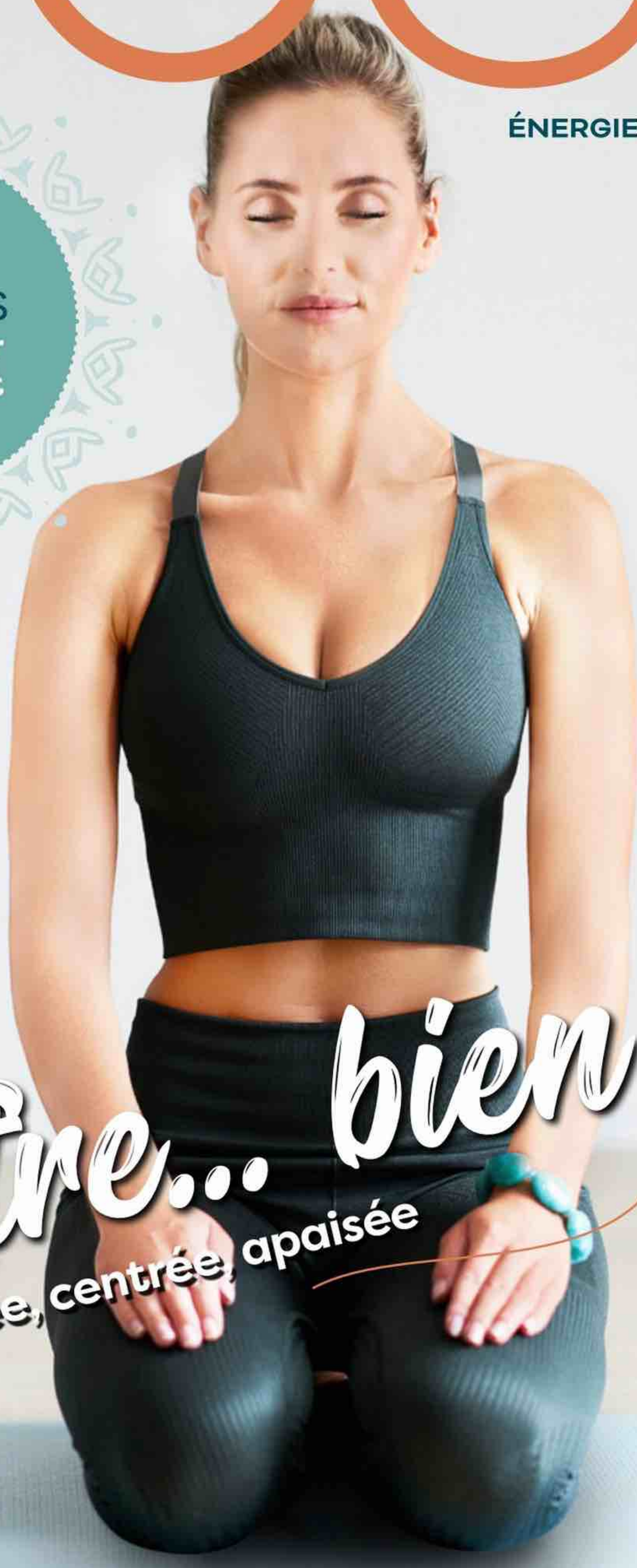
N°77

YOGA esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE



12 POSTURES
Pour trouver l'alignement intérieur

MALVOYANTS
La pratique d'un yoga adapté

RITUELS
Accorder ses énergies **aux cycles lunaires**

SIVANANDA
La vie d'un **pionnier du yoga** contemporain

SOS YOGA
Comment garder le peps en hiver

LES ÉQUILIBRES
Des postures pour **renforcer la confiance**

BIEN-ÊTRE
Une séquence pour développer **souplesse et mobilité**

Être... bien !

Posée, centrée, apaisée

www.esprityoga.fr

ESPRIT YOGA • JAN-FEV 2024 - 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 - 77 - F: 6,90 € - RD

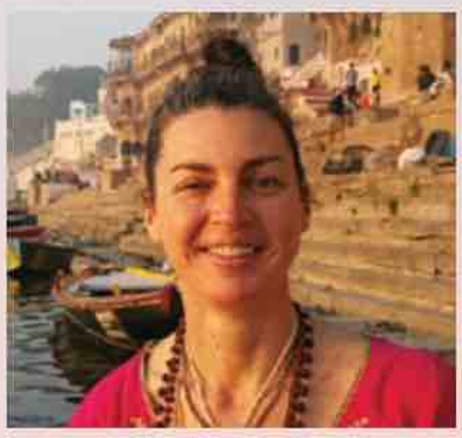
Yogamrita

POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA
« Yoga & Ayurveda » sur 2 ans

NOUVELLE SESSION : 19 AOÛT 2024 - les candidatures sont ouvertes

Formation avec alternance présentiel et distanciel

Michèle Lefèvre



Isabelle Moysan

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

Yogamrita chez Soi Yoga/Ayurveda en distanciel

Abonnement à la carte

3 formules modulables :
«Hatha Yoga», «Yoga Doux»,
«Yoga+ (non postural)»

Packs de vidéos

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

Ateliers et Consultations en ligne

www.yogamritayogachezsoi.fr
Facebook: Yogamrita - Yoga intégral et Ayurveda | Instagram: yogamritayoga

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

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 vu 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

Andrea Semprini

andrea@esprityoga.fr

YOGA esprit

SOMMAIRE

N°77 | JAN - FÉV 2024

YOGASPHÈRE

10 YOGA BIZ NOUVEAU
Le yoga est aussi un marché (eh oui !)

12 YOGA TAF
Gérer sa productivité au travail sans stress

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

20 YOGA ZIK
Playlist et voyages sonores

24 LE YOGA AU QUOTIDIEN NOUVEAU
Comment survivre aux transports en commun ?

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Nouveautés dans tous les rayons !

67 INITIATIVES & ALTERNATIVES
Alcool au féminin, une méthode adaptée

76 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Tous les produits de soins à base de plantes

86 MÉDIAS
Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga

Etre

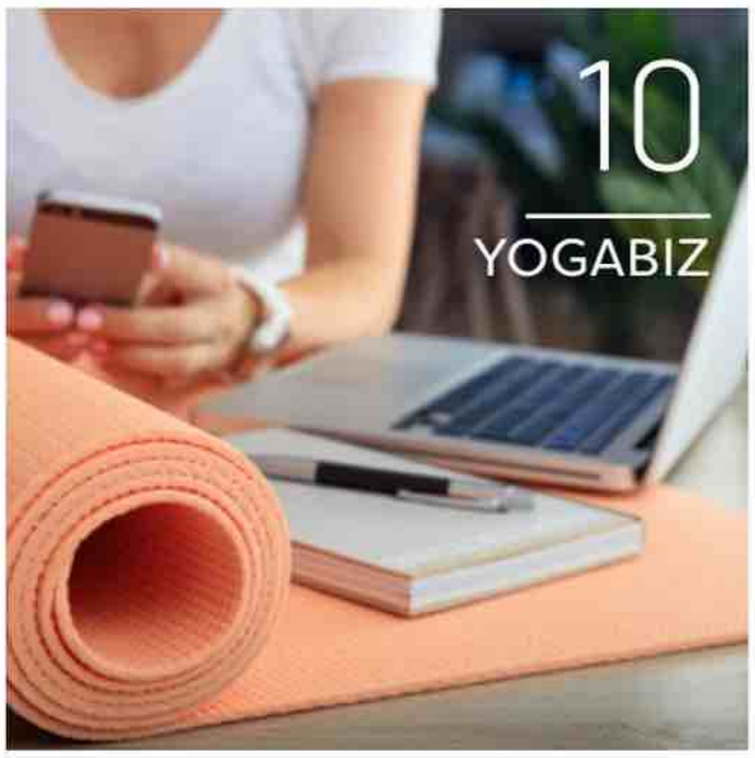
28 ÊTRE PLEINEMENT
Retrouver la plénitude de l'être qui nous fonde

32 YAMA & NYAMA
Ahimsa. Porter l'amour dans le cœur NOUVEAU

34 RENCONTRE AVEC SREEMATI
À l'occasion de la sortie de son *Grand Livre des salutations*

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Se poser, se centrer, retrouver l'équilibre

LE DOSSIER 26



L'ÂME & L'ESPRIT

88 MÉDITATION POUR TOUS
Tout comme moi. La méditation sur ce qui nous rapproche

90 POÏESIS
L'envolée lyrique de Faust

92 LES PERLES D'ANANDA
Arpenter le monde autrement

94 *Il était une fois... le yoga*
Krishnamacharya, un géant du yoga postural moderne

Abonnez-vous à
ESPRIT YOGA p. 21 & 97

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE
Une méthode toute simple pour déconnecter

54 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
Souple et mobile comme une libellule
Une séquence dynamique, pour retrouver mobilité et légèreté

68 UNE POSTURE À LA LOUPE
La pince - Paschimottanasana
L'harmonie entre étirement intense et lumière intérieure

78 ANATOMIE POSTURALE
Comment prendre la posture de la pince ?

80
NUTRITION

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE
Les équilibres, pour explorer nos peurs et renforcer notre confiance

72 AU FIL DES LUNES
Les rituels qui accordent nos énergies aux cycles lunaires

80 NUTRITION
Passion matcha
Les super pouvoirs de ce thé vert venu du japon

YOGA LIFE

18 SOS YOGA NOUVEAU
Astuces yogiques pour garder notre énergie en hiver

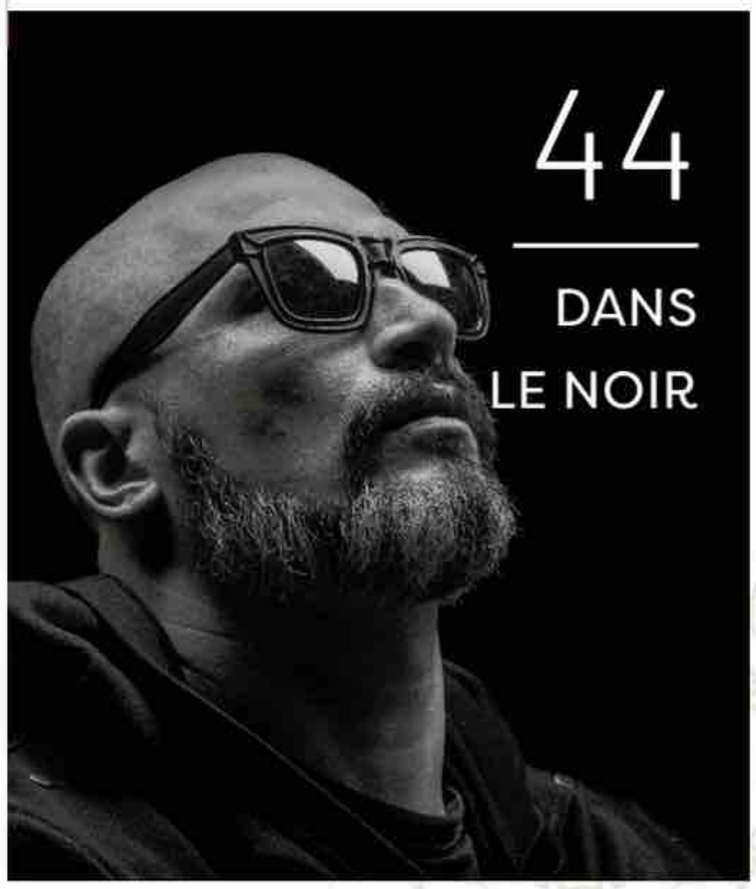
18 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA
Les photos & les échos de nos réseaux

44 DANS LE NOIR
La pratique du yoga adaptée aux personnes malvoyantes

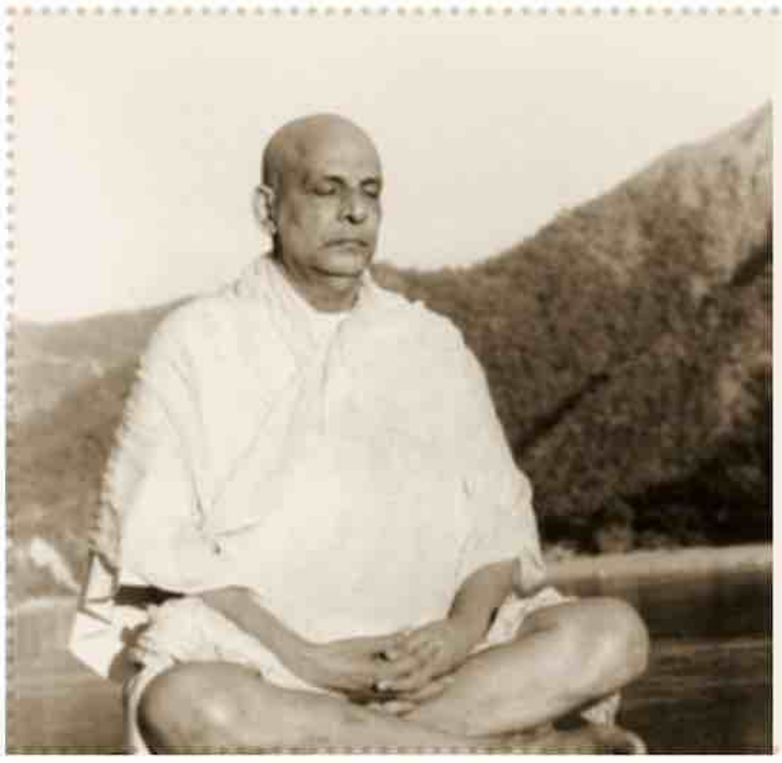
50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Face à soi.
Appuyons-nous sur le yoga pour arrêter de fuir

96 UNE PROF, UN STYLE
Valérie Allibe

98 LE MOT MAGIQUE



44
DANS LE NOIR



60
ZOOM

SWAMI SIVANANDA
La vie et l'héritage d'un pionnier du yoga contemporain

CONTRIBUTEURS

MIGUEL MAITREYA

Né au Mexique, Miguel est professeur de yoga, riche de 15 ans d'expérience et de formations internationales. Il a vécu dans un ashram Sivananda pendant un an et continue d'explorer la philosophie, l'histoire et la culture des yogas.

www.miguelyogaparis.com

« Les yogas sont en perpétuelle évolution. Je resterai toujours un étudiant dévoué, un pratiquant confirmé et un enseignant passionné »

YSABEL PINEAU

Franco-canadienne, Ysabel est professeure de yoga, yogathérapeute, coach de vie et artiste. Elle a passé plus de 10 ans au contact des Indiens Navajos et a fondé l'Hozho Yoga, une rencontre entre la philosophie du yoga et la sagesse amérindienne.

www.ysabelpineau.com

« Fais du mieux que tu peux et quand tu peux faire mieux, alors fais-le »
Maya Angelou

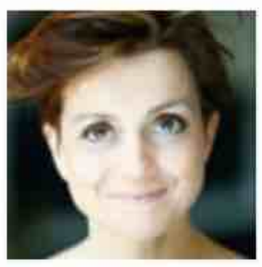
FLORA TRIGO

Flora enseigne le yoga depuis 10 ans à Rennes où elle a fondé le centre Yoga Shala Rennes. Elle dispense des cours hebdomadaires, des stages, des retraites et forme des enseignants de yoga.

yogashalarennes.fr

« La vraie relaxation, la relaxation profonde, ne vient que de la relaxation 'des profondeurs' »
Noëlle Perez-Christiaens

ÉLÉONORE GRATTON



Responsable des pages posturales d'Esprit Yoga, Éléonore est professeure de yoga, formatrice à l'IFY, titulaire du DU Pensées et Spiritualités d'Asie et du diplôme d'État de professeur d'Art Dramatique. Elle anime le podcast Yoga à la Une.

eleonoregratton.com

« Toute l'histoire du monde réside dans votre corps »
Kiki Smith

TATIANA BROUERS

Professeure de yoga et photographe, Tatiana aime explorer l'art et la nature pour les émotions qu'elles procurent. 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 évènements 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

Journaliste et professeure de yoga basée à Paris, Jeanne enseigne l'histoire et la philosophie du yoga dans des formations professorales. Elle a co-créé le blog Citta Vritti, pour ramener un esprit critique au cœur des pratiques du yoga moderne.

@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

K YOGA

YOGA *En Ligne*

RENFORCEZ VOTRE CORPS ET CALMEZ VOTRE MENTAL

POUR GÉRER VOS PROJETS DE VIE AVEC PANACHE !

PRATIQUE QUOTIDIENNE EN LIGNE SUR zoom

Un tarif imbattable pour pratiquer régulièrement !

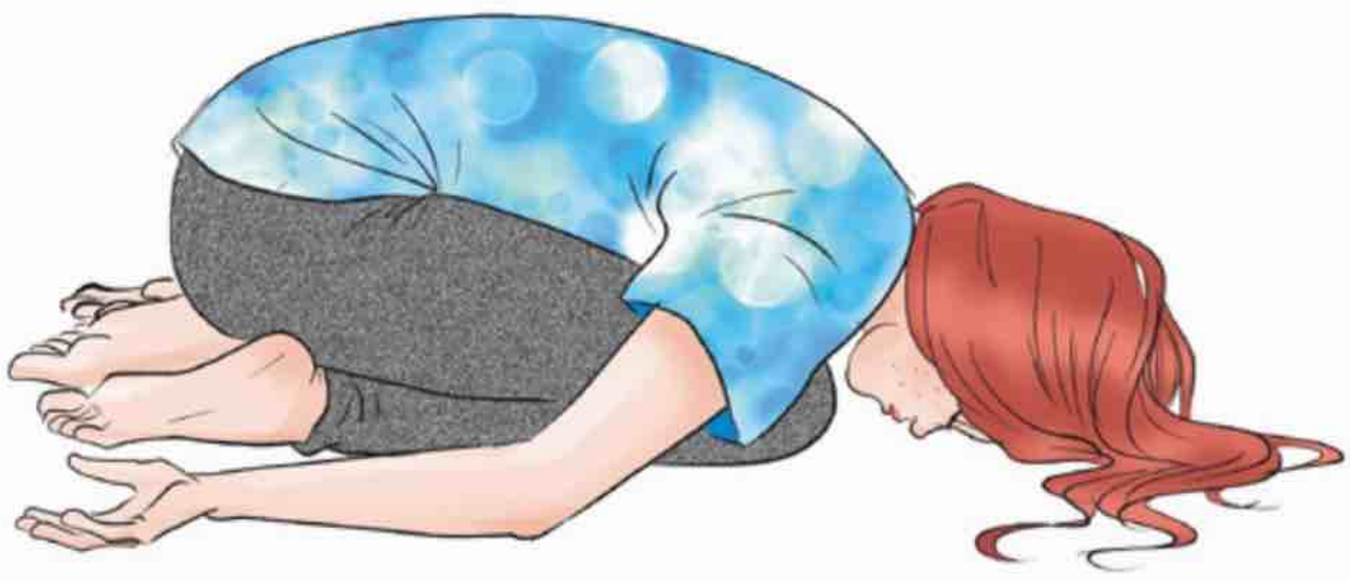
REDIFFUSIONS ACCESSIBLES SUR :
WWW.K-YOGA.FR

YOGA MINUTE

ENTREZ DANS VOTRE BULLE

Une méthode toute simple pour déconnecter

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



NOTRE VIE quotidienne, le travail, les nouvelles du monde... beaucoup de sources de stress nous entourent et il est parfois difficile de ne pas nous laisser envahir. On aimerait alors simplement nous recentrer, voire nous isoler, en rentrant dans notre bulle, ne serait-ce que quelques minutes.

Voici un exercice à la portée de tous, que vous pouvez pratiquer pour vous, mais qui sera aussi apprécié par vos enfants s'ils sont énervés ou en colère.

Tout d'abord, trouvez un endroit calme et isolé (votre chambre par exemple) et placez-vous en posture de l'enfant (balasana). Agenouillez-vous sur un tapis ou sur votre lit. Puis, asseyez-vous sur vos talons, genoux proches ou écartés, et placez votre front au sol, dos complètement arrondi.

Si vous ne pouvez pas vous assoir sur les talons, placez un coussin ou une couverture entre vos talons et vos fessiers. De même, si votre front ne touche pas le sol, utilisez un support (brique, gros livre, coussin). Déposez vos mains vers vos pieds, paumes vers le ciel. Cette position doit être confortable, sans aucune tension. Les épaules tombent vers le sol, votre dos est détendu.

Fermez les yeux, et prenez des respirations complètes en allongeant progressivement la durée de vos expirations. Desserrez vos mâchoires si elles sont crispées. Puis, pour rentrer dans votre bulle, vous allez respirer en brahmari, la respiration de l'abeille.

Vous inspirez naturellement, puis vous expirez en prononçant avec les lèvres fermées le son « Mmmm ». Ce bruit rappelle un peu le bourdonnement d'une abeille. Continuez ainsi. Le son résonne dans votre boîte crânienne et, petit à petit, sature votre espace sonore.

Vos sens sont ainsi recentrés sur vous-même, et vous voici comme dans une petite bulle, à l'écart du tumulte extérieur. Pratiquez au moins 10 respirations brahmari et ressentez de l'intérieur que ce son vous aide à relâcher toutes les tensions, autant physiques que mentales.

Après votre brahmari, reprenez quelques respirations naturelles, toujours en posture de l'enfant et goûtez au silence qui suit. Vous pourrez alors quitter tranquillement la posture. Posez vos mains à côté de vos genoux, repoussez le sol et redressez doucement votre dos en le déroulant. N'hésitez pas à vous étirer et à bailler.

Cette petite pause que vous vous êtes accordé vous permettra de faire face plus efficacement aux challenges qui vous attendent le reste de la journée.

YOGAJI
ACADEMY

FORMATIONS DE YOGA
dans notre ashram en Ardèche

Départ des formations à la carte
Organisme accrédité auprès de Yoga Alliance

YOGA TEACHER

TTP 200h

Cette formation vous apporte une connaissance approfondie du **Hatha** Yoga, du **Kundalini** et une introduction au **Tantra**.
Durée 25 j - Dates : 07/08,11/09, 6/11, 23/11, 10/01

TTP 300h

Le programme 300h s'adresse aux professeurs de yoga qui souhaitent **approfondir** leurs connaissances et leur pratique du yoga, de la **méditation** et du **tantra**.
Durée 35 j- Dates : 30/08, 14/10

YOGA ENFANTS

Le Récré'Yoga utilise les **fondamentaux du Yoga** (postures, respiration, chant, relaxation, méditation, règles de vie) dans une méthode **ludique** et récréative.
Durée 45 h. Dates : 8/10, 14/10

Traditionnellement, le Yoga est enseigné oralement et individuellement de **Maître à élève**.
Dans cette optique, nous proposons :
De petits groupes (max. 12 personnes)
Des modules de formation thématiques
Un enseignement individualisé
L'étude des textes anciens

Julie Giacomini

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

fr.yogaji.at

YOGA**BIZ**

Le yoga est aussi un marché (eh oui) !

PAR **CÉCILE FUSELLIER**

Vivre de sa passion pour le yoga ? Une envie et une aspiration légitimes. Mais aimer le yoga et bien le pratiquer ne suffisent pas à créer une activité prospère. Les conseils de Cécile Fusellier vous aideront à réussir votre projet.

LE YOGA est devenu tendance ! S'il compte de plus en plus de pratiquants, il voit aussi son nombre de professeurs de yoga exploser ! Avec un rêve : vivre pleinement de ce métier passion. Pourtant, quelques mois plus tard, c'est souvent l'essoufflement et la désillusion : courir de studio en studio, pas de temps pour sa pratique personnelle ou sa vie sociale, gérer la compta et la com, et malgrè tout avoir du mal à payer ses loyers. Alors avant de se lancer tête baissée, voici un petit aperçu de ce qui vous attend si vous souhaitez vous lancer.

Une bonne nouvelle : la demande connaît une forte accélération depuis le confinement. Le yoga s'invite partout et pour tous les âges : en entreprise, dans les hôpitaux, les écoles, les clubs de sport, les hôtels, les musées, à la plage ou encore à la maison ! Il y a donc de nombreuses opportunités à saisir.

Le revers de cette forte croissance, c'est la forte concurrence, qui tire les prix vers le bas, tout particulièrement pour le format le plus courant : le cours en studio à l'unité de 60 minutes. Ne proposer que ce type de cours conduit à un revenu plafonné. En effet, le nombre de cours que l'on peut donner par jour est limité, tout comme le nombre de personnes que l'on peut accueillir, le tout avec des prix nivelés vers le bas : pas besoin d'être bon en maths pour comprendre qu'il est très difficile d'en vivre sereinement.

Mais alors comment continuer à nourrir son envie de vivre du yoga ? Le modèle historique du métier de prof de yoga a laissé place à de nouvelles opportunités. Aujourd'hui, plus de 60 % des yogis **pratiquent en ligne,** et le marché de **l'apprentissage en ligne** explose ! La digitalisation est un vrai levier à saisir pour vivre de la profession. Il n'est pas nécessaire, ni souhaitable, d'être 100 % en ligne, mais diversifier ses services avec des formats hybrides sera un vrai plus.

Se spécialiser permet aussi de sortir son épingle du jeu. Un prof de yoga vit mieux de son activité lorsqu'il est connu pour une spécialité. Enfin, quand on décide de vivre du yoga, il convient de se comporter comme un entrepreneur et de développer ses compétences en business. Savoir enseigner le yoga c'est bien, mais ça ne suffit pas. On a aussi besoin d'apprendre à se positionner, s'organiser, communiquer, créer des offres originales, vendre ses services, fixer ses prix. Cela peut paraître loin des préoccupations d'un prof de yoga, c'est pourtant incontournable pour transformer la passion pour le yoga en un job rentable et vous en un entrepreneur du yoga durable.

CÉCILE FUSELIER
Spécialisée dans l'accompagnement business des profs de yoga, Cécile Fusellier a fondé Yogi Biz où elle propose conseils et ressources pour développer son activité de yoga en ligne. Cécile propose également des formations et du coaching individuel. **www.yogibizcoaching.com**

MALABARPRINCESS YOGA CENTER

Tu as le pouvoir de tout changer

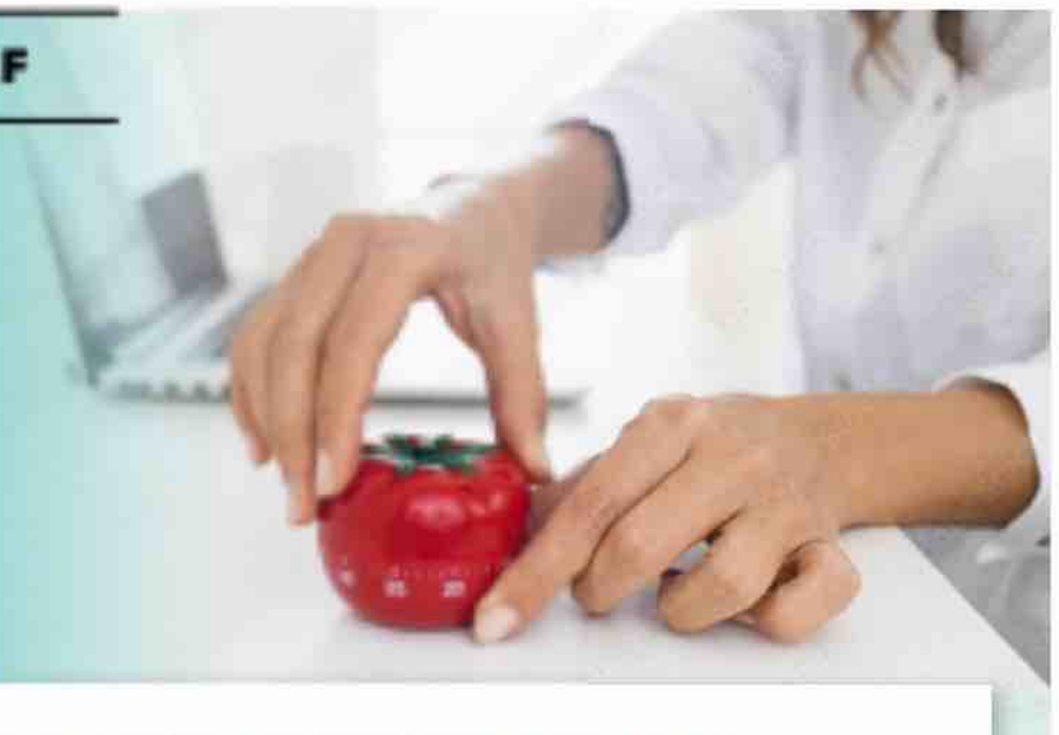
Nous avons la méthode pour t'accompagner

UN TEACHER TRAINING, UNE MÉTHODE INÉDITE QUI MÊLE YOGA ET SANTÉ HOLISTIQUE EN 9 MODULES À LA CARTE

NUTRITION - RESPIRATION - THÉRAPIES ALTERNATIVES BACKBENDS-INVERSIONS - ÉQUILIBRE ARM BALANCE - AUTONOMIE - PÉDAGOGIE

INFORMATION SUR LE SITE WWW.MALABARPRINCESSYOGA.COM

YOGA**TAF**



MIEUX GÉRER SON TEMPS DE TRAVAIL AVEC LA MÉTHODE

POMODORO

TEXTE **LARA HISTEL-BARONTINI**

Votre To do List ne cesse de s'allonger ? Les notifications des e-mails résonnent, les réunions s'enchaînent... Fini la procrastination, place à la productivité et à l'efficacité avec une technique simple !

La méthode Pomodoro (le mot italien pour tomate) a été développée dans les années 1980 par Francesco Cirillo. Cette technique accessible permet, en gérant votre temps efficacement, de devenir plus productif. Il s'agit de diviser ses objectifs en tâches et de venir ainsi à bout de sa liste de « choses à faire » avec cette sensation de travail bien fait. Et Yves Clot, professeur de psychologie du travail au CNAM, nous rappelle que : « le plaisir du travail bien fait est la meilleure prévention contre le stress ».

LE PRINCIPE EST SIMPLE : vous travaillez 25 minutes, puis vous prenez une pause de 5 minutes. Cette période de travail et la petite pause, soit 30 minutes, représentent une « tomate ». Le créateur de la méthode, à une époque sans smartphones, utilisait un minuteur de cuisine en forme de tomate pour gérer son temps, d'où le nom de la méthode. Après avoir réalisé quatre « tomates », vous prenez une pause de 15 minutes.

La méthode Pomodoro est facile à mettre en place et s'adapte à vous. En effet, si le rythme 25 minutes de travail / 5 minutes de pause ne vous convient pas, vous pouvez le modifier. Veillez juste à respecter l'alternance de séances de « deep work » (moments de concentration intense) et de pause, afin d'en récolter tous les bénéfices !

LA TECHNIQUE POMODORO EN PRATIQUE

1. Définir les tâches à effectuer.

2. Régler le minuteur de votre téléphone sur 25 minutes. Il existe des applications spécifiques, mais une simple alarme fonctionne tout aussi bien !

3. Travailler sur la première tâche sans interruption (téléphone en mode avion, notification des messageries internes en sourdine) jusqu'à la sonnerie du minuteur, soit pendant 25 minutes.

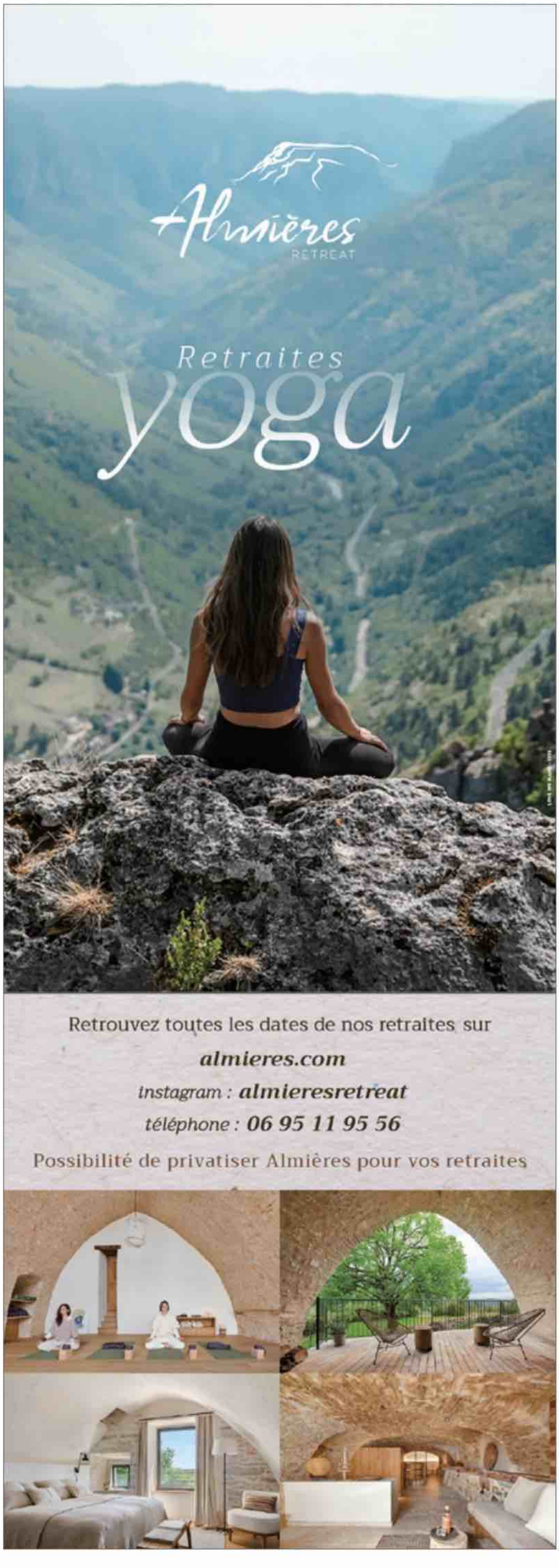
4. Prendre une pause de 5 minutes. Profiter de la pause pour réaliser une salutation au soleil sur chaise ou un exercice de yoga des yeux par exemple...

5. Continuer de travailler sur la même tâche ou sur la suivante pendant une deuxième période de 25 minutes sans interruption, suivie d'une nouvelle pause de 5 minutes. Répéter cette séquence une troisième fois pour la même tâche ou la suivante.

6. Après la quatrième période de 25 minutes de travail, prendre une pause plus longue, de 15 minutes.

7. Recommencer le cycle des quatre « tomates » jusqu'à ce que les tâches sur votre liste soient réalisées.

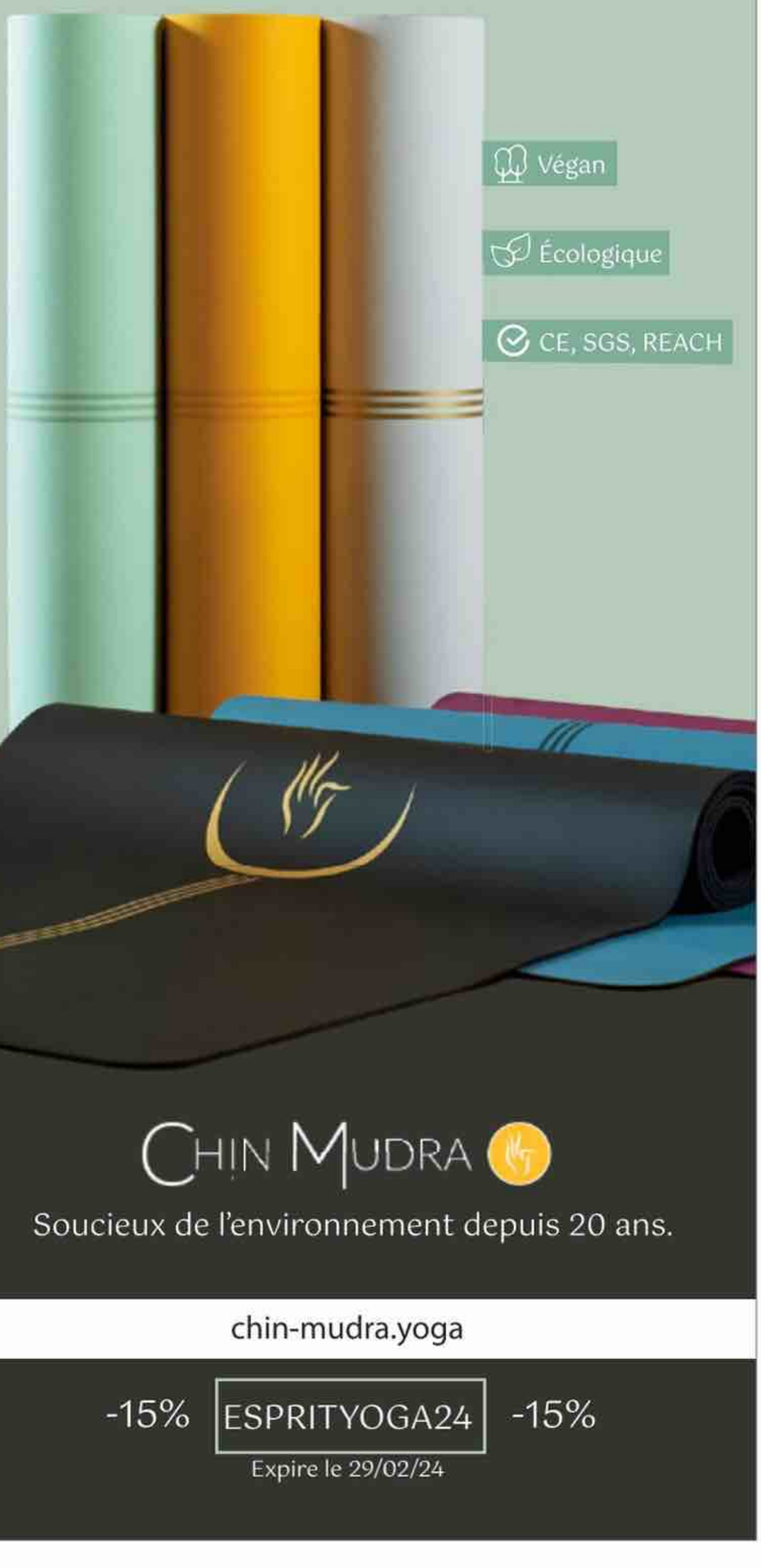
LARA HISTEL-BARONTINI
Lara est formatrice en santé et bien-être au travail, consultante en pratique du yoga en entreprises et auteure. Elle vient de publier *La Boîte à outils de la relaxation*, éd. Dunod. **larahistelbarontini.com et @larahappyyoga**



L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.

Shiva Moon

L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.



CHIN MUDRA

Soucieux de l'environnement depuis 20 ans.

chin-mudra.yoga

-15% ESPRITYOGA24 -15%

Expire le 29/02/24

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON SOUTIENT

Yoga et handicap : une formation unique

Samsara Yoga Academy lance la post-formation Handi-Yoga pour transmettre le yoga de manière adaptée aux personnes en situation de handicap. Tout le monde peut pratiquer le yoga, mais chaque pathologie (handicap mental, mobilité réduite, troubles du spectre autistique) suppose une prise en charge spécifique. Déjà accessible à un large public avec ses cours pour femmes enceintes, séniors et ses cours de yoga sur chaise, le Centre lance une formation de 5 jours, soit 40 heures, pour comprendre le handicap, maîtriser des protocoles de séquences précis, assurer la sécurité des participants ou encore percevoir les signes d'une crise pendant une séance.

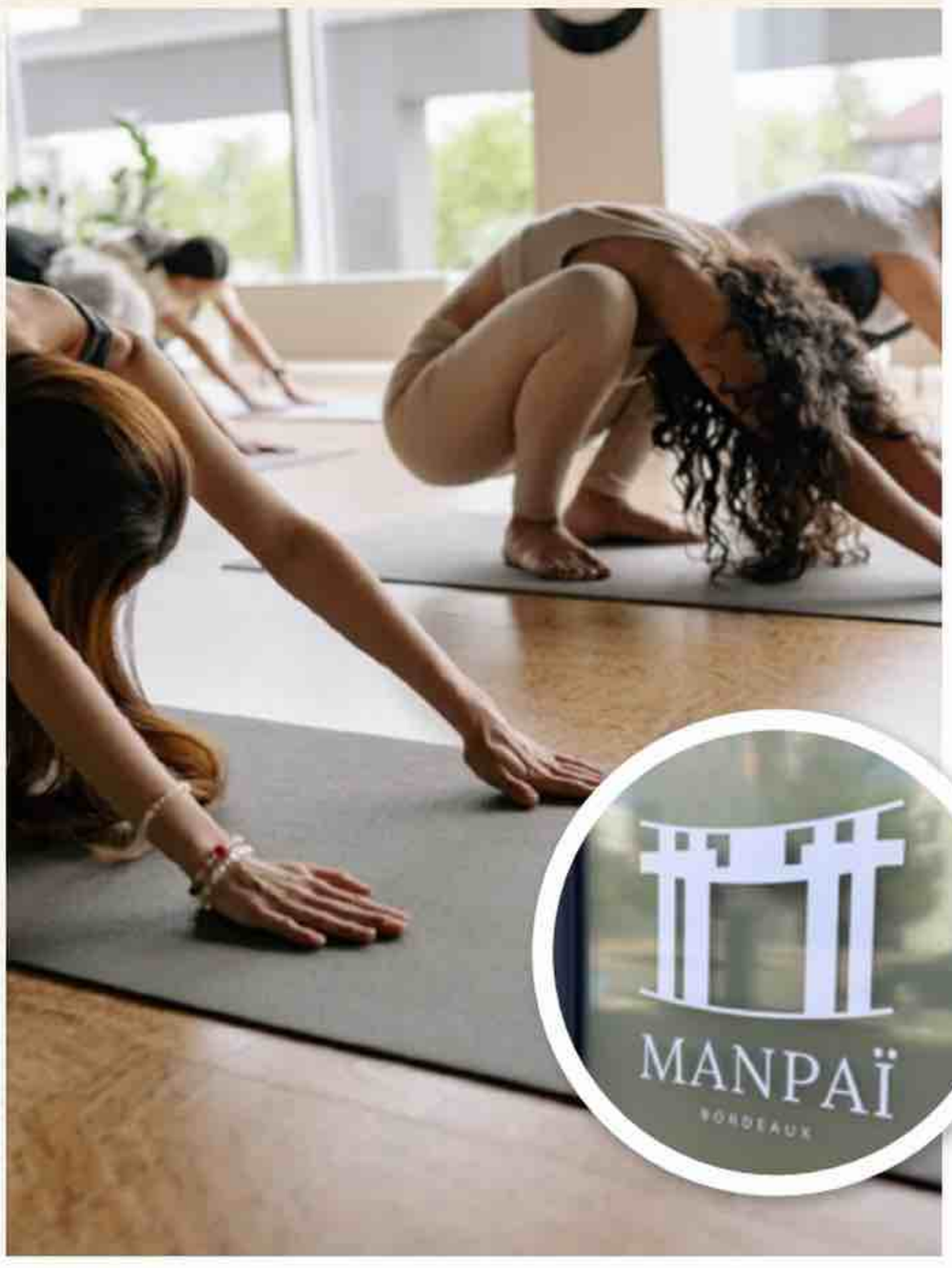
Renseignements sur www.samsarayogafrance.fr

ON AIME

VIDER LE TROP-PLEIN

Bordeaux se dote d'un nouveau centre holistique. Pensés comme une grande maison, les 220 m² sont dédiés aux pratiques sportives, spirituelles et thérapeutiques. Puisant dans l'influence asiatique (son fondateur est ceinture noire de karaté), le lieu propose des cours de yoga, de sophro-méditation, de Pilates, des bains de gongs mais aussi du cardioboxing et des massages. *Manpaï* signifie « plein » en japonais. On y retrouve des expositions et des conférences toute l'année.

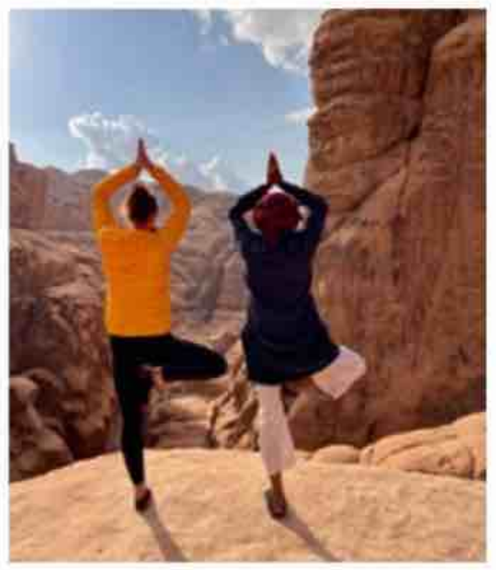
À suivre sur Instagram :
maison_manpaï
Manpaï, 73, rue Lucien-Faure, 33 000 Bordeaux



ON ADORE !

BONNE IDÉE

Mood Goyave est une agence de voyages bien-être qui décline la pratique du yoga sous différentes formes. Adventure'Mood répond à ceux qui ont soif d'insolite, Chillout'Mood à ceux qui veulent avant tout se détendre. Il y a aussi Sporty'Mood et Spiritual'Mood. Désormais, Human'Mood parlera aux yogis et yoginis en quête d'engagement. Avec ses séjours solidaires, Fanny et son équipe vous embarquent dans des voyages uniques pour se reconnecter à soi et aux autres. Prochaines destinations : un yogi-trip en Tanzanie et un trek dans le désert Marocain. Faites votre choix selon vos envies !
www.moodgoyave.com



ON VALIDE

Hypnose toi-même

Bien implantée à l'hôpital pour aider les patients à gérer le stress ou la douleur d'un traitement, l'hypnose est un outil puissant qui peut aussi se pratiquer sur soi-même. Avec un son spatialisé (qui semble venir de toutes les directions, comme un home cinéma), deux modes (dont un mode rapide pour les personnes hyper réceptives) et des programmes adaptés (sommeil, phobies, addictions...), l'hypnose peut enfin montrer son efficacité en dehors des cabinets des thérapeutes. L'application Happiz a été conçue pour que les utilisateurs gardent le contrôle et conservent un niveau de conscience adaptée. Plusieurs séances gratuites sont disponibles afin d'évaluer sa réceptivité.
Testez-vous sur www.behappiz.com

ON EN PARLE

Yoga, des études pour un métier ?

Yoga Danse vient d'obtenir une certification d'État sur sa formation de yoga. Déjà certifié Yoga Alliance, l'organisme de formation vient de voir sa formation de 200 heures enregistrée au répertoire des métiers, au terme d'une procédure entamée en 2019. La formation initiale, orientée Vinyasa Yoga, donnera donc accès à la certification d'État. Pour l'équipe, cette reconnaissance officielle permet d'encadrer « les compétences métiers du professeur de yoga ». Dans le même temps, l'université de Limoges annonce qu'elle lancera le premier diplôme universitaire de formation de formateurs en yoga, à la rentrée 2024. Destinée aux enseignants, aux professeurs de yoga et aux professionnels de santé, elle visera, entre autres, à accompagner à l'écoute de soi. Micheline Flak, fondatrice de l'association Recherche sur le Yoga dans l'Education (RYE), est la marraine de la formation.

agenda

DU 26 AU 28 JANVIER

MONTAVON (SUISSE)

Yoga et santé du dos

Yoga et Pilates associés à la méthode De Gasquet pour rééduquer la posture, renforcer le dos et la sangle abdominale sans pression, prévenir les maux de dos.
https://espace-ciel-terre.ch

DU 2 AU 4 FÉVRIER

SAINT-OMER-DE-BLAIN (LOIRE-ATLANTIQUE)

Retour à soi

Un week-end pour prendre soin de soi autour de plusieurs pratiques de yoga.
www.laparenthese-presence.fr

DU 17 AU 19 FÉVRIER

CHAMPIGNOL-LEZ-MONDEVILLE (CHAMPAGNE)

3 jours de remise en forme

Yoga et jeûne, Vinyasa et Hatha Yoga, training cardio. Petit groupe.
https://julieferrez.com

DU 18 AU 24 FÉVRIER

VOSGES ALSACIENNES

Yoga et ayurvéda

Programme conçu pour comprendre son dosha dominant et équilibrer les énergies internes grâce à des séances de yoga adaptées : Vinyasa, Power, Yin et ateliers ayurvéda. Séjour en chalet cosy.
www.leyogascope.com

DE FÉVRIER À MARS (PLUSIEURS DÉPARTS)

MASSIF CENTRAL

Yoga et raquettes

Yoga, massages ayurvédiques sur demande et randos raquettes au milieu des volcans.
www.decathlontravel.com

DU 15 AU 17 MARS

MARZENS (HAUTE-GARONNE)

3 jours pour soi

Vinyasa, Yin, Yoga Nidra ou Slow Vinyasa 2 fois par jour, méditation, pranayama, randos sur la voie Romaine, spa et piscine.
https://yogy.fr

DU 22 AU 24 MARS

COSNE-SUR-LOIRE (BOURGOGNE)

Yoga et tricot

Vinyasa flow, Yoga Nidra, Yin et temps libre pour tricoter en groupe.
https://yogabyknitspirit.net

DU 15 AU 21 AVRIL

CUBJAC (DORDOGNE)

Retraite de méditation et yoga

Yoga, karma yoga, méditation, marche, mantras le soir.
www.sandrinerauter.be

DU 18 AU 21 AVRIL

OINVILLE-SOUS-AUNEAU (EURE ET LOIRE)

Je serai le Feu

Au Moulin de Lonceux, pratique dynamique et Yin Yoga autour de l'élément roi Du printemps.
www.yay-yoga.com

DU 27 AVRIL AU 4 MAI

SAINT RAPHAËL (VAR)

Yoga, jeûne et randonnée

S'alléger et s'ancrer à la terre dans le massif de l'Estérel.
https://studio-happyness.fr

Ysabel Pineau
YOGA

ATELIERS

RETRAITES

FORMATION

HOZHO YOGA

WWW.YSABELPINEAU.COM

YSAPINEAU@HOTMAIL.COM

Spitant et Zen

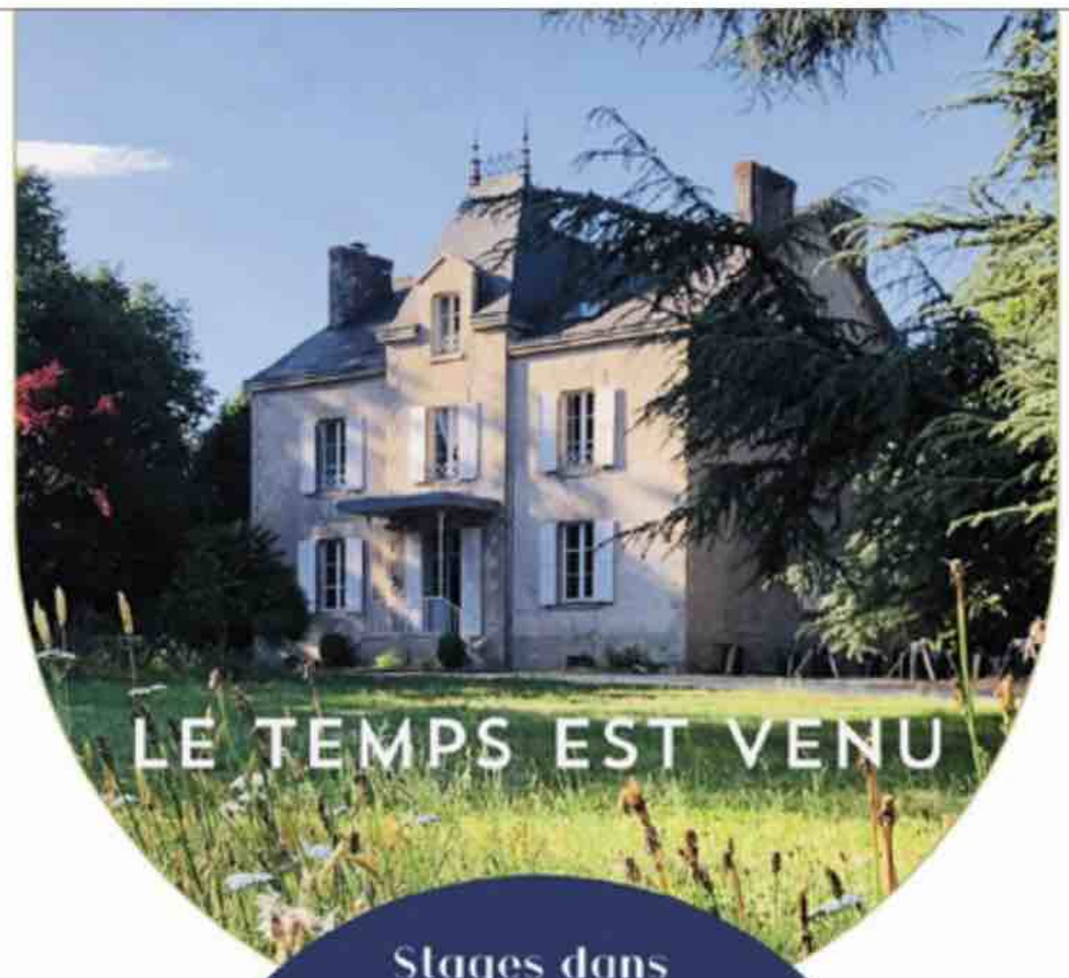
Une vraie philosophie dans la grâce du bien vieillir,
plongez dans ce nouveau concept !

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

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

Spitantetzen.com

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



Stages dans
le Morbihan

Yoga - Jeûne
Détox

letempsestvenu.eu
bodeuc@letempsestvenu.eu

Stages de Yoga
en Aubrac

ART & YOGA

Du 18 au 23 février :
Retraite d'hiver

W.E. de Pâques, du 29 mars au 1er avril :
Yoga et détox

W.E. de l'Ascension, du 8 au 12 mai :
Yoga et découverte des plantes médicinales

Du 7 au 12 juillet :
Retraite d'été

Renseignements et inscriptions
Patricia 06 21 86 55 06

artetyoga.net

Le yoga se pratique certes sur un tapis, mais aussi dans notre vie de tous les jours ! Cette rubrique vous accompagne au quotidien pour trouver dans la richesse du yoga les conseils et solutions pour vivre « en yoga ».

L'huile essentielle

LE RAVINTSARA

Antivirale et tonifiante, l'huile de ravintsara donne un coup de boost immédiat équivalent à un grand bol d'air. Déposez 2 gouttes sur le poignet et respirez profondément.

La notion de yoga

SATTVA

Sattva est la qualité que nous souhaitons cultiver, caractérisée par la clarté d'esprit, la compréhension juste des choses, la pureté et la légèreté. Nous allons nous diriger vers l'harmonie, en nous éloignant de l'ignorance et de l'état de lourdeur « tamasique ». Posons-nous un instant et réfléchissons à ce qui dans notre quotidien nous apporte une qualité de vie sattvique : qui nous fréquentons, ce que nous écoutons, mangeons, regardons, lisons, à quoi nous pensons ... Bref, cultivons sattva !

sattva

SOS YOGA

Garder son énergie

En hiver, les jours plus courts et les températures plus basses nous encouragent au repli, à passer davantage de temps en intérieur, à plus de repos. En cette saison Kapha, froide, humide et grise, faisons attention à ne pas glisser dans la léthargie mais à profiter de ce ralentissement salutaire pour nous connecter à notre intériorité et à cultiver notre feu intérieur en vue d'un renouveau cyclique.

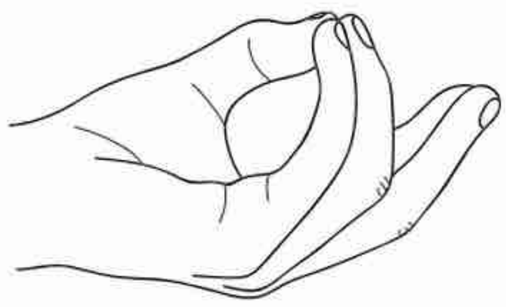
PAR **JEANNE POUGET**

La posture de Yoga

KURMASANA,

LA TORTUE

Intériorité, lenteur et longévité, telles sont les caractéristiques de notre tortue qui a compris les bénéfices du repli. Notre dos volontairement rond symbolise notre carapace protectrice, avec un regard tourné vers l'intérieur. Cette posture permet d'ouvrir le bassin, d'étirer les ischions et de créer de l'espace dans la colonne, en particulier au niveau des lombaires. De lentes et profondes respirations permettront de développer notre espace intérieur pour y emmagasiner l'énergie dont nous avons besoin.



La mudra

PRANA MUDRA
(le geste de l'énergie)

Placez en contact le bout du pouce, de l'annulaire et de l'auriculaire. L'index et le majeur restent tendus. Les dos des mains reposent sur les cuisses. Praticable en toutes circonstances, ce mudra permet de réveiller prana vayu, l'énergie ascendante de notre corps subtil. Il réduit la fatigue, soutient notre système immunitaire et favorise l'expansion de notre énergie vitale.

Le pranayama

UJJAYI,
la respiration victorieuse

Dans une posture confortable, respirez bouche fermée en contractant très légèrement la glotte afin de produire un son audible semblable à celui d'un bébé endormi. Ce pranayama tranquillise le mental et en même temps infuse une énergie douce dans le corps.

Le kriya

AGNISARA,
l'activation du feu intérieur

Dans une posture assise et confortable, paumes de main actives posées sur les genoux, videz complètement l'air des poumons, bras tendus et menton bien serré contre la gorge sur la rétention poumons vides, contractez et relâchez vigoureusement les muscles abdominaux autant de fois que possible, avant d'inspirer à nouveau.
3 cycles de 10 contractions, de préférence à distance des repas, permettent de réveiller le feu intérieur et les organes digestifs et d'impulser une belle vitalité.

Le mantra

PAVAN GURU

Se référant à l'énergie vitale « prana », méditer en psalmodiant ce mantra permet d'augmenter notre force de vie.

« PAVANA PAVANA PAVANA PAVANA

PARA PARA PAVAN GURU

PAVAN GURU WAHE GURU WAHE GURU
PAVAN GURU »

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.

©Yohann Sauty

PRIÈRES UNIVERSELLES

Chants ? Poèmes ? Les chansons de Noga s'inspirent de psaumes vieux de 2500 ans, dont elle explore les sonorités pour élever la fréquence vibratoire « et dissiper la peur ». La performeuse suisse, née de parents émigrés d'Israël, revisite ces textes traditionnels à travers un hébreu transcendant à l'effet cathartique. ***LEV, songs that light the night*** est un album hautement spirituel, mâtiné de jazz, d'éclats moyenâgeux, d'accents méditerranées, et de réminiscences fifties ou seventies pour connecter les êtres.

©Quentin Bertoux

©Aurélien Digard

Ethno ambient

Musicien expérimental, Ujjaya est un curieux touche-à-tout. Joueur de guitare mais aussi de vîna (un instrument à cordes indien), de gongs et de bols chantants, Ujjaya pratique l'éthno-ambient, une techno douce influencée par les percussions africaines et les ragas indiens. De son vrai nom, Hery Randriambololona, l'artiste fabrique des ambiances et conçoit ses concerts comme des expériences sensorielles. On aime ses « sleep concerts », des siestes qui mixent électronique et voix du monde, à écouter lové dans un bon duvet. En 2024, on le retrouve à l'espace Saad Abssi à Gennevilliers et aussi à Paris, avec un hommage chamanico-électrique.
Retrouvez ses concerts sur sa page Facebook : Ujjaya.

©Bruno Charavet

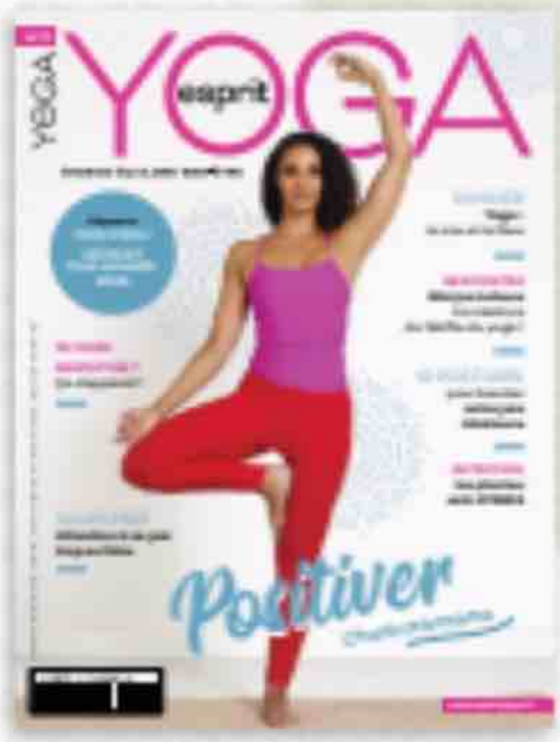
Prana & Piano

Pianiste et compositeur-interprète, formé à l'école du jazz, Armel Dupas a développé des concerts relaxants dans les studios de yoga. L'artiste installe son piano au milieu des tapis et accompagne les séances de mélodies vibrantes et délicates qui suivent le flow des corps. On retrouve ses improvisations délicates dans des workshops thématiques comme l'atelier Yoga, Mouvement, Méditation et Piano Live du shala, Nava Yoga, à Nantes ou chez My Studio à Rennes.
https://www.armeldupas.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@espityoga.fr

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

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

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

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31/12/2024
AUTOEY77-12

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@abonnement.fr

ma COMMUNITY esprit YOGA

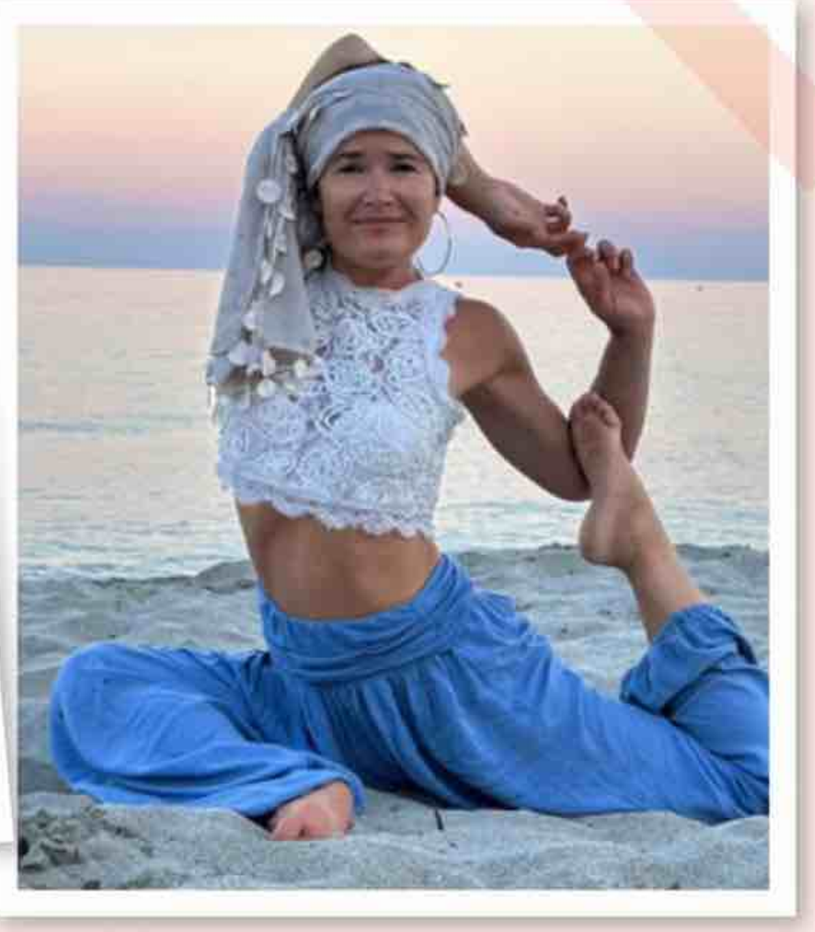
Vous êtes plus de 70 000 à nous suivre sur les réseaux sociaux. Cette rubrique est la vôtre. Nous partageons ici les news et tendances autour du yoga sur Internet et les réseaux sociaux.

[Yoga pause]

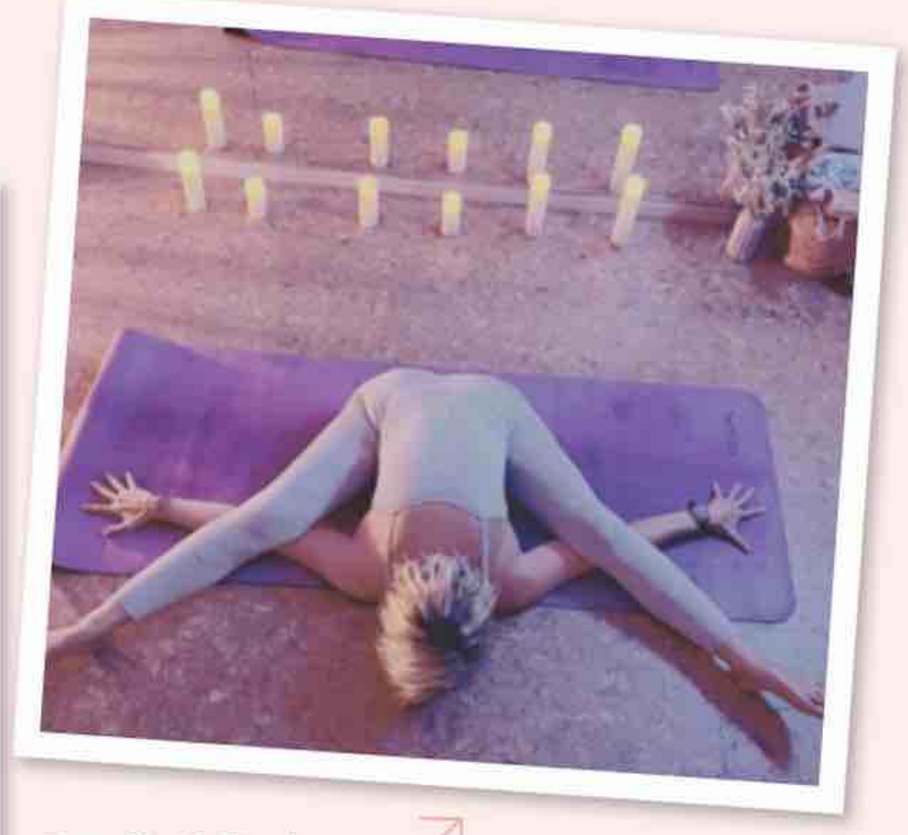
Nous sommes ravis de partager avec vous la collection de postures de yoga inspirantes prises par notre communauté. Nous sommes émerveillés par la créativité, la force et la grâce de chacun. Un grand merci à vous !

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

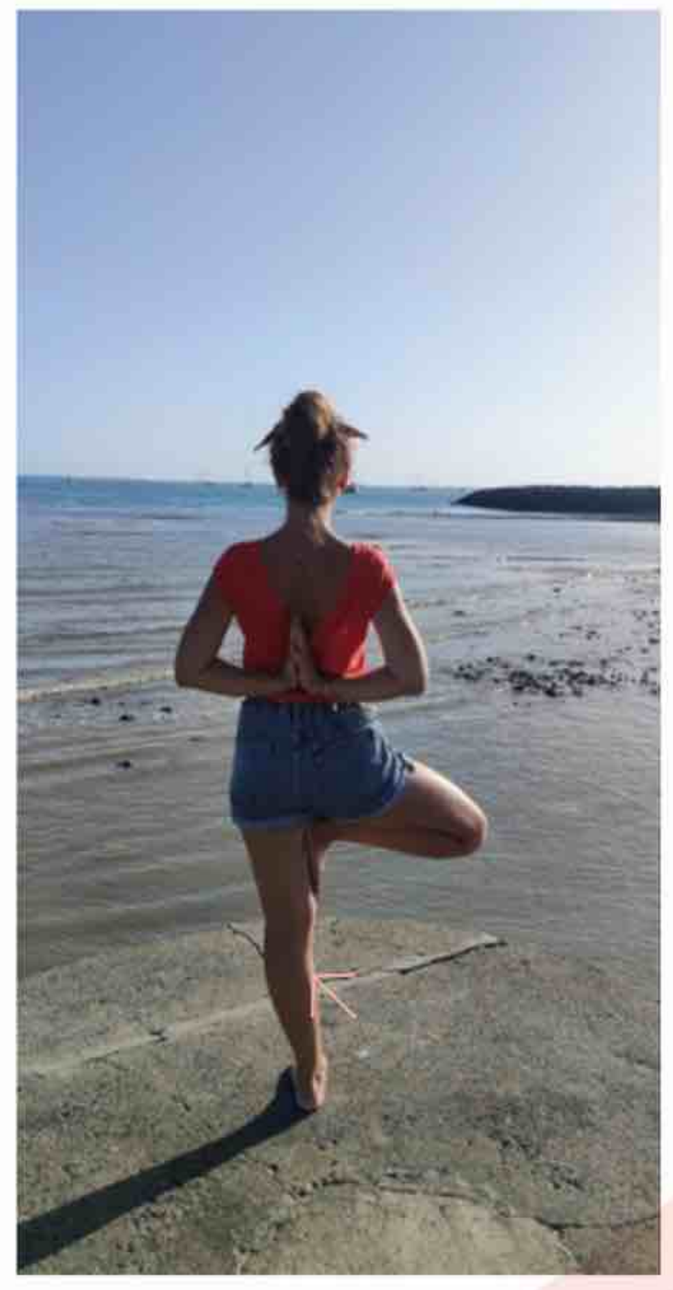
Envoyez vos photos à l'adresse **yogapause@esprityoga.fr**



Isabelle à Ghisonaccia (Corse)



Estelle à Toulouse



Héloïse à la Rochelle

Mathilde au bord de la Loire

[On line] www esprityoga.fr

Les articles disponibles dans notre boutique en ligne !

Notre nouveau Hors-série « Mon Yoga au fil des saisons » est aussi disponible en ligne !

Le lien entre le yoga et le roulement des saisons est fort et ce hors-série a été conçu comme un guide pour vous accompagner dans tous ces changements saisonniers et pour que la pratique du yoga vous permette de profiter au mieux des énergies qui caractérisent chaque saison.
Si vous aussi vous souhaitez faire évoluer votre pratique du yoga au grès des saisons, c'est le magazine idéal !

Visitez notre site internet, pour vous procurer ce hors-série et pour y découvrir toutes nos nouveautés.
www.esprityoga.fr

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE NOS SOIRÉES DU YOGA EN LIGNE !

Le nouveau cycle des soirées de yoga propose un merveilleux programme afin de vous faire vivre des moments de partage inoubliables et riches.

Vous pouvez dès à présent, vous inscrire, au prix unique de 17 € la soirée, sur notre boutique en ligne, toujours sur www. esprityoga.fr !

[Yoga Buzzz] LES ÉCHOS DE NOS RÉSEAUX

Pour collaborer avec nous, adressez-vous à notre régie pub : contact@wellnessregiecom.fr !

Esprit Yoga reprend les jeux-concours pour vous offrir de belles opportunités !

Grâce à un partenariat avec l'Ecole de yoga-danse, nous avons pu offrir une formation gratuite à l'une de nos internautes !

Merci d'avoir été si nombreuses à participer sur nos réseaux et toutes nos félicitations à **@Sow_yoga,** l'heureuse gagnante.

Kimjaly de Décathlon, une marque éco-conçue !

Décathlon innove avec Kimjaly, sa marque yoga combinant technicité et éco-conception (85 % eco-design en 2023 et 100 % en 2024) !

Si vous aussi, vous avez des produits du yoga, innovants, authentiques et utiles à nous faire partager, faites comme la marque Kimjaly de Décathlon !

VIVRE LE YOGA

Le yoga se pratique certes sur un tapis, mais aussi dans notre vie de tous les jours ! Cette rubrique vous accompagne au quotidien pour trouver dans la richesse du yoga les conseils et solutions pour vivre « en yoga ».

Comment survivre aux transports en commun ?

La vie quotidienne est un trésor inépuisable d'émerveillement et de belles énergies, mais également de contrariétés, stress, difficultés. Utilisons le yoga pour profiter du bon et pour accepter le moins bon...

PAR **JEANNE POUGET**

COURANTS D'AIR dans les couloirs, rames étouffantes en heures de pointe, attentes interminables, incidents, incivilités du quotidien... Il est parfois difficile de sortir de chez soi du bon pied lorsque la confusion nous attend sur le chemin. Selon une étude menée sur les usagers du métro francilien en 2018, 43 % estiment que leurs trajets quotidiens influent négativement sur leur humeur. Dans cette jungle urbaine, les cyclistes, deux-roues motorisées et autres automobilistes ne sont d'ailleurs pas en reste. Alors comment faire de ce passage obligé un moment de vie à habiter plutôt qu'une contrainte redoutée ?

Les techniques des méditations dites « de décentration » permettent de prendre du recul vis-à-vis de nos pensées, de cesser de nous identifier aux objets qui nous entourent. Tentons de changer notre regard sur ces situations en nous détachant de ce que nous jugeons « agréable » ou « désagréable » : une odeur, un comportement, un bruit, le temps qui semble ne jamais passer. Nous pouvons essayer d'observer les choses pour ce qu'elles sont, plutôt que par le prisme de notre jugement et de nos émotions.

Il ne s'agit pas là de se pincer le nez, d'ignorer une attitude ou d'augmenter le volume de nos écouteurs dans nos oreilles pour se couper de la réalité. Mais au contraire de s'exercer à poser un regard neutre sur celle-ci. Il y a fort à parier que cette personne qui vous a marché sur le pied ne l'ait pas fait exprès ; que le retard de la rame n'affecte pas que vous mais l'ensemble des personnes présentes. Plutôt que de lutter intérieurement, laissez être et entraînez votre attention, notez les effets sur vous, sans vous identifier à ces sensations « négatives ».

Ainsi, parviendriez-vous peut-être à prendre un peu de recul sur le moment présent. Au lieu de vous couper du monde à travers un écran ou des écouteurs dès la sortie de la maison, respirez « en conscience » l'air au dehors, attendez d'être installé dans les transports pour écouter à un volume raisonnable (permettant de garder contact avec l'extérieur) un podcast préalablement sélectionné avec soin, une musique d'ambiance relaxante, un audio book qui vous captive, lire un livre, regarder défiler les paysages.

Ce type de pratique méditative nous entraîne à observer le monde environnant comme si nous étions au théâtre, avec précision et attention, plutôt que d'adopter un regard fuyant ou centré sur nous. Contre la routine, changez d'itinéraire de temps à autres pour amener un regard neuf sur votre quotidien. De façon à faire d'un moment redouté, le regard dans le vague et le cœur serré, un moment du présent, attentif et pleinement vécu.

Le site esprit YOGA fait peau neuve !

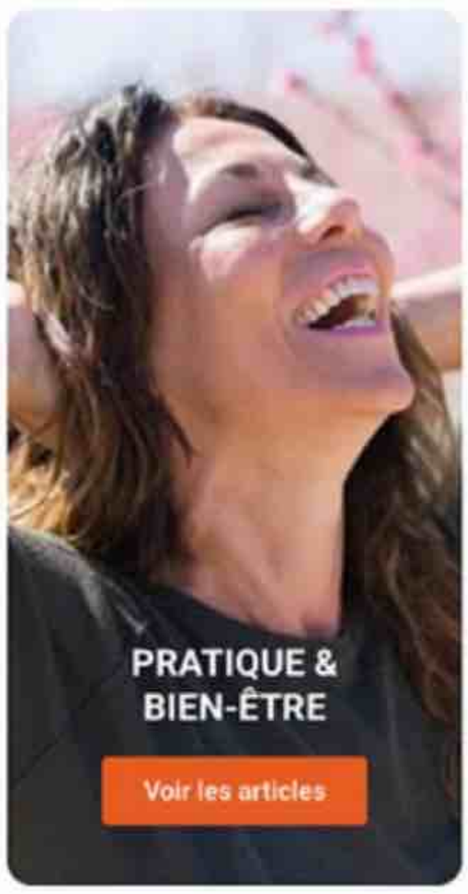
Plus de contenus, d'informations, de vidéos, de méditations

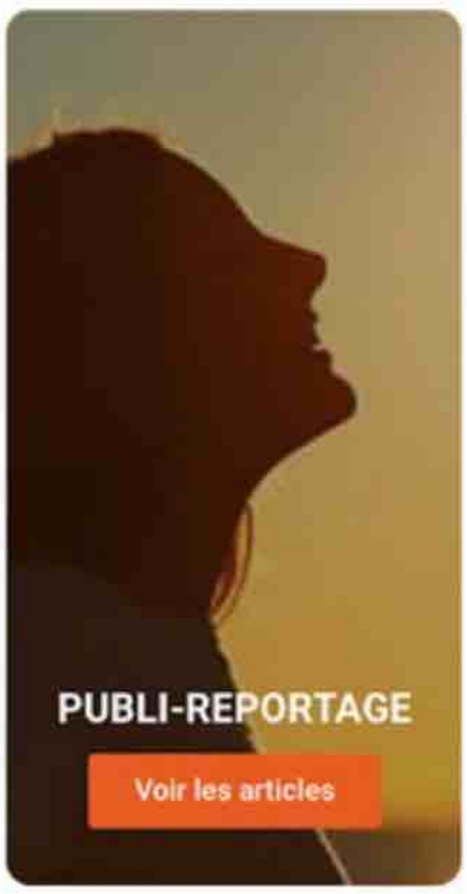
Une nouvelle maquette, lumineuse et agréable

Une boutique pleine de surprises

TENDANCES YOGA

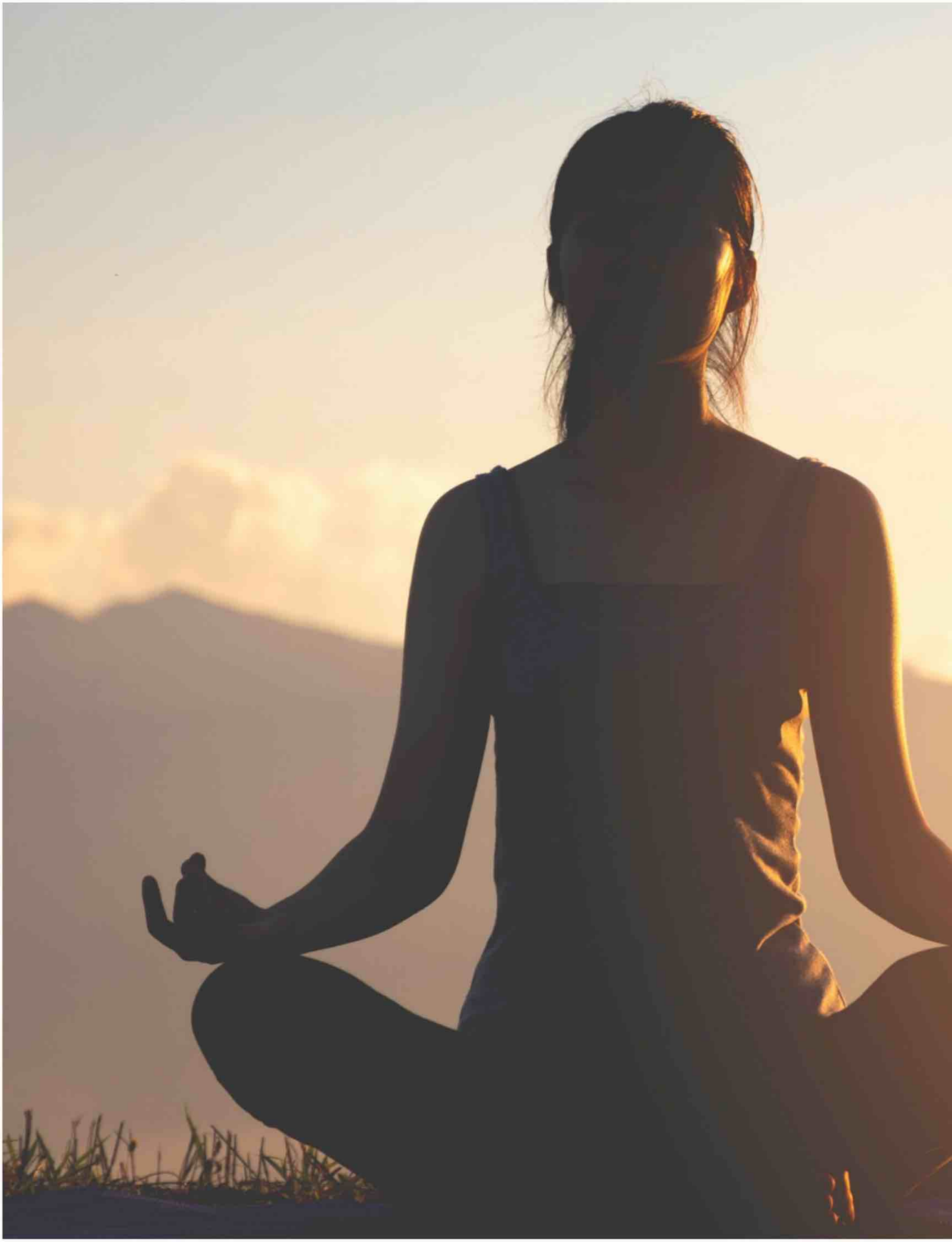
Le yoga incarne un art de vivre et une philosophie qui se diffusent au-delà du tapis. Découvrez ici toutes les facettes de la pratique du yoga : des vidéos, des articles d'approfondissement, des précisions pour bien exécuter telle ou telle posture. Et également des descriptifs pour mieux comprendre le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





Découvrez ou redécouvrez

www.esprityoga.fr



LE DOSSIER

Être

Être pleinement . . . . . **p 28**

Ahimsa, porter l'amour dans le cœur . . . . . **p 32**

Sreemati : Le Grand Livre des salutations . . . . . **p 34**

Séquence du mois : trouver l'alignement intérieur . . . . . **p 36**

Être pleinement

Derrière la quête de performance, de possession et de réussite, retrouvons le véritable accomplissement et habitons l'être qui nous fonde.

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

« La prégnance du corps dans la pratique du yoga est une occasion de questionner notre être de la manière la plus sensible qui soit »

DANS LES sociétés de la performance, de la constante accélération et qui valorisent par-dessus tout l'achievement (la réussite) dans lesquelles nous évoluons, il semble facile de laisser se diluer l'être dans le « faire » ou l' « agir ». Nous n'avons de cesse, en effet, de valoriser l'action, les bâtisseurs, les entrepreneurs, ou tout simplement les « actifs » — bref, celles et ceux qui font. Et il est certain que se projeter dans l'action et mener à bien ses projets demandent des qualités et de la volonté. Ce sont aussi de précieux moyens de s'accomplir, personnellement, professionnellement, socialement.

« Accéder à l'illumination, c'est se défaire de ce qui nous éloigne de notre être »

Être, avoir et faire

Pourtant, nous constatons aussi que les plus actifs d'entre nous sont aussi parfois les plus en « mal d'être » ; comme si le fait de s'occuper frénétiquement de l'aube au coucher du soleil était une façon de combler un vide existentiel autrement difficile à supporter. Dans ces conditions, l'action devient alors souvent gratuite ou aveugle, perd de sa dimension épanouissante, et peut même nourrir le mal-être. De la même façon, et par la consommation effrénée qu'elle encourage, notre société peut nous mener à confondre l'être et l' « avoir ». Mais comme l'action, l'accumulation des possessions, si elle procure une satisfaction passagère, est bien loin d'être en mesure de nous permettre de nous ancrer durablement dans notre être.

Il serait pourtant absurde de chercher à opposer l'être au faire. Car il existe bien sûr un lien puissant entre les deux : si le premier oriente et nourrit le second, ce dernier nous apporte en retour des expériences qui permettent d'enrichir le premier. Entre le méditant isolé dans une cave qui consacrerait l'entièreté de son existence à « être » et l'homo faber exclusivement projeté vers l'action, un moyen terme est envisageable, et même souhaitable. Et si, comme l'écrit l'auteur espagnol Miguel de Unamuno dans *Le Sentiment tragique de la vie*, « exister c'est agir », il est bel et bien possible d'agir – et de posséder ! – quand on part d'une source intérieure claire, solide et fermement établie.

Être pleinement

Mais comment, alors, « être pleinement » ? Cette question occupe les penseurs depuis l'aube de l'humanité. Et les philosophes occidentaux comme les sages orientaux ont créé de multiples notions et méthodes pour nous aider à prendre conscience de la première et de la plus fondamentale des vérités, le fait que nous existons. Simplement « être » devrait nous être accessible si, comme le déclare Jean-Paul Sartre, « l'existence précède l'essence ». Le philosophe affirme par-là la primauté de notre existence sur l'ensemble des choses qui nous définissent – notre sexe, notre nationalité, notre métier, ou encore nos activités. Pourtant, il nous reste malgré tout parfois difficile d' « être » au-delà de ce qui nous détermine. Et c'est précisément parce que nous avons souvent tendance à nous oublier dans un rythme effréné que nous nous imposons…

Les sagesses orientales regorgent toutefois de précieux outils pour parvenir à « être pleinement ». La notion d' « illumination », par exemple, peut sembler évoquer l'idée d'un accomplissement spirituel presque inaccessible. Mais elle désigne en réalité la simple sensation de ne faire qu'un avec notre être, et avec l'Être – celui des autres, celui du monde. Comme l'écrit Eckhart Tolle dans *Le Pouvoir du moment présent*, « l'illumination, c'est trouver votre vraie nature au-delà de tout nom et de toute forme ». Car l'illumination, cet accès à la réalité de notre existence ici et maintenant, n'est possible qu'à condition qu'on accepte, pour un temps, d'abandonner notre ego et ce qui le définit.

Le samadhi, ou la conscience d'être

Dans les philosophies indienne et bouddhiste, c'est le samadhi qui permet d'accéder à la pleine conscience de notre être. À l'inverse des extases chamanique ou chrétienne où l'on s'extrait de son propre corps, le samadhi désigne une sorte d' « entase » : un état dans lequel le sage s'intériorise à l'extrême pour prendre conscience du plus fondamental : il est. C'est ce qui lui donne accès à une contemplation profonde et complète de l'absolu, c'est ce par quoi il ne fait plus qu'un avec l'univers. Dans les *Yoga Sutra de Patanjali*, ces recueils d'aphorismes fondateurs du yoga, le samadhi est d'ailleurs le nom de la huitième et dernière étape du yoga : une sorte d'accomplissement du chemin qui a commencé avec la pratique. Accéder à l'illumination ou au samadhi, c'est ainsi se défaire des contingences qui nous définissent, mais aussi et surtout de ce qui nous éloigne de notre être. Et, justement, nos modes de vie contemporains recèlent d'innombrables pièges susceptibles de nous aliéner : consumérisme, addictions, projections dans le passé ou le futur.

L'illumination et le samadhi sont des états très exigeants qui demandent des années de pratique et d'engagement. Mais nul besoin, en réalité, d'abandonner notre mode de vie pour devenir des sages ! Car le yoga nous offre la possibilité de nous rapprocher de notre être et d'exister pleinement. Le yoga ne constitue pas une réponse, d'ailleurs il n'y prétend pas, en nous expliquant comment concilier notre quotidien bien rempli et la pleine conscience de notre existence, le yoga nous indique plutôt un chemin. Par plusieurs de ses aspects, en effet, il nous permet de nous recentrer sur nous-même, d'abandonner pour un temps nos préoccupations quotidiennes, de laisser de côté nos attentes et nos frustrations. La simple pratique de la respiration yogique, par laquelle commence souvent une séance, vise ainsi à nous ancrer en nous-même, ici et maintenant. Avant même de commencer à entrer dans différentes postures, et à peine installé sur notre tapis, la pratique du pranayama nous donne ainsi accès, par le ralentissement et le contrôle de notre respiration, à une plus grande conscience de notre existence.

Mais une séance de yoga est aussi l'occasion parfaite de nous concentrer sur une donnée que nous avons souvent tendance à négliger, en dépit de son importance : notre corps. Par l'enchaînement des postures, par l'attention portée à nos mouvements et à nos sensations, le yoga nous permet ainsi de nous ancrer plus profondément en nous-même. Nous nous offrons alors la possibilité – et c'est rare ! – à notre corps d'évoluer sans le juger, dans le respect de ses limites et de ses empêchements. Bref, nous laissons notre corps être, tout simplement. Car on le sait : il n'y a pas besoin de tenir les postures comme les yogis les plus aguerris pour en ressentir les bienfaits. Loin des élucubrations intellectuelles et des tourments habituels, mais loin aussi des questionnements existentiels qui peuvent facilement devenir angoissants, cette prégnance du corps dans la pratique du yoga est une occasion de questionner notre être de la manière la plus sensible et la plus tangible qui soit.
En yoga, les postures, si bénéfiques à de multiples niveaux, ont traditionnellement pour rôle de nous préparer à la méditation. C'est la raison pour laquelle souvent une séance de yoga s'achève par un moment de relaxation et/ou de méditation. Et la méditation est précisément une voie royale vers la pleine conscience de notre être. Parce que méditer, c'est justement s'offrir le temps de ne rien faire, à part exister. Ce temps est d'autant plus précieux qu'il est devenu très rare, pour nous qui avons l'habitude de nous distraire dès que nous ne travaillons pas. Or laisser nos pensées défiler, sans les juger, sans chercher à les modifier, c'est prendre du recul sur ce qu'il se passe en nous. Petit à petit, nous nous offrons alors la possibilité de revenir à l'essentiel : nous sommes. Et c'est en réalité tout ce dont nous avons réellement besoin, ici et maintenant.

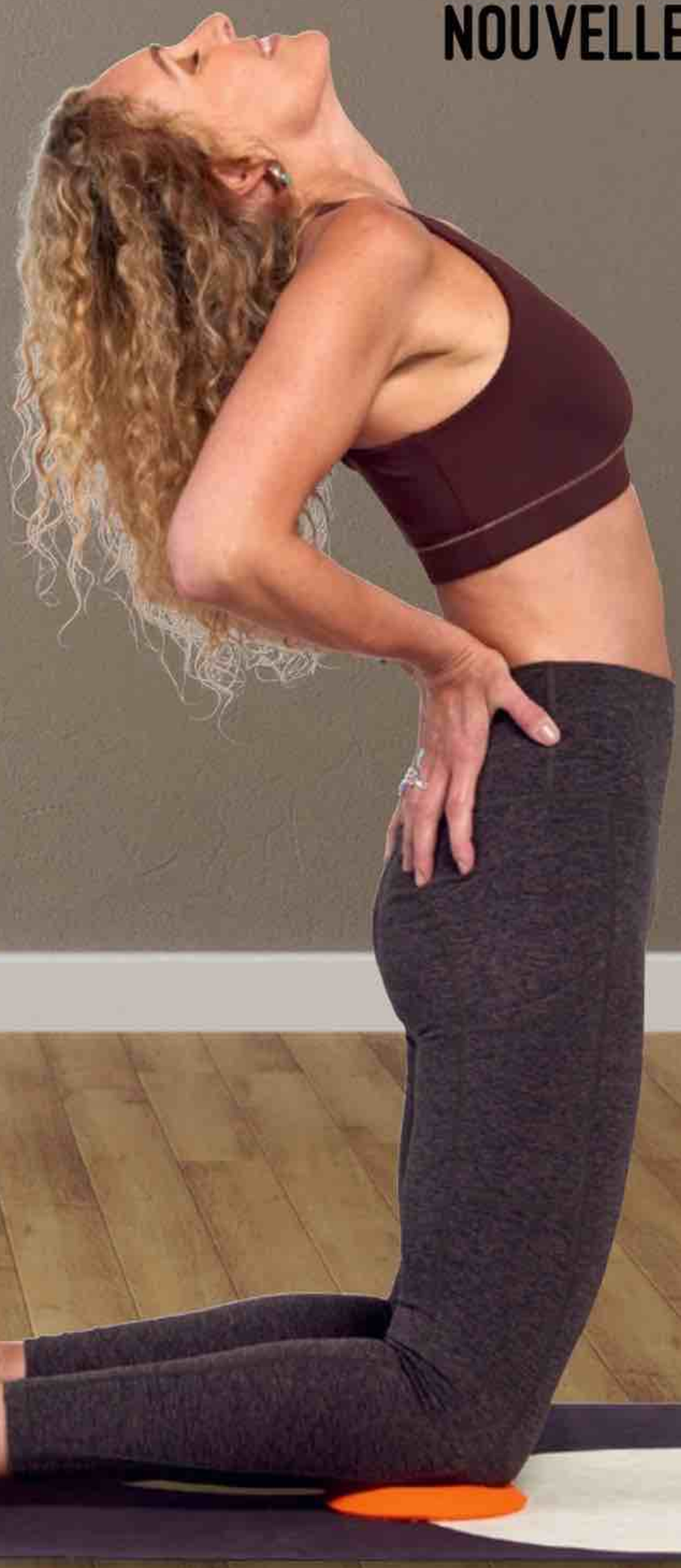
Les bienfaits du yoga ne se limitent pas au moment de la séance – loin de là. Car le temps que nous consacrons à ralentir, à nous concentrer sur notre souffle, à prêter attention à notre corps, irrigue notre quotidien, même quand nous ne sommes plus sur notre tapis. Et c'est peut-être simplement cela, vivre pleinement… Nul besoin de s'épuiser dans la quête du samadhi ou de l'illumination spirituelle : il peut suffire de se laisser emporter par le yoga et par les possibilités qu'il offre, laisser la pratique nous emmener vers le chemin d'une vie plus accomplie, portée par une plus grande conscience de notre être profond et authentique.

« Méditer, c'est s'offrir le temps de ne rien faire, à part exister »

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**

Ahimsa

Porter l'amour dans le cœur

PAR **SHANTI BRANCOLINI**

YAMAS ET NYAMA

Le yoga peut nous aider à transformer tous les aspects de notre vie. Pour pouvoir profiter de sa sagesse, il est utile de connaître les racines mêmes du yoga et, parmi celles-ci, en premier lieu les cinq Yama et les cinq Nyama, les deux premiers membres du yoga dans la perspective des Yoga Sutras, le célèbre traité de Patanjali.

Les Yama et Nyama sont une série de vertus morales dont la modernité et l'actualité ne se sont jamais démenties au cours des siècles. Ils nous proposent des indications précieuses sur comment vivre en yoga dans notre vie de tous les jours.

Peu importe si vous venez juste de découvrir le yoga ou si vous le pratiquez depuis longtemps, ces principes résonneront de manière unique en chacune d'entre nous.

LE PREMIER Yama proposé par Patanjali est Ahimsa, habituellement traduit par « non violence ». Il s'agit d'une invitation à éviter toute pensée, parole ou action qui puisse créer de la souffrance à autrui. Non seulement à d'autres êtres humains, mais aussi aux animaux et plus en général à l'environnement. Cette attitude est présente en yoga, mais aussi dans la pensée bouddhique et dans le jaïnisme. La rejet de la violence est le fondement de tout le système des dix Yama et Nyama et c'est un peu le point de départ d'une vie « en yoga ».

Toute violence envers autrui est une violence envers soi

Dans la philosophie du yoga, l'individu n'est pas un être isolé, il appartient à un tout qui comprend les êtres vivants, le monde animal et végétal, l'environnement et le cosmos dans sa globalité. Pour cette raison, exercer une forme de violence envers un autre être implique de subvertir l'équilibre de l'univers dont nous-même faisons partie, et donc cet acte va inévitablement nous affecter en retour. C'est ce type de réflexion qui a amené Gandhi (et plus tard Martin Luther King) à s'inspirer d'ahimsa pour lancer le grand mouvement non violent qui amènera à la libération de l'Inde. Gandhi était conscient que l'utilisation de la violence pour se débarrasser du joug britannique aurait inévitablement entaché la légitimité de son mouvement, tant sur un plan politique que spirituel.

Nous sommes un faisceau de relations

Ce qui est vrai au niveau de l'univers est vrai également à l'échelle de chaque individu. Quand on s'approche du yoga, d'habitude on est à la recherche de sérénité, d'équilibre et on est poussé par une envie de s'améliorer à tous les niveaux : physique, mental et spirituel. Pour obtenir ces résultats il ne faut pas se voir comme un individu isolé, mais plutôt comme un être humain immergé dans la richesse de multiples relations : entre corps et esprit, avec les autres, avec le monde et avec l'infini (quelle que soit la définition que chacune en donne). La qualité de l'ensemble de ces relations engendre notre bien-être et nos possibilités d'évolution.

En d'autres termes, la manière dont nous nous considérons détermine notre manière de vivre et d'être.

Si nous nous considérons comme des individus séparés de tout et de tous, inévitablement notre manière de rechercher et pratiquer le bien-être sera altéré, ce qui rend difficile d'obtenir un équilibre durable.

En revanche, si nous nous envisageons comme la convergence de multiples réseaux de relations, alors il apparaît clairement que le bien que nous souhaitons pour nous-même ne peut se concrétiser que si nous souhaitons en parallèle le bien pour autrui. Et, a fortiori, il va être impossible d'être en paix si dans notre vie et dans notre cœur nous cultivons des pensées, paroles ou actions qui, d'une manière ou d'une autre, peuvent blesser ou faire souffrir les autres.

Chacun applique ahimsa à sa vie d'une manière unique et personnelle. Impossible donc d'établir des « règles » de son fonctionnement. Voici toutefois quelques indications qui pourraient être autant d'inspirations pour concrétiser dans votre quotidien l'invitation du yoga à pratiquer ahimsa.

Adoucir ses pensées

Tout vient du mental, il est donc préférable d'être vigilant sur la qualité et l'énergie des pensées. Si une pensée agressive ou blessante ne vient pas être modérée dès sa naissance, au moment même où elle prend forme dans votre esprit, ce sera plus difficile de la retenir et elle pourrait finir par se transformer en parole ou en action.

Modérer ses paroles

Nous savons tous que les mots malveillants peuvent être aussi blessants qu'une arme. Même un petit jugement, apparemment sans danger, s'il n'est pas maîtrisé dès sa première apparition, peut nourrir notre tendance à juger, à critiquer et, tôt ou tard, d'une façon ou d'une autre, à créer de la souffrance.

Retenir ses actions

On tient pour acquis, comme une forme de bon sens évident, qu'on ne doit jamais agresser ou violenter qui que ce soit. Toute forme de violence envers autrui n'a pas de place dans le comportement d'un pratiquant de yoga. Mais il ne faudrait pas limiter cette injonction aux seuls êtres humains. Les animaux, êtres doués de sensibilité, devraient aussi être respectés et ne pas être l'objet d'un comportement agressif, encore moins d'une mise à mort. C'est pour cette raison d'ailleurs que de nombreux pratiquants de yoga décident de réduire ou d'éliminer la consommation de viande de leurs pratiques alimentaires.

Sreemati

« Les planètes aident à traverser un moment de la vie »

PROPOS RECUEILLIS PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

Enseignante, formatrice, créatrice de la méthode Integral Vinyasa Yoga© et fondatrice du magazine *Esprit Yoga*, Sreemati signe chez La Plage *Le Grand Livre des salutations*, une célébration de notre relation avec les énergies du système solaire.

ESPRIT YOGA : Vous écrivez : « je me considère plus comme une enseignante que comme une yogini ». Quelle est la différence ?

SREEMATI : Un yogi ou une yogini fait du yoga pour un cheminement personnel. Moi, j'ai l'impression que c'est le fait d'enseigner qui me pousse à aller plus loin dans le yoga. J'ai commencé à pratiquer pour une évolution personnelle, et l'enseignement faisait partie du chemin. Cela demande de se relier aux gens, de communiquer, de gagner de l'argent, et ça peut sembler loin du yoga. Mais, moi, ça m'en rapproche et ça me nourrit dans tous les sens du terme.

E. Y. : Comment les archétypes planétaires peuvent nous aider à mieux vivre notre vie ?

S. : C'est une grille de lecture que j'étudie depuis l'âge de 17 ans. Des archétypes, il y en a dans l'ayurveda aussi. On classe les individus selon des systèmes, non pas pour les séparer, mais pour dire qu'on ne fonctionne pas tous pareil. Certaines personnes pratiquent pour avoir un beau corps, d'autres pour une démarche spirituelle ou calmer le mental. L'astrologie nous permet d'être beaucoup plus attentifs aux particularités de chacun dans la façon de transmettre.

E. Y. : L'énergie des planètes sert-elle de canevas pour personnaliser le yoga ?

S. : Oui, et je dirais pour traverser un moment T de la vie de chacun. Il y a des moments où on a besoin de tout remettre en question ou besoin de se relier à la nature alors qu'on a vécu en ville pendant 20 ans. Les archétypes ne renvoient pas simplement à une personnalité, mais à des moments de la vie avec des thèmes qui apparaissent importants alors qu'ils ne l'étaient pas avant.

E. Y. : Que représente Namaskar ?

S. : Namaskar signifie « je rends hommage », « je m'incline ». On peut le traduire par « honorer », « louer », « révérer ». En yoga, on considère que le divin est à l'intérieur et qu'on le projette à l'extérieur. La salutation au Soleil représente une gratitude pour la chaleur et la lumière que nous apporte l'astre mais elle révèle aussi la chaleur et la lumière en soi. Il y a plein de salutations, mais ce ne sont jamais que des aspects de nous-même.

E. Y. : Pourquoi avoir consacré des salutations à l'abondance et à la sobriété ?

S. : Nos sociétés occidentales jouissent d'une richesse incommensurable, pourtant une anxiété du manque persiste. Nous rencontrons des difficultés à partager cette abondance et pourtant elle ne nous appartient pas, c'est un don de la Terre ou du divin. L'abondance se déploie tout autour de nous, mais notre ego, influencé par la peur, nous incite à rechercher toujours davantage. Sur le plan spirituel, l'abondance n'est pas restreinte aux biens matériels, mais englobe la richesse du vivant qui nous entoure, sa beauté, sa complexité et une richesse intérieure, une plénitude de l'âme.

E. Y. : Vous attribuez à la sobriété une dimension spirituelle

S. : Le véritable yogi aspire à explorer une richesse qui transcende le matériel. La sobriété spirituelle est un style de vie, c'est la capacité à trouver satisfaction et joie dans l'instant présent, plutôt que dans la quête incessante d'objets extérieurs. Cela représente une invitation à reconnaître que la véritable richesse réside dans la conscience, la compassion et la sagesse, plutôt que dans l'accumulation.

E. Y. : « Léger et joyeux », « fluide et rond »... les indications de rythme doivent-elles être respectées ?

S. : Quand on fait du Vinyasa ou des enchaînements, on a tendance à avoir toujours le même rythme. On met une musique et on cherche à se dépenser. Ici, l'idée est de rester dans le mouvement mais différemment. Dans la salutation à la Terre, c'est très lent. Avec Mars, on est dans le tranchant, la fulgurance, on frappe des mains. Quelqu'un qui n'est pas dans cette énergie pourra très bien la pratiquer avec douceur mais pourquoi ne pas aussi se confronter à cet aspect guerrier que l'on n'a pas ?

E. Y. : Ce livre est le fruit de 30 années de pratique et de questionnement. Quelles questions vous reste-il ?

S. : Plus j'avance, moins j'ai de certitudes. Aujourd'hui, la question qui me taraude beaucoup est celle de l'effort et de la Grâce. Je sais bien qu'il faut de l'effort pour recevoir la Grâce et, parfois, la Grâce nous permet de faire l'effort mais quand je regarde la vie autour de moi, que je vois ce qui se passe dans le monde, je m'interroge. Quand tu vis dans un pays en guerre, quelle liberté tu as pour t'en sortir ? Il faudra bien quelque chose de l'ordre du divin pour comprendre que la vie peut être différente. En même temps, il faut bien faire des efforts pour changer... C'est un questionnement qui me hante chaque seconde, à chaque décision que je prends.

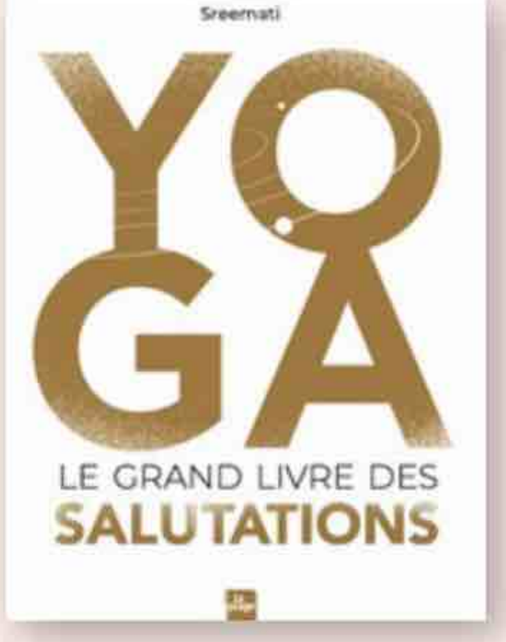
À LIRE

Sreemati

Le Grand Livre des salutations

Éd. La Plage

Flashez ce QR code pour acheter le livre



LE SOMMAIRE DU GRAND LIVRE DES SALUTATIONS

- Salutation à la Terre : célébrer le vivant
- Salutation à la Lune : célébrer le corps comme véhicule de l'âme
- Salutation au Soleil : exalter la grandeur de l'âme
- Salutation à Mercure : faire l'éloge du mental
- Salutation à Mars : glorifier force et courage
- Salutation à Venus : encenser beauté et harmonie
- Salutation à Jupiter : louer l'abondance
- Salutation à Saturne : fêter la sobriété
- Salutation au zodiaque : célébrer la dimension subtile de l'être
- Salutation à Uranus : couronner la libération
- Salutation à Pluton : célébrer le renouveau
- Salutation à Neptune : honorer la dimension mystique de l'être

Alignement intérieur

Une pratique pour explorer, se poser et se centrer, trouver l'équilibre émotionnel et harmoniser la relation entre corps physique et corps subtil.

TEXTE **ELÉONORE GRATTON** | SÉQUENCE ET POSTURES **YSABEL PINEAU** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

AU CREUX de l'hiver, notre corps a besoin de prendre en considération l'ambivalence de la saison, ralentir et se replier, nourrir notre intériorité, tout en maintenant la sève de notre énergie vitale active. Par l'enchaînement de ces postures, je vous propose de vivre la relation existante entre ces deux actions. Elle nous invite à se tourner à la fois vers notre être incarné, qui a besoin de mouvement et d'émotions positives, et notre être intérieur, lumineux et nourriture potentielle pour le terreau de nos actions.

Cette séquence permet d'ouvrir le cœur, d'approfondir le souffle et de se recentrer. Elle apporte harmonie et équilibre intérieurs, tout en maintenant le corps mobile, pour traverser l'hiver et démarrer la nouvelle année sur de bonnes bases. Votre mental sera apaisé, moins sollicité par les agitations du quotidien. Le corps retrouvera une harmonie, un équilibre entre le haut et le bas. Les mouvements de la respiration vous permettront de prendre la mesure de votre présence singulière et unique.

30 MIN

TOUS NIVEAUX

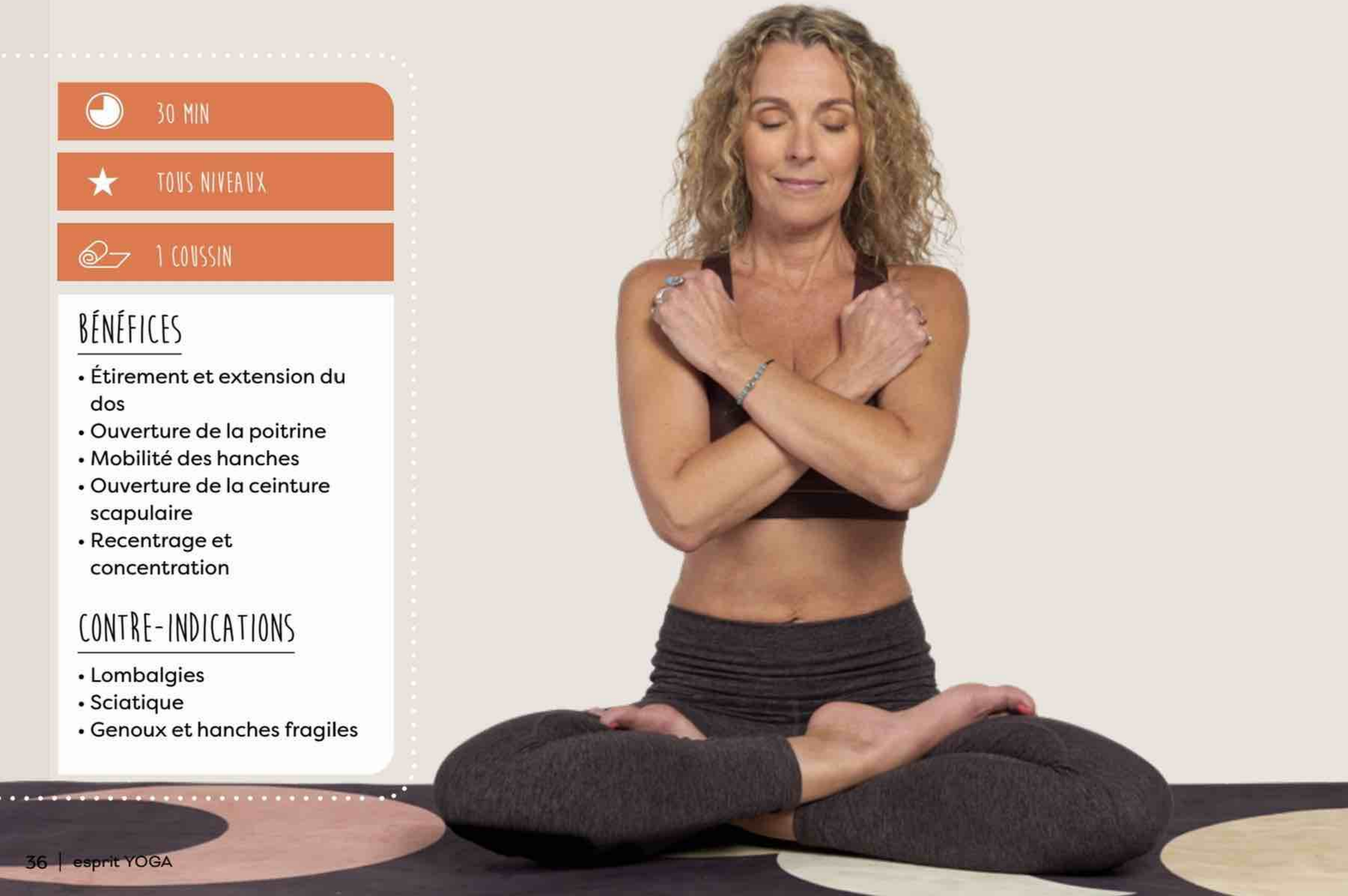
1 COUSSIN

BÉNÉFICES

- Étirement et extension du dos
- Ouverture de la poitrine
- Mobilité des hanches
- Ouverture de la ceinture scapulaire
- Recentrage et concentration

CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgies
- Sciatique
- Genoux et hanches fragiles



La séquence décodée

PAR **ELÉONORE GRATTON**

La verticalité de Tadasana aide à prendre contact avec le sol, et à sentir l'élévation naturelle de la colonne. Dans l'immobilité, le souffle circule. L'équilibre viendra nous rappeler du point d'où l'on part : dans notre état physique, émotionnel, ce avec quoi nous allons naviguer au cours de la séance.

La posture de la déesse renforce l'ancrage, stimule le bas du corps et permet au bassin d'être support et accueil de notre énergie. La fente basse agit sur notre psoas, un muscle très dense et actif, le seul à relier la colonne vertébrale aux jambes. Il est parfois appelé « muscle de l'âme », car en lien avec notre système nerveux et donc émotionnel. Dans cette posture, la cage thoracique se déploie, permettant à la région du cœur de s'illuminer.

L'inversion du chien tête en bas questionne notre rapport à la réalité, redéfinit notre regard qui perçoit alors le monde… à l'envers. Ensuite, la mobilité active de la jambe levée va aider à intégrer la posture du pigeon ; celle-ci a été préparée, psoas étiré, hanche assouplie, vous allez investir le geste de façon à tourner votre regard intérieur vers l'espace du cœur, siège de notre pure essence.

La posture de la tête de vache va aider à alléger sensation de lourdeur et d'apesanteur ressenti parfois avec le froid de l'hiver. Plusieurs chakras sont stimulés, à la racine de votre colonne, au centre sacré vers le nombril et vers le cœur lumineux. Les bras restent simples et stables ici, pour garder la concentration vers cet alignement des chakras, et garder des épaules détendues. La torsion permettra ensuite de masser les organes internes, comme intestins et reins, sollicités avec le froid de la saison, et d'entretenir le feu digestif. Enfin, après Apanasana, qui active avec douceur la zone d'élimination, l'assise finale vous attend… Elle ouvre une perspective d'observation infinie, portée par l'image de la terre hivernale, toujours vivante, dont le potentiel de création se régénère, nourri des forces de la nature.

1.

TADASANA

LA MONTAGNE

Debout, les pieds joints, les jambes mobilisées, placez vos mains jointes devant votre poitrine. Baissez légèrement le regard sans incliner la tête. Il s'agit de se rassembler intérieurement sans perdre le contact avec l'extérieur. La respiration est profonde et subtile. À l'inspire, le sommet du crâne s'étire vers le ciel, à l'expire gardez cette présence et pressez doucement vos mains l'une contre l'autre. Restez 6 respirations.

2.

TADASANA – VARIANTE

LA MONTAGNE ASYMÉTRIQUE, SUR LA POINTE DES PIEDS

Depuis la posture précédente, avancez d'un pas votre pied droit. Sur l'inspiration, décollez les talons et levez votre bras gauche, tout en levant votre bras droit vers l'arrière. Revenez sur une expiration, puis refaites le geste 3 fois, avant de rester en posture pendant 4 respirations. Le regard est ouvert, devant soi. L'équilibre dans Tadasana va être comme baromètre de votre état intérieur. Une douce asymétrie relie le haut et le bas du corps. Une légère extension permet l'ouverture de la poitrine. Revenez pieds joints et faites l'autre côté.

3.

DURGASANA

POSTURE DE LA DÉESSE DURGA

Démarrez debout, pieds joints, puis écartelez-les largement et tournez-les légèrement vers l'extérieur. Expirez en pliant lentement vos jambes. Veillez à ce que les genoux restent à l'aplomb des chevilles. Inspirez, portez vos bras en chandelier, sans trop engager les épaules. Une fois stabilisée, sur une expire levez vos talons. Les muscles du dos sont engagés. Les abdominaux sont sollicités. Le bassin est en ouverture, stable, il vous accueille. Votre regard se pose devant vous. Restez 4 à 6 respirations.

Pour vous aider

Si l'équilibre est instable, gardez les talons au sol.

4.

ANJANEYASANA

LA FENTE BASSE

Debout, avancez votre jambe gauche d'un grand pas. Pliez le genou gauche et laissez le talon droit se décoller. Inspirez et portez les bras vers l'arrière, les doigts s'entrelacent, index pointés. Le bassin ne s'effondre pas, lombaires et abdominaux sont actifs. Descendez les omoplates vers le bas du dos. La cage thoracique s'ouvre vers le haut et les côtés. Sentez l'étirement de la hanche droite et de toute la jambe. Restez 3 respirations.

Pour vous aider

Si le travail musculaire de la jambe arrière est trop intense, posez le genou au sol.

5.

ADHO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN TÊTE EN BAS

Mettez-vous à quatre pattes, puis sur une expiration levez le bassin vers le ciel en rapprochant le ventre des cuisses. Les mains pressent dans le sol, la tête tombe entre vos bras. Selon votre souplesse, gardez les talons levés ou au sol. Les épaules s'enroulent vers l'extérieur et restent détendues, le dos s'étire et les omoplates sont rapprochées. Le ventre est engagé. Imaginez le souffle circuler le long de votre axe vertébral. Restez 4 respirations.

6.

ADHO MUKHA SVANASANA - VARIANTE

LE CHIEN TÊTE EN BAS SUR UNE JAMBE

Depuis la posture du chien tête en bas, sur une inspiration levez votre jambe droite en direction du ciel, laissez la hanche droite s'ouvrir. Maintenez un bel axe d'étirement pour le dos. Les abdominaux engagés soutiennent les lombaires et les bras puissants repoussent le sol. Restez 2 respirations.

7.

EKA PADA KAPOTASANA

LE PIGEON

Depuis la posture précédente, ramenez votre genou droit au sol et vers l'avant et placez le tibia en diagonal du buste. Les mains restent stables au sol, les bras tendus, les épaules basses. Ajustez votre cheville droite dans un angle confortable. La jambe gauche est tendue, cou-de-pied au sol. Le dos s'étire tout le long de son extension et permet à la poitrine de s'ouvrir. Fermez les yeux et restez 4 respirations.
Après la posture, posez le bassin vers les talons. Posez quelques instants le front au sol, bras vers l'arrière.
Puis refaites les postures 4 à 7 en changeant de jambe.

8.

GOMUKHASANA

LA TÊTE DE VACHE

Assise jambes tendues, pliez la jambe droite en ramenant le talon vers le fessier gauche, puis pliez la jambe gauche par dessus la droite. Les pieds sont flexes, près des hanches. Les fessiers sont bien ancrés au sol. Vous pouvez vous aider d'un support. Allongez la nuque et la colonne, placez vos mains à côté de vos pieds. Restez 4 respirations. Sur l'inspire, allégez et étirez votre dos, sur l'expire laissez les hanches s'assouplir. Vous pouvez fermer les yeux, pour intérioriser la posture. Puis refaites la posture en inversant le croisement des jambes.

Pour vous aider

Si la hanche est trop sollicitée, levez le genou gauche tout en gardant le pied au sol.

Pour vous aider

Si la posture est trop intense, soutenez le bassin avec une brique.

9.

SETHU BANDHA SARVANGASANA

LE DEMI-PONT

Allongez-vous au sol, jambes pliées, pieds assez proches du bassin. Inspirez en levant le bassin et le dos. Sur l'expire, ouvrez les épaules pour glisser les bras sous votre dos et entrelacer les mains. Fessiers et bas du ventre sont engagés. La cage thoracique s'ouvre par la présence d'un souffle profond. Restez 4 à 6 respirations, en plaçant votre attention vers la région du cœur.

10.

JATARA PARIVARTANASANA - VARIANTE

TORSION AU SOL JAMBES CROISÉES

Allongez-vous, jambes pliées et pieds à plat sur le tapis. Ouvrez vos bras en croix. Puis placez votre jambe gauche par-dessus la jambe droite. Inspirez et sur une expire déposez les jambes à droite, si besoin soutenez les genoux avec une couverture. Le visage tourne vers la gauche. Faites de la place au souffle, inspirez ; prenez conscience de cette trajectoire entre vos deux mains, expirez vers le bas du ventre. Restez 6 respirations, puis revenez en inspirant genoux au centre et faites l'autre côté.

11.

APANASANA

GENOUX À LA POITRINE

Dos au sol, ramenez les jambes vers vous, posez les mains sur les genoux. Laissez leur poids naturel agir. Le sacrum se dépose au sol. Les épaules sont relâchées. Fermez les yeux, et sur votre expiration observez qu'un massage doux des viscères basses se met en place. La région du cœur s'apaise, le visage est détendu. Restez quelques respirations, puis allongez vos jambes.

12.

SUKHASANA EN VAIKHARA MUDRA

LE TAILLEUR EN VAIKHARA MUDRA

Confortablement assise en tailleur, croisez vos bras devant la poitrine en déposant les points fermés croisés devant les épaules. Fermez les yeux, tournez votre regard intérieur vers votre souffle, vers le contact de vos bras et mains sur le buste. Leur présence scelle au centre de la poitrine, puissance et ancrage, harmonie et plénitude, pour faire de la place à votre être intérieur. Le mudra agit comme une armure protectrice et unifiante.

Enchaîner la séquence

Alignement intérieur

Après la séquence

Allongée au sol en Savasana, la posture de la relaxation profonde, posez vos mains sur la poitrine et le ventre. Observez le poids du corps également réparti au sol. Le visage est détendu. L'inspiration vient rencontrer vos mains, l'expiration dépose un peu plus au sol le corps, en permettant aux muscles de se relâcher. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le vers les points d'appuis au sol. Restez plusieurs respirations, tant que vous en ressentez le besoin.

Ysabel porte une brassière **Yuj** et utilise une brique **Yogamatata**

Dans le noir

Souple par essence, la pratique du yoga est accessible aux personnes déficientes visuelles. Elle peuvent profiter de tous ses bienfaits, avec beaucoup de bienveillance et les adaptations nécessaires.

PAR **FLORINE CAUCHIE**

« J'ESTIME QUE tout le monde a le droit de faire du yoga. » Maryse Pautrel est professeure de yoga traditionnel à Rennes. Son tout premier cours, en 2008, elle le donne à un groupe de personnes porteur de handicaps visuels. « Un sacré défi : c'est une population que je ne connaissais pas. Ils ont une approche de la vie et un état d'esprit différents. Mais aussi diverses morphologies, parfois des handicaps associés », confie la professeure. Au début, rien d'évident : la Rennaise apprend au fur et à mesure. « Il faut vraiment guider. Au premier cours, je leur demandais si je pouvais les toucher pour corriger leurs postures, pour bien les installer, pour aller plus loin dans le redressement du dos... Au bout d'un moment, j'ai commencé à faire les mouvements en même temps qu'eux. En étant dans la pleine conscience, je pouvais leur donner plus de détails, le son de ma voix n'était pas le même, ils pouvaient s'y repérer, savoir si j'étais recroquevillée, debout, etc. »

« C'est un des cours qui m'apprend le plus, ce sont eux mes professeurs »
Corina Bianca

À Boulogne-Billancourt, Corina Bianca est professeure de yoga à l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels) depuis 2017. « C'est un des cours qui m'apprend le plus, ce sont eux mes professeurs ». Chaque début de classe, elle annonce à ses élèves que si l'un d'entre eux n'a pas compris, il ne doit pas hésiter à la reprendre pour la corriger. Avec le temps, elle avoue faire de moins en moins de « gaffes ». « C'est assez simple. Il n'y a pas de consigne compliquée. Après, j'adapte en fonction de l'énergie », raconte l'enseignante.

Pour leurs séances, les professeures doivent faire place à quelques ajustements. Le plus important est certainement d'apprendre à guider très précisément : « si vous voyez que vos élèves ne se sont pas placés correctement, c'est à cause de vous, la consigne n'était pas assez précise. Il faut reformuler », explique Corina Bianca. À cause de leurs cannes blanches, certains élèves ont une épaule plus sollicitée que l'autre, ce qui leur cause de grosses tendinites aux poignets ou aux bras. Cette particularité demande aux enseignantes de s'adapter : « on ne leur fait pas prendre de postures en appui fort sur les mains, on leur apprend à doser l'effort dans ce bras douloureux », développe Maryse Pautrel.

Certaines positions, comme celles qui demandent de l'équilibre, sont parfois très compliquées pour les personnes malvoyantes. Ainsi la professeure met une chaise devant eux. Pour la posture de l'Arbre, ils ont une chaise pour s'appuyer d'une main. Elle fait par ailleurs attention à ne pas donner d'indications trop imagées : « je ne dis jamais de penser à des couleurs ou autre aspect visuel. Certains ont eu la vue, mais pas tous. Il faut faire attention à ne pas les mettre en difficulté », constate la Rennaise.

Cours pour non-voyants : aucune formation particulière

Pour être à l'aise dans leurs cours, les deux professeures n'ont eu aucune formation particulière. Leur seul savoir acquis durant leur formation initiale : apprendre à guider sans toucher. Formée à l'IFY (Institut français du Yoga), Maryse Pautrel explique : « nous sommes formés pour guider par oral, pas forcément à montrer les postures. J'ai donc appris à le faire précisément. Après, ce n'est qu'une question de vocabulaire ».

Grâce à l'UNADEV, Corina Bianca a pu profiter d'une sensibilisation au handicap : avec des lunettes spéciales, elle a pu constater par elle-même les difficultés de chaque pathologie. « J'avais beau connaître mon quartier par cœur, une fois dehors avec une canne et les yeux bandés, je faisais moins la maligne. J'avais l'impression que les voitures passaient juste à côté de moi, tous les autres sens deviennent très aiguisés. Avec ma formation, dans laquelle on nous interdisait de montrer, et cette sensibilisation, je me sentais légitime pour enseigner. »

Patricia est l'une des élèves de Maryse Pautrel. Elle a commencé par des cours adaptés dès 2008, avant de rejoindre, quelques années plus tard, le cours classique de sa professeure. Pour elle, commencer le yoga était une volonté forte : « j'en ressentais le besoin, je ne suis pas une grande sportive, je voulais un yoga qui me permette de me renforcer musculairement tout en m'apaisant mentalement ». L'élève avoue avoir passé de très bons moments avec son groupe de déficients visuels, mais est aujourd'hui ravie d'avoir rejoint un groupe de

« valides ». « Si je ne comprends pas tout de suite la posture, Maryse me réexplique, elle me donne une autre consigne. Comme elle fait aussi parfois avec les autres pratiquants ! » Bien qu'elle avoue ne pas être très souple, sans aucun lien avec son handicap, Patricia ne s'est jamais sentie en difficulté dans son cours.

Elle n'a jamais eu non plus de sentiment d'exclusion : les autres élèves l'aident à installer son tapis, lui laissent la même place toutes les semaines, la guident jusqu'à la salle à l'étage... Les séances se déroulent avec beaucoup de bienveillance, dans un esprit d'apaisement. Et elle en tire de nombreux bienfaits. Si avant elle devait voir un kinésithérapeute régulièrement pour soigner ses tendinites, aujourd'hui le yoga lui suffit. « Au niveau musculaire et articulaire, ça m'aide aussi à me tenir droite : avec la canne, on a tendance à marcher courbé. Le yoga nous force à nous étirer, à tenir une position plus droite. Ça me permet également d'avoir une représentation de mon corps dans l'espace », explique l'élève.

« À cause de leurs cannes blanches, certains élèves ont une épaule plus sollicitée que l'autre »

Finalement, Patricia se sent comme tout le monde. Elle recommande fortement cette pratique, à condition de trouver un professeur à l'écoute et qui sait s'adapter à ce handicap. Pour elle, la meilleure solution est de pouvoir se rencontrer avant la première séance, quelques minutes, pour « donner des possibilités de trouver une solution » et de définir des limites.

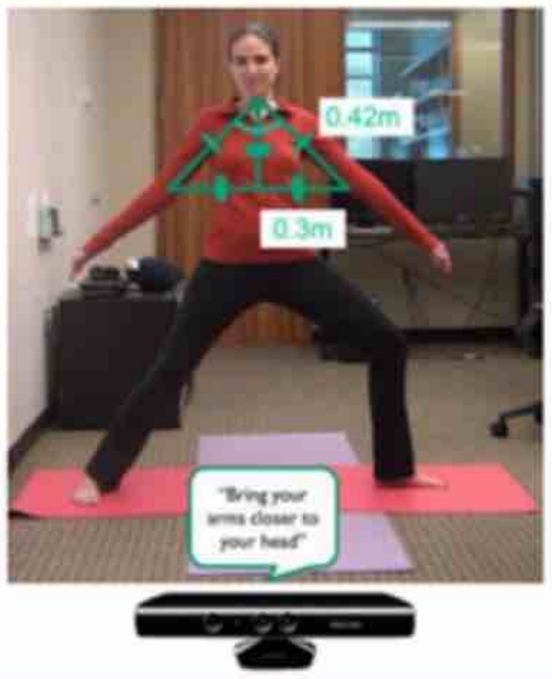
Toutefois, il faut savoir que certaines positions sont à éviter. « Les postures inversées où le sang remonte à la tête entraînent une forte pression oculaire. Ce n'est absolument pas indiqué dans le cadre d'un glaucome, par exemple, qui est la seconde maladie causant la cécité en France», explique Corina Bianca. La professeure évite aussi les rétentions de souffle : elle ne fait pas de pranayama trop dynamiques qui conduisent à une hyperventilation du cerveau. « Il existe tellement d'autres choses à faire, je pense qu'on peut s'en passer ». En cas de doute, un rendez-vous avec un médecin généraliste avant de commencer une nouvelle pratique peut s'avérer être nécessaire.

Le yoga adapté, à la maison

Certaines personnes malvoyantes ou aveugles bénéficient d'un transport adapté qui les amène de chez elles directement à la salle de yoga. Pour les autres, ce trajet est souvent une grande source de stress. Beaucoup parviendront à le surmonter et profiter de leurs séances, pour d'autres, c'est bien trop compliqué. Heureusement, il existe des solutions adaptées à la maison. Maryse Pautrel a ainsi créé un site de vidéos de yoga traditionnel. Ses élèves peuvent y retrouver des cours en visio, spécifiquement adaptés à leur handicap visuel. Les consignes y sont claires et les postures adaptées aux potentielles difficultés que les élèves pourraient rencontrer. La professeure propose du Hatha Yoga, respectueux de la personne, alliant posture, respiration et méditation.

LA TECHNOLOGIE POUR YOGIS MALVOYANTS

Une équipe d'ingénieurs informaticiens de l'université de Washington a mis au point une application délivrant des cours de yoga aux personnes non-voyantes. Leur innovation utilise le capteur Kinect, une petite caméra régulièrement utilisée dans les jeux vidéos pour diriger son personnage. En l'occurrence, il s'agit de cours de yoga qui permet aux personnes malvoyantes ou non-voyantes d'apprendre à adopter correctement différentes postures. La caméra capte les mouvements du corps et la position des membres. L'application les analyse et corrige les gestes de la personne, en lui indiquant la posture adéquate à prendre.



Ce concept nommé **Eyes-Free Yoga** permet l'enseignement de six postures classiques, dont celle du Guerrier, de l'Arbre et de la Chaise. De quoi profiter des bienfaits du yoga, directement à la maison.

Yoga Balles

37 séquences
pour favoriser
l'autoguérison
des pieds à la tête

Activez les puissantes capacités
d'autoguérison du corps humain
pour soulager maux et douleurs
sans médicaments

Dans ce livre, vous découvrirez :

- 37 séquences créatives
  de 10, 30 et 45 minutes
- 123 techniques de Yoga Balles différentes
- Accessible à tous
- Aucune expérience
  requise

Pour des problèmes aussi diversifiés que les maux de dos, les raideurs cervicales, l'arthrite, les douleurs aux épaules et aux hanches, l'anxiété et les troubles digestifs.

ESPRIT MÉDIAS

DISPONIBLE SUR
esprityoga.fr/yogaballes

Par ici les nouveautés !

Made in Corrèze

Jeune pousse de bouleau, menthe poivrée, cassis, pensée sauvage... Cette nouvelle tisane bio propose une cure détox toute en saveurs pour un début d'année au naturel.

Tisane Détox, Beauty Garden, 12 €.

JOAILLERIE RESPONSABLE

Jolie marque de bijoux spirituels. Un questionnaire en ligne permet d'obtenir une ordonnance de lithothérapie basée sur les émotions, les relations, les humeurs, le sommeil. Des pierres sur mesure, chargées d'énergie pour des bijoux fabriqués à la main en conscience.

Moment Lyon
www.momentlyon.com

Flamme intérieure

Plus qu'une fragrance, une aide holistique pour le cheminement intérieur. Aiguille de sapin de Sibérie pour s'oxygéner, sauge sclarée pour se reconnecter à soi et bois de santal pour la relaxation.

Bougie Breathe in Paris, 100BON, 42 €.

Carré plongeant

Nouveau tapis de méditation, confortable et pratique. En coton écologique, il est enroulable et isole efficacement des surfaces froides. Dimensions : 80 cm x 80 cm x 50 cm. Poids : 2 kg.

Tapis de méditation, Chin Mudra, 65 €.

Box sans ondes

Première box audio déconnectée, sans ondes ni écran, entièrement dédiée à la méditation. À l'intérieur : 600 séances guidées, réparties entre 10 fondamentaux de la pratique. On tourne le bouton vers la gauche, on choisit son thème et on sélectionne la durée (5, 10, 15 ou 20 mn). Il est également possible de choisir la voix d'accompagnement de la séance.

Mood, Morphée, 119,95 €.

Tapis de jeux

Une collection fun et éco-responsable dédiée aux enfants jusqu'à 12 ans. En caoutchouc naturel avec revêtement en suédine, ils sont doux, lavables en machine et matchent avec les versions adultes pour des séances harmonieuses en famille. Dimensions : 153 cm x 81 cm x 0,3 cm.

Tapis de yoga enfant, Bloomy, 55 €.

POUR RUGIR DE BIEN-ÊTRE

Si le baume Rouge prépare à l'effort, le baume Blanc de cette marque à la recette ancestrale procure détente et relaxation grâce à l'action du massage et des propriétés rafraîchissantes. Un classique des onguents naturels pour délasser les muscles !

Baume Blanc, Baume du Tigre, 10,70 €.

Face à soi

Les solutions pour d'évader de nous-même sont nombreuses : consommation, divertissements, loisirs, addictions... Et si, avec l'aide du yoga, on arrêtait de fuir ?

PAR **CLAIRE BROWN**

« Le danger est de croire que nos émotions difficiles, vont disparaître en les fuyant, en ne pensant qu'au positif »

J'AI RÉCEMMENT pris la décision de quitter mon CDI après 16 ans, et de déménager à l'étranger. Laisser derrière moi un travail qui me rendait malheureuse, et changer d'air pour un peu plus de soleil et de qualité de vie. Me dédier enfin à ce qui me passionne : le massage sonore, le yoga et l'écriture. Il y avait là la promesse du bonheur.

Quelques mois après, le bonheur n'est pas complètement au rendez-vous. Comme si le fait de changer de travail et de pays devait automatiquement, comme dans les films, me libérer des tourments de la condition humaine. Il y a aussi cette idée reçue, qui court en filigrane, selon laquelle parce que nous nous dédions à quelque chose de plus agréable, plus aligné avec nos valeurs, notre être, nous n'avons pas besoin d'y travailler, pas besoin de fournir d'effort, que cela devrait venir tout seul, naturellement, sans difficultés, sans stress.

Tête dans le sable

Souvent on aime bien faire l'autruche. Un peu comme les enfants qui se cachent les yeux et pensent qu'ils disparaissent entièrement. On croit que si on fait assez de choses qui nous font oublier nos préoccupations et nos problèmes, ces derniers vont magiquement nous laisser tranquilles. Sans aller jusqu'au changement de vie radical, combien de fois ai-je essayé d'échapper à mon anxiété dans un tunnel de séries Netflix ? Combien de fois ai-je pris une énième part de gâteau dans un effort de ne plus souffrir, ne serait-ce que pendant quelques minutes ? Et en réalité je ne fais que me distraire.

« C'est comme si tout était fait dans le monde qui nous entoure pour nous distraire, nous offrir des solutions de facilité, un grand bac à sable accessible en permanence »

On retrouve souvent cette même envie de se distraire dans le monde du bien-être. Bien plus classe que Netflix, le vin, le sexe ou les drogues. Il est aussi acceptable qu'il est dangereux. Personne ne peut nous faire la remarque de « trop » faire de méditation ou de yoga. En tous cas beaucoup moins facilement ! Et pourtant nous sommes nombreux à utiliser ces bulles de bien-être comme des échappatoires.

L'échappée spirituelle

Méditer sur la lumière, les pensées positives, reconnecter son esprit avec son corps… De premier abord, tout semble magnifique. Mais attention au *spiritual by passing* (« contournement spirituel »), qui consiste à éviter nos problèmes, notre obscurité, nos spirales de pensées négatives en cherchant ou en ayant des expériences spirituelles, transcendantales, sans passer par la guérison. En gros, on vit dans le déni. Pensez au yogi blond, bronzé, sourire perpétuel, *good vibes only.*

Il ne s'agit pas ici de culpabiliser, loin de là. Il y a des moments difficiles dans la vie où on n'a pas d'autre option que de s'échapper, un temps. Cela est même parfois vraiment nécessaire, pour couper un peu le flot d'émotions qui nous paraissent insupportables. Le danger, en revanche, est de rester dans cet espace « parallèle ». Croire que notre souffrance, nos émotions difficiles, vont disparaître en les ignorant, en les fuyant, en ne pensant qu'au positif. Au contraire, elles ont tendance à grignoter petit à petit notre bien-être, cherchant à nous rappeler leur existence. Plus on attend, plus elles s'étendent, et plus il nous est compliqué de les aborder.

Présence et responsabilité

Et si nous prenions la responsabilité face à nos soucis, nos difficultés, nos souffrances. Facile à dire ! Mais au final il s'agit tout simplement d'arrêter d'envisager les plaisirs comme des solutions en soi, et les vivre juste comme des moments de répit qui nous permettent de reprendre nos responsabilités en étant un peu plus reposés, avec plus d'énergie et d'enthousiasme. Les plaisirs, les rêveries, les cocons, les retraites, les thérapies, les soins énergétiques ne sont pas en soi des solutions mais des aiguillages, des moments qui peuvent être très riches en apprentissage mais à condition de ne pas abandonner notre rôle principal au sein de notre vie.

Le yoga nous permet de développer un vécu qui reflète bien cette responsabilité. C'est cette dimension, entre autres, qui différencie le yoga d'une simple activité physique ou sportive. Nous pouvons très bien effectuer les postures les plus compliquées, impressionnantes, ou au contraire les plus douces et subtiles, mais si nous n'avons pas un regard tourné vers l'intérieur, s'il nous manque cette observation de notre état intérieur pendant les postures, sans cette présence qui conduit à être en yoga, nous ne faisons qu'enchaîner des figures corporelles. C'est cette attitude de responsabilité qui nous rend réellement présentes à travers notre pratique du yoga.

L'inconfort de soi-même

Il est fréquent qu'au début d'une pratique de yoga, de méditation, on ne supporte pas le fait d'être face à soi-même, et c'est bon signe ! Certains disent s'ennuyer, d'autres sont embêtés parce qu'ils ne trouvent pas l'état de béatitude, ou le bonheur, ou l'illumination tant attendus ! Ce que l'on ne nous dit pas assez est que pour pouvoir accéder à ces états agréables, il faut très souvent passer par des chemins bien obscures.

Et comme il nous est difficile de s'y confronter ! C'est comme si tout était fait dans le monde qui nous entoure pour nous distraire, nous offrir des solutions de facilité, des déviations, un grand bac à sable accessible en permanence ! Alors, pousser la porte d'une salle de yoga, payer le cours pour se retrouver face à nous-même, ça peut bien nous embêter. Mais sentir cet inconfort, cette envie de fuir, signifie que l'on a déjà franchi une étape, que l'on est sur le bon chemin. Souvent on pense que ça va être pénible, mais en réalité si on y reste on découvre que l'on y survit.

« Nous avons grandi dans un monde qui nous a convaincu que si l'on souffre, c'est qu'on est faible, que l'on ne réagit pas assez »

S'asseoir en soi

Un ami m'a récemment raconté comment ces dernières années ont été révélatrices pour lui. Il traversait une période difficile après une rupture amoureuse suivie d'une crise existentielle, où il ne savait plus quelle direction prendre dans sa vie. Soir après soir il avait pris l'habitude d'anesthésier l'anxiété, la peur, la souffrance, avec de l'alcool. Dès qu'il sentait la sensation de vide dans son ventre, il prenait un verre. Et un jour, il a décidé de voir ce que lui ferait cette souffrance s'il s'asseyait sur son lit, et restait tranquille, sans boire, sans son téléphone, sans aucune distraction. Et il a survécu. Il me racontait que finalement, après ces années de peur que sa souffrance l'anéantisse, il était tout à fait capable de la sentir, et surtout de la sentir passer.

Parce qu'au final, tout passe, la vie continue son cours, les choses évoluent toujours. Il n'y a aucune situation qui reste exactement telle quelle pendant très longtemps. Seulement nous avons grandi dans un monde qui nous a convaincu que si l'on souffre, c'est qu'on est faible, que l'on ne réagit pas assez. Et surtout, que le remède existe à l'extérieur de nous, que ce remède s'achète. Un billet d'avion, un verre, ou quelques clics en ligne pour recevoir sous 24 h la solution à tous nos problèmes.

Fuir versus rester

Passé l'excitation au moment de se procurer une solution extérieure, le vide, la douleur, le doute, toutes ces sensations humaines et naturelles, reviennent. Et nous revoilà au point de départ. Et si on les regardait en face ?

C'est intéressant de constater combien on prend le temps de se laver les dents, de se rendre présentable physiquement avant de sortir : on se douche, on se coiffe, on choisit ses habits… mais rarement on pense à prendre soin de son état mental le matin avant de sortir de chez soi. On peut changer de coiffure, ou de chaussures, mais notre intérieur est ce que l'on emporte avec nous absolument partout. Et il est très rare que l'on s'en occupe. On tend plutôt à l'éviter !

Ne plus fuir et, au contraire, faire face à nos doutes, nos peurs, nous amène à la liberté d'être. Prendre la responsabilité de ne plus fuir, et s'intéresser à nous-même dans notre globalité, nous encourage à devenir réellement présentes. À reprendre notre rôle principal au sein de notre vie.

Arrêter de fuir, et vivre

Petit à petit, on ne fait plus les choses pour échapper à notre vie, mais parce que l'on est présents, vibrants, ancrés en nous-même, pour goûter, découvrir, apprécier, pour sentir, se confronter et être réellement présent à nous-même.

• Au cours de votre séance de yoga, soyez conscients des postures de yoga que vous n'aimez pas, ou que vous évitez, ou que vous ne faites jamais. Faites l'expérience de les faire, et d'y rester un tout petit peu plus longtemps. Observez vos ressentis.

• Amenez l'expérience hors du tapis : soyez présent le plus possible dans ce que vous faites et pourquoi. Fuyez-vous ? Etes-vous présents ? Etes-vous responsables, occupez-vous le rôle principal dans votre vie ?

• Faites l'expérience douloureuse de rester sans aucune distraction quand vous sentez que vous n'allez pas bien. Faire l'effort courageux de voir ce qui se passe quand vous êtes face à votre douleur. Quitte à vous servir une grosse part de gâteau en guise de récompense !

• Avant de partir le matin, prenez 10 minutes pour vous faire une « douche intérieure ». Fermez les yeux et respirez par le nez. Essayez de rester le plus présent possible à ce qui se passe en vous. Revenez à chaque fois que votre mental s'égare. Cette expérience, c'est comme faire de la musculation. Ça fait mal au début, puis le muscle se forme, et ça devient plus facile, parfois même agréable.

NOUVEAU !

Les audio-séquences

une exclusivité esprit YOGA

Finie la distraction permanente des coups d'œil à l'écran pendant votre pratique. Avec les **audio-séquences,** vous n'avez qu'à fermer les yeux et vous concentrer sur votre pratique et votre intériorité.

Laissez vous porter par la voix d'Eléonore Gratton, qui vous guidera pas à pas pour que vous puissiez pratiquer de manière fluide et centrée.

Durée de chaque séquence : 35'
Prix : 4,90 €

JE FAIS LA PAIX AVEC MES ÉMOTIONS
Une séquence guidée par la voix d'Eléonore Gratton

JE RÉVEILLE MON ÉNERGIE
Une séquence guidée par la voix d'Eléonore Gratton

JE TROUVE MON ÉQUILIBRE
Une séquence guidée par la voix d'Eléonore Gratton

JE ME FAIS CONFIANCE
Une séquence guidée par la voix d'Eléonore Gratton

Disponible sur www.esprityoga.fr ou flashez ce QR code

Souple et mobile comme une libellule

Une séquence dynamique, spécialement conçue pour garder vos hanches souples et mobiles et pour ressentir une sensation de légèreté et d'envol.

TEXTE **CAMILLE CIELISZKA** | SÉQUENCE ET POSTURES **MIGUEL MAITREYA**
PHOTO **SÉBASTIEN DOLIDON**

30-40 MIN

★★ INTERMÉDIAIRE

YOGA PAD OU COUVERTURE POUR LES GENOUX, 1 BRIQUE

BÉNÉFICES

- Étire les flancs et les hanches profondément
- Développe la stabilité
- Améliore la mobilité de la colonne
- Favorise la relaxation

CONTRE-INDICATIONS

- Hernie discale
- Rotules sensibles
- Pincement dans les hanches

CETTE SÉQUENCE est axée sur la mobilité des hanches et l'étirement de la colonne. Cet enchaînement est idéal pour soulager les tensions et améliorer la flexibilité de ces deux zones. Les différentes orientations proposées autour de la zone hanche-bassin vont permettre de dynamiser et décloisonner cet espace trop peu sollicité dans notre mode de vie sédentaire.

Elle peut être effectuée le matin pour, commencer la journée avec une sensation de légèreté, ou le soir, pour se détendre après une journée stressante et peu mobile. N'oubliez pas de respecter votre propre niveau de confort. Assurez-vous de respirer profondément tout au long de la séquence pour maximiser les bienfaits de chaque posture.

La pratique

1.

PARIVRTTA SUKHASANA

POSTURE ASSISE EN TORSION

Asseyez-vous en tailleur, la jambe droite devant la gauche. Le bassin est ancré dans le sol. Si nécessaire, placez un petit support sous le bassin. En inspirant, posez votre main gauche derrière vous sur le tapis et la main droite à l'extérieur du genou gauche. Expirez doucement, en amorçant une rotation de votre torse vers la droite. Sur l'inspiration suivante, allongez la colonne et tournez la tête à droite, menton proche de la clavicule. À l'expire accentuez la torsion en vous aidant de votre main droite, sans jamais forcer. Restez 4 respirations en vous grandissant à chaque inspire et en accentuant la torsion à chaque expire. Revenez au centre, changez le croisement des jambes et faites l'autre côté.

2.

ARDHA MAKSIKANAGASANA

LE BÉBÉ LIBELLULE

Depuis la posture précédente, revenez au centre et prenez quelques respirations profondes. À l'inspire, levez la jambe droite et placez le pied droit à l'extérieur de la cuisse gauche. Le genou droit pointe vers le ciel. En expirant, descendez le buste vers la gauche et placez les deux avant-bras au sol. Le regard se dirige entre vos deux mains, la nuque s'aligne avec la colonne. Restez 4 respirations. Revenez au centre sur une expire, changez le croisement des jambes et faites l'autre côté.

Pour vous aider

Si l'étirement de la hanche est trop intense, tendez les bras.

3.

ADHO MUKHA VRSCIKASANA

LE SCORPION TÊTE EN BAS

Allongez-vous sur le ventre, les bras en croix. Les jambes sont tendues et les pieds pointés. En inspirant, soulevez la jambe droite, pliez le genou et amenez-le en direction de la main gauche. Contractez bien le fessier et assurez-vous de garder les épaules au sol tout au long du mouvement. Expirez dans la posture. Restez 4 respirations. Puis revenez à la position de départ, sur le ventre et faites l'autre côté.

4.

ARDHA HANUMANASANA

LA POSTURE DU DEMI-GRAND ÉCART

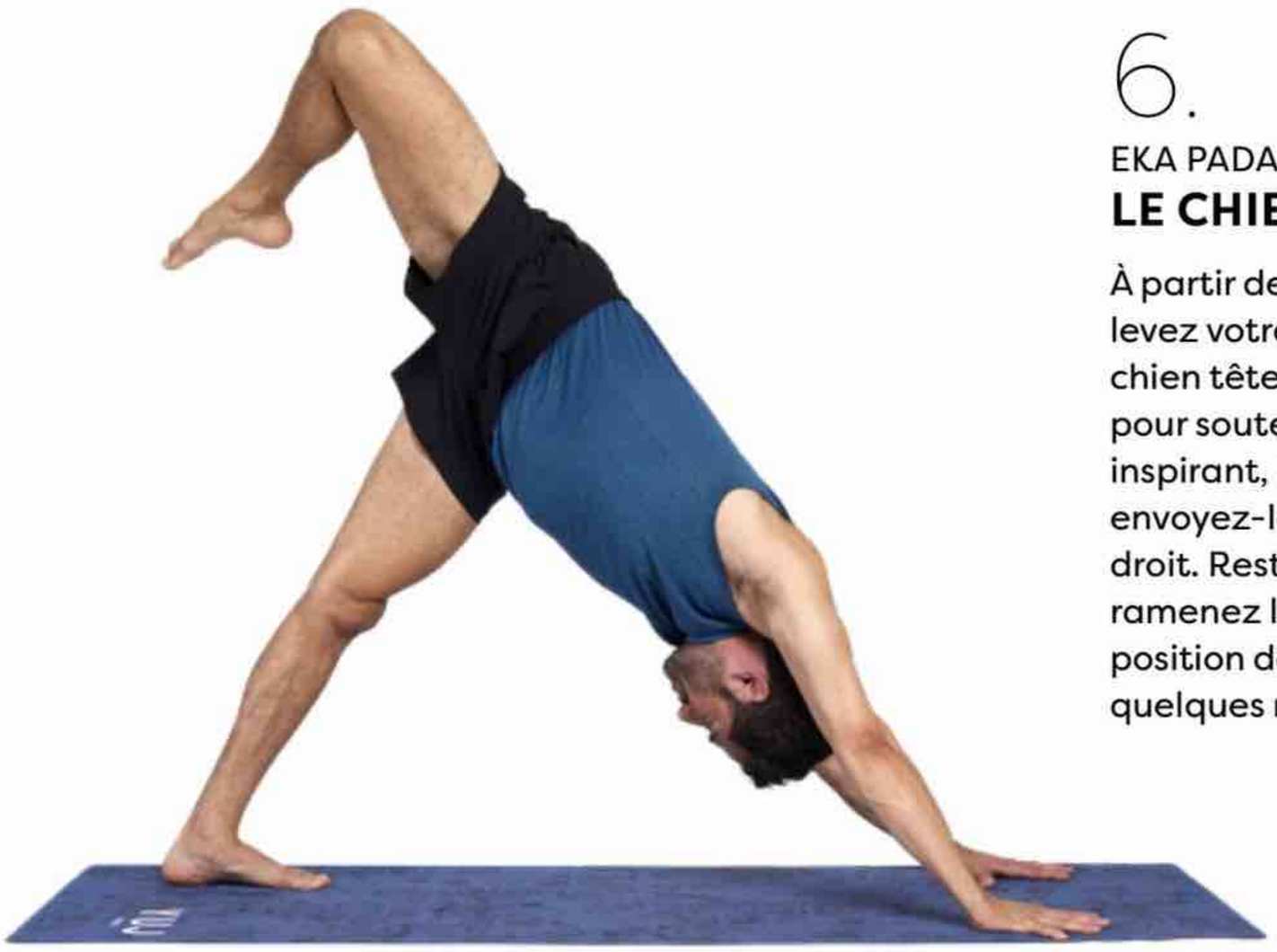
Placez-vous à quatre pattes, bras et cuisses perpendiculaires au sol. Les mains sont à l'aplomb des épaules et les genoux à l'aplomb des hanches. Sur une expire, glissez le pied droit entre vos mains et tendez la jambe. La cuisse est active et le pied flexe. En inspirant, ouvrez la poitrine vers la droite et levez le bras droit dans la continuité du bras gauche. La main gauche repousse le sol. Le regard va vers la main levée. Restez 4 respirations, puis revenez à quatre pattes et répétez de l'autre côté.

5.

ARDHA PARIVRTTA PARIGHASANA

DEMI-CHARNIÈRE EN TORSION

Toujours à quatre pattes, inspirez et faites un pas en avant avec votre pied droit. Placez-le à l'extérieur de votre main droite. Votre genou droit doit être aligné avec votre cheville droite. Pivotez votre jambe gauche en rotation externe. En expirant, posez votre main droite sur le genou droit. Restez 4 respirations. Le visage est tourné vers le ciel. Pour sortir, dépliez lentement votre bras gauche et placez vos mains à plat sur le sol de chaque côté de votre pied droit. Revenez en posture de table puis répétez de l'autre côté.



6.

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN TÊTE EN BAS À TROIS PATTES

À partir de la posture à quatre pattes, à l'expiration, levez votre bassin pour entrer dans la posture du chien tête en bas. Engagez vos muscles abdominaux pour soutenir votre dos et votre bassin. Puis, en inspirant, levez la jambe droite. Pliez le genou et envoyez-le vers l'arrière afin d'étirer tout le flanc droit. Restez 4 respirations. Pour sortir de la posture, ramenez lentement la jambe levée au sol, en position de chien tête en bas. Reposez-vous pendant quelques respirations, puis répétez de l'autre côté.

7.

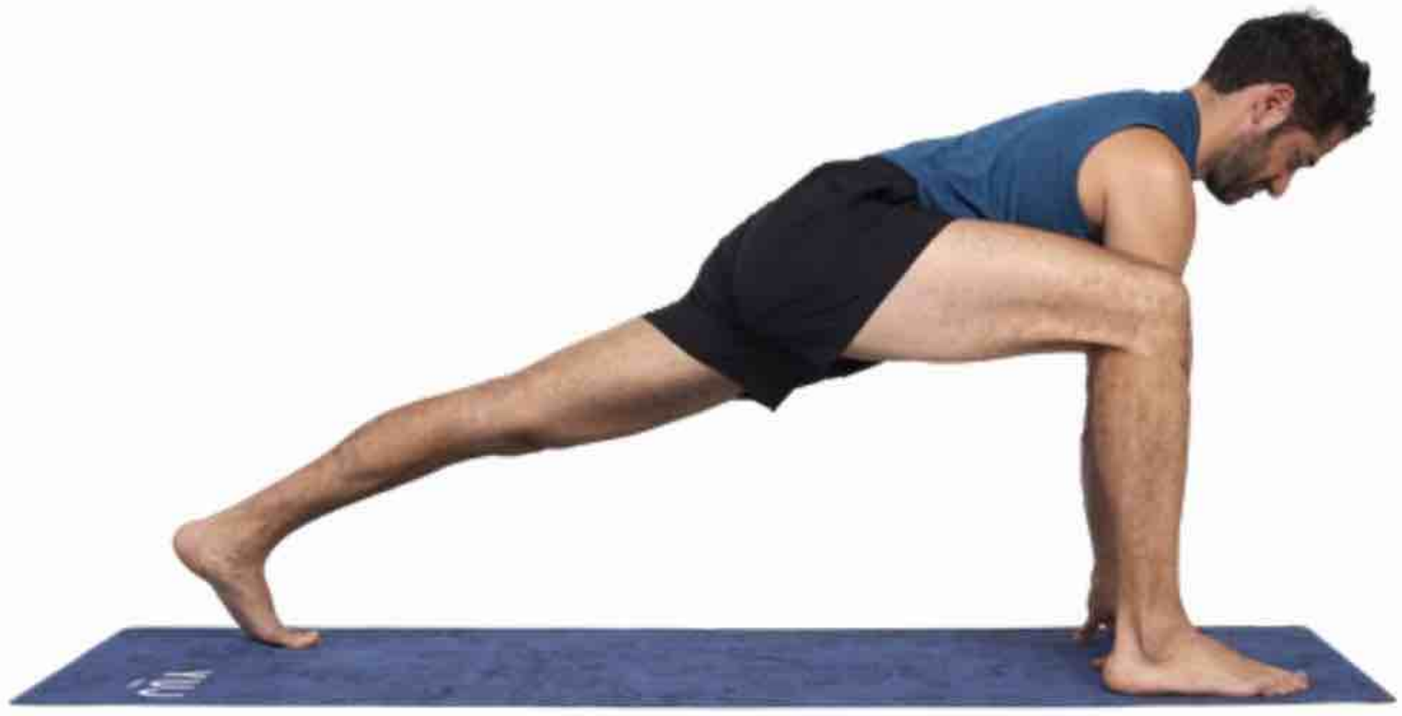
ARDHA PARIVRTTA VASISTHASANA

DEMI-PLANCHE LATERALE EN TORSION

Placez-vous dans la position de la planche, bras tendus, les épaules à l'aplomb des poignets, le corps est aligné. En inspirant, soulevez votre bras droit et tournez votre torse vers la droite. Le bras gauche est actif, la main gauche repousse le sol. Puis en expirant, amenez votre pied droit devant vous, le genou droit est plié, la cuisse droite est en rotation externe. Votre bras droit s'étire vers le ciel. Engagez vos muscles abdominaux pour maintenir la stabilité. Restez 4 respirations, puis revenez en planche et répétez de l'autre côté.

Pour vous aider

Si la posture est trop exigeante, posez votre genou gauche au sol.



8.

ASVA SAMCARASANA

LE CAVALIER

Partez de la posture de la planche. Sur une expiration, placez votre pied droit à l'extérieur de la main droite. Le genou est à l'aplomb de la cheville. La jambe gauche est tendue derrière vous, talon levé. Baissez lentement votre bassin en gardant le genou droit au-dessus de la cheville. Le regard va vers le sol. Engagez vos muscles abdominaux pour soutenir le dos et maintenir la stabilité. Restez dans la posture 4 respirations. Puis revenez en planche et répétez de l'autre côté.

Pour vous aider

Si vous manquez de la force nécessaire, posez votre genou gauche au sol et vos avant-bras sur la cuisse droite.

9.

ASINA ARDHA PURVOTTANASANA

LA DEMI-FLEXION ASSISE

Asseyez-vous, les jambes étendues devant vous, les mains au sol derrière le bassin. À l'expiration, fléchissez vos genoux. Gardez le dos droit, les épaules loin des oreilles, fermez les yeux. Restez 4 respirations.

10.

PARIVRTTA VISVAVAJRASANA

LE DIAMANT EN TORSION

Allongez-vous avec les jambes tendues et bras en croix. En expirant, pliez votre jambe gauche et attrapez le pied gauche avec la main droite En inspirant, pliez votre genou droit et rapprochez-le de votre poitrine. En expirant, avec votre main gauche guidez le genou droit vers le sol. Vous pouvez tourner la tête vers la droite. Restez 4 respirations. Pour revenir, ramenez lentement votre genou droit vers votre poitrine, puis étirez les deux jambes au sol. Répétez de l'autre côté.

Pour vous aider

Si l'étirement est trop intense, laissez le genou levé, sans chercher à le poser au sol.

Enchaîner la séquence

1

2

3

10

4

9

Souple et mobile comme une libellule

Après la séquence

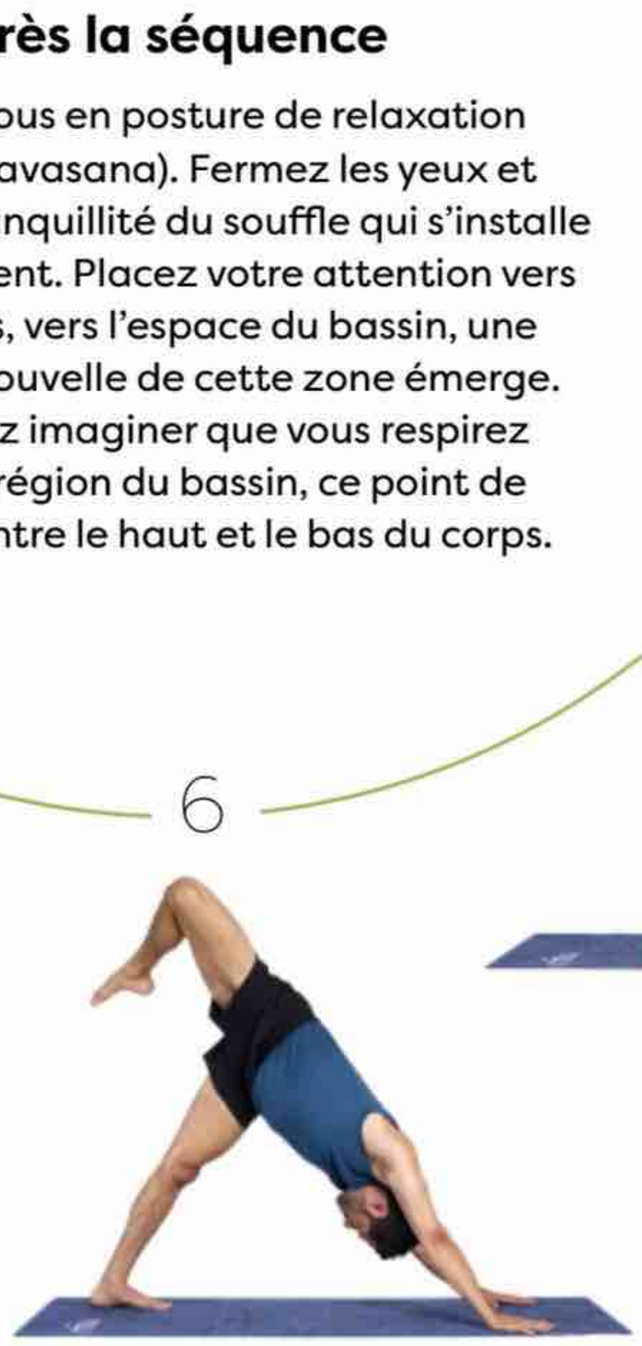
Allongez-vous en posture de relaxation profonde (Savasana). Fermez les yeux et observez la tranquillité du souffle qui s'installe progressivement. Placez votre attention vers vos hanches, vers l'espace du bassin, une perception nouvelle de cette zone émerge. Vous pouvez imaginer que vous respirez ici, dans la région du bassin, ce point de connexion entre le haut et le bas du corps.

8

5

7

6



Miguel pratique sur un tapis **YUJ Yoga.**

« La philosophie de l'Integral Yoga se résume en six mots : servir, aimer, donner, se purifier, méditer, se réaliser »

Sivananda

Si Rishikesh est devenue l'une des capitales mondiales du yoga, on le doit essentiellement à l'œuvre du fondateur de la Divine Life Society et de l'Integral Yoga.

TEXTE **EMINA CEVRO VUKOVIC**
PHOTOS **SIVANANDA YOGA VEDANTA CENTRES**

RISHIKESH SE TROUVE sur le bord du Gange, au pied de l'Himalaya. Cette petite ville a toujours été un centre important pour les pratiquants hindous. Sivananda y arriva comme pèlerin en 1924 et c'est ici qu'il rencontra son gourou, Swami Vishwananda, auprès duquel il fut initié et reçu le statut de *sannyasi* (renonçant). Et c'est à Rishikesh que Sivananda, pendant 40 ans, mena son infatigable mission spirituelle et humanitaire. À sa mort, en 1963, il laisse derrière lui des milliers de disciples et l'héritage du Integral Yoga, dont il avait condensé la philosophie en six mots clés : servir, aimer, donner, se purifier, méditer, se réaliser. Des mots qui n'ont rien perdu de leur actualité et qui continuent d'inspirer un grand nombre de pratiquants dans le monde entier.

Les débuts

Sivananda, qui avant son initiation était médecin sous le nom de Docteur Kuppuswamy, naquit en 1887 à Pattamadai, dans l'actuel état du Tamil Nadu, au sein d'une famille de brahmanes, la caste sacerdotale. Pendant son enfance, il s'avère être un enfant vif, sensible et généreux. Il aime assister son père dans la réalisation des rites religieux. Il est un excellent élève, doté d'une mémoire prodigieuse. Enfant, il prend des cours d'escrime auprès d'un intouchable, ce qui était impensable à l'époque dans une famille brahmane. Mais Sivananda a l'intuition que l'esprit divin réside précisément dans le cœur de cet intouchable. Il lui apporte des guirlandes de fleurs et s'agenouille à ses pieds. C'est la première de ses nombreuses entorses, toutes raisonnées et assumées, à la tradition et aux coutumes brahmaniques. Dans son autobiographie, il écrit : « de cette façon, en dissolvant le voile de la distinction des castes, Dieu entre dans ma vie une deuxième fois ».

Après des études de médecine, il ouvre son cabinet de praticien. Encore un choix de rupture, parce qu'à l'époque on considérait que la profession de médecin n'était pas convenable pour un brahmane. Ce point aussi est évoqué dans son autobiographie : « tout service rendu pour guérir ou alléger les hommes de leur souffrance m'emplissait de joie ». Après la mort du père, en 1913, il quitte l'Inde pour aller exercer en Malaisie, et ce malgré l'interdiction faite aux brahmanes de traverser la mer. Dans ce pays, Sivananda se spécialise en maladie tropicale et soigne gratuitement les mendiants, les pauvres et les sadhus.

Le tournant

Le vrai tournant dans son parcours se produit quand il soigne un mendiant, qui lui donne en retour un premier cours sur la philosophie du Vedanta. Dès tout petit, Sivananda avait souhaité soulager les personnes qui souffrent, mais c'est à ce moment-là qu'il comprend que la seule médecine ne saurait suffire pour accomplir une telle tâche. Après dix ans de pratique, il quitte la Malaisie, entrepose toutes ses possessions matérielles chez un ami et entreprend un long pèlerinage en tant que mendiant. L'inspiration qui l'anime et dirige son pèlerinage est : trouver une manière de porter Dieu dans le cœur de chacun. Il écrit alors, toujours dans son autobiographie : « contempler le Seigneur dans toutes ses formes, sentir sa présence dans tout lieu et dans toute circonstance de la vie, voir, comprendre, goûter et sentir Dieu dans toute chose. Ce sont les principes de ma philosophie ». Et un peu plus loin : « au cours de mes pèlerinages, vivre comme un mendiant m'a permis de développer de façon considérable ma patience, le sens d'égalité, d'acquérir un équilibre spirituel autant dans le plaisir que dans la souffrance. Certains jours j'ai dû jeûner et parcourir à pieds des longues distances. Mais en gardant le sourire, j'ai pu endurer toutes les épreuves ».

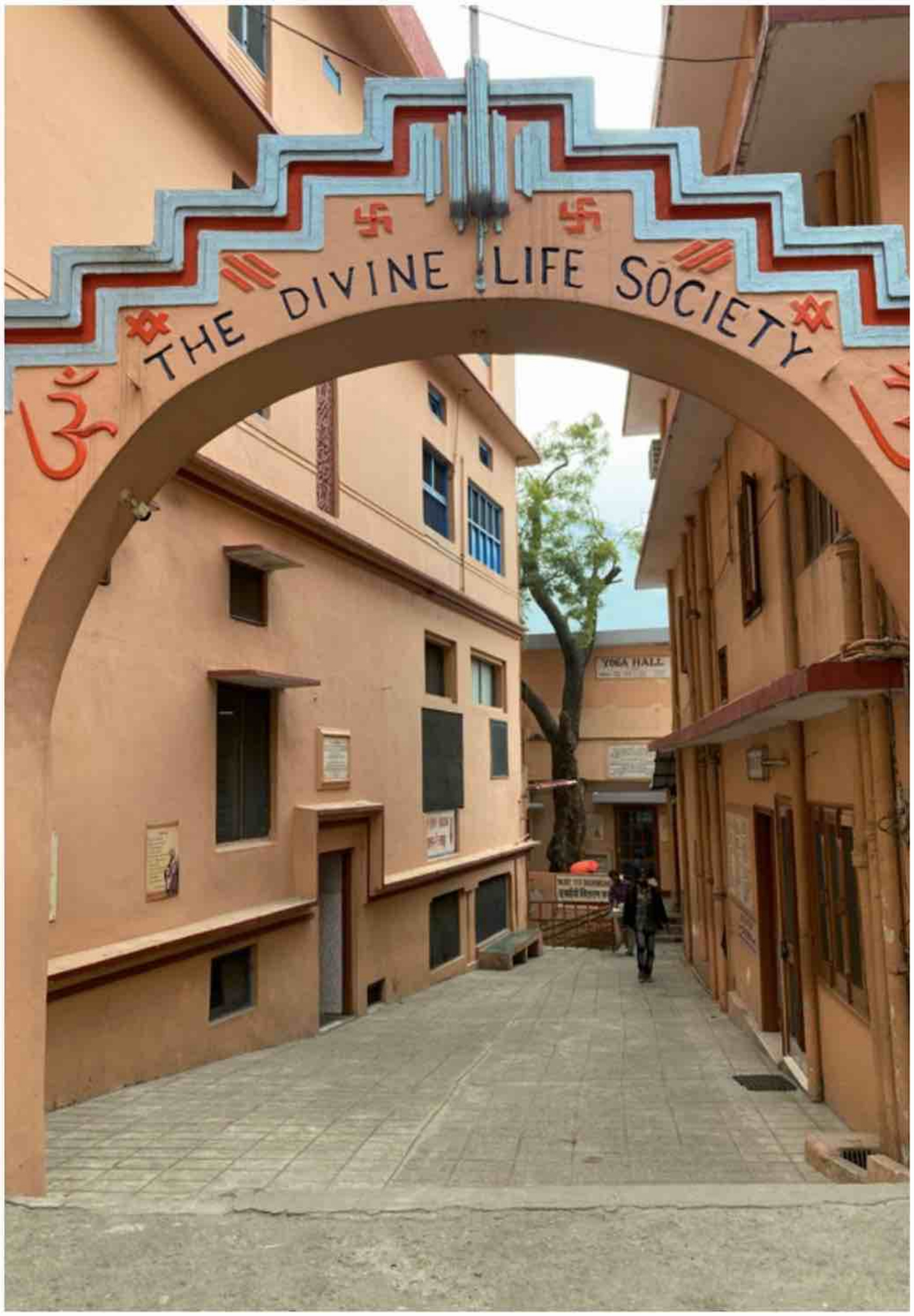
« Tout service rendu pour guérir ou alléger les hommes de leur souffrance m'emplissait de joie »

À Rishikesh

Son pèlerinage l'amène jusqu'aux pieds de l'Hymalaya, à Rishikesh, où il devient moine. La petite ville à l'époque était loin d'être un paradis sur terre. Satynanda, une autre figure mythique du yoga, qui fut disciple de Sivananda pendant douze ans, raconte que la ville était infestée de moustiques et de scorpions ! Mais Sivananda, qui vit dans une petite cabane, sans aucun confort, est heureux ici. Sa journée suit une routine rigoureuse : asana, pranayama, repas léger, études des textes sacrés, méditations, chants religieux, soins des malades. Progressivement, il développe des conseils sur la pratique et l'enseignement du yoga, de vive voix et aussi par correspondance, pour tous les disciples dont le nombre continue de croître. Sivananda innove aussi

grâce à son sens inné de la communication et de la divulgation. Il se révèle être un homme infatigable dans l'œuvre de diffusion de ses connaissances. En 1929, il écrit *La Pratique du yoga*, le premier d'une bibliographie immense, qui comptera jusqu'à presque 300 publications ! Sa correspondance est aussi très copieuse et lui permet de rester en contact avec des disciples dans les quatre coins de la planète. Tous ces écris et ces échanges vont lui permettre de diffuser mondialement sa vision du yoga.

En 1934, Swami Sivananda ouvre son ashram à Rishikesh, et cette fondation va contribuer à propulser ce qui n'était alors qu'un petit bourg sur la route des yogis du monde entier. Son sens de la communication l'amène à installer au cœur de l'ashram une typographie consacrée à la publication de ses articles et ouvrages. Pour assurer la gestion de sa correspondance, une équipe de 30 secrétaires est nécessaire pour dactylographier ses courriers. Il fonde un hôpital et y installe un temple dédié à Shiva, car il est convaincu que des guérisons miraculeuses peuvent se produire, grâce à la prière et à la récitation des mantras. La Divine Life Society voit le jour en 1939.



Son enseignement

Dans son autobiographie, Sivananda ne nous dit presque rien de sa famille ou des ses voyages et rencontres. Il se concentre dans la narration de l'histoire d'une entreprise spirituelle puissante, d'un dévouement total au service de l'humanité souffrante. De lui, il écrit avoir aperçu dieu à l'intérieur de lui-même, se déposer dans son Âme en dépassant toute dualité. Il revendique son faible intérêt pour les discussions philosophiques ou religieuses, seul l'intéresse le fait d'expérimenter et montrer une manière pour trouver l'union avec le divin.

De son vivant, les hindous orthodoxes lui reprochaient de ne pas respecter les règles traditionnelles concernant la séparation des castes et de dispenser ses enseignements et ces initiations à tous, sans aucune distinction d'origine, même par voie postale ! Les intellectuels lui reprochaient son langage, qu'ils trouvaient enfantin, critiquaient sa volonté de vouloir se faire comprendre par tous. Mais pour ses disciples, éparpillés dans tous les pays du monde, ces critiques sont absolument sans importance. Il était déjà considéré de son vivant non pas comme un saint, mais comme un avatar, une incarnation du divin, même si Sivananda a toujours refusé cette qualification.

« J'ai compris que le premier devoir de l'Homme est d'apprendre à donner, à donner avec charité, avec générosité, avec amour »

Le Karma Yoga

En relisant de nos jours les écrits de ce grand maître, nous sommes transportés dans une dimension altruiste du yoga, qui peut paraître un peu oubliée, voire marginalisée actuellement. Le service désintéressé, le *Karma Yoga*, est selon Sivananda nécessaire pour se purifier. Il écrit : « j'ai compris que le premier devoir de l'Homme est d'apprendre à donner, à donner avec charité, avec générosité, avec amour ». Son Integral Yoga est une méthode pour bâtir une vie consacrée au service des autres. Le programme inclut outre la Karma Yoga, ou yoga de l'action désintéressée, le Jnana yoga, yoga de la connaissance et tout particulièrement de l'étude de la philosophie Vedanta, le Bhakti yoga, yoga de la dévotion et le Hatha Yoga, yoga de la pratique posturale et du pranayama, nécessaires pour maintenir une bonne santé.

L'hérédité de Sivananda

L'héritage de l'enseignement de Swami Sivananda a été repris par deux organisations. La Divine Life Society, créée du vivant de Sivananda, et les Centres Sivananda de Yoga Vedanta. On compte actuellement plus de 40 centres et ashrams dans le monde, où sont formé chaque année un grand nombre d'étudiants et enseignants.

SIVANANDA EN FRANCE

La France est l'un des pays où l'enseignement du Integral Yoga et la transmission de l'héritage de Sivananda sont particulièrement présents. Un Ashram est situé dans le Loiret et un Centre est actif à Paris.

Ashram : sivanandaorleans.org/fr/
Centre : https://sivanandaparis.org

LES PRINCIPES D'UNE BONNE VIE

Pour Sivananda, la pratique du yoga posturale n'est qu'une facette du chemin d'un bon yogi. Voici ses « règles » pour mener une vie alignée et spirituellement élevée.

1. Se réveiller le yoga tôt le matin, quand les énergies sont particulièrement élevées.

2. Être modéré dans son alimentation. Une nourriture simple, avec peu de sel et de sucre, si possible végétarienne et sans alcool.

3. Méditer. Si possible créer un espace dédié dans la maison, en veillant personnellement à ce que ce soit toujours propre.

4. Purifier l'esprit. Etudier tous les jours au moins une demi-heure les textes sacrées de sa tradition et fréquenter des personnes engagées sur un chemin spirituel.

5. Discipliner la parole. Faire vœu de silence au moins deux heures pas jour. Dire toujours la vérité et parler avec des mots doux et bienveillants. Ne jamais juger ni condamner. Ne pas lever la voix avec les enfants.

6. Être satisfait. Réduire ses besoins. Si on a quatre chemises, il faut en donner deux. Rechercher une vie simple et des pensées élevées.

7. Pratiquer l'amour. Ne pas blesser ou offenser autrui. Maîtriser la rage par l'amour, la compassion, le pardon.

8. Tenir un journal spirituel. Il va encourager à s'améliorer et à consacrer davantage de temps à la poursuite d'objectifs de valeur.

9. Penser à Dieu. Dieu soit la première pensée du matin et la dernière du soir.

Les équilibres

Très nombreuses et parfois combinées à une inversion, les postures d'équilibre nous permettent d'explorer nos peurs et de renforcer notre confiance.

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

LORSQUE L'ON PARLE d'équilibre, nous pensons tout de suite à la posture de l'arbre. Pourtant, les postures d'équilibre dans le yoga sont très nombreuses et beaucoup plus variées qu'on ne pourrait le penser. Que ce soit la posture sur les épaules, sur la tête, le corbeau, monter sur les orteils, une fente avant, ou bien même debout les pieds rapprochés et les bras le long du corps, nous sommes en équilibre.

La marche, un exercice d'équilibre

L'équilibre chez l'être humain est inhérent à sa nature, c'est même ce qui le caractérise avec sa position debout. Le fait même de se redresser s'associe à une recherche constante d'un équilibre. La marche en est un bon exemple, car quand vous avancez, à chaque instant vous créez un déséquilibre qu'il vous faut rattraper. Et pour cela, de nombreux systèmes physiologiques s'activent. Le premier est le principe du réflexe myotatique. Son principe est simple : dès qu'un muscle est étiré, ce même muscle se contracte pour éviter un étirement trop important. Lorsqu'il marche, votre corps s'incline en avant, tous les muscles postérieurs s'étirent et avec ce réflexe myotatique sont immédiatement contractés, ce qui a pour effet de ramener votre corps en arrière, pour l'empêcher de tomber en avant. En même temps, en vous ramenant en arrière, les muscles antérieurs sont allongés et donc ils vont se contracter à leur tour pour ramener le corps en avant. Et ainsi de suite. Ce jeu d'étirements/contractions assure l'équilibre.

Cervelet et oreille interne

Notez bien que les muscles postérieurs sont plus puissants que ceux de l'avant et qu'ils permettent la station verticale de manière privilégiée : les plus développés sont les fessiers, mais tous les muscles postérieurs du rachis, profonds et superficiels, le sont aussi, ainsi que le trapèze et les membres inférieurs. Pour réguler les positions d'équilibre il existe donc un jeu subtil avec les réflexes, mais les systèmes de régulation font appels aussi à tous les centres cérébraux et également au cervelet, qui est essentiel pour se déplacer dans l'espace. L'oreille interne, en coordination avec la vue, participe à l'équilibre en renseignant votre position dans l'espace.

Les équilibres sur un pied et sur deux pieds

Les plantes de pieds, par exemple, lorsque vous reposez sur elles, adressent des messages, tout comme chaque articulation, pour contribuer à donner leur position et donc adapter l'équilibre. Si l'équilibre est une seconde nature pour nous, cela se complique un peu lorsque l'on reste en appui sur un seul pied. Dès que votre autre pied quitte le sol, même à un millimètre, vous êtes déjà en appui unipodal. Et l'équilibre est plus instable.

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.

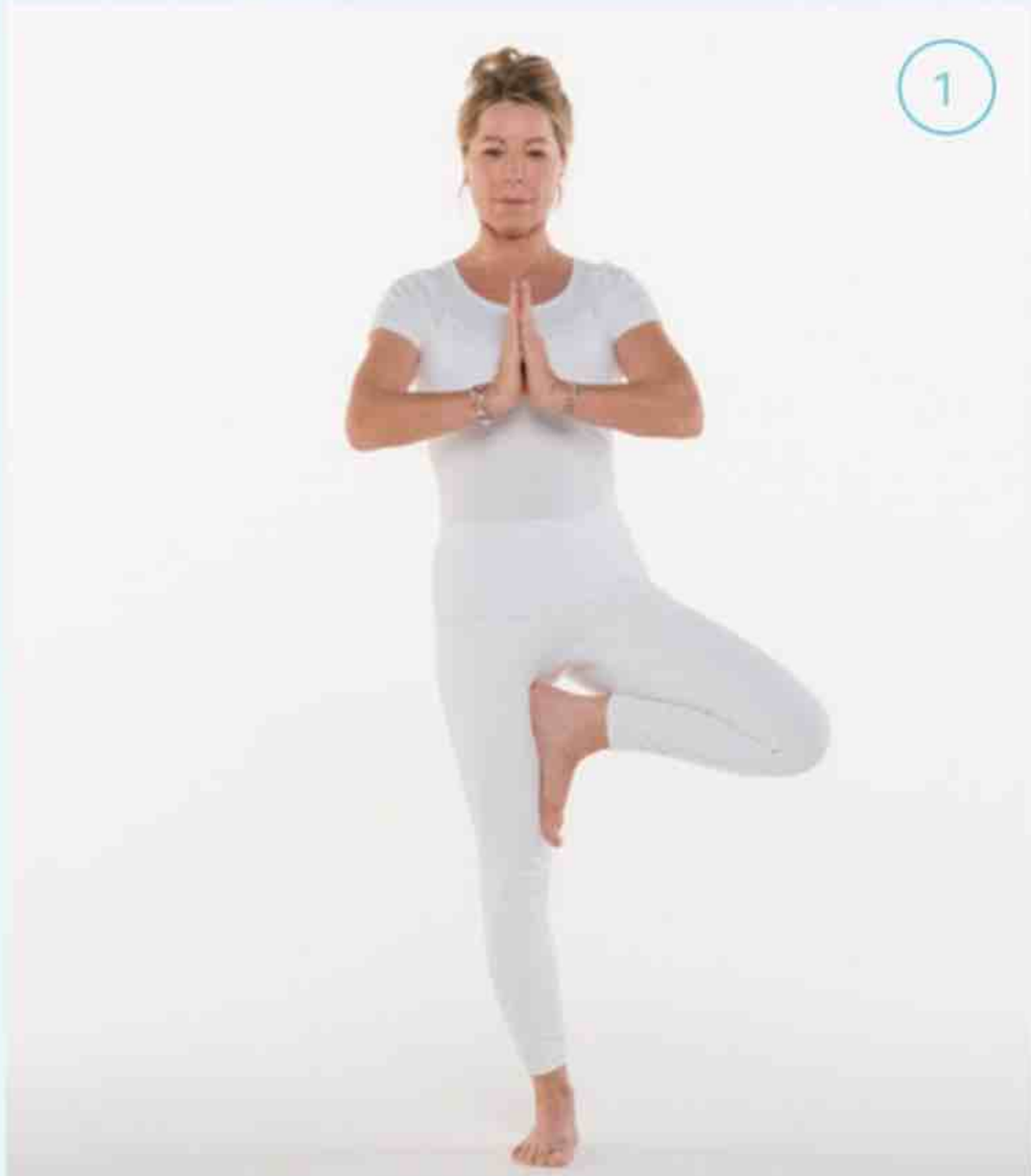
BÉNÉFICES

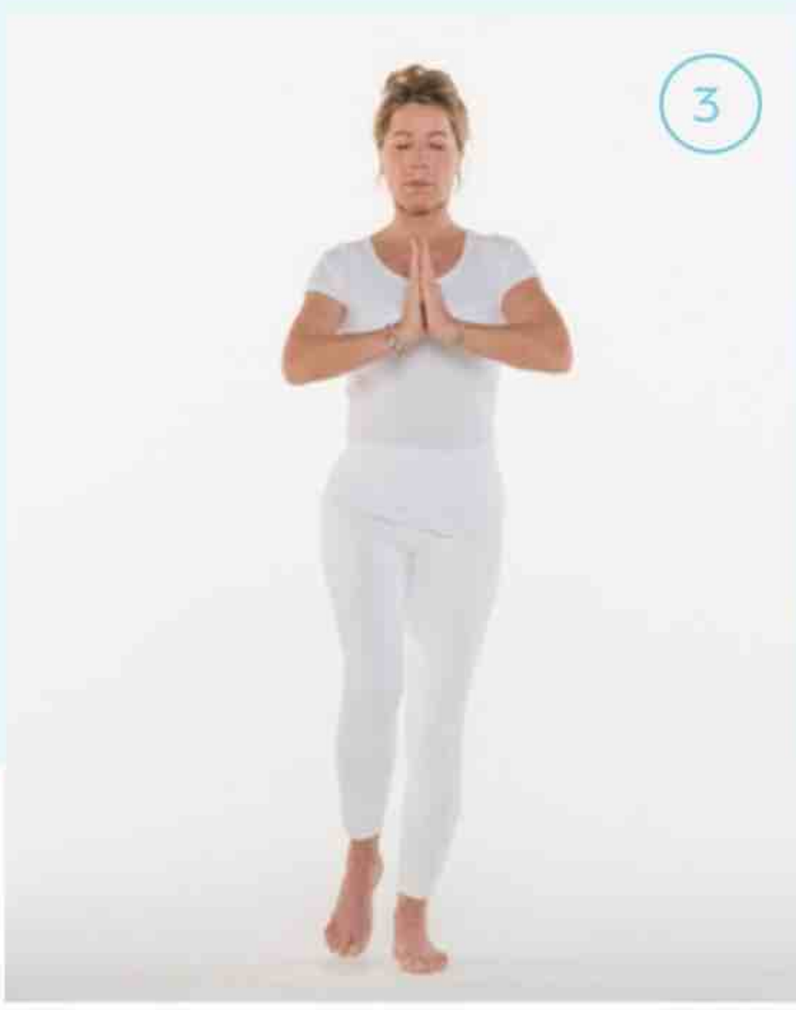
- Apaise l'anxiété
- Développe l'adaptabilité
- Renforce la confiance en soi
- Prévient l'ostéoporose
- Atténue les troubles de pertes de mémoire

CONTRE-INDICATIONS

- Être toujours prudente dans les postures sur la tête, surtout si l'équilibre est précaire
- Eviter les postures sur la tête ou les épaules si on a eu des lésions récentes ou des troubles chroniques de la région cervicale
- Ne pas pratiquer les fentes avant avec torsion si lésions récentes du rachis lombaire (lumbago ou sciatique)

Les postures





Tout d'abord, prenez la posture de l'arbre (Vriksasana) et vérifiez que vous pouvez la garder, les yeux ouverts, au minimum 30 secondes **(photo 1).** Cela est une excellente information sur votre « jeunesse » ou l'existence de troubles, soit articulaires, soit nerveux. Si vous ne restez pas ce minimum de temps dans cette posture, ou dans celle du danseur, Natajarasana **(photo 2)**, ou toute autre posture d'équilibre, il faut que vous vous entraîniez pour y parvenir. Dès que ce temps est atteint, augmentez jusqu'à obtenir une minute, puis deux minutes.

Puis reprenez la posture de l'arbre. Débutez mains jointes, **(photo 3)**, puis fermez les yeux et soulevez le pied droit. Vous pouvez rester à quelques millimètres du sol et progressivement monter le pied, mais cela n'est pas indispensable, jusqu'à pouvoir rester une fois encore trente secondes. Changez bien sûr de côté. Souvent ces équilibres peuvent être perturbés à la suite d'entorse de chevilles ou genoux. C'est alors une raison de plus pour pratiquer ces exercices.

L'exercice suivant, bien que sur ses deux jambes, est aussi un exercice d'équilibre, il s'agit de monter sur les orteils et d'y rester en équilibre bras levés ou ouverts en croix. **(photo 4).**

Tout le corps travaille en tonification, en accentuant un peu l'effort sur les muscles postérieurs des jambes, mais il s'agit bien d'une posture d'équilibre. Après quelques respirations, vous pouvez vous accroupir, soit genoux écartés, soit genoux serrés, soit bras levés, soit mains centre cœur. Là encore, cette posture d'équilibre est extrêmement bénéfique **(photo 5).**

LES EFFETS DES ÉQUILIBRES

La proprioception

Toute les postures d'équilibre, y compris celles sur les épaules ou sur la tête, renforcent la proprioception, c'est-à-dire la capacité que vous avez à ressentir votre corps dans l'espace. C'est une donnée fondamentale pour pouvoir vous déplacer. Ainsi, alors que vous êtes immobile, vous préparez et améliorez votre mobilité et votre autonomie.

Les fonctions cognitives

La capacité à se concentrer, la mémoire, la réflexion, la capacité à appréhender l'espace et le temps et même le langage se trouvent améliorées. Les postures d'équilibre nécessitent une adaptation permanente. Pour cela, votre système nerveux sécrète une substance qui développe les connexions entre les neurones en augmentant le nombre de synapses. Ceci favorise tous les processus cognitifs et non seulement l'équilibre.

Les aspects psychologiques

Les équilibres apportent un sentiment de confiance. Cela permet de lutter contre l'anxiété de performance car il faut accepter que ces postures ne soient pas parfaites et que l'on puisse même chavirer (dans l'arbre par exemple). Elles apportent le calme et ralentissent la respiration. Elle permettent aussi une meilleure intériorisation.

Alcool au féminin, une méthode différente

Ancienne alcoolique, Laurence Van Accoleyen a créé ABC Sobriété, un programme 100 % en ligne pour aider les femmes dépendantes à l'alcool.

UN FRANÇAIS boit environ 11 litres d'alcool par an. Le chiffre diminue depuis les années 1960 avec la baisse de la consommation quotidienne de vin. Pourtant, plus de 40 000 personnes décèdent chaque année à cause de l'alcool. Parmi elles, 11 000 sont des femmes. Au-delà de 2 verres par jour (3 pour les hommes), elles s'exposent à certains cancers, dont le cancer du sein, et des maladies chroniques : hypertension artérielle, troubles cardiovasculaires mais aussi anxiété, dépression ou déclin cognitif précoce. « Ces messages, personne n'a envie de les lire et les lobbies sont très puissants pour qu'ils soient le moins diffusés possible », rapporte Laurence Van Accoleyen, fondatrice d'ABC Sobriété.

Tout est normal (en apparence)

Quand on pense à l'alcoolisme, on imagine la fiole d'alcool dans le sac, la bouteille avalée seule le soir, les verres enchaînés au comptoir. Oui, il y a ces verres bus par tristesse ou anxiété mais il y a aussi ces fêtes bien arrosées, « d'ailleurs, l'alcoolisme commence souvent par les occasions festives en famille », souligne Laurence Van Accoleyen. Comment croire que ces verres joyeux soient dangereux ? « Personne n'est d'accord sur les critères qui doivent inquiéter mais boire seule, par exemple, c'est déjà un problème. Il faut être capable d'interroger sa relation à l'alcool », ajoute cette ancienne victime des ravages de la boisson.

10 ans de réflexion

Laurence boit pendant 20 ans, d'abord pour faire la fête puis tous les jours pour apaiser ses craintes de mère célibataire dépassée par le quotidien. « *J'utilisais l'alcool comme un anxiolytique. Comme j'ai commencé à boire pour gérer mon stress et mes émotions, j'ai fini par ne plus faire face à grand chose. Je buvais pour calmer mes angoisses mais cela ne faisait que les alimenter* », raconte Laurence. Il lui faudra 10 ans pour prendre conscience de son addiction. « *La société donne une image des femmes qui boivent beaucoup plus négative que celle des hommes, le regard est beaucoup plus violent, donc elles boivent en cachette, ce qui rend difficile la possibilité de détecter le problème et empêche les femmes de demander de l'aide.* »

Pariez sur vous-même

Faute de trouver des solutions qui l'aident, Laurence a créé son propre programme qu'elle partage aujourd'hui à travers 3 formules de coaching en ligne : 1 mois pour enclencher une démarche de sobriété ; 3 mois pour changer de vie ; 6 mois pour se réinventer après l'alcool. ABC Sobriété est conçu comme une boîte à outils pour gérer toutes les situations : le stress, la tristesse, la solitude mais aussi les fêtes où tout le monde boit. Objectif : plus jamais une goutte ! « Vous retrouvez un teint de pêche, de vraies nuits de sommeil, de meilleures relations et vous en apprenez plus sur vous-même », lance Laurence Accoleyen. Un cheminement qui rappelle les promesses du yoga. « D'ailleurs, le yoga fait partie du programme car l'activité physique est indispensable pour se libérer. »

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>> **https://abcsobriete.fr**

Paschimottanasana

LE VENTRE TOUCHE LE HAUT DES CUISSES

LES HANCHES SONT ENGAGÉES

LES ÉPAULES SONT DÉTENDUES

LA NUQUE EST DANS LE PROLONGEMENT DE LA COLONNE

LA COLONNE S'ÉTIRE DANS SA GLOBALITÉ

LES OREILLES S'ÉLOIGNENT DES ÉPAULES

LES ISCHIONS SONT ANCRÉS DANS LE SOL

L'ARRIÈRE DES JAMBES EST EN CONTACT DU SOL

LE REGARD VA VERS LE SOL

LES PIEDS SONT FLEXES

Harmonie entre étirement intense et lumière intérieure

Paschimottanasana, la posture de la pince assise, étire toute la chaîne postérieure du corps, des talons jusqu'à la tête. En sanskrit *Paschima* désigne « l'Ouest » et *Tan* allongé, étiré. Dans la tradition, le disciple pratique vers le Soleil levant, source de vie sur Terre. L'arrière du corps représente alors l'Ouest. On trouve une mention de cette posture dans un texte du XVe siècle, le *Hatha Yoga Pradipika.*

TEXTE **ELÉONORE GRATTON** | POSTURES **FLORA TRIGO** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

CETTE POSTURE permet à l'énergie vitale de circuler plus librement autour et le long de la colonne vertébrale. La compression abdominale oriente le prana (énergie vitale) vers la base de la colonne et stimule le chakra qui se situe entre nombril et pubis (Swadhisthana). Les tensions et blocages au niveau de la colonne, des lombaires et du sacrum se libèrent. Avec ce double jeu de conscience, une perception physique d'étirement intense et un retour vers soi, on ressort de la posture avec un mental canalisé, une intériorité retrouvée, un corps prêt à agir. La déperdition d'énergie a été freinée, on ressent stabilité et alignement.

BÉNÉFICES

- Etire le dos et les ischio-jambiers
- Stimule digestion
- Active le centre ombilical
- Améliore la flexibilité des hanches
- Apaise le système nerveux

CONTRE-INDICATIONS

- Sciatique
- Lombalgies
- Hernie discale

La pratique

Asseyez-vous au sol, jambes tendues et en contact, mains posées près des hanches. Les ischions, les os sous les fessiers, sont stabilisés vers le sol. Les pieds sont flexes, sans tension. Percevez les courbures naturelles de votre colonne vertébrale. Faites légèrement basculer le bassin vers l'avant, comme pour creuser les reins avec finesse. Sur une inspiration, levez les mains vers le ciel, sans engager les épaules plus que nécessaire, et allongez votre colonne. Sur l'expiration, amorcez la flexion du buste vers vos jambes. Le mouvement part des hanches et du bassin. Le sommet du crâne cherche à s'étirer vers l'avant tout le long de la descente, invitant la colonne à maintenir l'étirement. Selon votre souplesse, vos mains crochètent les orteils ou se posent sur les chevilles ou plus haut. Les cervicales restent dans le prolongement de la colonne, la tête ne bascule pas vers les jambes. Restez dans la posture quelques respirations, faites de la place au souffle. Sur l'inspiration, soyez en contact avec l'étirement, sur l'expiration éliminez les tensions superflues. À chaque respiration, cherchez à éloigner un peu plus le sommet du crâne du coccyx.

Flora porte un legging **YUJ Yoga** et une brassière **KITIWAKÉ**

1.

LA PINCE AVEC MAINS EN PRIÈRE DANS LE DOS

Commencez avec le dos droit, jambes tendues et jointes. Places vos mains en prière, derrière votre dos, échauffez au préalable vos poignets si besoin. Le sommet du crâne s'étire vers le ciel à l'inspiration, et sur l'expire basculez légèrement le bassin comme si vous vouliez creuser le bas du dos. Les bras vont favoriser le maintien de la cage thoracique et la tenue du haut du dos. Le sternum ne s'effondre pas, les épaules sont engagées, les omoplates actives. Les mains jointes favorisent le recueillement. Mentalement, vous pouvez placer une lumière au centre de la poitrine.

2.

LA PINCE AVEC MAINS AUX COUDES DANS LE DOS

Partez toujours d'une posture assise stable, colonne étirée dans la conscience de sa courbure naturelle, bassin ajusté. Placez les bras vers l'arrière, vos mains saisissent vos coudes, avec l'intention de sceller votre attention dans ce geste. Les épaules s'ouvrent naturellement, sans tension pour placer le geste. En écho avec ce geste, une perception affinée du sternum se met en place. Les bras apportent un cadre supplémentaire à l'espace dorsal en travail. Leur présence est support de concentration.

3.

LA PINCE EN TORSION

Assise dos droit, jambes tendues et jointes, sur une expiration basculez légèrement le bassin comme pour creuser le dos et inclinez le buste vers l'avant. Tout en gardant la colonne vertébrale allongée, sur l'inspiration pivotez le buste vers la droite. La nuque reste longue. La cage thoracique tourne, côte après côte, vers la droite. La main gauche se pose sur le bord externe du pied droit et, en poussant sur le pied, aide à accentuer la torsion. Le bras droit monte en diagonale vers l'arrière.

4.

LA PINCE SUR CHAISE

Cette variation propose d'affiner le travail de perception, sur la flexion des hanches, l'étirement dorsal et sur le lien entre haut et bas du corps. La couverture permet un bassin mieux placé. Bassin posé au bord de la chaise, jambes tendues et jointes, étirez le dos et placez les bras tendus devant vous, en tenant une brique entre les mains. Inspirez, puis sur l'expire effectuez une légère bascule du bassin vers l'avant, avec la brique qui guide les bras pour s'étire vers l'avant. Ensuite la flexion s'amorce, lentement. À l'arrivée, si votre souplesse vous le permet, placez la brique derrière vos pieds. Respirez pleinement dans la posture avant de revenir.

Au fil des lunes

L'année vient de commencer. Un nouveau cycle démarre, qui s'égrènera sur 12 lunaisons. Voici quelques rituels pour accorder nos énergies aux cycles lunaires.

PAR **ORIANE ROUSSET**

DANS NOS vies modernes, nos rythmes sont artificiels, déconnectés de ceux de la nature, et ne tiennent pas compte de nos besoins. Or nous sommes des êtres cycliques, changeants, avec des besoins différents selon les périodes de notre vie, de notre cycle et de l'année. La lune met environ 29 jours à faire une rotation autour de la Terre. Pour cette raison, et parce qu'elle peut influer sur l'humeur et les hormones, on compare les lunaisons au cycle féminin.

Alors que le yoga invite à se relier à soi sur le tapis, se reconnecter également avec les cycles de la lune permet de le pratiquer un peu plus concrètement au quotidien. Ponctuer l'année de rituels contribue à dessiner notre chemin au fil du calendrier, à structurer nos vies, mais aussi à nous offrir des respirations dans des emplois du temps surchargés, pour revenir dans le présent et à soi.

LA PLEINE LUNE & SES RITUELS

La pleine lune marque le point culminant du cycle. C'est une période exaltante, de récolte, qui initie une phase de décroissance. On suit les cycles de la lune dans les domaines de l'agriculture et de la viticulture (biodynamie) depuis des siècles, dans certaines médecines traditionnelles, et plus récemment dans le yoga et la beauté.

SOIN

Accordez-vous une pause. Préparez-vous à vous coucher tôt pour bénéficier des heures de sommeil les plus réparatrices (entre 22 h et 2 h du matin). Prenez un bain avec des sels régénérants : versez dans l'eau chaude 2 c. à s. de sel d'Epsom riche en magnésium relaxant, 2 c. à s. de sel de l'Himalaya riche en oligo-éléments, ½ verre d'hydrolat de rose apaisant (Eau florale Rose de damas Bio de Terraïa sur onatera.com) et/ou 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Préparez-vous une tisane au chanvre (Infusion CBD bio sommeil de Pop cbd sur Greenweez.com), faites infuser quelques fleurs de camomille en ajoutant un peu d'extrait de vanille pour le goût, ou encore ajoutez quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger culinaire dans votre tasse d'eau bouillante. Pratiquez l'automassage en allant dénouer les tensions avec vos doigts ou des outils comme balles et rouleaux (kit de massage, decathlon.fr). Avec une brosse à picots en silicones (stimulating scalp brush de Cut by Fred), massez le cuir chevelu pour stimuler la microcirculation et libérer les tensions qui s'y accumulent.

EN PRATIQUE

On participe à une cérémonie de pleine lune pour être entouré et écouté, à une séance de danse extatique pour libérer les émotions par le mouvement.

ÉTAT D'ESPRIT

L'énergie culmine, les émotions sont intenses, parfois débordantes. Au lieu de les réprimer ou de chercher à les canaliser, on leur ouvre une porte de sortie. La pleine lune est un moment pour se libérer. Si les émotions sont peu agréables, on leur donne de l'espace pour leur permettre de sortir, en criant, pleurant, en utilisant la voix et le souffle. On laisse la joie s'étendre, s'exprimer pleinement en dansant. On ne cherche pas à faire plus, tout est déjà là et ne demande qu'à s'épanouir et s'apaiser.

LA NOUVELLE LUNE & SES RITUELS

La nouvelle lune est la phase très courte pendant laquelle l'astre est invisible dans le ciel. Elle marque le commencement du cycle lunaire et symbolise le renouveau. C'est une période idéale pour se poser et poser les bases de nouveaux projets, ouvrant une phase de croissance et de maturation.

En phase ascendante, du premier croissant à la pleine lune en passant par la lune gibbeuse croissante, c'est le moment de faire le plein de vitamines, d'hydrater sa peau en profondeur, d'ajouter un sérum nourrissant à sa routine. L'organisme serait capable d'absorber les nutriments de façon optimale à cette période. Profitez-en pour prendre des compléments alimentaires adaptés à vos besoins. De nombreuses marques proposent désormais un diagnostic en ligne pour composer des compléments sur mesure (Cuure, Epycure). On dit aussi que c'est le moment de se couper les cheveux pour les fortifier.

ÉTAT D'ESPRIT

Le maître-mot est « poser ». Se poser soi, lâcher prise et être dans l'instant afin de créer de l'espace pour ce que l'on veut poser, que ce soit des questions, des bases, des envies. L'écriture est un merveilleux outil de rituel de nouvelle lune. Pensez à tenir votre propre agenda spirituel, avec des pages de journaling, des doubles pages pour inscrire ses rituels de nouvelle et de pleine lune, des propositions de rituels pour les moments clé de l'année, et un cadran lunaire mensuel.

EN PRATIQUE

Pratique : On laisse de côté les yogas dynamiques et performatifs pour se tourner vers le Restorative Yoga, le Yin, le Nidra, la relaxation et la méditation. On accueille pleinement le repos, on privilégie l'être au faire.

SOIN

C'est le bon moment pour un nettoyage profond du corps et de la peau. Utilisez des argiles (verte pour les peaux grasses, blanche pour les peaux sèches et sensibles) pour purifier, des enzymes (lotion peeling Joone) pour gommer sans décaper. Pour un gommage enzymatique maison, écrasez un kiwi, mélangez-le avec une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères à soupe de yaourt. Appliquez sur la peau propre et sèche, massez puis rincez. L'acide du fruit grignote les peaux mortes sans l'effet abrasif d'un gommage mécanique. Pour un rituel plus complet, passez au brossage à sec. Bazar bio (bazar-bio.fr) propose une brosse corps et une brosse visage plus petite, en bois et poils naturels, qui peuvent s'utiliser au quotidien pour drainer les toxines sous la peau.

CYCLE LUNAIRE & CYCLE MENSTRUEL

Le cercle de vie, ou roue de la médecine, qui fait partie des savoirs traditionnels des cultures autochtones d'Amérique, a pour principe de faire correspondre les cycles naturels et les éléments. Points cardinaux, saisons, éléments et couleurs se répondent et servent de guides pour des rituels et cérémonies. Sur le même principe on peut faire correspondre les phases du cycle de la lune avec celles du cycle menstruel.

La nouvelle lune : elle correspond aux menstruations, au début du cycle, au repos.

La phase croissante : c'est la phase folliculaire, pendant laquelle le follicule ovarien mûrit.

La pleine lune : elle représente l'ovulation.

La phase décroissante : C'est la phase qui mènera aux menstruations si l'ovule n'est pas fécondé, et chez certaines, au syndrome prémenstruel dû aux variations hormonales.

Si vous avez un cycle naturel (sans contraception hormonale) et que vous souhaitez vous y reconnecter, vous pouvez suivre les rituels énoncés plus haut. Observer son cycle, ses émotions, ses sensations et respecter ses propres besoins tout au long de ses différentes phases peut aider à le réguler et même à réduire certains symptômes avant ou pendant les règles. Aujourd'hui, on trouve facilement des pratiques de yoga adaptées au cycle féminin, ce qui n'était pas le cas dans les formes plus traditionnelles de yoga, créées et enseignées par et pour des hommes. Le yoga évolue et s'adapte et, plus important encore, sa philosophie se vit en dehors du tapis, au quotidien, dans les temps que nous prenons pour apprendre à nous connaître et à nous relier à nos besoins.

Les Lunes clés de 2024

On parle de super lune lorsque celle-ci se trouve sur son point orbital le plus proche de la Terre. Il y aura 3 super nouvelles lunes (9 février, 10 mars, 8 avril) et 2 super pleines lunes (18 septembre, 17 octobre) en 2024. La lune apparaîtra alors plus grosse et plus brillante dans le ciel. Celle de septembre prochain arrivera quelques jours avant l'équinoxe d'automne (22 septembre) et s'appelle la super lune des moissons, nom donné par les tribus amérindiennes. On dit que les super lunes ont des effets plus puissants en vertu de leur proximité avec notre planète. Ce qui est sûr c'est qu'observer la lune est un privilège et un spectacle unique, qui nous rend plus humble face à la beauté de l'univers.

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).

TIGER BALM®

Le Baume Blanc

Respirez,
son parfum rafraîchissant
aux notes mentholées !

TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE

Cosmétique

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 consommateurs 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

Actifs de fruits et de plantes...

La crème des soins végétaux !

Potions

Le meilleur de la naturopathie révélé dans une gamme de plantes, à prendre en cure sublinguale, qui répondent à différents besoins : Moral Stress, Motivation Smile, Voix Aphone… Une ou deux prise(s) par jour suffisent. Fini les posologies contraignantes ! Cure de 15 à 30 jours.

Complexes, Druid, 18 €.

H2O

Eau de beauté 100 % d'origine naturelle, elle est une alliée des peaux les plus réactives. Enrichie en hydrolat de géranium Bourbon et d'un complexe de pré et de probiotiques, elle renforce le microbiote cutané pour rééquilibrer la peau en stimulant et en nourrissant les bonnes bactéries présentes à la surface. À appliquer matin et soir avant un sérum ou un soin hydratant et à conserver au frais pour des bienfaits décuplés.

Eau de soin, Omaïdo, 42 €.

Agent orange

Gorgé de provitamines A issues des carotènes antioxydants de l'huile de carotte, ce concentré à la couleur ensoleillée active la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique pour favoriser le renouvellement cellulaire. L'hydrolat de carotte revitalise l'épiderme et unifie le teint. Effet bonne mine en prime !

La crème Orange, D.Licious, 95 €.

Cep radieux

Extrait millésimé de marc de raisin de pinot noir, extrait de baies de cassis, zinc et sélénium (entre autres) en ampoules buvables pour une action ciblée sur la beauté de la peau, des cheveux et des ongles et une action globale renforcée sur la santé cardiovasculaire.

Elixir de la Vigne, Nutricosmétique, 89 €.

Fiole essentielle

Distillat premium de rose bio pour raffermir les pores, soulager les rougeurs et tonifier le visage des peaux mixtes et matures.

Hydrolat Rose de Damas, Tadé, 13,40 €.

TERRE-MER

Pas besoin de make-up avec ce trio végétal : extraits de gentiane, d'hamamélis et de criste marine pour raffermir le grain de la peau, estomper les signes de fatigue ou du vieillissement et sublimer l'éclat.

Masque Pureté, Santéales, 36 €.

Paradis perdu

Un doux mélange d'extrait d'ananas et d'huile de noix du Brésil dans un tube chatoyant à toujours avoir sous la main !

Crème mains Lost Paradise, Baïja, 8,90 €.

Comment prendre la posture de la Pince ?

Dans la Pince (Pachimottanasana) est-ce la flexion au niveau des hanches ou des vertèbres ? Cela change tout pour nos disques intervertébraux.

TEXTE & ILLUSTRATIONS **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

EN POSITION assise, quand on se porte en avant, si la flexion est excessive entre les vertèbres, surtout en situation chargée, cela peut poser des problèmes pour nos articulations de colonne. Ainsi, il est important que la flexion soit assumée le plus possible par le bassin, c'est-à-dire aux hanches. Et pour cela, chaque personne doit connaître ses limites de mobilité pelvienne en position assise. Faisons pour cela un test simple.

ROULEZ LE BASSIN LIBREMENT

Asseyez-vous dans la posture du Diamant (Vajrasana). À partir de là, basculez votre bassin, plusieurs fois, d'avant en arrière, en roulant autour de sa partie la plus basse : les ischions. Sentez que cela est facile, avec un mouvement fluide dans les deux sens et qui ne demande pas d'efforts (en principe quel que soit votre niveau de pratique).

Arrêtez-vous maintenant sur l'avant de vos ischions (votre bassin ayant roulé dans la position qu'on nomme antéversion). Puis passez une main dans le milieu de votre dos et palpez votre taille : à cet endroit et à ce moment, votre colonne est un peu creuse. C'est la marque de la cambrure, qu'on appelle aussi lordose (FIG. 1).

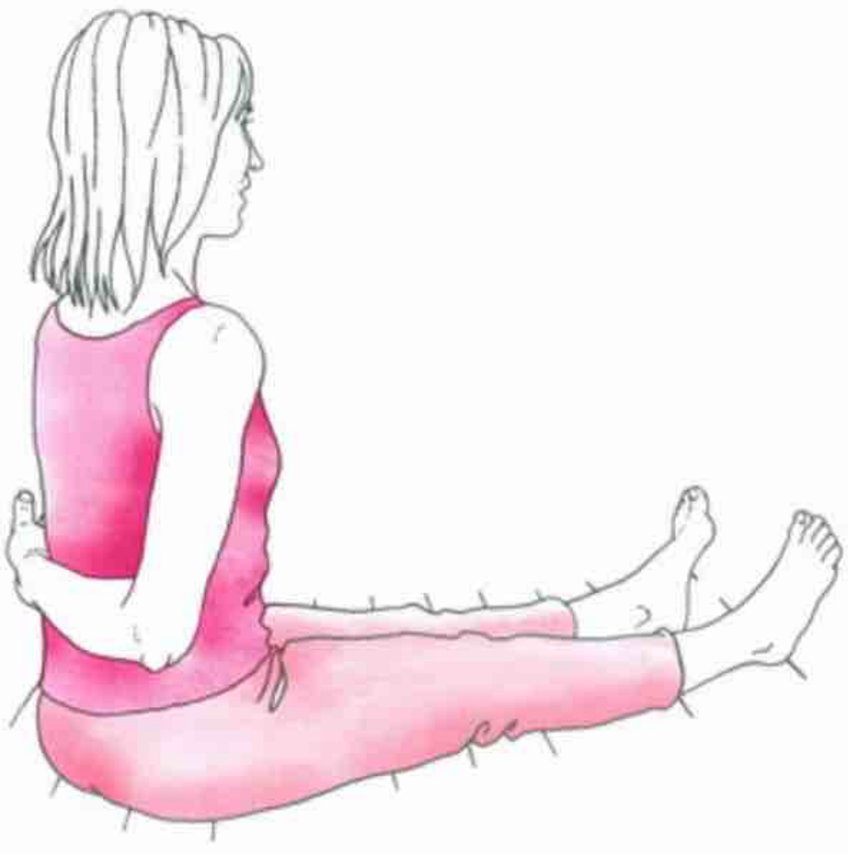
Ensuite, basculez votre bassin en arrière des ischions (la position du bassin se nomme rétroversion). Là, le creux de votre taille disparaît et fait place, soit à une colonne droite, ou un peu arrondie. À partir de cette expérience, associez bien : l'antéversion qui va de pair avec la cambrure, la rétroversion avec l'effacement de la cambrure.

ETENDEZ LES GENOUX

Maintenant, toujours en position assise, vous allez allonger progressivement vos jambes, lentement, pour vous retrouver en posture du Bâton (Dandasana). Observez votre bassin : est-ce qu'il vous est toujours possible de le faire bouger facilement d'avant en arrière comme quand vous étiez en Diamant ? Il y a de fortes chances que non : il a roulé vers l'arrière, et vous êtes maintenant en appui sur l'arrière de vos ischions. Mais ce qui a changé, c'est qu'il vous est difficile de le ramener

1

2



dans l'autre sens. Et si vous passez la main dans le dos de votre taille, vous sentez que le creux a disparu (FIG. 2).

Le plus remarquable dans ce test, c'est qu'au cours du passage en Bâton, vous n'avez probablement pas senti rouler votre bassin : le mouvement s'est fait à votre insu. C'est très souvent le cas avec les mouvements pelviens, qui ne sont pas reconnus car le squelette y est entouré de muscles massifs qui faussent les sensations des appuis.

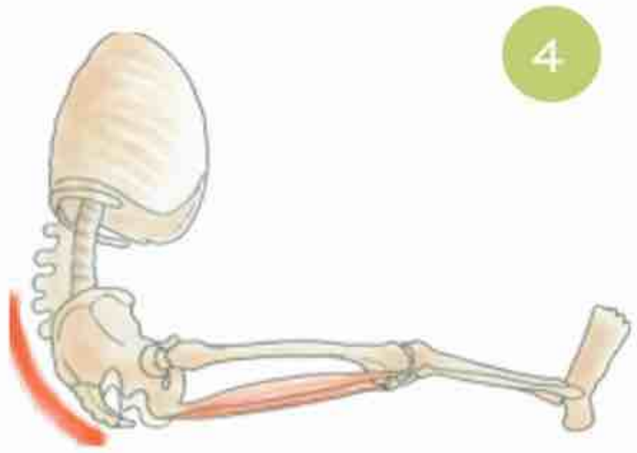
TENTEZ DE RÉTABLIR L'ANTÉVERSION

Alors, peut-être, pouvez-vous essayer de ré-emmener vos ischions en arrière en les faisant reculer, quitte à les prendre en mains, un par un. Dessins 03 et 04 : faites cela, plusieurs fois. Mais après cette tentative, si vous passez la main dans votre dos, vous constaterez le plus souvent que la région lombaire n'a toujours pas retrouvé son creux. Il n'y a pas de lordose. Tout au plus aurez-vous redressé un dos rond. Cela signifie que même en ayant cru emmener vos ischions le plus possible en arrière, souvent, votre bassin n'a quasiment pas bougé.

Pourquoi a-t-il roulé ainsi, discrètement mais inéluctablement ? Parce que l'extension des genoux, ajoutée à la flexion de vos hanches, a mis en tension des muscles à la fois puissants et discrets, situés à l'arrière de vos cuisses : les ischio-jambiers. Ceux-ci s'attachent en haut sur l'ischion. Et quand ils sont mis en tension, ils deviennent tracteurs du bassin, qu'ils bloquent en rétroversion. Il est donc fort possible que vous n'ayez pas le choix de revenir vers l'avant (FIG. 3 ET 4).

3

4



PROBLÈME : une colonne vertébrale posée sur une telle base (d'un bassin bloqué en rétroversion) va connaître un surmenage discal si on veut partir de cette position pour composer la posture de la Pince : les lombaires vont se courber fortement, alors que, vu le porte-à-faux, la charge est importante.

EN CONCLUSION

Pour éviter cette sur-sollicitation discale, il y a plusieurs solutions.
Si vos muscles ischio-jambiers se révèlent trop courts, il convient de préparer leur souplesse par des exercices adaptés, avant de travailler la posture de la Pince (FIG. 5 ET 6).

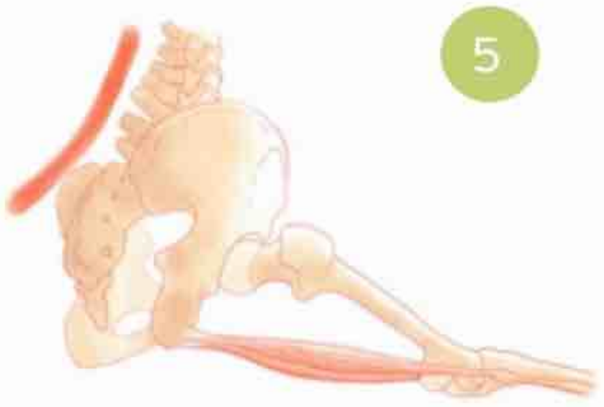
• Vous pouvez surélever le bassin, en vous installant sur un ou même deux blocs de yoga, ou sur un petit tabouret. Cela diminue l'angle de flexion de hanche et demande d'autant moins de souplesse à vos ischio-jambiers.

• Vous pouvez décharger vos disques intervertébraux en installant un soutien sous votre thorax (un bolster, un tabouret).

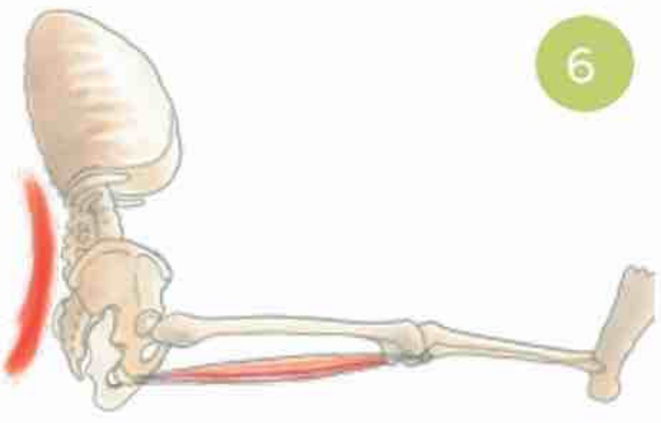
• Que penser de l'adaptation qui consiste à mettre ensemble les cuisses et le tronc… avant d'allonger les jambes ?

Ceci sera développé dans notre prochain article…

5



6



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).

Passion matcha

Les super pouvoirs de ce thé vert venu du Japon

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

SI LE JAPON est réputé pour sa culture riche et sophistiquée, il est également connu pour ses trésors culinaires uniques. Parmi ces derniers, le matcha, un thé vert en poudre aux pouvoirs extraordinaires, se démarque. De la cérémonie du thé japonaise traditionnelle à la cuisine moderne, le matcha est omniprésent, incontournable. Il a conquis le monde grâce à ses bienfaits pour la santé.

Le matcha trouve ses racines au Japon, où il est cultivé et transformé en une poudre fine à partir des feuilles du thé Camellia Sinensis. Cette transformation spéciale le distingue des autres thés verts. Les feuilles sont ombragées avant la récolte, ce qui entraîne une augmentation de la production de chlorophylle et de l'acide aminé L-théanine, donnant au matcha sa couleur vibrante et son goût umami caractéristiques.

SES BIENFAITS POUR NOTRE SANTÉ

ANTIOXYDANTS
L'un des super pouvoirs du matcha est son incroyable concentration d'antioxydants. Il est riche en catéchines, en particulier en épigallocatéchine gallate (EGCG), qui a fait l'objet de nombreuses études pour ses effets bénéfiques sur la santé. Les antioxydants aident à combattre les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules du corps contre les dommages oxydatifs.

DÉTOX DOUCE
Le matcha a la capacité de favoriser la détoxification naturelle du corps grâce à ses antioxydants et à sa teneur en chlorophylle. Il aide à éliminer les toxines et à soutenir la santé du foie.

ENERGIE DURABLE
Le matcha est une source naturelle de caféine, mais il offre un type unique d'énergie. La présence de L-théanine aide à moduler les effets de la caféine, ce qui permet une libération d'énergie plus lente et plus soutenue sans les pics et les chutes brutales que l'on peut ressentir avec le café.

DÉTENTE
L'autre super pouvoir de la L-théanine est son effet apaisant. Elle favorise la relaxation mentale tout en améliorant la concentration. C'est pourquoi le matcha est souvent associé à la méditation, au yoga et à la pratique de la pleine conscience.

Les bienfaits du matcha dépendent de la qualité du matcha lui-même, de la quantité consommée et du mode de préparation. Il est préférable de choisir du matcha de qualité supérieure pour en tirer le maximum de bienfaits. Il est également conseillé de ne pas en consommer en excès en raison de sa teneur en caféine. Comme pour tout aliment ou boisson, la modération est essentielle.

Il existe différentes qualités de matcha, chacune ayant ses caractéristiques en termes de saveur, de couleur, d'arôme et de coût. Voici un aperçu des principales qualités de matcha, classées du plus haut de gamme au plus bas de gamme.

- CÉRÉMONIE Le matcha cérémonial de qualité supérieure est une forme plus concentrée. Il a une saveur riche et une texture épaisse. Il est également d'une couleur verte « fluo » Il convient très bien pour les personnes qui souhaitent le boire avec de l'eau.
- PREMIUM Le matcha premium est de qualité élevée et convient à une utilisation quotidienne. Il est souvent utilisé pour préparer des lattes au matcha, des smoothies et des pâtisseries. Il a une saveur agréablement riche et une belle couleur verte.
- CULINAIRE Le matcha de qualité culinaire est destiné à la cuisine plutôt qu'à la dégustation directe. Il est moins cher et a généralement une saveur légèrement plus amère. Il est couramment utilisé pour préparer des recettes de cuisine, des pâtisseries et des glaces au matcha.

Le materiel pour cuisiner le matcha

Pour une préparation traditionnelle, il est indispensable d'avoir un bol à matcha (fond plat), un fouet en bambou « chasen » et une cuillère doseuse (environ 1 g).

Le fouet est équipé de brins à la fois fins et rigides, il permet d'aérer le thé et de créer une mousse onctueuse à la surface de la tasse.

Le tamis, conseillé, mais non obligatoire, rend la poudre encore plus fine et permet d'avoir un mélange parfait.
Il est intéressant de conserver son matcha dans une boîte « natsume » qui est traditionnellement en bois laqué et évite l'oxydation du matcha.

La version plus moderne du fouet en bambou, est le fouet électrique, moins élégant mais très pratique.

MATCHA LATTE

FINANCIERS AU MATCHA

BOUCHÉES CHOCO MATCHA

DÉCLINAISONS

Ces bouchées sont une excellente option pour une petite collation sucrée et saine. Il est possible de les décliner dans d'autres saveurs : amandes, noisettes ou cajous pour remplacer la coco ; dattes, abricots secs ou figues pour remplacer le sucre et le lait de coco. Soyez créatifs et expérimentez avec différentes saveurs pour créer vos boules d'énergie personnalisées selon vos préférences.

PUDDING DE CHIA AU MATCHA

MATCHA LATTE

1 yogi

Préparation : 5 min

Ingrédients

1 c. à c. de matcha en poudre Premium ou Cérémonie
2 c. à c. d'eau chaude (non bouillante)
240 ml de boisson végétale d'avoine
1 c. à c. de miel (facultatif, selon votre goût)

Préparation

Dans une tasse, tamisez doucement le matcha en poudre pour éliminer les éventuels grumeaux et assurer une consistance lisse.

Ajoutez les 2 c. à c. d'eau chaude dans la tasse contenant le matcha tamisé. Mélangez bien à l'aide d'un fouet à matcha (ou une cuillère) jusqu'à ce que le matcha soit complètement dissous dans l'eau chaude. Vous obtiendrez une pâte lisse.

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait d'avoine à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit chaud, mais ne le portez pas à ébullition. Versez le lait d'avoine chaud dans la tasse contenant le matcha dissous. Remuez bien pour mélanger le matcha avec le lait.

Sucrez selon vos préférences personnelles.

LES VARIATIONS
Il est possible de varier les boissons végétales mais il est préférable de choisir celles qui n'ont pas une saveur trop prononcée au risque de prendre le dessus sur la saveur du matcha. Je conseille l'avoine pour sa saveur douce et sucrée naturellement, le riz qui est sucré et plus proche de l'eau. Vous pouvez le savourer chaud tel quel ou le verser dans un verre avec des glaçons pour un matcha latte glacé.

FINANCIERS AU MATCHA

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

12 financiers

Ingrédients

100 g de beurre
4 blancs d'œufs
80 g de sucre roux
60 g de poudre d'amandes
40 g de farine de petit épeautre
2 c. à c. de thé matcha Culinaire
Une pincée de sel

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °C. Beurrez légèrement un moule à financiers ou des moules individuels.

Faites fondre le beurre à feu moyen dans une petite casserole. Laissez-le cuire doucement jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette et dégage une odeur de noisette grillée. Retirez du feu et laissez refroidir.

Dans un bol, tamisez ensemble la poudre d'amandes, la farine et le thé matcha. Réservez. Dans un autre bol, fouettez les blancs d'œufs avec le sucre en poudre et une pincée de sel jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Incorporez délicatement le mélange de poudre d'amandes, de farine et de thé matcha aux blancs d'œufs en utilisant une spatule. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez le beurre fondu refroidi à la pâte et mélangez à nouveau jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.

Versez la pâte à financiers dans les moules préparés, en les remplissant aux trois quarts. Enfournez les financiers dans le four et faites-les cuire pendant environ 15 à 20 min, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le dessus et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Laissez refroidir les financiers dans les moules pendant quelques minutes, puis démoulez-les délicatement sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

DÉCLINAISONS
Il est possible de décliner cette recette en 100 % végétale en remplaçant le beurre par de l'huile de coco ou de la margarine végétale.

En ajoutant des framboises ou des myrtilles surgelées, vous apporterez de jolies couleurs et saveurs à la recette.

BOUCHÉES CHOCO-MATCHA

Préparation : 15 min
Repos : 20 min

10-12 boules

Ingrédients

120 g de noix de coco râpée
2 c. à s. de sirop d'érable ou miel
2 c. à s. de matcha en poudre Premium
3 c. à s. de lait de coco
1 c. à s. d'huile de coco fondue
½ c. à c. d'extrait de vanille

Pour le glaçage au chocolat
50 g de chocolat noir 70 % minimum
1 c. à s. d'huile de coco

Préparation

Dans un bol, mélangez la noix de coco râpée, le sirop d'érable, le matcha en poudre et le lait de coco. Assurez-vous que les ingrédients sont bien combinés. Ajoutez l'huile de coco fondue et l'extrait de vanille au mélange et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Formez de petites bouchées en roulant la pâte entre vos mains pour créer des boules ou des formes de votre choix. Placez-les sur une assiette recouverte de papier sulfurisé et réfrigérez-les pendant environ 15 à 20 min pour qu'elles durcissent légèrement.

Pendant ce temps, préparez le glaçage au chocolat. Faites fondre le chocolat noir et l'huile de coco ensemble au bain-marie ou au micro-ondes à intervalles courts, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Sortez les bouchées au coco du réfrigérateur. À l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère, trempez chaque bouchée dans le glaçage au chocolat fondu, en veillant à bien les enrober.

Replacez les bouchées glacées sur le papier sulfurisé et laissez le glaçage durcir à température ambiante ou au réfrigérateur.

Une fois le glaçage solidifié, vos bouchées au coco, au matcha et au chocolat sont prêtes à être dégustées ! Conservez-les dans un endroit frais ou au réfrigérateur.

PUDDING DE CHIA AU MATCHA

4 yogis

Préparation : 15 min
Repos : 3 h

Ingrédients

2 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. de matcha en poudre Premium
1 c. à s. de sirop d'érable (ajustez selon votre goût)
½ c. à c. d'extrait de vanille
240 ml de lait de coco
Toppings au choix : fruits frais, baies, noix, graines, etc.

Préparation

Dans un bol, mélangez les graines de chia et le matcha en poudre. Ajoutez le sirop d'érable et l'extrait de vanille aux graines de chia et au matcha. Mélangez bien pour que tout soit combiné. Versez lentement le lait végétal sur le mélange de graines de chia, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

Une fois que tout est bien mélangé, couvrez le bol et placez-le au réfrigérateur et laissez reposer pendant au moins 3 h, idéalement toute une nuit. Les graines de chia absorberont le liquide et formeront une texture de pudding.

Lorsque le pudding de chia au matcha a pris une consistance épaisse et crémeuse, retirez-le du réfrigérateur. Garnissez le pudding de chia avec vos toppings préférés.

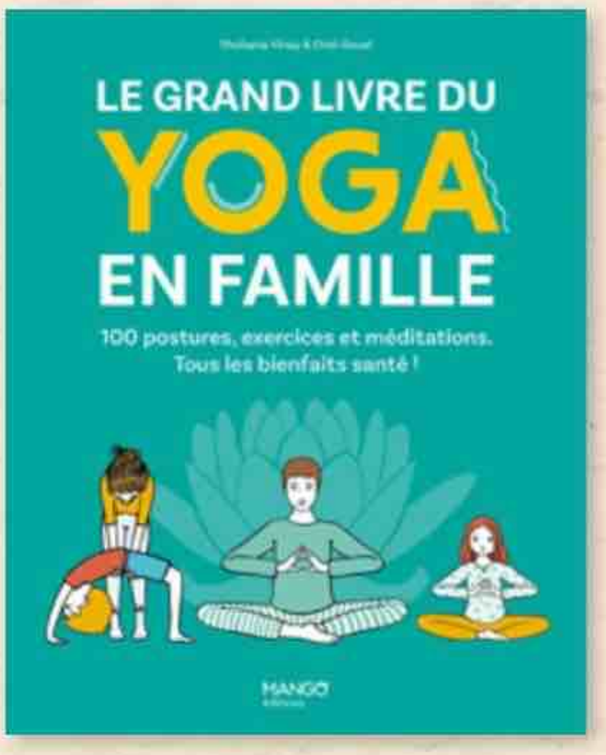
LES PROPRIÉTÉS
Les graines de chia sont riches en fibres, en oméga 3, en antioxydants et en minéraux, favorisant la digestion et la régularité intestinale. Elles peuvent également aider à contrôler l'appétit grâce à leur capacité à absorber l'eau et à former un gel dans l'estomac. Une recette intéressante pour le petit déjeuner ou la collation.

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.**

Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

DES POSTURES QUI DÉLIENT, DES RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME, DES SONS QUI GUÉRISSENT ET DE BONNES TRANCHES DE RIGOLADE EN FAMILLE… QUE LIREZ-VOUS POUR BIEN DÉMARRER L'ANNÉE ?

LE + FAMILIAL



Héritage

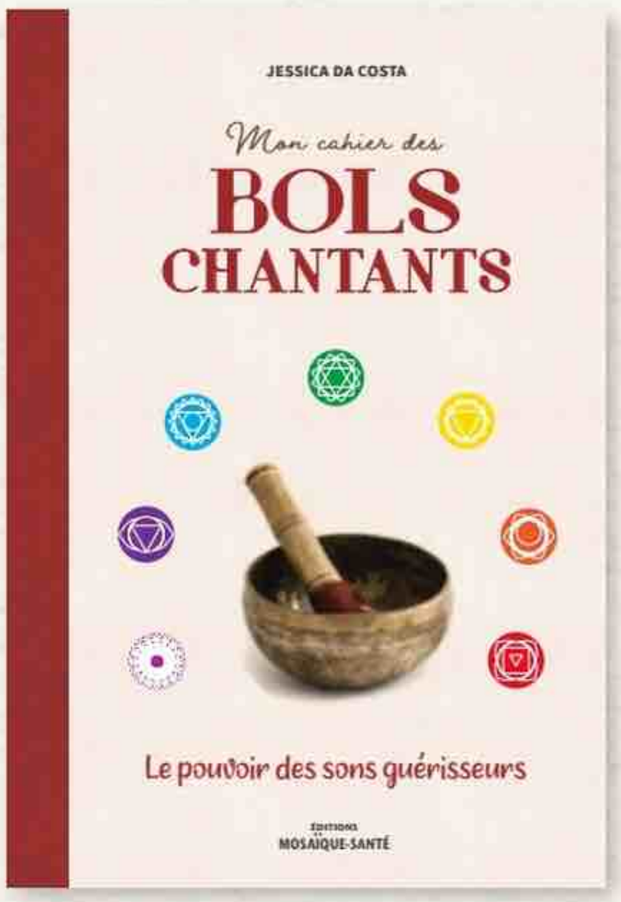
Ici, on découvre le yoga dans une approche physiologique qui s'adapte aux troubles digestifs de papa, au mal de dos de maman, aux problèmes de concentration du grand frère et à l'anxiété de la petite sœur. De l'échauffement à la relaxation finale, les postures sur tapis sont présentées par organe et par système pour mieux visualiser les bienfaits.

Le Grand Livre du yoga en Famille de Shobana R. Vinay (éd. Mango).

LE + MUSICAL

Ring my bol

Comment utiliser un bol chantant ? Comment bien le tenir ? Bien le choisir ? Petit précis du bain vibratoire dans ce livre écrit par une sonothérapeute et formatrice à l'Institut des arts de la voix. On découvre des conseils et des tutos à télécharger par QR code pour apprendre les techniques : comme, par exemple, frapper ou frotter un bol en métal ou en cristal. De quoi se familiariser facilement avec les bienfaits des sons.



Mon Cahier des bols chantants de Jessica Da Costa (éd. Mosaïque Santé).

LE + CONSCIENT

Quotient intérieur

Il n'y a pas que le QI dans la vie. Voyons comment développer son intuition, sa clairvoyance et son ancrage pour donner plus de sens à ses relations et davantage de créativité à son quotidien.

Et si je libérais mon intelligence intuitive et spirituelle ? de Valérie Seguin (éd. Eyrolles).

LE + PRATICO-PRATIQUE

Super Mum

Postures à reproduire à la maison, histoires inspirantes pour la méditation, citations imagées… Ce guide pratique donne des recettes toute faites pour faire du yoga en famille. On apprend à utiliser ses bienfaits pour favoriser le rituel du coucher ou l'équilibre alimentaire de l'enfant. En bonus, des astuces yoga pour les femmes enceintes et les jeunes mamans.

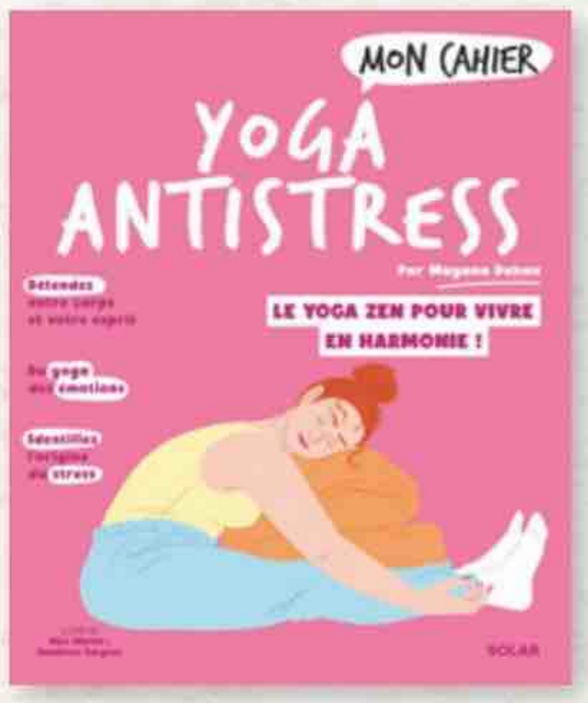
Maman Yogi de Manuella Arnold (éd. Owen Publishing).

LE + MIGNON

Totem de sérénité

Un objectif : éloigner le stress ! Les conseils puisent dans le Tantra Hatha Yoga et le Yin Yoga pour décliner des séances cocooning et faire son bilan émotionnel. Le tout dans une édition relookée, une maquette rafraîchie et une pagination augmentée.

Mon Cahier yoga anti-stress de Mayana Duhau (éd. Solar).



LE + SPORTIF

1, 2, 3… bougez !

Un entraîneur et un ancien volleyeur professionnel, par ailleurs ostéopathe et kiné, ont combiné leurs connaissances dans ce programme de remise en forme. Richement pourvu en photos, il propose aussi 61 vidéos à scanner par QR code. Sans matériel, ni abonnement, des exercices pour travailler la mobilité musculo-squelettique des chevilles aux cervicales.

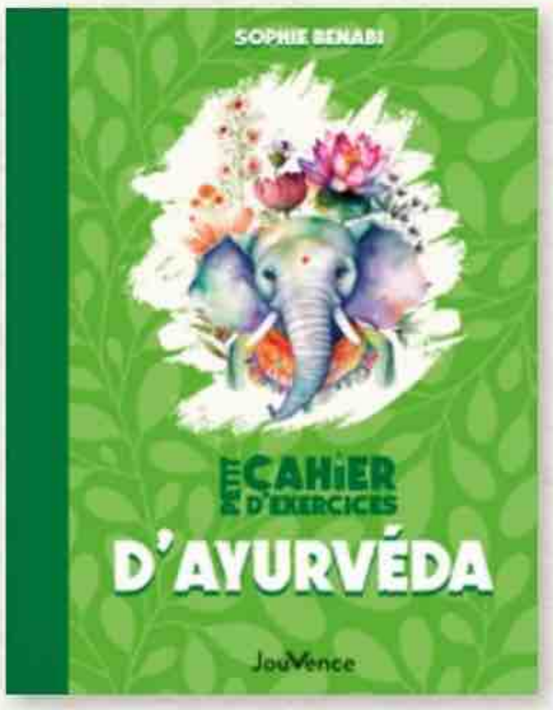
Le Mouvement, le secret de votre santé de Olivier et Geoffrey Pauly (éd. DBS).

LE + VISUEL

L'AYURVÉDA, PAS À PAS

Des questionnaires pour cibler son profil ayurvédique en fonction de son état d'esprit, de son alimentation ou de son mode de vie ; des espaces pour prendre des notes ; des encadrés illustrés qui rappellent les grandes étapes d'une journée réussie sous le signe de l'ayurvéda… C'est clair et pas compliqué. Idéal pour se lancer sans attendre.

Petit Cahier d'exercices d'ayurvéda de Sophie Benabi (éd. Jouvence)



MÉDITATION POUR TOUS

TOUT COMME MOI

PAR **ANTOINE GERLIER**

DANS CETTE MÉDITATION, nous allons prendre conscience de ce qui nous rapproche en tant qu'êtres humains. Commençons par prendre un moment pour permettre à votre corps de s'installer dans une position confortable. Permettez à la colonne vertébrale de s'étirer et aux épaules de s'assouplir.

Dans cette séance, nous allons nous entraîner à reconnaître les similitudes entre nous et les autres. Souvent, nous nous concentrons sur les différences. Mais le fait de réaliser qu'une personne a priori très différente de nous est fondamentalement comme nous peut profondément nous relier à l'autre.

Il peut s'agir de personnes que nous ne connaissons pas très bien, de personnes avec lesquelles nous sommes en conflit, ou même de personnes que nous considérons comme des ennemis. Il est possible de développer en nous de la compassion et de la compréhension en prenant conscience de notre expérience commune en tant qu'êtres humains.

Cette pratique « tout comme moi » peut aider à surmonter ce sentiment de différence et de méfiance en laissant place à des canaux de compassion.

Prenez maintenant une longue inspiration et une longue expiration et, en expirant, relâchez les tensions contenues dans le corps. Parcourez brièvement votre corps en remarquant ces sensations ou émotions. Invitez de l'espace et de l'acceptation dans ce que vous vivez en ce moment même.

Maintenant, pensez à quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien ou qui peut vous sembler différent ou éloigné de vous, ou même quelqu'un avec qui vous êtes en conflit mineur. Et pendant que vous évoquez cette personne, remarquez si vous ressentez des changements et des sensations dans votre corps.

En gardant cette personne à l'esprit comme si elle était devant vous, dites-vous :

- cette personne a un corps et un esprit, tout comme moi ;
- cette personne a des sentiments, des émotions et des pensées, tout comme moi ;
- cette personne a été, à un moment de sa vie, triste, déçue, en colère, blessée ou confuse, tout comme moi ;
- cette personne a, au cours de sa vie, éprouvé des douleurs et des souffrances physiques et émotionnelles, tout comme moi ;
- cette personne a connu des moments de paix, de joie et de bonheur, tout comme moi ;
- cette personne souhaite avoir des relations épanouissantes, tout comme moi ;
- cette personne souhaite être en bonne santé et être aimée, tout comme moi ;

Prenez maintenant un moment pour observer ce que vous ressentez. En gardant cette personne dans votre conscience, que ressentez-vous ? Et maintenant, en gardant cette personne à l'esprit, voyez si vous pouvez lui envoyer les vœux suivants : que cette personne soit en bonne santé… que cette personne soit heureuse…

Alors que cette méditation se termine, revenez à la respiration. Vous êtes dans l'instant présent, ici et maintenant.

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.

SERVICE COMMERCIAL : petitesannonces@esprityoga.fr

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

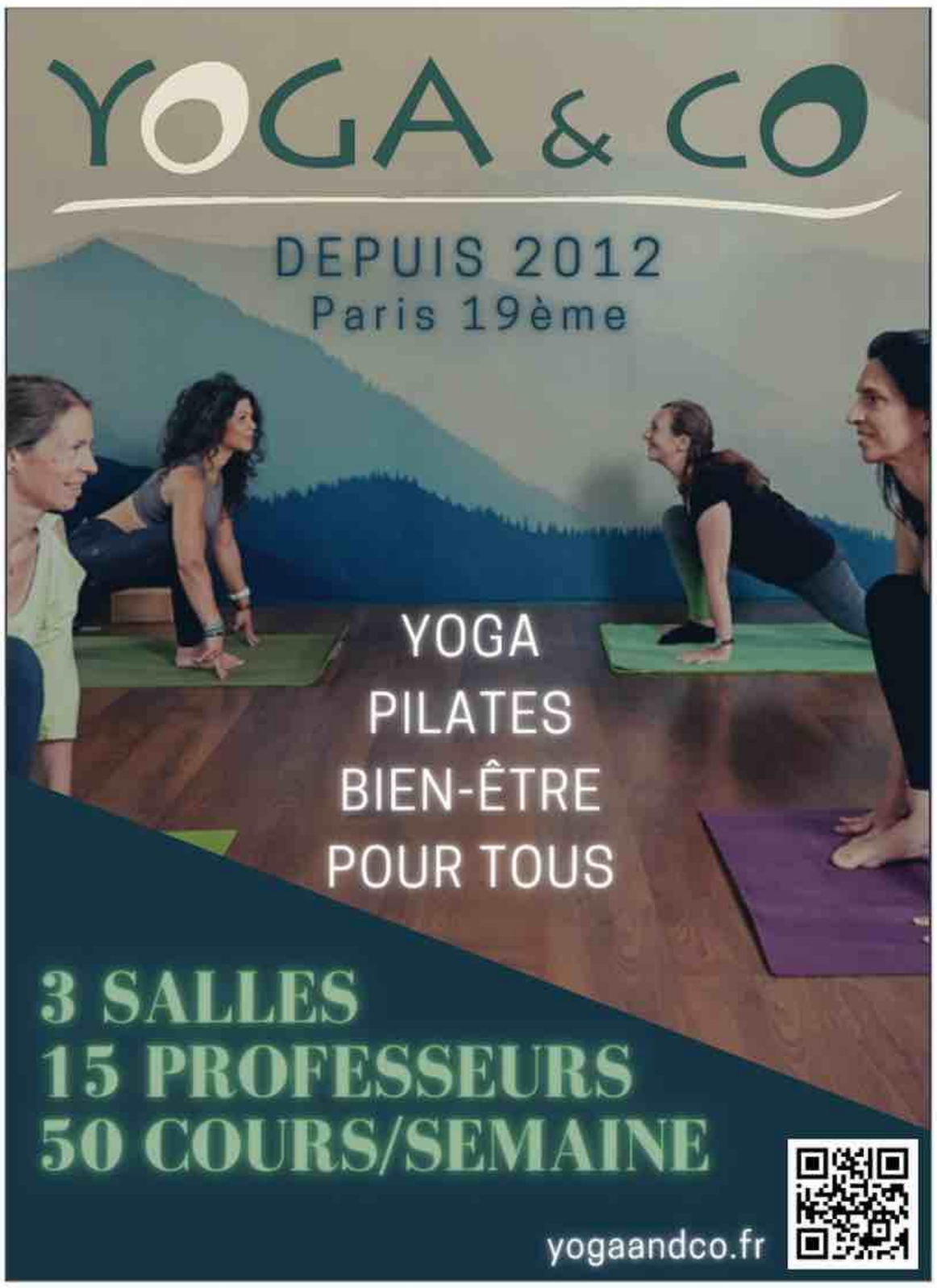
L'École de yoga Van Lysebeth
vous présente

LES DIMANCHES DE L'ASSOCIATION
ouverts en post-formation ou auditeurs libres

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

- 14 janvier 2024 : **Willy VAN LYSEBETH**
  Partageons le yoga intégral
- 17 mars 2024 : **Amir ZACRIA**
  Le yoga des Marmas (Sri Aurobindo)

06 84 34 70 64 eyvl.fr@orange.fr **YOGAVANLYSEBETH.COM**



---

satya-yoga.fr

admin@satya-yoga.fr 0661220052

Magali Darier et Ananda Ceballos

crédit photo @Emilie Brouchon

Qualiopi

Formation 400h

Possibilités de financement

Enseigner le yoga: ***un acte citoyen***

"Je me pose dans l'espace, le temps,
et je respire pour mieux habiter mon
ÊTRE intérieur
et lui laisser toute la place"

YOGA PANCHA KOSHAS

vous propose de construire
avec vous les séances dont
vous avez besoin !
Et vous guidera lors
de la pratique des postures,
du souffle, de la méditation,
pendant ces séances en
LIGNE et individuelles.

contact@yoga-pancha-koshas.com
Véronique au 06 18 40 08 34

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.

S'ancrer dans le moment présent : l'envolée lyrique de Faust

PAR **CLAUDIA MARTIN**

COMMENT PROFITER de l'instant présent, sans être sans cesse projeté dans le passé ou dans l'avenir ? Cette question est abordée depuis longtemps en littérature. Ainsi, le narrateur de Marcel Proust ressent-il une profonde nostalgie du temps passé dans le célèbre passage consacré à la madeleine qu'il trempe dans du thé. Eugène de Rastignac, dans *Le Père Goriot* de Balzac, espère, pour sa part, un futur meilleur, en aspirant à réussir, à devenir riche ou au moins à le paraître.

Toutefois, un personnage se distingue, dans l'histoire de la littérature, par sa volonté de savourer à tout prix le moment présent. Il s'agit de Faust, chez Goethe. Faust scelle un pacte avec le diable, Méphistophélès, dans le passage suivant.

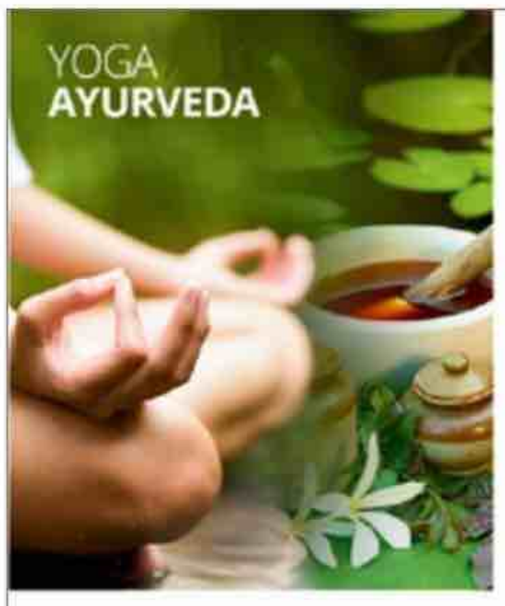
Faust : « Et qu'as-tu à donner, pauvre démon ? [...] Tu n'as que des aliments qui ne rassasient pas ; de l'or pâle, qui sans cesse s'écoule des mains comme le vif argent ; un jeu auquel on ne gagne jamais ; une fille qui, jusque dans mes bras, fait les yeux doux à mon voisin ; l'honneur ! Belle divinité qui s'évanouit comme un météore. Fais-moi voir un fruit qui ne pourrisse pas avant de tomber et des arbres qui tous les jours se couvrent d'une verdure nouvelle. [...] Si tu peux me flatter au point que je me plaise à moi-même, si tu peux m'abuser par des jouissances, que ce soit pour moi le dernier jour ! Si je dis à l'instant : 'Reste donc ! tu me plais tant !', alors tu peux m'entourer de liens ! Alors, je consens à m'anéantir ! [...] Que l'heure sonne, que l'aiguille tombe, que le temps n'existe plus pour moi ! »

La tirade de Faust nous fait comprendre à quel point le personnage aspire à la paix de l'âme. Combien il rêve de sérénité et désire plus que tout se rendre capable de savourer l'épaisseur d'un temps suspendu dans un éternel présent.

Au centre de ce texte nous trouvons donc la question des désirs que nous cherchons en vain à satisfaire. En tant que pratiquants de yoga, nous pouvons y opposer des principes comme *brahmacharya*, la sobriété, ou *santosha*, le contentement qui permettent justement de prendre du recul par rapport à ses désirs et à les relativiser. Faust est-il peut-être un yogi sans le savoir ? Il l'est en tout cas dans sa quête, à défaut de réussir véritablement à stabiliser son mental et de faire les bons choix. Manquant de modération, son désir est si fort qu'il est prêt à tout lui sacrifier, y compris son âme.

Alors, quand l'agitation grandit, quand nos pensées tourbillonnent, quand nous perdons notre centre, ralentissons et posons-nous simplement. Préparons une tasse de notre boisson préférée. Prenons un temps, même court, pour pratiquer. Puis savourons notre boisson... et l'instant présent ! C'est le seul que nous ayons, c'est lui le plus important. Finalement, il n'y a que lui.

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



Formation 300h

Yoga et Ayurvéda
thérapie
Le bien être holistique

Yin, psychologie, santé de la femme, alimentation, détox, pranayamas, chakras...

15 MARS 2024 - 30 AOÛT 2025

Yoga Vision
www.yoga-vision.org

SERVICE COMMERCIAL :
petitesannonces@esprityoga.fr

VRKSA YOGA

STAGE YOGA IYENGAR
du 5 au 12/07/24
en bord de mer
au gîte
d'Ancretteville sur mer (76)

Infos :
petit-pascale@orange.fr
06 62 54 98 61

www.vrksa-yoga.org

Retraite Yoga
Un vrai retour à soi

Du 22 au 27 avril 2024 dans la Drôme

Hatha Yoga - Mudra

Auto-massages - Randonnees

Hébergement à l'éco-gite La Sauvagine
Cuisine végétarienne et biologique
Randonnées avec guide dans les montagnes du Vercors

Tarif : 650 € / personne
Infos et réservations Catherine de Brucker
06 65 65 66 26 - moneureyoga@gmail.com

POSTURE VITALITE YOGA

Supports en liège français:
pratique corporelle, thérapie et ergonomie du quotidien.

Séances de yoga individuelles et collectives. Stages. Séjours. Soins. Visio.

Marion VAISSIERE-THERON
06 81 11 57 07
marion@icicreation.com
www.icicreation.fr
bienetreICICREATION
icicreation

Votre projet professionnel :
Devenir relaxologue Biosappien

Une formation en 1 année pour
Animer des groupes de relaxation
Exercer en cabinet individuel

Spécialisez-vous en gestion du stress avec la méthode Biosappia®

Intervenez en entreprises, écoles, hôpitaux, associations...

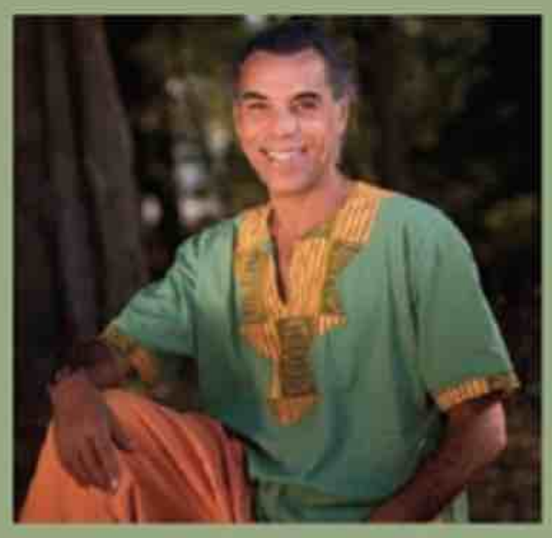
Organisme de formation "Ecole du stress"

Renseignez-vous :
www.ecoledustress.com

L'ÉCOLE DE YOGA
ANDRÉ VAN LYSEBETH

POST - FORMATION LONGUE

Entre le vendredi 19 janvier
et le dimanche 29 septembre 2024



Avec Driss Benzouine
Shakti Yoga

Formation complète
120 heures
5 week-ends
+ 5 jours de stage

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Dans **la ferme du Ravin Bleu,**
Gite associatif
en Seine et Marne

Inscription et renseignements
EYVL : 06 84 34 70 64
eyvl.fr@orange.fr

WWW.YOGAVANLYSEBETH.COM

Les perles D'ANANDA

Arpenter le monde autrement

PAR **ANANDA CEBALLOS**

LE CÉLÈBRE CONTE de Lewis Carroll, *Alice au Pays des Merveilles* peut être interprété comme la quête d'une petite fille, Alice, pour découvrir qui elle est. Poursuivant un lapin blanc muni d'une montre, Alice se trouve dans un monde fantastique où elle va faire des rencontres étonnantes qui vont l'amener à perdre ses repères et à mettre en question jusqu'à sa propre identité.

« La Chenille et Alice se regardèrent pendant un bout de temps. Enfin la chenille retira le calumet de sa bouche et demanda d'une voix languissante et ensommeillée : 'Qui êtes-vous ?'. Alice répondit non sans quelque embarras : 'Je… je ne sais pas trop, madame, pour le moment, en tout cas, je sais qui j'étais quand je me suis levée ce matin, mais je crois avoir changé plusieurs fois depuis'.

Carroll reprend ici un thème central en philosophie, développé notamment par l'écossais David Hume (1711-1776), pour qui l'identité personnelle n'est qu'une fiction. Dans son *Traité de la nature humaine* il affirme que notre « moi » est le résultat d'une illusion qui nous fait croire que nous restons égales à nous-même à travers le temps. Sentiment illusoire, le « moi » serait le résultat d'une simple habitude, celle qui nous fait nous comporter d'une certaine manière et entretenir un certain rapport aux autres.

Cette déconstruction de l'identité est présente aussi dans les Upanishad, textes sanskrits des premiers siècles de notre ère, dans lesquels le « je » est décrit comme un simple artifice du langage. Mais si le « moi » n'est plus réel, d'où viennent alors nos sensations, nos émotions et nos pensées ? De l'Être (Sat), dit la Chandogya Upanishad. Sat est un attribut de brahman, origine de toutes nos perceptions, cause de l'action de notre corps et de notre esprit.

Pour avoir l'expérience de brahman, la seule réalité qui soit, il faut traverser le miroir. Le cœur du message upanishadique se trouve là : ne pas céder à un quelconque désespoir, mais accepter de voir le monde autrement, briser les évidences, parfaitement contingentes malgré leur familiarité.

Dans la pratique du yoga, notre corps serait ce qui nous fait passer, « de l'autre coté du miroir », non pas pour accéder au « réel », mais pour voir les choses depuis un angle inversé, réalisant à quel point être et non être, repos et mouvement, inspiration et expiration, activité et passivité, s'impliquent réciproquement, dans un seul et même devenir.

Le yoga nous permet d'arpenter le monde autrement, renversant les apparences, sans perdre pour autant la saveur unique et singulière de chaque instant, y compris dans sa propre disparition.

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.**

JEÛNE & YOGA : VIVEZ UN SÉJOUR TRANSFORMATEUR !

Jeûne & ABONDANCE

La clarté mentale qu'apporte le jeûne permet de ressentir et vivre la pratique du yoga de façon plus directe, plus vraie.

En yoga et plus encore pendant le jeûne, ce ne sont pas les performances physiques qui sont recherchées mais l'intériorisation, le recentrage, l'attention à la respiration et aux sensations.

C'est pourquoi les cours sont accessibles à tous, le travail se faisant à partir de postures simples dont des variations plus poussées peuvent être proposées aux pratiquants plus avancés.

Vous qui êtes en quête active d'une vie saine et d'une reconnexion corps/esprit, découvrez le jeûne, allié idéal du yoga dans une démarche de régénération profonde.

Le jeûne est un moment privilégié pour nous questionner et nous aider à retrouver le chemin d'une vie plus saine, plus sereine et plus accomplie.

Dans un monde qui nous éloigne sans cesse de l'essentiel, Jeûne et Yoga se rejoignent dans cette quête de connaissance de soi, pour progresser sur un chemin de bienveillance et d'énergie, garder ses repères et prendre sa juste place. Le jeûne nous invite à redécouvrir la capacité naturelle du corps humain à se passer de nourriture pour se détoxifier, se régénérer et renforcer son système immunitaire. C'est aussi un moment pour soi, une mise entre parenthèses du quotidien, pour se reconnecter à son corps, son cœur et son esprit.

Pour beaucoup, c'est une occasion de se découvrir et d'entrouvrir des portes : réapprendre à se nourrir sainement, respecter ses besoins essentiels, questionner ses priorités...

LE TÉMOIGNAGE DE SOPHIE - Octobre 2023

« Je ne sais pas quel est LE mot clé à utiliser pour exprimer mes immenses remerciements. M'investir dans cette première expérience de jeûne est très certainement le plus beau cadeau que je m'offre en cette année 2023. Ici j'ai trouvé l'abondance du temps pour soi, l'abondance de réponses à tant de questions jamais élucidées depuis tant d'années, l'abondance de sérénité, de partage, de joie, de ballades, de rencontres avec mon corps, avec une équipe pédagogique hyper pro...
Je ressors plus forte, avec des clés de compréhension pour aborder ma vie au quotidien, avec encore plus de clairvoyance, de respect, de bienveillance et de sérénité. Namaste »

Dates des prochains stages 2024

Jeûne, Yoga et expression créative : du 20 au 27 janvier, du 2 au 9 mars, du 30 mars au 6 avril

Jeûne et Yoga : du 27 janvier au 3 février, du 15 au 20 mars (5 jours)

Yoga du son et de la voix dans la tradition Shivaïste du Cachemire (en monodiète) : du 4 au 9 novembre

OFFRE SPÉCIALE

Une consultation avec un.e naturopathe ou un soin offert **(code EY1224)**

JEÛNE & ABONDANCE : UN ACCOMPAGNEMENT D'EXCEPTION POUR VIVRE UNE EXPERIENCE UNIQUE

Dans un cadre parfait pour se ressourcer, retrouver le silence extérieur et intérieur, nous proposons des séjours combinés Jeûne et Yoga.

Fort de plus de 8 ans d'expérience et plus de 2 000 stagiaires accompagnés, nos naturopathes et professeurs expérimentés vous guident pour en tirer tous les bienfaits et vous faire vivre une expérience unique.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre exploration intérieure, nos psycho-praticiens sont à votre disposition pour vous aider dans cette démarche.

Nous vous accueillons dans une vaste longère blottie dans l'arrière-pays de Saint-Malo, au cœur d'une nature magnifique.

Pour prendre soin de vous en douceur, vous pourrez profiter sur place de massages et d'un espace bien-être avec sauna et jacuzzi. A quelques kilomètres, la Baie de Saint-Malo offre une grande diversité de balades dans des paysages exceptionnels en bord de mer ou de Rance...

JEÛNE & ABONDANCE
La Maison Neuve
35540 Miniac-Morvan

CONTACT
Fabrice : +33 (0)6 85 01 21 73
contact@jeuneetabondance.com

www.jeuneetabondance.com

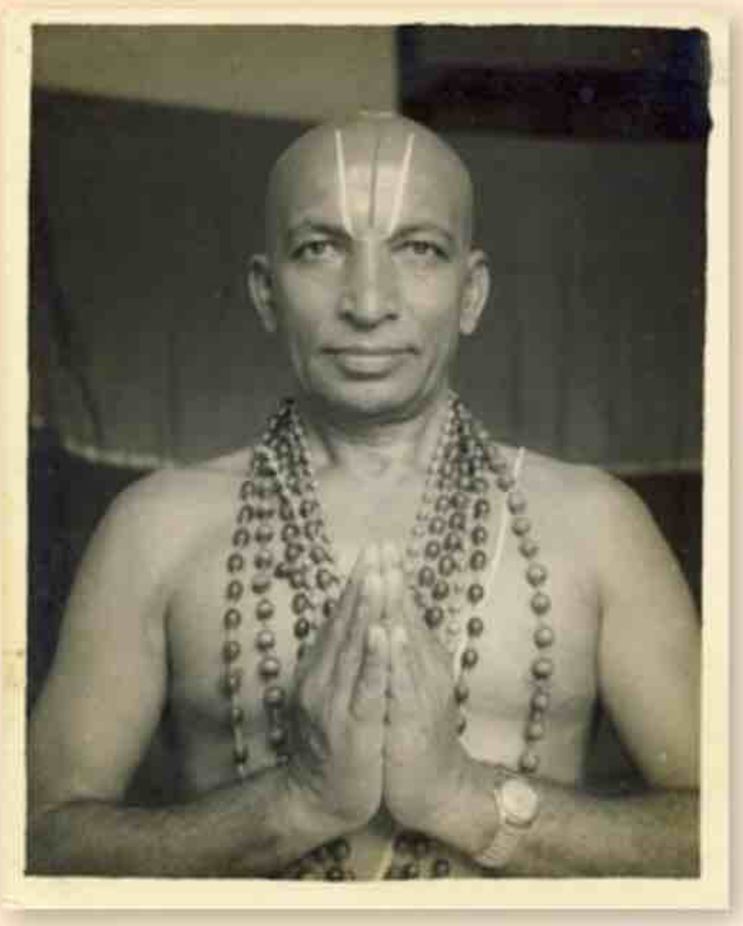
Il était une fois... le yoga

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

Krishnamacharya, pionnier du yoga postural moderne

PAR **ZINEB FAHSI & JEANNE POUGET**

VOUS CONNAISSEZ sans doute son visage, son fameux portrait en noir et blanc présent dans de nombreux shala, les mains en Anjali mudra, de nombreux malas autour du cou, une montre au poignet gauche et sur le front, trois lignes verticales dessinées, symboles de sa foi vishnouite. Né en 1888 et mort centenaire en 1989, Tirumalai Krishnamacharya ne quittera jamais l'Inde. Pourtant, bon nombre de cours dans le monde portent l'empreinte de celui qui est considéré comme le pionnier du yoga postural moderne.



La vie de Krishnamacharya est à la fois connue et mystérieuse. Il y a le récit officiel, celui d'un homme né dans une famille de brahmanes, extrêmement érudit, qui aurait reçu en vision les enseignements du yoga, séjourné 7 ans dans l'Himalaya auprès d'un maître qui lui aurait enjoint de diffuser le yoga. Certains disent qu'il tire sa méthode d'un texte vieux de 5 000 ans, le Yoga Korunta, qui aurait été malencontreusement mangé par des fourmis…

Quoiqu'il en soit, Krishnamacharya est un grand érudit, et dans les années 1930 commence à enseigner la philosophie à la famille princière de Mysore, mais ses cours sont jugés trop ardus. Il est chargé d'enseigner le Hatha Yoga par le Raj de Mysore, fervent nationaliste souhaitant revaloriser les traditions et les arts indiens, alors que l'Inde est toujours une colonie britannique.

En contact avec d'autres pionniers du yoga postural moderne, avec les gymnastiques et les adeptes du culturisme, en vogue à l'époque, Krishnamacharya innove et propose un enseignement collectif, avec des enchaînements posturaux dynamiques, inclut entre chacune des postures des enchaînements (appelés aujourd'hui Vinyasa), théorise la progressivité des séquences, la coordination entre souffle et mouvement et popularise une pratique athlétique, voire acrobatique, du yoga, à travers des démonstrations posturales impressionnantes.

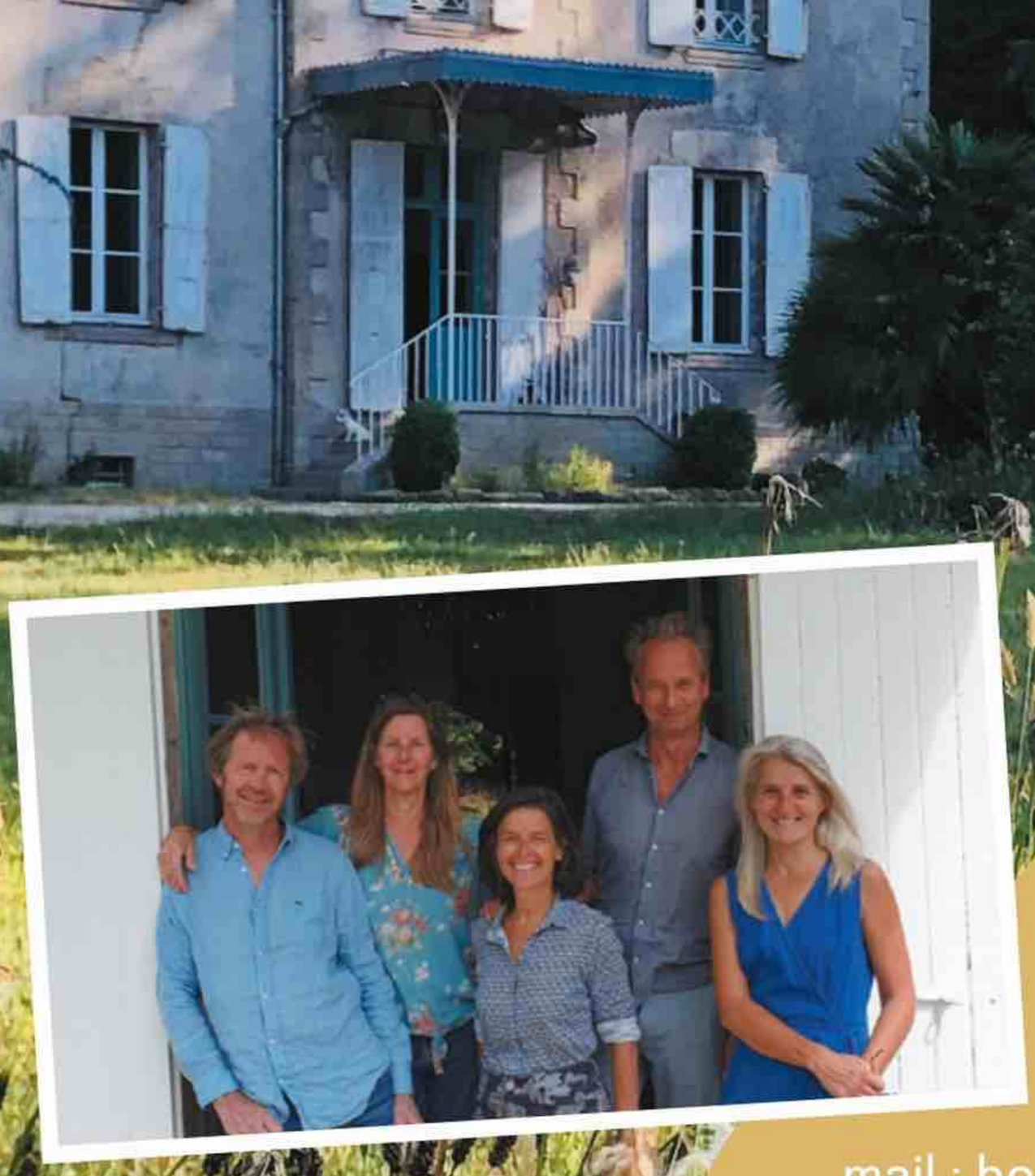
Connu pour son enseignement exigeant, dont B.K.S Iyengar gardera un goût amer, il forme les gourous les plus célèbres du xx^{e} siècle : Pattabhi Jois, fondateur de l'Ashtanga Vinyasa ; B.K.S Iyengar, fondateur de la méthodeportant son nom ; son propre fils, T.K.V. Desikachar, qui fonde la lignée du Viniyoga ; Indra Devi, première femme étrangère connue formée au Hatha Yoga.

Ces derniers popularisent des approches de la pratique très variées, qui semblent parfois presque opposées, quand on pense par exemple à l'exigence standardisée de l'Ashtanga et, au contraire, à la personnalisation qui caractérise le Viniyoga. Cette diversité révèle d'une part les innovations apportées par chacun de ses disciples, mais aussi l'évolution de l'enseignement de Krishnamacharya au cours de sa très longue vie. Sa célèbre maxime : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit s'adapter à la personne » continue d'inspirer bien de professeurs.

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.

LE TEMPS EST VENU

YOGA / MÉDITATION
JEÛNE / DÉTOX



Venez vibrer en Bretagne à 20 minutes de la mer

www.letempsestvenu.eu
www.sreemati.yoga
mail : bodeuc@letempsestvenu.eu

VALERIE ALLIBE

Je pratique depuis ? 2007

MON ASANA PRÉFÉRÉ ?
Eka pada sirsasana

Le plus important dans le yoga ?
La respiration

Mon péché mignon ?
Les marrons glacés

MA PROCHAINE INCARNATION ?
UN HOMME, POUR CHANGER MAIS RESTER DANS L'HUMANITÉ

MON MANTRA ?
La mantra de la paix
« SHANTI MANTRA - OM SAHANA VAVATU »

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE DE ?
Faire apprendre le nom des postures en sanskrit ;)

MES MAÎTRES ?
Philippa Asher dans la lignée de Pattabhi Jois

Dans l'enseignement j'♥ ?
Voir mes élèves progresser

CE QUI M'ÉMEUT ?
Les câlins spontanés de mes enfants

Un fou rire ?
Les imitations de pub de mes enfants

PROFESSEURE DE YOGA, Valérie est spécialisée dans l'Ashtanga et le yoga pour enfants. En 2016, après une carrière de 15 ans dans les télécom, elle décide de se consacrer entièrement à l'enseignement du yoga, tout en continuant à se former auprès de grands professeurs tels que Philippa Asher, Sheshadri et son fils Harish, Kino Mac Gregor, Manju Jois ou encore Sharat Jois. À la croisée d'un yoga technique et traditionnel et d'une pratique adaptée aux plus jeunes, toute aussi exigeante, Valérie transmet des valeurs et un engagement physique.

Convaincue que les enfants et les adolescents peuvent grandement tirer bénéfice du yoga, elle forme aujourd'hui des professeurs à travers Yoganimé, un outil pédagogique pour les adultes qui souhaitent apprendre et pratiquer pour et avec les enfants. La pratique du yoga offre aux enfants une reconnexion à soi, indispensable pour développer leur motricité, leur concentration et leur confiance. Tout petits ou plus grands, ils prennent conscience de leurs ressources et puisent en eux-mêmes l'énergie d'accomplir leurs rêves.

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT

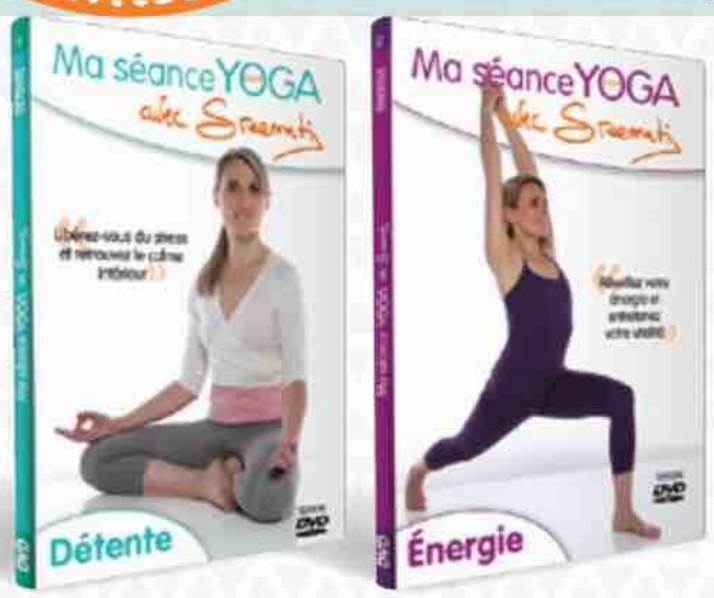
ET PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

2 ANS
d'abonnement
(12 numéros)

+

CES 2 DVD EXCLUSIFS

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



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

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

☐ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

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

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 31/12/2024
AUTOEY77-2A

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

MOT MAGIQUE

par Sarah Calcagno

			T		
	P			R	
R					S
P					R
	T			E	

En mettant dans l'ordre les lettres

S-E-P-I-T-R

vous découvrirez le mot magique.

Inscrivez-le dans les cases colorées, 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°76 était POSTURAL

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
Flora Trigo, Ysabel Pineau, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Florine Cauchie, Lara Histel-Barontini, Shanti Brancolini, Claudia Martin, Zineb Fahsi, Cécile Fusellier, Camille Cieliszka, Lucile de la Reberdière, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Miguel Maitreya, Tatiana Brouers, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Emina Cevro Vukovic, Eléonore Gratton, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégon, Sébastien Dolidon, 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
20, rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux
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

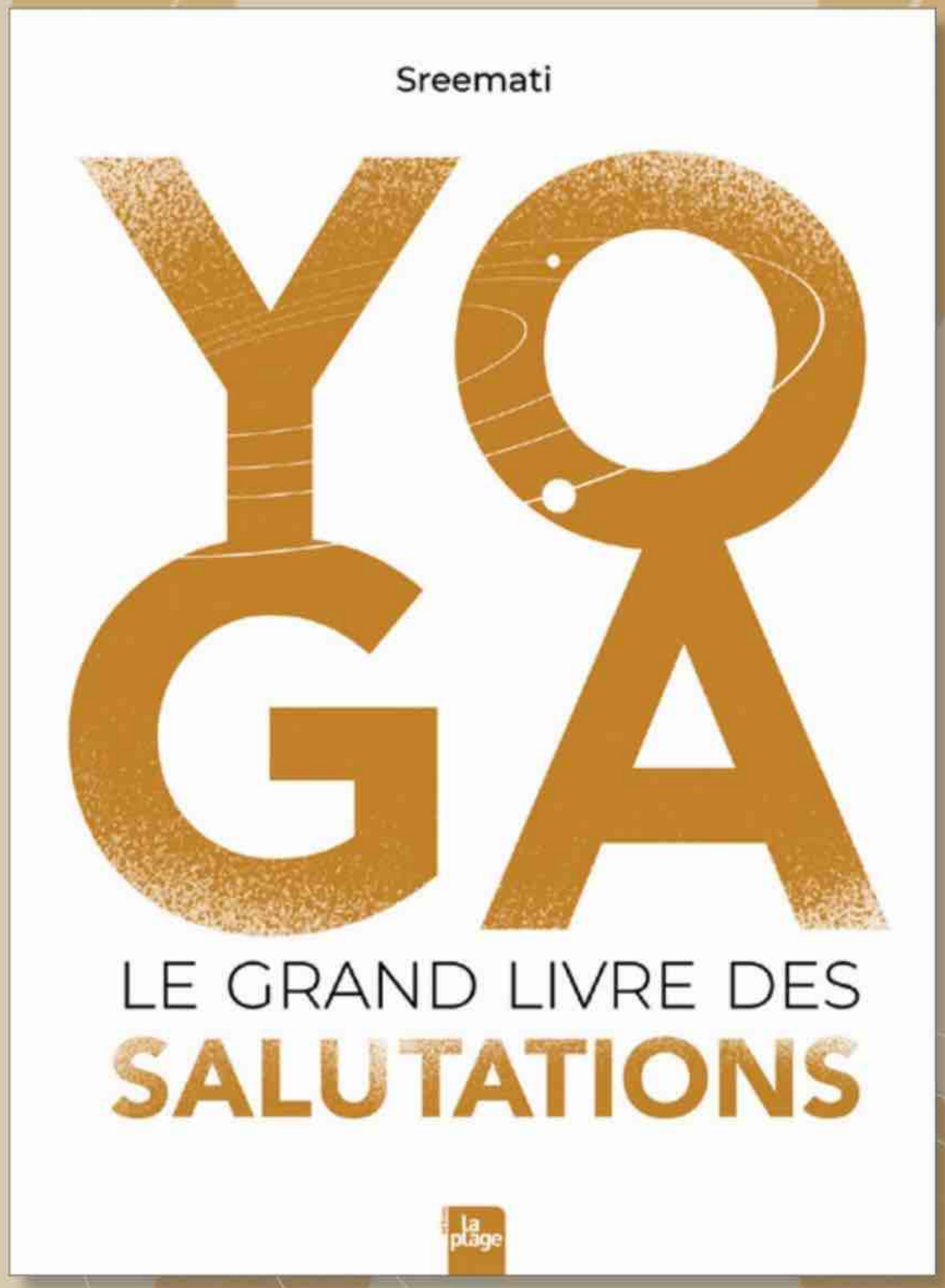
IMPRESSION
Imprimé en France par LÉONCE DEPREZ
ZI – 62 620 Ruitz

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.

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

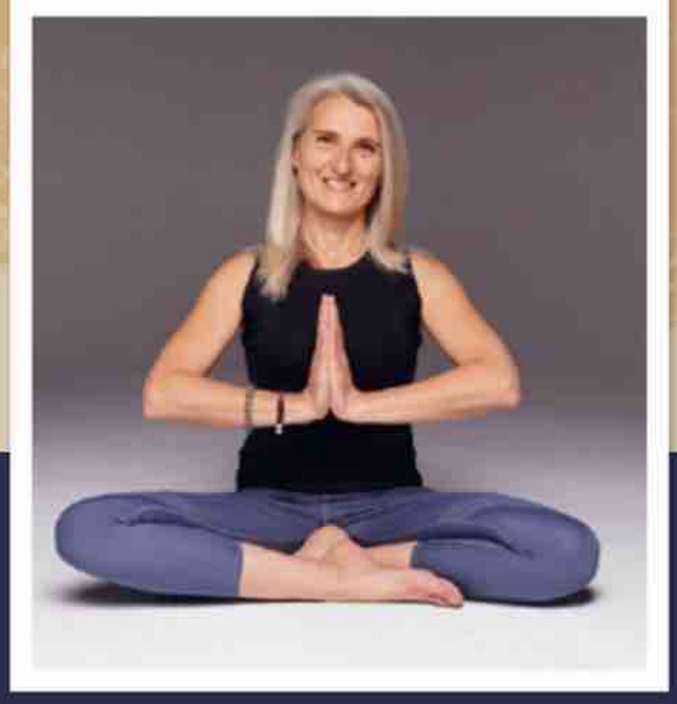
12
salutations
pour 12 planètes
250 pages
35 €

NOUVEAU !



Les douze salutations présentées dans ce livre combinent avec élégance Hatha Yoga traditionnel, Vinyasa et astrologie védique.

Chaque salutation est accompagnée de mantras, de mudras et de commentaires philosophiques pour vous permettre d'enrichir vos connaissances et déceler le sens profond de ces pratiques, si importantes en yoga.



Pour commander, flashez ce code

Frais de port offerts
en France avec le code

FREESREEMATI

Institut de YogaThérapie

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

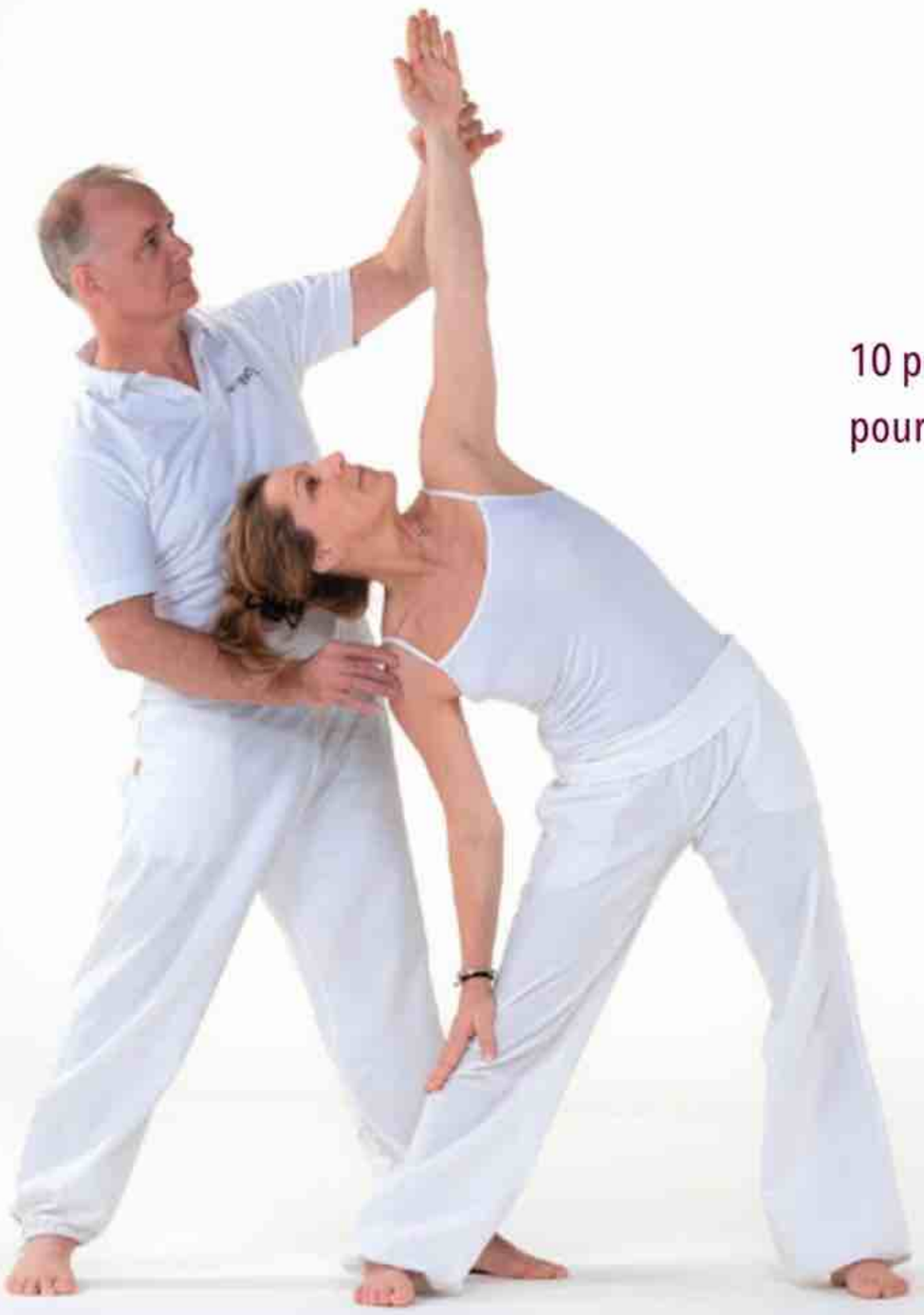
vous propose :

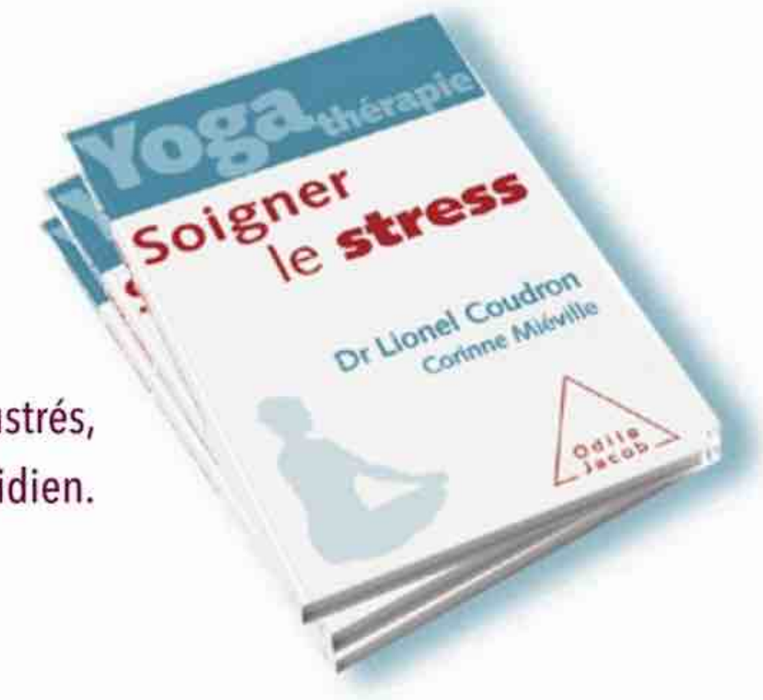
■ DES FORMATIONS :

- «**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