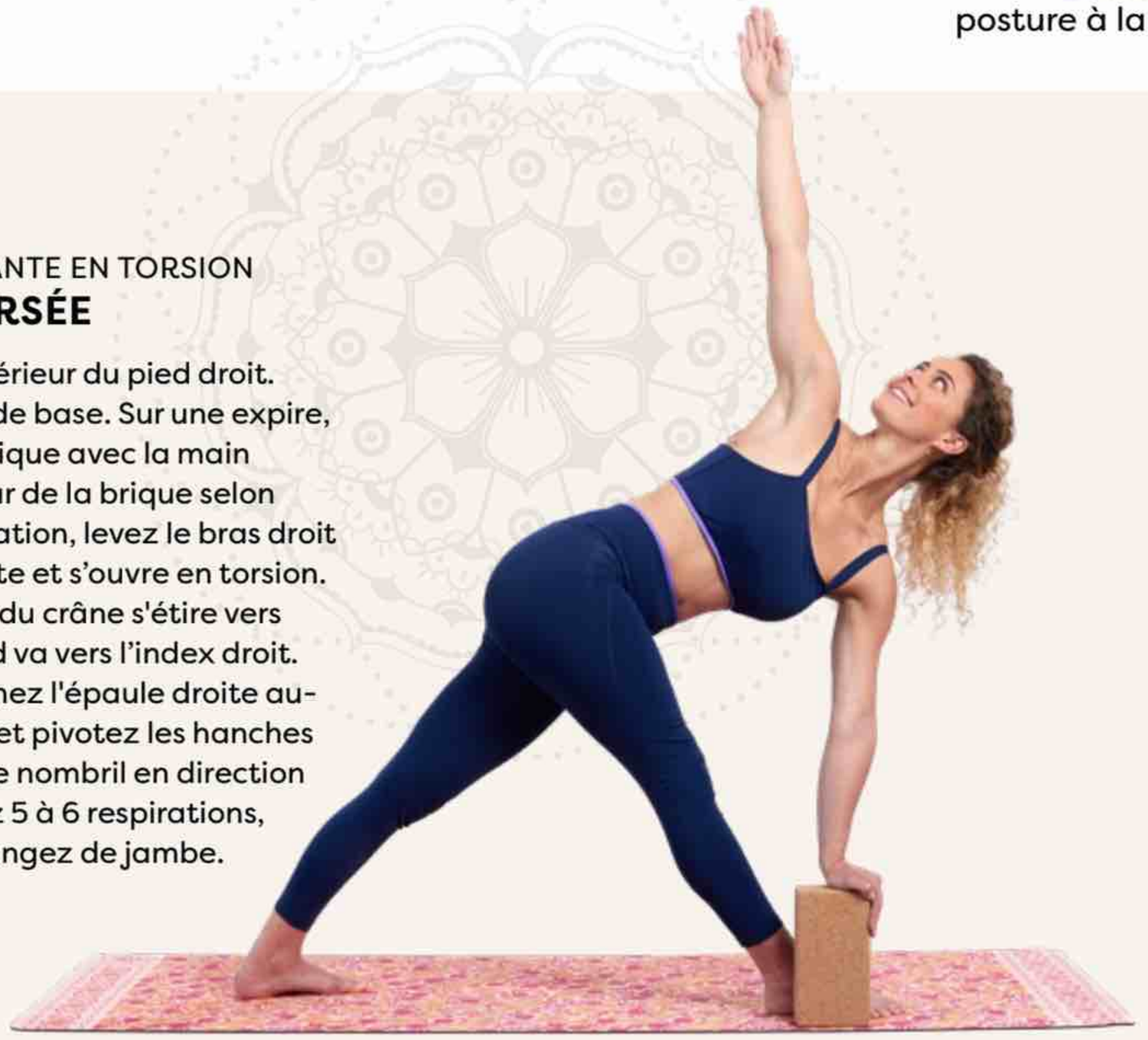
À partir de la posture initiale debout, ramenez les poings dans le dos et pressez-les l'un contre l'autre. Ouvrez les coudes vers l'arrière et vers l'extérieur. Sur une inspiration, la poitrine s'ouvre vers le ciel, auto-grandissez-vous. Expirez et penchez le buste parallèle au sol, en gardant les coudes sur la ligne du dos. Les poings poussent légèrement sur la colonne et permettent de l'allonger davantage. Posez le regard à l'avant du tapis. Restez 5 à 6 respirations, puis revenez debout et changez de jambe.

3.

PARSVOTTANASANA VARIANTE EN TORSION

LA PYRAMIDE INVERSÉE

Déposez une brique à l'extérieur du pied droit. Démarrez dans la posture de base. Sur une expire, venez saisir l'avant de la brique avec la main gauche. Adaptez la hauteur de la brique selon votre souplesse. Sur l'inspiration, levez le bras droit vers le ciel. La poitrine pivote et s'ouvre en torsion. Sur l'expiration, le sommet du crâne s'étire vers l'avant du tapis et le regard va vers l'index droit. Respirez par les côtes. Alignez l'épaule droite au-dessus de l'épaule gauche et pivotez les hanches pour accentuer la torsion, le nombril en direction de la hanche droite. Restez 5 à 6 respirations, puis revenez debout et changez de jambe.



4.

PARSVOTTANASANA VARIANTE
MAINS JOINTES

PYRAMIDE MAINS À L'ARRIÈRE DE LA JAMBE ARRIÈRE

Démarrez comme dans la variante 2, placez les bras de chaque côté des jambes et croisez vos doigts à l'arrière de la cuisse gauche. La tête se relâche, front vers le genou droit. Sur l'inspire, absorbez le ventre vers la colonne.
À chaque inspire, trouvez de la longueur dans le haut du corps et dans le dos pour déposer le ventre sur la cuisse un peu plus. Dans cette posture, vous massez les organes internes et boostez votre système immunitaire. Restez 3 respirations. Revenez debout et changez de jambe.

« Se familiariser avec le fonctionnement de nos émonctoires et savoir en prendre soin est essentiel quand on veut être acteur de sa vitalité »

Chouchouter ses émonctoires

Ils contribuent à soutenir le métabolisme, à entretenir une bonne santé générale et à optimiser notre vitalité. Nos émonctoires (organes d'élimination) méritent toute notre attention, et aussi parfois un petit coup de pouce.

PAR **ORIANE ROUSSET**

LE TERME émonctoire désigne un organe ou un système du corps impliqué dans l'élimination des déchets et des toxines. Nos émonctoires principaux sont les reins, les intestins, la peau, les poumons et le foie. Les reins filtrent les déchets du sang et produisent de l'urine, les intestins éliminent les matières fécales, la peau évacue les toxines par la transpiration, les poumons rejettent le dioxyde de carbone lors de l'expiration, et le foie métabolise et débarrasse le corps des substances toxiques. Les émonctoires jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre interne du corps en éliminant les substances indésirables ou en régulant leur niveau.

Nos modes de vie, notre alimentation trop industrielle et transformée, nos rythmes peu équilibrés, mettent à rude épreuve nos systèmes d'élimination, ce qui peut engendrer à moyen terme des problèmes de santé. L'accumulation des toxines dans l'organisme peut causer des problèmes digestifs, des problèmes de peau comme l'acné, une fatigue et une baisse d'énergie, une diminution de l'immunité. Se familiariser avec le fonctionnement de nos émonctoires et savoir en prendre soin est essentiel quand on veut être acteur de sa vitalité.

Adopter une alimentation hypotoxique

Le régime hypotoxique est une approche alimentaire qui vise à minimiser l'exposition aux substances potentiellement toxiques présentes dans les aliments. L'objectif de ce mode d'alimentation est de soutenir la détoxification et de réduire la charge toxique dans le corps. C'est un régime flexible qui fonctionne sur quelques principes simples, à adopter en fonction de nos possibilités ; consommer des produits biologiques et non transformés pour réduire les pesticides, hormones de croissance, additifs, colorants, conservateurs, et maximiser l'apport en nutriments et vitamines ; s'hydrater suffisamment avec une eau de qualité ; éviter les allergènes et les aliments causant des intolérances ou de l'inflammation. Il est important de comprendre qu'un régime hypotoxique se met en place sur du long terme (voir l'encadré).

Soigner son foie

Le foie est l'organe interne le plus large du corps humain, et même s'il sait se régénérer seul, c'est le premier émonctoire à soutenir pour préserver notre vitalité. Le foie stocke des nutriments essentiels tels que les vitamines liposolubles, le fer et le cuivre, métabolise les glucides, les lipides et les protéines, aide à réguler les niveaux d'hormones. Il joue un rôle prépondérant dans la détoxification du corps en filtrant le sang qui arrive des intestins pour en éliminer les toxines, les produits chimiques, les médicaments et les déchets métaboliques. Le foie adore la chaleur. La bouillotte ceinture (lelabdelendo.com), initialement créée pour être portée discrètement sous les vêtements et soulager les douleurs menstruelles, peut aussi être portée en bandoulière sur le foie, quelques heures par jour. Vous pouvez également offrir des compléments à votre foie. Dijo, la première marque spécialisée dans les compléments alimentaires pour le bien-être du ventre, a créé le complexe Végan Détox foie, associant notamment chardon marie et Desmodium pour retrouver de l'énergie.

Un POINT sur la détox

Comme les régimes miracles il y a quelques années, les détox express rencontrent aujourd'hui un grand succès. Mais promettre d'éliminer toutes les toxines du corps en une semaine, n'est-ce pas mensonger ?

Julia Jeury, diététicienne-nutritionniste (@ instant.fika), nous met en garde : « il est facile de succomber à une détox afin de 'se sentir mieux rapidement' mais en réalité, il est préférable d'adopter un rythme beaucoup plus lent, de se concentrer sur des aliments entiers et nourrissants, de mettre en œuvre de nouveaux comportements et modes de vie qui fonctionnent bien pour notre corps. Notre corps ne se 'nettoie' » pas miraculeusement en une semaine. Cependant, nous pouvons l'aider chaque jour, en soutenant cette détox naturelle grâce à des gestes simples, en plus d'une alimentation saine et d'une bonne hydratation : en apprenant à gérer notre stress, en dormant suffisamment, en faisant souvent de l'exercice pour suer un bon coup, en essayant d'aller régulièrement aux toilettes et à heures fixes, en travaillant notre respiration. En diététique, ces habitudes quotidiennes comptent davantage qu'une simple cure de jus sur plusieurs jours ». Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'automne n'est pas le moment de faire une détox ni de priver le corps qui doit rassembler ses forces et préserver son énergie pour se préparer à l'hiver. Même si notre cerveau veut toujours aller vite, le corps lui, ne cessera jamais de prendre le temps qui lui est nécessaire. Si vous souhaitez mettre en place des habitudes de vie favorisant la détoxification sur le long terme, faites-vous suivre par un professionnel de la santé intégrative.

Un intestin au top

La santé de l'intestin mériterait un article à elle seule, tant l'alimentation moderne n'est pas adaptée à lui. SII, SIBO, maladie de Crohn ou coeliaque, les pathologies dont souffre nos intestins se multiplient et même si des solutions existent (régime anti-inflammatoire, sans FODMAP, sans gluten), il convient d'être accompagné par un professionnel pour trouver celle qui s'adapte le mieux à ses besoins. À noter que le curcuma, puissant anti-inflammatoire et antioxydant, est un allié formidable de nos émonctoires, car en plus d'améliorer la digestion en favorisant la production d'enzymes digestives et de protéger le foie et les cellules, il stimule le système lymphatique (Curcumine bio optimisée, sur dynveo.fr).

Soigner sa peau

Notre peau évacue les toxines par les pores à travers la transpiration. Quand le foie est trop encombré ou les intestins affaiblis, une quantité plus importante de déchets va devoir être évacuée par la peau qui peut à son tour se trouver surchargée. Acné, eczéma, éruptions cutanées ou teint terne sont des manifestations de cette surcharge. Pour aider la peau à retrouver l'équilibre, essayez le gommage enzymatique (gommage visage enzymatique Avril certifié bio et fabriqué en France (avril-beaute.fr), moins abrasif que le gommage mécanique. Ce dernier utilise des grains (sucre, sel, billes) pour désincruster les pores par frottement et peut ne pas convenir aux peaux déjà fragilisées. Le gommage chimique quant à lui utilise des acides qui, par réaction chimique, vont attaquer les cellules mortes à la surface de la peau et les éliminer par desquamation. Le gommage enzymatique fait partie des gommages chimiques, mais il ne contient que des enzymes, de fruits en général, qui vont décoller les peaux mortes et éliminer l'excès de sébum accumulé. Pour le corps, utilisez un Gua sha (Gua sha corps en quartz rose, sur holidermie.com) afin de favoriser le drainage lymphatique, et débarrasser les toxines et déchets qui s'accumulent dans les cellules. Plongez la pierre quelques minutes dans l'eau chaude pour un effet bénéfique sur la dégradation des lipides.

« Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'automne n'est pas le moment de faire une détox ; le corps doit préserver son énergie pour se préparer à l'hiver »

Smoothie vitalité

Pour booster les fonctions d'élimination du corps et retrouver de la vitalité, commencez la journée avec ce délicieux smoothie à l'index glycémique bas.

- Une poignée d'épinards, riches en chlorophylle, qui aiderait à éliminer les toxines et métaux lourds en se liant à eux.
- Une poignée de fruits rouges (congelés si ce n'est pas la saison), plein d'antioxydants.
- Le jus d'½ citron, pour soutenir la fonction hépatique.
- 1 c. à c. de graines de chia (déliées dans de l'eau 10 minutes avant), pour les fibres qui favorisent le transit.
- 1 ½ banane jaune, pour les fibres et le côté gourmand.
- 1 c. à c. d'huile mono-insaturée (olive, colza, avocat, sésame, noisette), pour absorber efficacement les vitamines liposolubles (A, D, E et K).

Mixez le tout dans un blender jusqu'à obtenir une texture assez lisse. Ajoutez un peu d'eau si le smoothie est trop épais.

« Le régime hypotoxique est une approche alimentaire qui vise à minimiser l'exposition aux substances potentiellement toxiques présentes dans les aliments »

ORIANE ROUSSET
Professeure de yoga, Oriane crée des retraites mêlant marche méditative, cueillette, ateliers de cuisine végétale, yoga et danse intuitive pour se reconnecter à soi et à la nature. Elle a publié *Mon Cahier sérénité* (éd. Solar).

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS
OU OFFREZ UN ABONNEMENT

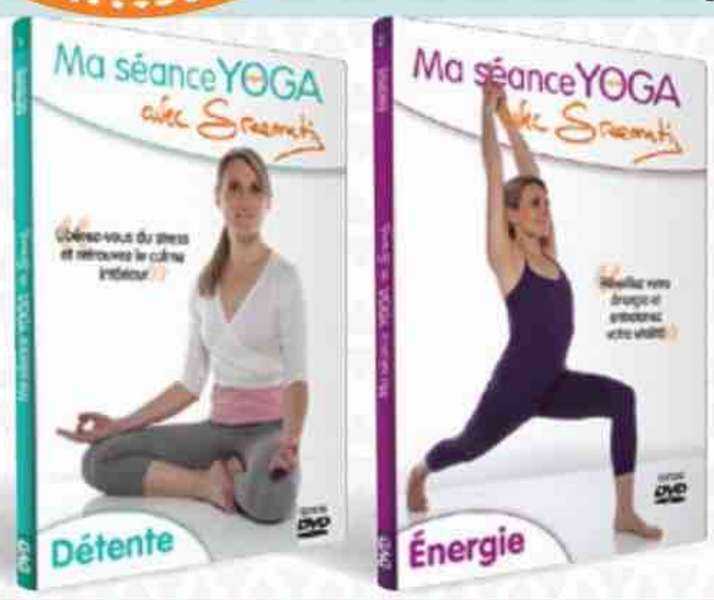
ET PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

2 ANS
d'abonnement
(12 numéros)

\+

CES 2 DVD EXCLUSIFS

pour 49,95€ seulement au lieu de ~~102,70€~~
soit plus de 50 % de réduction !



DÉTENTE & ENERGIE, 2 DVD INDISPENSABLES.
Ces séances de Yoga avec Sreemati vous permettront de vous libérer du stress et retrouver le calme intérieur d'une part et de réveiller votre énergie et entretenir votre vitalité d'autre part. Améliorez votre pratique grâce à ces séquences à pratiquer seul ou entre amis.

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **Esprit Yoga - Service Abonnement - 20 rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux - France**
Tél : 01 86 70 01 75 - Mail : service-abonnement@esprityoga.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT YOGA + Les deux DVD pour 49,95€ seulement

Pour les Dom et l'Union Européenne 62,95€ / Pour les Tom et le reste du monde : 68,95€

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

☐ CB N° ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

Expire ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ N° Contrôle ⌊_⌊_⌊_⌋ (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30/09/2024
AUTOEY75-2A

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : esprityoga@abopress.fr

RÉCRÉ YOGA

PRENDRE SOIN DE SA MONTURE

Saluer son corps comme on saluerait son cheval, l'enfourcher comme sa « monture » et se mettre en chemin vers l'école, c'est faire le plein de vitalité !

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

LE DYNAMISME et la vigueur caractérisent la vitalité et ne doivent pas être confondus avec l'agitation. Ils résultent au contraire d'une énergie bien canalisée qui doit s'entretenir au quotidien dès le plus jeune âge. Entretenir la « monture » qu'est le corps, c'est d'abord apprendre à le respecter et l'écouter afin de repérer les signes du « vide d'énergie ». Cela passe par l'affinement des perceptions, c'est aussi mobiliser le corps régulièrement.

Au IIIe avant J.-C., Xénophon, philosophe grec, écrivait : « le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et pour le cœur ». La métaphore du cheval, animal fréquemment rêvé de l'enfant, est particulièrement adaptée. Nombreuses sont les images liées au monde équestre dans l'univers enfantin, depuis le cheval à bascule jusqu'au poney, en passant par beaucoup d'histoires, comme le sombral d'Harry Potter et, bien sûr, les animaux mythologiques, Pégase ailé ou les licornes ! Animal fort et empathique, il permet à l'enfant d'apprendre ce que peut être une relation apaisante, rassurante et constructive… par analogie avec son propre corps.

La séance commence le matin, dès la sortie du lit. Une fois debout, on débute les premiers étirements qu'on synchronisera avec le souffle, à condition que l'enfant soit déjà à l'aise avec la respiration fluide. Il s'agit de respecter sa monture ! Des respirations plus toniques manifestent l'appel du cheval que l'on salue ensuite avec des flexions avant.

Dans la posture du cavalier, on cherche l'abandon en confiance, yeux clos si possible ou mi-clos car, avec les enfants, on n'insistera pas sur la fermeture des yeux. Par de nouvelles flexions avant, on prend le temps de remercier sa monture. Les poings fermés scellent l'énergie retrouvée à l'intérieur du corps.

Cette séance vise à installer peu à peu et durablement une saine habitude qui incite l'enfant à faire attention à son corps à différents moments de la journée. Ce rituel pratiqué dans la bonne humeur cultive aussi la gaieté et développe l'enthousiasme.

BIEN PRATIQUER AVEC LES JEUNES À BESOINS PARTICULIERS

L'interaction avec un cheval, même s'il n'est pas monté, est utilisée pour des thérapies depuis environ 40 ans. Les enfants qui travaillent avec des chevaux montrent des taux de cortisol, l'hormone du stress, moins élevés. Tout comme pour ceux qui pratiquent le yoga ! Ritualiser la pratique et suivre un fil conducteur, raconter régulièrement la même histoire, plaît à tous les enfants et particulièrement à ceux ayant des troubles du spectre autistique.

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

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

LA PRATIQUE

1.
Debout, les 2 pieds bien à plat, parallèles et proches l'un de l'autre, sur une inspiration, levez les bras devant jusqu'au-dessus de la tête. Sur une expiration, abaissez-les par les côtés en expirant (FIG. 1). Répétez 5 fois.

2.
Ouvrez les bras de chaque côté du corps puis jusqu'à la verticale. Ramenez-les, d'abord lentement puis de plus en plus rapidement et vigoureusement comme pour appeler son cheval au loin (FIG. 2). Répétez 5 à 10 fois.

3.
Les pieds toujours bien à plat mais rapprochés l'un de l'autre, écartez largement les bras à l'horizontale et, sans fléchir les genoux, inclinez le buste en relevant légèrement le menton pendant l'inspiration. Puis, relevez le buste sur l'expiration tout en laissant les bras glisser le long du corps (FIG. 3). Répétez 5 fois.

4.
Écartez les pieds amplement, et ouvrez-les à 45°. Fléchissez les genoux, le dos bien droit à la verticale, laissez les bras ballants pendre devant soi, le cou est dégagé, les épaules détendues. Gardez la posture le temps de 2 ou 3 respirations. Si possible, fermez les yeux et respirez tranquillement, un léger sourire sur les lèvres. Tendez les jambes et ressentez tout le corps (FIG. 4).

5.
Jambes toujours écartées et pieds ouverts, expirez en inclinant le buste, genoux fléchis et poings fermés. Sur une inspiration, relevez-le et laissez pendre les bras (FIG. 5). Répétez 3 fois.

Ça vient de sortir...

Nouveautés pour les 5 sens

Chamanisme domestique

Purification, intuition, joie, amour, sérénité : quand la lavande se mêle au cacao, le pin à la cannelle, le palo santo à la sauge... Mélanges originaux de plantes à brûler dans un encensoir ou un photophore en porcelaine adapté.

Plantes à rituels, Aromandise, de 4,50 à 5,50 € ; Diffuseur, 7,90 € www.aromandise.com

Duo à croquer

Tablette de chocolat blanc biologique, agrémenté de poudre de matcha et de feuilles de sencha premium, deux thés verts du Japon aux propriétés organoleptiques uniques et aux vertus pour la santé inégalées.

Chocolat blanc au thé matcha, Les Jardins de Gaïa, 7 €. www.jardinsdegaia.com

DÉO EN BAUME

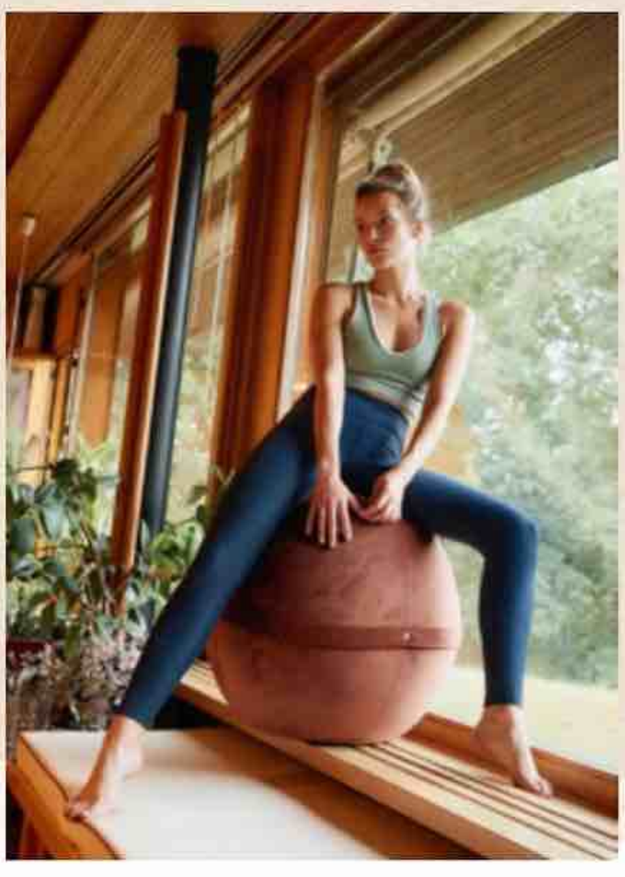
Déodorant solide, à appliquer comme une crème, au parfum de pêche blanche et d'eau de riz pour 48 h de fraîcheur.

Déocrème, Energie Fruit, 6,50 € (prix conseillé ; Monoprix et en parfumeries). https://energie-fruit.com

Ballon de bureau

Beau en plus d'être bénéfique à la colonne vertébrale, ce ballon développé par un ostéopathe offre un siège unique pour maintenir la vitalité du corps et de l'esprit. Ergonomique, sa hauteur et sa densité se règlent grâce à la pompe fournie. Il est léger, facile à transporter et se décline en une multitude de coloris. Prévient les troubles musculo-squelettiques et favorise la concentration. La marque a conçu des programmes de coaching pour guider les utilisateurs dans leur bien-être physique et mental quotidien.

Ballon, Bloon, 179 ou 199 €. https://bloon-paris.fr



HAUT POLYVALENT

La marque de textiles Outdoor, numéro 1 en Australie et en Nouvelle-Zélande, débarque en France avec sa collection d'essentiels pour le yoga. Découvrez son débardeur réversible pour pratiquer ses asanas ou partir à l'aventure. Son petit plus ? Un traitement à l'huile de menthe poivrée qui lui permet de rester frais.

WELL.DER.NESS™ Go débardeur Femme, Kathmandu, 40 €. www.kathmanduoutdoor.fr

Bulles digestives

Kombucha issu de la symbiose de levures et de bonnes bactéries après fermentation naturelle d'une infusion de thé. Dans cette nouvelle recette, peu sucrée, du jus de fruit de la Passion et du curcuma bio ont été ajoutés. Boisson pétillante idéale pour équilibrer le microbiote.

Kombucha, Jubiles, 4,35 € (75 cl ; en magasins bio). https://jubiles.bio

Bâtonnets intelligents

Bâtons de réglisse bio à mâcher pour limiter le grignotage ou l'envie de fumer. La racine de réglisse est réputée pour ses bienfaits santé de la gorge et de l'estomac. A la menthe, à la cannelle ou nature, ces solutions naturelles anti-stress se rangent dans une boîte hygiénique.

Bâtons de réglisse bio aromatisés, Tottems, de 4,20 € à 4,60 €. www.tottems.com

Tatiana Orlhac
Accompagnatrice du corps & de l'âme

Créatrice de bulle urbaine
dans votre studio de yoga ou entreprise
Masterclass vinyasa yoga
Mouvements libres
Éveil de voix & chants sacrés
Massage en pleine conscience
Transmission & échange autour de l'éveil

Zenandboost.fr
@tatiana_zenandboost

YACEP
FORMATION CERTIFIANTE

YOGA & ANATOMIE
FORMATIONS CERTIFIANTES & COURS EN LIGNE
Apprendre à faire rentrer la posture dans le corps et non plus le corps dans la posture
FORMATION 30H YOGA & ANATOMIE (CERTIFIEE YA)
FORMATION 5H D'INITIATION AU YOGA FONCTIONNEL
PLATEFORME DE YOGA SEPCIALISEE YOGA FONCTIONNEL
http:// lauranelandry.com laurane.landry

Les articulations entre les vertèbres

Qu'y a-t-il entre les vertèbres ? Nous avions observé les disques intervertébraux dans de précédents articles. Observons aujourd'hui d'autres lieux où « ça bouge ».

TEXTE & ILLUSTRATION **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

La colonne vertébrale est multiarticulée

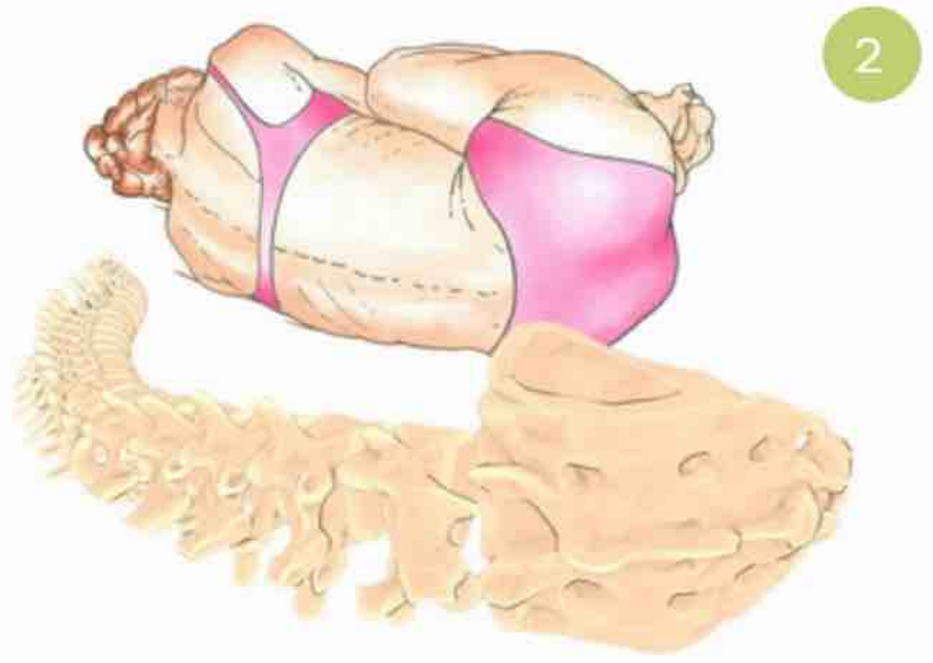
Il faut se représenter la colonne comme un collier fait de 32 pièces. En plus des disques, vus dans les articles précédents, les vertèbres sont à la fois séparées et unies par des jonctions. Où ? Un peu partout : à droite, à gauche, à l'arrière et à l'avant. (FIG. 1). Ces jointures se forment entre de petites saillies présentes au dos de chaque vertèbre. Ce sont les parties les plus complexes de la colonne et, en plus, elles changent de forme selon les étages. Retenons ici qu'on trouve à ces endroits de véritables articulations, minuscules mais complètes. Nous allons découvrir leurs composants par des expériences simples.

1

Mouvement ressenti

Première pratique : allongez-vous sur le tapis, sur un côté (FIG. 2). Enroulez votre corps vers l'avant, comme en position fœtale. Ce mouvement, aussi simple qu'il soit, déclenche une multitude de sensations qui vous accompagnent en cours d'exécution, le plus souvent sans que vous en ayez conscience.

- Vous sentez vos muscles abdominaux qui « font » l'enroulement. Cette sensation est à l'avant de votre tronc. Vous y sentez aussi peut-être certaines compressions sur vos viscères abdominaux.
- Vous sentez, cette fois-ci dans le dos, vos muscles qui se font étirer par la position, et même votre peau (et peut-être vos vêtements qui glissent sur votre peau).
- Toujours à l'arrière, mais plus près du squelette (donc un peu plus en profondeur), le mouvement met en tension des éléments qui sont autour de vos articulations : des capsules et des ligaments.



2

Des contentions… par dizaines

Une capsule, c'est un genre de manchon, fait de fascia, qui enveloppe l'articulation (l'endroit où les deux os entrent en jonction). Ce manchon maintient les deux os ensemble, mais de façon souple : il permet une certaine amplitude de mouvements en se plissant ou se déplissant (FIG. 4, DÉTAILS B ET C). **Les ligaments** sont des parties épaissies de la capsule, qui prennent la forme de cordons. Ils renforcent l'action de contention de la capsule.

Ainsi, capsule et ligaments assurent un (premier) double rôle. Ils réalisent un sanglage de chaque lieu articulaire. S'ils n'étaient pas là, les deux os se sépareraient. Comme ils sont souples, ils permettent certains mouvements, plus que ne le feraient des attaches rigides. Attention : souples ne veut pas dire élastiques. Nous avons, à l'arrière de nos vertèbres, plus de vingt capsules, à droite comme à gauche : c'est un véritable équipement de maintien qui accompagne tous nos mouvements, et plus particulièrement toutes nos postures lors d'une séance de yoga.

Des sanglages avertisseurs

Capsule et ligaments ne sont pas seulement des contentions. Leurs fascias sont garnies de très nombreux capteurs sensitifs, qui se déclenchent à chaque étape du mouvement : quand vous déplacez les fibres, quand vous les mettez en tension, quand vous les comprimez. Et même quand vous changez la vitesse du déplacement. Vous avez ainsi, au cours de tous vos mouvements, dès leur déclenchement et en cours d'exécution, des sensations qui remontent vers votre système nerveux, et permettent au cerveau de faire l'état des lieux du déroulement (est-ce que ça bouge ou pas ? Est-ce que ça va trop loin ? est-ce que ça va vite ?). Chaque mouvement engendre un flux d'informations permanent. Ces sensations, en temps réel, réalisent le cœur de ce qu'on appelle la proprioception. À quoi cela vous sert-il ? Essentiellement à vous repérer pour piloter vos mouvements, et aussi à éviter les mouvements nocifs.

Mouvement du matin, mouvement du soir

La deuxième expérience, nous allons l'installer dans le temps : vous allez observer votre mobilité de colonne vertébrale tôt le matin, dans une posture en inclinaison latérale, par exemple la demi-lune debout (FIG. 3). Pratiquez-la dès le réveil, sans échauffement préalable. Comment ressentez-vous le mouvement ? Souvent, on dit que dans cette circonstance, il est entravé, « rouillé ». On a l'impression de devoir déplisser une colonne endormie.

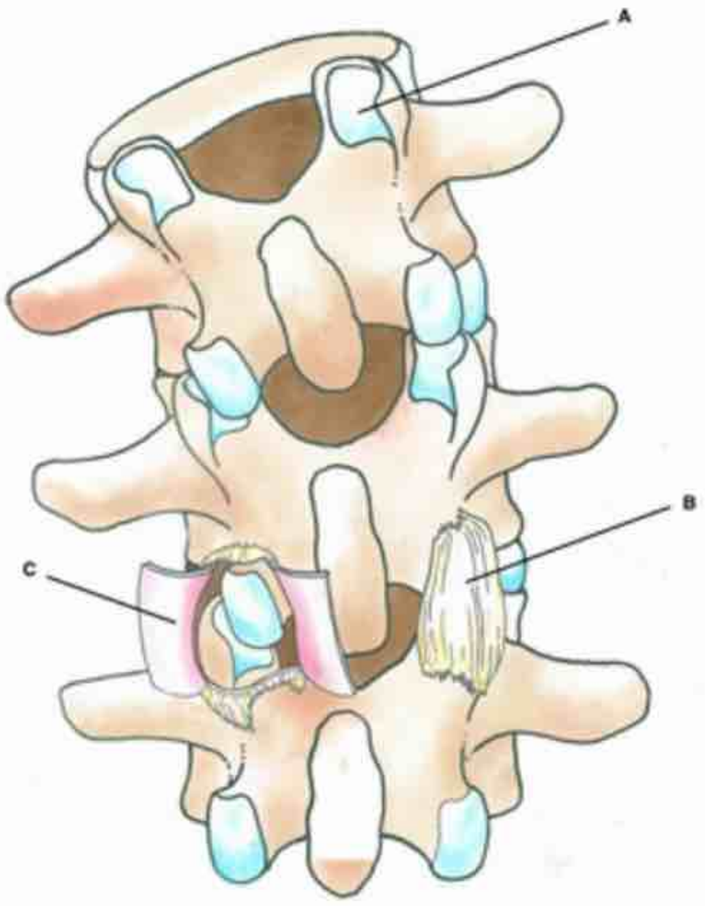
Plus tard, vous pratiquerez la même posture, mais le soir, après toute une journée d'activité. Qu'observez-vous ? là, les mouvements sont souvent plus déliés, plus fluides.

Où se situe cette différence ? Nous sommes entrés plus profondément, au cœur de l'articulation, pour trouver le cartilage (FIG. 4, DÉTAILS A ET C). C'est un revêtement blanc nacré, brillant, qui tapisse les surfaces de l'articulation. Un nappage extrêmement lisse, qui permet le glissement des surfaces à la charnière même du mouvement. Ce cartilage n'est pas sec. Il est hydraté par un liquide qui se trouve dans l'enceinte de la capsule : la synovie.

Entre cartilage et synovie, idéalement, les bons et loyaux services sont permanents : la synovie nourrit le cartilage, et réciproquement, le mouvement fluidifie la synovie… qui hydrate alors mieux le cartilage. D'où l'importance du mouvement, en particulier dans une séance de yoga, pour « huiler » nos minuscules et nombreuses articulations intervertébrales. On peut aller plus loin, en travaillant spécifiquement sur l'hydratation cartilagineuse avec la méthode Sinovi®.

3

4



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

BIENTÔT EN KIOSQUE !

Mon yoga au fil des saisons

12 séquences pour pratiquer toute l'année
selon le rythme et l'énergie des saisons

Disponible sur www.esprityoga.fr

A la découverte

des régimes traditionnels pour une meilleure santé

Partons à la découverte des régimes méditerranéen, crétois, paléo et japonais. Ils se distinguent par leur approche alimentaire équilibrée et leurs bienfaits pour le bien-être global.

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Inspiré des habitudes alimentaires des pays méditerranéens, ce régime met l'accent sur les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales complètes, les poissons, les oléagineux et l'huile d'olive. Il limite fortement la consommation de viandes rouges, de produits laitiers et d'aliments transformés.

SES BIENFAITS : il est associé à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de certains cancers. Il est également riche en acides gras monoinsaturés et en antioxydants, ce qui favorise la santé du cœur et du cerveau.

SES INCONVÉNIENTS : la consommation de produits laitiers peut ne pas convenir à certaines personnes intolérantes ou allergiques au lactose.

LE RÉGIME CRÉTOIS

Originaire de l'île de Crète, en Grèce, ce régime met l'accent sur les aliments frais, les fruits et légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les olives, l'huile d'olive et les produits laitiers faibles en matières grasses. Il limite la consommation de viandes rouges, de sucres ajoutés et d'aliments transformés. Il est proche du régime méditerranéen mais la Crète est plus riche en fruits et légumes présents de façon abondante toute l'année contrairement à la Méditerranée et utilise une grande variété d'herbes dans sa cuisine.

SES BIENFAITS : il est associé à une réduction du risque de maladies cardiaques, d'hypertension, de diabète et d'obésité. Il est riche en acides gras mono-insaturés, en fibres et en antioxydants, ce qui contribue à une meilleure santé globale.

SES INCONVÉNIENTS : comme pour le régime méditerranéen, dont il est proche, la consommation de produits laitiers peut ne pas convenir à certaines personnes intolérantes ou allergiques au lactose.

LE RÉGIME PALÉO

Basé sur l'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, le régime paléo se concentre sur les aliments non transformés, tels que les viandes maigres, les poissons, les fruits, les légumes, les noix et les graines. Il évite les aliments transformés, les céréales, les légumineuses, les produits laitiers et les sucres ajoutés.

SES BIENFAITS : il favorise une consommation élevée de protéines, de fibres et d'antioxydants, ce qui peut améliorer la satiété, la composition corporelle et la santé métabolique.

SES INCONVÉNIENTS : c'est un régime qui repose beaucoup sur les protéines animales. Il restreint certains groupes alimentaires comme les céréales et les légumineuses, ce qui peut entraîner une réduction de la consommation de fibres et de certains nutriments.

LE RÉGIME JAPONAIS

Le régime traditionnel japonais, inspiré par les habitudes alimentaires et le mode de vie des habitants de l'île d'Okinawa, connus pour leur longévité et leur bonne santé. Il met l'accent sur les aliments frais et naturels tels que le poisson, les légumes, le riz complet, le soja, les algues et le thé vert.

SES BIENFAITS : il est riche en nutriments, en fibres et en oméga-3, ce qui peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et d'obésité. De plus, la cuisine japonaise privilégie les méthodes de cuisson saines, telles que la cuisson à la vapeur et le grillage léger.

SES INCONVÉNIENTS : certains plats japonais peuvent contenir une quantité élevée de sodium avec l'utilisation de sauces soja et d'algues. Bien que le riz soit une composante importante du régime japonais, il est souvent consommé sous forme de riz blanc, un aliment raffiné. Cela peut contribuer à une augmentation de la charge glycémique. La consommation de soja peut ne pas convenir à tout le monde.

Quel est le meilleur régime alimentaire ?

Il n'y a pas de régime alimentaire universellement applicable, parce que les besoins nutritionnels, les préférences/choix alimentaires et l'état global de santé varient d'une personne à l'autre. Voici quelques paramètres à considérer.

- La variabilité individuelle : chaque personne a des besoins nutritionnels spécifiques.
- La diversité culturelle : les habitudes alimentaires et les régimes traditionnels varient d'une culture à l'autre.

Les régimes alimentaires doivent prendre en compte tous ces paramètres pour être durables et réalisables à long terme.

CHAKCHOUKA MÉDITERRANÉENNE

CRÈME CHOCOLAT PALÉO

SALADE FRAÎCHEUR CRÉTOISE

SOUPE MISO À LA JAPONAISE

CHAKCHOUKA MÉDITERRANÉENNE

2 yogis

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients

2 oignons
2 gousses d'ail
1 poivron vert et
1 poivron rouge
4 tomates bien mûres
2 œufs
Huile d'olive
1 c. à c. de sirop d'érable
1 c. à c. de paprika
Sel, poivre
Persil
2 tranches de
pain complet

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tomates en dés, les poivrons en lamelles, émincez l'oignon et écrasez l'ail. Dans un plat allant au four, disposez tous les ingrédients et mélangez-les en les arrosant d'huile d'olive, de sel et de sirop d'érable. Enfournez pour 30 min. En fin de cuisson, cassez les œufs dans le plat et remettez au four 5 min. Servez immédiatement avec du persil frais ciselé et de belles tranches de pain complet.

Quelques variations pour cette recette : tomates séchées, avec de la feta et diverses épices — paprika, cumin, curcuma, ras el-hanout ou piment d'Espelette.

CRÈME CHOCOLAT PALÉO

Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

4 yogis

Ingrédients

200 g de chocolat noir 70 %
4 blancs d'œuf
20 g de miel
50 g de lait de coco
1 jaune d'œuf

Préparation

Faites chauffer le lait de coco et le miel dans une casserole. Lorsque le mélange frémit, ajoutez le chocolat coupé en morceaux et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et brillant. Retirez la casserole du feu, ajoutez le jaune d'œuf et fouettez énergiquement. Laissez tiédir. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme à l'aide d'un batteur électrique. Avec une spatule, incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation. Répartissez la mousse dans des ramequins. Placez-les au frais pendant 3 h minimum avant de servir.

Il est possible de réaliser une crème au chocolat 100 % végétale avec seulement 2 ingrédients : 200 g de chocolat noir minimum 70 % avec 400 g de tofu soyeux mixé. Un mélange gourmand et tout aussi protéiné. Cette préparation est protéinée, ce qui la fait rentrer dans le cadre du régime paléo tout en se faisant plaisir.

SALADE FRAÎCHEUR CRÉTOISE

2 yogis

Préparation : 10 min
Repos : 30 min

Ingrédients

4 tomates bien mûres
200 g de feta
1 oignon rouge
1 concombre
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 poivron jaune
1 poivron rouge
2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Sel, poivre noir
Pour servir : quelques feuilles de basilic

Préparation

Émincez l'oignon rouge. Dans un grand saladier, disposez les tomates coupées en quartiers, le concombre en rondelles, les poivrons en fines lamelles et l'oignon rouge. Ajoutez les olives noires. Émiettez la feta par-dessus les légumes.

Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Versez la vinaigrette sur la salade. Mélangez délicatement tous les ingrédients pour bien enrober la salade de la vinaigrette. Garnissez la salade avec quelques feuilles de basilic frais.

Laissez reposer la salade crétoise au réfrigérateur pendant environ 30 min avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Cette salade est idéale en plat, en entrée ou encore en accompagnement d'un plat principal (en divisant par deux la quantité de feta) et même pour un petit déjeuner salé. Elle contient des ingrédients riches en antioxydants, en fibres et en vitamine C. La feta ajoute une touche de protéines et de bons gras avec les olives. Vous pouvez la déguster avec du pain croustillant pour un repas léger.

SOUPE MISO À LA JAPONAISE

2 yogis

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients

4 tasses d'eau
3 c. à s. de pâte de miso non pasteurisé
200 g de tofu ferme
2 c. à s. d'algue wakamé séchée
4 ou 5 radis
½ tasse de pousses de soja ou de pousses d'alfa-alfa
2 oignons verts
1 c. à s. de sauce soja (facultatif)
Poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Préparez tous les ingrédients : coupez les dés de tofu, tranchez en fines lamelles la ciboule et les radis.

Dans une casserole moyenne, faites chauffer l'eau sans la porter à ébullition. Coupez le feu, ajoutez la pâte de miso et mélangez bien pour dissoudre. Ajoutez les cubes de tofu, l'algue wakamé, les tranches de radis, les pousses de soja (ou d'alfa-alfa) et la ciboule dans la soupe et mélangez délicatement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter 1 c. à s. de sauce soja pour intensifier la saveur umami. Assaisonnez avec du poivre noir fraîchement moulu selon votre goût. Servez la soupe miso chaude dans des bols individuels et dégustez immédiatement.

Cette soupe peut constituer une entrée ou un plat réconfortant et sain si vous l'accompagnez de riz ou de nouilles soba pour en faire un repas plus consistant. Il est important de ne pas cuire le miso à forte température et de le choisir non pasteurisé pour bénéficier de ses bienfaits de ses bonnes bactéries sur notre intestin.

Émilie Borriglione, naturopathe spécialisée en alimentation santé et coach holistique, a fondé C'est si bon Académie, où elle propose des stages de cuisine santé et des programmes en ligne d'accompagnement vers une alimentation saine et gourmande, pour une santé plus vibrante. Découvrez « Ma boîte à outils anti-stress pour changer ton quotidien » et des conseils au quotidien sur **@cestsibon_nutrition.**

Il était une fois... le yoga

L'histoire du yoga racontée avec sagesse et une pointe de légèreté

VIVEKANANDA, OU LA NAISSANCE DU YOGA MODERNE

PAR **JEANNE POUGET** & **ZINEB FAHSI**

« Sœurs et frères d'Amérique, je suis fier d'appartenir à une religion qui a enseigné au monde la tolérance et l'acceptation universelle »…

SELON DE nombreux chercheurs contemporains, ce discours de Swami Vivekananda au Parlement des religions en 1893 à Chicago marque l'apparition d'un yoga moderne transnational. Il faut dire que ce discours ne manque pas de panache, dans un contexte où la domination britannique de l'Inde est à son apogée et où les colons ne considèrent pas vraiment les populations colonisées sous l'angle de la fraternité.

Né à Calcutta en 1863 dans une famille lettrée, Vivekananda reçoit une éducation européenne en parallèle de son éducation brahmanique. Il parle anglais, étudie les philosophes occidentaux et fréquente les cercles réformistes de Calcutta. Cette ville est le foyer de la Renaissance bengalie, mouvement de réforme socio-culturel et religieux. Ayant à la fois intériorisé le regard colonial condescendant et à la fois souhaitant défendre le droit de l'Inde à s'autogouverner, ces intellectuels hindous réforment leur religion pour y intégrer les valeurs de la modernité occidentale : rationalisme, universalisme et progrès social. Influencé par ce mouvement, la pensée du jeune Vivekananda est également forgée par les enseignements de Râmakrishna, saint mystique illettré qui professe que toutes les religions tendent en réalité vers un même but : l'expérience divine.
Fort de ces influences, Vivekananda se rend à Chicago avec un double objectif : recueillir des dons pour financer des actions sociales en Inde et représenter l'hindouisme au Parlement des religions. En diffusant le yoga et l'hindouisme en Occident, il espère revigorer la conscience nationale hindoue en Inde. Car si l'Inde est dominée militairement et économiquement par l'empire britannique, il souhaite démontrer qu'elle détient une supériorité morale et spirituelle sur l'Occident, comme en témoigne l'une de ses religions millénaires, présentée comme tolérante et pacifique : l'hindouisme.

En présentant le yoga comme le cadeau de l'Inde au monde, il inaugure l'ère de son exportation en dehors de ses frontières. Menant une véritable entreprise missionnaire, il innove en présentant l'hindouisme et le yoga comme universels, non-doctrinaires et accessibles à tous. Il présente le yoga, jusqu'alors considéré comme un moyen de sortir du cycle des renaissances, comme une méthode pour se réaliser dans ce monde en atteignant son plein potentiel. S'adaptant aux attentes et au contexte culturel de sa nouvelle audience, Vivekananda n'hésite pas à modifier en profondeur la compréhension du yoga.
Swami Vivakananda forge un yoga moderne qui permet sa diffusion en dehors des frontières de l'Inde à un nouveau public occidental. Il inspire de nombreux gourous indiens à suivre ses traces et transmettre le yoga de par le monde. Un long voyage dont nous héritons et qui se poursuit encore aujourd'hui.

Jeanne Pouget et Zineb Fahsi sont enseignantes et formatrices de yoga. Elles ont créé le blog de yoga Citta Vritti, « les fluctuations du mental » **(www.cittavritti.fr),** en référence au deuxième aphorisme du Yoga Sutra de Patanjali. Sur un ton à la fois sérieux et incisif, elles partagent leurs intérêts pour l'histoire et la philosophie du yoga.

SERVICE COMMERCIAL : petitesannonces@esprityoga.fr

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

06 52 51 13 03

www.studio-yoga-republique.fr

30 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2022

Formation / Retraite 50h
"Yin yoga et marmas"

Yoga Vision
www.yoga-vision.org

ATHLETICA YOGA

Yoga - Fitness - Pilates - Pole Dance

20 RUE DU FAUBOURG SAINT HONORÉ, 75008 PARIS

@athleticayogaparis

BHEKA YOGA

Formation de 45h
Yoga Enfants et Ados

Enseignez le yoga à la jeune génération pour un avenir dépourvu de stress !

Renseignements et inscriptions :
www.bhekayoga.com / bhekayoga@gmail.com

YOGA & Sagesses au quotidien - AUXERRE

Pratiques, conférence, Yoga Nidra

La quête du bonheur 25 nov 2023
Harmoniser sa vie 3 fév 2024
Surmonter les écueils 8 Juin 2024

55€ / j ou 150€ les 3 j – Tarif réduit : 10% dès la 2° personne

Plus d'information : www.talentides.fr - 06 07 17 68 58

YOGA & CO

DEPUIS 2012
Paris 19ème

YOGA
PILATES
BIEN-ÊTRE
POUR TOUS

3 SALLES
15 PROFESSEURS
50 COURS/SEMAINE

yogaandco.fr

Formation professeurs de yoga

FORMATION DIPLÔMANTE
certifiée par la Fédération Francophone de Yoga

Dirigée par
Catherine Doust

se déroule
sur 4 ans (500h)

Vivre les choses autrement!

SEPTEMBRE 2023

Programme et inscription

06 85 33 87 83

angerscoursdeyoga@outlook.com

www.angerscoursdeyoga.com

Les perles D'ANANDA

Le prana, source de vie

PAR **ANANDA CEBALLOS**

SAVEZ-VOUS CE qu'est l'oblomovisme ? Ce terme est dérivé du nom du héros d'un roman russe d'Ivan Gontcharov, publié en 1859. Son personnage principal, Oblomov, incarne le prototype de l'homme paresseux. Il fait preuve d'un penchant naturel pour l'apathie chronique et passe ses journées allongé sur un divan, dans un état mêlant léthargie rêveuse, faiblesse et découragement. Comme si, pour être sûr de ne pas se tromper, il passait sa vie à refuser de la vivre. Oblomovisme est ainsi devenu un terme pour décrire cette absence de vitalité. Un autre personnage qui incarne cet état d'atonie permanent est le protagoniste d'*Un homme qui dort,* de Georges Perec (1967), un étudiant en proie à une lassitude insurmontable. Ce dont ces hommes manquent dramatiquement, c'est de vitalité. Il est, en effet, plus facile de décrire la vitalité en se référant à son contraire, l'inertie, l'engourdissement et la langueur, peut-être parce que c'est lorsqu'elle manque qu'on arrive à mieux en cerner les contours.

Ainsi le montre une parabole indienne très ancienne, présente dans plusieurs Upanishads. Selon ce récit, les organes sensoriels, à peine créés, se disputent la suprématie. Ils rendent visite au créateur pour lui demander : « Dis-nous lequel parmi nous est le supérieur ? » Ce à quoi il répond : « Celui-là parmi-vous dont la perte cause le plus grand tort au corps. » Alors l'organe de la parole sort du corps et reste toute une année absent. En font de même à tour de rôle l'œil, l'oreille, l'esprit et l'organe sexuel. En leur absence le corps est certes privé de ces qualités, mais réussit à mener une existence normale. Mais quand le souffle vital (prana) s'apprête à sortir du corps, tous les organes s'exclament : « Par pitié, vénérable Prana, ne t'en va pas, nous ne pouvons pas continuer à vivre sans toi ! » Ainsi fut démontrée la supériorité de l'énergie vitale sur les organes des sens[1]. Depuis, dans le Hatha Yoga classique on fuit par tous les moyens l'affaiblissement de la vitalité, car « tant que prana réside dans le corps, c'est la vie, la mort, c'est le départ de prana »[2].

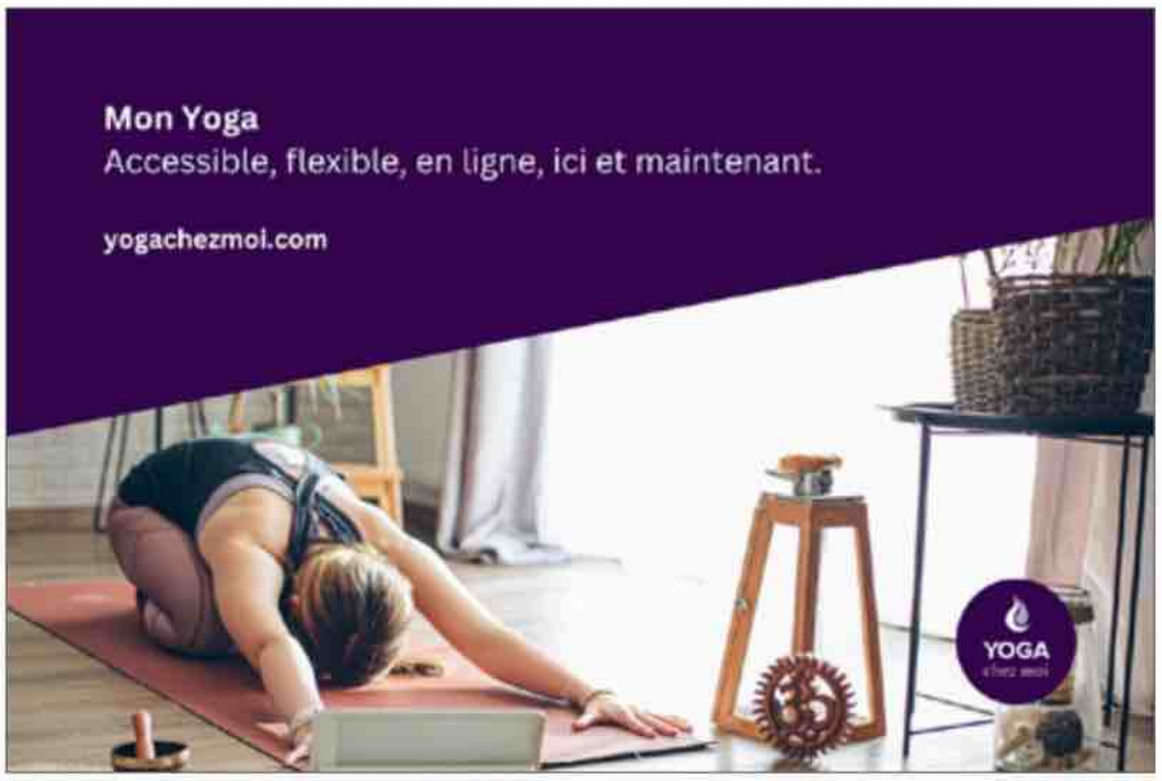
Ce prana, source de la vie, est ce grâce à quoi le corps sort revigoré d'une pratique de yoga. Dans une séance de yoga le corps rentre successivement dans le ruisseau d'Uttanasanna (la flexion avant), pour pénétrer ensuite dans la forêt de Vrikshasana, (l'arbre) où l'on écoute le chant de nos poumons sur le fond d'arpège de nos muscles et du rythme de nos veines, et s'allonge enfin voluptueusement sur la mousse de Savasana (la relaxation). La vitalité s'exprime ainsi dans nos corps comme une poussée inexplicable et en devenir perpétuel, comme un élan sans cesse jaillissant, comme une force dynamique, ordonnée et tendue vers un terme imprévisible, toujours prête à devenir autre, et à nous transformer.

1 *Brihadaranyaka Upanishad*, 6.7-13

2 *Hatha Pradipika*, 2.3

Ananda Ceballos est Docteure en Études indiennes, formatrice à l'Ecole Française de Yoga de Paris et chargée des cours d'histoire et de philosophie dans le cadre de la formation et de la post-formation d'enseignants de yoga à Satya Yoga. **www.satya-yoga.fr.**

SERVICE COMMERCIAL : petitesannonces@esprityoga.fr



Yoga & Bonheur

18-19 novembre 2023

ANGERS

Animé par Shankara

Ouvert à tous et toutes

Ce week-end abordera le bonheur vu par le Yoga : *Définition, Différences, Recherche*

- ☐ Matin : Pratiques d'asanas, pranayama, relaxation
- ☐ Après-midi : 2 conférences avec une pause

2 jours : 165€ jusqu'au 15 Sept, 185€ ensuite.
Possibilité de venir seulement les 2 matins (60€) ou les 2 après-midis (130€)

Plus d'information www.talentides.fr - 06 07 17 68 58

YOGA ET TREKKING

Dans le **sud Marocain** du **28 octobre au 1er novembre 2023**
Et sur la côte Atlantique, **à Essaouira, en avril 2024**

Trek solidaire et responsable d'environ 15 km par jour
à travers le désert sauvage ou au-dessus de plages inaccessibles

Repas et soirée sous les étoiles

Petit groupe encadré
par un guide expérimenté

Programme solidaire rattaché
au trek afin de soutenir
une association locale

Renseignements et inscriptions
virginie@domaine-mejan.com 06 09 83 51 02

... La Psychologie et la Spiritualité vous passionnent ?

... faites-en votre métier !

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

Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

Par stages ou par correspondance

02 40 48 42 76

www.psychologie-formation.com

Spitant et Zen

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

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

Yoga - Gym du dos -
Gestion du stress

Stage week-end / Meet-up

Trianon Palace – Chez Simone ... et plein d'autres nouveaux lieux !

Spitantetzen.com

angelique.spitantetzen@gmail.com
@spitantzen - facebook.com/spitantetzen

LE YOGA, UNE PISTE D'ATTERRISSAGE ?

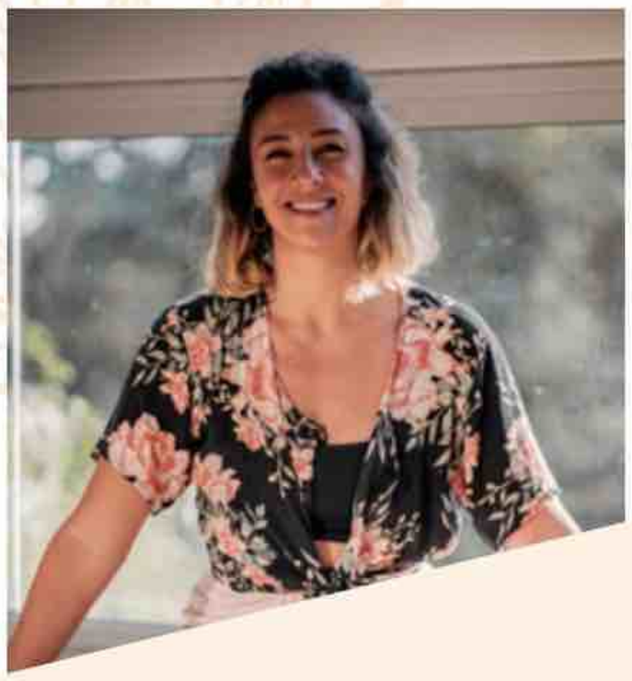
PAR **ZINEB FAHSI**

RÉGULIÈREMENT, DES PERSONNES étrangères au yoga me demandent ce que ma pratique a changé pour moi. Ce qu'elle m'apporte. Je me retrouve souvent en difficulté, car c'est à la fois toute mon existence qui a été transformée, et pour autant, je n'ai rien de spectaculaire à raconter. A force, j'ai poussé un peu l'introspection, cherché à mettre des mots sur quelque chose qui est de l'ordre du sensible, difficile à saisir et à figer dans des mots. Ma conclusion, finalement assez banale et commune, est que le yoga a changé ma façon de me relier au monde, de manière discrète mais radicale. Mes valeurs ne se sont pour autant pas transformées et à bien des égards je crois être toujours la même, mais c'est comme si ma palette de sensibilité s'était enrichie.

Tant la pratique que la découverte de certains textes de l'Inde m'a ouverte à une dimension poétique de l'existence. C'est probablement ce que les hippies cherchaient également, et plus tôt encore, les transcendantalistes, les spiritistes, et tous ces milieux sous-produits de la modernité qui ont éclos à mesure de l'affaiblissement du christianisme en Occident. Dans un monde trop rationnel, trop aride, « désenchanté », le recours aux pratiques mystiques ou ésotériques, tout comme le peuvent aussi l'être l'art, la littérature ou la poésie, a été une façon de resacraliser le monde, de le rendre moins froid, moins univoque.

Je l'espère aussi, la pratique a affaibli mon sens de l'individualité, au sens le plus libérateur du terme. La méditation où on se sent traversé par le souffle, la prise de postures aux noms d'animaux ou de divinités, l'exercice exigeant de l'attention portée aux plus infimes mouvements du monde, l'assise contemplative qui dissout petit à petit les frontières du « moi », qui nous rend plus poreux au monde. Les textes rattachés au yoga, qui enjoignent à desserrer l'étau de l'individualité, à naviguer à la fois dans un corps de chair et dans un corps imaginal, ésotérique, analogue au monde, fait de rivières, de monts sacrés et de vents. À l'ère contemporaine, ces représentations du corps sont autant d'imaginaires qui nous invitent à renouer là aussi avec une forme de poésie, à remettre de l'extraordinaire au cœur de nos existences.

Ces pratiques et textes bousculent nos convictions et déplacent le regard, en ce qu'elles obligent l'Homme à descendre du piédestal sur lequel il s'est hissé tout seul et d'où il regarde une « nature » dont il se considère extérieur et affranchi. Ils invitent, en quelque sorte, à atterrir. Le yoga offre l'expérience de se sentir non plus « maître et possesseur de la nature », mais logé en son cœur, à travers l'expérience de nos corps vivants, fragiles et en réalité bien dépendants des écosystèmes dans lesquels ils se déploient.



© Florent Fournier

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

Les soirées du Yoga reviennent !

Prix d'une inscription : 17 €

Un nouveau cycle dès le 26 septembre

MARDI 26 SEPTEMBRE
À 20H
Ananda Ceballos

Le yoga aujourd'hui, entre tradition et changement

MARDI 24 OCTOBRE
À 20H
Pankaj Saini

Pratiquer le yoga : y a-t-il une pratique « juste » ?

MARDI 14 NOVEMBRE
À 20H
Nadège Lanvin

Yoga du visage : les secrets d'une pratique bien-être

MARDI 5 DÉCEMBRE
À 20H
Colette Poggi

Henry Thoreau : yogi écologiste et militant avant la lettre

La programmation éditoriale et l'animation des Soirées sont assurées par Éléonore Gratton.
Participez aux Soirées *(en live)* **ou visionnez-les** *(en Replay !)*

Plus d'infos sur le programme de chaque soirée sur www.esprityoga.fr

poïesis

En mettant en dialogue le yoga et la création artistique, cette rubrique montre des parallélismes, capte des échos, évoque des points de contact. Tout comme l'art, le yoga nous invite à développer un nouveau regard.

L'inspiration, souffle de création

PAR **CLAUDIA MARTIN**

Nicolas Poussin, *L'Inspiration du poète*, circa 1629. © musée du Louvre.

L'Inspiration du poète, peint vers 1629 par Nicolas Poussin, l'un des grands maîtres du classicisme, est l'un des tableaux phares du musée du Louvre. C'est une toile monumentale, à sujet mythologique. Trois grandes figures y sont représentées, formant un Parnasse, l'assemblée des muses réunies autour du dieu Apollon. Au centre se trouve Apollon, assis. Il tient une lyre sans cordes et arbore une couronne de lauriers. Il préside à l'inspiration et désigne de sa main le poète. Ce dernier se tient debout, un carnet et une plume à la main, il cherche l'inspiration en levant les yeux vers le ciel. Un petit chérubin (un putto) s'apprête à le couronner de lauriers. Derrière Apollon se tient la muse Euterpe, reconnaissable à sa flûte, présidant à la poésie lyrique et à la musique. Au premier plan est présenté un second putto couronné, portant un livre. Des ouvrages classiques sont posés au sol : *l'Iliade* et *l'Odyssée* d'Homère et *L'Enéide* de Virgile.

Ce tableau propose la vision classique de l'inspiration. Le poète, en manque d'inspiration, reçoit le secours précieux des muses et des dieux. Qu'est devenue l'inspiration à notre époque ? Elle semble avoir perdu son côté sacré, à mesure que le mot « inspiration » est devenu omniprésent. Impossible, par exemple, d'échapper aux fameuses « citations inspirantes » en consultant des contenus consacrés au yoga. À force de tout qualifier d'« inspirant », qu'est-ce qui l'est vraiment ? Et comment les pratiquants et les professeurs de yoga trouvent-ils l'inspiration pour leurs séances ?

Notre époque est marquée par une profusion, voire une saturation d'images, présentées notamment sur les réseaux sociaux. Cette surabondance est-elle une aubaine, nous permettant de ne jamais tomber en panne d'inspiration ? Ou bien nous expose-t-elle plutôt à l'indigestion, en nous privant de notre propre imagination ? Et si nous revenions à la base, dans une démarche de simplicité ? Quand nous pensons manquer d'inspiration, pourquoi ne pas couper, tout bonnement, les incessantes et obsédantes notifications et poser notre téléphone pour simplement nous installer sur notre tapis ?

Et si nous nous asseyons et prenions simplement une grande inspiration en laissant l'air entrer dans nos poumons ? Si nous nous offrions un temps pour nous mettre à l'écoute, observer, accueillir ? Puis, les yeux fermés, peut-être pourrions-laisser parler notre corps. « De quoi as-tu envie ? De quoi as-tu besoin ? », pourrions-nous lui demander intérieurement. Peut-être notre corps restera-t-il immobile, pour un temps de repos. Ou peut-être préférera-t-il amorcer de légers mouvements et onduler en douceur. Quelques cercles de bassin, quelques haussements d'épaules, quelques mouvements de tête. Et là arrivent un grand soupir, une profonde expiration ! Inspire, expire… Et l'inspiration, dans tous les sens du terme, est revenue !

Professeure de yoga et formatrice, **Claudia Martin** enseigne le yoga adapté auprès de publics spécifiques : maternité, enfants-ados, seniors, handicaps. Elle anime le blog YogaPassion. De formation littéraire, Claudia adore faire des rapprochements entre le yoga et d'autres disciplines. **www.yogapassion.fr**

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT

JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

1 AN
D'ABONNEMENT
pour 29,95€
(soit plus de 25% de réduction*)

Meilleure offre !

2 ANS
D'ABONNEMENT
pour 49,95€
(soit près de 40% de réduction*)

+ EN CADEAU
(Quel que soit votre choix de durée)

LE CAHIER DE COLORIAGE
Inspiration zen
50 mandalas très originaux à colorier et
10 dessins de mandalas à prolonger soi-même
au crayon en fin d'ouvrage.

* par rapport au prix de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : Esprit Yoga - Service Abonnement - 20 rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux - France
Tél : 01 86 70 01 75 - Mail : service-abonnement@espityoga.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale et choisis la durée
☐ **1 an pour 29,95 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 35,95 € / Pour le reste du monde : 38,95 €)
☐ **2 ans pour 49,95 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 61,95 € / Pour le reste du monde : 67,95 €)

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

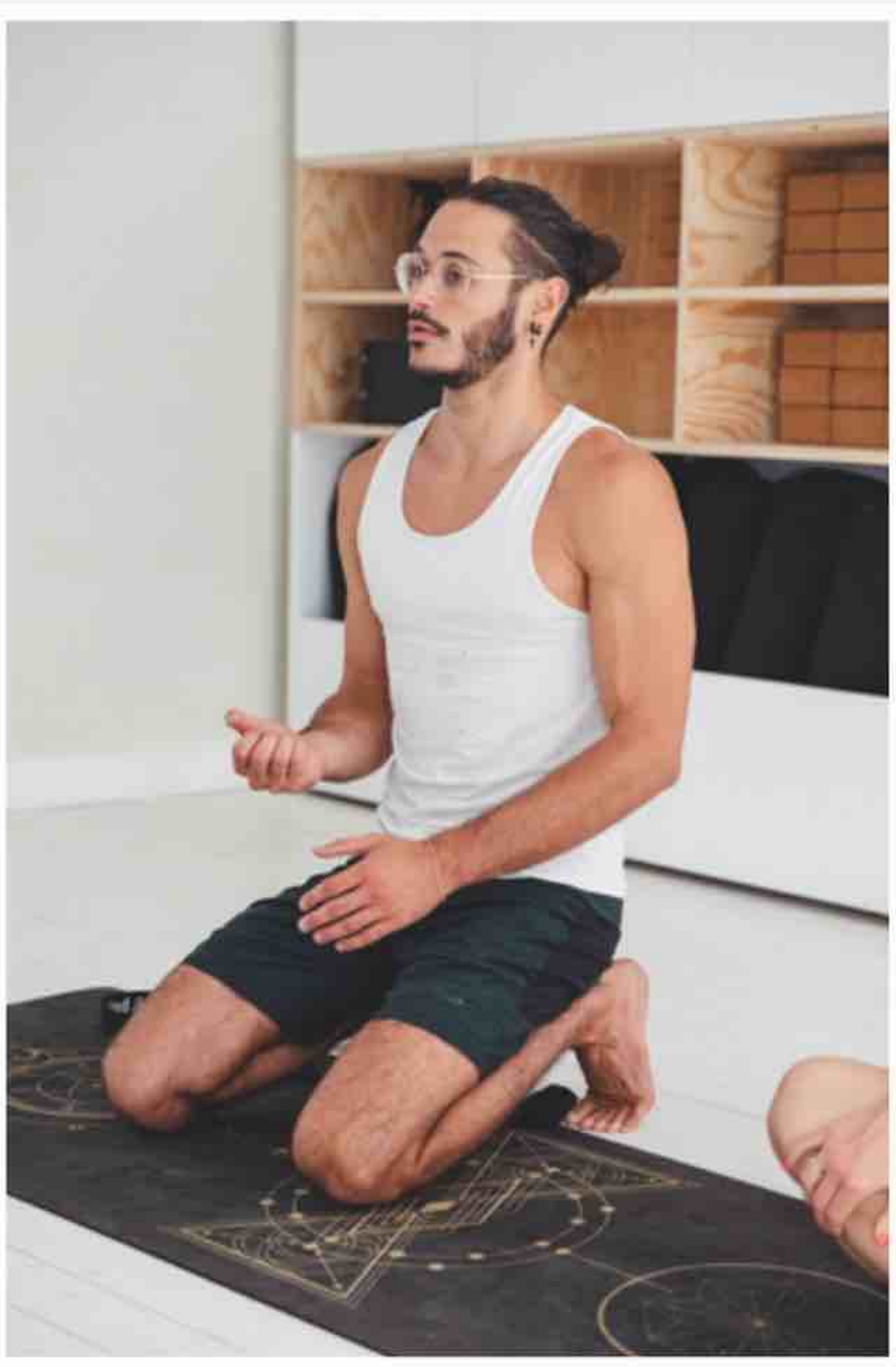
☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA
☐ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Expire |_|_| |_|_| N° Contrôle |_|_|_| (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30/09/2024
AUTOEY75-12

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga - esprityoga@sfr.fr

ANCELIN REST



© SafariPhoto_Ancelin

JSSU DU milieu du sport, Ancelin est titulaire d'un diplôme d'éducateur sportif et de coach. En plus des cours de yoga, tous niveaux, qu'il donne en studio, il intervient à l'INSEP, au pôle Performance et Yoga, auprès de sportifs de haut niveau. Le jeune prof intègre le yoga à la préparation des athlètes en compétition. Passionné de « arm balance », une technique d'équilibre du poids du corps, Ancelin propose un yoga technique et puissant mais qui reste accessible. Une approche pensée comme une école de la vie : aller au-delà de ses limites pour développer la confiance en soi, libérer les peurs et dépasser les croyances limitantes. Même s'ils paraissent spectaculaires, son style et ses postures d'équilibre sont aussi une façon de chercher le confort, la stabilité et l'harmonie face aux différentes contraintes de l'existence ! Impressionnant en apparence, le jeune trentenaire est aussi plein de surprises et ne cache pas son faible pour les pizzas… et les vidéos de chats.

Je pratique depuis ? 4 ans

MON ASANA PRÉFÉRÉ ?
Adho mukha vrksasana (handstand)

Le plus important dans le yoga ?
La respiration, la méditation

Mon péché mignon ?
Les pizzas et les jeux vidéo

MON MANTRA ?
Maha mantra

© SafariPhoto_Ancelin

MA PROCHAINE INCARNATION ?
Une personne qui fera du bien à son prochain.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE DE ?
De faire un cours entier sans bafouiller ni se tromper de nom de posture.

MES MAÎTRES ?
Renan de Germain

Un fou rire ?
Plus d'un ;)

Dans l'enseignement j'♥ ?
Transmettre

CE QUI M'ÉMEUT ?
Les vidéos de bébés chat

Le site esprit YOGA fait peau neuve !

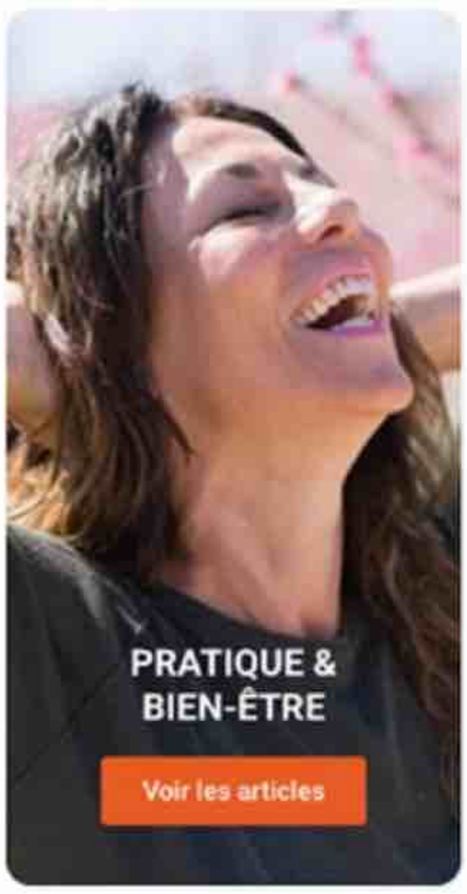
Plus de contenus, d'informations, de vidéos, de méditations

Une nouvelle maquette, lumineuse et agréable

Une boutique pleine de surprises

TENDANCES YOGA

Le yoga incarne un art de vivre et une philosophie qui se diffusent au-delà du tapis. Découvrez ici toutes les facettes de la pratique du yoga : des vidéos, des articles d'approfondissement, des précisions pour bien exécuter telle ou telle posture. Et également des descriptifs pour mieux comprendre le lien entre la pratique et le bien-être du corps.



Découvrez ou redécouvrez

www.esprityoga.fr

MOT MAGIQUE

par Sarah Calcagno

	S	M		D	
U					M
D					A
	D	R		M	

En mettant dans l'ordre les lettres

D-R-M-U-S-A

vous découvrirez le mot magique.

Inscrivez-le dans les cases vertes, puis complétez la grille afin que chaque colonne, chaque ligne et chaque région contienne une seule fois les lettres du mot magique.

Le mot caché de la grille de EY N°74 était GUIDER

ERRATUM

Dans l'entretien de Zineb Fahsi publié dans le N° 74, certains de ses propos ont été simplifiés. Notamment, le passage « le yoga s'est développé dans un contexte eugéniste » doit être lu comme « le yoga moderne s'est développé dans un contexte historique où les théories eugénistes étaient en vogue ». Nos excuses à l'autrice et à nos lectrices.

esprit YOGA

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris
E-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
COMMISSION PARITAIRE 0926 K 93633
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution
EAN 9787113160456

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF
Andrea Semprini - redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUE
Joëlle Ducouret (www.joelleducouret.com)

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Anaïs Bocquet, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Florine Cauchie, Lara Histel-Barontini, Tatiana Orlhac, Laurane Landry, Zineb Fahsi, Lucile de la Reberdière, Tatiana Orlhac, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Véronique Mainguy, Tatiana Brouers, Laurence Mucha, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Claudia Martin, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégon, Sébastien Dolidon, Marie-Christine Demeure, Blandine Calais-Germain, Adobe Stock.

COUVERTURE
Adobe Stock

RÉGIE PUBLICITAIRE
Wellness Regiecom - Nathalie Bourdon
contact@wellnessregiecom.fr
Tél. : 07 86 22 64 81

ABONNEMENTS
ABONNEZ-VOUS à *Esprit Yoga*
• UN AN – 6 NUMÉROS : 28,90 € TTC France métropolitaine (TVA 2,10 %)
• DOM et Union européenne : 34,90 €
• TOM et le reste du monde : 37,90 €

SERVICE ABONNEMENTS
ABONN'ESCIENT
235 avenue le Jour se Lève
92100 BOULOGNE BILLANCOURT
Tél. : 01 86 70 01 75
service-abonnement@esprityoga.fr

Abonnements pour la Belgique
EDIGROUP – Bastion Tower Etage 20
Pl. du Champs de Mars 5 – 1050 Bruxelles
Tél. : 070/ 233 304 – www.edigroup.be
abonne@edigroup.be

Abonnements pour la Suisse
EDIGROUP – 39 rue Peillonnex – 1225 Chêne-Bourg
Tél : 022/ 860 84 01 – www.edigroup.ch
abonne@edigroup.ch

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS
À JUSTE TITRES – Laetitia Canole - lcanole@ajustetitres.fr
Tél. : 09 70 75 81 77 – Fax : 04 88 15 12 49
Diffusion vente au numéro via MLP

IMPRESSION
Imprimé en France par LÉONCE DEPREZ
ZI – 62 620 Ruitz

Origine du papier : Hagen en Allemagne
Taux de fibres recyclées : 0%
Ptot : 0,014 Kg/tonne
Certification : PEFC

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

Cet automne

JE PRENDS DU TEMPS POUR MOI.

au bord du grand Lac de Naussac

RETRAITES DE YOGA | OCTOBRE & NOVEMBRE 2023 | + D'INFOS SUR NAUSSAC.COM

Kimjaly, la marque de yoga de Decathlon, engagée dans une production plus durable de ses produits.
85% de la collection 2023 est pensée pour réduire notre impact environnemental.

KIMJALY

DECATHLON