N°76

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

10 POSTURES pour vivre la richesse **du moment présent**

PATANJALI
Oubli et renaissance des **Yoga Sutra**

La puissance et les bénéfices des **VISUALISATIONS**

SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
Des postures douces au rythme de l'hiver

MAHABHARATA
Laura Arley dépoussière ce classique

DEV PERSO
On ne peut plaire à tous... Heureusement !

ESPRIT YOGA • NOV-DEC 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 - 76 - F: 6,90 € - RD

Ici et maintenant

Présente à soi, présente au monde

www.esprityoga.fr

Institut de YogaThérapie

plus de 27 années d'existence et expérience dans l'enseignement sous la direction de Lionel Coudron

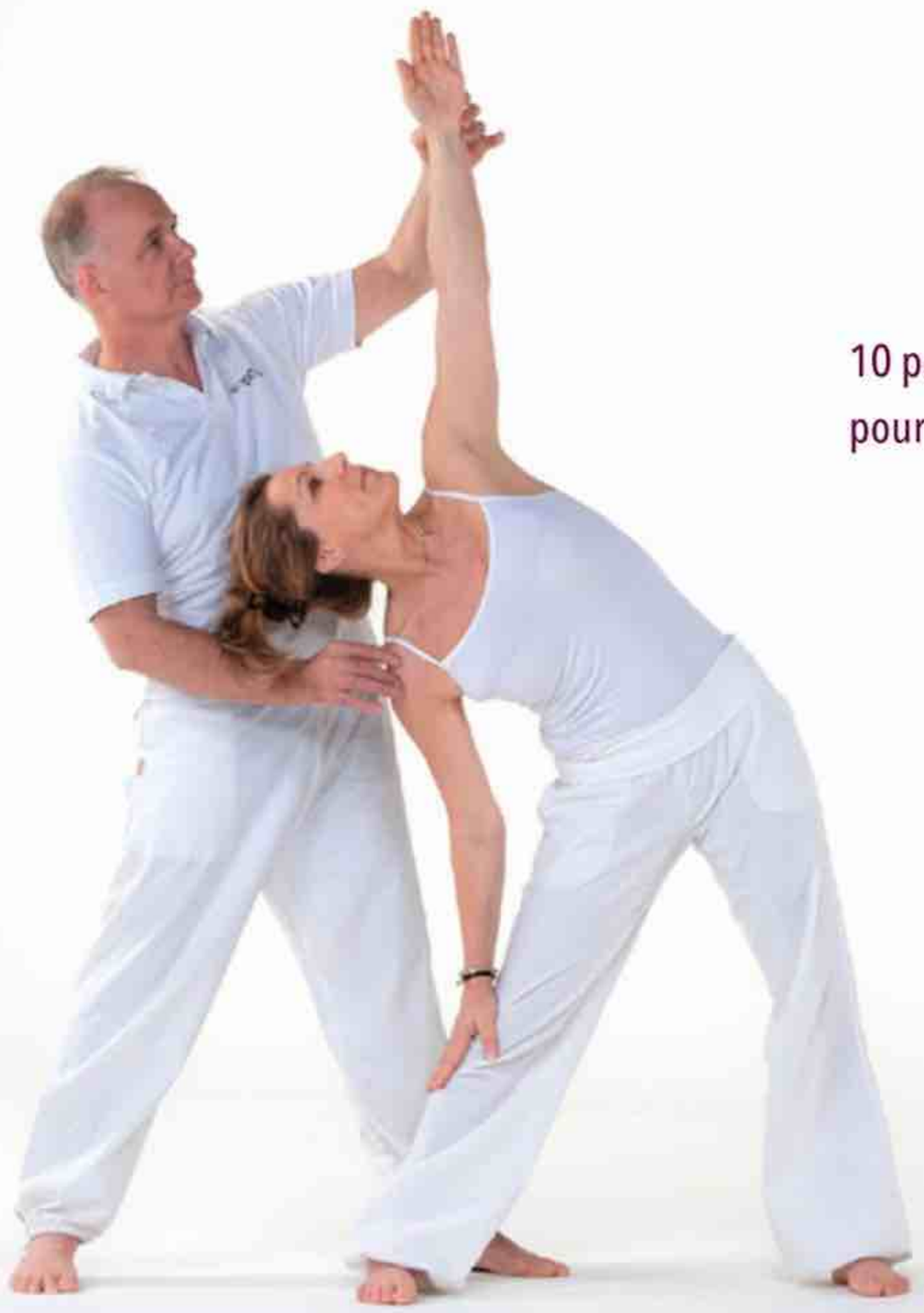
vous propose :

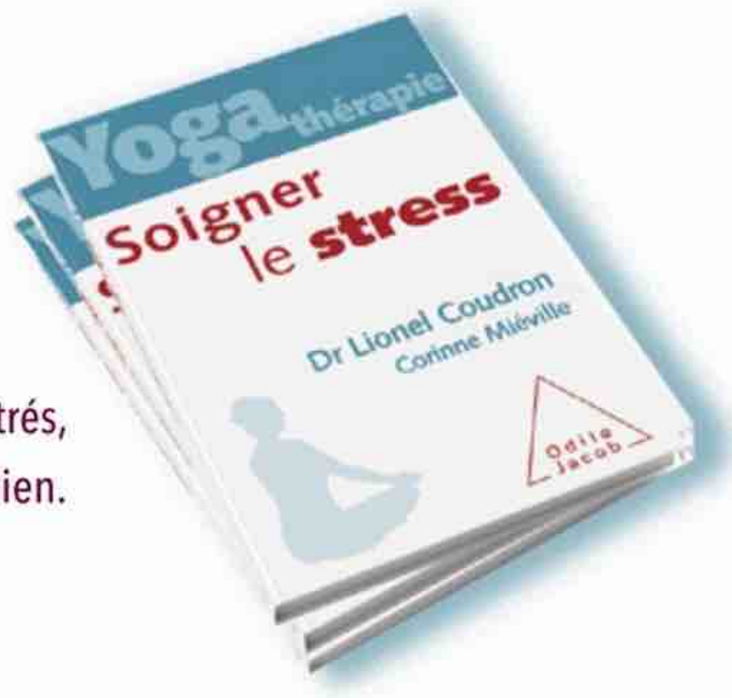
■ DES FORMATIONS :

- «**YogaThérapie**" réservée aux professionnels pour devenir yogathérapeute sur deux années.
- "**Le yoga**" avec trois modules indépendants : La posture / Le souffle / La méditation : ouverts à chacun.

■ DES OUVRAGES DE RÉFÉRENCES :

La YogaThérapie / collection chez Odile Jacob mais bien d'autres également.





10 petits livres pratiques richement illustrés,
pour vous aider à vous soigner au quotidien.

IDYT.COM

Partenaire de Yoga Ensemble
Cours mensuels et Masterclass en ligne

YOGA Ensemble



édito

LE MODE courant de fonctionnement de la plupart d'entre nous est celui de la course et de la sur-stimulation. Notre journée s'apparente à une suite d'étapes à franchir, le plus vite possible pour passer à la suivante : réveil, petit déjeuner, douche, transports, travail, réunions, cantine, etc. Sans cesse la montre à la main, et le mental est projeté vers la tâche suivante. Les interstices entre chaque étape se remplissent vite par les consultations de notre téléphone : messages, mails, notifications, météo, etc. Bref, nous évoluons en pilote automatique, et nous nous retrouvons souvent le soir fatigués, vidés, à nous demander comment la journée peut être déjà terminée, car littéralement nous ne l'avons pas vue passer.

Revenir au moment présent implique justement d'interrompre ce flux d'actions enchaînées machinalement, de se soustraire aux sollicitations sensorielles en tout genre et d'être capable, ne serait-ce qu'un court instant, de faire le silence, de faire le vide et de découvrir combien ce silence a de très belles et intéressantes choses à nous raconter, combien ce vide est tout sauf béant. Il est tout au contraire dense, riche, plein. « Débrancher la prise », de notre vie quotidienne, cette danse agitée, nous donne, contre toute attente, accès à une autre dimension : notre intériorité et l'épaisseur de l'instant.

Car chaque instant est non seulement bref, mais aussi unique. Toucher de près à cette vérité, et encore plus la ressentir de manière intime, permet de prendre conscience de l'importance de chaque instant. Sa richesse est indépendante de sa durée. Il s'agit de briser les automatismes et, comme dit Ananda Ceballos dans sa rubrique : « arracher l'instant du flot indistinct du devenir et réaliser que tout arrive toujours pour la première fois ».

Les moments d'apaisement, et aussi parfois de forte émotion, éprouvés allongés sur le tapis, pendant notre pratique, sont souvent liés à cette reconnaissance, qui reste souvent inconsciente. Concentrés sur notre respiration, à l'écoute de notre corps, plongés dans l'atmosphère tamisée de la salle, nous parvenons à créer ce silence intérieur, ce retrait des sens qui est la condition préalable pour accéder à la pleine présence. Nous sommes alors projetés dans un temps sans temps, à une durée sans étendue, à l'éternité qui s'écoule en nous, nouvelle à chaque instant. Nous sommes enfin établis au cœur même de l'instant présent, l'ici et maintenant.

NAMASTÉ



sempr@esprityoga.fr

esprit YOGA

SOMMAIRE

N°76 | NOV - DEC 2023

YOGASPHÈRE

12 YOGA TAF
Cervicale et épaules détendues avec le yoga du cou

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

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

24 YOGA ZIK
Playlist et voyages sonores

LE DOSSIER

Ici et maintenant



28 LE MYSTÈRE DU MOMENT PRÉSENT
Comment être vraiment « dans l'instant » ?

32 YOGA & SANTÉ
Insidieuse sédentarité. Un livre pour la combattre.

34 RENCONTRE AVEC LAURA ARLEY
Le *Mahabharata* dépoussiéré

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Au cœur du présent, une séquence pour se connecter à soi



74
S'ANCRER DANS L'AUTOMNE

L'ÂME & L'ESPRIT

10 MÉDITATION POUR TOUS
La méditation du vide

90 LES PERLES D'ANANDA
Tout arrive toujours pour la première fois

92 YOGAÏA
Pour une sobriété spirituelle

94 POÏESIS
L'éveil de sens, la connaissance du cœur



62
ZOOM

YOGA SUTRA, MYTHE ET RÉALITÉ
Les innombrables vicissitudes de la « bible du yoga »

Abonnez-vous à ESPRIT YOGA p. 95

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE
Dégager ses épaules pour ouvrir le haut du corps

22 Travailler son équilibre avec le Waff*

54 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
Au diapason du rythme de l'hiver
Une séquence de mouvements lents avec une respiration profonde

70 UNE POSTURE À LA LOUPE
Le bâton - Dandasana
Trouver son ancrage intérieur avec le bâton

78 RÉCRÉ YOGA
Petits gestes, grands effets

80 ANATOMIE POSTURALE
L'action surprenante des muscles du tronc

*Article en partenariat avec Waff





SANTÉ & BIEN-ÊTRE

66 YOGATHÉRAPIE
La visualisation. Les bénéfices de cette forme de méditation

74 S'ANCRER DANS L'AUTOMNE
Novembre rime avec cocooning et temps pour soi

83 NUTRITION
Les compléments alimentaires
Sont-ils réellement utiles ?

54
S'ACCORDER AU RYTHME DE L'HIVER

YOGA LIFE

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

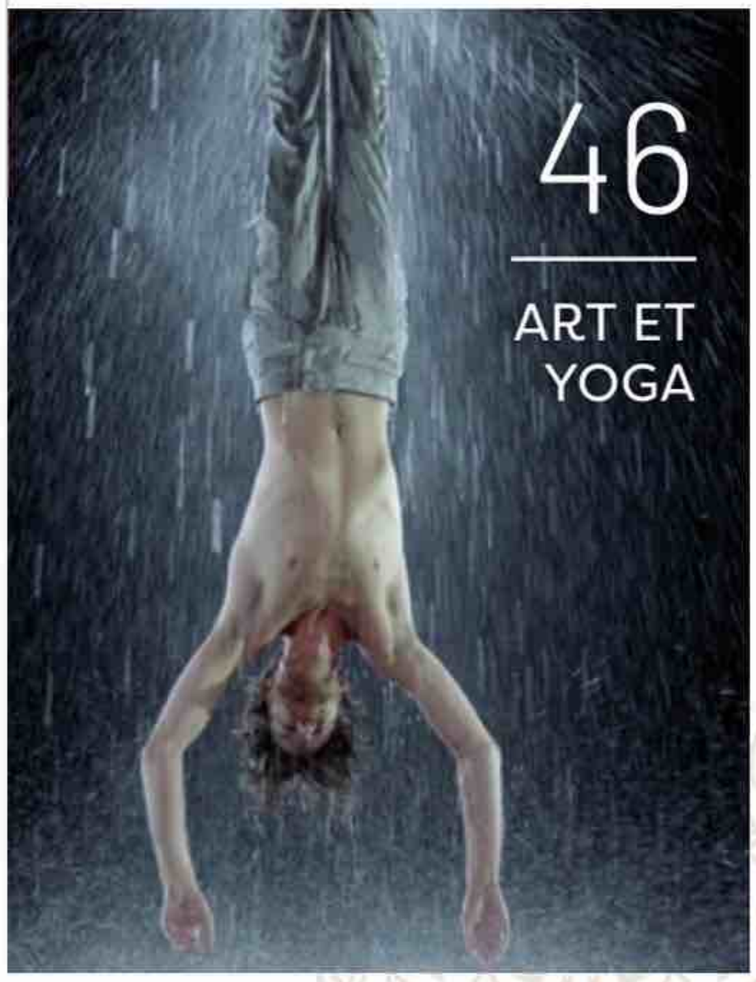
46 ART & YOGA
Bill Viola, l'artiste qui conjugue art vidéo et zen

50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
On ne peut pas plaire à tout le monde... heureusement !

88 *Il était une fois... le yoga*
Les yogis étaient-ils des transhumains ?

96 UNE PROF, UN STYLE
Isabel Huenul

98 LE MOT MAGIQUE



CONTRIBUTEURS

WALID BANDHOO



Formé en yoga et yogathérapie en Inde et en France, Walid enseigne le yoga à Paris depuis 10 ans. Walid adapte son enseignement à des publics variés pour leur permettre de découvrir et approfondir la pratique en les accompagnant vers le bien-être.

@walidzarowar

« Veillez toujours à faire un peu plus que ce vous pensez être possible. Alors seulement les portes de l'esprit s'ouvriront »

B.K.S. Iyengar

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 »

TATIANA SILVA



Tatiana milite pour l'inclusion en dehors comme sur le tapis. Elle est enseignante spécialisée auprès des adolescents en difficultés scolaire, sociale et/ou en situation de handicap et formatrice en yoga à l'Institut des Métiers de la Forme à Paris.

@tatianita / Tatiana Silva Yoga

« Ne pleure pas parce que c'est terminé, souris parce que c'est arrivé »
Gabriel García Márquez.

TATIANA BROUERS



Professeur de yoga et photographe, Tatiana aime explorer l'art et la nature pour les émotions procurées. À travers l'écriture, elle tente de rendre palpables toute beauté et philosophie du monde. Tatiana est community manager pour *Esprit Yoga.*

@tatiana.brouers

« Les plus grands événements ne sont pas ceux qui font le plus de bruit, mais ce sont nos heures les plus silencieuses »
Friedrich Nietzsche

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

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

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.

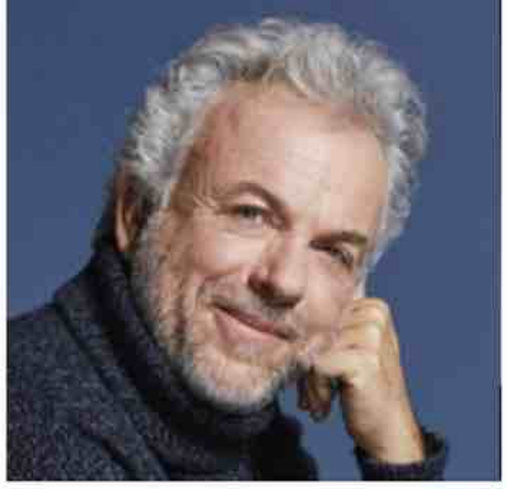
www.dolidon.photo

« 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

Séminaires



Voyages



Famille





ALMA MUNDI





NOS PROCHAINS SÉJOURS THÉMATIQUES :

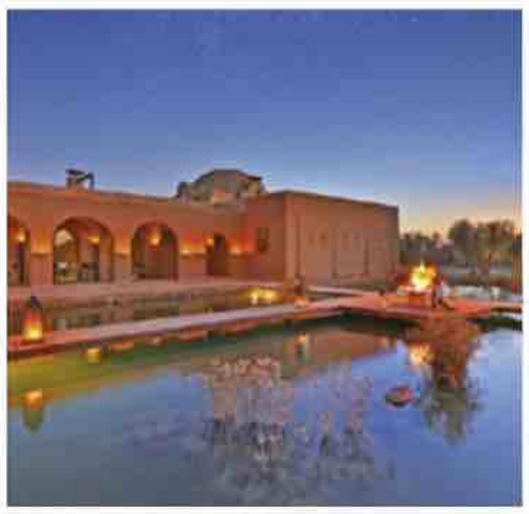
DU 14 AU 20 JANVIER 2024 : Bien-être & yoga avec Natasha St PIER -
Aquabella**** Aix-en-Provence

DU 10 AU 17 MARS 2024 : Apprivoiser le froid en Laponie avec ICEMIND -
Ylläs Saaga**** hotel & spa

DU 17 AU 24 MARS 2024 : **Les aurores boréales en Laponie avec Frédéric LENOIR -**
Ylläs Saaga**** hotel & spa

DU 29 JUIN AU 6 JUILLET 2024 : Croisière en voilier dans les Îles Grecques avec Bernard WERBER et Anne TUFFIGO - Star Clippers

Découverte





Bien-être





Escapades





Yoga

Retrouvez le détail des programmes et nos autres voyages sur www.alma-mundi.fr !

PLUS D'INFORMATIONS

Contactez notre équipe au **01 84 80 89 60** ou par mail : info@alma-mundi.fr

YOGA MINUTE

DÉGAGEZ VOS ÉPAULES

Un exercice actif pour ouvrir et détendre ses épaules

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

Sans nous en apercevoir, à cause des gestes du quotidien (ordinateur, téléphone portable, canapé…), de nos émotions qui imprègnent notre posture, nous avons parfois mal aux cervicales et aux épaules, qui sont alors comme « bloquées ».

Nos épaules remontent vers les oreilles, la poitrine se referme, et des tensions dans les cervicales apparaissent. Notre cou se rentre presque, et nous voici comme une tortue dans sa carapace.

J'ai présenté dans le dernier numéro de ce magazine (voir *Esprit Yoga* 75) une façon passive de détendre les épaules et d'ouvrir la cage thoracique. Aujourd'hui, abordons une technique très efficace et bien plus active.

Il vous faut une sangle de yoga ou, à défaut, une écharpe. Formez un grand cercle en fermant la sangle ou en nouant l'écharpe. Asseyez-vous sur une chaise ou sur vos deux talons, le dos bien droit.

Enfilez la sangle comme si c'était un sac à dos, un bras dans le cercle, en passant la sangle devant l'épaule, et l'autre bras de la même façon. Faites-la glisser vers le bas de votre dos au maximum et placez-la bien sur la pointe de vos épaules (ou plus haut, vers les clavicules, si les tensions sont situées à cet endroit).



Maintenant, attrapez la sangle derrière le dos de vos deux mains et tirez dessus. La tension égale exercée par vos mains sur la sangle induit une poussée sur vos épaules et les fait descendre.

Continuez à maintenir votre dos bien droit, le sommet du crâne vers le ciel. Cette résistance amplifie l'étirement et ouvre la poitrine. Restez quelques respirations profondes dans cette posture, puis relâchez.

Après la pratique, observez vos épaules. Vous verrez peut-être à l'œil nu combien elles se sont détendues et combien ce relâchement se répand dans tout votre corps et votre mental.

N'hésitez pas à renouveler cet exercice souvent, surtout si vous avez un travail de bureau ou particulièrement stressant. Petit à petit, vos épaules retrouveront naturellement leur place, et vos cervicales seront comme libérées.

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






MÉDITATION POUR TOUS

LA MÉDITATION DU VIDE

PAR **ANTOINE GERLIER**

CETTE MÉDITATION vous propose de vous familiariser avec l'absence, le silence, le vide, pour apprendre à y reconnaître et apprécier toute se richesse.

Notre culture a tendance à nous inciter à consommer, à toujours acheter, en nous faisant croire que cela est nécessaire. Nos pièces se remplissent d'objets, qui peuvent nous avoir procuré une certaine joie en les obtenant. Mais nous rendent-ils vraiment heureux ?

Accumuler est souvent un réflexe illusoire, un encombrement matériel mais aussi un encombrement de l'esprit. Simplifier notre espace de vie, le réduire à ce qui nous importe réellement et à ce dont on a besoin, nous permet de vivre de manière plus sereine.

Le minimalisme amène à être plus en paix avec soi, à savoir ce qui anime en profondeur notre vie. Il nous rapproche d'un bonheur plus simple, plus pur, et surtout plus facile à atteindre. Cet état d'esprit nous permet de nous recentrer, de nous éloigner du superflu pour enfin avoir l'esprit plus clair sur nos besoins.

Prennez une position confortable. Relâchez tous les muscles de votre corps, y compris ceux de votre visage. Maintenant, dirigez l'attention sur votre souffle. Observez-le s'ancrer dans le moment présent.

Respirez naturellement, sans forcer, et prenez conscience de toutes les sensations que vous éprouvez dans votre corps. Laissez votre respiration voguer, sans la contrôler. Soyez bien attentif aux sensations apportées par la respiration, avec le ventre qui se gonfle et se dégonfle.

En écoutant votre souffle, peut-être remarquez-vous le petit silence entre chaque respiration. Comme un instant de pure présence. Remarquez-le, savourez ce bref moment. Vivez pleinement ce temps de silence en vous, ce silence entre vos pensées, entre les bruits du monde. Inspirez. Attardez-vous sur ce silence. Puis expirez. Imaginez que vous découvrez un monde dans cet espace entre les mouvements de la respiration. Un lieu de repos, de paix, rien que pour vous. Continuez de l'explorer, sans oublier de savourer l'air de votre respiration.

Vous vous rendrez bientôt compte qu'il en faut peu pour être heureux, vraiment très peu pour être heureux.

Vous pouvez à présent revenir à votre souffle. Observez votre environnement, et goûtez à la joie simple d'être tout simplement vivant, d'être capable de respirer, de sourire, de dire merci à soi, aux autres et à la vie.



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

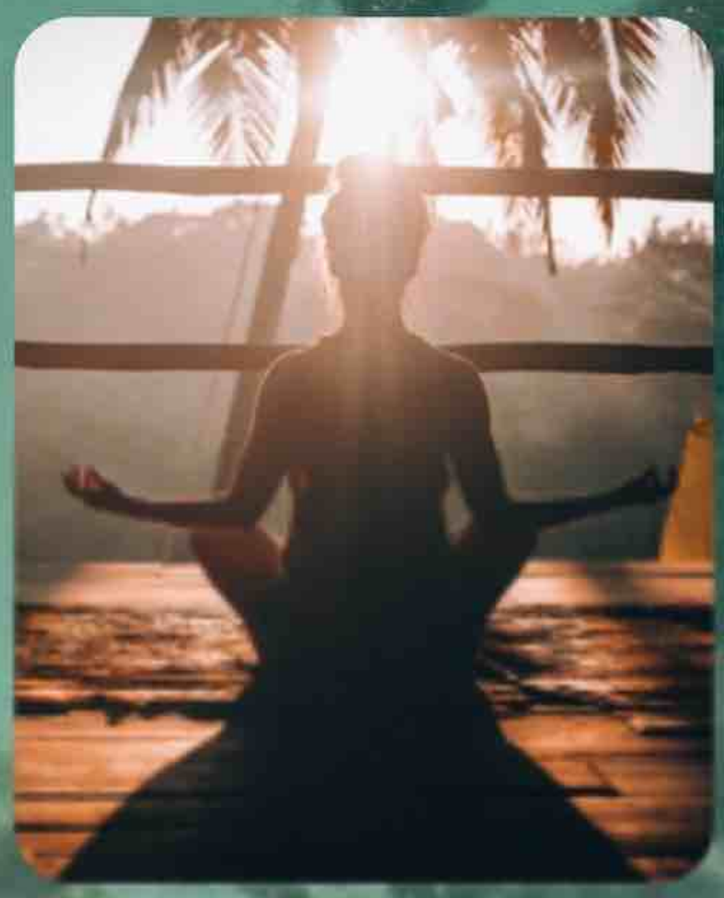
Namatata

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.

YINYASA YOGA RETREAT

SAINT-FRANÇOIS, GUADELOUPE | 02-09 DEC 23







LE CHARLES LATITUDE X Pema Agloge

Yin & Vinyasa Yoga deux fois par jour, marches, massage,
petit déjeuner santé, brunch et dîner quotidien, chef privé, repas bio
dans un paradis tropical à la ferme Bio Anacardier.

Une retraite inoubliable vous attend !

Séjour tout compris, excursions en bateau, exploration de la forêt tropicale.
Belle chambre avec salle de bain privée.

CONTACTEZ-NOUS

WWW.CHARLES-LATITUDE.COM

+590 690 35 88 26 | CONTACT@CHARLESLATITUDE.COM

YOGA TAF

LE YOGA DU COU

Gardez cervicales et épaules détendues devant votre écran.

TEXTE **LARA HISTEL-BARONTINI**

Nous sommes penchés sur l'ordinateur ou le smartphone de très longues heures. À la fin de la journée, il nous arrive de sentir le cou qui se bloque, un torticolis qui s'installe ou un mal de tête qui s'annonce.

La position que nous adoptons pour regarder un écran, le plus souvent sans s'en rendre compte, met notre nuque à rude épreuve, crée des tensions musculaires et favorise une augmentation de la fatigabilité. Notre cou porte notre tête, qui pèse environ 5 kilogrammes. Plus nous inclinons notre tête vers le bas, plus le poids de notre tête augmente. Le cou est aussi particulièrement sensible au stress.

Pour prévenir ces douleurs, vous pouvez adopter quelques bons gestes.

- Ajustez votre chaise pour être bien face à l'écran.
- Ajustez la hauteur de l'écran pour qu'il soit à la hauteur de vos yeux.
- Prévoyez un support pour soutenir vos avant-bras.
- Étirez-vous régulièrement et variez vos positions.

En plus de ces gestes, je vous propose trois exercices simples pour étirer votre cou et vos trapèzes, à pratiquer régulièrement, en position assise ou debout, le dos bien droit, pour bien mobiliser toute la région du haut du dos et des cervicales. Ces mouvements seront pratiqués régulièrement, toujours en douceur et sans jamais forcer.

Pratiqués régulièrement, ces exercices permettent de tonifier, assouplir et mobiliser toute la région des trapèzes et des cervicales et vous protègent des désagréments causés par les longues heures passées devant un écran.

1
POUR RELÂCHER LES TRAPÈZES

Amenez l'épaule droite vers le sol ;
Dirigez l'oreille droite vers le haut ;
Regardez vers le haut ;
Restez dans cette position
2 respirations complètes.

Recommencez 3 fois à votre rythme, puis changez de côté.

2
POUR RELÂCHER LES ÉPAULES

Haussez les épaules vers les oreilles
en inspirant ;
Bloquez les épaules et retenez le souffle ;
Relâchez les épaules en expirant
bruyamment.

Répétez 3 fois
à votre rythme.

3
POUR DÉTENDRE LES CERVICALES

Sur l'inspire, abaissez les épaules et tendez le cou, le regard dirigé vers le ciel ;
Sur l'expire, haussez les épaules et amenez le menton vers le bas, le regard dirigé vers le ventre.

Répétez 6 fois.



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**

DES MALAS ET BRACELETS FAITS MAIN PAR UNE YOGI



Découvrez les malas et bracelets réalisés avec douceur par Elise.
Les pierres semi-précieuses utilisées sont choisies une à une et vont du grade A à AAA.



Tous les bijoux sont purifiés à l'eau claire au minimum 48h et rechargés en énergies au clair de lune avant de vous parvenir.

www.pureblissmalas.com

Le mantra de Pure Bliss Malas:
Aime ton mala et il te le rendra en retour !



Pour chaque bijou acheté, un arbre est planté grâce à Reforest'Action.



CHIN MUDRA

La marque éco-responsable

AU SERVICE DU YOGA



Découvrez notre nouveau tapis de méditation

Nous avons développé ce nouveau tapis de méditation pour créer un espace cocoon et propice à la méditation du pratiquant, tout en protégeant ses chevilles.

Très **isolant** sur les surfaces dures et froides, il peut être utilisé seul, mais également avec un coussin ou un banc de méditation.

Ce tapis est très **facile à transporter** en bandoulière grâce à sa sangle de transport réglable.

Peu encombrant, comparé à un Zabuton traditionnel, il pourra vous accompagner dans tous vos déplacements.



Sa housse extérieure est fabriquée avec un coton épais, et bourrage intérieur effectué de manière traditionnelle, soigneusement capitonné, les deux en **coton bio 100% issu de l'agriculture biologique certifiée par GOTS** (*Global Organic Textile*).

Disponible en 4 coloris



Dimensions dépliées : 80 cm x 80 cm x 5 cm
Dimensions roulées : 80 cm x 25 cm de diamètre
Poids net : 2 kgs
Prix : 65€

Retrouvez nous sur
www.chin-mudra.yoga

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

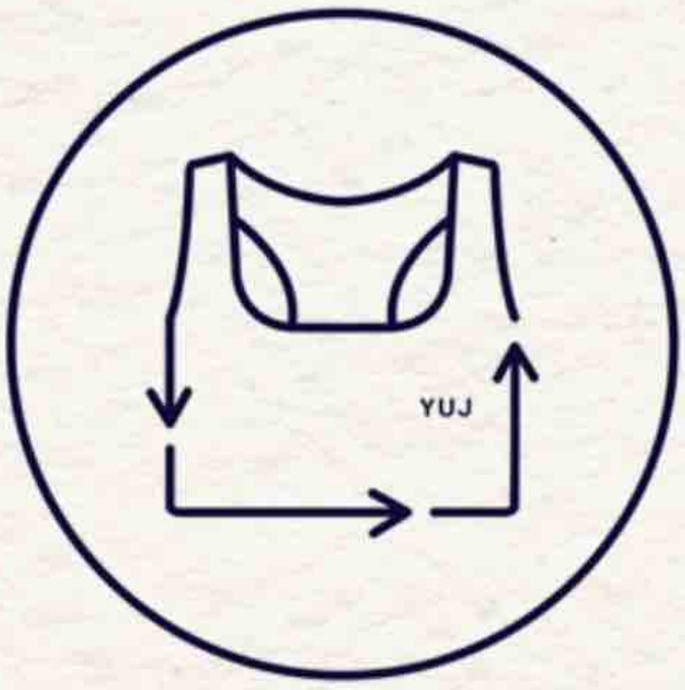
En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

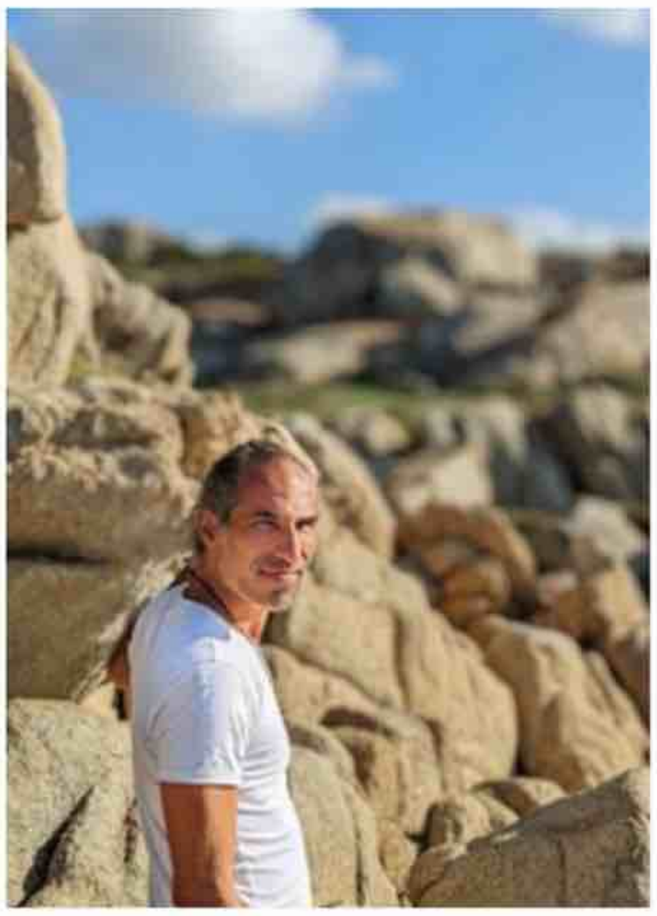
ON AIME

La marque YUJ en seconde main

YUJ, la marque parisienne tendance de tenues de yoga depuis 2014, propose désormais ses vêtements en seconde main. Des pièces ou des tenues des anciennes collections en très bon état sont ainsi disponibles à la vente à moitié prix. Pour les aficionadas de la marque, vous pouvez ainsi renvoyer vos anciennes pièces au siège de la marque à Paris et récupérer un bon d'achat de 25 euros, valable à la fois sur le neuf et sur la seconde main. L'enseigne met également ses beaux tapis à la location, que ce soit pour un événement ou pour une durée allant jusqu'à un mois. **www.yuj.fr**



ON APPROUVE



Qu'est-ce que la « Somatic Experiencing® » ?

L'« expérience somatique » (en français) est une thérapie pour soulager et traiter, entre autres, le stress, l'anxiété et les traumatismes (par exemple après un divorce, une agression, un deuil, pour les victimes d'attentat, etc.), développée par l'Américain Peter Levine dans les années 1970. Aujourd'hui, cette technique cherche à soulager le système nerveux laissé sur le qui-vive après un choc. Amaël Vandoorselaere, thérapeute psycho-corporel et coach de vie français, propose des sessions pour retourner à l'origine de nos traumas afin de les identifier et de les guérir. Dans une séance d'une heure, il intègre des échanges verbaux au mouvement, afin de réunir le mental et le corps, car la spécificité de cette thérapie est d'intégrer le corps à la guérison. L'expérience somatique® nous permet ainsi de nous reconnecter à nos émotions, dont nous nous sommes coupés pour étouffer le traumatisme.
www.amaelways.com

ON DÉCOUVRE

LES RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRES DU YOGA

Qui n'a pas eu envie de rencontrer celles et ceux qui écrivent les livres qui nous inspirent et de pouvoir les interroger autant sur leurs écrits que sur leur parcours de vie ? En cinquante ans d'existence, l'École française de yoga a tissé un vaste réseau de chercheurs dans différents domaines du yoga, que ce soit l'histoire des religions, l'anthropologie, la philosophie, la sociologie... Depuis cette année, elle propose des rendez-vous littéraires gratuits pour rencontrer ces auteurs en chair et en os : un dialogue à bâtons rompus avec l'auteur suivi de questions réponses avec le public. On peut ensuite se procurer la dernière publication de l'invité sans oublier de lui demander une petite dédicace personnalisée ! Ces rendez-vous sont désormais disponibles sur soundcloud.

www.ecolefrancaisedeyoga.fr

ON SOUTIENT



Les cycles de connaissance

Le studio de yoga parisien Satya propose un nouvel espace d'échange, un temps de réflexion et de débat un vendredi soir par mois dans ses locaux*. Chercheurs français et étrangers sont invités sur un sujet d'actualité lié au yoga pour un débat informel avec les participants. Pour inaugurer ce nouveau format, Suzanne Newcombe, maître de conférences en études religieuses à l'Open University (Royaume-Uni) sera l'invitée de Magali Darier, fondatrice de Satya, autour de l'épineuse question : « Yoga, sectes et complotisme : quels rapports ? ». Rendez-vous le 17 novembre.

Prochains thèmes : « Tous les yogis font-ils du yoga ? » avec Véronique Bouillier ; « Un gourou est-il un maître spirituel ? » avec Raphaël Voix ; « Quels rapports entre le yoga et le chamanisme ? » avec Grégoire Schlemmer, etc. *rue de la-Fontaine-au-roi, Paris XI[e].

www.yoga-satya.fr

agenda



DU 17 AU 19 NOVEMBRE

EN BOURGOGNE

Week-end inversions et Yin Yoga

Explorer le Yang et le Yin : les équilibres sur la tête, les avant-bras et les mains le matin (3 h) tout en profitant des bienfaits du relâchement profond du yin l'après-midi (2 h).

www.caroleyinyang.fr

DU 17 AU 19 NOVEMBRE

VAL DE LOIRE

Stage de yoga prénatal

Entre raz-de-marée émotionnel, bouleversement corporel, découverte de la maternité et son lot de questionnements, mamans et futures mamans sont conviées à ralentir.

www.labelinspi.com

DU 23 AU 26 NOVEMBRE

LES LANDES

No stress yoga et méditation

Au plus près de la nature et de l'océan, une retraite pour prendre soin de soi avec des pratiques de yoga et des séances de relaxation, des techniques d'auto-massages et des ateliers autour de la gestion du stress et des émotions.

www.namastrip.com

DU 29 NOVEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

LES VOSGES ALSACIENNES

Retraite hygge et douceur hivernale

Un séjour d'humeur joyeuse pour ralentir dans l'atmosphère intime et chaleureuse d'un chalet cocooning avec vue sur les Vosges mêlant Vinyasa, Hatha, Yin, Partner yoga et yoga du visage.

www.leyogascope.com

DU 30 NOVEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

EN ANJOU

Se libérer et se recharger

Cours de yoga (Vinyasa, Yin et Nidra) et de méditation, cercles de parole et soins chamaniques, balades en pleine nature.

www.atelierlacanopee.com

DU 01 AU 03 DÉCEMBRE

PARC FLORAL DE PARIS

3 jours de méditation en ville

Une retraite non résidentielle alternant méditations assises, méditations marchées, enseignements, temps d'échanges et de silence afin de revisiter les fondamentaux de la méditation en pleine conscience.

www.mbsr-paris.fr

DU 27 AU 31 DÉCEMBRE

PARIS

Retraite urbaine du Nouvel An

Le Nouvel An sous le signe de l'Ashtanga avec Linda Munro et Gerald Diss, les fondateurs d'Ashtanga Yoga Paris. Couchages disponibles dans le studio.

www.ashtangayogaparis.fr

DU 20 AU 24 JANVIER

EN BRETAGNE

Retraite yoga et détox

Commencez l'année 2024 en offrant le meilleur à vos cellules grâce à une retraite mêlant yoga, méditation et cure détoxà base de jus de légumes frais encadrée par une naturopathe.

www.letempsestvenu.eu

DU 28 JANVIER AU 4 FÉVRIER

GOA EN INDE

Stage de Yoga Vinyasa avec Gérard Arnaud

Dans la faune et la flore tropicale, près de la mer d'Arabie, 3 h de pratique intensive le matin et 1 h 30 de pratique restaurative l'après-midi. Repas ayurvédiques et massages.

www.gerardarnaud.com

DU 31 JANVIER AU 5 FÉVRIER

ESSAOUIRA AU MAROC.

5 jours de retraite Yin & Yang sur la côte marocaine

Des pratiques dynamiques le matin (Jivamukti et Vinyasa) et restoratives en fin de journée (Yin et bains sonores). Massages, hammam, cours de surf ou kite surf à la demande.

www.atharetreats.com

YOGATHÉRAPIE ET AYURVEDA DE LA FEMME

FORMATIONS

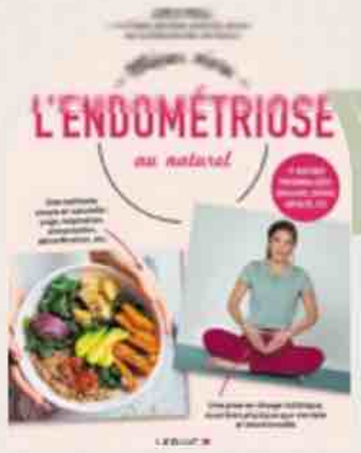
50h - ENDOYOGA®
Yogathérapie et Endométriose

100h - Yogathérapie & Solutions Naturelles Endométriose

100h - Yogathérapie & Ayurveda Fertilité (infertilité, PMA, interruption de grossesse...)

300h - Yogathérapie & Ayurveda de la Femme





LIVRE

Mieux vivre l'endométriose au naturel - Ed. Leduc

WWW.AURELIEMAIRE.COM HELLO@AURELIEMAIRE.COM



Saint Jean
Charlotte

YogaChezMoi
Yoga et wellness en ligne

ShivaShakti
Formation accréditée

EarthSchool
Programmes de développement personnel

Pour les entrepreneuses spirituelles - guidance vers la lumière et la souveraineté

CHARLOTTE
YOGA chez moi

charlottesaintjean.com

SHOTI MAA

Découvrez les secrets du Yoga :

notre être, tout comme la nature, est influencé par les cinq éléments.

Profitez de 10 % de réduction sur www.shotimaa.fr avec le code

"EY1112"*

* Valable du 01 novembre au 31 décembre 2023
Une seule fois uniquement sur la gamme « ELEMENTS »



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

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**

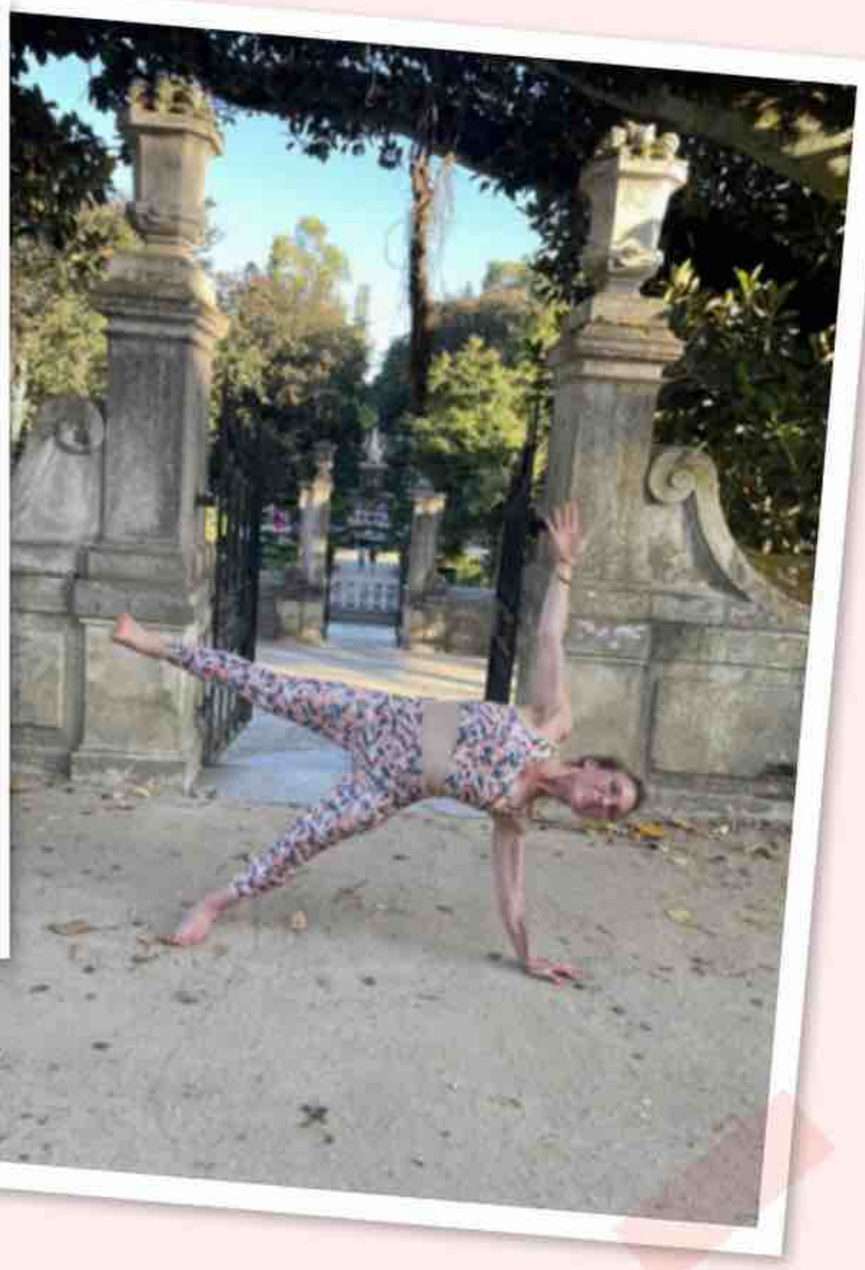


Anne-Sophie en Vriksasana

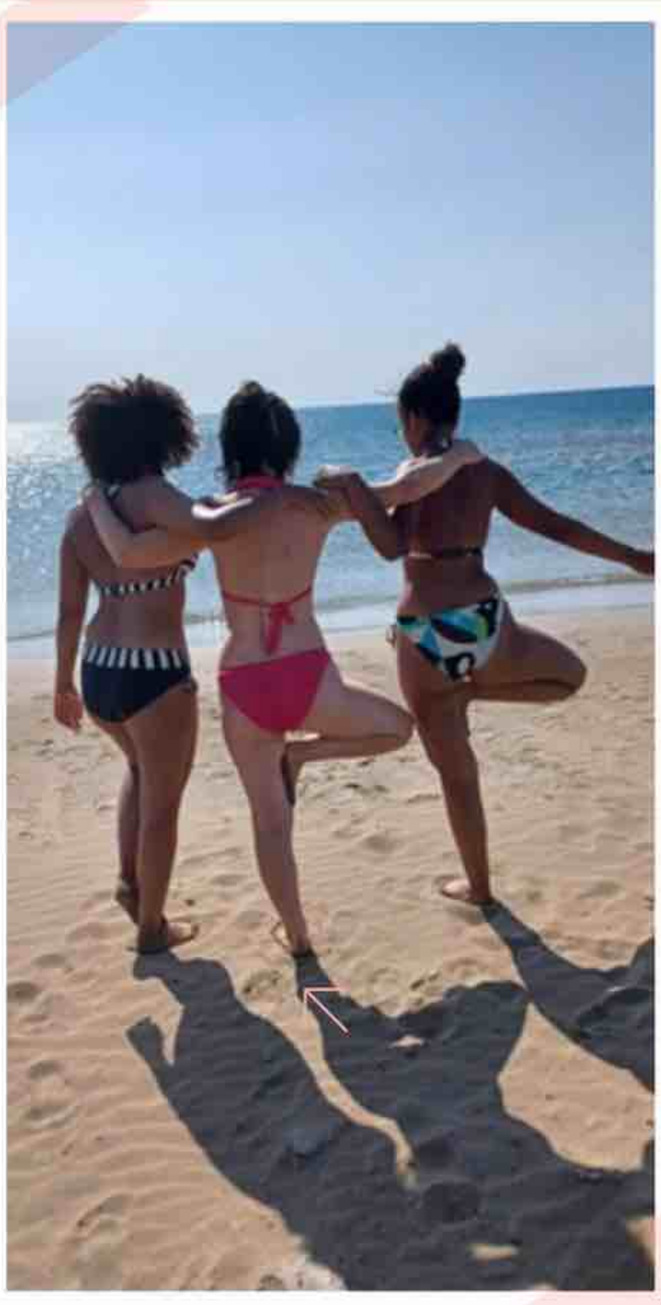


Eric en Sirsasana





Julie à Coimbra (Portugal)



Sandra à Narbonne avec ses deux filles

[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 !).

LES **YOGA PADS** SONT DE RETOUR DANS LA BOUTIQUE D'ESPRIT YOGA

Découvrez les nouveaux coloris et la nouvelle texture, plus douce et agréable au toucher.

De nombreuses postures nécessitent de poser les genoux, les poignets ou les coudes au sol. Pour certains, la charge du poids du corps sur les appuis peut s'avérer douloureuse. Le Yoga Pad a été conçu pour protéger vos articulations. Il s'agit d'un épais coussinet en silicone à haute densité, qui permet d'accueillir vos articulations en souplesse, mais sans se déformer.



Une exclusivité Esprit Yoga.

Disponible dans notre boutique en ligne www.esprityoga.fr !

PLEIN DE NOUVEAUX ARTICLES BIENTÔT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE INTERNET !



Esprit Yoga collabore avec des rédacteurs qui alimentent notre site internet avec de nouveaux articles écrits rien que pour vous.

Nous sommes enchantés de donner un nouvel élan à vos lectures sur l'univers du yoga 😀.

[Yoga Buzzz] LES ÉCHOS DE NOS RÉSEAUX

ESPRIT YOGA VOUS FAIT TESTER DES PRODUITS INNOVANTS POUR VOTRE PRATIQUE DE YOGA !



Dans le cadre d'un partenariat avec la marque Waff, nous avons eu le plaisir de sélectionner trois membres de notre communauté pour tester leur produit Waff Mini, un coussin. Larahappyyoga, Karenhappyyogi, et Silklinebalance ont été les heureuses gagnantes de notre jeu concours.

Les résultats de leurs essais seront bientôt partagés sur nos réseaux et dans le magazine.

Nous vous remercions vivement pour avoir été nombreuses à échanger sur nos réseaux et avoir accueilli avec curiosité et bienveillance cette expérience. 😀

QUELQUES CHIFFRES SUR NOS RÉSEAUX POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE :

- Vous êtes actuellement 75 200 à nous suivre sur Facebook et 14 600 sur Instagram !
- La communauté Esprit Yoga est majoritairement féminine (90 %).
- La tranche d'âge la plus représentée est celle de 35 à 55 ans.
- La majorité de notre communauté vit en France, nous sommes également suivis par plus de 10 000 habitants du monde francophone (Belgique, Canada, Suisse, Réunion, Maroc, Algérie, Tunisie) et au-delà (Espagne, Italie).

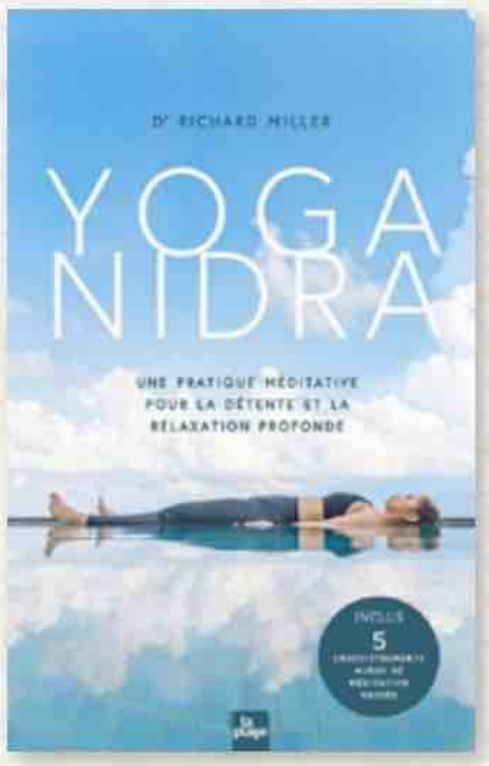


Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

CHECK-LIST POUR UNE VALISE DE NOUVELLES LECTURES AUTOUR DU YOGA : DES PODCASTS, DES NEWSLETTERS, DES LIVRES À 360 DEGRÉS SUR LE YOGA ET PLUS ENCORE !

LE + RELAXANT

La référence du Yoga Nidra



Le livre de référence *Yoga Nidra* du docteur Richard Miller est enfin disponible en français. Pratique de méditation entre la veille et le rêve, le Yoga Nidra permet d'accéder à la vérité enfouie derrière notre quotidien et notre conscience. Dans cet ouvrage, le psychologue clinicien américain de renommée internationale, fondateur de la méthode IRest® dans laquelle il combine la pratique yogique traditionnelle avec la psychologie et les neurosciences, illustre sa méthode thérapeutique. Des exercices guidés sont également disponibles en audio avec le livre.

Richard Miller, ***Yoga Nidra,*** éd. La Plage.

LE + COMPLET



Les salutations à 360 degrés

Partez à la découverte des douze salutations dédiées aux planètes dans ce nouveau livre mêlant Hatha Yoga traditionnel, Vinyasa, astrologies védique et occidentale. Inspirées par la symbolique des douze planètes telles que le Soleil, la Lune, Vénus et Mars, ainsi que des douze signes astrologiques qui leur sont associées, ces salutations apportent une dimension spirituelle à la pratique des postures. Sreemati, créatrice du magazine *Esprit Yoga,* puise dans sa connaissance intime du yoga pour explorer l'univers étendu de la discipline, grâce à une présentation claire et pédagogique, tout en vous invitant à découvrir les dimensions physique, mentale et énergétique du yoga.

Sreemati, ***Yoga, le grand livre des salutations,*** éd. La Plage.



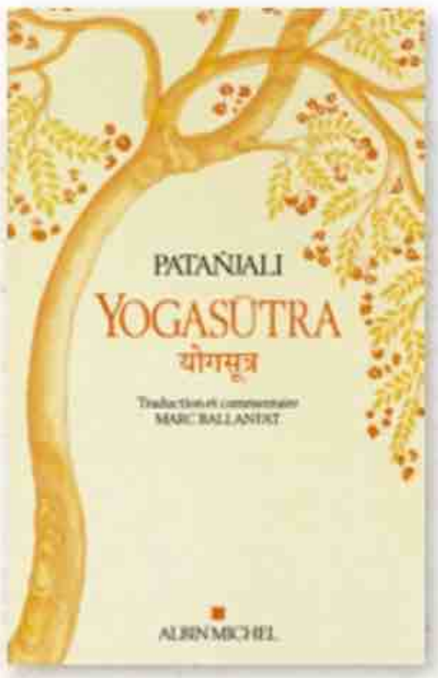
LE + INCLUSIF

Mon cahier self-gynéco

La collection *Mon Cahier* fait peau neuve avec une maquette rafraîchie et des dessins plus inclusifs, afin de mieux représenter les femmes. Pour inaugurer ce changement, le cahier *Self-Gynéco* se penche sur la santé et le corps des femmes pour agir et se sentir mieux au quotidien. Plein d'infos sur la santé et l'anatomie féminine à tous âges, des rituels pour prendre soin de sa poitrine, un guide complet de l'utérus et de son cycle de fertilité. Objectif empowerment !

Paola Craveiro, ***Mon Cahier self gynéco,*** éd. Solar.

LE + POINTU



Les Yogasutra commentés

Après la *Bhagavad Gita*, le philosophe et docteur en histoires des religions Marc Ballanfat se penche sur les *Yogasutras* de Patanjali dont il propose une traduction et des commentaires. Dans ce beau livre qui présente les célèbres aphorismes de l'école de yoga, le philosophe propose dans une seconde partie de l'ouvrage un essai sur l'histoire et la philosophie des Yogasutra afin de les replacer dans une époque et un courant d'idées, ce qui fait toute l'originalité de cet ouvrage.

Patanjali, ***Yogasutra,*** traduction et commentaire de Marc Ballanfat, éd. Albin Michel.

LA + PRATIQUE



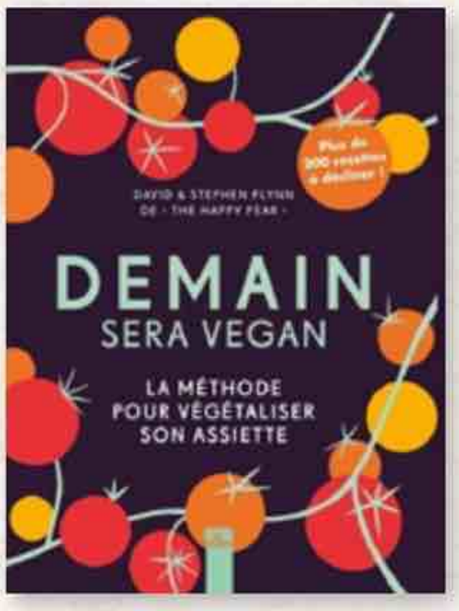
La newsletter

Envie de développer vos connaissances sur le yoga ? Tous les jeudis, l'école Ayu Yoga vous donne rendez-vous avec du contenu exclusif qui arrive gratuitement dans votre boîte mail. Dans ces « Rendez-vous du jeudi », vous trouverez deux vidéos avec une pratique guidée et une posture à la loupe, une chronique sur l'histoire et les philosophies du yoga rédigée par Zineb Fahsi, collaboratrice d'*Esprit Yoga*. Et pour aller plus loin, une réflexion écrite autour du yoga (questions liées à son actualité) pour se questionner et développer l'esprit critique.

www.ayuyogaschool.com

LE + ÉTHIQUE

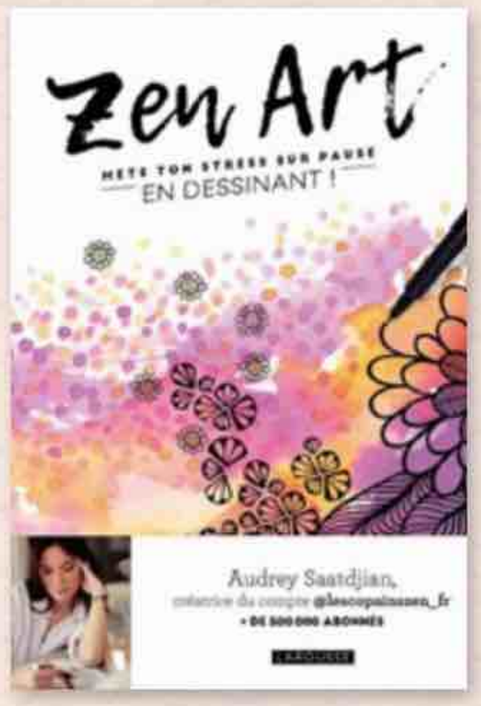
Végétaliser son assiette



Vous manquez d'inspiration et de créativité pour cuisiner végan sans empiéter sur le plaisir de manger ? David et Stephen Flynn proposent une méthode pour créer vos propres recettes selon vos besoins et les adapter à votre goût, votre budget ou à ce que vous avez dans vos placards. Cet ouvrage vous donne plus de 200 versions de recettes pour décliner et créer vos plats végétaliens.

David et Stephen Flynn, ***Demain sera vegan,*** éd. La Plage.

LE + ZEN



Art thérapie

L'artiste instagrameuse Audrey Saatjian, dont le compte @lescopainszen est suivi par plus de 200 000 internautes, a publié son livre d'art thérapie *Zen Art*. Sa méthode développe le coloriage inversé et le dessin intuitif : les aquarelles sont déjà posées, et guidés par notre seul instinct, devenu créateur, nous dessinons dessus au stylo, nous entourons, nous prolongeons les traits et nous gribouillons afin de nous apaiser. Anxiété, peur, tristesse, angoisse, insomnie, colère… toutes nos émotions sont invitées à être exprimées et libérées.

Audrey Saatjian, ***Zen Art,*** éd. Larousse.

LE + NOVATEUR

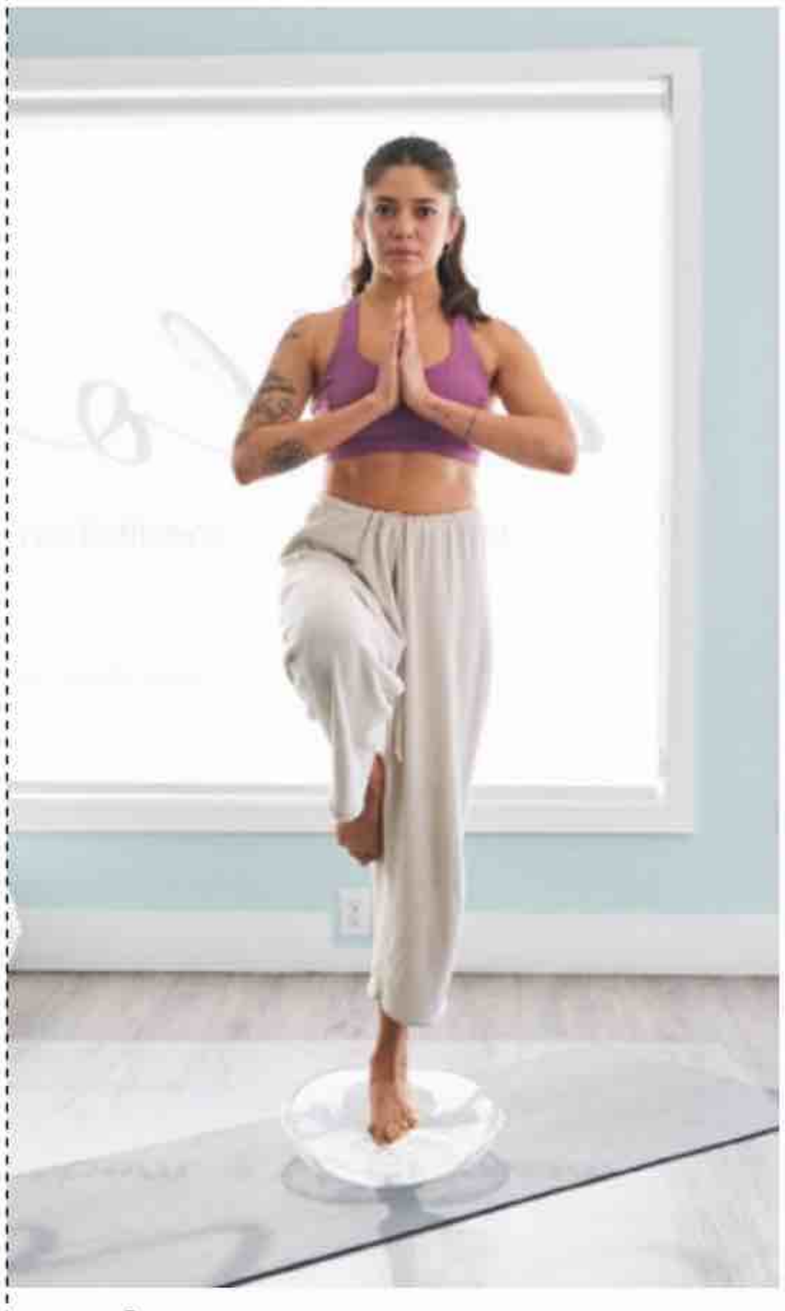
LE PODCAST

Sur une idée originale d'Eugénie Lefebvre, le podcast « Le.s Sensible.s – art et yoga comme approches sensibles de l'univers » propose une exploration des liens et des échos entre l'art et le yoga dans leur façon d'éveiller et d'animer notre sensibilité. Le podcast prend la forme d'une série d'entretiens intimes avec des personnalités des champs de l'art et du yoga (artistes, philosophes, curateurs, penseurs, historiens, yoginis, etc.) afin d'en explorer des thèmes communs comme l'impermanence, la matière, l'expérience esthétique et plus encore.

Travailler l'équilibre tout en douceur

Notre journaliste a testé le Waff, ce curieux petit coussin gonflable qui permet de travailler équilibre, sensations et concentration. Après quelques semaines d'utilisation, voici son avis.

PAR **FLORINE CAUCHIE**



À LA RÉCEPTION du Waff mini, j'ai été assez surprise par son format. Comment ce petit ballon d'air va réussir à supporter mon poids ? Après quelques essais pour soulager mes maux de dos, je découvre que ce coussin est très solide, et efficace pour ce problème. Il est désormais temps de réfléchir à l'incorporer à ma pratique quotidienne. J'ai l'habitude de m'aider de briques de yoga pour les postures encore compliquées, mais le Waff offre un tout autre défi. Appuyé sur lui, le corps est dans une situation d'instabilité qui l'oblige à travailler l'équilibre, à mobiliser les groupes musculaires et aussi la pleine conscience.

Je commence par tester quelques postures au hasard. Dès les premiers mouvements, je me rends compte que je suis plus stable du côté droit que du gauche. Autre point : je suis plus à l'aise dans l'expiration que dans l'inspiration. Je me rends aussi compte à quel point l'état de pleine conscience est essentiel : sans lui, je suis bonne à glisser constamment de mon Waff. Me concentrer sur chaque souffle, sur chaque respiration, me permet de mieux maîtriser mon équilibre et d'effectuer ma posture du début à la fin.

Certaines positions, comme le triangle (trikonasana), m'aident en particulier à travailler mon équilibre et ma stabilité. Il suffit de placer le coussin sous sa main, et les muscles du corps font le reste. Après une heure, je suis déjà plus à l'aise avec l'outil. Un apprentissage est nécessaire mais il se fait peu à peu et sans difficulté.

De la douceur sans contrainte

Au bout de quelques jours, cette curieuse bulle d'air est adoptée. Je parviens de mieux en mieux à en tirer profit : à la maison, elle m'aide à me concentrer sur ma respiration, mon équilibre et mon alignement.

J'ai l'impression de progresser dans ma pratique, en comprenant mieux certains asanas, en ressentant plus clairement ce que je dois corriger pour être mieux alignée et stable. Ce retour proprioceptif me garde plus concentrée sur mes mouvements et me permet de les travailler plus profondément. Comme il est léger et facilement transportable, je l'emmène même de temps en temps à la salle de sport.

Mais le plus important pour moi est que ce travail sur un bon alignement se fait dans la douceur, sans contrainte articulaire. On peut prendre conscience de son corps, doucement, sans difficulté. Bref, un nouvel ami testé et approuvé !



Article réalisé en partenariat avec Waff

Waff®

https://waff.yoga @waffstudio

→ NOUS AVONS DEMANDÉ À DES MEMBRES DE NOTRE COMMUNAUTÉ DE SE PORTER VOLONTAIRES POUR TESTER LE WAFF MINI. **VOICI LEUR RETOUR.**

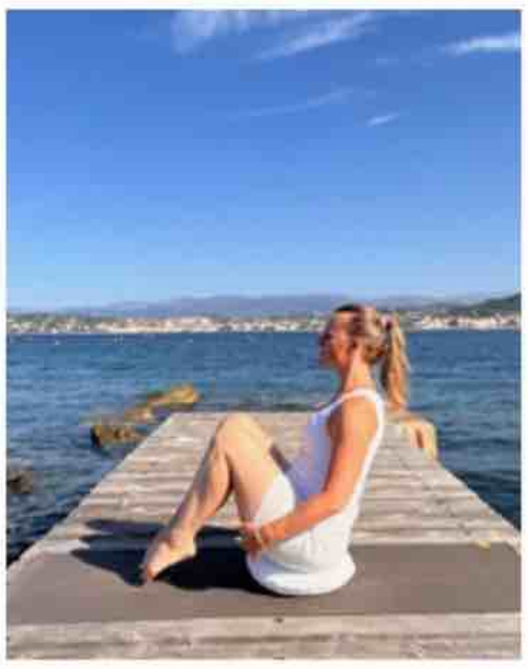


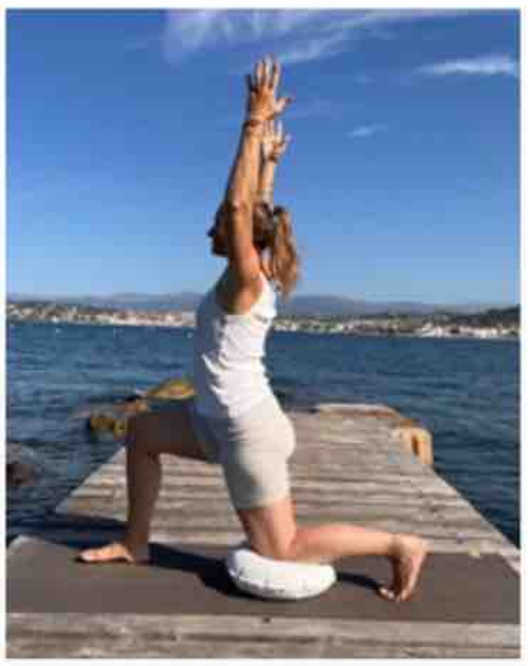


LARA

« C'est un accessoire qui peut être utilisé de différentes façons : se muscler ; pour créer une instabilité qui invite à engager le périnée pour rester en équilibre ; protéger les articulations (genoux, poignets). Je vais intégrer les Waff Minis à ma routine yoga du matin pour être ancrée tout le reste de la journée. Je serais très heureuse de tester le Waff Médium ou Max. »

@larahappyyoga





KARÈNE

« J'ai beaucoup apprécié l'utilisation du Waff Mini. Je pratique beaucoup en extérieur et le premier avantage est qu'il est facilement transportable. En effet, dégonflé, il se glisse discrètement dans un sac et est très léger. Une fois gonflé, les Waff Minis permettent de remplacer : coussin de méditation, brique et pad pour les genoux, ce qui favorise une pratique plus confortable et ajustée en tous lieux. J'ai trouvé très intéressant de pouvoir travailler l'équilibre et la proprioception comme, par exemple, dans les postures de l'arbre ou du bateau. Toutefois, cela demande un petit peu d'entraînement. »

@karenehappyyogi

CAMILLE

« Deux mots me viennent à l'esprit : incroyablement complet ! À première vue, c'est un simple coussin d'air que l'on gonfle en 10 secondes, rien de bien exceptionnel, mais lorsque l'on monte dessus, on comprend très vite l'impact que le Waff peut avoir. En tant que professeure de yoga et de fitness, je ne pensais sincèrement pas que ce si petit coussin pourrait autant me challenger ! J'admets que j'ai été bluffée !
La légèreté et la portabilité du WAFF sont un vrai plus (domicile, plage, parc, salle de sport). Je compte bien l'intégrer dans mes diverses pratiques et dans mes classes de yoga aérien ! »

@silklinebalance





Merci Karène ! Merci Camille ! Merci Lara !

YOGA Zik

Play ! Les meilleurs sons du yoga.

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

LE PODCAST

DES VOYAGES SONORES VERS LE SOMMEIL



Se reposer et se détendre en seulement 20 minutes ? C'est possible grâce au Yoga Nidra, le yoga du sommeil. Il suffit de vous allonger et de vous laisser guider par la voix d'Hortense Laurent et la musique de ses gongs et instruments méditatifs. Afin d'améliorer la qualité de vos siestes et de vos nuits, le beau studio La Canopée a mis en ligne des courtes méditations de Yoga Nidra en ligne sur Spotify, accessibles gratuitement. Parmi les thématiques « Apaiser son corps », « Mini-sieste regain d'énergie », « Respiration pour s'endormir », vous choisissez en un clic la méditation qui vous correspond le mieux.

Spotify : « Nidra, le yoga du sommeil », par La Canopée.

L'ALBUM

Cam's Yoga reprend les mantras au ukelele

Connue pour son studio de yoga en ligne, son application mobile et suivie par plus de 25 000 personnes sur Instagram, Camille ou Cam's vient de sortir un court album de mantras disponible gratuitement sur les plateformes d'écoute classiques (Spotify, Youtube, Apple Music, Deezer). Accompagnée de son ukelele, elle reprend les célèbres Shiva shambo ou Sita ram de sa voix douce et enveloppante. Sur sa plateforme elle explique la signification de ces mantras, comment les chanter, et comment choisir celui qui nous correspond le plus selon le moment présent.

www.camsyoga.fr

cam's yoga

LES PLAYLISTS

Une centaine de playlists de yoga en libre accès



Contributrice pour ce magazine, Jeanne Pouget met les playlists d'une centaine de ses cours de yoga en libre accès sur la plateforme de streaming musical Spotify. Ciblées Yin, Vinyasa Flow ou Nidra, en 60, 75 ou 90 minutes, ces playlists sont classées par saisons, chakras, intensité, type d'énergie ou encore partie du corps. Chacune est illustrée par un émoji et un titre court afin de s'y retrouver rapidement ou de se laisser guider en fonction de son intuition. Il y a fort à parier que vous trouverez de quoi accompagner vos pratiques quotidiennes pour plusieurs années !

Spotify : profil « Jeanne Yoga ».

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



LE DOSSIER

Ici et maintenant

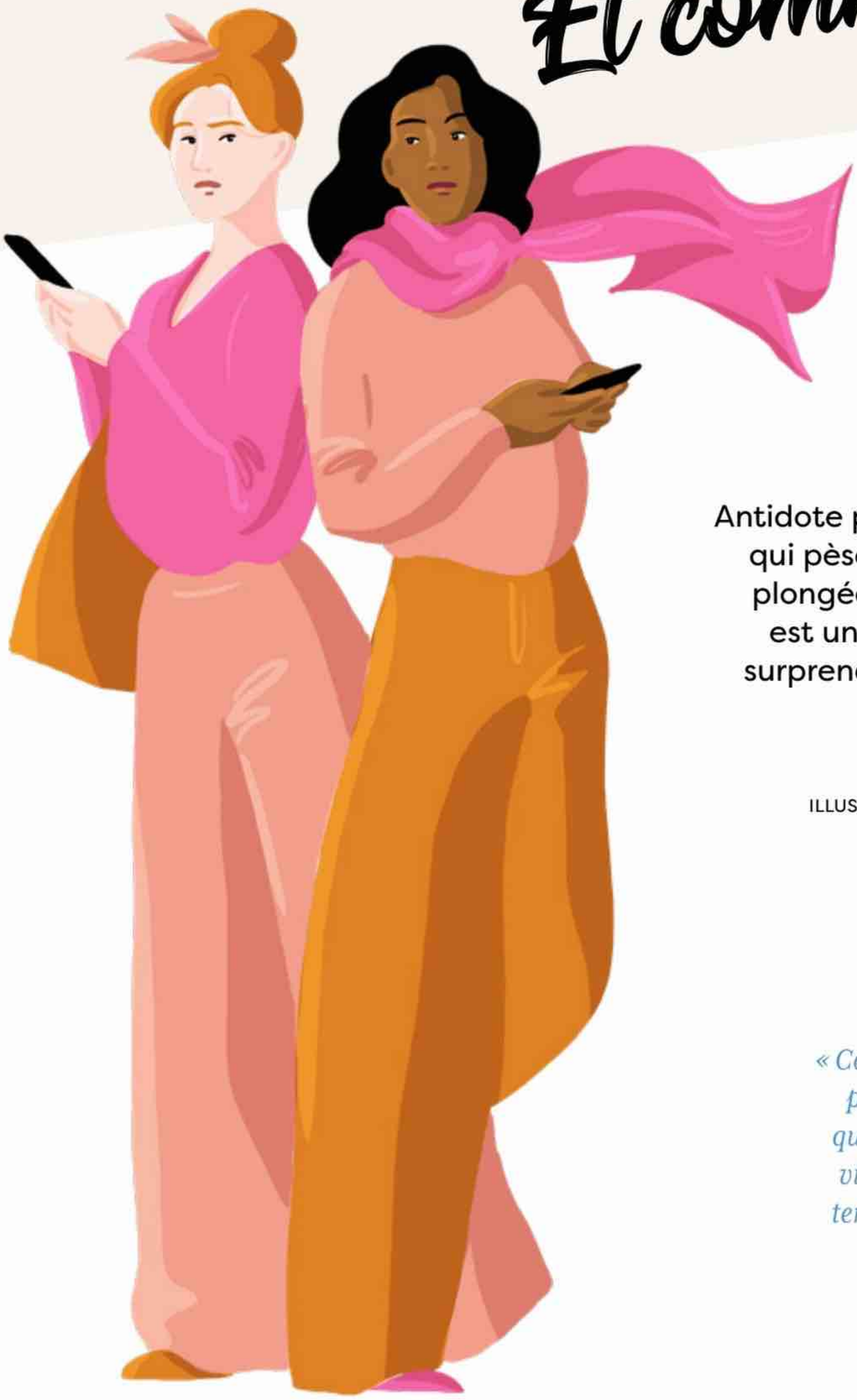
Pourquoi et comment « ici et maintenant » ? . . . . . p 28

Yoga & Santé : insidieuse sédentarité . . . . . p 32

Laura Arley : le Mahabharata dépoussiéré . . . . . p 34

Séquence du mois : connecté à soi,
au cœur du présent . . . . . p 36

Pourquoi « ici et maintenant » ? Et comment ?



Antidote puissant à l'hyperstimulation qui pèse sur notre mode de vie, la plongée dans le moment présent est un fascinant voyage et une surprenante (re)découverte de soi.

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

« Comment profiter du moment présent, ce moment précis que nous sommes en train de vivre, si nous passons notre temps à envisager le futur ? »

ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX, messageries instantanées, chaînes d'information en continu… La majorité d'entre nous passe désormais le plus clair de son temps à naviguer de notification en notification. Et forcément, plus les sollicitations nous assaillent plus nous perdons la capacité de fixer notre attention durablement sur quelque chose, plus il devient difficile de rester concentré longtemps sur une tâche ou une activité. Et si notre travail s'invite de plus en plus dans notre espace intime et sur nos appareils personnels, l'hyperstimulation à laquelle nous sommes soumis, et le stress qu'elle génère, repose aussi sur nos divertissements. Car nous sommes sans cesse bombardés d'images, de contenus, de propositions de films ou de séries à visionner, de livres à lire ou d'activités à expérimenter. Mais comment profiter d'une activité ou d'un lieu quand notre téléphone nous rappelle constamment que nous pourrions, voire que nous devrions, faire autre chose, être ailleurs ?

Surtout, comment profiter du moment présent, cet instant précis que nous vivons, si nous passons notre temps à envisager le futur ? Or le tumulte constant et la surcharge d'informations dans lesquels nous évoluons quotidiennement ne cessent de nous projeter vers l'avenir. Il faut programmer nos vacances d'été dès l'automne pour que les prix restent abordables, il faut parfois réserver ses places au restaurant, au musée ou au théâtre plusieurs mois à l'avance… On gâche nos dimanches à anticiper la reprise du travail le lendemain, et on a à peine le temps de profiter du retour des beaux jours qu'il faut déjà s'inquiéter des potentielles canicules et de leurs conséquences. On le sait pourtant : se projeter dans le futur empêche de penser le présent aussi bien que d'en jouir. Et c'est la même ritournelle côté professionnel, où il est courant de travailler sur des des événements à venir l'année suivante.

« S'attacher à être pleinement présent et conscient, c'est défaire notre mental des pensées, des craintes et des projections qui nous empêchent d'y voir clair »

Bien sûr, la stimulation et l'anticipation peuvent être source de plaisir. Mais quand elles dominent nos vies et deviennent notre mode de fonctionnement par défaut, il nous est difficile de nous ancrer dans l'espace où nous nous trouvons (l'ici), et le moment où nous y trouvons (le maintenant). Pourtant, l'ancrage est la condition sine qua non de notre présence véritable au monde, à nous-même et aux autres.

Dans ces conditions, il semble urgent de trouver des moyens de s'extraire, au moins de temps en temps, du flux incessant du quotidien et de ses multiples distractions pour profiter de ce qui est immédiatement vrai et accessible : l'ici et le maintenant. Car le passé, le futur et l'ailleurs, eux, n'existent en fait que dans nos têtes… Et le rythme effréné de nos sociétés nous le fait parfois oublier, mais la présence et la pleine conscience sont en réalité au centre de ce qui fait de nous des êtres vivants : « il n'y a qu'un seul instant où vous êtes en vie, cette minute, ici et maintenant », écrit ainsi la romancière anglaise Storm Jameson.

C'est précisément pour cette raison que les Yoga sutra de Patanjali, ce texte fondamental du yoga, commencent par le mot *atha*, qu'on peut traduire par « ici et maintenant ». Et ce même « ici et maintenant » se retrouve dans les fondements du bouddhisme, dont il a été établi comme un principe essentiel dès le V^e^ siècle avant J.-C. Pour exprimer que notre présent contient en lui seul toute notre vie, Bouddha énonce ainsi que « si vous voulez connaître votre passé, observez les conditions de vie présente, et si vous voulez savoir comment vous vivrez dans l'avenir, regardez ce que vous faites dans le présent ». Mais la présence est aussi au cœur des pensées grecques de l'Antiquité. Pour Platon aussi bien que pour Aristote, c'est bel et bien la notion de présence – *parousia* – qui permet de comprendre le primat de l'être par rapport à la connaissance ou à la pensée. En dépit de l'importance accordée par la philosophie occidentale à la connaissance et à l'intellect, ses deux fondateurs ont ainsi, en réalité, commencé par affirmer la prédominance de l'être et de son indéniable présence à lui-même et au monde.

La présence et la pleine conscience autorisées par l'ancrage dans l'ici et le maintenant s'accompagnent de nombreux avantages psychologiques et cognitifs. On le sait désormais, présence et conscience sont en effet les conditions de l'attention et de la concentration, mais aussi de la capacité à prendre du recul et de la distance. Car s'attacher à être pleinement présent et conscient, c'est aussi défaire notre mental des pensées, des craintes et des projections qui le parasitent et nous empêchent si souvent d'y voir clair.

C'est pourquoi le bouddhisme fait justement de la pleine conscience l'une des étapes nécessaires vers le *Bodhi*, c'est-à-dire l'éveil spirituel ou la « libération ». Mais c'est aussi le sens de la célèbre formule du poète romain Horace : « *carpe diem quam minimum credula postero* », c'est-à-dire « cueille le jour présent sans te soucier du jour suivant ». Loin de l'injonction hédoniste qu'on attribue couramment à cette phrase, le poète propose ici à son lecteur de se libérer du poids des désirs, des attentes et des espoirs qu'il nourrit pour son futur...

Il n'est donc pas étonnant qu'il soit si courant d'entendre, lors d'une séance de yoga, un encouragement à nous ancrer dans le présent, dans cet ici et maintenant concrétisé par l'espace de notre tapis. C'est là une mise en œuvre de Pratyahara, notion qui désigne la façon dont on peut se défaire des distractions sensorielles pour se concentrer sur notre intériorité. Mais la pratique du yoga ne vise pas seulement à nous faire jouir des bénéfices de la présence à soi et au monde ou de la pleine conscience. Très concrètement, le yoga nous place dans une situation surtout favorable au ralentissement et à l'ancrage : nous sommes encouragés à fermer les yeux, à nous concentrer sur notre respiration, à nous centrer ; c'est en particulier le cas dans les postures qui réclament de l'équilibre. Pratiquées régulièrement, ces postures sont d'ailleurs l'occasion pour nous de constater la façon dont notre ancrage dans l'ici et le maintenant peut varier selon notre état psychologique ou énergétique. Si notre équilibre peut parfois être facile à trouver, il nous reste d'autres fois inaccessible, car trop préoccupés, trop stressés, dans l'incapacité à nous « débrancher », ne serait-ce que le temps d'un cours de yoga !

Mais un travail postural seul peut néanmoins être suffisant pour nous ancrer dans l'ici et le maintenant. On l'oublie parfois, mais, selon la tradition, le but premier des postures de yoga est de préparer notre corps et notre esprit à la méditation qui clôture la pratique. Loin de représenter une petite partie de la séance, ou un simple temps de repos, la méditation est donc en réalité au cœur de la pratique et de la philosophie du yoga. Et la méditation de pleine conscience est justement l'exercice qui permet de ressentir le plus profondément et le plus intimement notre présence, et de l'inscrire dans le ici et maintenant.

« Le yoga nous place dans une situation particulièrement favorable au ralentissement et à l'ancrage »

À l'opposé du rythme et de l'agitation de nos vies et de notre tendance à nous projeter toujours dans le futur, la méditation nous apprend en effet à observer ce qui est là, en nous, dans le lieu et au moment précis où nous y sommes. Et si ses bénéfices sont nombreux, et désormais bien connus, comme en témoigne le développement de sa pratique dans de nombreux secteurs, la méditation ne nécessite ni objectif ni but. Seule compte alors l'observation, sans jugement, sans aucune attente de changement. Nul besoin de stratégie pour profiter des effets apaisants et relaxants, nul besoin de planifier quoi que ce soit pour voir nos idées et nos émotions s'éclairer d'une nouvelle lumière. Terminer une séance de yoga par un moment de méditation en pleine conscience, c'est tout simplement revenir au plus fondamental, à l'essentiel, à ce que nous sommes : l'ici et le maintenant.



« La méditation de pleine conscience est l'exercice qui permet de ressentir profondément et intimement notre présence et de l'inscrire dans le ici et maintenant »

Pour Soi

Chez Soi



Ekarshi **Omline**

Ma source quotidienne de zénitude

La régularité des pratiques matinales vous permettra d'approfondir votre cheminement vers Soi.

Vivez une expérience unique en France

Pratiquez en direct et ressentez l'énergie du groupe.

Sadhana quotidienne sur Zoom, 7 jours/7, de 6h à 8h :

- Dhyana, méditation guidée (30 mn)
- Pranayama, harmonisation des énergies vitales (30 mn)
- Asana, pratique de la posture (1h)

Abonnement
60€/mois

Votre adhésion à l'association via helloasso pour seulement 10€/an vous permettra d'avoir accès à tous nos enseignements.

Et si vous plantiez chaque jour une graine de générosité dans votre vie ?
Votre soutien permettra de financer les futurs projets éco-responsables et actions solidaires pour préserver l'équilibre humain et écologique de la planète.

Ekarshi

www.ekarshi.com



Insidieuse sédentarité

On a du mal à l'envisager comme une maladie, mais la sédentarité est responsable de bien des problèmes de santé. Le livre de Nadège Lanvin propose des solutions simples et concrètes pour la combattre.

LA SÉDENTARITÉ évoque pour la plupart les maisons de retraite, les personnes sans emploi, les jeunes devant leurs jeux vidéo… mais personne ne la rattache à soi. « Je travaille beaucoup et je fais mon jogging tous les samedis matins », « sédentaire, moi ? Je ne suis jamais à la maison ! » La sédentarité n'est pas inconnue, mais mal connue. On confond souvent sédentarité avec inactivité. Or, on peut être actif ET sédentaire. Sédentarité vient du latin *sedere*, qui signifie « être assis ». Combien de temps restons-nous assis chaque jour ?



L'AUTRICE

Souffrant d'un léger handicap de naissance, Nadège Lanvin prend rapidement conscience de l'incroyable impact du yoga sur sa santé. C'est après une vingtaine d'années de pratique qu'elle choisit d'en faire son métier. Elle ouvre son centre de yoga Yoga & Co à Paris en 2012.

Bouger peu, mais tout le temps

Se déplacer en voiture, travailler sur un ordinateur, lire, écrire, regarder une vidéo, passer un coup de téléphone… ca n'est pas ne rien faire, certes. Mais ces situations caractérisent des activités sédentaires. Nous sommes beaucoup plus nombreux que l'on ne croit à avoir une vie sédentaire.

Tout d'abord, rappelons-nous qu'au niveau morphologique et mécanique, nous sommes tout proches de nos ancêtres nomades, ou vivant dans des cavernes, et qui chassaient et cueillaient pour se nourrir. Nous sommes faits pour marcher, bouger, sauter, courir, nager ! Pour rester vraiment en bonne santé physique et mentale, nous avons besoin de nous lever et de marcher un peu toutes les heures, et pas seulement pour aller fumer ou prendre un snack.

Se dire que faire du sport est la seule issue pour lutter contre la sédentarité est une erreur. On peut très bien faire du tennis une heure par semaine et subir les conséquences d'une vie sédentaire par ailleurs. L'activité physique ne se résume pas au sport : amener les enfants à pied à l'école, faire le ménage, se balader en forêt, prendre le vélo pour aller travailler, jardiner… tout cela constitue une activité physique évitant de tomber dans la sédentarité.

La plupart d'entre nous ont expérimenté une vie très sédentaire lors de l'épidémie de Coronavirus. Et certains ont constaté un vieillissement accéléré, une prise de poids et des problèmes psychologiques. Bien sûr, la sédentarité n'est pas le seul facteur de cette perte de santé, mais son rôle reste non-négligeable. Bouger régulièrement, mais aussi méditer, respirer en conscience et se faire plaisir ont un

impact important sur notre métabolisme, en particulier sur la production de nos hormones. Bouger, c'est aussi vivre plus longtemps et en meilleure santé physique et mentale.

Une hygiène de vie

La sédentarité n'est pas une pathologie, ou encore la conséquence d'une absence d'esprit sportif, mais relève plus du mode de vie. Pour la combattre, il faut donc s'attaquer à toutes nos habitudes. Et quoi de plus difficile que de changer nos routines ?

Fixez-vous des objectifs réalisables. Inspirez-vous de la méthode Kaizen, qui consiste à faire de petits pas de façon continue, par étapes, pour arriver à son objectif plus ou moins lointain, qui pourrait a priori nous sembler inaccessible. Ainsi, votre objectif étant de bouger au moins 30 minutes par jour, commencez par 5 minutes par jour jusqu'à ressentir que cela n'est plus un effort.

Si vous prenez les transports en commun, descendez une station avant la vôtre et finissez le chemin à pied, qu'il vente ou qu'il neige. Vous avez sans doute le temps pour ces 5 à 10 minutes de marche rapide. Ce sera l'occasion de vider un peu votre tête avant de revenir chez vous et peut-être aussi d'expérimenter la marche méditative proposée dans ce livre.

Remplacez les pauses cigarettes/café par des pauses respiration/marche. Remplacez l'ascenseur par les escaliers



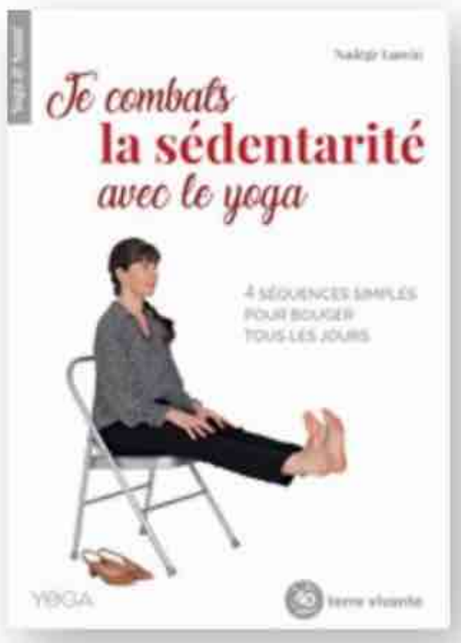
à chaque occasion. Essayez au maximum d'éviter les transports et la voiture. Bien sûr, cela demande de s'organiser un peu pour prendre le temps de la marche ou du vélo. Mais quelle satisfaction au final de sentir ses muscles se renforcer et son cœur battre, sans compter le bonheur de participer à un environnement moins pollué !

Vous pourrez aussi ajouter d'autres petits objectifs yogiques au fur et à mesure et tout au long de votre journée.
- Salutation au soleil le matin au réveil.
- Marche et respiration sur la pause déjeuner.
- Mouvements articulaires sur une chaise si vous travaillez au bureau, séquencés en petites pratiques de 2 minutes.
- Marche pour rentrer du travail.
- Rotation de la conscience avant de vous endormir.

Pour aller plus loin, vous pouvez réserver une heure dans la semaine à la pratique d'un sport « cardio » qui sera le parfait complément à votre pratique yogique. Demandez l'avis de votre médecin, qui vous conseillera sans doute ce qui convient le mieux à votre situation physique.

Pourquoi ne pas allier aussi vos loisirs à un mode de vie moins sédentaire ? Achetez un gros ballon type Swiss Ball ou Waff, sur lequel vous pourrez vous asseoir pour travailler, mais aussi pour regarder votre série préférée. Cet accessoire vous obligera à garder le dos droit et fera travailler vos abdominaux afin de garder l'équilibre.

Vous avez follement envie d'une pizza ? Pourquoi ne pas privilégier le clic & collect à pied plutôt que la livraison à domicile ? Un rendez-vous avec un ami ? Pourquoi ne pas proposer une grande promenade au lieu d'un rendez-vous au café du coin ? Envie d'écouter votre musique favorite ? Hard rock ou classique, toute musique invite à la danse. Alors montez le son, et dansez ! Soyez créatif et faites-vous plaisir ! Plaisir et mouvement marchent main dans la main. Pour que la sédentarité recule, pour qu'elle ne soit plus qu'un lointain souvenir de votre vie, commencez dès à présent !



À LIRE

Nadège Lanvin

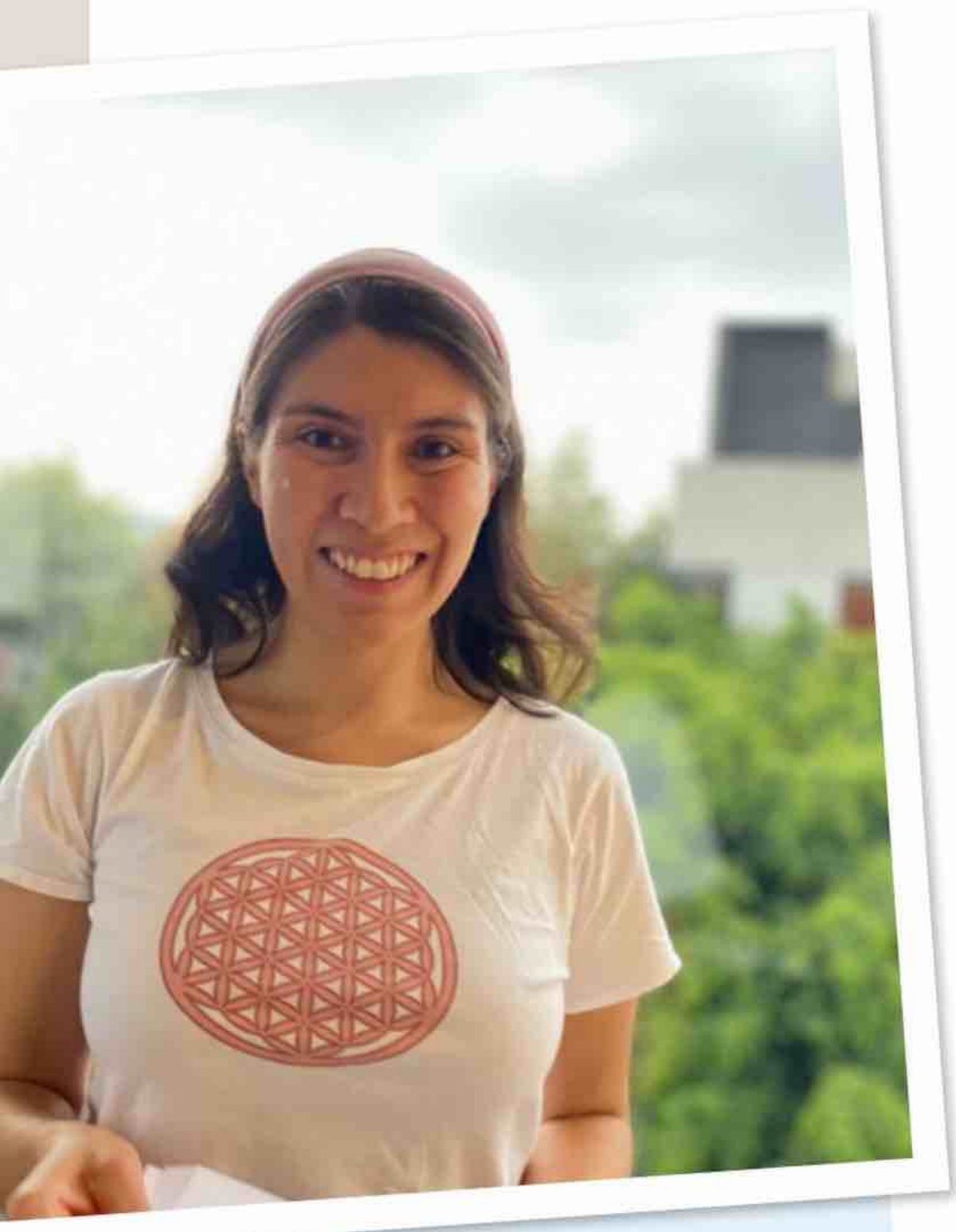
Je combats la sédentarité avec le yoga,
éd. Esprit Yoga &
Terre Vivante, 12,90 €.

Disponible sur
www.esprityoga.fr

Laura Arley

Un vent de modernité sur le Mahabharata

PROPOS RECUEILLIS PAR **JEANNE POUGET**



Laura Arley est professeure de yoga entre la France et le Mexique, dont elle est originaire, spécialisée en histoire et philosophies du yoga. Après avoir créé son podcast Histoires de yoga consacré aux grandes épopées indiennes, elle publie *Histoires du Mahabharata* aux éditions des Équateurs, livre dans lequel elle sélectionne et commente 34 histoires issues de ce grand récit mythique de façon captivante, moderne et pédagogique. Un livre qui met à notre portée un texte jadis réservé à un public averti, magnifiquement illustré par les dessins oniriques de Marion Blanc.

« Le Mahabharata nous interroge : comment vivre en société ? Quel est le sens du devoir ? Quels sont les combats justes ? Quid de notre place au sein du Vivant ? »

ESPRIT YOGA : **Qu'est-ce qui t'as amenée à t'intéresser aux grandes épopées indiennes et au *Mahabharata* en particulier ?**

LAURA ARLEY : J'ai toujours aimé les univers riches et complexes comme *Le Seigneur des anneaux* ou le cinéma de Marvel : le nombre de personnages, les histoires dans l'histoire, les innombrables allers-retours dans le temps. J'ai voulu relever le défi de décortiquer ce « monstre » qu'est le *Mahabharata*, dont la version de Jean-Claude Carrière m'avait conquise !

E. Y. : **Ce texte date de plus de 2000 ans, issu d'un continent et d'une culture différents de la nôtre : en quoi son message est-il si vivant et actuel ?**

L. A. : Les personnages du *Mahabharata* ne cessent de se poser des questions dans un monde en changement constant : morts, conflits, jalousies, mariages, intrigues… Ces éléments font partie de notre vie quotidienne. À plus grande échelle, le *Mahabharata* nous interroge : comment vivre en société ? Quel est le sens du devoir ? Quels sont les combats justes ? Quid de notre place au sein du Vivant ? Comment faire face à la pérennité des choses, y compris du monde tel qu'on le connaît ? Comme le suggèrent Gandhi et Sri Aurobindo dans leurs commentaires de la Bhagavad Gita, nous y trouvons des enseignements universels.

E. Y. : **Les histoires du *Mahabharata* nous aideraient-elles à mieux comprendre notre monde et à en traverser les épreuves ?**

L. A. : La première histoire du livre illustre un des sujets centraux du *Mahabharata* : la montée des tensions au sein d'un conflit. En effet, le récit commence en plein milieu d'un sacrifice organisé par soif de vengeance. Il sera interrompu

pour écouter l'histoire de la grande guerre d'une famille qui a failli anéantir le monde. Dès le départ, le texte nous invite à ne pas réagir à chaud, à ne pas succomber à notre colère. Face aux cycles de violence que nous pouvons tous et toutes vivre à toute échelle, il faut parfois respirer profondément avant d'agir trop vite.

E. Y. : **Selon la cosmogonie hindoue nous sommes plongés depuis 2000 ans dans l'ère du Kali Yuga, « l'âge sombre ». Que propose le *Mahabharata* pour traverser ce cycle sans tomber dans le fatalisme ?**

L. A. : Il s'agit d'un mécanisme très humain de penser que c'était mieux avant. Le *Mahabharata* nous rappelle que le début et la fin ne sont que deux faces d'une même monnaie. La stabilité du royaume de Hastinapura est fracturée en permanence et les personnages doivent s'adapter et agir. Surtout, ce qui leur arrive n'est jamais vraiment bon ou mauvais. À la fin du texte, on réalise que juger les choses « bonnes », « mauvaises », « meilleures » ou « pires », nous maintient dans une illusion qui nous empêche de voir clairement que tout est impermanence. Si on arrête de se battre avec cet ennemi imaginaire, nous serons probablement capables de vivre une vie plus apaisée et d'agir en prenant plus de recul.

E. Y. : **Quel récit t'inspire-il particulièrement dans ta vie ?**

L. A. : J'aime beaucoup l'histoire de Kunti, mère des Pandavas, qui a dû supporter le mauvais caractère du sage Durvasa pendant longtemps. Et si ces personnes qui nous semblent insupportables étaient les meilleurs maîtres ? Combien de fois n'avons-nous pas envie de nous énerver contre le conducteur qui vient de nous faire une queue de poisson ? Contre le conseiller du service après-vente qui ne nous aide pas ? Contre notre N+1 qui ne reconnaît pas notre travail ? Face à Durvasa, Kunti reste calme, ferme mais polie. Elle fait partie des personnages qui reviennent souvent dans mon esprit. Lorsque je ressens de la colère face à une personne désagréable, je me dis que, comme Durvasa, cette personne est simplement une très bonne professeure de zenitude !

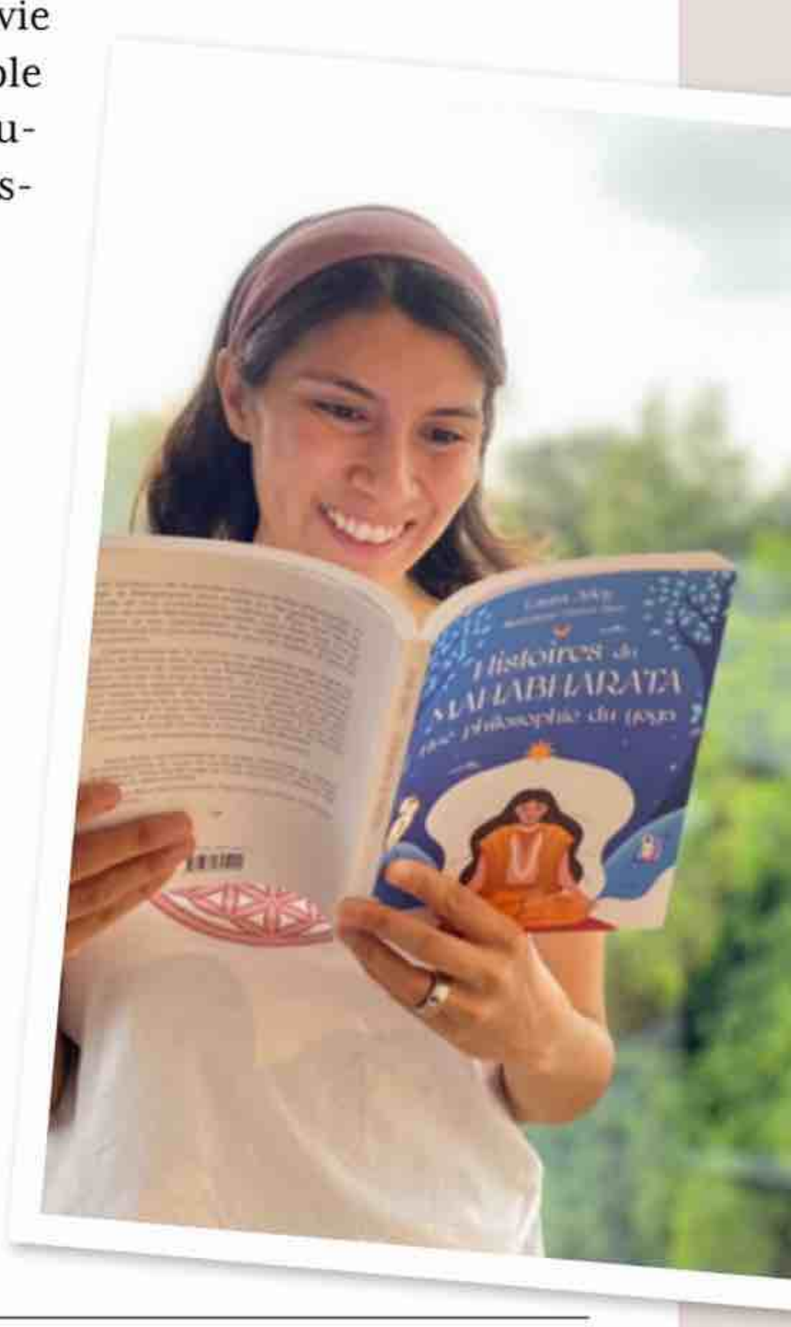
E. Y. : **Tu compares le *Mahabharata* à la série *Game of Thrones*. D'après toi, pourquoi les légendes et la violence sont des supports indispensables pour raconter des histoires ?**

L. A. : D'une part, nous apprenons plus facilement quand on nous raconte une histoire. Des concepts complexes comme le bien, le mal, ou encore le dharma, deviennent plus digestes lorsqu'ils sont illustrés par une histoire. D'autre part, les mythes et les histoires comme *Game of Thrones* nous permettent de grossir les traits, comme une loupe, pour voir de plus près. On nous parle de grandes guerres et d'enjeux hors norme. Dans nos vies, il ne s'agit pas la plupart du temps d'une guerre, mais d'un conflit intérieur, ou ouvert, avec un proche, avec un groupe différent du nôtre. Vivre avec et parmi d'autres entraîne de façon inévitable le conflit. Chaque monde est un univers. Ces histoires nous montrent comment naviguer au quotidien.

E. Y. : **Tu n'es ni hindoue, ni philosophe, ni sanskritiste. Et pourtant ce livre...**

L. A. : J'ajouterais que je ne suis pas d'origine française alors que je viens d'écrire un ouvrage en français ! S'il est le fruit d'un long effort personnel de recherche et de synthèse, ce livre est avant tout le produit d'un travail d'équipe qui ne pourrait pas exister sans Jeanne Pham-Tran, mon éditrice, ni Colette Poggi qui a répondu à mes questions. Cette envie de rendre le yoga accessible est une conséquence naturelle de la popularité croissante du yoga.

« Lorsque je ressens de la colère face à une personne désagréable, je me dis que, comme Durvasa, cette personne est une très bonne professeure de zenitude ! »

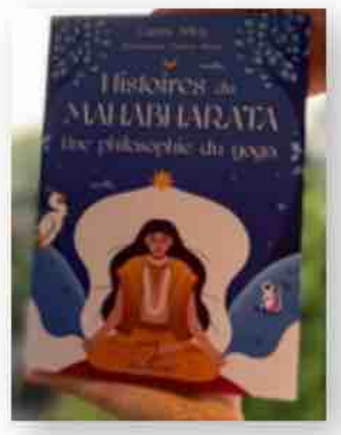


À LIRE

Laura Arley

Histoires du Mahabharata, une philosophie du yoga

Illustrations Marion Blanc, éd des Équateurs.



Au coeur du présent

Une séquence pour se connecter à soi et explorer
l'épaisseur du moment présent.

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

PLONGEZ EN plein présent, un lieu où le temps trouve son espace propre, entre souvenirs et anticipations. Cette séquence de yoga vous convie à une exploration profonde de l'ici et maintenant, une opportunité de vous connecter à votre essence au-delà des contraintes temporelles. Chaque mouvement devient une porte d'accès à la pleine conscience. Libérez-vous des fardeaux passés et relativisez l'excitation des possibles futurs.

Votre cœur s'ouvre à l'acceptation, vibrant au rythme de la seule minute qui compte, celle de la prochaine respiration. Une danse fluide qui célèbre chaque moment avec une intensité renouvelée. Cultivez l'art de l'écoute de soi, accordez-vous les pauses nécessaires et nourrissez votre être avec attention. Le yoga est une aventure qui transcende les horloges et les calendriers, là où la véritable magie opère et se déploie.

30 MIN

TOUS NIVEAUX

2 BRIQUES, 1 BOUILLOTTE

BÉNÉFICES

- Stimule la mobilité et l'élasticité de la colonne
- Prévient les douleurs dorsales et lombaires
- Ouvre l'espace du cœur
- Améliore le processus de digestion
- Soulage de la fatigue

CONTRE-INDICATIONS

- Douleurs chroniques du dos et des jambes
- Tassements discaux
- Prothèse de hanche
- Chirurgie abdominale récente



La séquence décodée

PAR **LAURINE BOULIER**

Plongez aux portes d'une expérience sensorielle inédite, une célébration de l'ici et maintenant qui résonne en harmonie avec votre être intérieur. Cette séquence vous transporte dans un voyage au cœur de chaque instant précieux de la vie.

Ce périple captivant débute avec **balasana,** une invitation à plonger en introspection et à vous recentrer sur l'essentiel. De là, laissez-vous emporter par la délicieuse torsion de balasana, une symphonie subtile du temps qui s'écoule en vous.

La séquence se transforme ensuite en une douce danse pour votre dos avec des postures telles que **salamba bhujangasana** (le sphinx) et **bhujangasana** (le cobra), proposées pour éveiller chaque vertèbre et dissiper les tensions accumulées. Ressentez votre colonne vertébrale s'étirer, libérant des énergies cachées et éveillant une sensation de vitalité nouvelle.

Laissez-vous emporter ensuite dans une valse aérienne avec **salabhasana** (la sauterelle), une posture qui incarne l'audace du temps qui s'écoule.

Les postures de **virasana** (le héros) et **ustrasana** (le chameau) vous encouragent à ouvrir votre cœur et votre gorge afin d'exprimer votre authenticité sans retenue.

Le point culminant de cette séquence est **sasangasana** (le lapin), une posture qui vous susurre à l'oreille l'appel de l'intérieur. Puis vous revenez doucement à la simplicité apaisante de **balasana** (l'enfant), votre point d'ancrage, prêt à embrasser ce que le moment présent a à offrir.

À la fin de cette séquence transformative, vous émergerez avec une sensation de grâce et de légèreté, votre colonne vertébrale se sentira alignée et revitalisée, et votre cœur sera ouvert pour accueillir la beauté de l'instant.

Laissez-vous porter par la magie du mouvement, de la respiration et de l'écoute profonde, et découvrez votre incroyable musique interne.

1.

BALASANA

L'ENFANT

Mettez-vous à genoux, ceux-ci écartés de la largeur du tapis. Reculez les fessiers sur les talons. Tendez les bras à l'avant, gardez-les engagés. Sur une expire, laissez la poitrine fondre dans le sol en y déposant le front. Laissez chaque expiration déposer davantage le poids de votre corps dans le sol et la détente s'installer. Restez 5 respirations les yeux fermés.





2.

BALASANA EN TORSION

L'ENFANT EN TORSION

À partir de la posture précédente, inspirez, glissez le bras gauche en dessous du bras droit. La poitrine commence à pivoter vers la droite. Sur l'expire, laissez l'épaule, la joue et l'oreille gauches se déposer lourdement dans le sol. Passez votre bras droit par-dessus votre oreille et cherchez à allonger tout le flanc droit. Placez du poids sur le fessier droit et dans le bout des doigts de la main droite, pour accentuer l'étirement. Servez-vous de la pression des mains sur le sol pour accentuer la torsion du haut du corps. Restez 6 respirations, puis changez de côté.



3.

ANAHATASANA

LE CŒUR FONDANT

Sur l'inspire, redressez-vous à quatre pattes, genoux écartés de la largeur des hanches, tibias parallèles. Sur l'expire, laissez les 2 bras glisser vers l'avant de votre tapis et le cœur fondre vers la terre. Le bassin reste au-dessus des genoux, les ischions pointés vers le ciel. Le front est au sol. Seulement si vos cervicales vous le permettent, lentement, placez le menton sur le sol, regard vers l'avant pour déposer davantage la poitrine sur le tapis. Servez-vous de la pression des paumes de mains pour engager vos bras, absorbez le nombril vers la colonne et sentez la colonne qui s'allonge. Restez 6 respirations.

Pour vous aider

Placez les 2 mains sur des briques à plat. Ajustez la hauteur lentement en fonction de vos ressentis. Plus les briques sont hautes, plus les épaules s'ouvrent. Le front reste en contact avec le sol, la poitrine dirigée vers le sol, veillez à éloigner les omoplates l'une de l'autre pour favoriser la descente.



4.

SALAMBA BHUJANGASANA

LE SPHINX

Allongez-vous à plat ventre en glissant les coudes sous vos épaules. Les poignets et les avant-bras sont parallèles. Inspirez, pressez les cous-de-pied au sol, engagez les fessiers puis redressez le buste. Imaginez-vous tel un serpent qui se redresse. Le sommet de votre crâne est tiré par un fil imaginaire. Sur chaque expiration, descendez la pointe des omoplates en direction des hanches afin d'ouvrir la cage thoracique. Restez 6 respirations, en dirigeant le souffle vers les côtes et le bas du dos, pour continuer de l'allonger.



5.

BHUJANGASANA - VARIANTE

LE COBRA

À partir de la posture précédente, tendez les bras en pressant fermement les paumes de mains au sol. Redressez le haut du corps et gardez les épaules enroulées en arrière. Restez 3 longues respirations. Attention à ne pas ressentir de pincement douloureux dans le bas du dos. Si c'est le cas, revenez lentement.



6.

SALABHASANA

LA SAUTERELLE

Redéposez le ventre au sol. Placez les mains de chaque côté de la poitrine, pouces sous les aisselles. Serrez les coudes l'un vers l'autre, contre les côtes. Gardez les jambes jointes, pieds pointés et cuisses actives. Levez le regard entre les sourcils. Reculez les épaules, coudes en direction des hanches. Étirez la nuque. Sur une inspire, en pressant sur les mains et le pubis au sol, soulevez les jambes. Restez 3 longues respirations, en essayant d'accentuer le mouvement à chaque inspire, puis déposez les jambes et le front au sol.



Pour aller + loin

Si vous êtes à l'aise avec la posture, entrelacez les doigts à l'arrière de votre dos. Sur une longue inspiration, levez le buste et les jambes.



7.

VIRASANA

LE HÉROS

Pressez les mains au sol pour vous asseoir, fessiers sur les talons. Inspirez, écartez les talons à l'extérieur des fessiers en laissant les genoux descendre. Placez le regard devant vous et les mains jointes au centre de la poitrine. Expirez, les épaules détendues, corrigez le milieu et bas du dos autant que possible en descendant les côtés vers les hanches. Restez quatre respirations profondes. Cette posture étire l'avant des cuisses, elle est excellente pour garder des genoux mobiles et en bonne santé.



Pour vous aider

Si vos genoux manquent de souplesse, placez une brique sous les ischions et respirez calmement. Les pieds sont à l'extérieur de la brique.



Pour aller + loin

Si vous êtes confortable au niveau des genoux, déposez les épaules et les avant-bras sur le sol en flexion arrière. Le sternum est poussé vers le ciel. Si votre souplesse vous le permet, vous pouvez accentuer la posture en croisant les bras à l'arrière de la tête.

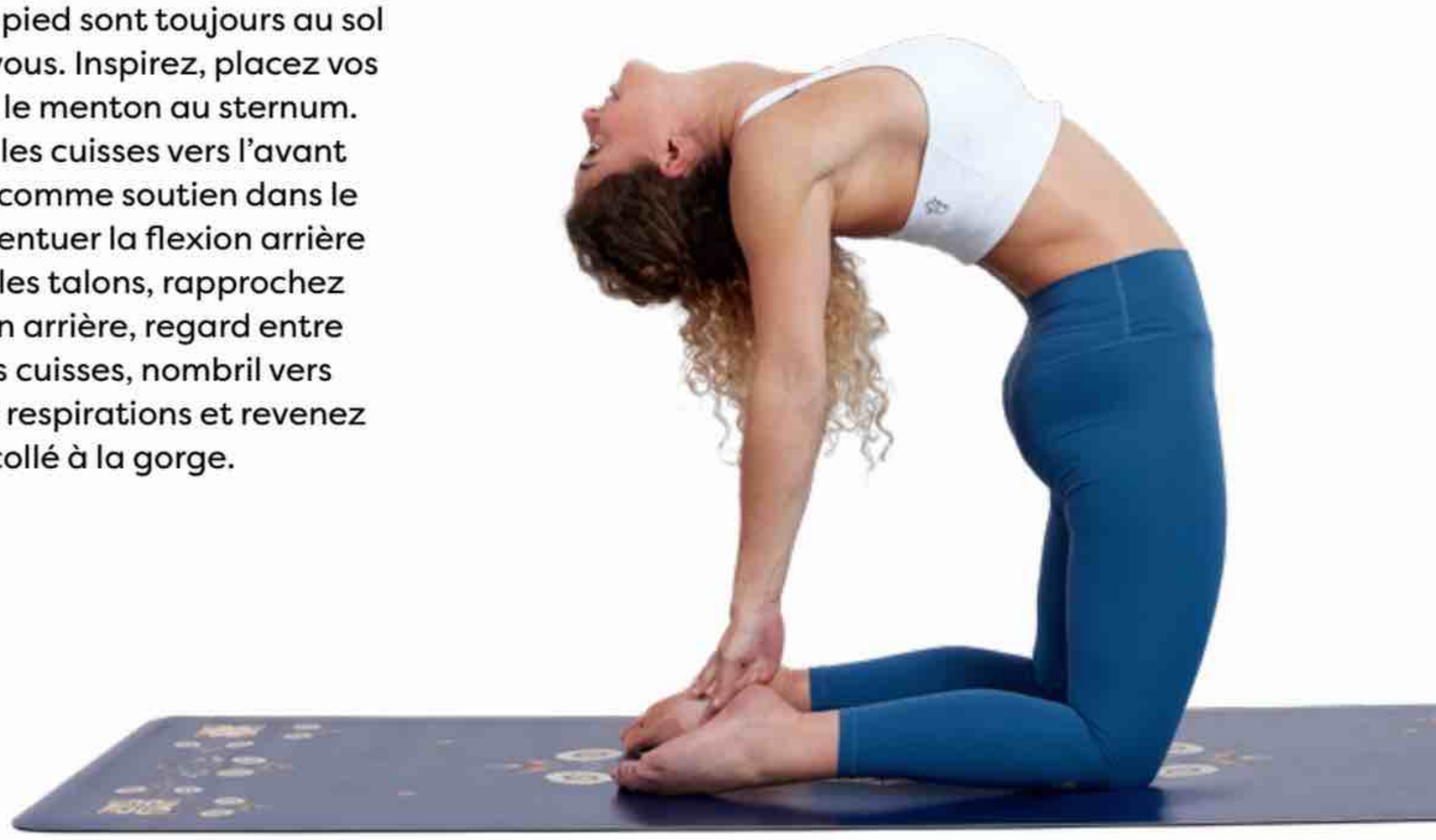


8.

USTRASANA

LE CHAMEAU

Revenez en posture du héros (photo 7). Ecartez les genoux de la largeur de 2 poings. Les cous-de-pied sont toujours au sol et alignés aux genoux. Redressez-vous. Inspirez, placez vos mains dans le bas du dos et gardez le menton au sternum. Lentement, poussez les hanches et les cuisses vers l'avant du tapis. Servez-vous de vos mains comme soutien dans le bas du dos pour vous grandir et accentuer la flexion arrière sur l'expiration. Posez les mains sur les talons, rapprochez vos omoplates et relâchez la tête en arrière, regard entre les sourcils. Continuez d'engager les cuisses, nombril vers l'avant et cœur vers le ciel. Restez 5 respirations et revenez les mains dans le dos et le menton collé à la gorge.



Pour vous aider

Placez une brique de chaque côté de vos pieds et adaptez la hauteur des briques à votre souplesse. Sur l'expiration, laissez les mains se déposer sur les briques.



9.

SASANGASANA

LE LAPIN

Pour contrebalancer l'extension, asseyez-vous sur vos talons et prenez une inspiration pour vous préparer. Expirez, enroulez-vous et déposez le front au sol devant vos genoux. Envoyez le bassin vers le ciel pour vous enrouler davantage. Rapprochez les genoux du front autant que possible pour soulever toujours plus haut les ischions et saisissez vos pieds avec vos mains. Cette posture étire en profondeur le bas de votre dos.



10.

BALASANA

L'ENFANT

Enroulez la tête pour revenir et glissez les bras entre vos 2 genoux écartés à la largeur de votre tapis. Les paumes de mains sont tournées vers le ciel. Déposez une tempe sur le sol et retrouvez une respiration calme et apaisante. Laissez le dos et les épaules se relâcher. Profitez de ce moment de détente infinie.



APRÈS LA SÉQUENCE

Allongez-vous dans la posture de la détente profonde (savasana). Dans l'immobilité de la posture, prenez le temps de célébrer les apprentissages réalisés tout au long de ce flow adapté. Esquissez un doux sourire sur votre visage et dans votre cœur.



Enchaîner la séquence











10

9

8

7

Au coeur du présent



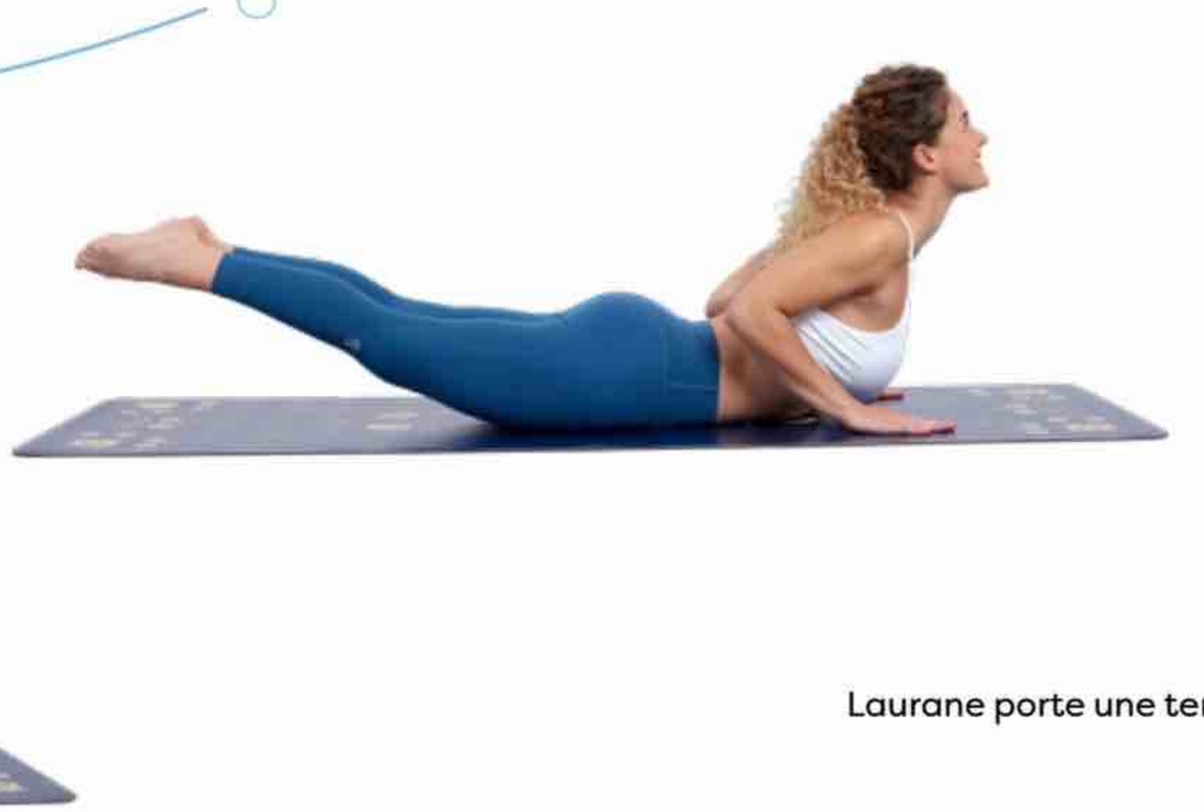




APRÈS LA SÉQUENCE

Allongez-vous dans la posture de la détente profonde (savasana). Dans l'immobilité de la posture, prenez le temps de célébrer les apprentissages réalisés tout au long de ce flow adapté. Esquissez un doux sourire sur votre visage et dans votre cœur.







Laurane porte une tenue **Heroismo** sur un tapis **Yogom,** des briques **Yogamatata,** une bouillotte **Libre comme l'air** et une gourde **Swimi.**

Vidéo Art Zen

Les œuvres de vidéo art de Bill Viola célèbrent une vision spirituelle de l'existence et nous plongent dans un questionnement sur notre propre humanité.

PAR **DEJANIRA BADA**

UN JOUR, pendant qu'il était en vacances à la montagne, un garçonnet de six ans voit son cousin plonger dans un lac. Il décide de l'imiter et plonge à son tour. Mais au lieu de remonter aussitôt, poursuit sa descente, toujours plus bas. Pendant un court moment il va rester assis au fond du lac « comme un Bouddha », contemplant la beauté silencieuse de ce paysage aquatique. Il ne ressent pas de peur, il se sent plutôt dans une sorte d'état de grâce. Puis l'oncle se rend compte que l'enfant ne remonte pas et plonge pour le récupérer, alors qu'il était bien en train de se noyer. Cet enfant était Bill Viola, l'un des plus grands vidéo-artistes contemporains. Devenu adulte et ayant pris conscience de la signification de cette expérience, il la décrira comme « la plus belle de sa vie ».

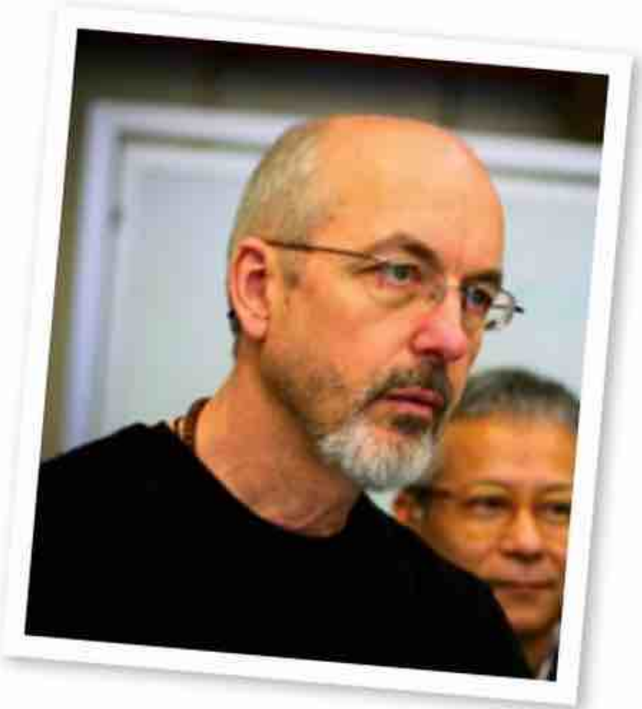
Bill Viola naît dans les années 1950 dans le Queens, à New York, et commence à exposer ses premiers travaux dans les années 1970. Après des études à la Syracuse University, il devient rapidement un représentant majeur de la première génération de vidéo artistes. Après l'expérience du lac, l'eau et la mort deviennent les obsessions et le leitmotiv artistique de Viola. Ses vidéos sont comme des films d'auteurs, tournées souvent au ralenti, dégageant une forte dimension de spiritualité. Bill viola est un mystique, l'une de ces personnes capables de nous mettre en connexion avec nous-même, pour approfondir la connaissance de notre intériorité.

Une méditation visuelle

On s'assied devant ses œuvres comme dans une méditation zen, les yeux ouverts. La pensée, en regardant ces vidéos, semble s'arrêter de jaillir. De temps en temps elle revient, éventuellement pour révéler une intuition, puis elle disparaît. Ce mouvement se déroule à l'instar de celui des personnages, qui restent longtemps cachés comme derrière un voile de brume, puis commencent à se rapprocher petit à petit. Cette brume se révèle être une bruyante cascade d'eau : le voilà, le bruit de la vie, la lumière, les couleurs. Un par un les personnages franchissent ce mur d'eau, et nous pouvons les voir : femmes, hommes, jeunes, tantôt curieux, heureux, surpris, tantôt tristes, fâchés, déconcertés. Comme des nouveau-nés qui sortent du ventre maternel-cascade. Et puis surgit le geste bouleversant d'une jeune fille, qui reste derrière le mur d'eau : elle tend une main, touche la cascade, puis retire sa main et s'en va. Nous ne la verrons jamais naître.

La rencontre avec le zen

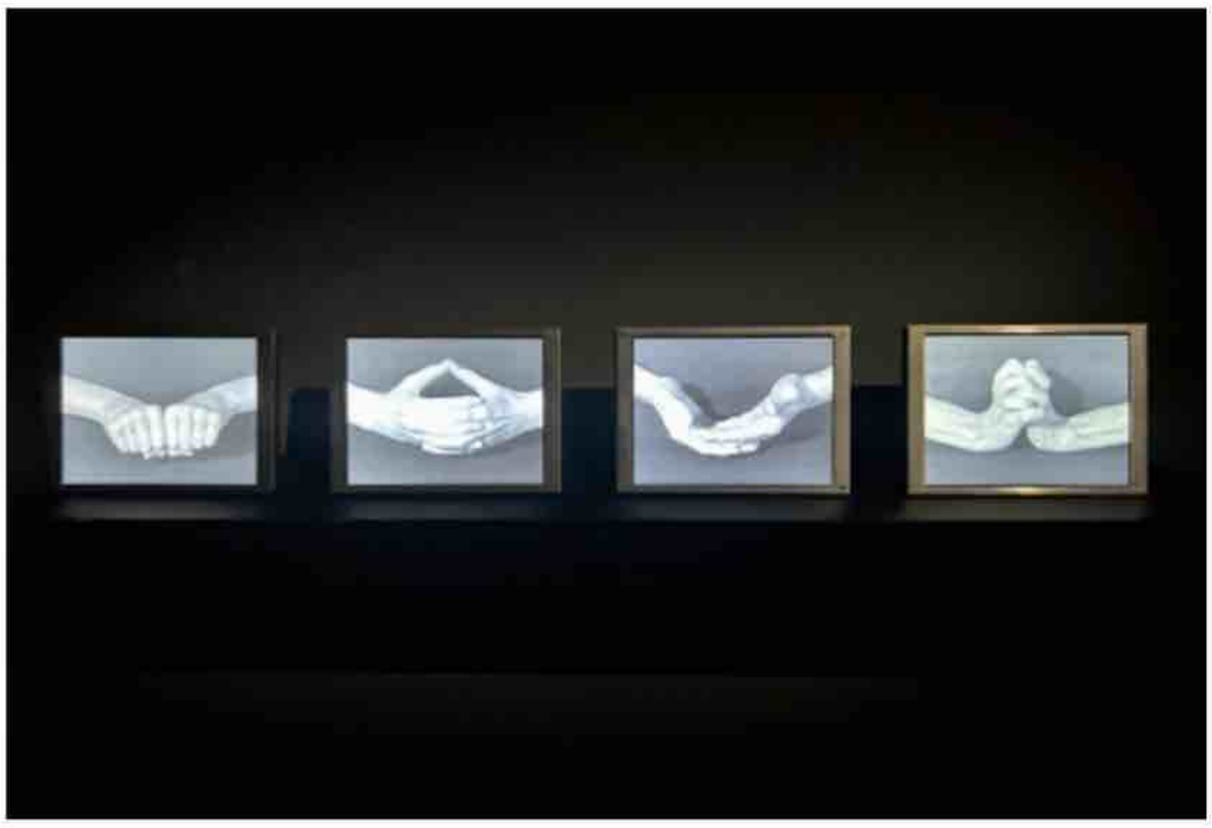
Après les voyages en Europe, les études à Florence, l'amour pour l'art antique, dans les années 1980, Bill Viola rencontre le Zen. Il s'installe pendant presque deux ans au Japon, pour étudier sa culture. Au Japon, il rencontre l'enseignant, peintre et maître Zen Daien Tanaka. Tanaka lui apprendra une chose très importante, le fait de toujours travailler à partir d'une position de faiblesse. Les échanges avec le maître Zen et l'étude du bouddhisme transforment l'art et l'esprit de Bill Viola. Il a déclaré méditer tous les jours — une pratique qu'il juge fondamentale — surtout pour les Occidentaux, qui par culture son habitués à trop penser, alors qu'au Japon le vide a une valeur inestimable. Grâce à ses séjours en Orient, Viola apprend la nécessité de se perdre, de faire le vide, de s'abandonner pour mieux se retrouver, au-delà de l'espace et du temps, au-delà du passé et du futur. Il acquiert une conscience aigüe de la caducité humaine et de l'importance d'accepter cette caducité.



La spiritualité, le sens du non attachement

La grandeur de Bill Viola réside dans le fait de ne pas se limiter à contempler la Création, mais invite à la dépasser, la transcender. Savoir la cueillir, l'aimer et aussi la laisser partir. Aucun attachement, aucune immobilité. La seule chose qui a du sens est la conscience de la transformation incessante et du devenir des choses, leur impermanence. Les œuvres basées sur le numéro 5 deviennent « skanda », les éléments qui composent l'être dans la philosophie du yoga : le corps physique, les sensations, les perceptions, les processus mentaux, la conscience.

Quand nous regardons ses œuvres, nous sommes sous l'eau, en compagnie de cet enfant en train de se noyer, et ressentons la peur et l'angoisse face à l'inconnu se transformer en paix, en un mental clair. L'approche spirituelle de Bill Viola échappe à une définition précise. Les mots sont abandonnés, tout comme la pensée. Il faut apprendre en soustrayant et non en additionnant. Ainsi B. Viola précise : « les bases de mon travail se trouvent dans l'impossibilité de la connaissance, dans le doute, dans le fait de se sentir perdus, de se poser des questions sans chercher à leur apporter des réponses ». Ces propos de l'artiste à quel point la spiritualité lui paraît fondamentale : « je pense que la religion est l'essence de l'humanité. Je veux dire par là qu'elle est l'essence de tous les arts, pas seulement l'art visuel, mais les arts de la science, de la connaissance et de la technologie. Tout prend origine dans ce sentiment d'émerveillement et de peur ».



Four Hands



Martyrs



Catherine's Room

LES ŒUVRES

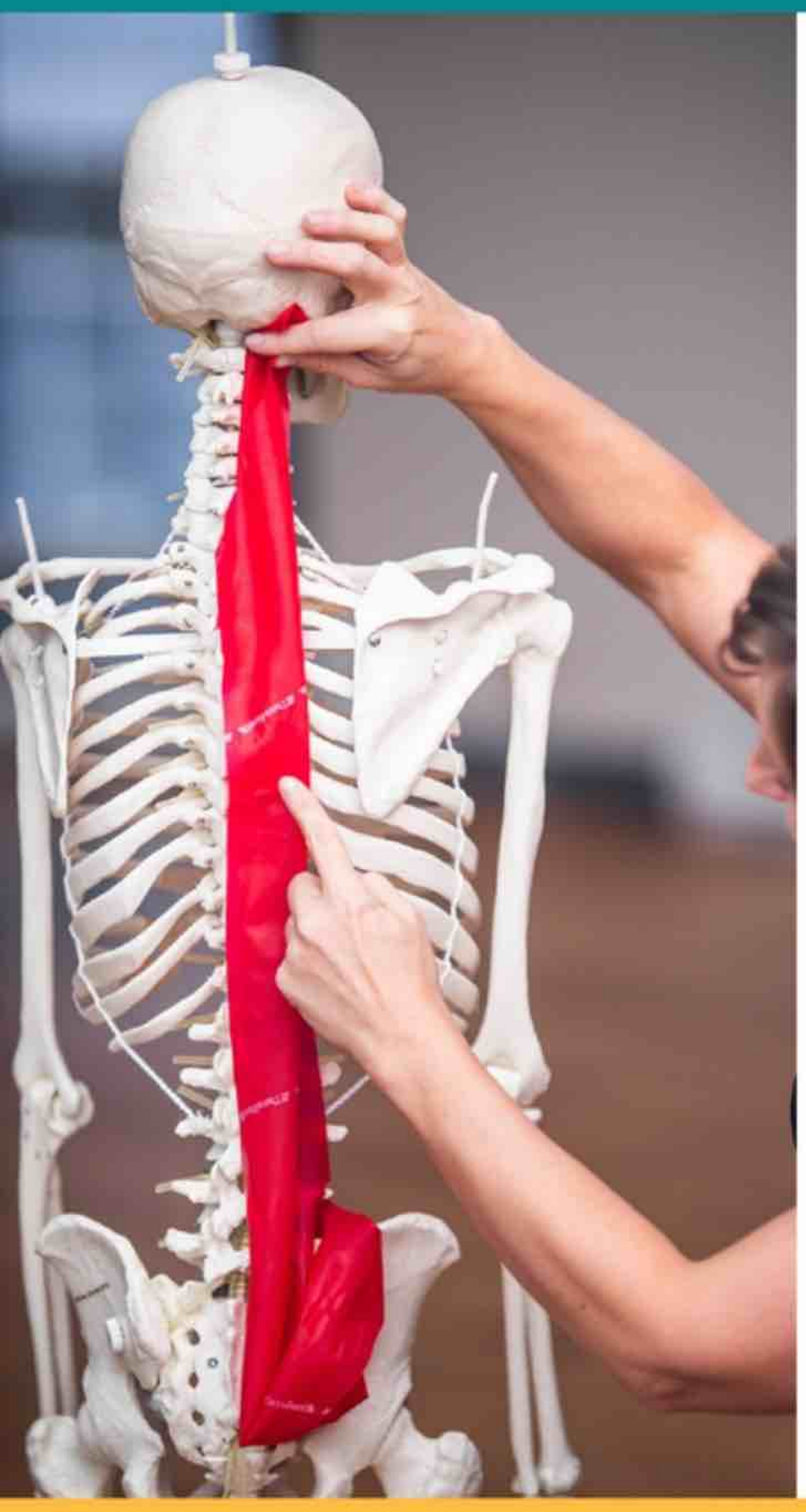
Quand on visite une de ses expositions, on a la sensation de rentrer dans une chapelle laïque. Le silence est très présent et transporte les visiteurs vers un état ascétique. Les pièces de la galerie sont plongées dans le noir, pour permettre aux œuvres de briller de leur propre lumière. Les écrans accrochés aux murs sont comme des portails, capables de nous transporter vers d'autres histoires, d'autres univers.

Four Hands, œuvre de 2001, montre des images en noir et blanc de quatre mains en mouvement : d'un jeune homme, d'une femme, d'un homme d'âge mûr et d'une femme âgée. Les mains composent des gestes qui renvoient à la mudra du yoga et du bouddhisme.

Dans ***Catherine's Room,*** aussi de 2001, une femme est filmée à des moments différents de la journée, du matin jusqu'au soir, dans une même pièce. L'arc temporel est rendu perceptible seulement par le changement de la lumière qui rentre par une petite lucarne, d'où on peut apercevoir le ciel et la branche d'un arbre. Dans un premier temps, la femme est assise au sol dans la posture du diamant (Vajrasana). Elle lit et croque dans une pomme. Puis on la voit poser au sol une couverture rouge, sur laquelle elle pratique des postures de yoga, très lentement. Dans le temps suivant, elle coud, dans le troisième elle lit, étudie et écrit, assise devant un bureau. Dans le quatrième temps, elle allume de petites bougies. Dans le cinquième, elle s'allonge pour se reposer, dormir, mourir. Les tableaux représentent les cycles de la vie. La solitude et le silence de la femme communiquent une sensation de sacralité.

Dans ***Martyrs,*** œuvre de 2004, sont mises en scène la force et la détermination de l'être humain dans la lutte pour la vie. Les protagonistes de quatre vidéos se battent contre les intempéries naturelles : terre, eau, feu et vent. Ils souffrent et sont soumis aux forces naturelles, mais ils gardent leur dignité, jusqu'à l'acceptation inexorable de la mort.

La vérité sur les étirements statiques



Atelier de 2h gratuit

Initiation à l'Anatomie du Yoga

En tant que prof de yoga, vous êtes responsable de faire en sorte que vos élèves ne se blessent pas lors de vos cours.

Par contre, il circule tellement d'informations contradictoires sur les étirements et les principes d'alignement qu'il est parfois complexe de s'y retrouver.

C'est pourquoi nous vous proposons un atelier d'anatomie offert par deux expertes en anatomie.

Dans cet atelier, vous découvrirez :

- Pourquoi il est crucial de bien comprendre l'anatomie afin de proposer une pratique sûre à vos élèves;
- Quelles sont les contraintes musculo-squelettiques à connaître qui limitent vos élèves dans leur pratique physique.

Vous apprendrez aussi :

- Pourquoi la posture de la chandelle est dangereuse pour la majorité de vos élèves;
- Comment les étirements statiques peuvent nuire à votre corps et pourquoi ils sont déconseillés en yoga.

Accès gratuit

b-fx.com/atelieranatomie



Julie Cadorette et Mireille Martel

Co-créatrices de la méthode Body F[x] et seules formatrices de Yoga-Balles en francophonie

« Mireille et Julie sont des enseignantes passionnées et passionnantes; non seulement avec elles les notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique deviennent simples et limpides mais surtout elles ont cette pédagogie percutante, mais toujours bienveillante qui fait de vous un professeur inspirant et exceptionnel ! »

Hélène Garcia, dentiste-chirurgienne, posturologue, professeure de yoga certifiée Diva Yoga et Body F[x]

body F[x]

On ne peut pas plaire à tout le monde



Accepter d'avoir des opinions à soi, de ne pas s'effacer pour plaire, c'est une manière de se connaître et de reconnaître sa propre valeur.

PAR **CLAIRE BROWN**

« La femme à être la « nana cool, pas prise de tête, la femme qui accepte tout, ne dit rien, ne demande rien »

LE FILM *Barbie*, sorti cet été, est dans l'esprit de tous, surtout des femmes. La phrase « les hommes nous détestent et les femmes aussi » m'a en particulier marquée. Nous devrions ainsi faire preuve d'effort monstrueux pour plaire à tous, car tout le monde a une raison de nous détester : jalousie, insécurité, jeux de pouvoir… Nous ne sommes jamais assez, ou alors toujours trop.

À l'ère des réseaux sociaux, où démonstration, vies filtrées et image contrôlée règnent, désirer plaire est plus que jamais d'actualité. On ne partage pas ce que l'autre ne va pas « liker ». Avec tous ces artifices, le champ des possibles est considérablement élargi. Avoir un maximum de « likes », un maximum de « followers » est devenu une drogue pour beaucoup d'entre nous. Même pour ceux qui ne se l'admettent pas vraiment.

Ne pas être « la nana chiante »

Mona Chollet, dans *Réinventer l'amour*, ma lecture du moment, cite l'exemple des femmes asiatiques, incarnant dans la littérature et la peinture occidentales l'idéal féminin : petites, menues (donc prenant déjà peu de place), silencieuses, lisses comme des poupées. On parlait à l'époque de « muse », une inspiration à la créativité de l'homme, mais bouche close. Une belle, et muette.

D'où cette idée qui a mûri chez les hommes, et chez les femmes aussi, selon laquelle il ne faut pas être « la nana chiante », surtout pour l'homme dans sa vie. Mais la femme a des besoins, des émotions, des peurs, des envies… Elle est un être humain ! Pourtant la femme cherche à être la « nana cool, pas prise de tête », la femme qui accepte tout, ne dit rien, ne demande rien ; en somme, celle qui ravale les couleuvres, ainsi que ses propres besoins, pour être aimée.

S'effacer pour plaire

Nous héritons donc de ce besoin d'être aimée à tout prix, jusqu'à nous effacer. De quand date notre acception de ce type de fonctionnement en tant que femmes, mais aussi en tant qu'hommes ? Quand l'homme et la femme ont-ils réalisé que cette situation était inacceptable, que la femme n'était pas un être muet, corvéable à merci, muet et malléable, passif, mais pleinement un individu ?
La recherche du plaire à tout prix pourrait s'expliquer par notre manque de confiance en nous, notre manque d'assurance. Parfois. Mais si nous inversions l'équation ? Elle tient plutôt au poids culturel, transmis de génération en génération, qui a imposé des règles à notre subconscient : la femme doit être séduction. Nous avons donc oublié qui nous sommes, d'où ce manque de confiance en nous.

Qui suis-je ?

Partons alors à la recherche de qui nous sommes. Mais avant toute chose, soyons conscientes que nous ne plairons qu'à ceux qui nous correspondent. Nous perdrons des amis, des amoureux, des amants, des regards, de l'admiration, mais jamais l'amour ! Car qui peut bien nous aimer réellement alors que nous donnons au monde une version de femme qui n'est pas nous ? Si cet amour est offert à une personne fabriquée, modifiée, alors ce n'est pas nous que les autres aiment, mais une image construite.

« Nous perdrons des amis, des amoureux, des amants, des regards, de l'admiration, mais jamais l'amour ! »

Dans son livre, Mona Chollet -évoque *le male gaze*[1]. Après avoir évolué pendant des siècles sous ce poids, les femmes se perçoivent d'abord (pour ne pas dire que) à travers le regard masculin. Quand on s'habille, quand on se maquille, quand on marche, on imagine le regard de l'homme, et tout cela de manière vraiment quasi systématique et inconsciente… Bien qu'effrayante, cette théorie contient une grande part de vérité.

« Je fais ce que je veux »

Le cas de la chanteuse Alicia Keys est très instructif quand elle a arrêté de se maquiller. Déjà cette décision était en soi un gros symbole. Mais sa réponse cinglante à un homme m'a inspiré le plus en tant que femme. La voyant se maquiller, un homme de son équipe lui lance : « mais je croyais qu'Alicia Keys ne se maquillait plus » ! Elle répond très calmement : *« I do whatever the f*** I want »*.

Par cette réplique, elle s'affirme et déclare qu'elle n'est plus dépendante du regard de l'autre, n'agit plus en fonction de ce qui serait cohérent ou admirable, mais selon ses propres envies, goûts, désirs. Même quand cela implique de changer d'idée. Et cela en soi est tristement révolutionnaire. Triste de constater que nous

1- Le « regard masculin » impose dans la culture visuelle une vue d'homme, comme lorsque les personnages féminins sont sexualisés.

nous sommes tant perdues dans le regard de l'autre, que nous ne connaissons plus nos désirs, nos intérêts, nos besoins. À partir de quand l'appréciation des autres prime sur nos propres besoins et désirs ?

Être nos propres muses

Veut-on vraiment donner autant de pouvoir à l'autre, homme ou femme ? L'autre devient juge ultime de notre valeur. On abandonne notre pouvoir, on s'abandonne finalement soi-même, et on met l'autre au-dessus de nous.
Et si, comme Alicia Keys, nous étions la muse, mais cette fois-ci pas celle d'un homme, mais la muse de nous-même et des autres femmes ? S'inspirer les unes et les autres, transformer ce besoin de plaire aux autres, aux hommes en particulier, et s'encourager à se plaire à soi-même d'abord. Bien sûr, il ne s'agit pas non plus d'exister uniquement dans un égoïsme et un dédain des autres, mais au moins de rediriger notre attention vers nos ressentis, nos rêves, nos désirs, nos préférences, vers qui nous sommes. Et ainsi, petit à petit inspirer nos consœurs à en faire de même.

Se (re)connaître

Mais comment savoir qui l'on est vraiment ? C'est une entreprise bien plus complexe qu'il n'y paraît. Trouver une réponse authentique après des générations qui ne s'y intéressaient que rarement est ardu. Mais faisons-le aussi pour elles. Rappelez-vous l'idée de *Pratyahara*, ce « retour des sens » dans le yoga. Cela semble si simple. Mais se retrouver seule sur le tapis et effectuer ce retour de tous nos sens vers notre intérieur sans chercher forcément la posture parfaite, sinon qu'à nous sentir dans la posture, c'est un tout autre travail.

• Quelles sont mes limites ? Quelles sont mes sensations quand je pense à ces limites ?

• Je suis attentive, je vais essayer d'être présente lorsque je choisis mes vêtements, lorsque je marche dans la rue, lorsque je parle. Avec quel regard sur moi-même vais-je le faire ? Le regard masculin ? Le regard féminin ? Mon propre ressenti ?

• Qu'est-ce que je veux vraiment ? Je vais faire cet exercice quand je sens que j'ai envie de plaire, je me connecte à ma voix intérieure.

• Qu'est-ce que je ressens quand je me déplais à moi-même ? Je vais le noter, l'écrire, le faire sortir et le coucher noir sur blanc. Je vais l'accepter, car c'est mon identité, mon « moi ».

• Je m'autorise à changer d'avis. À aimer quelque chose, puis à changer d'avis. Comme Alicia Keys. Je fais des essais, j'observe ce qui me fait vibrer, ce qui m'émeut, ce qui me répugne.

Vous avez le droit de ne pas être la même qu'hier, qu'il y a trois mois, que l'année dernière. Laissez les gens être déçus, laissez les gens se tromper à votre égard. Soyez fidèles à vous-même. Vous verrez un univers vous apparaître quand vous cesserez de vouloir plaire à tout le monde. Je ne veux pas fanfaronner en laissant croire que pour moi tout est réglé. Loin de là ! Soyons nos propres muses, entre nous. Inspirons-nous, pour chercher cette liberté d'être, cette liberté de dire nos vérités aussi. La liberté d'avoir nos opinions qui ne satisfont pas tout le monde, nos visions du monde, nos humeurs, nos priorités, nos limites, nos goûts, nos amours. Accordons-nous la liberté d'être bruyante, présente, visible, de changer d'avis, de décevoir peut-être quelqu'un, mais jamais nous-même.

« Soyez fidèles à vous-même, vous verrez un univers vous apparaître quand vous cesserez de vouloir plaire à tout le monde »



KAIVALYADHAMA
ॐ
सोऽहम्
कैवल्यधाम
LONAVLA

Sudhir Tiwari



Neda Lazarevic

formation
certifiante

PRĀṆĀYĀMA

traditionnel

Hauts-de-France
avril à novembre 2024

ॐ

PROGRAMME
Un enseignement authentique pour une pratique rigoureuse de Pranayama basée sur les textes et la science du Yoga traditionnel selon la lignée de Kaivalyadham Inde.

ॐ

CONTENU
La définition, les techniques et variations, ainsi que les résultats de la pratique de Pranayama à la lumière de l'Ayurvéda et de la science moderne.

ॐ

DURÉE
200 heures d'enseignement en groupe, plus un travail personnel régulier : pratique, étude des textes, écriture des devoirs. Evaluation finale pratique et théorique

Formation professeur de Pranayama cursus 1
ouverte à toute personne ayant étudié des bases de Yoga traditionnel et ayant une pratique personnelle régulière d'asana.

INSCRIPTIONS
www.yogalite.fr
07 80 33 70 54

Au diapason du rythme de l'hiver

Une séquence pour pratiquer une mise en mouvement lente et consciente, au rythme d'une respiration profonde.

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

LE RALENTISSEMENT de rythme induit par l'arrivée de l'hiver est une parfaite invitation à l'intériorisation. À travers ce tête-à-tête avec soi-même, un ancrage profond dans le moment présent s'opère naturellement, à l'image des changements induits par le cycle des saisons. À l'approche de l'hiver, les animaux vont instinctivement préparer leur cocon qui les accueilleront pour un ralentissement, voire une hibernation, nécessaire, essentielle et ressourçante. Bien que nos modes de vie actuels soient éloignés de ceux du règne animal, nous ne pouvons échapper à notre nature profonde. En effet, ce même besoin de revenir à soi dans le calme et dans une temporalité allongée se fait ressentir à travers une fatigue qui s'installe, une passivité qui remplace peu à peu la suractivité, des interactions sociales plus restreintes. Cette séquence a pour vocation de vous plonger dans ce ralentissement instinctif suscité par la saison hivernale, une mise en mouvement lente et consciente au rythme d'une respiration profonde.



La pratique

20-30 MIN

TOUS NIVEAUX

2 BRIQUES, BOLSTER, ZAFU, COUSSINS

BÉNÉFICES

- Déconnecte des sollicitations extérieures
- Favorise l'accès à un état méditatif
- Renforce les muscles en lenteur
- Stimule le travail des tissus conjonctifs
- Prise de conscience des besoins physiologiques

CONTRE-INDICATIONS

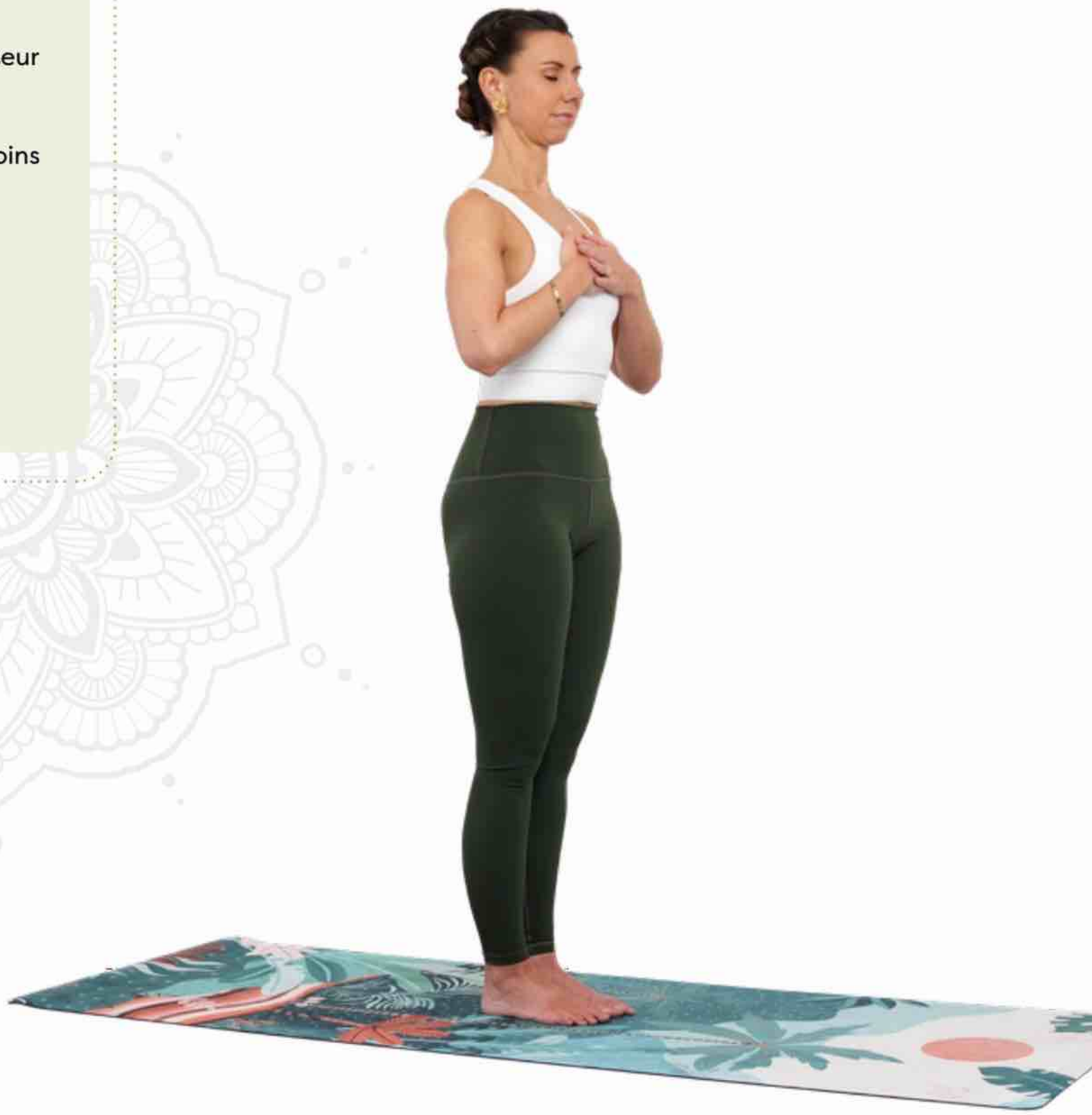
- Pathologies de la hanche
- Douleurs aux genoux
- Grossesse (pour la torsion)

1.

TADASANA VARIATION

LA MONTAGNE MAINS SUR LE CŒUR

Debout au centre du tapis, vos gros orteils se touchent. Laissez un léger espace entre les talons. Répartissez le poids du corps sur la totalité de la plante des pieds. Installez une verticalité ascendante dans tout le corps en vous grandissant. Inspirez et libérez votre cage thoracique. Sur l'expiration, roulez les épaules vers l'arrière. Prenez le temps de vous connecter à vous-même en plaçant les paumes de mains sur le cœur, les yeux fermés. Restez autant de respirations que vous en ressentez le besoin.





2.

UTTANASANA

LA PINCE DEBOUT

Inspirez et fléchissez le buste à partir des hanches afin de le connecter aux cuisses. Relâchez la tête, front aux tibias, et attrapez l'arrière de vos chevilles. Les pouces placés à l'extérieur, sous les malléoles, serrez vos coudes l'un vers l'autre. Aimantez vos avant-bras à l'arrière des mollets. Expirez, plaquez le ventre pour maintenir le dos long, la nuque étirée. Exploitez la gravité physique pour vous relier à votre pleine présence énergétique. Restez 5 respirations.

Pour vous aider

Pour préserver l'amplitude d'étirement de vos ischio-jambiers, appuyez vos mains à l'avant des briques et adaptez la hauteur.





3.

VIRABHADRASANA I

LE GUERRIER I MAINS AU CŒUR

Sur l'inspire, redressez le buste et ouvrez le pied gauche à 45° à l'arrière du tapis. Pliez le genou droit au-dessus de la cheville. Maintenez les hanches et les épaules alignées vers l'avant. Les talons pressent dans la terre pour l'ancrage sur l'expire. Orientez le regard droit devant vous et posez les paumes de mains au cœur. Absorbez le nombril, menton parallèle au sol, et détendez les épaules. Restez 5 respirations.

4.

UTTHAN PRISTHASAN YANG

LE LÉZARD ACTIF

À partir de la posture précédente, posez les mains au sol à l'intérieur du pied droit, bras tendus. Inspirez et descendez les omoplates en direction des hanches. Poussez le talon gauche vers l'arrière du tapis afin d'allonger la jambe sur l'expire. Le genou droit reste au-dessus de la cheville, proche de l'aisselle droite. Prolongez cette sensation d'auto-grandissement dans tout le haut du corps, dos droit et regard orienté devant vous. Restez 5 respirations.



Pour vous aider

Si vous constatez que votre dos a tendance à s'arrondir, utilisez les briques pour remonter les épaules et neutraliser cet effet.



5.

UTTHAN PRISTHASAN YIN

LE LÉZARD PASSIF

À partir de la posture précédente, relâchez l'avant de la cuisse gauche sur un zafu. Le dos du pied arrière et les avant-bras se déposent sur le tapis. Détendez-vous dans la posture et abandonnez le bassin. La nuque et les trapèzes sont relâchés. Fermez les yeux et placez la respiration dans le dos. Profitez de chaque expiration pour desserrer davantage les tensions résiduelles du corps et du mental. Restez 5 respirations.



Pour vous aider

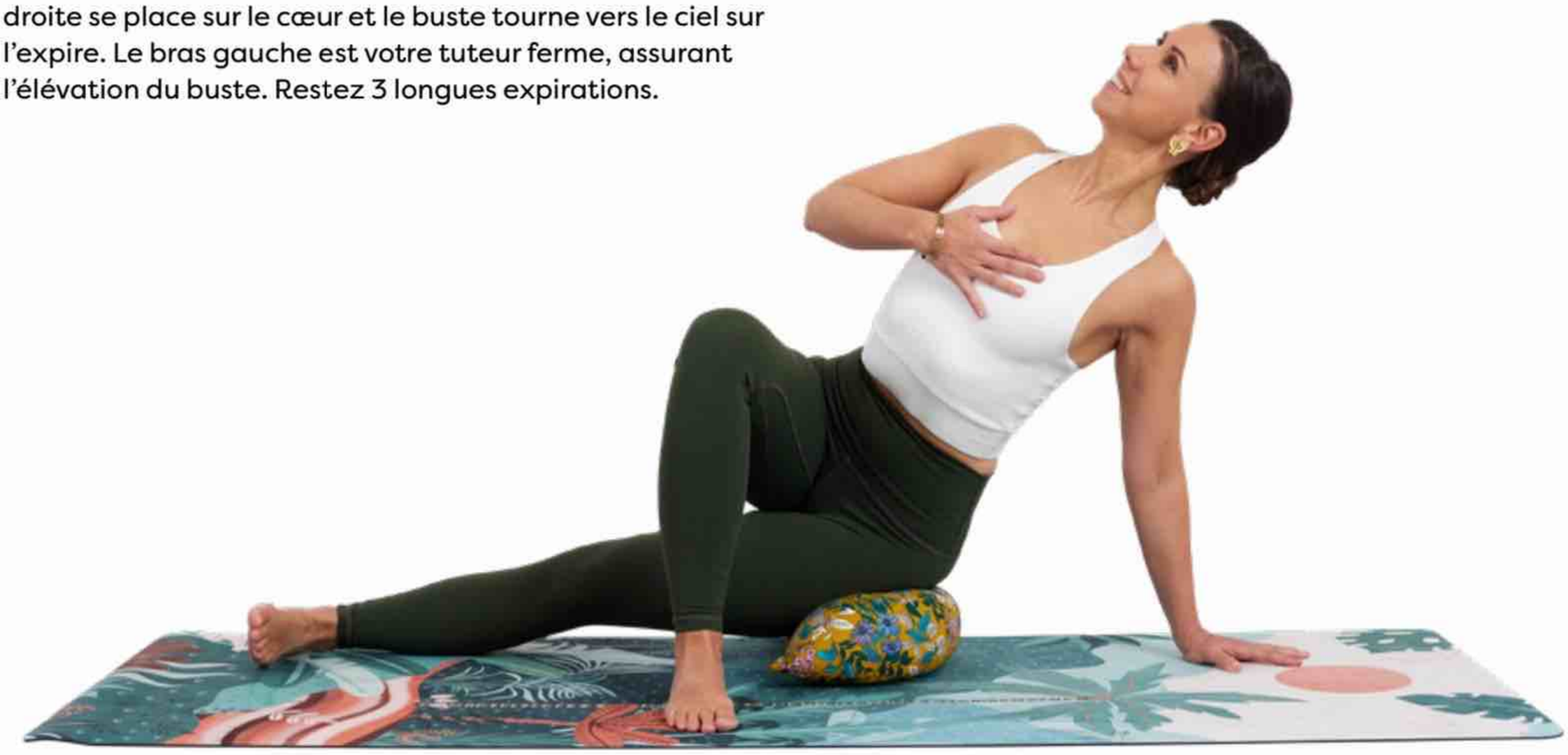
Ajustez la hauteur du support sous la cuisse selon votre souplesse.

6.

VASISTHASANA VARIATION

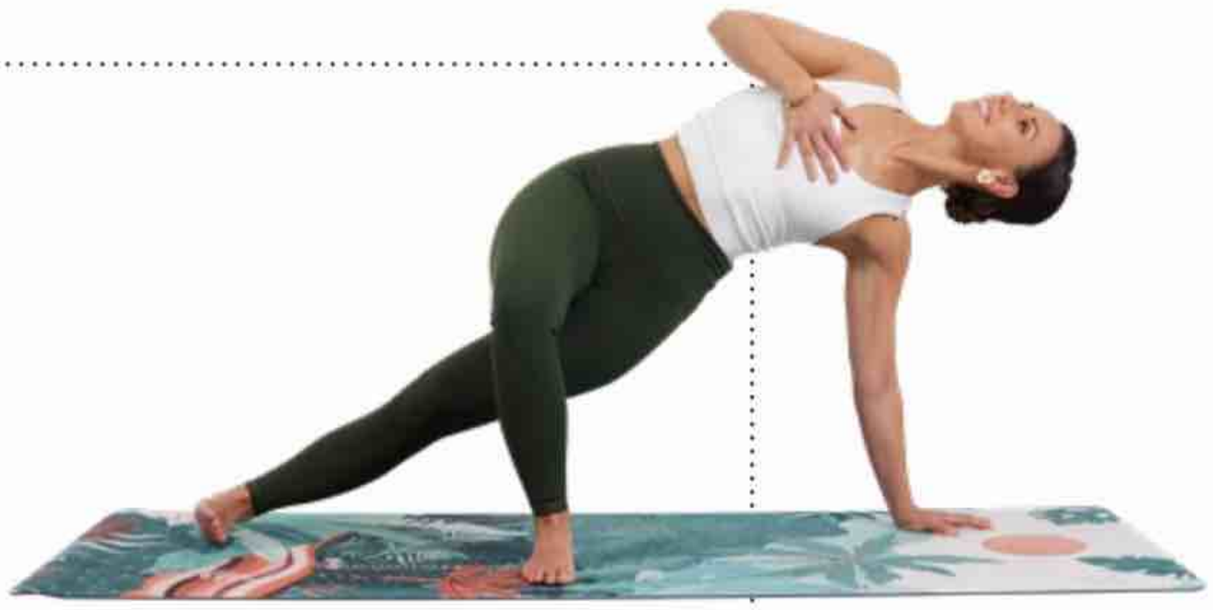
LA PLANCHE SUR LE CÔTÉ

Remontez sur vos mains et pivotez sur votre droite, inspirez. La hanche gauche en appui sur le zafu, activez la jambe gauche tendue. Le pied gauche est flexe et sa tranche externe est en contact avec le sol. Telle une délicate invitation, la main droite se place sur le cœur et le buste tourne vers le ciel sur l'expire. Le bras gauche est votre tuteur ferme, assurant l'élévation du buste. Restez 3 longues expirations.



Pour aller plus loin

Pour dynamiser davantage la posture, poussez dans vos pieds. Le pied droit à plat et la tranche externe du pied gauche pressent le sol. Propulsez la hanche droite vers le ciel en gardant la jambe gauche engagée. Allongez la colonne et placez les 2 épaules l'une au-dessus de l'autre, regard vers le ciel.

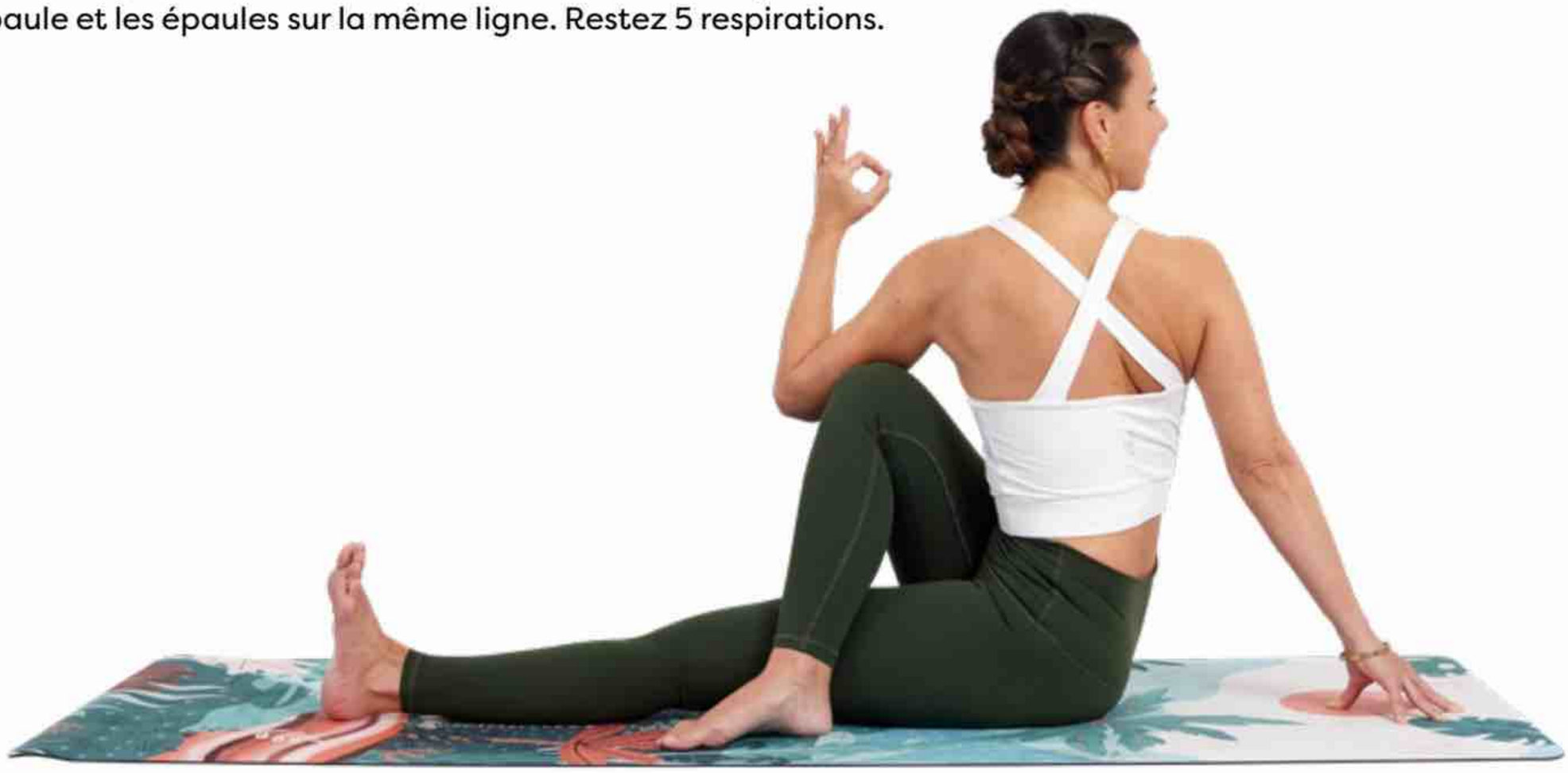


7.

ARDHA MATSYENDRASANA

LE DEMI-DIEU POISSON

Depuis la posture précédente, ôtez le support et placez votre assise au sol en continuant à pivoter vers l'arrière du tapis. Placez les bouts des doigts de la main droite au sol derrière vous. Inspirez, l'appui maintient votre buste dans un étirement ascendant. Sur l'expiration, placez-vous dans une torsion vers la droite en posant votre coude gauche à l'extérieur du genou droit plié. Ce bras pousse contre le genou et joue le rôle de levier pour aller plus loin dans la torsion. Maintenez votre jambe gauche tendue et activez le pied flexe. Le regard va vers l'oreille droite, le menton reste parallèle à l'épaule et les épaules sur la même ligne. Restez 5 respirations.





Refaites l'enchaînement des postures 3 à 7 avec l'autre jambe.

8.

BADDHA KONASANA

LE CORDONNIER

Asseyez-vous et joignez les voûtes plantaires. Ajustez la distance entre les talons et le bassin à votre convenance. Exercez une bascule du bassin en arrière pour vous placer sur les ischions. Inspirez pour vous grandir et inclinez le buste droit vers la terre sur l'expire. Les mains au cœur, restez 10 respirations, en prenant soin de prêter attention à chaque respiration.



9.

BALASANA

L'ENFANT

En maintenant votre état de pleine conscience développé tout au long de votre flow, empruntez lentement la posture de l'enfant. Afin de créer un cocon d'hibernation confortable et douillet, intercalez un zafu entre les talons et les fessiers. Déposez votre front sur un support surélevé. Expirez, déposez le ventre sur les cuisses. Restez 6 respirations.



Enchaîner la séquence











Au diapason du rythme de l'hiver

Après la séquence

Plongez dans l'art de ne rien faire physiquement en vous allongeant sur le dos. La respiration devient à peine perceptible. Cette mise en veille hivernale permet d'économiser son énergie, de se recentrer sur ses besoins profonds et essentiels et ainsi traverser la saison froide avec délicatesse et bienveillance.

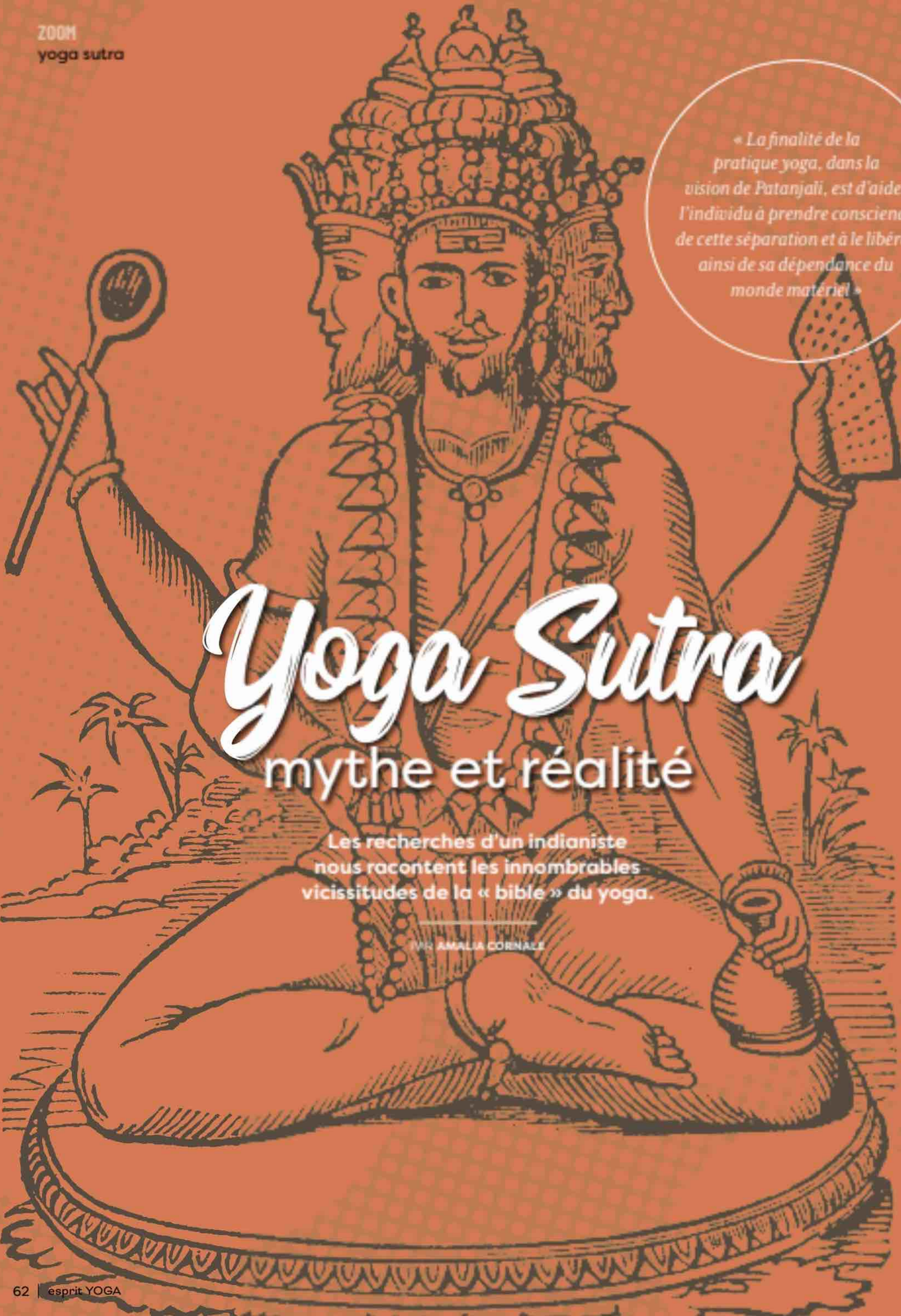








Tatiana porte une tenue **Blum** et pratique sur un tapis **Yogom** avec des briques Y**ogamatata** et un zafu **Libre comme l'air.**



« La finalité de la pratique yoga, dans la vision de Patanjali, est d'aider l'individu à prendre conscience de cette séparation et à le libérer ainsi de sa dépendance du monde matériel »

Yoga Sutra
mythe et réalité

Les recherches d'un indianiste nous racontent les innombrables vicissitudes de la « bible » du yoga.

PAR AMALIA CORNALE

LE CÉLÈBRE traité de Patanjali, les *Yoga Sutra,* qui condense en 196 aphorismes une philosophie complète du yoga, s'est peu à peu affirmé comme le texte de référence pour tout yogi informé. Sa lecture est recommandée dans la plupart des formations de yoga, et sa description du chemin en huit étapes conduisant à l'illumination est considérée comme la présentation la plus authentique et légitime du parcours de tout pratiquant cherchant à progresser dans son chemin du yoga.

Les recherches d'un universitaire étatsunien, l'indianiste David Gordon White, nous proposent une lecture bien plus contrastée et nuancée de ce traité et remettent explicitement en cause son statut de « bible du yoga » qui nous serait parvenue, dans une ligne ininterrompue de transmission, du début de notre ère il y a quinze siècles.

White nous raconte l'histoire de ce texte comme une épopée. Après sa rédaction vers le IVe siècle de notre ère, les *Yoga Sutra* devient l'équivalent d'un best-seller de l'époque. Il est traduit en plusieurs langues, circule bien au-delà des frontières indiennes, jusqu'en Indonésie, et fait l'objet de nombreux commentaires savants et sophistiqués, dont celui de Vyasa, qui reste une référence pour les chercheurs actuels. Ce succès et ce prestige dureront presque 700 ans, mais à partir du XIIIe siècle les nouveaux commentaires se raréfient, et l'on cesse progressivement de traduire, publier et même de mentionner ce traité. Sur la base d'une quantité d'informations très solides, White affirme clairement qu'à partir du XIIIe siècle les *Yoga Sutra* tombent pratiquement dans l'oubli.

Les raisons d'un déclin

Pour expliquer cette éclipse, il faut comprendre les fondements philosophiques du traité. Fils du contexte culturel et intellectuel de son époque, Patanjali s'inspire d'une vision de l'univers dite dualiste. On postule que l'esprit et la matière sont des entités séparées. Mais les individus ne sont pas conscients de cette séparation et sont alors « prisonnier du monde matériel (Prakriti) et de ses sollicitations », ce qui amène très souvent à la souffrance. La finalité de la pratique yoga, dans la vision de Patanjali, est d'aider l'individu à prendre conscience de cette séparation et à le libérer ainsi de sa dépendance du monde matériel. En pratiquant le yoga et la méditation, en maîtrisant le souffle, le yogi peut calmer les sens et apaiser le mental. Quand la concentration parfaite est obtenue, l'esprit, dit White : « devient pur, tranquille et transparent dans un état de pure conscience. Libéré des distorsions et sollicitations de la matière, l'individu prend conscience de son isolement du flux de la souffrance. Son existence est réalisée, et la souffrance cesse ». Rappelons le point clé de toute cette analyse, le but ultime du yoga est de libérer l'individu de la souffrance.

« Pour Patanjali, le but ultime du yoga est de libérer l'individu de la souffrance. À partir du XIIIe siècle, il s'agit pour le yoga de permettre à l'individu la conjonction avec le divin »

Que se passe-t-il par la suite ? Et pourquoi le traité de Patanjali tombe-t-il dans l'oubli ? Le contexte politique et intellectuel a beaucoup changé, la poussée de l'islam dans le Nord de l'Inde met sous pression les religieux hindous qui essayent de préserver, mais aussi de verrouiller les fondements de l'hindouisme, notamment dans une direction dévotionnelle. On regarde avec suspicion tout ce qui n'est clairement inscrit dans la tradition des Veda qui précèdent d'au moins deux millénaires l'écriture des *Yoga Sutra,* et on reformule la finalité du yoga dans une perspective dévotionnelle. **Le but ultime du yoga change et devient celui de permettre à l'individu la conjonction avec le divin.** On comprendra alors aisément que le traité de Patanjali n'a plus sa place dans ce nouveau climat hindouiste traditionnaliste et dévotionnel. White résume la situation de manière très claire : « le système de Patanjali a été étouffé dans un mouvement en tenaille, rejeté à la fois par les brahmanes orthodoxes parce que non aligné avec les enseignements des Veda, et regardé avec suspicion par un nombre croissant de fidèles hindous, parce que pas assez dévotionnel ».

DAVID GORDON WHITE

Historien des religions étasunien, il a étudié l'hindi à l'université de Varanasi et l'hindouisme à l'EHESS. Il a obtenu ensuit un doctorat en histoire des religions à l'Université de Chicago. Il enseigne les études religieuses à l'Université de Santa Barbara en Californie.



Une improbable renaissance

Compte tenu de sa quasi-disparition de l'horizon intellectuel indien pendant plus de cinq siècles, comment expliquer la soudaine réapparition du ce traité à la fin du XIXe siècle et surtout son statut de « manuel de référence » pour les pratiquants du yoga postural contemporain ? Ce succès est dû surtout à un homme, Swami Vivekananda, un intellectuel et brahmane qui vécut à la fin du XIXe siècle. Swami Vivekananda était aussi fortement engagé dans le mouvement réformateur indien, qui était en train de jeter les bases des revendications d'indépendance et d'autodétermination vis-à-vis de l'Empire britannique.

Quand l'occasion lui est offerte de se rendre aux États-Unis pour participer au colloque international de la puissante Société de théosophie, il n'hésite pas un seul instant et embarque pour New York, avec deux finalités très claires : la première, récolter des fonds pour soutenir le mouvement réformateur indien ; la seconde, montrer à l'Occident la supériorité spirituelle de l'hindouisme et notamment du yoga. La « tournée » américaine de Vivekananda durera trois ans et sera un véritable triomphe. Orateur hors pair, figure charismatique, vulgarisateur habile, Swami comprend rapidement la forte demande de spiritualité orientale présente dans une partie des élites américaines.

Raja Yoga

C'est dans ce contexte que Swami Vivekenanda publie en anglais en 1996 Raja Yoga, un livre sur le yoga qui aura un succès immédiat et qui est encore publié régulièrement de nos jours. Ce livre contient un commentaire des *Yoga Sutra,* le premier depuis des centaines d'années.

C'est donc le succès de ce livre qui permet de mettre sous les feux des projecteurs occidentaux un obscur ouvrage de philosophie indienne dont personne en Inde n'avait plus entendu parler depuis longtemps.

David G. White insiste sur le fait que Vivekananda ne connaissait pas bien les *Yoga Sutra*. Ses recherches montrent que le Swami s'est procuré une copie du traité pour la première fois six mois avant de terminer son ouvrage. Et surtout, la formation spirituelle et intellectuelle du Swami est à mille lieues de celle de Patanjali. Swami Vivekenada est empreint des courants philosophiques de son époque et soutient une vision dévotionnelle du yoga, lui attribuant comme finalité ultime la conjonction de l'individu avec le divin — très loin donc du projet de Patanjali —, mais qui convient parfaitement aux attentes de spiritualité de la Société de théosophie

et aux audiences américaines. Dans sa présentation de plusieurs points du traité, Vivekananda prend de grandes libertés, comme par exemple quand il expose une notion de prana qui correspond plus à la vision théosophique et spiritualiste occidentale qu'à l'originale vision de Patanjali. Il opère donc à la fois une « modernisation » et une simplification du traité, en l'adaptant aux attentes de son audience et en mettant en exergue ce qui l'arrangeait, et notamment les 31 sutra sur le parcours du yoga en huit étapes.

« Vivekananda opère une "modernisation" et une simplification des Yoga Sutras, en l'adaptant aux attentes de son audience et en soulignant la dimension "pratique" du traité, en insistant sur le parcours du yoga en huit étapes (Ashtanga) »

On peut dire a posteriori que le but de Vivekananda lors de son voyage aux États-Unis n'était pas de montrer une certaine rigueur intellectuelle ou théorique, mais de marquer profondément les audiences occidentales et de changer leur regard sur le continent indien, dans un but de promotion du mouvement réformateur. Son idée brillante a été de comprendre que les publics américains voulaient des instructions pratiques, et les huit membres de l'Ashtanga leur apportaient précisément cela. Swami Vivekananda a aussi appris habilement à s'appuyer sur l'influence et le prestige de la Société théosophique américaine, consacrée à l'étude et à la vulgarisation de la sagesse divine et des sciences ésotériques, qui était en plein essor dans les milieux les plus élevés de la société.

Plus de 120 ans après, le traité de Patanjali est devenu une lecture courante dans les cours et les formations de yoga. L'œuvre de médiation et de vulgarisation de Vivekananda a joué un rôle clé dans cette passation. Peu importe si le fondement philosophique dualiste de la vision des *Yoga Sutra* a très peu en commun avec la vision de la plupart des pratiquants occidentaux. Peu importe aussi si les Sutra ne contiennent pratiquement aucun passage explicitement consacré à la pratique posturale, si ce n'est une référence très brève et non développée sur les asanas comme l'une des huit étapes de l'arbre du yoga. Peu importe enfin si la vision dévotionnelle de Vivekananda, en plus d'être en contradiction avec l'enseignement de Patanjali, est très éloignée de l'approche laïque dominant chez une majorité de pratiquants. Le yoga avait besoin d'un texte fondateur, d'une référence pour asseoir sa légitimité et les *Yoga Sutra*, revisité par Vivekananda, semble faire parfaitement l'affaire.

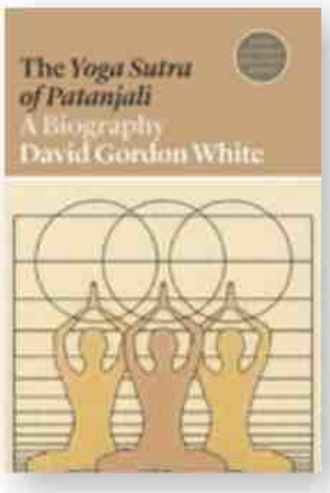
Les mille vies du *Yoga Sutras*

L'ouvrage de David G. White, bien que rigoureux et documenté, est parfaitement lisible par le non-spécialiste. Il nous offre une plongée fascinante dans les multiples vies de ce traité. Œuvre de référence pendant plusieurs siècles, puis totalement oublié pendant presque autant de temps, ce traité est devenu, au prix d'innombrables altérations et infidélités, le texte par lequel l'Occident s'est initié pour la première fois, à la fin du XIX^e^ siècle, à la spiritualité hindoue et au yoga. On peut porter un regard sévère sur Vivekananda et sa désinvolture théorique et doctrinaire à propos de l'ouvrage de Patanjali. Mais au vu de ce que ce travail de « manipulation » a permis d'accomplir, on peut dire que l'objectif de Vivekenanda a été largement atteint.

De toute manière, n'est-il pas le destin de toutes les grandes œuvres d'être encensées, puis oubliées, puis redécouvertes à de multiples occasions, et réinterprétées pour coller à tel ou tel contexte intellectuel ou social ? D'être désossées, démembrées, remontées pour ne retenir ce qu'arrange tel ou tel auteur à des époques différentes et selon les objectifs spécifiques du moment ? La Bible, le Coran, la Torah, tous les grands Livres font l'objet d'infinies exégèses, d'interprétations. Probablement parce que ce qu'on y cherche n'est pas leur signification originelle, mais une réponse à nos questions d'aujourd'hui.

À LIRE

David Gordon White,
The Yoga Sutra of Patanjali. A biography,
Princeton University Press (non traduit).



La visualisation

Cette pratique de yoga, déjà décrite dans les Yoga Sutra il y a presque deux mille ans, est d'une très grande efficacité et peut apporter d'innombrables bénéfices.

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

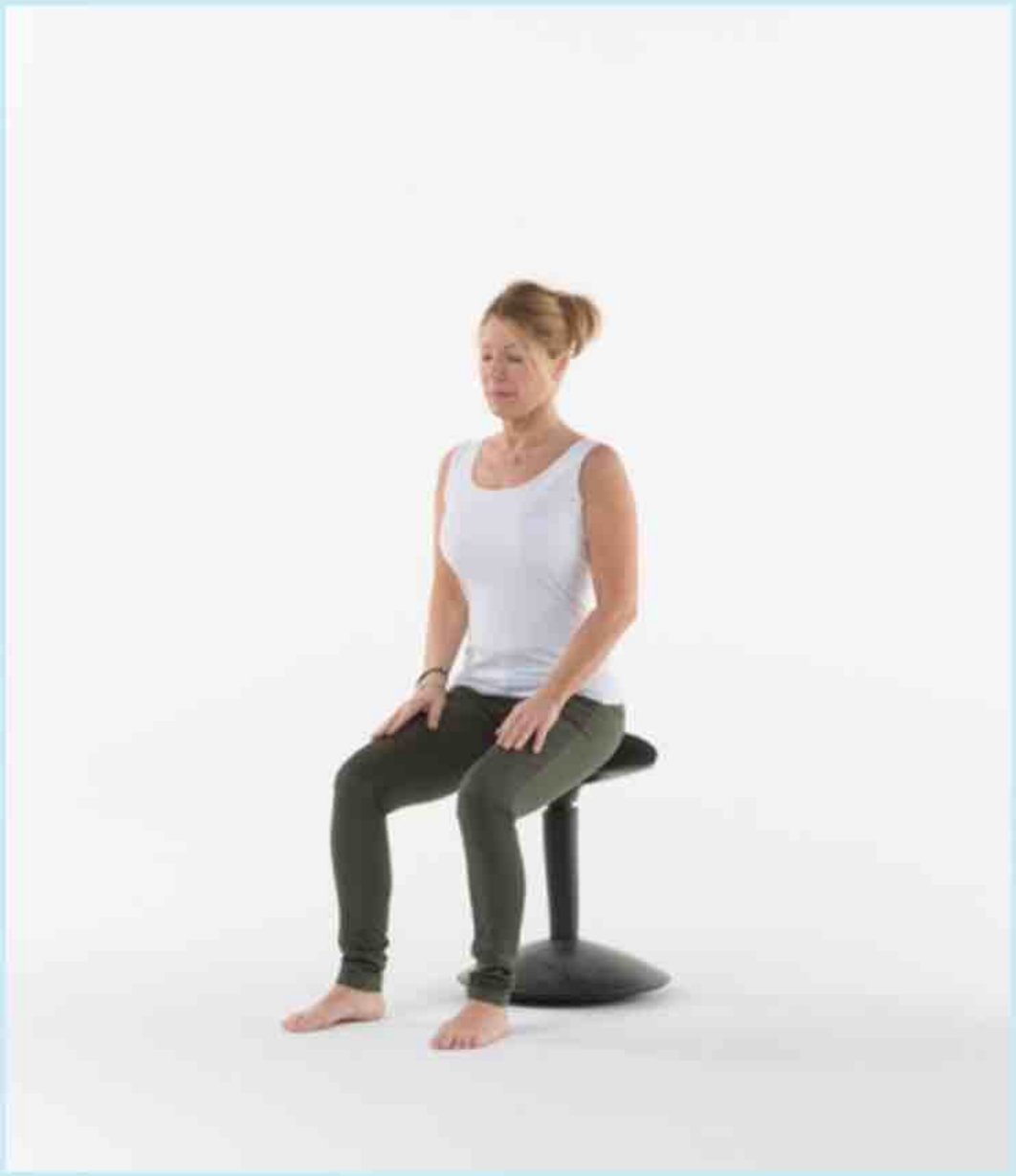
DANS LA VISUALISATION, contrairement aux méditations de pleine conscience qui travaillent sur notre capacité de détachement, nous nous impliquons et vivons totalement, corps et âme, notre méditation. Nous plongeons dans l'ambiance imaginée, nous nous laissons complètement absorber. Le terme de « visualisation » est utilisé parce que la vue est le sens le plus développé et le plus facile à engager. En réalité, tous les sens sont impliqués. Bien sûr, nous voyons ce sur quoi nous nous concentrons, mais nous entendons également les bruits, les sons, nous percevons les odeurs et parfums, nous ressentons les contacts et enfin, nous ressentons intérieurement l'émotion que nous vivons dans cette circonstance.

Par exemple, si nous réalisons une « visualisation » avec pour objet la plage et la mer, nous allons voir les vagues et le sable, mais nous allons aussi sentir les embruns, entendre le ressac, sentir le vent sur notre peau et tout ce que l'on peut « imaginer ». Tout se passe comme si nous y étions véritablement. Et nous recevons alors une sensation associée à ce lieu, en général, agréable.

Quand l'imagination influence le réel

Nous pouvons dire que notre cerveau ne fait aucune différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il vit réellement ! Et c'est là tout l'intérêt des visualisations. D'ailleurs, ce mécanisme a été prouvé par les multiples études faites grâce à l'imagerie fonctionnelle par résonnance magnétique. Les différentes zones du cerveau qui s'activent sont les mêmes que lorsque vous vivez la situation.

Par exemple, si vous imaginez faire la posture de l'arc, ce seront les zones liées à cette posture qui vont s'activer, exactement comme si vous la faisiez. Cela permet de parfaitement entretenir tous les neurones impliqués dans cette posture. On utilise aussi cette technique dans la rééducation d'une personne immobilisée. Lorsque vous avez un plâtre et que vous ne pouvez pas bouger votre jambe, si vous vous imaginez marcher tous les jours, vous continuez à entretenir vos muscles et évitez même la fonte musculaire ! Encore mieux, si vous vous imaginez tous les jours faire de la musculation, vous prenez du muscle !



Pratiquer le yoga… dans sa tête

Vous pouvez utiliser la visualisation également dans un cours de yoga traditionnel, lorsque vous rencontrez une posture qu'il vous est difficile de faire, quelle qu'en soit la raison : peur, douleur, manque d'équilibre. En la visualisant, vous allez peu à peu l'apprivoiser et vous ne tarderez pas à pouvoir la réaliser ; et quand bien-même vous ne la feriez jamais, vous en retireriez les mêmes bénéfices que si vous la faisiez réellement.

Par exemple, la posture sur les épaules est bénéfique pour le sommeil, si vous ne pouvez pas l'effectuer, imaginez-la et vous améliorerez votre sommeil ! Le seul obstacle à cette pratique est que la réalisation des postures en imagination-visualisation est plus difficile et requiert plus de concentration que la réalisation « en vrai ».



Apprentissages, anxiété, bonheur…

Il existe bien d'autres intérêts en particulier dans l'apprentissage. Par exemple, si vous apprenez le piano ou le ski, vous pourrez vous entraîner en visualisation et progresserez parfois même beaucoup plus vite qu'en réalité (voir encadré). Vous pouvez utiliser les visualisations pour calmer ou atténuer toutes les formes d'anxiété. Vous pouvez ainsi apprivoiser les situations que vous craignez : marcher sur un pont, parler en public, prendre un avion, etc. Vous devrez alors pratiquer cette visualisation, confortablement installé, jour après jour, jusqu'à ce que vous soyez capable de vous sentir à l'aise dans la situation.

Vous pouvez aussi pratiquer des visualisations sur des situations plus positives, comme le bonheur ou la joie, et vous imaginer ressentir des situations de sérénité, de plénitude. Dans ce cas, vous développez le positif en vous. Vous renforcez vos ressources. Tous les jours, vous pouvez ainsi renforcer votre lâcher-prise, la confiance en vous, la confiance dans la vie et faire le plein pour vous sentir de mieux en mieux. Vous pouvez ainsi vous identifier également à un animal qui évoque pour vous la confiance, ou la force, vous pouvez visualiser une scène tranquille de la nature.

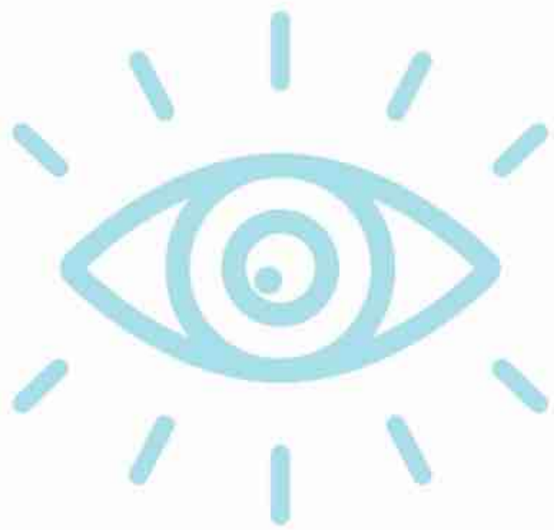


Les bénéfices

- Renforce les ressources insuffisantes, psychologiques ou physiques.
- Aide en cas de fractures et dans toutes les formes d'immobilisation.
- Atténue l'appréhension dans les maladies chroniques.
- Soulage toutes les formes d'anxiété.
- Soulage les formes légères de dépression.

Pouvoir de la visualisation : l'expérience du piano

Le meilleur exemple de l'efficacité concrète de la visualisation est l'apprentissage du piano chez des débutants. Prenons deux groupes de personnes n'ayant jamais pratiqué. Ces deux groupes sont placés devant un piano le premier jour et bénéficient d'une leçon d'une demi-heure. Puis le premier groupe s'entraîne au piano tous les jours une demi-heure par jour pendant sept jours. Le deuxième groupe s'entraîne tous les jours une demi-heure, mais en visualisation. Au terme de la semaine, les deux groupes sont à nouveau face à un piano et l'on constate qu'ils ont progressé de la même manière !





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®

Le Baume Blanc

Respirez,
son parfum rafraîchissant
aux notes mentholées !



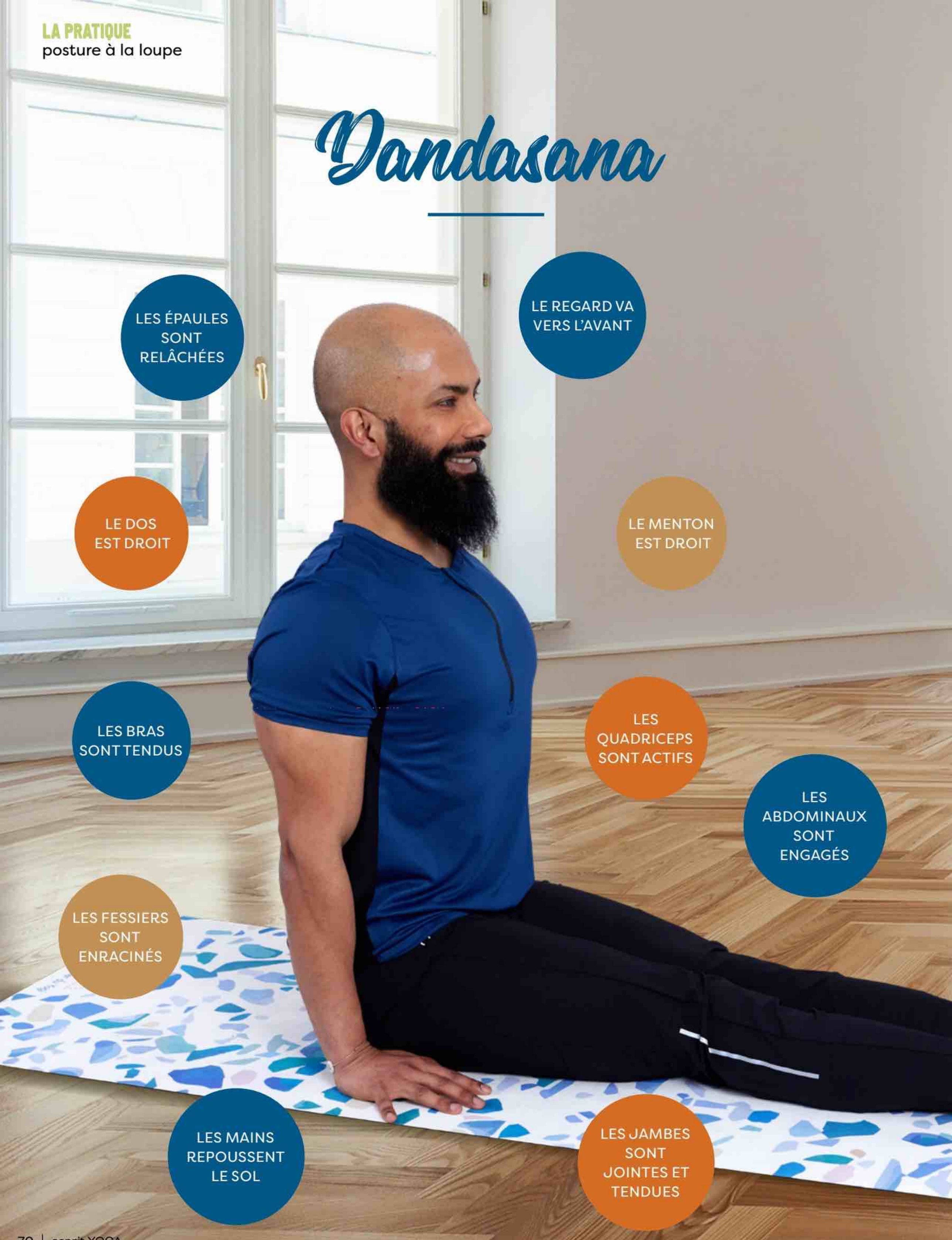
Idéal en période hivernale en massage de la poitrine

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

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

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

Dandasana


LES ÉPAULES SONT RELÂCHÉES
LE REGARD VA VERS L'AVANT
LE DOS EST DROIT
LE MENTON EST DROIT
LES BRAS SONT TENDUS
LES QUADRICEPS SONT ACTIFS
LES ABDOMINAUX SONT ENGAGÉS
LES FESSIERS SONT ENRACINÉS
LES MAINS REPOUSSENT LE SOL
LES JAMBES SONT JOINTES ET TENDUES



Être à sa bonne place en posture du bâton

Trouvez votre ancrage intérieur : des fondations solides et un esprit clair !

TEXTE **LAURINE BOULIER** | SÉQUENCE ET POSTURES **WALID BANDHOO**
PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

LA POSTURE de Dandasana peut sembler simple, mais c'est en réalité l'une des postures les plus exigeantes du yoga. *Danda*, qui signifie bâton, fait référence à la colonne vertébrale, considérée comme l'axe du monde où se trouvent les centres énergétiques les plus importants du corps. Cette posture permet de connecter le corps à la fois à la Terre et au Divin, en créant un lien fort entre les deux. Une colonne vertébrale forte et allongée est essentielle pour une bonne circulation des énergies dans le corps, créant ainsi une immobilité relaxée, propice à la méditation. La pratique régulière de Dandasana renforce les muscles du dos, favorisant la longévité et la bonne santé, tout en améliorant la concentration. En somme, Dandasana est bien plus qu'une simple posture assise. Elle représente un lien profond entre le corps, l'esprit et le cosmos, permettant aux pratiquants de yoga de renforcer leur force physique et leur bien-être mental.

La pratique

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous, les pieds flexes. Placez les mains au sol de chaque côté des hanches, les doigts pointent vers les pieds. Inspirez, allongez la colonne vertébrale. Les épaules détendues, les bras sont engagés et les mains repoussent le sol, expirez. Gardez le menton parallèle au sol et le regard vers l'avant. Les abdominaux sont engagés. Les talons pressent le sol et les quadriceps se contractent, relevant ainsi légèrement les rotules du sol. Le sommet du crâne s'étire vers le ciel. Maintenez la posture 10 respirations.

BÉNÉFICES

- Étire l'ensemble de la colonne vertébrale
- Tonifie les ischio-jambiers
- Fortifie la sangle abdominale
- Apaise le système nerveux

CONTRE-INDICATIONS

- Blessures du dos / épaules / poignets
- Douleurs lombaires
- Sciatiques

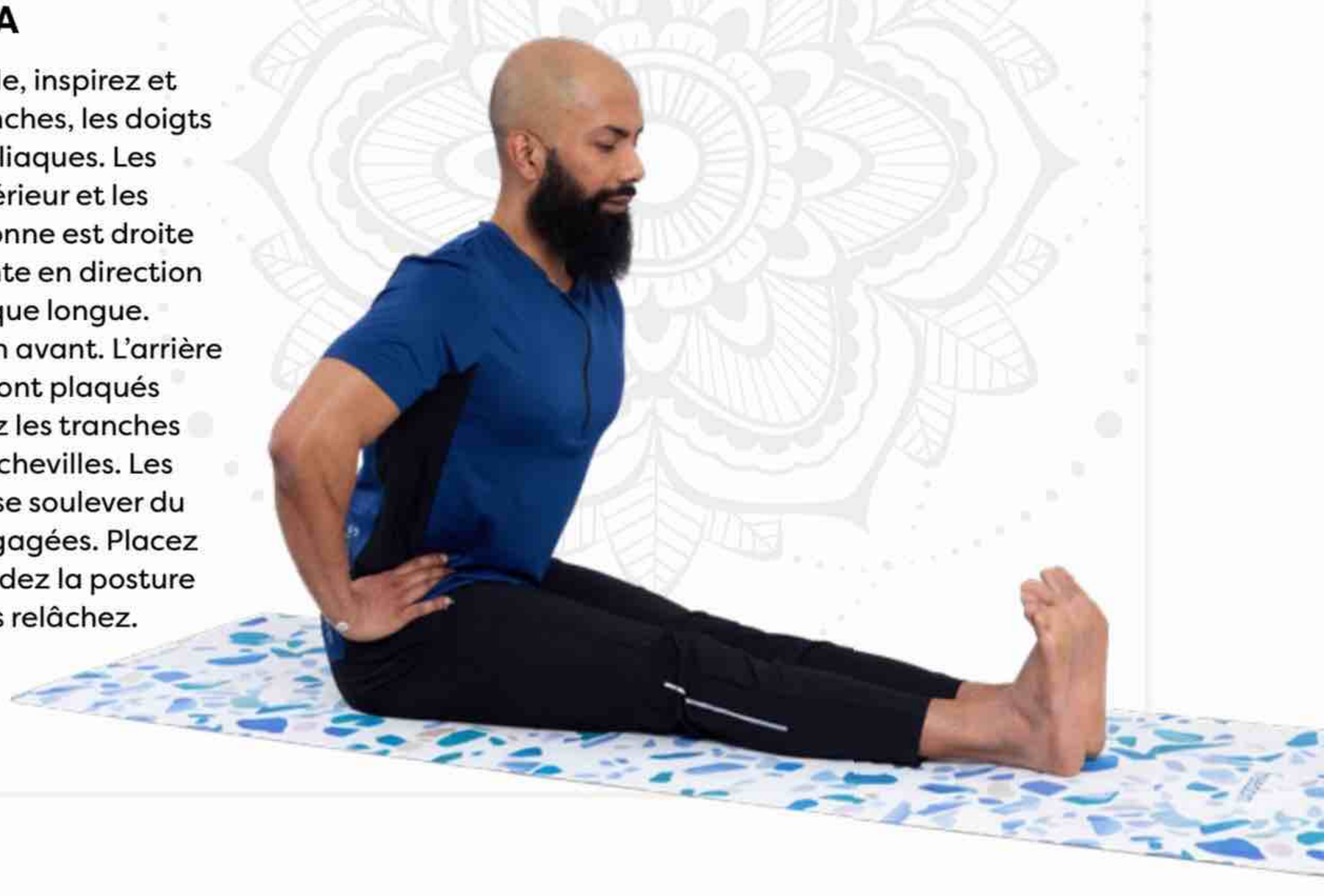
Walid pratique sur un tapis **L'Atelier du Yogi** avec une brique **Yogamatata** et porte une tenue **Nosc.**

1.

LE DEMI-BÂTON

ARDHA DANDASANA

À partir de la posture initiale, inspirez et placez les mains sur les hanches, les doigts en contact avec les crêtes iliaques. Les coudes sont pliés vers l'extérieur et les épaules détendues. La colonne est droite et le sommet du crâne pointe en direction du ciel pour garder une nuque longue. Expirez et penchez-vous en avant. L'arrière des cuisses et des mollets sont plaqués au sol, pied flexes. Engagez les tranches externes des pieds vers les chevilles. Les talons pourraient presque se soulever du sol, car vos jambes sont engagées. Placez le regard sur les orteils. Gardez la posture dos droit 5 respirations puis relâchez.





2.

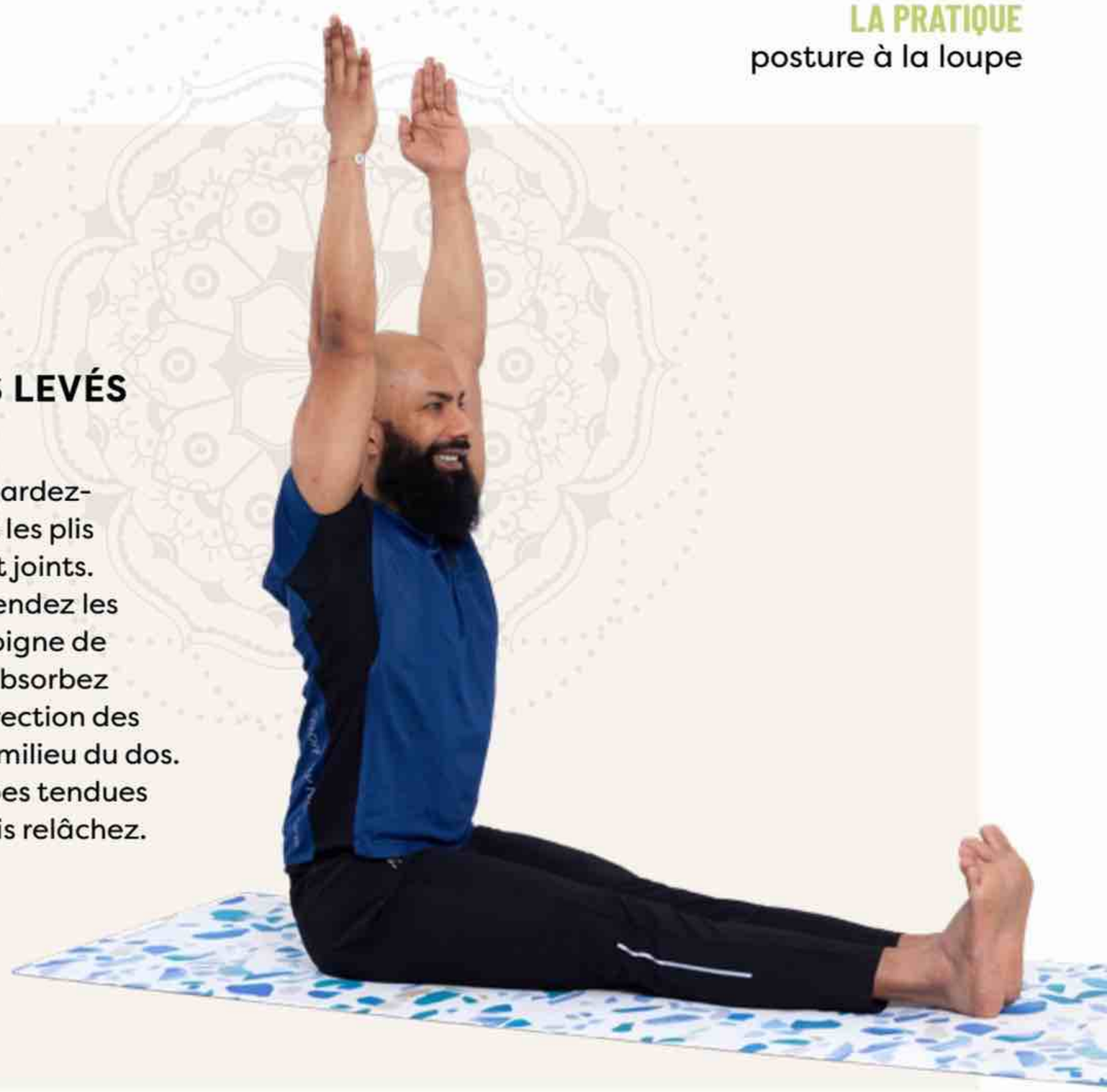
DANDASANA SIMPLIFIÉ AVEC BRIQUE

Placez une brique, dans sa longueur, sous les ischions. Les jambes sont en contact et tendues, les pieds flexes. Posez le bout des doigts sur le sol de chaque côté des hanches, coudes légèrement pliés vers l'arrière. Les bras restent proches du buste. Le regard est face à l'horizon, menton dégagé de la poitrine. Inspirez, absorbez le nombril et rentrez les côtes pour corriger la cambrure naturelle du milieu du dos. Une légère poussée dans le bout des doigts permet de garder le dynamisme et l'engagement nécessaires. Expirez et veillez à détendre la nuque et les trapèzes. Restez 5 respirations, souriez puis relâchez.

3.

DANDASANA AVANCÉ, BRAS LEVÉS PARALLÈLES

Inspirez et déployez vos bras au ciel, gardez-les parallèles. Les paumes de mains et les plis des coudes se font face, les doigts sont joints. Les biceps à l'arrière des oreilles, descendez les omoplates sur l'expire. Le menton s'éloigne de la poitrine et le regard fixe l'horizon. Absorbez les côtes et faites-les descendre en direction des hanches pour corriger la cambrure du milieu du dos. Reculez le sternum et gardez les jambes tendues et engagées. Restez 4 respirations puis relâchez.





4.

DANADASANA AVANCÉ, MAINS EN MUDRA DANS LE DOS

À partir de la posture initiale, inspirez, et faites de grands cercles avec vos bras pour les passer dans le dos. Commencez par placer vos mains en prière, paume contre paume. Puis entrelacez tous les doigts sauf les pouces et les index qui s'éloignent les uns des autres (voir agrandissement). Les coudes s'ouvrent sur une même ligne et vers l'extérieur, dégageant la poitrine. Expirez, relâchez les épaules vers le sol et en arrière. Aidez-vous des mains dans le dos pour garder le dos droit. Restez 3 - 4 respirations.



S'ancrer dans l'automne

À l'automne, la nature s'apaise et ralentit. Elle se prépare au repos hivernal et nous y invite également. Novembre rime avec cocooning et temps pour soi. Pour profiter des joies de cette saison, on s'ancre dans l'ici et maintenant.

PAR **ORIANE ROUSSET**

« La forêt développe notre présence, réveille nos sens, surtout à l'automne alors que les feuilles se parent d'une magnifique palette de couleurs »

EN ATTENDANT l'hiver, les arbres, comme le reste de la nature, se préparent à l'arrivée du froid. Les racines commencent à absorber activement les nutriments du sol afin de stocker de l'énergie et de faire des réserves. L'arbre consolide ses racines pour tenir jusqu'au printemps.

Champignons et légumes racine

Se promener en forêt à cette époque de l'année est très énergisant et peut en outre nous aider à nous ancrer. La forêt développe notre présence, elle réveille nos sens, surtout à l'automne alors que les feuilles se parent d'une magnifique palette de couleurs. L'automne est également la saison des champignons. Partir pour une journée de cueillette en famille est une excellente manière d'être dans l'instant présent. Si vous êtes novice, il existe dans toute la France des stages accompagnés par des mycologues pour apprendre à reconnaître les champignons comestibles, les cueillir et aussi les cuisiner. L'arrière-saison est aussi le moment de cuisiner les légumes racines. Carottes, betteraves, radis, panais, navets sont délicieux rôtis au four. On dit que les légumes racines aident à s'ancrer. Riches en antioxydants, tout comme les champignons, ils soutiennent le système immunitaire qui en a bien besoin à cette période.

Lithothérapie et bain de cristaux

En novembre les températures ont déjà bien baissé, et notre corps a besoin de se réchauffer. C'est le moment de profiter d'un chocolat chaud, d'un thé fumant, ou encore d'un bon bain. L'eau chaude détend les muscles et apaise les tensions, permettant à l'esprit d'atterrir dans le présent. Pour accentuer ce retour à soi, baignez-vous avec des cristaux favorisant l'ancrage, comme la tourmaline noire. Elle apporte calme, sérénité et sentiment de sécurité, aide à se recentrer et à garder les pieds sur terre. Il existe d'autres gemmes facilitant l'enracinement (voir notre guide ci-dessous). En sortant de l'eau, utilisez un spray aurique comme la synergie « ancrage » de la rozée (https://larozee.re/) éco-conçu en France, avec des huiles essentielles de sapin baumier, petit grain bigarade (qui enracine et régule les émotions), palmarosa et niaouli.

Si vous êtes sensible à la lithothérapie, certains centres de bien-être proposent un bain de cristaux. Il s'agit en fait d'un appareil de soin développé au Brésil, équipé de 7 cristaux pour les 7 chakras, et utilisant **la charge énergétique des cristaux de roche** ainsi que la chromothérapie. Le bain de cristaux nettoie en profondeur, régénère les centres d'énergie et harmonise les corps subtils. Les cristaux sont placés au-dessus du corps allongé de la receveuse, alignés avec les chakras. Chaque morceau de quartz taillé est traversé par un faisceau de lumière colorée, en résonance avec le chakra concerné. Les personnes qui bénéficient de ce soin se sentent plus légères et détendues.

Petit guide des pierres d'ancrage

Agate : aide à stabiliser, à calmer et à rester centré tout en protégeant des énergies négatives. Idéale pour les personnes anxieuses, sans cesse remuant le passé ou anticipant l'avenir. Choisissez-la dans les tons orangés pour travailler sur le chakra racine.

Jaspe rouge ou brun : utilisé depuis l'Antiquité pour son énergie d'ancrage et de guérison. Revigorant et encourageant la confiance en soi, le jaspe reconnecte à l'élément Terre.

Hématite : pierre d'ancrage, d'équilibre et de protection, elle calme et aide à la concentration, à l'enracinement et renforce l'optimisme et la capacité à profiter de l'instant présent.

Aventurine : liée au chakra du cœur, l'aventurine aide à revenir à soi et à se reconnecter à ses émotions, pour se sentir apaisé, en sécurité, à sa place, dans le présent.

Quartz fumé : pierre d'incarnation, liée au chakra racine, il donne un sentiment de stabilité et aide à se débarrasser de ce qui ne sert plus.

Le mieux est de se rendre dans une boutique spécialisée pour choisir la pierre qui vous attire. Si vous n'en avez pas la possibilité, vous pouvez faire vos achats en ligne, sur lithotherapie.net, qui offre un guide détaillé des pierres, de leurs vertus, ainsi que de leurs différents usages et formes. Si vous préférez porter vos pierres en bijoux, le site france-mineraux.fr est la référence française.

« Le nerf vague est un élément clé de l'axe intestin-cerveau, constituant une voie de communication majeure entre les deux organes »

Stimuler son vagal ventral

La théorie polyvagale a été développée par Stephen Porges, docteur en neurosciences. Elle propose une compréhension du système nerveux autonome (SNA) et de ses interactions avec le comportement social et émotionnel chez l'être humain. Cette théorie révèle l'importance du rôle du nerf vague dans la régulation de nos émotions et dans la gestion de nos traumatismes. Le nerf vague est un élément clé de l'axe intestin-cerveau, constituant une voie de communication entre les deux organes. Essentiel au fonctionnement du SNA, c'est lui qui en active la réponse parasympathique, favorisant la relaxation, la digestion et la réduction du stress.

En fonction de ce qu'il perçoit de notre environnement et de chaque situation, le SNA réagit de trois manières différentes.
- En cas de menace, il active, via sa branche sympathique, une réponse de fuite ou combat générant des hormones de stress, nécessaires à la gestion de la situation.
- En cas de danger immédiat, le système nerveux parasympathique prend le dessus pour immobiliser le corps et réduire les fonctions corporelles afin de se préserver.
- Dans un environnement sûr, le système parasympathique s'active cette fois dans le but de favoriser la relaxation, la connexion sociale et le bien-être général. Nous sommes alors dans notre vagal ventral, en sécurité.

En fonction de nos traumas et expériences, nous activons trop souvent une réponse au stress inappropriée. La théorie polyvagale (TPV) propose de rééduquer notre système nerveux autonome et de modifier notre réponse au stress en stimulant notre vagal ventral, pour renforcer notre sentiment de sécurité et nous ancrer dans le présent (voir encadré). Si vous souhaitez approfondir vos connaissances sur le sujet, le récent livre *Nerf vague : adieu stress, anxiété, timidité* de Ludovic Leroux (éd. Eyrolles) est très accessible, aussi bien dans sa partie pratique que dans sa partie explicative.

Stimuler son nerf vague

Voici trois exercices inspirés des travaux de Deb Dana, disciple du Dr. Porges. Trois manières, différentes et complémentaires, de stimuler son nerf vague.

Bhramari Pranayama, ou le chant de l'abeille

Les yeux fermés, bouchez les oreilles avec les pouces. Inspirez par le nez et expirez lentement la bouche fermée, en produisant avec la gorge et par la vibration des lèvres un son s'apparentant au bourdonnement d'une abeille. La vibration des cordes vocales ressentie dans la gorge et le cou stimule le nerf vague qui y est connecté, tandis que le contrôle de la respiration active le système nerveux parasympathique. La respiration est naturellement une ressource physiologique essentielle pour réguler le système nerveux autonome.

Travailler sa souplesse

Moins le corps est souple, plus il souffre de « stress mécanique » selon Ludovic Leroux, ce qui signifie que le cerveau va interpréter le manque de mobilité et les contraintes du corps comme des freins à notre capacité de fuir ou combattre en cas de danger. Plus le corps est tendu et raide, plus il se sent en danger. Il est notamment important de travailler la mobilité des cervicales en pratiquant quotidiennement de grands et lents cercles avec la tête ; d'étirer les psoas en fente basse et dans la posture du pigeon, buste relevé ; d'ouvrir le thorax pour détendre le diaphragme et le plexus solaire, carrefour de nombreux nerfs sympathiques.

Massage et acupression

Se faire masser active le système nerveux parasympathique, tout comme l'acupuncture auriculaire et la réflexologie plantaire, qui stimule le nerf vague et réveille les zones réflexes sur son trajet. Au quotidien, pratiquer l'auto-massage est bénéfique. L'acupression également, notamment au niveau de la petite cavité située tout en haut de la conque de l'oreille. Placez-y l'index et exercez une légère pression tout en faisant des petits cercles.



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).

CONTRE LA PEAU SÈCHE :

La solution EST DANS VOTRE PEAU.

Tiraillements après la douche, **peau de croco**, **rougeurs**, **démangeaisons**...
Les sensations d'inconfort peuvent avoir différentes expressions mais elles ont un point commun : elles vous alertent d'une **carence**. Votre peau est sèche, elle **manque de lipides**. Et pendant l'hiver, ce phénomène à tendance à s'accentuer avec le froid.

POURQUOI A-T-ON LA PEAU SÈCHE ?

Il existe de multiples raisons ! La peau sèche peut être liée à l'environnement avec l'arrivée du froid qui l'agresse ; elle peut aussi être d'origine physiologique, avec une peau qui s'affine avec l'âge ou encore génétique, notamment en cas d'eczéma atopique. Dans tous les cas, elle produit moins de lipides. De plus en plus sèche, votre peau ne joue plus efficacement son rôle de barrière protectrice.

ACTIVEZ LES RESSOURCES NATURELLES DE VOTRE PEAU !

Votre peau a tout pour se défendre contre la sécheresse. Mais elle est parfois dépassée par les diverses agressions du quotidien. Lorsqu'elle manque de « corps gras » protecteurs, la meilleure stratégie est de stimuler les mécanismes biologiques de production naturelle de lipides pour qu'ils redeviennent actifs : c'est exactement l'approche écobiologique du Laboratoire Bioderma.



LE SOIN INTENSÉMENT NOURRISSANT DES PEAUX TRÈS SÈCHES... JUSQU'À L'ECZÉMA.

Atoderm Intensive baume nourrit la peau et apaise durablement les sensations de démangeaisons. Une application quotidienne suffit pour reconstituer le film protecteur de la peau et relancer la production naturelle de lipides par la peau elle-même. De jour en jour, la barrière cutanée se renforce, la peau devient plus confortable et plus résistante.

PRESCRIT PAR DES DERMATOLOGUES, CHOISI PAR VOUS* !

« Je n'ai plus de tiraillements et j'ai moins de démangeaisons. Ma peau reste hydratée et confortable toute la journée. »

Nicole C.

**Avis consommateur issu du site bioderma.fr*

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NAOS FRANCE, SAS au capital de 10.091.400 €, RCS Lyon 817 485 725, 75 cours Albert Thomas - 69003 LYON

RÉCRÉ YOGA

PETITS GESTES, GRANDS EFFETS !

Se laisser divaguer, la main déambulant sur le papier, et être cependant tout à fait présent à l'instant… une expérience pour apprendre autrement.

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

DÈS « L'ÂGE DE RAISON » on demande aux enfants de se concentrer, à l'école, dans leurs activités extra-scolaires et aussi à la maison, notamment à l'heure des devoirs. Ce n'est pas chose facile, les enseignants, comme les parents le constatent et le déplorent. Mais savons-nous toujours reconnaître un enfant ou un adolescent concentré ?

Il y a une habitude répandue chez les élèves, celle de réaliser de petits gribouillages dans les marges de leurs cahiers, tout en écoutant ce qu'on leur dit. Cette pratique spontanée leur vaut parfois des remarques acerbes des enseignants et des parents qui l'associent à un manque de concentration. À tort !

En effet, ces gribouillis ou autres motifs répétitifs, tracés à demi-consciemment, témoignent le plus souvent d'une modification de la fréquence des ondes cérébrales qui oscillent alors entre 7 et 14 cycles par seconde. Ce ralentissement se produit aussi lorsque les jeunes semblent « rêvasser » par exemple. Pourtant, dans ces moments, ils éprouvent un état de conscience particulier qui alterne entre moments d'attention, de présence, et moments d'absence, d'absorption, bref, l'état même de la relaxation yogique.

Détendu, donc sécurisé, le jeune, dont le niveau de stress a baissé, est en meilleure attitude pour apprendre car, comme le dit Micheline Flak : « il n'y a pas d'attention possible dans la tension ». Ces dessins spontanés sont loin d'entraver l'écoute attentive, puisque le cerveau est alors dans un état de vacance qui le désencombre et laisse de la place… notamment à la mémorisation d'une leçon. Voici comment.

Au préalable, sélectionnez une leçon à apprendre, un poème, ou tout autre texte, et demandez aux jeunes que vous accompagnez de poser sur la table une feuille de papier et des crayons. Puis, dans la position debout, proposez un temps pour oxygéner et détendre le corps. En effet, l'apprentissage suppose avant tout la détente des tensions physiques excessives.

Ensuite, revenez en position assise, pour quelques mouvements des coudes et des épaules, synchronisés avec la respiration. La motricité fine sera ainsi favorisée. Enfin, les jeunes saisissent le crayon… pour commencer à tracer sans projet, sans résultat à atteindre… Après quelques instants, vous commencez à lire la leçon sélectionnée, lecture qui sera suivie d'un moment de silence, propice à l'intégration de ce qui a été entendu.

BIEN PRATIQUER AVEC LES JEUNES

Cette séance se prête bien à la révision des leçons à la maison. Présentez-la sous son aspect expérimental, qui pourra aiguiser la curiosité des adolescents. Mais surtout incitez-les à la refaire seuls, en s'enregistrant sur leur téléphone portable par exemple.



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

Avant de commencer, prenez le temps de vous enregistrer sur votre téléphone lisant un poème ou un texte que vous souhaitez mémoriser.

1. Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, entamez la séance avec de grandes respirations : les bras s'écartent et se lèvent par les côtés pendant l'inspiration et retombent lentement pendant l'expiration. Faites ces mouvements 6 fois.

2. Asseyez-vous et allongez les bras devant vous à hauteur des épaules, paumes vers le haut. Pliez les coudes alternativement en respirant librement, mais sur un rythme constant, pendant 2 minutes.

3. Amenez les mains aux épaules, coudes levés sur les côtés. Faites tourner lentement et amplement les coudes, 3 fois dans un sens, puis dans l'autre, toujours en respirant librement et sur un rythme constant.

4. Saisissez le crayon et laissez votre main glisser sur le papier au gré de votre fantaisie, tout en écoutant attentivement le texte.

5. Dans le silence retrouvé, réécoutez le texte intérieurement.

1



Je suis bien plantée sur mes 2 jambes pour de grandes respirations.

2



Je m'assieds pour dégourdir les coudes en rythme régulier.

3



Maintenant je dégourdis mes épaules, plus lentement.

4



Ma main vagabonde sur le papier, j'écoute.

5



Trop bien, je connais ma leçon !



AU REVOIR !

Véronique Mainguy et Laurence Mucha (accompagnées par l'illustratrice Marie-Christine Demeure) signent ici leur dernière rubrique Récré Yoga. C'est avec un pincement au cœur que nous les regardons partir, car cette rubrique a accompagné notre magazine depuis sa création, il y a 12 ans ! 76 rubriques, toujours avec la même qualité, créativité et immense expérience de la pratique du yoga auprès des plus jeunes. Merci Véronique ! Merci Laurence ! Merci Marie-Christine !
Andrea Semprini

L'action surprenante des muscles du tronc

Pour de nombreuses postures, il faut piloter activement le tronc. Les muscles s'y emploient, mais leur action n'est pas toujours où on croit

TEXTE & ILLUSTRATIONS **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

Incurver latéralement le tronc

Commençons par une expérience simple : pratiquez la demi-lune debout (Ardhachandrasana) avec beaucoup de lenteur pour repérer un moment clé de la posture. Vous vous installez d'abord en position verticale et vous élevez les bras. Puis vous commencez l'incurvation de votre tronc sur le côté, qui caractérise la posture. C'est là que se situe notre observation. Pour initier ce mouvement, vous remarquerez qu'il vous faut agir, au tout départ, du côté où vous voulez vous pencher. Vous contractez les muscles du côté où vous allez **(FIG. 1).**

Mais, très vite, ce début d'incurvation a déséquilibré votre tronc et celui-ci, si vous ne faites rien, se met à bouger en courbe, de côté. Attention : cette séquence-là du mouvement n'est plus faite par les muscles de départ. Il y a une force autre, maintenant : c'est la pesanteur. Que se passe-t-il juste après ? Si vous laissez cette pesanteur « prendre la main », votre tronc chutera, de plus en plus vite. Aussi, pour retenir cette chute, vous construisez, très vite, une réponse de freinage. Celle-ci s'est probablement enclenchée de façon automatique, à tel point que vous n'en avez peut-être pas eu conscience.

Quelle force va ainsi ralentir la descente de votre squelette ? C'est la contraction de certains muscles de votre tronc. Sauf que, cette fois-ci, ils ne sont plus du côté où vous vous incurvez, mais à l'opposé : dans le grand côté de la courbe **(FIG. 2).**

Maintenant que vous le savez, il vous est peut-être possible de mieux les sentir. Si vous placez vos mains dans votre dos, vous sentirez les muscles à la fois étirés et contractés à l'opposé de la courbe. Vous allez donc, par exemple, vous courber vers la droite, et les muscles qui vont travailler sont du côté gauche de votre tronc. Vos muscles se contractent non pas pour « faire » le mouvement, mais pour retenir le mouvement qui va du côté opposé, fait par la pesanteur.
Prenons ici le temps de bien situer ces évènements. Car c'est ainsi que cela se passe toujours, lors des mouvements d'incurvation du tronc, quand ceux-ci démarrent en position verticale (par exemple debout, ou assis, ou à genoux). Nous allons connaître le même schéma de forces dans les incurvations en avant et en arrière.

1



2



Posture en avant

Effectuez par exemple la posture de la Pince debout (Uttasana). Vous commencez par fléchir aux hanches de qui amène votre thorax vers l'avant et vers le bas. Pour commencer le mouvement, quel que soit l'étage où vous le démarrez, il faut une contraction de vos muscles fléchisseurs, situés en avant (FIG. 3). Ici aussi, le tout petit mouvement initial provoque un déséquilibre qui fait que presque aussitôt, tout votre tronc suit, en flexion, zone par zone c'est maintenant la pesanteur qui agit. Pour freiner la chute, vous recrutez vos muscles du dos (FIG. 4). Observez au passage que ce sont ces mêmes muscles du dos qui vont vous redresser à la fin de la posture.

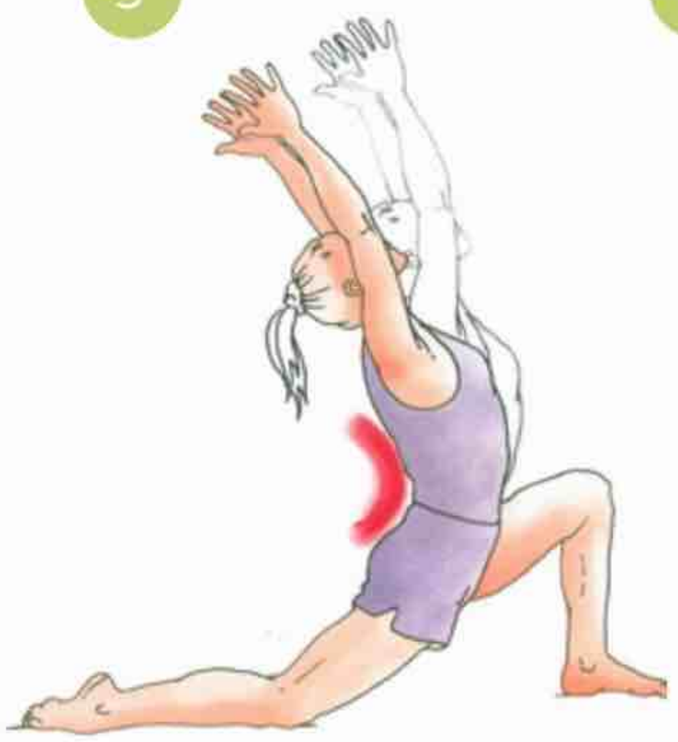
3



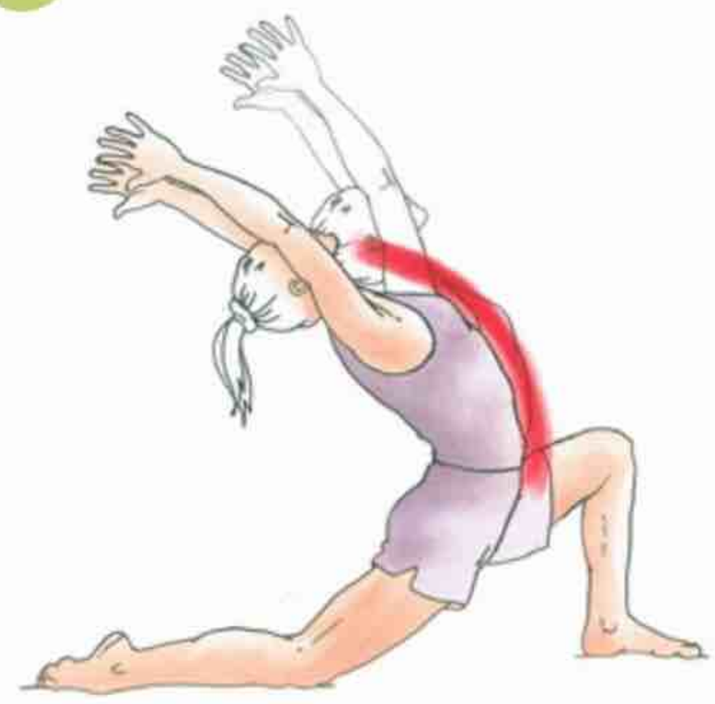
4



5



6



Posture en arrière

Prenez maintenant la posture du Croissant (Anjenasana). Vous vous installez en position à genoux asymétrique, un pied en avant. Vous élevez les bras. Pour initier le mouvement du tronc vers l'arrière, vous creusez un peu en arrière, par l'action de muscles de votre dos (FIG. 5). Mais très vite, ce ne sont plus eux les acteurs : le mouvement est relayé par la pesanteur, et si vous laissiez faire, vous chuteriez en arrière. Vous allez alors freiner ce mouvement… par vos muscles antérieurs, vos abdominaux (FIG. 6).

En conclusion

Lors d'une posture en incurvation du tronc, quelle que soit la direction, on crée toujours un petit côté (concave) et un grand côté (convexe) de la courbe. Ce qu'on retient ici, au final, c'est que quand la posture est verticale, les muscles qui travaillent ne sont pas du côté où on se penche. Ils vont travailler dans le grand côté de la courbe, non pas pour « faire » l'action, mais pour retenir l'action. Comprendre cela nous permet de ressentir de façon plus exacte ce qui se passe dans notre tronc quand nous nous penchons… Et peut devenir important pour identifier pourquoi certaines incurvations peuvent surmener notre dos, et de quel côté.



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).

COMMENT ABORDER LA RENTRÉE SEREINEMENT APRÈS L'ÉTÉ ?



Fatigue, épuisement professionnel, troubles du sommeil, surcharge mentale : un Français sur deux se sent stressé[1] ! Et si dans certains cas le stress peut stimuler nos performances, le stress chronique peut entraîner des conséquences particulièrement néfastes sur notre santé mentale et physique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

90%

DE LA SÉROTONINE

- L'hormone du bonheur - est produite dans le tube digestif ![2]

L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

« Avoir des papillons dans le ventre » ou encore « avoir la boule au ventre » ; ces expressions sont devenues courantes pour une raison bien précise : il existe un dialogue à double sens entre le cerveau et l'intestin et de nombreuses informations sont constamment transmises entre ces deux organes. Celui que l'on nomme "le mal du 21[e] siècle"- le stress, est principalement causé par le travail, la famille et les finances. Nos capacités émotionnelles et physiques sont alors affectées[3], avec pour conséquence une sensation de fatigue intense, un manque de motivation et des troubles intestinaux. En effet, le stress peut perturber le bon fonctionnement de la flore intestinale tandis qu'une flore intestinale déséquilibrée augmente les réactions liées au stress. Cela crée donc un cercle vicieux, pouvant générer des troubles de l'alimentation et altérer les réponses et le comportement face au stress[4-5].

LES PSYCHOBIOTIQUES : UNE NOUVELLE RÉPONSE FACE AU STRESS

Précieux alliés permettant de réduire le stress en rééquilibrant la flore intestinale, les psychobiotiques sont des microorganismes probiotiques qui régulent l'axe intestin-cerveau, améliorent le bien-être émotionnel et favorisent une meilleure réaction au stress. Ces souches probiotiques aux effets bénéfiques participent à l'équilibre du microbiote intestinal et atténuent les signes de troubles liés au stress, pour améliorer l'inconfort intestinal et mental[6].

UNE FORMULATION INNOVANTE GRÂCE À LA SOUCHE UNIQUE *BIFIDOBACTERIUM LONGUM* 1714 ™

La souche probiotique *Bifidobacterium longum* 1714™, naturellement présente dans l'organisme. Cette bactérie lactique aux effets testés cliniquement, contribue à l'équilibre de la flore intestinale.

Extrait de safran[7-8] – 30 mg, contribue à l'équilibre émotionnel et favorise la relaxation. Une dose de 30 mg prise quotidiennement permet ainsi d'améliorer l'humeur, de réduire l'anxiété et aide à mieux gérer le stress.

La vitamine B6 – 1,4 mg, elle contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux[9]. Elle joue notamment un rôle important dans la synthèse de la sérotonine et de la dopamine[9].

SYMBIOSYS® SERENITAS™

BIEN DANS SON VENTRE ET DANS SA TÊTE AVEC SYMBIOSYS® SERENITAS™

Développé par les laboratoires Biocodex, experts du microbiote depuis 70 ans, Symbiosys® Serenitas™ est LA solution à intégrer à sa routine anti-stress. Ce nouveau complément alimentaire est composé de la souche probiotique *Bifidobacterium longum* 1714™, associée à de la vitamine B6˚ et à de l'extrait de safran¨, deux actifs reconnus pour leur rôle dans notre bien-être émotionnel¨ et dans le bon fonctionnement de notre système nerveux˚.



Programme de 1 mois - 30 gélules : 19,90€

Prendre 1 gélule par jour : au petit déjeuner

1. Listen Understand & Decide for Biocodex. Sept 2022 2. Yano, J. M. et al. Indigenous bacteria from the gut microbiota regulate host serotonin biosynthesis. Cell 161, 264–276 (2015) 3. Yaribeygi H, et al. The impact of stress on body function: A review. EXCLI J. 2017 Jul 21;16:1057-1072. doi: 10.17179/excli2017-480. PMID:28900385; PMCID:PMC5579396. 4. Cryan, John F, and Timothy G Dinan. "Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour." Nature reviews. Neuroscience vol. 13,10 (2012): 701-12. doi:10.1038/nrn3346 5. Rogers GB, et al. From gut dysbiosis to altered brain function and mental illness: mechanisms and pathways. Mol Psychiatry. 2016 Jun;21(6):738-48. doi: 10.1038/mp.2016.50. Epub 2016 Apr 19. PMID: 27090305; PMCID: PMC4879184. 6. Thangaleela S, Sivamaruthi BS, Kesika P, Chaiyasut C. Role of Probiotics and Diet in the Management of Neurological Diseases and Mood States: A Review. Microorganisms. 2022; 10(11):2268. 7. Jackson PA, et al. Front. Nutr. 2021;7:606124 8. Ghaderi A, et al. Complement Ther Med.2020;48:102250 9. Durrani, Duaa et al. "Vitamin B6: A new approach to lowering anxiety, and depression?" Annals of medicine and surgery (2012) vol. 82 104663. 15 Sep. 2022, doi:10.1016/j.amsu.2022.104663.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Produits disponibles en pharmacie et parapharmacie et sur le site www.symbiosys.fr.

Prendre Symbiosys® Serenitas™ quotidiennement. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Symbiosys® Serenitas™ est un complément alimentaire qui ne doit pas se substituer à un mode de vie sain et à une alimentation équilibrée. Produit réservé à l'adulte, il doit être tenu hors de la portée des enfants. Par précaution, l'utilisation de Symbiosys® Serenitas™ n'est pas recommandée pendant la grossesse, l'allaitement ou aux personnes sous antidépresseurs.

S-SER-23.31 - Août 2023



Quand *les compléments alimentaires* sont-ils réellement utiles ?

Les compléments alimentaires sont devenus populaires ces dernières années. Avec des promesses de bienfaits pour la santé, ils suscitent l'intérêt de nombreuses personnes de tout âge. Cependant se pose la question de savoir si ces compléments sont réellement nécessaires ou à consommer de façon ponctuelle, en cas de besoin précis. Petit tour des avantages et des inconvénients.

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

LES AVANTAGES

Les compléments alimentaires peuvent être utiles pour combler des carences nutritionnelles chez les personnes qui ont une pathologie médicale, suivent des régimes alimentaires restreints ou ont des besoins nutritionnels spécifiques, comme les femmes enceintes, les sportifs, les végans ou les personnes âgées.

À chaque âge, à chaque saison, nos besoins changent. Vous avez peut-être remarqué plus de fatigue en hiver avec les changements de température et la baisse de luminosité. C'est une période où la prise de vitamine C ou de vitamine D peut être intéressante.

Les femmes, en fonction des périodes du cycle menstruel, peuvent développer des besoins en vitamines et minéraux, comme par exemple le magnésium, le zinc et certaines plantes régulatrices comme le gattilier et l'alchémille. Pour les femmes enceintes et en post-partum, la supplémentation en vitamine B9, appelée aussi acide folique, est systématique et peut être complétée de fer, d'oméga-3 et de probiotiques.

Certains athlètes utilisent des compléments alimentaires à base de magnésium, d'oméga-3 ou de spiruline pour améliorer leurs performances, augmenter leur endurance ou accélérer leur récupération après l'entraînement.



LES INCONVÉNIENTS POTENTIELS

Certaines personnes peuvent voir les compléments alimentaires comme un substitut pratique à une alimentation saine et équilibrée, ce qui peut entraîner une négligence de choix alimentaires qui restent essentiels. Cependant, même si une alimentation variée, riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines de qualité, reste la meilleure source de nutriments, de nos jours la culture intensive a appauvri les sols et donc les aliments qui en ressortent.

De plus, nos conditions de vie génèrent stress, pollution et surmenage et engendrent un besoin accru en micronutriments qu'il est difficile de combler seulement avec l'alimentation « classique ». Par exemple, en cas de **stress chronique**, le corps est en sur-adaptation pour nous aider à dépasser nos limites. Dans ce cas, les oméga-3, le magnésium et la vitamine C peuvent nous aider à surmonter cette phase.

10 SUPERALIMENTS POUR BOOSTER NOS ASSIETTES

SPIRULINE : protéines et fer
ACÉROLA : vitamine C
MYRTILLES : vitamine C et antioxydants
GOMASIO : calcium et magnésium
NOIX : magnésium
CACAO CRU : magnésium
ALGUES DÉSHYDRATÉES : iode et minéraux
NOIX ET GRAINES DE LIN : oméga-3 ALA
GRAINES ET POUSSES GERMÉES : vitamines et minéraux variés
PRODUITS FERMENTÉS comme miso, tamari, légumes : riches en probiotiques, bonnes bactéries pour l'intestin

SALADE D'ÉPEAUTRE, GRAINES DE GRENADE ET GRAINES GERMÉES

SALADE DE CHOU ROUGE AU MISO

CARRÉS AU NOIX

GREEN SMOOTHIE

SALADE D'ÉPEAUTRE, GRAINES DE GRENADE ET GRAINES GERMÉES

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min
Trempage : 8 h

4 yogis

Ingrédients

1 petite sucrine
180 g de grains d'épeautre
1 poignée de graines germées d'alfalfa
Les graines d'une demi-grenade
2 c. à s. de paillettes de dulse séchées

Ingrédients pour la vinaigrette au citron

Le jus d'un citron frais
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de sirop d'érable
1 gousse d'ail
Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Avant la cuisson, rincez les grains d'épeautre sous l'eau froid — il est recommandé de faire tremper les grains entiers dans de l'eau froide pendant 8 h. Le trempage réduit le temps de cuisson et améliore la digestibilité.

Jetez les grains d'épeautre dans de l'eau bouillante et salée. Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter les grains pendant environ 25 à 30 min, en remuant occasionnellement. Surveillez la cuisson et vérifiez la tendreté des grains. Ils doivent être tendres, mais légèrement fermes à la mâche. Lavez la salade.

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette au citron en mélangeant dans un petit bol le jus de citron frais, l'huile d'olive, le sirop d'érable, l'ail haché, le sel et le poivre. Remuez bien jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien mélangée.

Dans un grand saladier, ajoutez les feuilles de salade, mélangez les grains d'épeautre cuits avec les pousses d'alfalfa et les graines de grenade. Ajoutez les paillettes de dulse séchées et mélangez délicatement.
Versez la vinaigrette au citron sur la salade et mélangez doucement. Servez immédiatement comme plat principal.



Les pousses et graines germées sont des petites bombes nutritionnelles, car ce sont de petites plantes en pleine croissance.



SALADE DE CHOU ROUGE AU MISO

Préparation : 15 min
Repos : 30 min

4 yogis

Ingrédients

1 petit chou rouge (environ 500 g)
1 carotte
1 pomme verte
30 g de gomasio
2 branches de persil

Ingrédients pour la vinaigrette miso

2 c. à s. de miso blanc
2 c. à s. de vinaigre de de cidre
1 c. à s. d'huile de sésame
1 c. à s. de tamari
1 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de gingembre frais
2 c. à s. d'eau tiède (pour diluer le miso)

Préparation

Coupez finement le chou rouge à la mandoline, râpez la pomme et la carotte. Ciselez les feuilles de persil et râpez le gingembre. Dans un grand saladier, mélangez tous ces ingrédients.

Pour la vinaigrette miso : mélangez dans un petit bol le miso blanc avec l'eau tiède jusqu'à ce qu'il soit bien dissout. Ajoutez ensuite le vinaigre, l'huile de sésame, le tamari, le sirop d'érable et le gingembre râpé. Mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture homogène. Réservez.

Versez la vinaigrette miso sur la salade et mélangez délicatement. Saupoudrez du gomasio sur le dessus de la salade. Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant environ 15 à 30 min, cela permettra aux saveurs de se mélanger et de s'accentuer. Servez cette salade en entrée ou en accompagnement d'un plat principal.

Le miso est une pâte de soja fermentée qui existe mélangée avec différentes céréales ou légumineuses. Il est possible de trouver du miso d'orge, de riz, de blé ou de soja, ce qui donne des pâtes aux saveurs et couleurs différentes. Il est intéressant de le consommer cru, non chauffé, pour profiter de sa richesse en probiotiques, de bonnes bactéries pour notre intestin.



CARRÉS AUX NOIX

20 bouchées

Préparation : 30 min
Repos : 20 min

Ingrédients

160 g de dattes séchées et dénoyautées
100 g de noix de Grenoble
30 g de cacao en poudre
½ c. à c. de vanille en poudre
10 g de coco râpée en poudre
180 g de chocolat noir à 70 %
Fleur de sel (optionnel)

Préparation

Faites tremper les dattes dans de l'eau chaude pendant 5 min et égouttez-les.

Huilez légèrement un plat carré de 23 cm x 23 cm.

Faites fondre le chocolat au bain-marie et pendant ce temps hachez les dattes au robot culinaire. Ajoutez les noix et la vanille. Mélangez de nouveau pour bien intégrer les noix, mais sans les broyer entièrement. Étalez le mélange de dattes dans le plat carré et pressez bien avec les doigts légèrement mouillés.

Combinez le chocolat et la coco râpée. Étendez le chocolat sur le mélange de dattes.

Saupoudrez de quelques pincées de fleur de sel.

Réfrigérer au moins 20 min. Découpez en carrés avec un grand couteau avant de servir. Gardez réfrigéré.

Les noix sont des oléagineux qui contiennent une bonne quantité d'oméga 3, des acides gras indispensables à la fluidité des membranes du corps et qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Le chocolat noir, à condition qu'il soit de qualité et le plus noir possible, apporte du magnésium tout comme la noix. Un bon mix pour faire le plein de magnésium et oméga.

GREEN SMOOTHIE

2 yogis

Préparation : 10 min

Ingrédients

1 banane mûre
1 poignée d'épinards frais
½ avocat
1 c. à c. de spiruline en poudre
1 c. à c. de miel (facultatif)
240 ml de lait d'amande
120 ml d'eau

Préparation

Épluchez la banane et coupez-la en morceaux. Coupez également l'avocat en deux, retirez le noyau et retirez la peau. Dans un blender, ajoutez les épinards frais, la banane, l'avocat, la spiruline en poudre, et le miel si vous souhaitez sucrer un peu le smoothie.

Versez le lait d'amande dans le mélange et mixez. Mélangez tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à ce que le smoothie soit lisse et homogène. Ajoutez de l'eau fraîche pour obtenir la consistance désirée. Si vous souhaitez un smoothie plus frais, ajoutez quelques glaçons dans le blender.

Versez le green smoothie à la spiruline dans un verre et servez immédiatement.



La spiruline est une micro-algue d'eau douce qui se développe dans des climats chauds. Elle est connue pour sa teneur exceptionnellement élevée en nutriments et est souvent considérée comme un super aliment en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé.
Elle est riche en protéines, en minéraux comme le fer, le calcium et le magnésium.
Elle contient de la vitamine B12 et K. La phycocyanine qu'elle contient est un puissant anti-inflammatoire. Elle a même des propriétés détox intéressantes. Il est important de sélectionner une spiruline de qualité, qui n'a pas été chauffée, pour préserver ses propriétés.



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

LES YOGIS étaient-ils les premiers transhumains ?

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

DE TOUS TEMPS, les textes nous disent que le yoga permettrait aux pratiquants assidus de développer des « siddhis » ou pouvoirs surnaturels. Ceux-ci « comprennent la faculté de voler dans les airs, de voir et d'entendre à longue distance, d'être omniscient, de devenir infiniment petit, grand ou lourd, de devenir invisible, de localiser des trésors enfouis, de maîtriser l'alchimie ou d'exercer un contrôle sur autrui », énumère James Mallinson, spécialiste du Hatha Yoga, dans son ouvrage *Les Racines du yoga*.

On peut même lire dans le *Mahabharata* qu'ayant atteint l'immortalité, « le yogi devient plus puissant que les dieux, et peut même brûler l'univers tout entier ». Qu'ils soient réels ou légendaires, ces pouvoirs yogiques ont tantôt forcé l'admiration ou la crainte, la fascination ou le rejet. À notre époque, le yoga postural demeure auréolé de mystère : comme les mythiques trois dernières séries de l'Ashtanga Vinyasa de Pattabhi Jois, dont on ne sait pas à quoi elles ressemblaient, et dont l'exécution dépasserait les possibilités du commun des mortels.

Ces récits de yogis aux super pouvoirs rejoignent les thèmes classiques de la science-fiction : voyage dans le temps, conquête spatiale, clonage, rencontres extra-terrestres, implants bioniques, cryogénisation... L'amélioration de l'homme trouve son apogée au sein de la pensée transhumaniste, selon laquelle la technologie permettrait de supprimer la décadence physique, le vieillissement et la mort.

D'ailleurs, des mastodontes comme Google investissent des milliards de dollars dans la poursuite de la vie éternelle. On peut se demander ce qu'auraient pensé les anciens yogis du recours à ces technologies pour accéder au samadhi ! N'étaient-ils d'ailleurs pas eux-mêmes des hommes augmentés *ante litteram ?*

Au début du XX^e^ siècle, la théosophe Annie Besant affirmait que le yoga permettrait à l'homme d'atteindre son processus d'évolution ultime. Le philosophe Sri Aurobindo attribuait à son yoga intégral le potentiel d'un changement radical de la nature humaine et l'ouverture vers une supra conscience divine. Le transhumanisme, lui, ne propose pas d'atteindre le divin, mais de s'y substituer, faisant de la technologie la nouvelle religion laïque.

Toutefois, les textes du yoga nous préviennent que ces pouvoirs doivent être gardés secrets pour ne pas attirer la convoitise et la dispersion. Ces facultés exceptionnelles viennent avec leur lot d'obstacles, comme l'orgueil et l'attachement qui nous guettent toujours, même aux portes de la libération. Ainsi, toute technologie, même la plus pointue, ne parviendrait pas à nous libérer de notre mental en souffrance, même si nous accédions à l'immortalité, y compris dotés des plus grands pouvoirs qui soient.



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



15 MARS - 1 AOÛT 2024

Formation 100h

"Psychologie du yoga et de l'ayurvéda et gestion du stress"

Yoga Vision www.yoga-vision.org

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

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

06 52 51 13 03 www.studio-yoga-republique.fr

RYE
RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

S'épanouir à l'école et dans la vie

Le RYE forme aux techniques de yoga adaptées aux enfants et aux adolescents



CURSUS DE FORMATION FONDAMENTALE 2023/2024

Acquérir les techniques de yoga et relaxation dans l'éducation, applicables en classe ou en atelier

• TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION
14 janvier au 12 mai 2024 à PARIS

• TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION
18 novembre 2023 au 11 février 2024 à PARIS
22 au 27 juillet 2024 à SEGRÉ-EN-ANJOU (Intensif)

• STAGE RÉSIDENTIEL D'ÉTÉ
22 au 27 juillet 2024 à SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE

Informations et inscriptions sur www.rye-yoga.fr

Qualiopi

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

ATHLETICA YOGA

Yoga - Fitness - Pilates - Pole Dance

20 RUE DU FAUBOURG SAINT HONORÉ, 75008 PARIS

@athleticayogaparis

Donnez du sens à votre vie !



... 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

Formation diplômante de professeur de yoga

agréée Union Européenne de yoga - 500 h

Ecole de yoga
Van Lysebeth

Ouverture d'un nouveau cursus - rentrée 2023

Cours ouverts aux auditeurs libres
Cours de qualité
9 week-ends par an
En hébergement sur site à Melun (77) ou externat

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

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Pour tous renseignements, consulter le site
www.yogavanlysebeth.com

Les perles D'ANANDA



Tout arrive toujours pour la première fois

PAR **ANANDA CEBALLOS**

« LE TEMPS EN INDE EST CYCLIQUE. » Voici une affirmation devenue presque un lieu commun pour décrire une conception de la temporalité qui se répète à l'infini, sans commencement ni fin. Le temps ne serait pas en Inde une ligne droite, continue et progressant sans cesse, comme le conçoit l'Occident, mais un « éternel retour ».

Certes, selon les mythes cosmogoniques hindous, dans l'univers agissent en alternance trois dieux, Brahma, Visnu et Shiva, la fameuse « triade » ou trimurti, placés au sommet du panthéon hindou et veillant respectivement sur la création du monde, son maintien et sa dissolution finale, pour donner lieu à un cycle cosmique nouveau.

Les Upanishad, œuvres majeures du canon hindou, nous offrent pourtant une autre manière de penser le temps. Selon ces textes, le temps est une construction abstraite. Cette conception est aussi courante dans les discussions bouddhistes, pour suggérer que la permanence du monde et du « soi » n'est qu'une illusion basée sur la succession plus ou moins aléatoire d'états de conscience. Pour accéder à la réalité telle qu'elle est, il faudrait dépasser son apparente continuité et saisir qu'elle n'est qu'une simple addition d'instants successifs.

L'« instant » (en sanskrit *ksana*) est la plus courte unité de temps possible, diversement mesurée dans les textes anciens comme la neuvièmre partie d'un moment de pensée ou comme $\frac{1}{75}^{e}$ de seconde. L'instant est une modalité temporelle qui semble se dérober à tous nos efforts de compréhension mentale. Seule la méditation sur le caractère discontinu et éphémère de l'existence permettrait d'atteindre le domaine de la permanence et donc d'accéder à la libération.

« Plus bref le passage de ce météore dans notre ciel,
Plus acrobatique l'effort de la conscience qui l'intercepte »
Vladimir Jankélévitch

La pratique du yoga nous invite également à nous pencher sur l'épaisseur irréversible de l'instant, ce clignotement de la conscience qui dynamise le temps et propulse éternellement la vie dans son devenir. Le corps et le souffle demandent alors toute notre attention, comme un enfant qui nous appelle pour nous montrer quelque chose d'absolument unique, une chose exceptionnelle qui risque de disparaître à tout moment : un papillon, un arc-en-ciel, une bulle de savon. Il y aurait une sorte de causalité réciproque entre l'instant et l'attention qu'on lui prête. C'est par l'attention que Simone Weil considérait « la forme la plus rare et la plus pure de générosité », que l'on peut mettre le cap sur le présent et opérer ce miracle sans cesse à notre portée : arracher l'instant du flot indistinct du devenir et réaliser que tout arrive toujours pour la première fois. Rien que d'y penser, le cœur bat plus léger et plus innocent, s'ouvrant à l'irruption imprévisible et joyeuse de l'instant présent.

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.**

Pouvoir du Féminin & Essence du Yoga

Cette formation portera tes connaissances du yoga et ton développement personnel à un tout autre niveau



www.carolinesutter.com
contact@carolinesutter.com

Un Training unique ancré dans le *women's self care/féminin sacré* et *shadow work* avec Caroline Sutter diplômée du *Center for Yoga Psychology*

4 sessions en présentiel 150H
1 session à distance 50H

Spitant et Zen

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



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

Yoga - Gym du dos - Gestion du stress
Stage week-end / Meet-up
Trianon Palace et d'autres lieux !

Spitantetzen.com

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

L'École de yoga Van Lysebeth
vous présente

LES DIMANCHES DE L'ASSOCIATION

ouverts en post-formation ou auditeurs libres

Découvrez le nouveau programme 2023 - 2024
avec des invités de référence :

- 19 novembre 2023 : **Nadia COPERCHINI**
  Yoga pour handicapés
- 14 janvier 2024 : **Willy VAN LYSEBETH**
  Les micros mouvements

01 48 22 53 17
06 80 72 38 88
eyvl.fr@orange.fr
YOGAVANLYSEBETH.COM

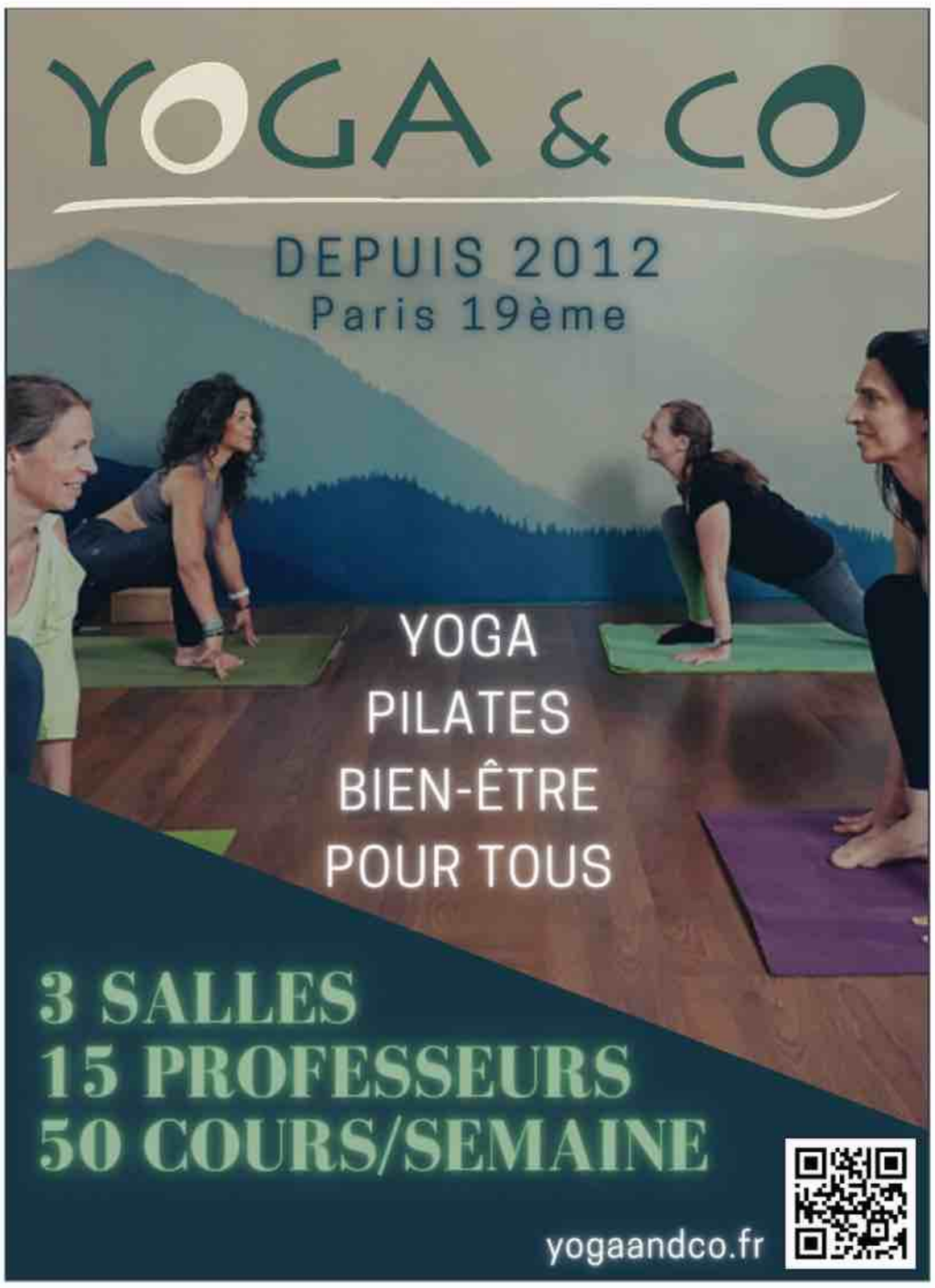
Mon Yoga

Accessible, flexible, en ligne, ici et maintenant.

yogachezmoi.com



YOGA & CO



POUR UNE SOBRIÉTÉ SPIRITUELLE

PAR **ZINEB FAHSI**

LA MAGIE du capitalisme tardif propose un produit ou un service censés combler tout besoin, désir ou quête humaine, même vécue comme la plus intime. Le bien-être et la spiritualité n'y échappent pas, devenus aujourd'hui des industries florissantes. Aux besoins de donner un sens à sa vie, de se relier à la dimension sacrée de l'existence, de faire communauté, répond désormais une offre infinie de voies spirituelles réduites en définitive à un ensemble de techniques, à des boîtes à outils consommables au gré de nos besoins, hors de tous contextes culturels et historiques de formulation.

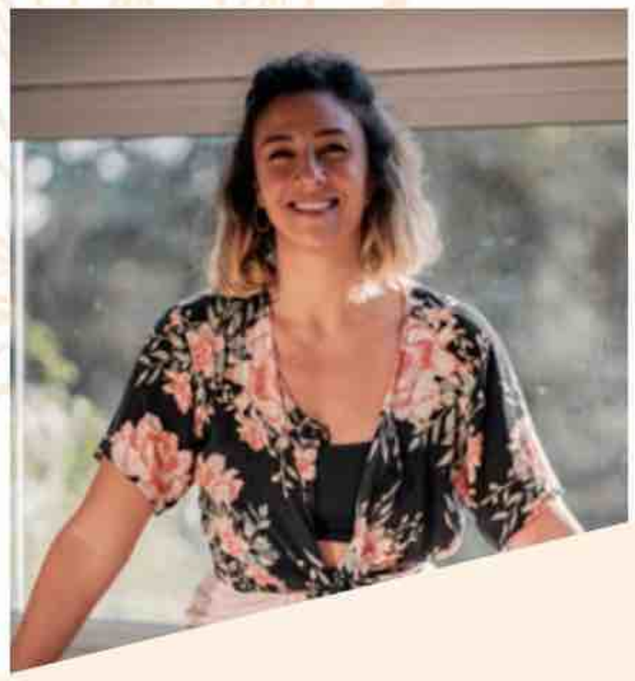
Quelle que soit la sincérité de notre quête, la tentation est grande de tester toutes les techniques proposées par ce vaste marché de la spiritualité. D'autant plus que chaque mode en remplace une autre et que chaque nouvelle technique est vendue comme unique, révolutionnaire et bien plus efficace que les précédentes.

La quête spirituelle peut finir par ressembler à une consommation effrénée de biens et d'expériences spirituelles, avec l'espoir illusoire de trouver celle qui transformera radicalement notre existence, alimentant le fantasme d'une life-changing experience sans effort ni engagement. Une quête de transformation qui fait papillonner de cérémonies cacao en bains de gong, de cours de yoga en retraites vipassana, de l'ayahuasca au chamanisme, entre appropriation culturelle et matérialisme spirituel.

Une fuite en avant qui, je crois, finit davantage par nous distraire et nous divertir que par offrir des réponses à nos interrogations existentielles. Ne cède-t-on pas en effet à l'éparpillement, à la dispersion, à la sur-stimulation que le yoga nous enjoint précisément de combattre ? Ne deviendrait-on pas des consommateurs spirituels, dépendants aux sensations fortes, revêtant l'apparence d'une noble quête intérieure ?

Déjà quelques siècles avant notre ère, Patanjali, dans ses fameux Yoga Sutra, affirme que le yoga s'atteint par la pratique intense et le détachement. Cette « pratique intense » ne consiste pas à enchaîner les chaturangas ou à suer dans des flows acrobatiques, mais correspond bien, comme dit le philosophe Paul Masson-Oursel, à un effort tenace « pour introduire de la cohésion dans une multiplicité, pour combattre une dispersion ». Patanjali et son commentateur Vyasa poursuivent en nous apprenant que cette pratique intense constitue un socle stable pour l'écoulement paisible de la psyché si elle est pratiquée avec constance, dévotion et sur une longue durée.

J'aime parfois imaginer Patanjali qui débarquerait en 2023 et le regard qu'il porterait sur nos sociétés du divertissement. Sans doute nous inviterait-il à davantage de sobriété spirituelle.



© Florent Fournier

EN VENTE EN CE MOMENT

Mon yoga au fil des saisons

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

MON YOGA AU FIL DES SAISONS

YOGA
les fondamentaux

+ 250 POSTURES

12 SÉRIES
simples et détaillées
pour pratiquer toute l'année

- Mon automne zéro stress
- Mon hiver cocooning
- Mon printemps énergie
- Mon été bien-être

BONUS !
La série challenge

MON YOGA
AU FIL DES SAISONS



PRIX
12,90 €

L 17254 - 12 H - F: 12,90 € - RD

ESPRIT YOGA HORS-SÉRIE -
BEL : 13,30 € - CH : 19 CHF

UN HORS-SÉRIE YOGA

116 pages

Disponible 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'éveil des sens, la connaissance du cœur

PAR **ELÉONORE GRATTON**

DANS LE FILM *Proxima*, une astronaute prépare son premier voyage dans l'espace. Elle écrit une lettre à sa fille. Avant son départ, elle lui raconte son désir de capturer les odeurs des gens, le goût des choses qu'elle mange, le vent sur sa peau, les bruits de la forêt et de la pluie, les couleurs associées.

Dans le poème *Parfum exotique*, Charles Baudelaire, les yeux fermés pour favoriser sa vision intérieure, respire l'odeur du « sein chaleureux » de son amante. De ce parfum se déploie dans son esprit un paysage : rivage lointain des îles, lumière orangée, bateaux aux voiles généreuses, femmes « aux regards francs ».

Dans *I Am, I Am, I Am*, recueil de nouvelles de Maggie O Farrell, une adolescente saute la nuit dans la mer, pour braver ses camarades et ses frustrations. Mais des séquelles d'une maladie neurologique entravent sa proprioception. Sans indices visuels, elle perd tout repère. En pleine nuit, propulsée sous l'eau, elle est incapable de distinguer le haut du bas et de remonter à la surface.

Trois personnages avec leur sens en éveil, en recherche de sensations pour se souvenir, explorer, tester les limites. Trois trajectoires qui invitent à observer nos sens, comment ils stimulent, façonnent ou aveuglent nos actions. Reconnaître les stimuli extérieurs, discerner ceux qui sont appuis de ceux qui génèrent confusion, est déjà une pratique en soi.

La philosophie hindoue offre une place de prédilection aux organes sensoriels. En sanskrit, les cinq moyens de perception (nez, yeux, langue, peau, oreilles) sont appelés, *jnanendriya*, de *indriya*, sens, organe et *jnanen*, conscience, connaissance supérieure. Il s'agit moins de la connaissance intellectuelle que celle du cœur.



Exposition I've a feeling, Musée des Beaux Arts d'Angers, jusqu'au 7 janvier 2024
© Sans titre, 2021. Courtesy Shilpa Gupta et Galleria Continua / photo : Stephen White, Londres

I've A feeling, exposition du musée des Beaux-Arts d'Angers, en joue à l'extrême et propose un voyage visuel, olfactif, auditif et gustatif dans l'art contemporain. Les artistes présentés ici provoquent nos organes sensoriels. On peut entrer, toucher, s'allonger sur une œuvre d'art. L'ouïe est mise à l'épreuve par une installation sonore. Des éléments visuels sont amplifiés. L'ensemble éveille une résonnance physique chez le spectateur. Placée au cœur du processus de l'œuvre, l'entièreté de son corps est animée de sensation-émotion des plus particulières. Il en ressort transformé. L'expérience artistique nous rappelle que nos cinq sens sont un canal d'accès au sensible et à l'imagination. Ils façonnent notre qualité organique d'être incarné, sculpte la mémoire, ouvrant la voie à ce qui il y a de spirituel en nous : la connaissance du cœur.



Éléonore Gratton est formatrice de l'Institut Français de Yoga et enseigne à Paris. Elle anime le podcast, *Yoga à la Une : transversalité entre yoga et arts.* Diplômée d'État Art dramatique et Chant, coach d'acteur, elle intervient auprès de C.ie de théâtre et en entreprise. **https://eleonoregratton.com**

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT



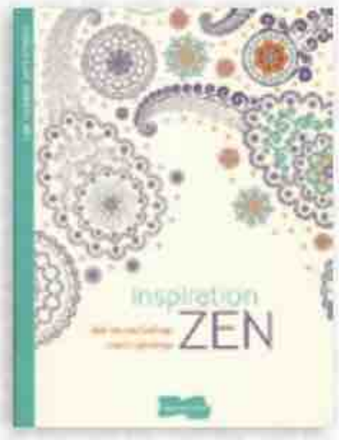
JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

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@esprityoga.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 .....

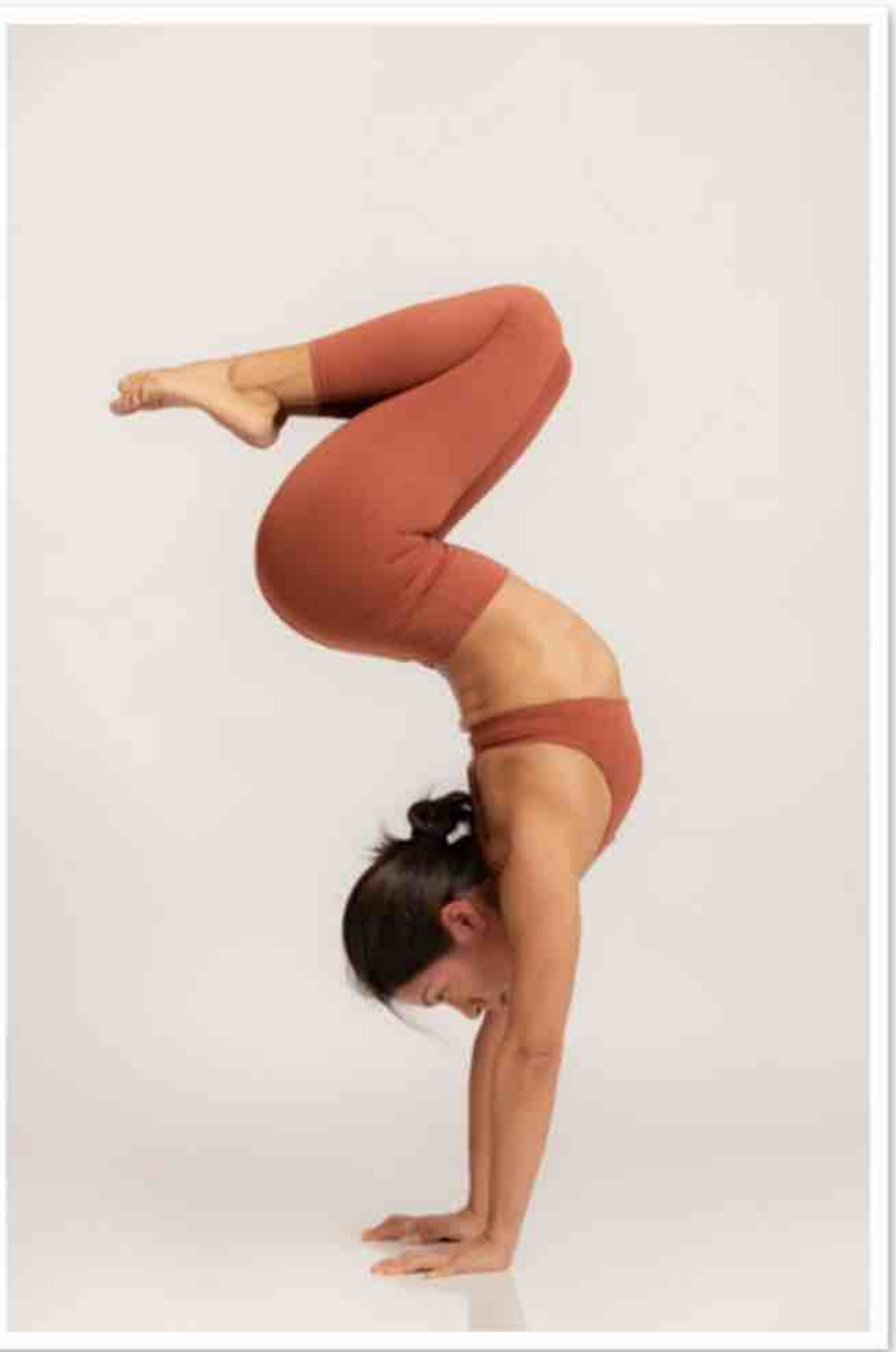
JE RÈGLE PAR

☐ 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 30/11/2024
AUTOEY76-12

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@abopress.fr


© Kind

ALORS QU'ELLE était marionnettiste à Disney, Isabel découvre le yoga il y a une quinzaine d'années avec le Bikram à Paris. Le goût pour le défi physique et la souplesse l'emmène ensuite vers la pratique du Mysore et le Vinyasa. Elle se forme auprès de Gérard Arnaud qu'elle assiste à partir de 2014 dans ses formations à Paris et à Goa. En parallèle, elle se passionne pour les postures d'équilibre « handstands » : une pratique à part entière pour laquelle elle s'entraîne séparément du yoga et avec des professeurs venant d'autres sphères comme Julien Mauclert, professeur de cirque et de yoga ou l'Israélien Yuval Ayalon, gymnaste et acrobate. Dans ses cours de Vinyasa, Isabel emmène ses élèves l'exploration d'une grande variété de postures exigeantes tout en veillant à ce que chacune puisse en exprimer sa version à son propre rythme.

Je pratique depuis ? 2008

MON ASANA PRÉFÉRÉ ?

Trikonasana et Pincha mayurasana.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE DE ?

Ne pas s'épuiser, pour garder un regard frais sur nos élèves.

Le plus important dans le yoga ?

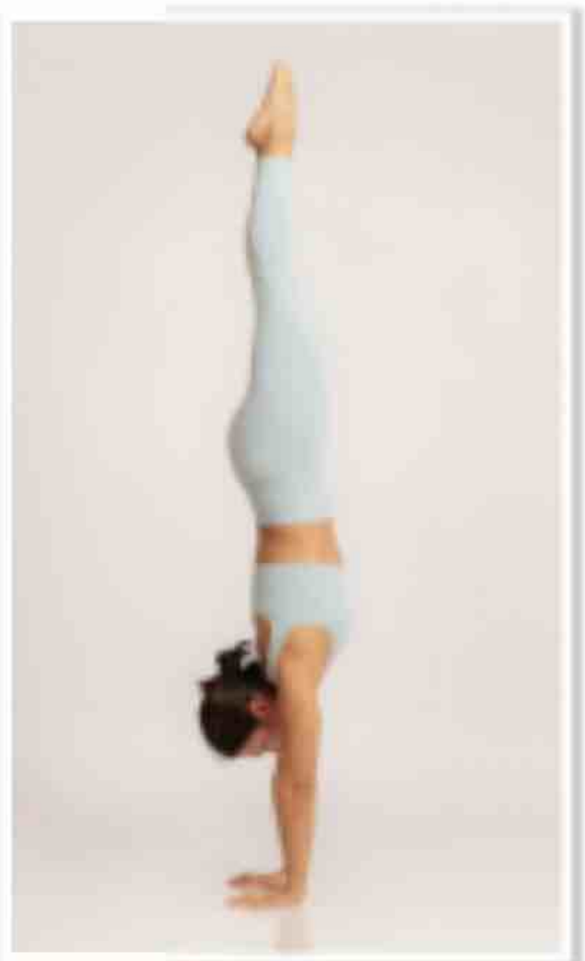
Respirer.

MES MAÎTRES ?

Gérard Arnaud, Krista Cahill, Maty Ezraty dont le workshop à Paris m'avait particulièrement marquée.

Mon péché mignon ?

Regarder des séries et dénicher les meilleurs cookies de Paris.


© Kind

MON MANTRA ?

Breath and relax car on cherche toujours une détente, dans l'esprit du yin.

CE QUI M'ÉMEUT ?

La joie dans le regard de mon enfant.

Dans l'enseignement j'♥ ?

Voir une nouvelle conscience émerger chez les élèves.

MA PROCHAINE INCARNATION ?

Qu'il n'y en ait pas ...

UNE EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA



LES NOUVEAUX YOGA PADS SONT ARRIVÉS !

NOUVELLE MATIÈRE
NOUVELLES COULEURS







Ces disques en silicone haute densité assurent un maintien souple et ferme à la fois. Ils sont conseillés dans toutes les postures où l'on souhaite amortir la charge d'une partie du corps sur le tapis.

ET TOUJOURS LE MÊME PRIX !

29,50€ LA PAIRE*

* Prix TTC

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

À commander sur **www.esprityoga.fr**

MOT MAGIQUE

par Sarah Calcagno

R		T		S		U	
	P			L			
							U
P		U				O	
		R	O	A			
		S					
	T	O					S
U			S			R	O

En mettant dans l'ordre les lettres

R-L-U-P-T-A-O-S

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°75 était MUDRAS

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 9787113160463

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
Tatiana Silva, Laurane Landry, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Florine Cauchie, Lara Histel-Barontini, Amalia Cornale, Zineb Fahsi, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Walid Bandhoo, Dejanira Bada, Véronique Mainguy, Tatiana Brouers, Laurence Mucha, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Eléonore Gratton, Laurine Boulier, 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.

Méthode Sinovi®

Prenez soin de vos articulations, elles vous le rendront

Mouvement synovial - Mouvement capsulaire - décompression articulaire centrage - gainage profond - coordinations d'alignement - mouvement passif - mouvement en décharge



Formation professionnelle pour enseigner la méthode Sinovi® :
Paris janvier - février - avril 2024

Dans chaque stage: je pratique la méthode j'apprends comment la retransmettre

Renseignements :
www.calais-germain.com
06 38 42 85 61

BlandineCalaisGermain

YOGA EN LIGNE

SUR zoom



K YOGA

REDIFFUSIONS ACCESSIBLES SUR :

WWW.K-YOGA.FR

RENFORCEZ VOTRE CORPS ET CALMEZ VOTRE MENTAL

POUR GÉRER VOS PROJETS DE VIE AVEC PANACHE !

ESSAI GRATUIT SANS CB 15 JOURS
ABONNEMENT ENSUITE 10€ / MOIS OU 100€ / AN