N°79

YOGA esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

13 POSTURES
Pour des mouvements forts et fluides

STAGES DE YOGA
Nos conseils pour bien choisir

EMPRISE
Reconnaître et rejeter ce doux poison

DURGA
Puissance du féminin sacré

UNE SÉQUENCE
pour retrouver sa lumière intérieure

VIVRE EN YOGA
Remettre l'action au centre de nos vies

En mouvement
bouger, vibrer, vivre !

www.esprityoga.fr

ESPRIT YOGA • MARS-AVRIL 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 - 79 - F: 6,90 € - RD

NOMADE AVENTURE

Voyages hors des sentiers battus

VOYAGES RANDO ET YOGA

Se reconnecter à soi et à la nature

Des **séjours savamment dosés** entre randonnée, yoga et méditation, encadrés par des spécialistes en la matière. Des **voyages originaux**, accessibles aux yogis comme aux néophytes, sans distinction d'âge ou de condition physique, du groupe d'amis au couple souhaitant allier bien-être et découverte. Des **destinations soigneusement choisies** pour leur potentiel culturel et traditionnel en France dans le Vercors, dans les Pyrénées, dans les Alpes mais aussi au Monténégro, en Grèce, au Portugal... et dans le monde. Le tout dans **des hébergements tout confort**, gîte douillet, maison d'hôtes face à l'océan, lodge en pleine nature, avec des équipes aux petits soins.

01 46 33 71 71 • WWW.NOMADE-AVENTURE.COM

NOMADE AVENTURE ABSORBE POUR VOUS LES ÉMISSIONS DE CO_2 LIÉES À VOTRE VOYAGE (VOL, VÉHICULES À MOTEUR, HÉBERGEMENT...).

© Annatamila/stock.adobe.com - IM075100013 - RCS Paris 384 748 315 - mars 2024



édito

C'EST UN CONSTAT certes banal, mais dont on ne prend pas toujours toute la mesure : le mouvement, c'est la vie. Littéralement. Quand le nouveau-né voit le jour, ses deux premiers réflexes sont de respirer et de gigoter. Comme si souffle et mouvement étaient indissociables et au commencement de la vie. Et tout au long de sa vie, l'être humain est fait pour le mouvement. Que ce soit tout simplement par le fait de marcher et de bouger, ou de façon plus organisée, dans une pratique sportive, par exemple.

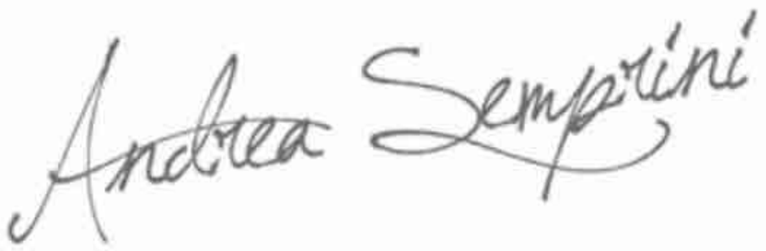
On comprend d'autant mieux l'importance du mouvement en se référant à son opposé, la sédentarité, dont on commence à peine à comprendre les effets délétères sur la santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la sédentarité tue plus que le tabagisme. Et selon l'Observatoire de la sédentarité : « plus le temps quotidien passé en position assise est élevé, plus courte est l'espérance de vie ».

Le mouvement n'a pas seulement en lien évident avec la bonne santé, il nous aide aussi à devenir plus intelligents ! Il vous est sans doute arrivé de décider d'aller vous promener « pour vous changer les idées » et Sophie Benard nous rappelle, dans son article d'ouverture de dossier, que les philosophes anciens conversaient avec leurs élèves en marchant. Comme si le mouvement du corps avait la capacité d'active l'agilité de la pensée.

Dans le yoga nous retrouvons ce même lien entre esprit, souffle et mouvement, mais aussi, paradoxalement, nous découvrons un lien très étroit entre esprit souffle et immobilité. La posture immobile, tenue longtemps, est le fondement du yoga traditionnel. Au regard de ce qui a été dit plus haut, on pourrait la considérer en décalage avec cet impératif de mouvement qui caractérise notre époque, alors qu'en réalité c'est tout le contraire.

Car l'immobilité posturale dans le yoga est tout sauf... immobile. Le souffle continue de « travailler » la posture, en permettant d'accentuer une flexion ou une torsion, en assouplissant un étirement, en stabilisant un équilibre. Surtout, l'immobilité permet de modifier notre champ de perception, dégage notre mental, nous permet de voir mieux et au-delà du visible. Dans une posture immobile, c'est une autre forme de mouvement qui prend le relais, à la fois plus subtile et plus puissante. Un « non mouvement » qui nous amène dans une surprenante exploration de notre intériorité et de notre relation au monde.

NAMASTÉ



sempr@esprityoga.fr

esprit YOGA

SOMMAIRE

N°79 | MAI - JUIN 2024

YOGASPHÈRE

10 YOGA BIZ NOUVEAU
En marche vers ses objectifs de revenus

12 YOGA TAF
Décompresser avec le yoga du rire

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 replacer l'action au centre de notre quotidien ?

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Du beau, du bon, du nouveau !

76 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Passions infusions

86 MÉDIAS
Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga

En mouvement

LE DOSSIER 26



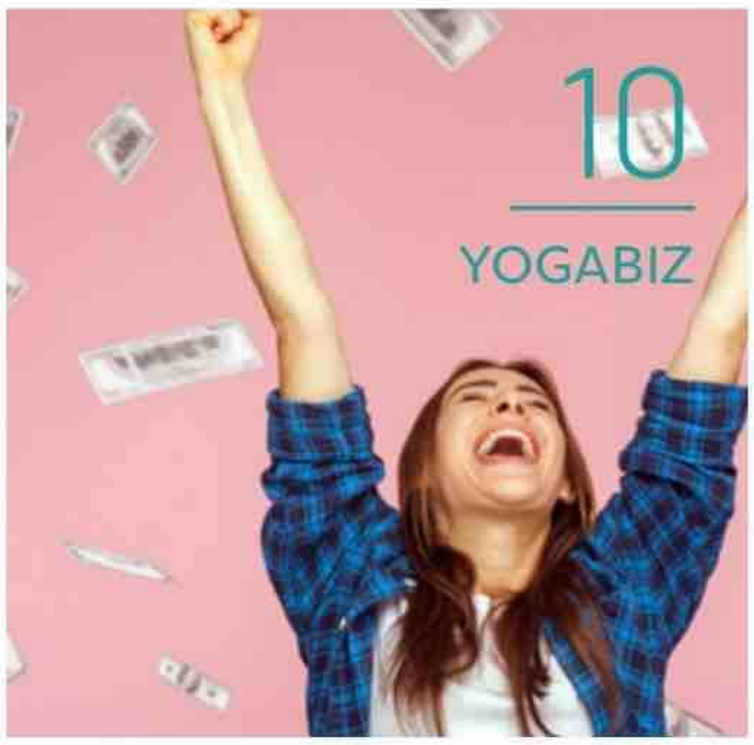
28 MOUVEMENT DU CORPS ET ÉVEIL DE L'ESPRIT
Le yoga comme rencontre de ces deux forces de vie

32 YAMA & NYAMA
Asteya. Prendre et surtout donner

34 RENCONTRE AVEC CÉLINE CHADELAT
Yoga et nouvelle parentalité

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Force et fluidité du balancier





L'ÂME & L'ESPRIT

44 DURGA
La déesse qui incarne la force du féminin

88 MÉDITATION POUR TOUS
Cultiver la joie

90 POÏESIS
Dans l'œil du cyclone

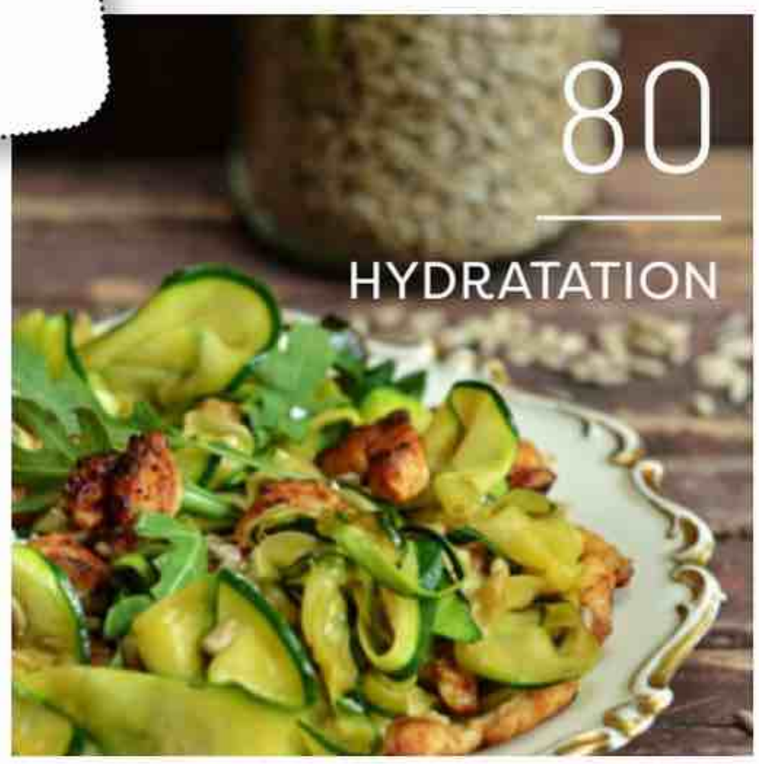
92 LES PERLES D'ANANDA
Au-delà du désir

94 *Il était une fois... le yoga*
Les Tapas, le corps mis à l'épreuve



Abonnez-vous à ESPRIT YOGA p. 97

LA PRATIQUE



80
HYDRATATION

8 YOGA MINUTE
Des poignets forts et souples

54 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
La beauté de l'aigle
Le Hozho Yoga, à la rencontre de la culture amérindienne

68 UNE POSTURE À LA LOUPE
L'angle latéral étiré – Utthita Parsva Konasana
Confiance et désir d'action



78 ANATOMIE POSTURALE
Ne pas « casser » l'articulation sacro-lombaire ?

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE
L'immobilité en posture assise : le diamant et la posture de relaxation

72 *L'ayurvéda,* ALLIÉ BIEN-ÊTRE
Rituels ayurvédiques

80 NUTRITION
Hydratation alimentaire
Booster son hydratation dans l'assiette

YOGA LIFE

18 SOS YOGA NOUVEAU
Rester ancrée au quotidien

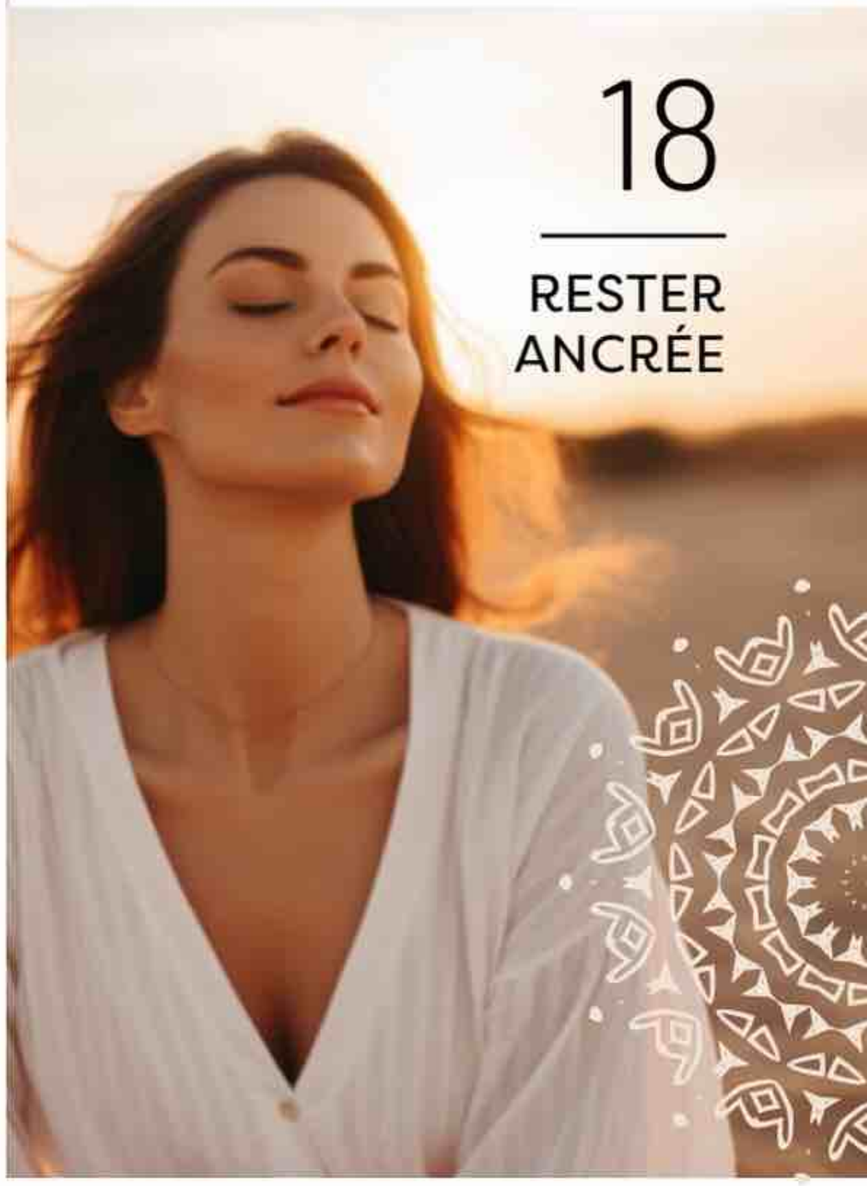
22 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA
Les photos & les échos de nos réseaux

50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Le doux poison de l'emprise. Comment s'en défaire



96 UN PROF, UN STYLE
Sacha Yoga

98 LE MOT MAGIQUE



18
RESTER ANCRÉE



60
ZOOM

SPÉCIAL STAGES ET RETRAITES
Nos conseils pour bien choisir son séjour yoga

CONTRIBUTEURS

YSABEL PINEAU



Franco-canadienne, Ysabel est professeure de yoga, yogathérapeute, coach de vie et artiste. Elle a passé plus de dix 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

MIGUEL MAITREYA

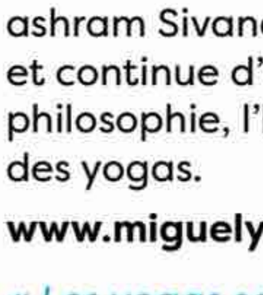


Né au Mexique, Miguel est professeur de yoga, riche de 15 ans d'expérience et de formations internationales. Il a vécu dans un ashram Sivananda pendant un an et continue d'explorer la philosophie, l'histoire et la culture des yogas.

www.miguelyogaparis.com

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

CHLOÉ BRASÉ



Enseignante de yoga et masso-thérapeute, Chloé enseigne à Paris en cours particuliers et au cabinet Pastourelle pour les soins. Le vin est également au centre de ses passions et elle organise des dégustations tous les mois.

@chloebrase

« Le travail personnel que vous faites en silence résonnera dans toutes les dimensions de votre vie »
Michell Clark

ÉLÉONORE GRATTON



© Sébastien Dolidon

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

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

LUCILE DE LA REBERDIÈRE



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

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

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

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 : 4/03, 1/04, 29/04, 2/05, 20/05, 06/06, 08/07

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 30 j - Dates : 1/04, 2/05, 06/06, 10/07

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 heures
17-21 avril et 17-21 juillet 2024 en Ardèche
25- 28 avril 2024 (intensif) à Chaville (92)

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

Julie Giacomini

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



fr.yogaji.at

YOGA MINUTE

DES POIGNETS FORTS ET SOUPLES

Beaucoup de postures de yoga sollicitent nos poignets. Préparons-les !

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

PLANCHE, CHIEN tête en bas, équilibre sur les mains… Nombreuses sont les postures nécessitant à la fois force et souplesse des poignets. Il est cependant rare de consacrer du temps à échauffer ces articulations fragiles avant la pratique ou à les soulager après les postures. Pourtant, cela ne prend pas plus d'une minute !

Pour échauffer vos poignets **avant la pratique,** asseyez-vous sur vos talons. Posez vos mains à plat au sol à côté de vos fessiers. Une paume d'une main est retournée vers le ciel, l'autre vers la terre.

Penchez un petit peu votre buste en avant et en arrière sans bouger les mains. Cela engendre un étirement profond dans vos poignets. Changez la position de vos mains pour refaire l'exercice. Vous pouvez répéter encore une fois de chaque côté. Vous pouvez bien sûr moduler l'étirement pour qu'il reste confortable, en vous penchant plus ou moins loin en avant.

Cet étirement vous permet de connaître vos limites en matière de flexion des poignets et de savoir jusqu'où vous pouvez forcer aujourd'hui.



Mais il les échauffe aussi pour un meilleur confort dans les postures.

Après une posture ayant beaucoup sollicité vos poignets, pensez à les détendre ! Placez vos paumes de main l'une contre l'autre et entrelacez vos doigts. Faites des cercles dans un sens et dans l'autre. Vous pouvez également éloigner les paumes tout en gardant les doigts entrelacés et faire un mouvement de vagues d'un poignet à l'autre.

Enfin, séparez vos mains et secouez-les, poignets et doigts complètement relâchés. Ces mouvements rapides libèrent les tensions dans les poignets et vous permettent de continuer la pratique sans tensions inutiles.

En préparant et libérant vos poignets de toute tension, vous allez petit à petit prendre plus d'assurance dans les postures qui vous demandent un appui fort sur les mains et pourrez ainsi progresser plus facilement. Surtout, vous limiterez les risques d'entorses ou autres blessures, pour une pratique respectueuse de votre corps.

YOGA RESTAURATIF

avec Audrey Favreau

FORMATIONS



50H - Apprendre à pratiquer
et enseigner le yoga restauratif

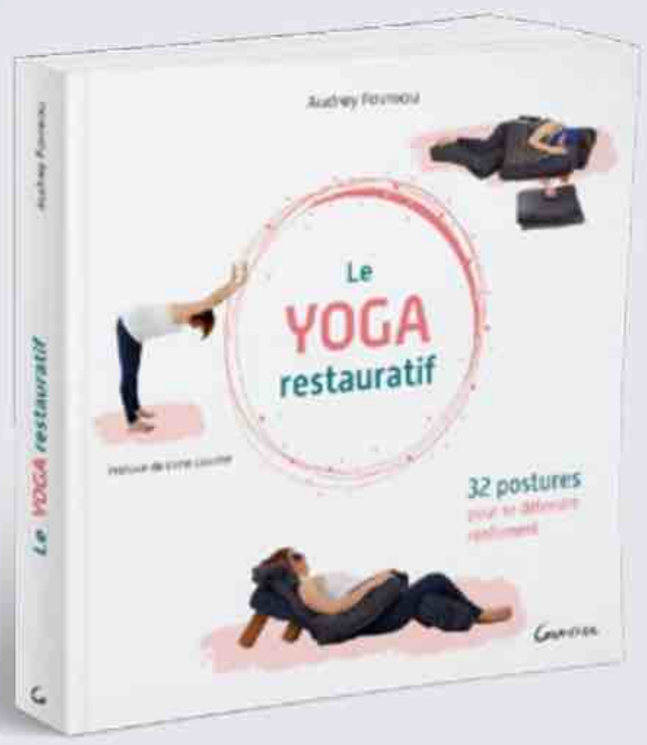
90H - Étudier ses aspects thérapeutiques
grâce à l'ayurvéda

130H - Se spécialiser sur des
problématiques thérapeutiques: burn-out,
PTSD, troubles gastro-intestinaux, infertilité,
insomnie, douleurs chroniques, maladies
inflammatoires..

Prochaine session
à partir du
10 mai 2024

Éligibles aux financements publiques

LIVRE



32 postures
pour se détendre
réellement
ED. GRANCHER

RESTORATIVEYOGA.FR **INFO@RESTORATIVEYOGA.FR**

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.



YOGABIZ

En marche vers ses objectifs de revenus

PAR **CÉCILE FUSELLIER**

C'est faux de croire qu'on ne peut pas bien gagner sa vie quand on est prof de yoga ! Oui, c'est possible de partager votre passion tout en sécurisant vos revenus, sans ajouter plus de cours à votre emploi du temps, sans courir en permanence après de nouvelles élèves et même sans devoir être tout le temps présente dans votre business pour qu'il tourne.

Si aujourd'hui vous courez partout et avez l'impression d'être toujours occupé sans pour autant générer des revenus décents, c'est peut-être parce que vous ne proposez que des cours collectifs ou individuels à l'unité et des offres à petits prix, même en ligne. Ces services sont un excellent point de départ, mais ils ne suffisent pas pour atteindre vos objectifs financiers.

Il est crucial de diversifier vos formats d'offres et d'ajouter d'autres services, plus rentables. Pensez, par exemple, à proposer des ateliers spécialisés, des programmes en ligne, ou même des retraites. Ces services plus personnalisés et approfondis justifient des tarifs plus élevés, augmentant ainsi votre potentiel de revenus.

Mais attention, diversifier ses offres ne veut pas dire s'éparpiller ! Au lieu de créer toutes sortes d'offres s'adressant à des publics différents (comme par exemple des cours de yoga prénatal, puis un atelier sur le headstand et une retraite sur les chakras...), créez plutôt un parcours cohérent pour vos élèves. Par exemple, si vous avez un cours de yoga prénatal, proposez aussi un programme spécifique pré-enregistré de respirations pour l'accouchement, puis un programme pour jeunes mamans et, pourquoi pas, une retraite maman-enfant. La clé est de construire une série d'offres lisibles pour vos élèves et complémentaires entre elles.

Au lieu de toujours vous demander comment attirer de nouveaux élèves, grâce à cette suite logique d'offres, ce sont vos élèves actuels qui vont pouvoir aller plus loin à vos côtés et vous allez ainsi les fidéliser. Autrement dit, une même cliente pourra investir davantage chez vous, parce que vous avez l'étape d'après à lui proposer.

Vous n'aurez pas besoin non plus à chaque nouvelle offre de recommencer votre communication de zéro pour toucher un nouveau public, vous devenez petit à petit une référence dans votre thématique grâce au parcours client que vous offrez. Enfin, vous engagez vos élèves dans une transformation plus profonde avec une véritable expérience à vos côtés. En structurant ainsi votre catalogue d'offres, vous n'aurez pas à choisir entre votre passion pour le yoga et votre stabilité financière. Vous pouvez avoir les deux.

Pour aller plus loin, flashez ce QR code et découvrez gratuitement le mini cours *La Méthode 50K*, qui vous explique quelles offres créer pour générer 50K de CA avec moins de 50 élèves.



CÉCILE FUSELLIER
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**

Yogamrita

STAGE « YOGA ET AYURVEDA », en Bretagne, les pieds dans l'eau

« Système nerveux et émotionnel »

du vendredi 19 juillet (17h) au mardi 23 juillet (12h) 2024

Ouvert aux pratiquants de yoga réguliers (1 ou 2 ans min.) et aux professeurs de yoga qui souhaitent des outils supplémentaires dans leurs enseignements.



Isabelle Moysan







STAGE : Informations/Programme : namaste@yogamrita.com
06 84 30 89 25 Isabelle Moysan | www.yogamrita.com

POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA SUR 2 ANS

« Yoga et Ayurveda »

PROMOTION DU 19 AOÛT 2024 : liste d'attente

PROMOTION SUIVANTE : 5 MAI 2025



Michèle Lefèvre





Formation avec alternance présentiel et distanciel



Isabelle Moysan



Eugénie Mathis
Otilia Moreira

FORMATION : Informations/Programme : namaste@yogamrita.com
06 84 30 89 25 Isabelle Moysan | www.yogamrita.com

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

YOGA**TAF**

DÉCOMPRESSER AVEC LE YOGA DU RIRE

PAR **LARA HISTEL-BARONTINI**



Vous pouvez pratiquer le yoga du rire seul, en équipe, au bureau comme à la maison si vous êtes en télétravail.

L'ambiance au travail est un peu tendue en ce moment, vous vous sentez fatigué et un peu irritable. Les tâches s'accumulent et vous sentez la mauvaise humeur vous envahir. Et si vous pouviez faire retomber la pression et recréer du lien facilement ? Il suffit d'en rire !

NOTRE CERVEAU possède un super pouvoir. Selon les neurosciences, le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé. Le rire sans raison est ce rire spontané de l'enfant que chacun de nous a en lui. Rire libère les neurotransmetteurs du bien-être : dopamine, sérotonine et endorphine. Donc même un rire « forcé » permet de profiter des bienfaits d'une franche rigolade.

Le yoga du rire, ou Hasya Yoga, est une méthode novatrice créée en 1995 par le docteur Madan Katarua. Ce médecin avait remarqué que ses patients joyeux guérissaient plus vite que les autres. Avec son épouse Madhuri, professeure de yoga, ils prennent alors conscience du point commun entre le yoga et le rire : la respiration.

Vous pouvez varier votre pratique du yoga du rire, ou choisir la méthode qui vous convient le mieux.

- **Le rire du téléphone portable :** imaginez tenir un téléphone contre l'oreille et rire en exagérant.
- **Le rire du cœur :** étirez les bras en l'air, laissez tomber la tête en arrière et riez en direction du ciel.
- **Le rire graduel :** débutez par un rire lent et intensifiez progressivement, jusqu'à atteindre un grand rire.
- **Le rire expiré :** inspirer profondément, rire bruyamment et rapidement en expirant fortement.

1

Tapez dans vos mains au niveau du plexus solaire. Focalisez l'attention sur votre abdomen et forcez-vous à rire exagérément en prononçant ***« HO HO »***

Répétez plusieurs fois cet enchaînement pour vous connecter à la terre et au ciel avec le rire.

2

Focalisez ensuite l'attention sur votre thorax et riez en ***« HA HA »***

3

Alternez les rires de l'abdomen au thorax, de haut en bas, et de bas en haut en poursuivant : ***« HA HA, HO HO, HA HA, HO HO »***

4

Penchez le buste en direction du sol, les genoux peuvent être pliés. Les bras, les mains et la tête se relâchent. Étirer les bras au-dessus de la tête en prononçant fortement : ***« HA HA HA HA »*** *et en vous concentrant sur votre plexus solaire.*

Le yoga du rire met en action la majorité des muscles du corps et en particulier le diaphragme. En agissant comme un automassage de tous les organes internes, les bienfaits sont importants tout au long de la journée.

Vous pouvez même créer un petit rituel d'entreprise, une courte session de yoga du rire partagée avec vos collègues volontaires, les lundis matins. Il contribuera notamment à l'amélioration de la cohésion d'équipe et renforcera les liens, tout en diminuant les petites tensions quotidiennes.



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

Āyurveda
formation de praticiens depuis 1998

diplôme fédéral suisse en ayurvéda

Formation en médecine ayurvédique de 3376 h

Nous enseignons des formations en ligne depuis 2010 et nous sommes accrédités par l'OdA-AM Suisse pour vous offrir les formations d'accès à l'examen professionnel supérieur (EPS) en naturopathie ayurvédique (diplôme fédéral).

Formation de thérapeute corporel en massages

Publications sur l'Ayurvéda et le Yoga

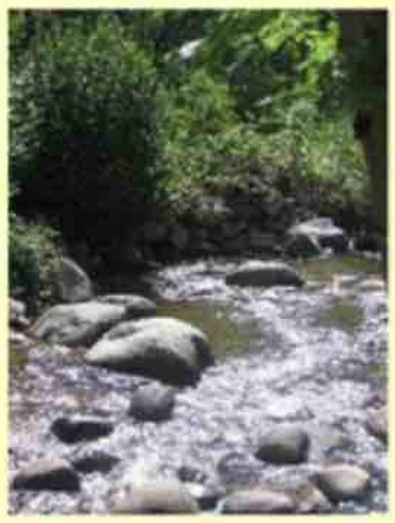
European Institute of Vedic Studies (EIVS)
Case postale 48, 3979 Grône, Suisse
info@eivs.org www.eivs.org
www.atreya.com www.editionsturiya.com

INSTITUT LEININGER

- **FORMATION de PROFESSEURS de YOGA**
- **STAGES d'été 2024 :**

  Contrôle mental

  Souplesse
- **YOGA thérapeutique**
- **REVUE de YOGA**
- **STAGES Approfondissement**
- **LIVRES**



***"Votre essentiel du Yoga"* (éd. Le Dauphin)**

***"La santé par la bonne humeur"* (éd. Dervy)**

***"La Fête de la Vie"* (éd. 2015)**

Gill-Eric LEININGER,
Professeur de YOGA depuis 1977, Yogathérapeute,
Psychologue spécialisé en psychothérapie médiatique, diplômé AVL, FFHY, IERY
Formateur de professeurs depuis 1984,
Auteur-éditeur de la revue de YOGA "*Drish*" depuis 1988

www.institutleininger.com

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.
L'excellence pour votre pratique.



CHIN MUDRA

Soucieux de l'environnement depuis 20 ans.

chin-mudra.yoga

-15% ESPRITYOGA24 -15%

Expire le 31/12/24

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON VALIDE



Girl power

Vous aimez vous amuser tout en relevant des challenges physiques ? Vivez des expériences uniques dans les grandes villes de France et d'Europe. Escalade, voile, challenge artistique, course d'orientation… **Repoussez vos limites et faites des rencontres inspirantes dans de grands raids urbains !** Prochaines dates : Bruxelles début juin (édition mixte et édition 100 % filles) et Rennes en septembre. L'aventure est au coin de la rue !

Pop in the City **www.popinthecity.com**





ON AIME



LA MALOUINE SAUVAGE

Passionnée de cuisine végétale, Maud puise sans doute son inspiration sur son tapis, jamais bien loin. Avec le cœur qu'elle met dans ses plats, **cette baroudeuse culinaire a crée un studio de yoga à Saint-Malo.** L'adresse propose des cours variés et une cantine maison, qui valorise les circuits courts et vend aussi à emporter. Hatha Yoga, Ashtanga mais aussi yoga aérien ou encore Vin to Yin (pour glisser du Vinyasa au Yin Yoga), la liste de cours ne s'arrête pas là. Un joli lieu inspirant !

https://studiosauvage.fr





ON PARTAGE

Etes-vous vraiment prête à partir en retraite ?

Le spécialiste en ligne des retraites de yoga aide à se poser les bonnes questions avant de choisir son séjour. **1) Je pose mes intentions :** de quoi ai-je vraiment envie ou besoin ? **2) J'organise ma valise :** et, si sur place, j'avais surtout besoin de cette tenue qui me fait du bien (et de rien d'autre) ? **3) Je visualise ma retraite :** j'imagine tous les moments afin de me préparer au mieux et en faire une expérience qui me ressemble. Pour bien choisir sa retraite, on peut compter sur les conseils avisés de l'équipe du Yogascope.

On peut aussi lire notre dossier spécial Stages et Retraites de yoga, page 60.



Séjours, conseils et newsletter du Yogascope sur www.leyogascope.com

ON ADORE !

Qui a dit que le vin et le yoga n'étaient pas compatibles ?



©Anaïs Rueda

Allier ces deux trésors culturels, c'est le concept unique en France d'une prof de yoga de Gironde. Ex-commerciale dans le vin, aujourd'hui professeure de yoga certifiée, Elodie Birabeau propose des retraites bien-être dans des vignobles bordelais. Château Malromé, Latour Martillac... dans ces lieux d'exception, mais aussi dans des yourtes et des maisons de bien-être, les séjours de relaxation au cœur des vignes sont 100 % féminins.



©Anaïs Rueda

https://idaexperiences.fr/

ON APPROUVE

Et le souffle, comment ça va ?

Si le yoga représente l'une des meilleures manières de prendre soin de sa respiration naturellement, plus de 7 millions de personnes restent touchées par l'asthme et la BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive). Sensibiliser à l'importance de la prévention des maladies du souffle est donc essentiel. Un tour de France d'information et de prévention offre un dépistage gratuit des pathologies respiratoires et pulmonaires. **Après Tours, Montpellier, Bordeaux, Brest et Liévin, le village Itinér'Air s'installe à Caen le 15 mai.** L'occasion de tester son souffle et de faire le point avec des professionnels de santé.





agenda

DU 25 AU 26 MAI

PRESQU'ILE DE GIENS

Youj Festival

Deux jours de cours de yoga, pilates, breathwork, conférences, cérémonie du cacao, danse et DJ set le samedi soir et marché de créateurs. Le tout dans une végétation luxuriante en bord de mer.

https://youjfestival.wixsite.com/youj-festival

DU 6 AU 9 JUIN

FLÉE (SARTHE)

Yoga et massage

Yoga dynamique, yoga restauratif, massages Rolfing.

https://farahkebbeyoga.com

DU 12 AU 16 JUIN

SUD-OUEST PRÈS DE DAX

Yoga et Inversions

Yin et Yang Yoga avec une exploration particulière des postures : Sirsasana, Pincha, Handstand et variations.

www.leyogascope.com

DU 14 AU 16 JUIN

HOTTON (BELGIQUE)

Yoga de luxe

Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Égyptien, Rocket Yoga, Vinyasa flow et méditation dans une villa 4 étoiles des Ardennes belges.

https://allevents.in

DU 14 AU 19 JUIN

MAJORQUE

Mindfood and Consciousness

Ateliers cuisine végétales et mouvement avec du yoga, de la meditation et des cérémonies sonores au cœur d'un vieux monastère.

https://rutzu.com

DU 16 AU 22 JUIN

BONIFACIO

Croisière yoga exclusive

Yoga à bord, escales sur des plages paradisiaques.

https://latchodromyoga.com

DU 17 AU 21 JUIN

CHESSY-LES-PRÉ (AUBE)

Yoga et Force vitale

Asanas, pranayama, kriyas et cuisine crue pour nettoyer l'organisme de ses toxines.

https://marinelegouvello-naturopathe.com

DU 17 AU 22 JUIN

CARRY-LE-ROUET (BOUCHES DU RHÔNE)

L'art du Vinyasa Krama

L'ajustement intelligent et dynamique telle que présentée par T.K.V. Desikachar. Animé par Boris Tatzki.

https://conservatoireduyoga.net

DU 21 AU 23 JUIN

NORMANDIE

Retraite Yoga

Yin, Hatha Yoga et Yoga Nidra sur le thème de la lenteur et de l'intériorité.

www.larbreauxetoiles.fr

DU 21 AU 26 JUIN

BRÉZONS (CANTAL)

Yoga et cuisine de fleurs sauvages

Différents styles de yoga et enseignement des plantes sauvages, comestibles, de la région.

https://safari-flore.fr

DU 24 AU 28 JUIN

HAUTES-ALPES

Yoga, randonnée et marche Nordique

Encadrées par les montagnes, des pratiques permettent de travailler sur le rythme cardiaque, la posture et les chaînes musculaires favorisant la récupération à l'effort.

www.alpineo.com


Retraite yoga bien-être d'exception
DANS LE DOMAINE LUXUEUX D'ALMIÈRES RETREAT
DU 04 AU 07 JUILLET 2024
06 50 09 98 09
MAYA@YOGAPASSION.NET
WWW.YOGAPASSION.NET
Almieres
VOIR LE LIEU SUR WWW.ALMIERES.COM


INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA
Cours, stages et formations
dans toute la France.
Professeurs formés en 500h sur 4 ans.
40 ANS
d'existence
Membre de l'Union Européenne de Yoga
13 associations régionales,
24 formateurs,
750 professeurs.
www.ify.fr
Yoga inspiré
de l'enseignement
de T.K.V. Desikachar,
Respect de la personne
et de ses besoins,
Adaptation et progression,
Postures, respirations,
méditation, étude des textes.
©Nicolas_ROUCOU

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 CÈDRE DE L'ATLAS

« L'arbre de la force », que l'on retrouve sur le drapeau du Liban, est cultivé au Moyen Orient depuis l'Antiquité. Il est le symbole de majesté et d'immortalité. On raconte que les Égyptiens l'intégraient à leurs rituels d'embaumement. En fin de journée, son arôme de bois passé au diffuseur accompagnera vos séances de méditation. Vous pouvez aussi en ajouter deux gouttes dans votre huile de sésame pour votre rituel d'automassage.

SOS YOGA

Rester ancrée

Selon l'ayurveda, nous vivons dans une société « rajasique », active et liée au mouvement. Le mouvement est certes nécessaire pour nous permettre de quitter la torpeur et l'inaction. Mais mal contrôlé, il peut conduire à de nombreuses perturbations : indécision, nervosité, impatience... Il est donc important de toujours rester bien ancré, à la fois sur le plan physique et à la fois au niveau du mental pour pouvoir, telle une plante bien enracinée, se déployer sereinement.

PAR **JEANNE POUGET**

Le pranayama



Pranayama équilibrant par excellence, peut être exécuté avant votre pratique de yoga ou bien seul. Prenez une assise stable et confortable puis formez une pince avec le pouce et l'annulaire de la main droite pour le nez. L'index et le majeur sont repliés vers la paume. Le pouce ferme la narine droite, inspirez par la narine gauche sur 4 temps (suivez le rythme des battements de votre cœur), puis fermez la narine gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite sur 8 temps. Puis inspirez à droite sur 4, expirez à gauche sur 8... et ainsi de suite en contrôlant votre souffle. Le fait d'insister sur l'expiration accentuera l'effet d'ancrage. Pratiquez 10 cycles.

La notion de yoga

PADA BANDHA (LE VERROU DES PIEDS)

Cet exercice consiste à enraciner profondément nos pieds qui constituent le socle à partir duquel le corps peut s'aligner de façon stable et équilibrée. Depuis la posture de la montagne, répartissez votre poids de manière égale dans le triangle formé par la base du gros orteil, la base du petit orteil et le talon. Soulevez tous vos orteils, écartez-les au maximum puis re posez-les en partant des petits orteils vers le gros. Maintenez l'engagement de ces 3 points dans le sol. À pratiquer avec les postures debout, notamment les équilibres.

Le mantra

LAM

Associé à muladhara, chakra racine, le son « lam » (prononcer « lahm ») signifie « Je suis ». Psalmodié intérieurement ou à voix haute, il permet de réaffirmer notre présence et notre conscience dans l'univers. Prenez une minute minimum dans votre méditation pour le prononcer et vous reconnecter ainsi à vos fondations.

La posture de Yoga



L'ARBRE

Pour tester votre ancrage et votre stabilité, pratiquez la posture de l'arbre. Depuis la posture de la montagne avec pada bandha sous le pied d'appui, levez le pied droit et pressez la voûte plantaire contre la cuisse gauche. Gardez la colonne vertébrale droite, les mains en prière devant la poitrine, le regard sur un point fixe à l'horizon. Si cela est trop haut, descendez le pied contre le mollet ou sur la cheville avec les orteils sur le sol. Restez plusieurs respirations, puis changez de jambe. Votre attitude dans la posture (ferme ou vacillante) vous donne des indices sur votre stabilité à la fois physique et émotionnelle du moment.

Le rituel



AUTOMASSAGE DES PIEDS À L'HUILE DE SÉSAME

Le soir, faites chauffer de l'huile de sésame vierge (bio et non torréfiée) au bain-marie dans un petit bol, puis enduisez-vous-en généreusement les pieds en les massant consciencieusement. Enfilez des chaussettes épaisses et laissez poser (au moins 1 heure) avant de bien rincer vos pieds à l'eau chaude, juste avant d'aller vous coucher. Ce petit rituel apaisant vous aidera à calmer le système nerveux et à mieux dormir.

La mudra



PRITHVI

Le geste de la terre et de l'enracinement

Pressez légèrement le pouce et l'annulaire (associé à l'élément terre) l'un contre l'autre, les autres doigts tendus mais souples, le dos des mains déposés sur les cuisses ou les genoux, en posture de méditation. Ramenez votre attention et votre respiration au niveau de votre bassin. Cette mudra apporte de l'assurance, de l'appui intérieur et de la stabilité dans le bas du corps.

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.

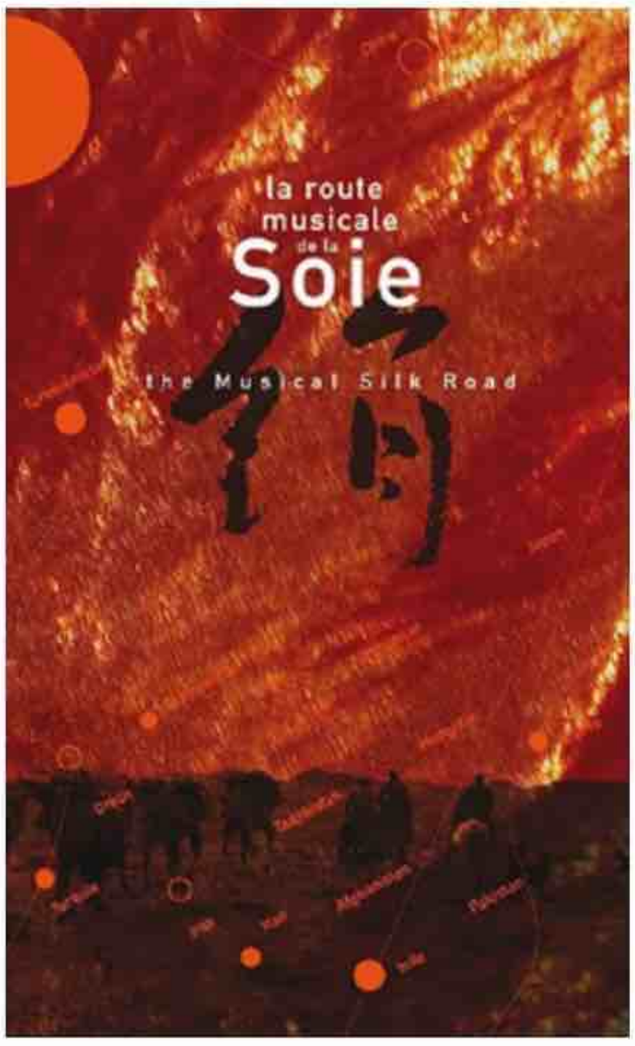
Ces artistes français des années 60 qui chantaient l'Inde

Juliette Greco chantant *Chandernagor,* l'ancien comptoir français, en 1957, Bourvil qui fredonne *Nous n'irons pas à Calcutta* dans une archive de 1955, France Gall et sa Chanson indienne de 1968 ou Louis Chedid qui rend hommage au célèbre acteur Bollywood dans le morceau *Quand Shahrukh danse* de 2013... retrouvez des extraits de ces pépites dans **Ces chansons qui font l'actu,** à écouter sur www.francetvinfo.fr



L'INDE, MUSE CLASSIQUE

En 1877, à Saint-Pétersbourg, le compositeur russe, Léon Minkus, imagine les amours du guerrier Solor et de la danseuse de temple Nikya. Il crée ***La Bayadère,*** un opéra joué partout dans le monde encore aujourd'hui. Depuis longtemps, le pays nourrit l'imaginaire des musiciens occidentaux, comme dans ***Lakmé*** de Léo Delibes, où un jeune officier colonial tombe amoureux d'une jeune fille brahmane. Pour Georges Bizet, c'est à Ceylan (actuel Sri Lanka) que se déroule sa tragédie, ***Les Pêcheurs de perles.*** Schubert puise aussi dans l'Inde les ingrédients de son drame, ***Sakontala.*** Plus récemment, le musicien américain, Phil Glass, compose un opéra sur la vie de Gandhi, qui utilise des rythmes du Nord de l'Inde et partagera même un album avec Ravi Shankar. Bien que pas toujours bien compris, le pays, ses légendes et ses sonorités fascinent les artistes au gré des époques. Des chefs-d'œuvre à (re)découvrir absolument !



LA ROUTE MUSICALE DE LA SOIE

Depuis le Ier siècle de notre ère, les caravanes commerciales ont emprunté la mythique Route de la soie reliant l'Europe au Japon, en traversant le Moyen-Orient, l'Iran, les steppes d'Asie centrale et la Chine. Ces contacts se sont accompagnés d'un bouillonnement culturel et religieux, mais aussi musical. **C'est cette aventure mystique que décrit ce double album, à travers une quinzaine de pays, jusqu'aux confins du Levant.** Nous croisons marchands et savants, princesses et musiciens, pèlerins et missionnaires, bouddhistes, chrétiens et musulmans, à travers des chemins de musique où se côtoient orgues à bouche et accordéons, luths rustiques et cithares raffinées, chants diphoniques, extases soufies, koto nippon... Un album de 26 titres porté par de grandes voix représentatives de l'Orient antique. Distribué par Harmonia Mundi.

www.discogs.com

CURES AYURVÉDIQUES

Presqu'île de Crozon, Bretagne







06 au 11 juillet 2024 / 24 au 29 août 2024 - à partir de 690€

Massages, randonnées, yoga, cuisine détox végétale, conférences

Deux spécialistes de l'Ayurveda pour prendre soin de vous

Programme détaillé sur : www.mathildeyogalates.com/ateliers-retraites/

Mathilde Yogalates : 0617034362 / Yannick Ayuryana : 0602245730

Mathilde Yogalates

ayurvedafinistere@gmail.com

Démystifier les formations de yoga : Quels bénéfices pour les aspirants yogis ?

Le sentiment de **légitimité** à se former au yoga est souvent lié à notre capacité d'exécuter une multitude de postures. Si la conscience du corps et la compréhension du **mouvement** restent importantes, la véritable avancée dans la pratique du yoga réside moins dans la performance physique que dans la profonde **connexion** à son être intérieur. **Se former** au yoga devrait donc s'inscrire dans une démarche de recherche de cette connexion profonde plutôt que dans la simple acquisition de compétences techniques. La légitimité dans le yoga émerge de la conscience et de cette **intériorité**, bien au-delà des apparences physiques.

Nous sommes Anne-Lise, Céline et Marie, les fondatrices des studios **Bliss Yoga** à Aix en Provence, et nous proposons la formation **Blossom** depuis 2020.

Blossom est une expérience **immersive** d'exploration du yoga Hatha et Vinyasa dans toutes ses dimensions : biomécanique, énergétique, spirituelle et historique. Au delà de l'approfondissement de la pratique physique des asanas, notre parcours de formation est une **expérience** personnelle qui vient chambouler notre perception de soi et du monde qui nous entoure...



Crédit Photo : Claude Almodovar

Peu importe ton **niveau** de pratique, nous t'accueillons si tu es prêt.e à t'engager avec l'esprit ouvert et l'envie de mettre le yoga au centre de ta vie cette année. Nous nous engageons à te soutenir dans ton apprentissage théorique et dans la **pédagogie**, afin de créer des séances accessibles à tous, et d'enseigner un yoga inclusif partagé avec **cœur**.

Rejoins notre **communauté** bienveillante et passionnée pour vivre une expérience enrichissante et concrète. Que tu souhaites ardemment devenir professeur ou juste prendre le temps d'explorer le yoga... C'est ton tour de **briller** !

Bliss Yoga Home

Blossom formation de Yoga à Aix en Pce

250h Juillet 2024– Avril 2025

2 immersions et 6 week–ends

www.blissyoga.fr

ma COMMUNITY esprit OGA

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 !



Dominique en Savoie



Kim et Charline dans le massif de Belledonne



Célia à Châlons en Champagne



Sophie à Port Louis en Guadeloupe



Natacha à Motovun, Croatie



Karine à Katmandou, Népal

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

[On line] www esprityoga.fr

Une sélection des articles disponibles sur notre site

5 astuces pour planifier une retraite de yoga réussie
La date de votre retraite se rapproche à grands pas et vous ne savez toujours pas encore comment en profiter pleinement. Retrouvez dans cet article les points clés à vérifier avant de partir.





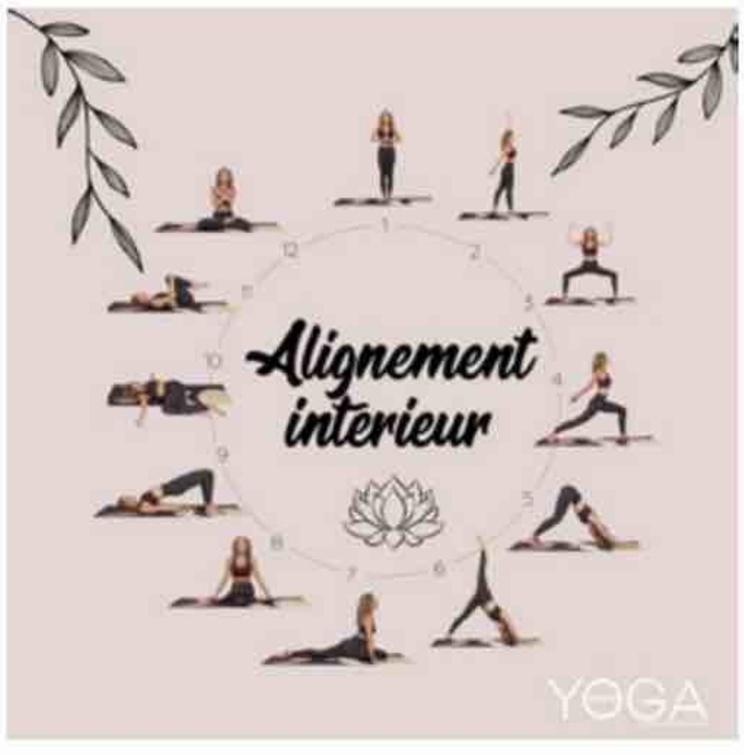
Comment maîtriser l'art de la confiance en soi ?
Vous jonglez en permanence entre vie de famille, carrière, vos diverses obligations ainsi que vos aspirations personnelles. Vous avez pris conscience que vous devez vous affirmer. Mais alors comment maîtriser l'art de la confiance en soi ?

Comment réduire son empreinte carbone en tant que yogini ?
En tant que yogini, vous menez probablement déjà une vie engagée et respectueuse de l'environnement. Découvrez ici comment vous pouvez réduire votre impact environnemental dans votre pratique du yoga.

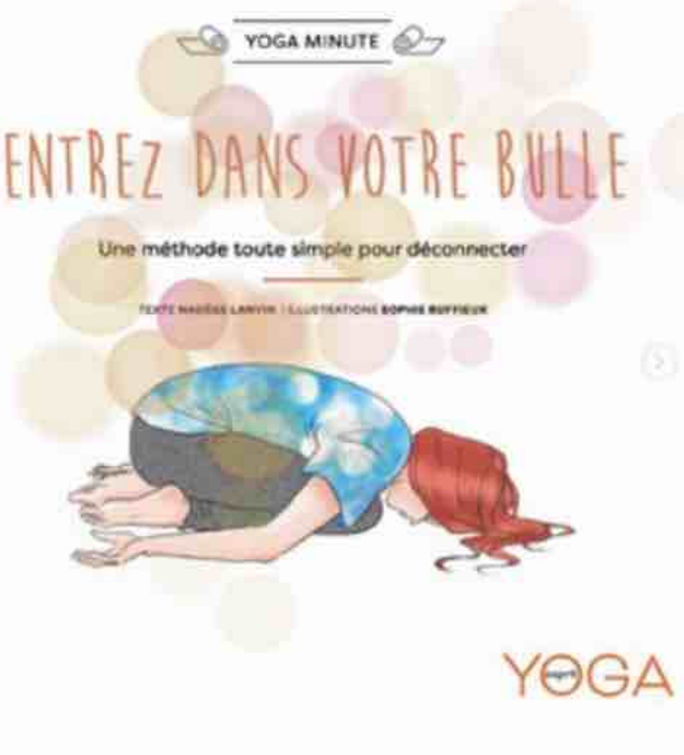


[Yoga Buzz] LES ÉCHOS DE NOS RÉSEAUX

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



LES PUBLICATIONS QUE VOUS AIMEZ LE PLUS !
Il est agréable de constater que nos séquences de yoga vous enchantent toujours autant !



LES PUBLICATIONS AVEC LESQUELLES VOUS INTERAGISSEZ LE PLUS !
Il n'y a aucun doute, nos posts sur la pratique vous font réagir et c'est une belle nouvelle !

VIVRE LE YOGA

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

Comment replacer l'action au centre de notre quotidien ?

PAR **JEANNE POUGET**

LA QUESTION de l'agir est au centre du yoga. La tradition hindoue parle de « karma yoga » ou de yoga de l'action, qui se trouve au cœur de grands récits traditionnels, comme la Bhagavad Gita. Tout ce qui est karma est action. Dès lors, n'importe laquelle de nos actions laisse une empreinte. Plus intéressant encore : le fait de ne pas agir constitue aussi une action, puisque notre absence d'action aura elle aussi des conséquences.

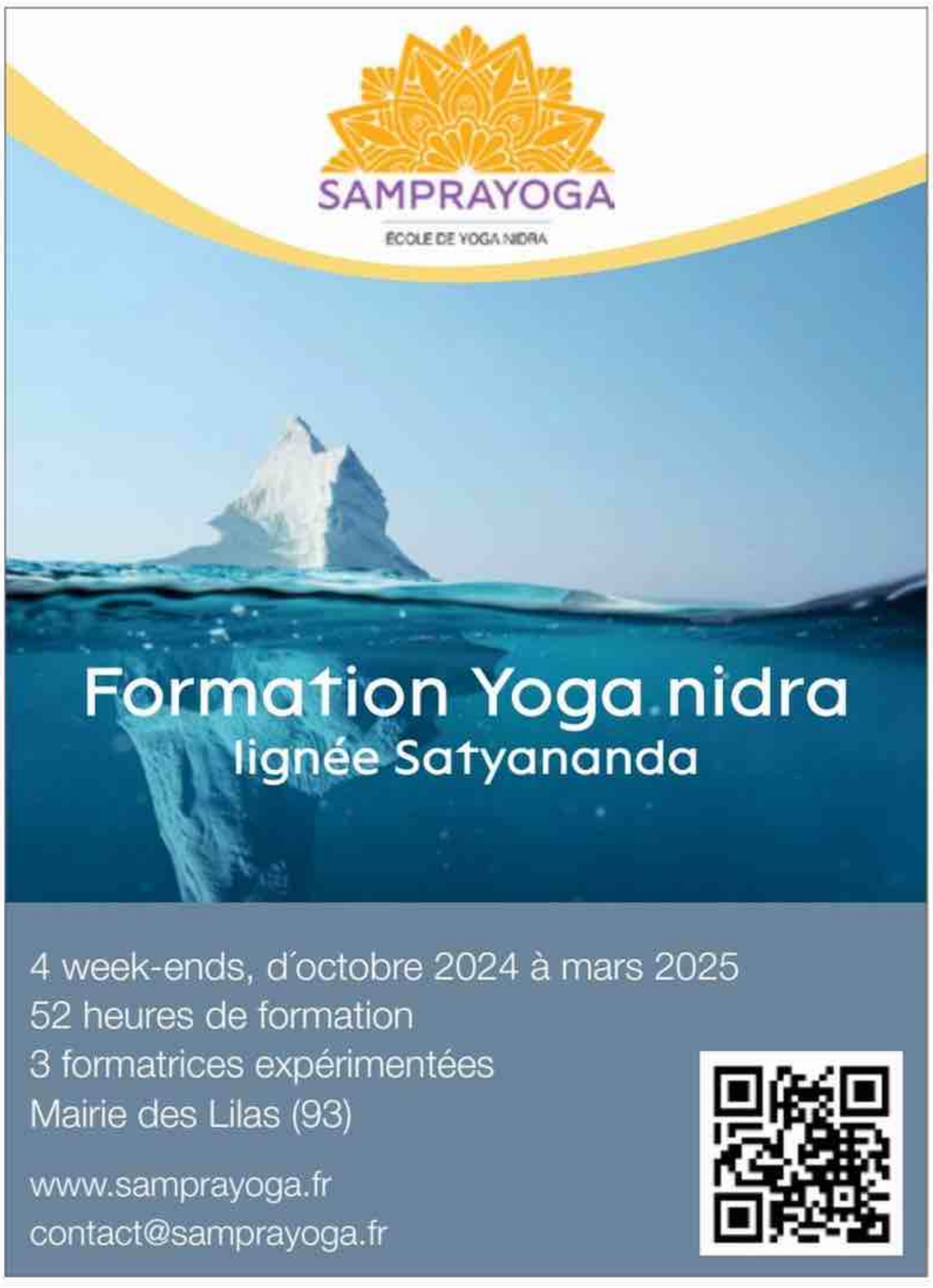


À partir de là, nous pouvons réfléchir en quoi le fait d'agir ou de ne pas agir au quotidien implique un choix et des conséquences : ne pas répondre à un message, ignorer quelque chose ou quelqu'un ou une situation, rester chez soi « à ne rien faire ». L'inaction n'est pas nécessairement négative, à partir du moment où elle est consciente. D'ailleurs, de célèbres mouvements de résistance s'inscrivent à travers une philosophie de la non action : ne pas consommer tel produit ou telle marque (boycott), la résistance passive et non violente organisée par Gandhi face à l'oppresseur colonial, la politique de non-alignement d'une centaine d'États pendant la guerre froide, faire la grève de quelque chose (grève classique, grève de la faim, grève du sexe...).

Ainsi, agir peut prendre de multiples facettes, y compris celle de la non action, à condition de l'assumer comme un choix et non pas comme un retrait passif, sans conséquences. Loin d'être culpabilisant, ce constat nous responsabilise : comment consommer, à quels types de discours accorder de la force et du crédit (ou pas), à qui donner son argent (ou pas), quels groupes et individus fréquenter (ou pas)... Nous prenons le pouvoir et nous le redistribuons aussi à travers ce que nous ne faisons pas, ce que nous refusons, ce à quoi nous choisissons de ne pas donner de notre temps ou de notre énergie.

Plutôt que les réflexes qui consistent à dire « ce n'est pas possible », « je ne peux pas » ou d'ignorer une situation pour l'éviter, un exercice concret de réappropriation de nos actions consiste à replacer le pronom « je » au centre de nos décisions et à formuler intérieurement nos actions à la voix active. Par exemple : « je souhaite rester au lit plus longtemps aujourd'hui afin de me reposer », « je préfère investir mon argent dans tel domaine », « je délègue cette mission », « je préfère prendre mon temps ». Un simple retournement sémantique (en réalité pas aussi facile à appliquer qu'il en a l'air) peut replacer l'action au centre de notre quotidien et nous affirmer en tant qu'individu conscient de nos actes...


L'ART DU BIEN ETRE
LA SONOTHERAPIE
Manuel Mahé
SONOTHERAPEUTE NANTES
Séances Individuelles / Séances Collectives
Ateliers - Retraites - Stages
Formations
www.therapeutesonorenantes.fr


SAMPRAYOGA
ÉCOLE DE YOGA NIDRA
Formation Yoga nidra
lignée Satyananda
4 week-ends, d´octobre 2024 à mars 2025
52 heures de formation
3 formatrices expérimentées
Mairie des Lilas (93)
www.samprayoga.fr
contact@samprayoga.fr


RETRAITE
yoguique
Je me transforme
ELARGIS TA CONSCIENCE ET RAYONNE LE SOLEIL
du 2 au 6 Juillet 2024
Réveil QI GONG face au soleil,
Postures de YOGA en conscience,
Expression par la PEINTURE,
Libération de la VOIX par les mantras,
MÉDITATION au soleil couchant.
Llança,
Catalogne
Espagnole
andyouyoga.com
andyouyoga



LE DOSSIER

En mouvement

Mouvement du corps et éveil de l'esprit . . . . . **p 28**

ASTEYA. Prendre et surtout donner . . . . . **p 32**

Rencontre avec Céline Chadelat . . . . . **p 34**

Séquence du mois : fort et fluide comme un balancier . . **p 36**



En mouvement



Le mouvement nous est nécessaire, autant pour notre corps que pour notre esprit. Et le yoga concrétise la rencontre du mouvement physique avec l'éveil de l'esprit.

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

SE METTRE ou se maintenir « en mouvement », c'est toujours envisager une forme de dynamisme – voire d'enthousiasme. C'est aussi possiblement créer ou s'exposer au changement. Bien loin de cet élan, la notion exclusivement corporelle de « mouvement » apparaît bien étrangement fixe. Voilà pourquoi ce n'est pas cette notion que nous cherchons ici à comprendre, mais bel et bien ce qu'implique, pour nos corps et pour nos esprits, le fait d'être « en » mouvement. Car si l'idée d'être en mouvement peut bien sûr désigner une activité physique, elle renvoie aussi et surtout à une forme de mobilité mentale. Elle semble même en mesure de nous permettre de mieux nous approprier notre corps et notre esprit, de les lier plus fermement l'un à l'autre.



Le mouvement, au cœur de l'humain

On le sait désormais : l'être humain est avant tout un être de mouvement. Et c'est vrai depuis toujours puisqu'il y a 200 000 ans, Homo Sapiens parcourait tous les jours à pied une vingtaine de kilomètres. S'il avait eu un smartphone, il aurait explosé son podomètre, avec près de 30 000 pas par jour ! Les révolutions industrielles se sont succédées et nous avons peu à peu réduit la distance parcourue quotidiennement. Quant à la révolution technologique contemporaine, elle nous a encore un peu plus sédentarisés : en moyenne, nous ne marchons plus que deux kilomètres par jour. Or, dans l'Antiquité déjà le « prince des médecins », Hippocrate, affirmait que la marche était « le meilleur remède pour l'homme ». Et cela est d'autant plus vrai aujourd'hui. Les diverses autorités sanitaires ne cessent ainsi de le répéter : se mettre et se maintenir en mouvement sont des conditions essentielles de notre santé physique et mentale.

« La marche favorise la concentration et peut aider à la clarification des raisonnements »

Nous sommes donc en réalité bien différents du célèbre personnage de l'écrivain russe Ivan Gontcharov, *Oblomov*, qui se satisfait de son immobilité et de son indéboulonnable apathie. Et nous en faisons quotidiennement l'expérience : au bout de quelques heures à nos bureaux, nous commençons à trépigner… L'inertie devient vite difficile à supporter : on s'agite, on s'étire, on se lève pour faire quelques pas. Tout comme les enfants que nous avons été et qui restent particulièrement représentatifs de ce besoin humain par excellence, nous avons toutes les difficultés à rester assis des journées entières !

« Se mettre en mouvement, c'est s'autoriser la souplesse d'esprit ; se permettre de naviguer dans ses propres goûts, intérêts, choix ou relations »

Et si nous sommes indéniablement de plus en plus enchaînés à nos fauteuils d'ordinateur, les activités de mouvement ne se sont jamais pourtant autant développées que ces dernières années. Comme si la pandémie liée au Covid-19 et l'immobilisation contrainte qu'elle a entraînée nous avait fait prendre conscience de la nécessité que nous ressentons de rester, parfois envers et contre tout, en mouvement. Marche, vélo, yoga, escalade, randonnée, running, trail et même ultra-trail : des plus douces aux plus extrêmes, des plus méditatives aux plus sportives, les pratiques qui visent à mettre le corps en mouvement ne cessent de se multiplier et de gagner en popularité, au point de devenir un véritable phénomène de masse.

Le mouvement, dynamique de l'esprit et action *in fieri*

Or du mouvement physique à celui de l'esprit, il n'y a qu'un pas. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle Platon et Aristote, les deux plus grands philosophes de l'Antiquité, philosophaient et enseignaient en marchant. Cette habitude s'est même inscrite dans l'histoire de la pensée en s'imprimant dans le nom donné à l'école d'Aristote. Car l'école était alors dite péripatéticienne, c'est-à-dire, littéralement, « qui se promène ». Dans ce même registre, nous gardons tous un souvenir de certaines de nos enseignantes donnant leur cours en arpentant la salle et en slalomant entre les bancs ! Et c'est, ici encore, une expérience que nous pouvons tous faire : la marche favorise indéniablement la concentration, et peut même aider à la clarification des raisonnements et des idées. Rien de mieux qu'une bonne marche dans la nature pour s' « aérer » l'esprit, c'est-à-dire se remettre les idées en place !

Mais au-delà de cet aspect utilitaire, la marche, et plus globalement le fait de se maintenir en mouvement, peut aussi se faire métaphore d'une attitude profonde de l'être. Car se mettre en mouvement, c'est refuser de rester immobile, figé – que ce soit dans une certitude, un comportement ou une croyance. C'est donc s'autoriser l'agilité intellectuelle, la souplesse d'esprit ; se permettre de naviguer dans ses propres goûts, intérêts, choix ou relations.

Le mouvement devient alors aussi une forme de nomadisme, non pas nécessairement d'un point de vue géographique, mais un nomadisme humain, social et éthique. Nous sommes capables et nous avons besoin, pour nous construire et pour évoluer, de naviguer entre divers groupes sociaux, divers milieux professionnels, diverses cultures. À l'image des activités de mouvements qui se développent de plus en plus, nos sociétés nous offrent justement la possibilité de vivre pleinement ce nomadisme. Il est en effet de plus en plus courant de changer plusieurs fois de profession,

voire de se reconvertir totalement, au cours d'une vie. Mais les déménagements sont aussi plus fréquents : nous sommes de moins en moins, comme nos ancêtres, contraints de vivre au même endroit – on change non seulement d'appartement ou de maison mais aussi de région, voire parfois de pays ! Cela est vrai aussi pour nos relations amicales ou affectives, qui peuvent évoluer au grès de notre propre changement.

Le yoga, le mouvement comme union

Notre besoin d'être en mouvement se révèle donc double : il est à la fois physique et mental. S'il n'est pas toujours facile de conjuguer ces deux dimensions, elles sont pourtant réunies dans la pratique du yoga – où le corps et l'esprit se trouvent en constante interaction, et sont surtout mis en relation l'un avec l'autre par le biais du mouvement. Loin de se limiter à la mise en place des asanas, le yoga vise donc une forme de réalisation de soi qui passe, entre autres, par l'union de l'âme et du corps. C'est d'ailleurs loin d'être un hasard si à l'origine, le terme « yoga », du sanskrit *yuj*, renvoie justement à l'union !

« Ces deux dimensions du mouvement, physique et mentale, sont réunies dans la pratique du yoga »

Pour tendre vers cette union, les postures nous invitent ainsi à mettre en action certaines parties du corps, certains muscles, tout en prenant conscience de ce que le mouvement fait naître en nous, ici et maintenant. Mais dans le yoga, c'est tout particulièrement par le mouvement du pranayama, la respiration, que les corps et les esprits s'unissent ; car si la respiration consciente apaise l'esprit, c'est précisément parce qu'elle apaise le système nerveux – et inversement ! Extériorisation par le geste et intériorisation par le souffle deviennent alors un seul et même mouvement qui nous rapproche de nous-même.

Surtout, toute séance de yoga se prolonge et s'achève par un moment de méditation, pratiqué dans l'immobilité du corps, assis ou allongé sur le tapis. Mais, aussi surprenant que cela puisse paraître, cette immobilité tend en réalité vers le mouvement… Car ce à quoi nous invite la méditation, c'est justement à l'observation consciente du mouvement de notre mental et de la façon dont nos pensées, sensations et émotions ne cessent de nous traverser et de se renouveler. Et si le corps peut sembler immobile dans la méditation, il ne faut pas oublier que son mouvement se prolonge en réalité par la respiration. Entraîné pendant la séance à conscientiser ce mouvement profond et ininterrompu, il finit alors, pour quelques minutes, par se suffire à lui-même.

Au-delà de l'union de l'âme et du corps, le yoga vise aussi à nous faire ressentir une union plus grande et plus profonde encore : celle de notre être et de l'univers. Car si la méditation tend à nous approcher de notre nature la plus profonde, la finalité de l'exercice consiste bel et bien à ressentir cette nature intime en lien avec celle de l'univers. Et puisque ce dernier est en mouvement perpétuel – de la danse des planètes aux infimes pulsations des végétaux – c'est justement par le mouvement corporel et mental que nous pouvons nous sentir lui appartenir, que nous apercevons le lien indéfectible entre notre âme individuelle, *atman*, et l'âme universelle, *brahman*.

« Extériorisation par le geste et intériorisation par le souffle deviennent un seul mouvement qui nous rapproche de nous-même »



Les exercices physiques sont comme de la prose,
quand le yoga est la poésie des mouvements

JULIA KASAA

www.kasaacouture.com

Asteya

PRENDRE ET SURTOUT DONNER

PAR **SHANTI BRANCOLINI**

ASTEYA EST le troisième yama et désigne la poursuite de l'honnêteté et de la non appropriation. Sa traduction littérale est : « ne pas voler » et renvoie non seulement au fait de ne pas s'approprier des biens matériels ou des mérites qui ne nous reviennent pas, mais aussi à ne pas gaspiller inutilement le temps, l'attention et l'énergie. Si on rentre un peu plus à fond dans la signification du concept d'Asteya, on peut observer qu'il y résume quatre manières distinctes de « voler », qui sont toutes à éviter.

Quatre manières de « voler »

La première, la plus évidente, est celle qui consiste à s'approprier un objet, un bien matériel qui appartient à une autre personne, sans son accord.

La deuxième consiste à désirer voler, mais à s'en abstenir seulement par peur de se faire prendre. Par exemple, le fait de remarquer un pot de fleurs qui nous plaît dans un lieu public et ne pas le voler seulement par peur d'être vu et dénoncé.

La troisième désigne le fait de « prendre sans donner », c'est-à-dire s'approprier des ressources ou des services sans rien donner en retour. Par exemple voyager dans les transports sans payer le billet, ou utiliser les ressources de l'entreprise où nous travaillons (photocopie, papier, cartouches) pour nos besoins personnels.

La quatrième concerne le fait de ne pas respecter les accords pris. Par exemple, fournir un service de qualité inférieure à ce qui avait été convenu.

Confiance et responsabilité

Cette petite exploration montre que le concept d'Asteya ne saurait être réduit à la seule injonction de non vol. En effet, souvent, sans nous en rendre nécessairement compte, nous soustrayons des ressources, des opportunités ou de l'énergie à ceux qui nous entourent et nous créons ainsi des tensions et des déséquilibres. Asteya nous rappelle combien nos actions et nos attitudes ont un impact sur notre entourage.

Si nous appliquons avec diligence ce Yama, nous favorisons des circonstances et des occasions qui ouvrent à la prospérité. Il s'agit de cultiver la conviction que tout ce qui est réellement utile arrive au bon moment, nous n'avons donc aucune nécessité de le soustraire à autrui. À l'opposé, l'appropriation erronée de ce qui appartient à autrui, crée un déséquilibre et active des mauvaises énergies. De plus, une telle attitude de méfiance tend à se reproduire et à engendrer une sensation de manque et de frustration.

Donner et se grandir

Afin d'éviter de tomber dans ces pièges et vivre avec davantage de conscience et de responsabilité, il est important d'adopter certains comportements vertueux, comme le fait de donner un peu plus que ce que les autres attendent de nous. Être attentif aux besoins et aux désirs des autres, chercher toujours à contribuer par nos choix et nos actions au développement de la société, aider les personnes qui nous sont proches, en particulier les plus vulnérables.
Tant que nous vivons et travaillons projetés exclusivement vers notre intérêt personnel, nous ressentons en permanence un sentiment de manque.

> *« Le monde a suffisamment pour les besoins de tous, mais pas assez pour l'avidité de tous »*
>
> **Gandhi**

Si, au contraire, nous comprenons que notre bonheur ne peut être tel que s'il inclut également celui des autres, cela peut nous ouvrir de nouveaux horizons.

La pratique d'Asteya concerne autant le monde extérieur que notre intériorité. Souvent, en effet, il nous arrive de nous « voler » nous-même. Cela arrive quand nous gaspillons notre temps, notre attention et notre énergie dans des objectifs superficiels, en négligeant notre bien-être intérieur et spirituel. Prise en compte dans la totalité de ses facettes, la pratique d'Asteya peut devenir aussi un puissant outil d'évolution spirituelle.

PRATIQUER ASTEYA

LA MÉDITATION DU DON

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, portez votre attention vers votre corps et écoutez le rythme régulier de votre souffle. Pendant quelques minutes, prenez conscience du mouvement imprimé au corps par la respiration. À chaque inspiration, le ventre se bombe ; à chaque expiration, il se rétracte.

À chaque inspiration, l'air léger et frais entre par les narines ; à chaque expiration, l'air plus dense et chaud sort par les narines. À chaque inspiration, vous prenez et vous vous remplissez, et à chaque expiration, vous donnez et vous vous videz.

Observez le souffle comme si c'était la première fois et laissez-le vous surprendre. Notez comment, avec une régularité immanquable et rassurante, chaque respiration en est suivie par une autre. Abandonnez-vous à cette alternance, laissez-la vous bercer.

Gardez le visage et le corps détendus. Notez qu'en réalité ce n'est pas vous qui respirez, mais c'est le souffle même de la vie qui respire en vous, de façon gratuite, généreuse, continue.

À chaque inspiration, ressentez votre disponibilité à recevoir, avec gratitude, ce dont vous avez réellement besoin. À chaque expiration, ressentez votre disponibilité à laisser aller, à vous vider avec confiance, avec la certitude que le vide ne signifie pas manque, mais place pour accueillir.

Laissez-vous guider à la découverte de la vraie prospérité, qui n'est pas se remplir et retenir, mais donner et recevoir, donner et recevoir, donner et recevoir. Le rythme de la vie et le chemin de la vraie richesse.

Vous pourrez appliquer cet état d'esprit à tous les moments de la journée, en inscrivant vos actions et vos choix dans cette démarche. De cette façon, Asteya deviendra une pratique transformatrice de votre vie et de celle des personnes autour de vous.



Céline Chadelat

« Nous sommes assoiffés de liens et de coopération ! »

PROPOS RECUEILLIS PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**



©Loran Dherines

ESPRIT YOGA : Pourquoi est-il important de consacrer un livre aux pouvoirs des parents ?

CÉLINE CHADELAT : Alors que les soins que les parents donnent et protègent la santé mentale de l'humanité, ils sont peu valorisés, en particulier les mères qui sont en première ligne à travers leur activité auprès des plus vulnérables que sont les enfants.

E. Y. : Les parents d'aujourd'hui ont-ils vraiment des pouvoirs incroyables ? On a coutume de dire que l'on fait surtout ce que l'on peut...

C. C. : Un parent fera toujours de son mieux ! Ces pouvoirs naissent de compétences que l'on acquiert au fur et à mesure des soins et de l'attention donnée, jour après jour, année après année. Ce sont des qualités qui apparaissent au fil du dévouement et des interactions avec un enfant, qui est nôtre mais aussi autre, donc différent, qu'il faut apprendre à connaître. Ces pouvoirs sont les compétences inhérentes à cette activité du soin, qu'on appelle aussi le *care*. Il s'agit de l'empathie, de la capacité à coopérer, à être présent, c'est-à-dire d'habiter sa vie de façon pleine et entière mais aussi la tendresse et la patience, cette dernière est un véritable entraînement !

E. Y. : Vous affirmez « à vouloir être omniprésente, on disparaît ». Tout gérer n'est donc ni possible ni souhaitable ?

C.C. : Être omniprésente signifie être seule. Le soin à l'autre, lorsqu'il est solitaire, est un effort surhumain qui consume et épuise. Il y a des dizaines de milliers d'années, lorsque nous vivions encore en tribus, après la naissance et durant la petite enfance, le groupe se chargeait de l'intendance autour de la jeune mère et de son bébé.

Dans son nouveau livre consacré aux pouvoirs de la parentalité, Céline Chadelat, qui a été longtemps collaboratrice de *Esprit Yoga*, décrit les lacunes affectives de notre modèle social et leurs conséquences sur le bien-être des familles. L'autrice du best-seller *Le Mois d'Or* invite à réinvestir la posture du « care » et à revaloriser les compétences des parents et de ceux qui prennent soin des enfants.

Il n'y avait pas un ou deux parents mais au moins une dizaine de parents qui portaient, berçaient, qui apportaient de quoi nourrir et un abri. Aujourd'hui, nous avons gagné un confort au détriment de liens humains. Or, c'est ce dont nous avons le plus besoin pour élever sereinement un enfant. Nous sommes assoiffés de liens et de coopération !

« Nous avons gagné un confort au détriment de liens humains. Or, c'est ce dont nous avons le plus besoin pour élever sereinement un enfant »

E. Y. : C'est quoi le *care* ? Pourquoi ne connaît-on pas ce mot ?

C. C. : *Care* est un terme anglo-saxon qui désigne les soins non-médicaux. On le connaît peu parce que le domaine des soins est largement invisibilisé. D'une part, le soin est difficilement quantifiable, alors que nous vivons dans le monde du chiffre, de la statistique et de l'omniprésence du fait et de la preuve. D'autre part, les soins parlent de vulnérabilité, une notion qui nous met souvent mal à l'aise car elle sous-entend une fragilité.

EY : En Inde, le soin aux enfants prend une dimension sacrée qui implique force et dévotion totale. Le *care-giver* est-il plus puissant qu'on ne le pense ?

C. C. : J'ai vécu de nombreux mois en Inde au contact d'un yogi aussi discret que puissant. Pour un hindou, l'accomplissement spirituel, c'est de servir. Cette notion de service est profondément ancrée dans la culture indienne et explique peut-être pourquoi les liens aux enfants y sont très doux. Servir inclut le don de soi, la générosité. À mesure qu'on s'oublie dans l'amour, on se taille une force d'âme. Et c'est ce qu'on fait au service d'un enfant. Cela rend puissant oui, car l'on devient riche intérieurement de ce qu'on donne. Tant qu'on assimilera la puissance à la force physique, à la prouesse, la technique, à la domination économique, sociale ou même intellectuelle, cette dimension, splendide et gratifiante, ne cessera de nous échapper.

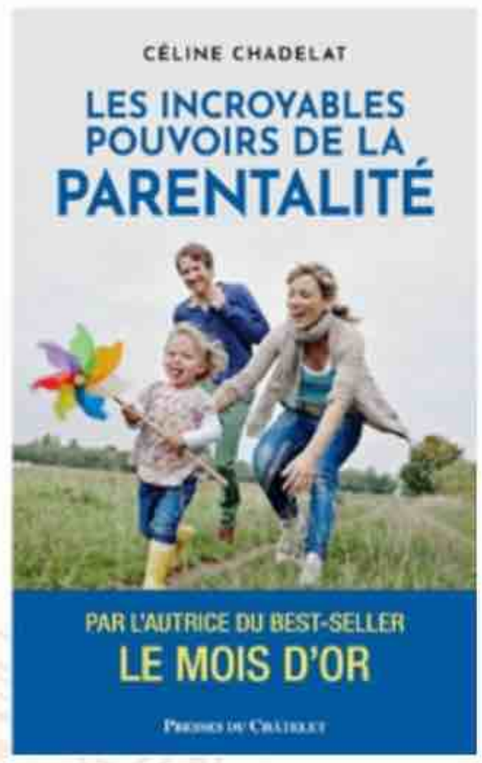
« Le soin à l'autre, lorsqu'il est solitaire, est un effort surhumain qui consume et épuise »

EY : Comment faire coïncider l'instinct de prendre soin de son enfant, cette vigilance viscérale de chaque instant, et le besoin très actuel de faire reconnaître cette attention comme une valeur, voire comme un travail ?

C. C. : Cette vigilance viscérale, le pédiatre et psychanalyste britannique Donal Winicott l'appelle « la préoccupation maternelle primaire ». S'assurer que cet être totalement dépendant soit bien nourri, propre, éveillé, qu'il ne se mette pas en danger, cela paraît simple quand on l'énonce mais dans les faits, c'est une veille de chaque instant. Alors que cette attention soit valorisée en attribuant aux parents de quoi vivre décemment durant la petite enfance sonne comme une évidence. Le foyer est une microsociété, et notre société se compose de millions de microsociétés de ce type, dans lesquelles la mère ou le co-parent dévoue son temps à la veille d'un autre. Il existe des aides financières pour les aidants de personnes malades ou handicapées, pourquoi n'en serait-il pas de même pour les parents de très jeunes enfants qui portent sur leurs épaules des êtres d'une vulnérabilité extrême ?

À LIRE

Céline Chadelat, ***Les incroyables pouvoirs de la parentalité,*** *éd. Presses du Châtelet.*



Force et fluidité du balancier

Une séquence intense et fluide, pour renforcer le bas du corps et la flexibilité des hanches. Se mettre en mouvement en harmonisant haut et bas du corps.

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

QU'EST CE qui déclenche le mouvement ? Un désir d'expérience, un besoin d'adaptation, une envie de se déployer. Parfois entravé, parfois problématique, le mouvement est pourtant libérateur et constructif. Le yoga est par définition une discipline du mouvement : le corps se déploie, prend ses appuis, cherche ses jonctions, avec le guidage de la respiration orientée dans des directions appropriées. Par cette prise de conscience au cours de la pratique, il y a alors un mouvement intérieur réflexif, qui redistribue les cartes en permanence : mouvement extérieur/intérieur. Le corps se vit alors dans sa diversité, corps mobile, corps souffle, corps vibratoire.

Cette séquence explore la mise en mouvement du corps d'une façon spécifique. Comme un balancier, le corps a son centre de gravité potentiel : un bassin aux hanches mobiles. C'est depuis cette région que les membres et le buste vont se déployer, expérimenter des équilibres et coordonner leurs gestes. Le sentiment de se percevoir vivant et actif au cœur du mouvement, depuis ce pôle bassin-hanches, apportera un dynamisme dont les bienfaits seront durables tout au long de votre journée.



La séquence décodée

PAR **ÉLÉONORE GRATTON**

Cette séance va travailler la puissance des jambes en interaction directe avec la mobilité de vos hanches. Le buste gardera son axe, son étirement et son ouverture. La concentration et l'attention au souffle seront convoquées, pour maintenir le cap de cette séquence à la fois stimulante et propice à l'alignement.

Dans un premier temps, il y a une prise de contact avec le sol, jambes actives et dos droit, pour amener vers l'exploration des hanches dans une torsion. Une fois les bases posées de la relation bassin-jambes, le corps, par la force des jambes, peut s'élever dans sa verticalité. Debout, l'équilibre valide l'ancrage au sol. De ce rapport ancrage-élévation, hanches et bassin seront sollicités toujours par l'intermédiaire du mouvement des jambes.

Ardha utthita ekapadasana, la posture d'équilibre sur une jambe qui revient deux fois, est à vivre comme un sas. C'est une transition qui valide là où nous en sommes dans l'enchaînement, d'un point de vue physique et psychique.

Les postures déploient un jeu de jambe avant et arrière, invitant alors le bassin à jouer son rôle de pivot, comme un centre de gravité. La mobilité et la flexibilité des hanches seront garantes de cette fonction.

La fin de la séquence, avec la pince, amène un retour vers soi, le repli, qui n'est jamais fermeture mais temps de veille. Le mental se pose, l'arrière du corps s'étire, les hanches sont flexibles. Le repos final diffusera le flux de l'intensité de la séquence vers un sentiment de présence et légèreté.

40 MIN

★★ INTERMÉDIAIRE, AVANCÉ

BÉNÉFICES

- Renforce les jambes
- Fortifie les chevilles
- Mobilise les hanches
- Dynamise et apporte de l'ardeur
- Renforce la confiance en soi

CONTRE-INDICATIONS

- Fragilités des hanches, genoux
- Asthénie
- Hypertension



1.

NAMASKARA DANDASANA

LE BÂTON EN SALUTATION

Asseyez-vous sur le tapis, les jambes allongées et en contact et les pieds pointés, sans toutefois créer de tensions dans les chevilles. Les muscles des jambes sont actifs. Allongez votre colonne vertébrale pour vous redresser et maintenez le dos droit. Amenez légèrement le nombril vers l'intérieur, pour engager les muscles abdominaux, particulièrement sur l'expire. Placez ensuite les mains jointes devant le cœur. Restez 6 respirations.



2.

EKAPADA NAMASKARA DANDASANA

LE BÂTON EN SALUTATION JAMBE LÉVÉE

Depuis la posture précédente, expirez en levant la jambe gauche. Gardez l'autre jambe bien appuyée au sol. Assurez-vous de garder la jambe en extension et le pied actif, pointé. Maintenez le dos aussi droit que possible, le buste s'incline légèrement vers l'arrière, pour stabiliser l'assise du bassin et faciliter le travail de la hanche. Les abdominaux sont engagés. Restez 3 respirations.

3.

ARDHA EKAPADA MATSYENDRASANA

TORSION ASSISE, JAMBE TENDUE

Depuis la posture précédente, expirez en croisant la jambe gauche par-dessus la droite et en amenant votre pied gauche à l'extérieur du genou droit, la plante de pied bien à plat sur le sol. La colonne vertébrale est droite, les hanches sont stabilisées, les fessiers ancrés. La jambe droite reste active. Les mains sont jointes, le coude gauche vient contre le genou gauche, en appui doux. Restez 6 respirations.





4.

DVI HASTA MATSYENDRASNA

TORSION AU SOL, JAMBES REPLIÉES

Depuis la posture précédente, expirez et inclinez le buste pour plier la jambe droite et placer le talon près du fessier gauche. Puis tendez les 2 bras vers l'avant, poings fermés, sans arrondir vos épaules. Le haut du corps est transféré légèrement vers l'avant, les abdominaux sont activés. Restez 6 respirations.

5.

ARDHA GARUDASANA

DEMI-POSTURE DE L'AIGLE, GENOU AU SOL

Sur une expiration, redressez-vous sur le genou droit. Utilisez ce genou comme pivot pour prendre de l'élan et favoriser le mouvement. La cuisse gauche est parallèle au sol, la cuisse droite est croisée derrière. Les bras ont gardé leur positon, tendus, poings fermés. Engagez les muscles de votre jambe gauche pour maintenir l'équilibre. Fixez votre regard sur un point immobile devant vous. Restez 6 respirations.





6.

ARDHA UTTHITA EKAPADASANA

ÉQUILIBRE, JAMBE PLIÉE ET LEVÉE

À partir de la posture précédente, expirez longuement en repoussant le sol avec votre pied gauche. Dans la continuité de l'élan, redressez-vous, puis cherchez l'équilibre sur votre jambe gauche, tout en levant la jambe droite pliée. Le dos garde son étirement et ses muscles actifs. Les abdominaux sont engagés pour faciliter le changement de posture et maintenir l'équilibre. Les mains se rejoignent, doigts entrelacés. Fixez un point devant vous. Restez 3 respirations.

Pour vous aider

Pour réduire la charge sur le genou droit, posez les mains au sol devant vous et laissez le bassin à mi-hauteur.

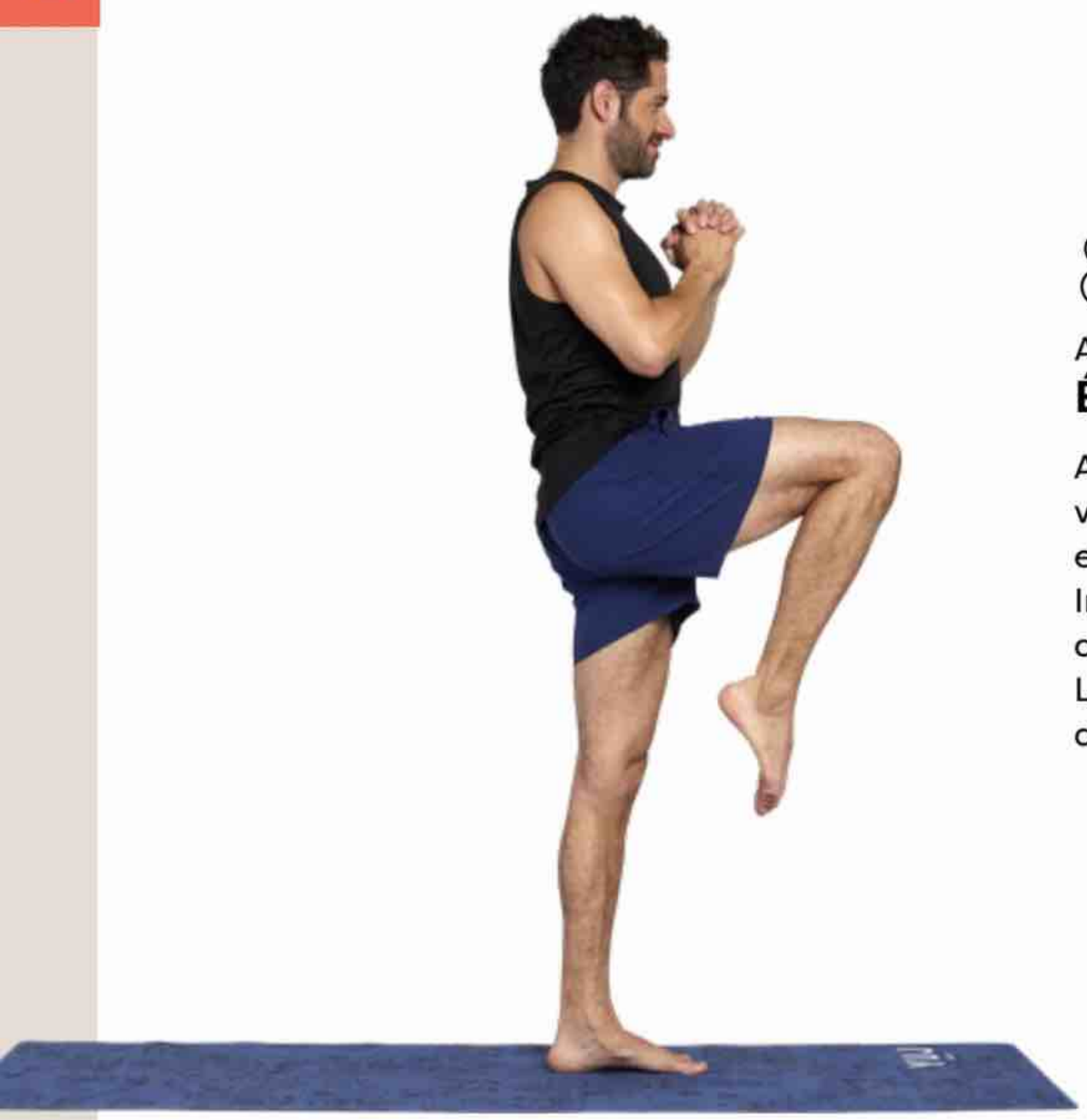
7.

SKANDASANA

FENTE LATÉRALE, BRAS TENDUS

Depuis la posture précédente, expirez profondément en amenant le pied droit vers l'arrière du tapis. Contrôlez le déploiement de votre jambe droite, pour que le pied droit atterrisse tout en stabilité au sol. Dans la continuité, fléchissez la jambe droite doucement pour abaisser les hanches, comme si vous vous prépariez à vous asseoir sur un banc. Penchez-vous vers l'avant en gardant les bras tendus. La jambe gauche est tendue et active, le pied est flex. Restez 3 respirations.





8.

ARDHA UTTHITA EKAPĀDĀSANA

ÉQUILIBRE, JAMBE PLIÉE ET LEVÉE

Avec la force de votre jambe droite, impulsez-vous pour vous redresser sur votre jambe gauche et revenir en Ardha Utthita Ekapādāsana. Inspirez en pliant la jambe droite, les mains se déposent devant la poitrine, doigts entrelacés. Le regard fixe un point pour vous stabiliser dans l'équilibre. Restez 3 respirations.



9.

EKA HASTA VIRHABADRASANA III

LE GUERRIER III, MAIN VERS LE SOL

En expirant, penchez le buste vers l'avant. Le dos reste droit, la jambe droite se déploie vers l'arrière, pied pointé, sans tension. Placez les bouts des doigts de votre main droite au sol pour faciliter l'équilibre. La main gauche se pose sur la hanche gauche, le regard est dirigé vers le sol. Une ligne droite se déploie du sommet du crâne jusqu'au au pied droit, parallèle au sol. Restez 3 respirations.



10.

UTTHITA EKAPADASANA

EN ÉQUILIBRE JAMBE LEVÉE

Inspirez et redressez-vous à nouveau en équilibre sur votre jambe gauche. Expirez en tendant la jambe droite devant vous. Les mains se rejoignent devant la poitrine, doigts entrelacés. Si vous avez du mal à maintenir l'équilibre avec la jambe tendue, pliez-la légèrement. Fixez un point devant vous pour accompagner le travail de l'équilibre. Restez 3 respirations.

11.

EKAPADA UTKATASANA

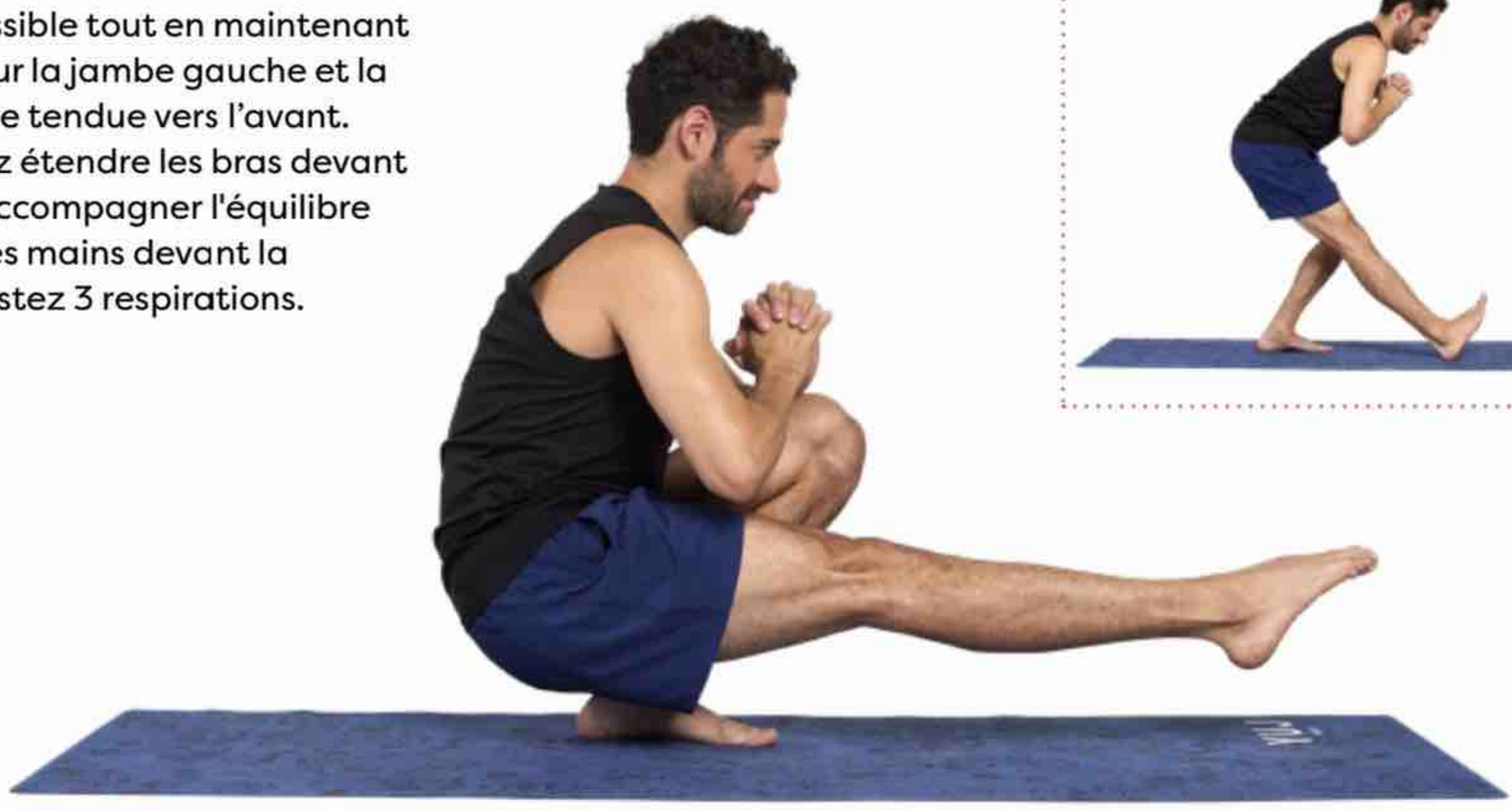
POSTURE ACCROUPIE, JAMBE LEVÉE

Depuis la posture précédente, expirez et pliez lentement le genou droit, pour venir vous accroupir sans poser les fessiers au sol. Descendez aussi bas que possible tout en maintenant l'équilibre sur la jambe gauche et la jambe droite tendue vers l'avant. Vous pouvez étendre les bras devant vous pour accompagner l'équilibre ou garder les mains devant la poitrine. Restez 3 respirations.

Pour vous aider

Si la posture est trop exigeante, inclinez le bassin à l'arrière sans vous accroupir, la jambe gauche reste pliée dans un angle confortable et la jambe droite tendue, talon posé au sol.







12.

NAMASKARA DANDASANA

LE BÂTON MAINS JOINTES

Puis expirez et revenez en posture assise au sol. Etirez les 2 jambes vers l'avant, en contact, pieds flex. Les cuisses sont actives, la colonne vertébrale bien redressée. Amenez légèrement votre nombril vers l'intérieur pour engager les muscles abdominaux. Placez ensuite les mains jointes au centre de la poitrine. Restez 6 respirations.

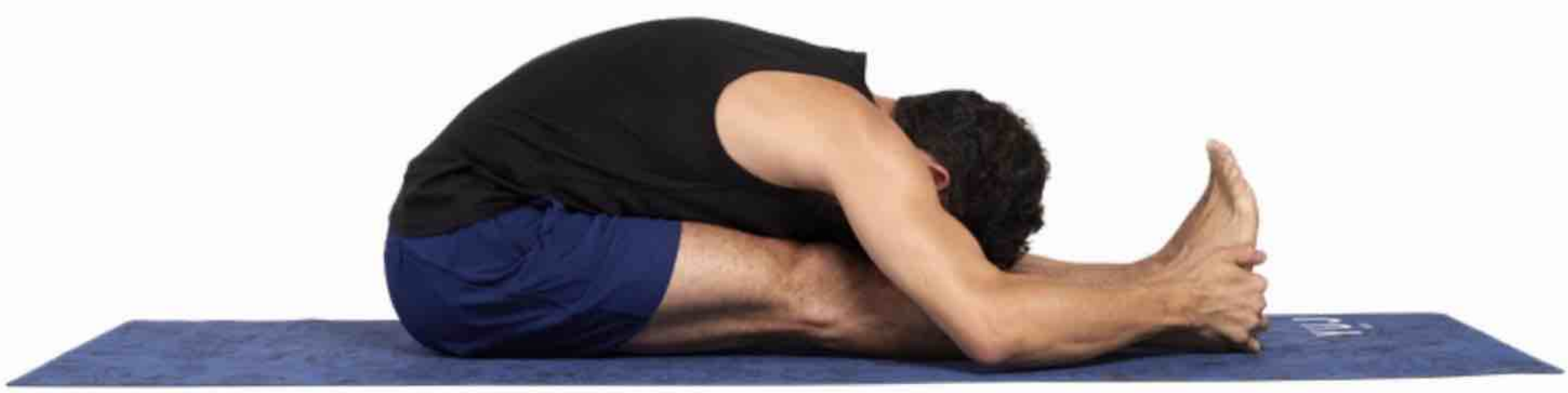
Répétez les postures 2 à 12 en changeant de jambe.

13.

PASHIMOTTANASANA

LA PINCE AU SOL

Inspirez en levant les bras vers le ciel, allongez votre colonne vertébrale. Expirez et penchez-vous en avant, le mouvement partant des hanches. Gardez le dos droit en début de mouvement. Rentrez légèrement le menton pour aligner la nuque. Placez les mains vers les pieds, chevilles ou mollets en fonction de votre souplesse. Si vous pouvez saisir les pieds, étirez les coudes en arrière pour accentuer la flexion avant. Respirez profondément dans la posture. Restez 6 profondes respirations.



Enchaîner la séquence



La force et la fluidité du balancier

Après la séquence

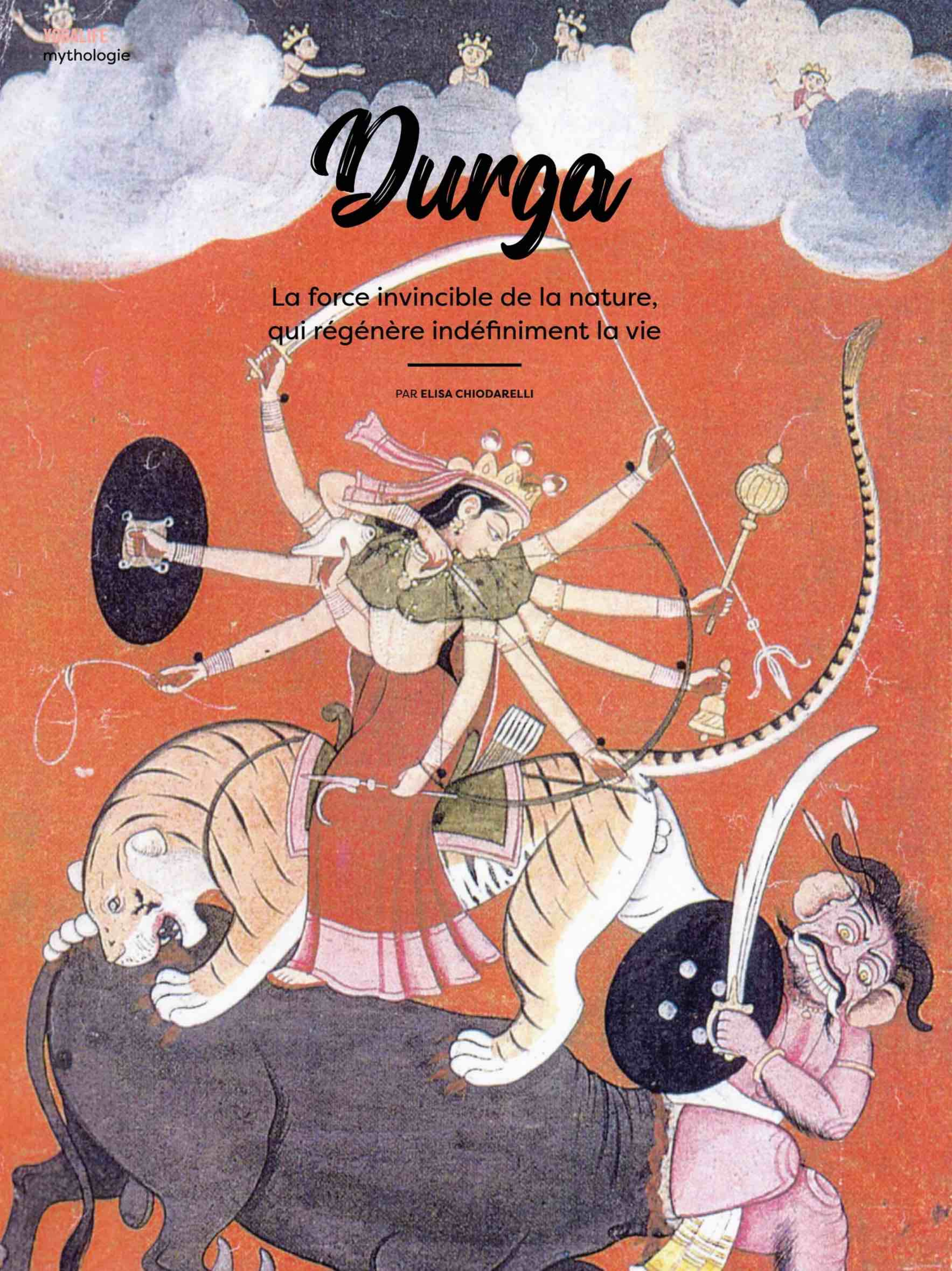
Après la pratique, déposez le corps au sol, quelques minutes dans Savasana. Laissez la respiration libre et consciente. Imaginez le souffle comme circulant à l'intérieur du corps, du sommet du crâne jusqu'aux pieds. Ressentez la fluidité et la légèreté se diffuser dans tous votre corps, à partir de son centre.

Miguel pratique sur un tapis **Yuj**

Durga

La force invincible de la nature,
qui régénère indéfiniment la vie

PAR **ELISA CHIODARELLI**



CECI EST UN VOYAGE au féminin. Un tribut à la divinité du panthéon indien qui incarne le plus l'idée d'u féminin contemporain, où c'est la femme qui prend en charge la défense du bien commun, la Terre. Dans ce mythe, la nature est en danger, menacée par la haine aveugle et démesurée de Mahisa, démon en forme de buffle, qui détruit tout ce qui se trouve sur son chemin. Seule Durga sera en mesure de l'anéantir.

La déesse sans peur

Dans la mythologie indienne, Durga est une déesse resplendissante et sans peur, chevauchant un tigre. Elle symbolise la capacité de protéger le bien commun avec force et courage. Elle représente l'ardeur d'un pouvoir au féminin, confiant, capable de mettre en déroute tout ce qui menace l'équilibre du cosmos. Une sorte de paladin de la Terre, qui intervient quand les choses vont vraiment très mal. Avec un visage imperturbable, combattant le démon sans jamais reculer, après une bataille légendaire de neuf jours, elle arrive enfin à le terrasser. Ce mythe, dont il existe d'infinies variantes, est célébré en Inde en octobre, pendant les festivités de Navratri, qui durent neuf jours justement pour rappeler la durée de l'épique bataille, qui trouve sa conclusion à l'aube du dixième jour.

La Création est presque terminée

Dans un temps reculé, les dieux étaient occupés à apporter les dernières touches à la création. Tout semblait fin prêt pour inaugurer le grand spectacle de la Terre. Brahma, le créateur, s'arrêta extasié à contempler ce qui avait été accompli : « la Terre est plus belle que jamais ». Et d'un ample geste de la main, il appela près de lui tous les dieux du panthéon hindou.

Mais soudainement… « Est-ce que vous voyez, vous aussi, là-bas, à l'horizon, une poussière noire, des éclairs d'épées luisantes ? », demanda Brahma en fronçant les sourcils. Les dieux, préoccupés, se regardèrent les uns les autres. Vishnou, en faisant appel à son courage et à sa nature de Conservateur du Monde, prit ses armes et s'écria : « Je pars immédiatement. Nous ne pouvons permettre que notre œuvre soit mise en péril ! »

La fureur du terrible Mahisa

Entretemps, au plus profond de la forêt, Mahisa, un démon épouvantable en forme de buffle noir, avec des cornes gigantesques, était en train de ravager la nature. Doté d'une force extraordinaire, il est suivi par des milliers de guerriers. « Aucun homme ne peut m'arrêter », tonna Mahisa, « la lame de l'épée ne peut me blesser, ni la pointe de la flèche ou le feu de la foudre ! La rage me consomme », dit-il en ricanant. « Je ne saurais m'apaiser que quand toute la planète sera anéantie ». Son obsession était donc de détruire la Terre, l'Eau et l'Air, avec la furie dévastatrice d'un ouragan que rien ne saurait arrêter.

Vishnou lança contre le démon son disque aiguisé, en vain. Sa massue, capable d'ordinaire d'aplanir une colline, glissait sur le dos du buffle come une caresse. « Ce démon est incroyablement fort », pensa avec terreur Vishnou, « je dois retourner auprès des autres dieux et conférer avec eux ». Brahma, Shiva et les autres divinités écoutèrent incrédules le récit de Vishnou. « Si pas même toi, le plus puissant parmi nous, n'as pas réussi à arrêter la furie dévastatrice du démon, comment pourrons nous le faire ? Nous sommes perdus ! La Terre est en passe d'être détruite ! » Le temps d'un instant, une immense terreur s'empara de la demeure des dieux. Les oiseaux arrêtèrent leur chant, le vent cessa de souffler et un silence mortel enveloppa toute chose. Puis, du plus profond du désespoir divin, l'éclat d'une étincelle apparut.

La naissance d'une déesse

De cette étincelle naquit une lumière couleur arc-en-ciel et un son de conques, de tambours et de cymbales emplit l'air. Les dieux retinrent leur souffle et devant leurs yeux s'accomplit un prodige : une déesse merveilleuse, chevauchant un tigre, émergea d'un tourbillon de pétales embrasés. « Qui es-tu ? », demandèrent les dieux au comble de la stupeur, et que viens-tu faire ici ? »

« Je suis Durga, l'inaccessible », répondit-elle. Je suis Prakriti, la substance qui donne forme à toutes les choses. Je suis Shakti, l'énergie qui donne vie à toutes les créatures : grâce à moi, elles peuvent sentir, penser et agir. Je suis Maya », termina-t-elle, « l'illusion qui, comme un mirage, enchante et trompe à la fois ». Devant les yeux médusés des dieux, Mère Nature était apparue ! « Donnez-moi vos armes prodigieuses », ordonna-t-elle d'une voix ferme « et je détruirai celui qui veut me dominer ».

Shiva, le divin ermite, fut le premier à se dépouiller de ses armes. « Tiens Durga », dit –il, « prends mon trident, capable de traverser trois mondes ». Puis ce fut le tour de Kumara, qui lui donna son épée infaillible. Vishnou, assis sur un lotus, s'adressa à Durga avec une grande émotion : « Mon disque et ma massue ont failli, mais dans tes mains ils deviendront redoutables ». Indra, roi des dieux, donna sa foudre et, en dernier, Brahma à la barbe d'argent, lui donna une fleur de lotus, pour lui rappeler la fragile beauté de toutes les choses. Durga caressa le tigre, lui souffla doucement quelques mots dans les oreilles et s'en fut chercher le terrible Mahisa.

À la recherche du démon

Durga et sa monture parcoururent au galop un grand chemin. « Le démon Mahisa est très malin », pensa Durga en cherchant à dénicher les traces du démon dans la forêt. « Il se cache à mon passage et envoie ses armées dans des pays lointains pour brûler et empoisonner ». Elle se rendit alors au mont Meru, de la sommité duquel elle pourrait observer les lieux les plus reculés. « Les voilà », se dit Durga en fronçant les sourcils. « Mahisa et son armée approchent. J'entends le son sourd de leurs pas et l'odeur âcre des incendies qui marquent leur passage. Il vaut mieux se préparer à la bataille.

La bataille commence

Les dix mille guerriers de Mahisa, précédés par les généraux aux yeux de ténèbres, prirent position aux pieds de la montagne. « Rends-toi, rugirent-ils, ou nous allons te brûler dans le feu de notre ire ». « Je suis prête », répondit Durga en fendant son visage d'un sourire lumineux. Les guerriers tendirent leurs arcs et pointèrent leurs dards incendiaires, les généraux ordonnèrent l'attaque et, à l'instant même où les flèches traversaient le ciel en sifflant, un miracle se produisit. Au lieu des flèches, une cascade de fleurs de la couleur du feu recouvra entièrement les flancs de la montagne.
Aux pieds de la montagne, l'armée de Mahisa avait disparu et à sa place était apparue une forêt d'arbres ashoka en pleine floraison. « Ce n'est pas possible », hurla Mahisa, tandis qu'il déchaînait un ouragan et l'envoyait raser la forêt. « Personne ne peut défaire mes armées. Durga va comprendre ce qui signifie se mettre en travers de ma route ».

Un bruit sourd, le sifflement d'épées qui fendent l'air et un frisson de toute la Terre annoncèrent l'arrivée de Mahisa devant Durga. « J'ai avec moi les armes des dieux », se dit a elle-même en serrant avec force leurs poignées, « je ne dois rien craindre. Mahisa devra se rendre ». Mais un tremblement dans sa voix révélait sa peur. Enfin le démon arriva devant la déesse, et tous les deux se préparèrent à la bataille finale.

Le dernier acte

Durga ne retint pas ses coups. Elle utilisa toutes les armes offertes par les dieux. Mais à chaque fois que Mahisa était frappé, il se relevait en prenant une nouvelle forme. Durga le blessait avec l'épée, et de son corps jaillissait un lion à la crinière faite de lames aiguisées. La déesse envoyait la foudre contre le lion, et de ses cendres apparaissait un éléphant puissant comme une montagne. Durga utilisait alors la massue pour écraser le pachyderme. Mais une nouvelle transformation se produisait alors. « On dirait que chaque coup d'une arme le rend encore plus fort », pensa Durga. Elle n'avait plus beaucoup de ressources à utiliser et la force commençait à l'abandonner. Mais au fond de son cœur, elle savait que Mère Nature possède la capacité de se régénérer. Avec cette confiance retrouvée, elle décida d'infliger un dernier, prodigieux, coup. Elle brandit le trident de Shiva avec les deux mains et frappa le démon en plein cœur. Un cri s'échappa de sa bouche et le sang jaillit de son corps. Le démon gisait enfin à ses pieds, immobile.

« Jamais je ne vous abandonnerai »

Les dieux, ayant constaté la prodigieuse victoire de la déesse, descendirent de leur demeure céleste pour aller à sa rencontre. « Tu as accompli un miracle, nous sommes stupéfiés », reconnurent-ils, les larmes aux yeux. « Reste avec nous pour toujours, ne nous quitte pas » !

Durga, qui avait déjà repris place sur le dos du tigre, se tourna vers les dieux et montra la paume de sa main droite pour les rassurer « N'ayez crainte », dit-elle les regardant, « jamais je ne vous abandonnerai. Vous allez me trouver dans chaque chose. Je serai la chaleur du feu, le mouvement du vent, la fécondité de la terre. Sur mon corps les hommes construiront les villages et feront pousser les cultures ». « Mon esprit », termina-t-elle avec un sourire lumineux, sera dans chaque être vivant ».

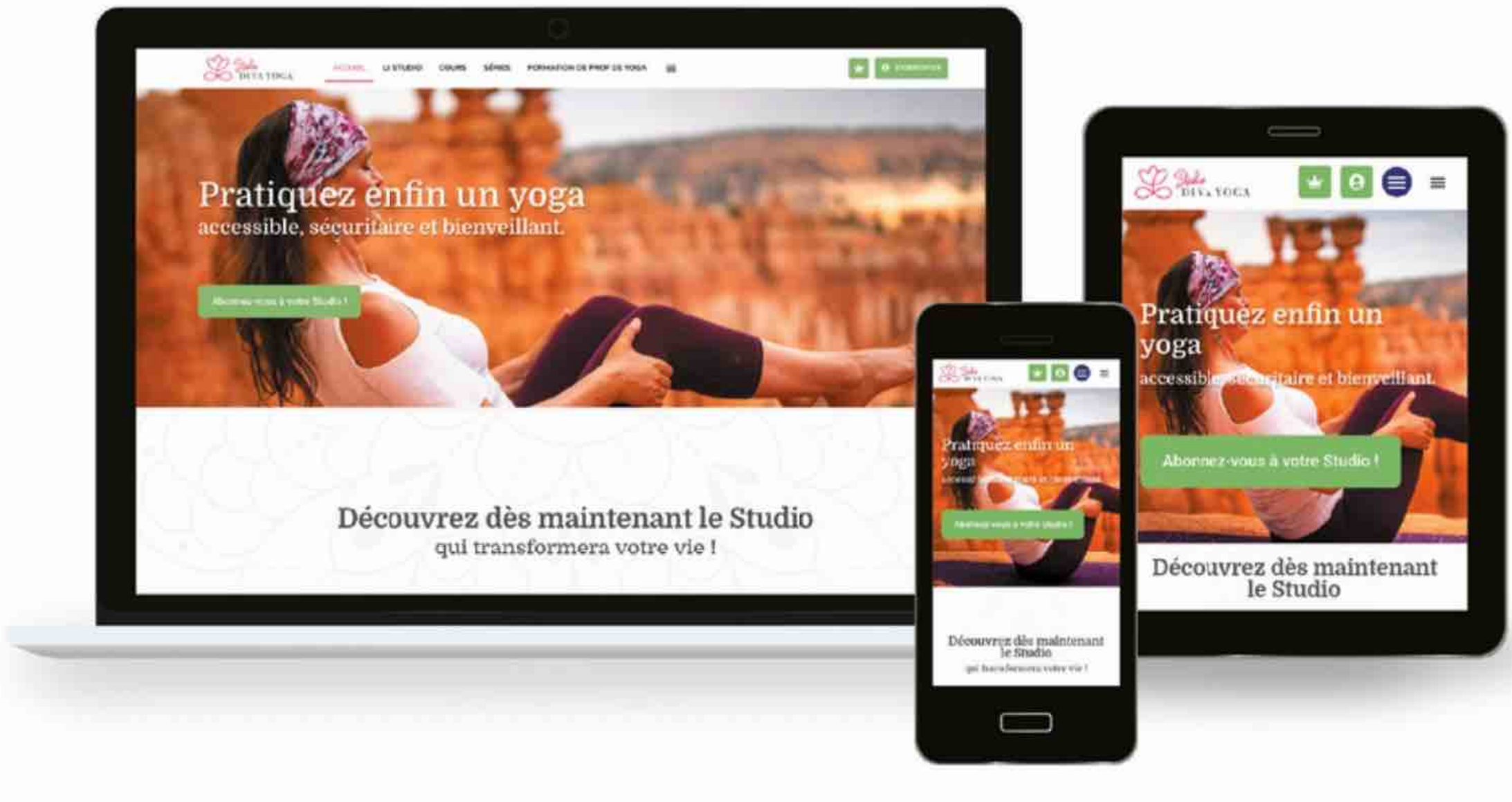
Studio DIVA YOGA

10 MINUTES DE YOGA
pour des matins radieux

Face au chaos des premières heures, entre les cafés avalés à la hâte et le tic-tac incessant de l'horloge, offrez-vous un moment de grâce avec le yoga matinal.

Imaginez commencer votre journée par une bulle de sérénité, un instant pour vous, où chaque respiration vous rapproche d'un bien-être profond.

Le STUDIO DIVA YOGA vous invite à découvrir l'effet d'une pratique douce, adaptée à vos besoins et à votre rythme.



En seulement dix minutes, éveillez votre corps et libérez-vous des tensions, tout en cultivant joie et sérénité pour vivre la journée avec un sourire radieux.

Rejoignez maintenant notre communauté au STUDIO DIVA YOGA et transformez chaque matin en une promesse de bonheur.

Inscrivez-vous maintenant et laissez la lumière du yoga éclairer vos journées.

www.diva-yoga.com

Du bon, du beau, du nouveau !

TRIO AYURVÉDIQUE

Aussi appelé « basilic sacré », le tulsi stimule la vitalité et améliore la résistance au stress grâce à des propriétés antioxydantes. Combinant un extrait concentré de curcumine et l'huile de curcuma anti-inflammatoires, voilà une solution pour la souplesse des articulations. Nommée « force de cheval » en Inde, la poudre d'ashwagandha est tonique et fortifiante.

Tulsi Plus bio 15,90 € ; Curcuma Plus 23 € ; Curcuma Ashwagandha 9,50 €, Fleurance Nature. www.fleurancenature.fr



Cure au vinaigre de cidre

Duo de génie pour cette cure en 2 temps. Une cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau au réveil. À base de vinaigre de cidre, de baies genièvre, de citron, de piment oiseau, de piment de Jamaïque, de cardamome et de gingembre, le rituel offre un coup de boost, une détox, une action antibactérienne et il régule la glycémie. Avant le coucher, deux cuillères à soupe diluées dans un verre d'eau aident la digestion et le sommeil grâce à la mélisse, la passiflore et le vinaigre de cidre.

Pack Matin + Nuit Archie, 47 €. https://myarchie.co





Champignons médicinaux

Compléments alimentaires de Reishi pour la relaxation, de Cordyceps pour les performances physiques et la libido, de Lions Mane pour l'humeur et de Chaga antioxydant. Obtenus grâce à une technologie unique d'extraction douce aux ultrasons, les principes actifs sont hautement assimilables par l'organisme.

French Mush, à partir de 35 €. www.frenchmush.com





Baume sommeil

Baume apaisant et nutritif riche en antioxydants, conçu pour procurer une relaxation profonde grâce à des actifs formulés pour favoriser la détente musculaire, soulager efficacement et optimiser le sommeil. Proposé sous forme de stick pour une meilleure absorption. Formule naturelle : chaga, ginseng de Sibérie, huiles essentielles de cajeput, encalyptus, clou de Girofle, cannelle et gaulthérie.

Snug, 15,90 €. www.ekstrasens.fr



Crème mains au chanvre

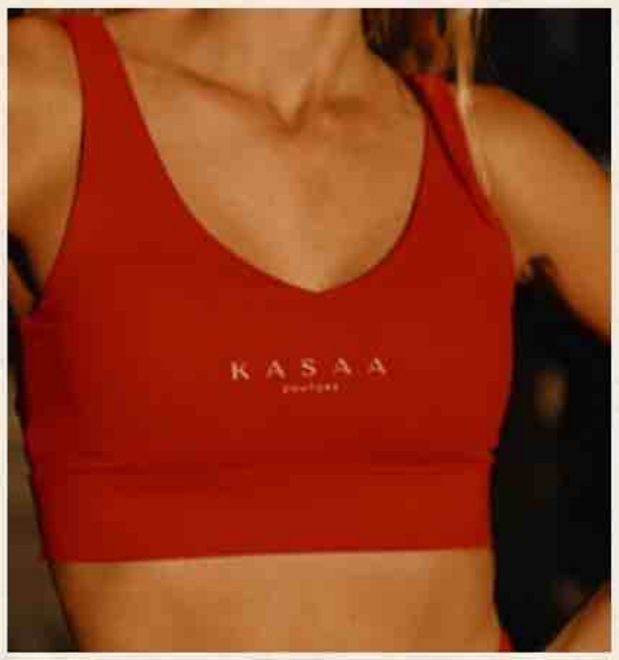
Un tube se vend toutes les 12 secondes dans le monde ! Produit iconique de la marque, ce baume-crème évoque la texture d'une pommade médicinale. À partir d'huile de graines de chanvre français, il soulage les mains très sèches et rugueuses pendant 96 heures.

The Body Shop, 7 € (30 ml) ou 15 € (100 ml). www.thebodyshop.com

BRASSIÈRE DE QUALITÉ

Textile haut de gamme et look Riviera pour cette brassière seconde peau qui accompagne les mouvements du yoga, de Pilates et des cours de barre.

Kasaa, 240 €.
www.kasaacouture.com





Bougies d'ancrage

Bougies bien-être mariant huiles essentielles et cire végétale pour une détente absolue. Chaque parfum est dédié à une pratique du yoga. Un rituel olfactif pratique avec les roll-on nomades, à appliquer sur le poignet avant sa séance de yoga ou de Pilates.

Cocoon Paris, bougies 55 € et roll-on 28 €
www.cocoon-paris.com

RETRAITE YOGA : "HOLISTIKA FLOW"

Au rythme des 5 éléments dans les Gorges du Verdon

Du 3 au 6 octobre 2024 avec Apolline



Yoga - Méditation - Cacao Circle - Danse Intuitive
Randonnée - Repas Végétarien - Voyage Sonore
Massage - En ligne - Ateliers - Privé - Event - Festival

Professeur de yoga & Masseur-kinésithérapeute
delmas.apolline@gmail.com
www.yogapolline.com
+33 6 69 46 62 73

@yog_apo

Le doux poison de l'emprise

« C'est tellement tentant de se libérer du poids de la vie et de le remettre à quelqu'un d'autre »

Si nous sommes convaincus de notre capacité de décision, de faire des choix alignés à nos rêves et à nos valeurs, alors nous serons moins enclins à laisser d'autres prendre les décisions à notre place.

PAR **CLAIRE BROWN**



JE ME SOUVIENS que, quand j'étais plus jeune, après une séparation tumultueuse, je me suis focalisée sur le développement du yoga et de la méditation dans ma vie. Je suis devenue végane également. J'avais besoin de me concentrer sur des choses qui me faisaient du bien certes, mais je reconnais aujourd'hui que j'avais aussi besoin d'un cadre, de règles qui me canalisent, de me sentir portée, qu'on m'apporte des réponses quant à ma souffrance, qu'on me donne un nouveau sens à ma vie.

Je me souviens d'avoir dévoré *Le Pouvoir de l'instant présent* d'Eckhart Tolle, les livres d'Osho, et surtout je me souviens d'une femme que je suivais sur Instagram qui s'appelait Yoga Girl. Je me suis raccrochée à ses posts, à ses paroles, à sa philosophie, à sa manière de penser… Elle est devenue un peu mon point de repère à l'intérieur du tourbillon chaotique de ma vie où je me sentais complètement perdue. À tel point que je ne savais plus vraiment ce que je pensais, au sujet de ma propre vie…

À la recherche d'un cadre

Je ne pense pas que mon cas soit isolé, et encore moins aujourd'hui, quinze ans plus tard. L'emprise par exemple qu'ont Instagram et les réseaux sociaux en général sur nous et sur nos vies est non-négligeable. Nous sommes tous à un moment donné quelque part en crise. Nous cherchons des réponses, nous avons soif d'une vie meilleure, plus alignée avec nos valeurs, nous voulons « réussir » notre vie, nous aspirons tous à être heureux et à arrêter de souffrir.

Nous scrollons à longueur de journée, lisant les posts qui commencent par « 10 façons de savoir si c'est votre âme sœur », « ne jamais faire ceci », « toujours faire cela ». Quel yoga faire, quoi manger, comment dormir, en somme : comment vivre. Notre téléphone est rempli subitement de règles et de manuels pour enfin mieux vivre.

« En mettant une personne sur un piédestal, nous nous mettons nous-même dans un fossé »

« Plus notre vie nous ressemble et plus on se fait confiance pour pouvoir prendre des décisions en alignement avec nous-même »

On peut dire que nous sommes nombreux à être sous l'emprise des réseaux sociaux. Ils ont le don de parler à une société entière qui est en crise existentielle, à une population mondiale assez perdue, en quête de valeurs, de sens, d'amour, de fraternité, d'humanité.

Le pouvoir de décision

De la même façon, quand on traverse une grosse crise infusée d'énormément de souffrance, se profile parfois le risque d'une emprise bien plus dangereuse, celle d'une personne de pouvoir, un leader, prétendant détenir toutes les réponses, à notre place. C'est le cas, par exemple, du guru.

On entend parfois parler de victimes de gurus malveillants, voire criminels, à qui elles ont donné non seulement tout leur argent, mais aussi leur autonomie, leur corps, leur vie. Ce sont des cas extrêmes, certes, mais malheureusement pas rares. Je trouve que c'est quand même intéressant de regarder le danger d'accorder autant de pouvoir à quelqu'un dans nos vies, sur nos décisions, sur notre identité même.

C'est tellement tentant de se libérer du poids de la vie, et de le remettre à quelqu'un d'autre. On se sent moins seul, on se sent épaulé, soutenu, protégé. Subitement quelqu'un a toutes les réponses, sait quoi faire, et c'est tellement attrayant. En quelque sorte le guide spirituel devient la réponse. Et c'est là tout le danger. On est convaincu que les réponses viennent forcément d'ailleurs que chez nous. Vouloir s'en remettre à quelqu'un d'autre indique que nous pensons que nous ne pouvons/voulons plus être responsables de notre propre vie. Nous déléguons la responsabilité de notre vie à quelqu'un d'autre.

Dépendance dangereuse

Telle une dépendance à une drogue, nous ne savons plus fonctionner de manière normale et autonome dans notre vie sans le guru ou la personne à qui nous confions toutes nos décisions et tous nos choix. Plus nous les leur confions, moins on se sent capables de les gérer nous-même, et nous entrons dans ce cercle vicieux où nous nous faisons de moins en moins confiance.

Et c'est là que cela devient dangereux, car si l'autre personne est manipulatrice et mal intentionnée, il devient plus facile pour elle de profiter de nous. Même si la personne n'est pas mal intentionnée, lui remettre la responsabilité de nos vies, lui remettre nos décisions, notre temps, relève finalement d'un renoncement à vivre notre vie à la première personne.

J'ai lu quelque part qu'en mettant une personne sur un piédestal, nous nous mettons nous-même dans un fossé. Ce n'est pas tellement que nous élevons l'autre, mais

plutôt que nous nous rapetissons par rapport à lui/elle. Or Bouddha dit lui-même : « Ne croyez rien, peu importe où vous l'avez lu, ou qui l'a dit, peu importe si je l'ai dit, à moins que cela ne corresponde à votre propre raison ».

« Aucune personne ne possède le pouvoir de rentrer dans notre cerveau et nous faire souffrir. C'est une autorisation que nous lui donnons »

Plus on dépend d'autres personnes, ou de circonstances extérieures, plus on leur délègue le contrôle sur nos vies. Et, au contraire, plus on reprend la responsabilité de nos choix, de nos réactions face à la vie, plus on reprend ce contrôle et moins on est à la merci des surprises, des vents et marées de la vie. Et surtout plus notre vie nous ressemble, nous correspond, et plus on se fait confiance par la suite pour pouvoir prendre des décisions en alignement avec nous-même.

Reprendre sa place

Alors, il s'agirait plutôt de se rendre compte une fois pour toutes qu'il n'y a personne qui va venir nous sauver. On peut attendre dans la posture de la victime, et se dire que l'on nous doit bien de l'aide tellement la vie a été injuste. Ou alors on peut essayer jour après jour de se lever, avec le courage au centre du cœur, et se battre petit à petit pour une vie meilleure. Nous sauver nous-même. Oui, il y aura des jours où l'on ne voudra pas se lever du lit, où on n'aura qu'une envie, rester au lit et de pleurer toutes les larmes de notre corps. Soit. Mais si la majorité des fois nous avons la force de nous lever, de concrétiser des petites actions pour avancer pas à pas vers plus de légèreté, plus de sens, plus de force, alors pas à pas nous forgeons notre propre plan de sauvetage.

Car au final, aucune situation, aucune personne ne possède le pouvoir intrinsèque de rentrer dans notre cerveau et nous faire nous sentir mal, nous faire souffrir. C'est une autorisation que nous lui donnons, souvent progressivement, sans s'en rendre compte. En réalité il s'agit d'une décision qui dépend de nous. Nous pouvons avoir le plein contrôle sur comment nous nous sentons, ce que nous voulons, et vers quoi nous allons. Bien sûr, ici je ne parle pas des cas de violence physique ou psychologique ou d'abus sexuel. Dans ces situations l'appel à l'aide est juste, nécessaire et l'apport de cette aide est un dû.

Se prendre sous notre propre aile

Choisir comment nous réagissons face aux événements de la vie, face aux comportements et paroles d'autres personnes, est entièrement possible dès lors que nous nous rendons compte que la direction et la couleur que prend notre vie dépendent largement de nos propres réactions. Si nous sommes convaincus de notre pouvoir dans notre vie, convaincus de notre capacité de décision, de prendre soin de nous, de faire des choix sereins et en alignement avec nos rêves, nos projets, nos valeurs, alors nous sommes bien moins exposés aux risques de manipulation, au risque de déléguer notre pouvoir à d'autres personnes, et au risque de croire que d'autres soient mieux placés que nous pour prendre des décisions nous concernant !



Reprendre confiance en notre capacité à gérer notre vie, à la diriger, passe par de petits premiers pas.

- Reprendre confiance en notre capacité à gérer notre vie, à la diriger, passe par de petits premiers pas.
- Lors de sorties entre amis ou en famille, est-ce que vous suivez le groupe ou avez-vous un avis ? Même non-exprimé ? Notez-le.
- Quand vous êtes en crise et cherchez une solution, avez-vous envie d'appeler quelqu'un, un ami, un membre de votre famille ou marquez-vous un temps pour essayer de voir si vous trouvez la solution vous-même ? Notez à chaque occasion.
- Vous habillez-vous pour vous, pour les autres ? Savez-vous réellement ce que vous aimez ?
- Surtout en tant que femmes nous avons tendance à penser que pour avoir de la valeur, il faut passer par le regard et l'avis des autres. Tentez d'éviter de consulter quand vous voyez que vous en avez envie, simplement pour voir ce qui se passe.
- Mettez en œuvre les conseils de Bouddha ! Même si vous avez demandé conseil, essayez d'appliquer votre esprit critique à chaque conseil, à chaque règle, à chaque directive que vous recevez. Même si vous les suivez, soyez alertes face aux résultats. Notez ce qui arrive.

domaine
Le hameau de L'étoile

Lieu de stages - Formations - Séminaires

Centre d'accueil de groupe à Saint-Martin-de-Londres dédié aux stages, formations, séminaires, ainsi qu'au bien-être et au développement personnel



RESTAURATION

Buffet «fait maison», exclusivement ouvert aux résidents en pension complète

HÉBERGEMENTS

Capacité d'accueil, allant de 10 à 200 personnes





SALLES

9 salles de location de 30 à 250 m2



PROGRAMMATION

Pour découvrir notre **programmation annuelle** de stages et de formations, veuillez-vous rendre sur notre site : **www.hameaudeletoile.com**

RÉSÉRVATION

Pour toute **réservation de salle ou organisation** d'événement, veuillez nous contacter au 04 67 55 09 03 ou sur **commercial@hameaudeletoile.com**

Domaine le Hameau de l'Étoile, Route du Frouzet, 34830 Saint-Martin-de-Londres

La beauté de l'aigle

Découvrez le Hozho Yoga, inspiré de la culture amérindienne, pour trouver votre harmonie et votre lumière intérieures.

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

CETTE SÉQUENCE propose de mettre en résonance le yoga et la culture amérindienne, sous le signe de l'Hozho Yoga. Hozho est un mot Navajo qui signifie harmonie, voie de la beauté, équilibre. Pour le peuple amérindien, c'est une quête perpétuelle de restaurer l'Hozho intérieur, lieu de calme et de paix qui permet d'harmoniser la globalité de l'être. Les aléas de la vie — changements, soucis, maladies, mauvaise hygiène de vie — peuvent altérer notre équilibre intérieur. Les Navajos prodiguent alors des cérémonies, des chants et de précieux conseils pour le rééquilibrer.

Après avoir vécu de nombreuses années au contact de ce peuple, imprégnée de leur culture et de leurs rituels, Ysabel a créé une pratique transversale, où les frontières s'affranchissent et où le dialogue des cultures s'instaure.

Au cours de chaque séance, les quatre points cardinaux sont honorés, ainsi que les cinq éléments (l'air, le feu, l'eau, la terre, l'éther). Un animal totem est représentatif de chaque saison. Au printemps, c'est l'aigle qui est à l'honneur, nous invitant à prendre du recul pour amorcer notre envol, porté par les bonnes décisions.

Cette pratique est une véritable invitation au voyage, alimentée par des postures nous reliant à l'axe Terre-Ciel. Elle ouvrira un espace profond et lumineux de paix intérieure.

35 MIN

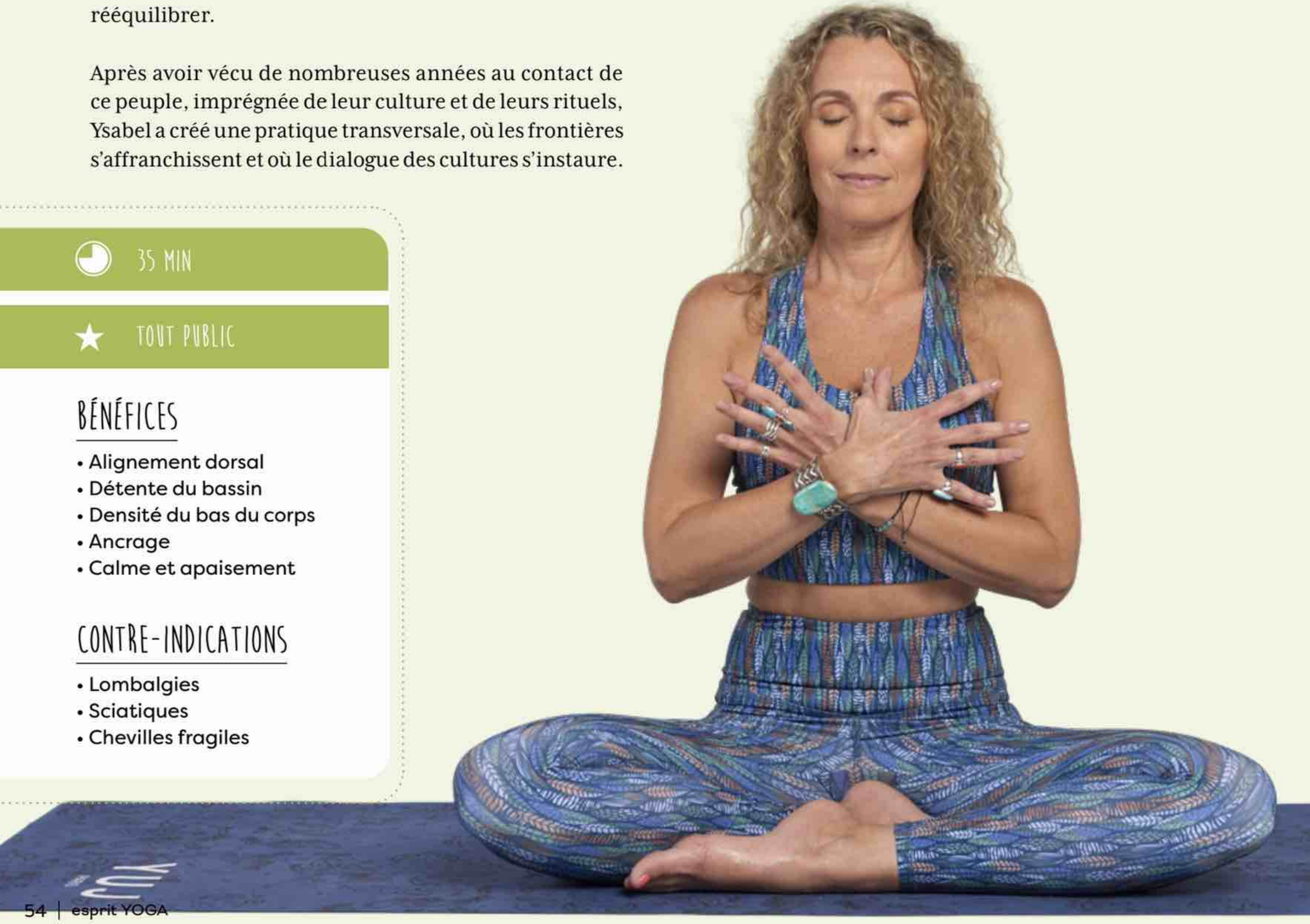
★ TOUT PUBLIC

BÉNÉFICES

- Alignement dorsal
- Détente du bassin
- Densité du bas du corps
- Ancrage
- Calme et apaisement

CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgies
- Sciatiques
- Chevilles fragiles



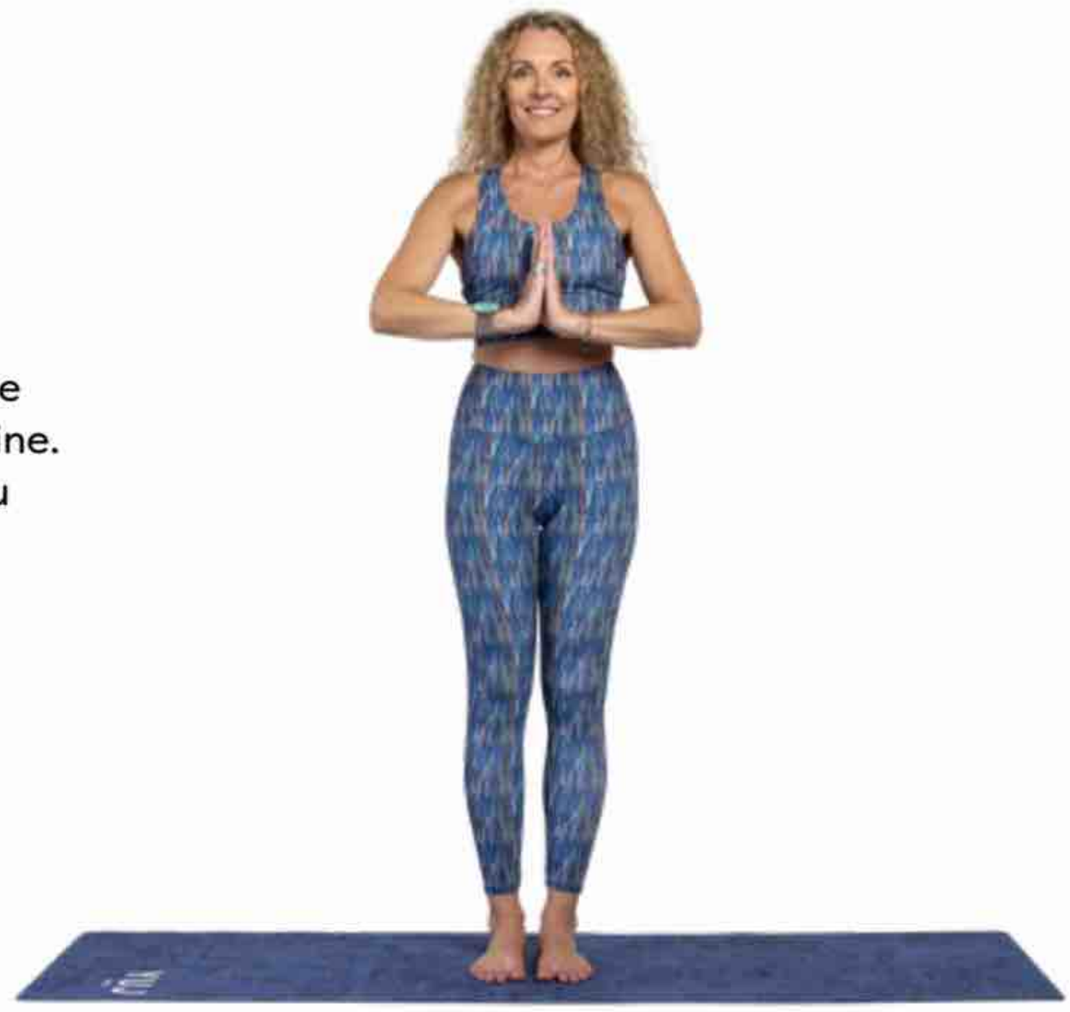
La pratique

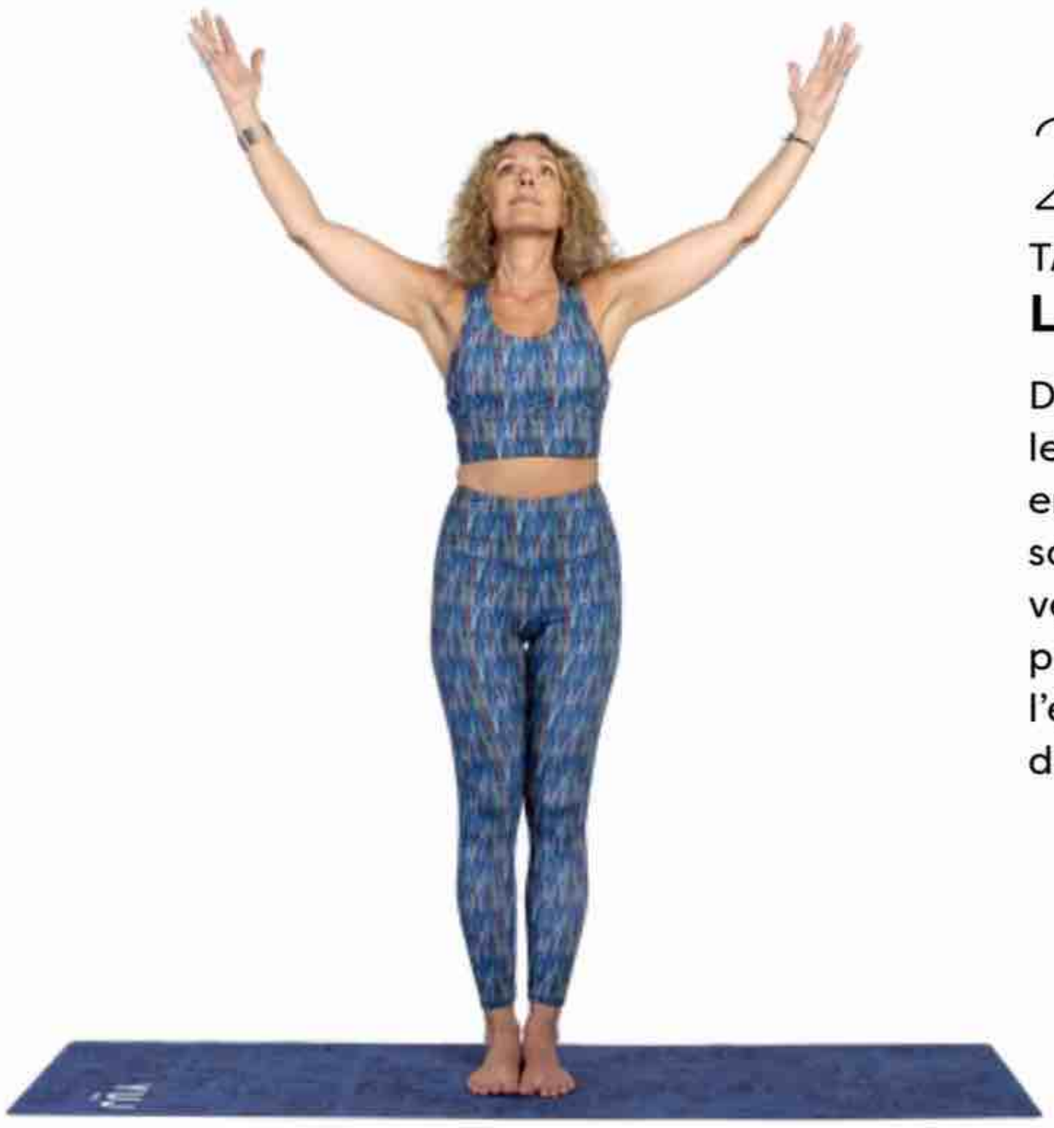
1.

TADASANA EN ANJALI MUDRA

LA MONTAGNE, MAINS EN SALUTATION

Debout au centre de votre tapis, rapprochez les jambes l'une de l'autre et joignez vos mains en salutation devant la poitrine. Prenez conscience de l'appui des pieds au sol. Le sommet du crâne s'étire vers le ciel sans engager les épaules, la nuque s'allonge, le menton se dirige vers votre sternum. Fermez les yeux et prenez conscience de votre présence, le souffle voyage du sommet du crâne jusqu'à vos pieds. Toujours les yeux fermés, visualisez les quatre points cardinaux et votre place dans cet espace : le Nord vers le ciel, le Sud vers le sol, l'Est et l'Ouest vers les côtés. Restez 4 à 6 respirations.





2.

TADASANA – VARIANTE

LA MONTAGNE, BRAS LEVÉS

Depuis la posture précédente, sur une inspiration, ouvrez les bras sur les côtés pour les porter en diagonal vers le ciel, en gardant souple l'articulation des coudes. Les jambes sont actives, pieds bien ancrés au sol. Le visage se dirige vers le haut et les épaules demeurent détendues. Cette position d'ouverture favorise l'inspiration et la connexion à l'élément Air. Laissez le buste se déployer tout naturellement, dans la promesse de l'envol. Restez 6 respirations.

3.

UTTANASANA

LA PINCE DEBOUT

Sur une expiration, penchez-vous vers l'avant, comme pour saluer la Terre. Privilégiez une posture douce, les genoux légèrement fléchis. Les mains se posent sur vos pieds. La tête se relâche. Restez 6 respirations, observez l'étirement du dos, la tenue de vos jambes, et invitez le souffle à circuler le long de la colonne. Le buste incliné vers la Terre, imaginez l'énergie du sol remonter le long de vos jambes.



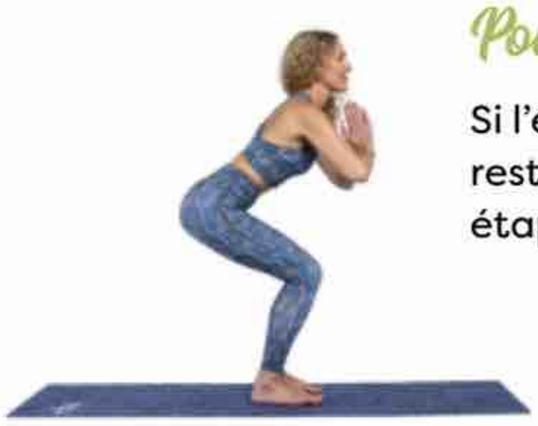


4.

UTKATASANA

LA CHAISE EN ÉQUILIBRE

Revenez en posture debout, inspirez et posez les mains jointes en salutation devant la poitrine. À l'expire suivante, fléchissez les genoux. Gardez dans un premier temps les talons au sol, le buste s'incline vers l'avant et le creux des lombaires garde sa courbure naturelle. Puis posez votre regard sur un point et levez les talons. Le dos maintient sa présence dans un étirement conscient, les omoplates se rapprochent, le coccyx se dirige vers le sol. Les orteils portent l'équilibre et stimulent la concentration. Cette posture aide à percevoir la chaleur de la pratique, tel un Feu intérieur. Restez 4 à 6 respirations.



Pour vous aider

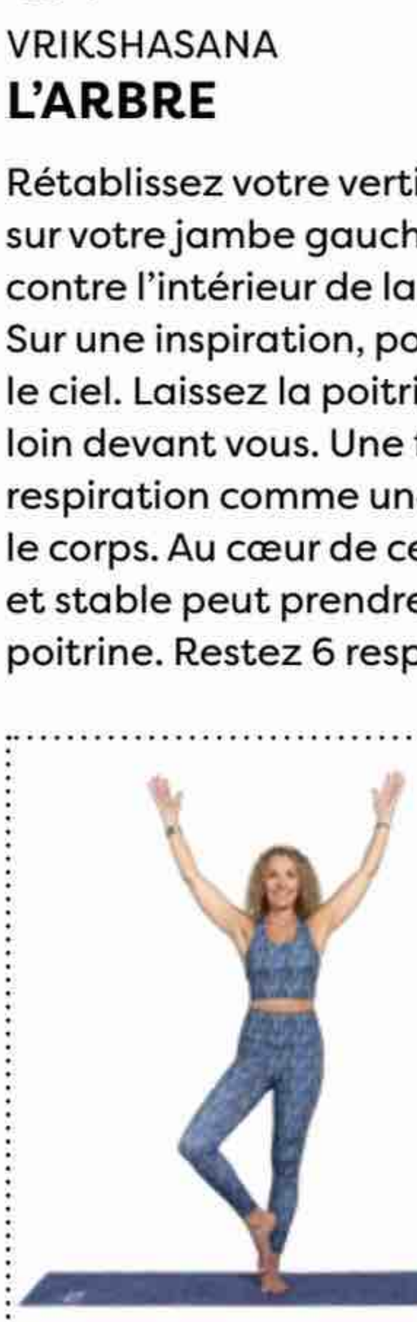
Si l'équilibre est difficile, restez dans la première étape, talons au sol.

5.

VRIKSHASANA

L'ARBRE

Rétablissez votre verticalité, puis portez le poids du corps sur votre jambe gauche et placez la plante du pied droit contre l'intérieur de la jambe d'appui, près du périnée. Sur une inspiration, portez les bras par les côtés vers le ciel. Laissez la poitrine s'ouvrir et votre regard partir loin devant vous. Une fois l'équilibre trouvé, imaginez la respiration comme une sève régénératrice qui circule dans le corps. Au cœur de cette fluidité, un espace lumineux et stable peut prendre sa place au centre de votre poitrine. Restez 6 respirations, puis changez de jambe.



Pour vous aider

Pour stabiliser l'équilibre, posez le pied plus bas, sur le mollet ou la cheville de la jambe d'appui.





6.

MALASANA - VARIANTE

LA GUIRLANDE SUR LES ORTEILS

Depuis la posture debout, inspirez, posez les mains jointes devant la poitrine et en expirant vous viendrez vous accroupir, en levant les talons. Le dos reste droit. Pressez légèrement les mains l'une contre l'autre pour favoriser l'ouverture du haut du buste. Les fessiers se posent sur les talons, sans relâcher la stabilité du bassin. Les abdominaux sont engagés pour aider l'équilibre. La courbure lombaire est maintenue dans sa ligne naturelle. Vous pouvez vous tourner intérieurement vers la relation de proximité avec la terre, pendant 4 à 6 respirations.

7.

SUPTA BADDHA KONASANA

LE CORDONNIER ALLONGÉ

Allongez-vous au sol sur le dos, jambes pliées, vos 2 genoux vont s'ouvrir sur les côtés et les plantes de pieds sont en contact. Les bras sont ouverts sur les côtés, alignés avec vos épaules (7a). Restez une respiration, et sur une expiration venez fermer le corps sur la droite, le bras droit se pose sur le bras gauche, la jambe gauche suit le mouvement (7b). Restez une respiration. Sur une inspiration, replacez ensuite le corps dans le geste de départ, déposez une respiration et poursuivez côté gauche (7c). Restez à gauche une respiration. Refaites 2 fois cet enchaînement, les yeux fermés. Laissez-vous guider par l'alternance corps déployé puis refermé, comme le mouvement d'une vague.









Pour vous aider

Si les hanches sont trop sollicitées, soutenez vos genoux avec des briques.

8.

PAWANMUKTASANA

POSTURE DES GENOUX À LA POITRINE

Restez allongée sur le dos, inspirez et portez les bras vers l'arrière. Sur l'expire, pliez votre jambe droite et posez vos mains sur le genou. Le menton s'incline vers le sternum, le poids naturel des mains fait pression sur la jambe. Restez 6 respirations. Sur vos expirations, concentrez-vous sur la compression douce au niveau de l'abdomen. Le ventre s'apaise et se détoxifie. Ne montez pas vos épaules, les omoplates sont très présentes contre le sol. Puis changez de jambe, avant de revenir en posture allongée. Imaginez le souffle qui circule dans le corps comme l'eau d'une rivière, fluide et transparente.





9.

SUKHASANA EN GARUDA MUDRA

POSTURE ASSISE AVEC LA MUDRA DE L'AIGLE

Asseyez-vous, jambes croisées, de façon confortable, à même le sol, ou sur un coussin si c'est plus agréable. Prenez conscience de l'ancrage de votre bassin et de l'étirement de votre colonne. Les trapèzes sont détendus. Posez vos mains sur la poitrine en croisant vos poignets, les pouces en contact. Ce geste symbolise la puissance et la liberté de l'oiseau qui voyage dans le Ciel. L'Aigle, animal totem de cette séquence, apporte une vision claire, la capacité à aller de l'avant et une conscience spirituelle. Restez dans cette posture aussi longtemps que vous le souhaitez.

Enchaîner la séquence



La beauté de l'aigle

Ysabel porte une tenue **Géopélie** et pratique sur un tapis **Yuj.**

Un été avec moi-même

Cet été, je m'offre une bulle de bien-être avec le yoga.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE** | VISUELS **@NAMASTRIP.RETREATS**

SAISON DE PAUSE et de nouvelles expériences, l'été est l'occasion rêvée de partir en stage ou en retraite de yoga. Que vous aspiriez à des vacances régénérantes, riches en challenges, originales, inoubliables ou un mélange de tout ça, il y a toujours un séjour yoga qui vous attend. Pour vous repérer au mieux parmi les offres et faire le bon choix, explorons 5 grands thèmes de séjours (parfaitement compatibles), leurs bienfaits pour le corps et l'esprit ainsi que des conseils clés avant de s'inscrire.





6 RÈGLES D'OR POUR UN SÉJOUR RÉUSSI

1. Je pose mon intention : de quoi ai-je (vraiment) envie ?

2. Je choisis un lieu qui m'appelle

3. Je me renseigne sur le programme : types de yoga, niveaux, activités annexes, temps libres, nourriture ?

4. Je prends contact avec l'enseignant.e pour connaître sa philosophie et son expérience des groupes

5. Je me fais préciser ce qui est compris dans le prix et ce qui ne l'est pas (transports, soins sur place)

6. Je glane des avis et des témoignages





JE COUPE AVEC TOUT

#Liberté #Flexibilité #Digital détox
#Zéro planning #Evasion

Charge mentale, oublie-moi !

Mon envie : une rupture nette avec les habitudes et de longues heures rien qu'à moi.

Je pars si : j'ai besoin de temps pour dormir, me détendre, lire, marcher, réfléchir, visiter.

Sur place : des retraites de déconnexion qui privilégient des pratiques posturales le matin et des temps libres l'après-midi. En pleine nature, certains lieux mettent à disposition des vélos : parfait pour se balader et laisser l'esprit vagabonder. D'autres sont situés à proximité de la mer, rien de tel qu'une baignade pour ne plus sentir ni le poids du corps ni les contraintes. Près d'une ville ou d'un village, les excursions favoriseront le dépaysement.

Sur le tapis : du Hatha Yoga pour étirer le corps et l'amener à retrouver son axe vertébral, du Yin Yoga pour pousser gentiment les muscles à se relâcher en profondeur dans des postures maintenues longtemps.

Nos conseils : des organisateurs qui gardent précieusement votre téléphone dans un casier sécurisé à l'arrivée.

Silence « I am »
Au Portugal du 11 au 16 juin
https://silenceexperience.com

Nature et Conscience
En Bourgogne du 24 au 28 juillet
https://aurorebnbyoga.fr

Yoga et No Stress
En Normandie du 13 au 15 septembre
https://namastrip.com

Indian Summer
Dans les Gorges du Verdon du 29 septembre au 1er octobre
https://gayoga.fr





Sauna purifiant, yoga et HIIT détox
Toute l'année à Madère
https://fr.longevity-escapes.com

Yoga et Randonnée
Dans les Vosges alsaciennes du 24 au 28 juillet
www.leyogascope.com

Energie vitale, breathwork et alimentation vivante
En Normandie du 26 au 28 juillet
www.larbreauxetoiles.fr

Surf et yoga sur la Côte Atlantique
Plusieurs départs en juillet et août à Carcans Océan
www.zenngo.fr





JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

#Détox #Mouvement #Challenge
#Coaching #Végétal

Cap sur mes bonnes résolutions !

Mon envie : garder ou retrouver la forme et bien démarrer la rentrée.

Je pars si : j'ai besoin d'un cadre dédié à mon défi physique avec des conseils techniques et une alimentation naturelle et saine.

Sur place : un stage thématique qui approfondit une zone spécifique (le dos, les articulations, etc.) ou un type de postures (les inversions, l'équilibre, etc.).

Sur le tapis : du Hatha Yoga pour travailler les chaînes musculaires en même temps que la respiration et l'équilibre mental, du Vinyasa Yoga pour l'exigence du souffle, du Power Yoga pour le cardio, des flows variés pour développer de nouveaux mouvements et booster sa concentration.

Nos conseils : choisir un enseignant, ou un duo d'enseignants, qui guident personnellement les participants et des ateliers type « asanas lab » pour explorer des exercices par petits groupes et apprendre à se corriger les uns les autres.



JE ME RECONNECTE AVEC MES SENSATIONS

#Soi #Slow life #Confiance #Invisible
#Lâcher-prise #Pleine conscience

I feel good !

Mon envie : apprivoiser ma sensibilité, explorer mes sensations et mes émotions.



Je pars si : j'ai besoin de tisser une nouvelle relation à moi-même, privilégier la douceur et la subtilité dans ma vie plutôt que la force et les défis.

Sur place : une retraite qui met en avant la régénération intérieure par une pratique de yoga transformatrice et l'exploration du corps subtil ainsi que des ateliers complémentaires comme la sophrologie ou les massages pour ressentir son schéma corporel.

Sur le tapis : des pratiques fluides comme le Vinyasa flow, le yoga aérien, l'Acro yoga, le Yoga danse mais aussi le Yin Yoga, le Yoga Nidra et la méditation pour l'intériorité.

Nos conseils : choisir l'enseignant(e) pour son expérience dans l'accompagnement de groupes dans des expériences qui peuvent remuer des émotions profondes.

Hatha Yoga et yoga dansé
Du 6 au 12 juillet dans la Drôme
www.gite-lasauvagine.fr

Yoga et Pleine Conscience
Du 21 au 27 juillet en Ardèche
www.conscience-en-soi.be

Ma première retraite Yoga
Du 19 au 22 septembre en Provence
https://namastrip.com

Trouver l'équilibre et la liberté émotionnels
Du 1er au 7 septembre à Koh Samui (Thailande)
https://kamalaya.com



Yoga et Astrologie
Du 23 au 28 juillet dans les Cévennes
www.yoga-stage.fr

L'expérience intérieure de notre nature véritable
Du 7 au 11 août en Haute-Loire
https://yogafleurdelotus.com

Voyage à la rencontre de Soi
Du 20 au 23 juin en Normandie
www.yogyco.com

Souffle de Vie
Du 6 au 8 octobre dans le Maine-et-Loire
https://biendansmesbaskets.podia.com

JE FAIS LE POINT

#Bilan #Boussole #Self Love #Intuition #Ayurvéda
#Développement personnel

Le bonheur, je le veux et je l'aurai !

Mon envie : évoluer dans ma vie personnelle, professionnelle ou relationnelle. Trouver ma voie, trouver ma place.

Je pars si : j'aspire à donner du sens à mon existence, à rebondir après un coup dur ou je suis en pleine transition de vie.

Sur place : une retraite tournée vers le développement personnel, qui s'appuie sur les fondements de la discipline yogique pour mieux se connaître et faire la paix avec l'ego. Des outils d'expression comme l'écriture mais aussi l'ayurvéda pour trouver des clés de compréhension de son fonctionnement et de sa personnalité.

Sur le tapis : du Hatha Yoga : asanas, pranayama, méditation, du yoga Nidra.

Nos conseils : choisir un séjour qui place la pratique et la philosophie du yoga traditionnel au cœur de l'expérience pour goûter au pouvoir transformateur du yoga.



JE DÉCOUVRE MA PUISSANCE DE FEMME

#Vibration #Energie #Sororité #Feu #Féminin Sacré #Résilience



Bonjour déesse !

Mon envie : assumer et prendre soin de la femme que je suis, ou de la part féminine en moi, me sentir enfin complète, plonger dans la dimension spirituelle du yoga.

Je pars si : je veux me débarrasser de mes complexes, rayonner, vieillir en pleine santé, faire la paix avec moi-même, rencontrer de nouvelles amies.

Sur place : une retraite composée de pratiques douces et dynamiques pour équilibrer les polarités d'énergie physiquement et mentalement. Des cercles de partages pour se relier aux autres par la parole et des pratiques comme la danse, le chant ou le dessin pour réveiller la spontanéité et la créativité. Peut-être des cérémonies inspirées du chamanisme, comme la cérémonie du Cacao.

Sur le tapis : du Yin Yoga ou du Yoga Restoratif pour prendre le temps de relâcher le corps et sentir sa perfection. Du Yin-Yang yoga pour passer de l'élément Eau à l'élément Feu et inversement, du Kundalini Yoga pour préserver la santé hormonale et s'ouvrir à la dimension spirituelle de la féminité. Du Vinyasa ou des flow pour s'oublier dans le rythme des postures enchaînées.

Nos conseils : une retraite 100 % femmes qui multiplie les activités psycho-corporelles connexes : accès à un spa, activités artistiques, marches dans la nature, rituels de partages autour du feu, etc.



La poésie du silence en mouvement
Du 26 octobre au 2 novembre dans le désert marocain
https://racinesdudesert.com

Retraite Kundalini et Yin Yoga
Du 4 au 10 août en Ardèche
www.vawanda.com

Mystical Woman
Du 26 au 28 septembre dans le Rhône
https://hridaya-yoga.com

L'Automne en Soi
Le 5 octobre en Gironde
https://idaexperiences.fr







L'immobilité dans la posture assise 2

Nous poursuivons l'exploration des effets et des bienfaits de l'immobilité en yoga. Dans les postures sur les talons et dans savasana, la détente profonde.

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

NOUS AVONS vu dans le dernier numéro d'*Esprit Yoga* que la posture statique que l'on prend et maintient longuement est la base même de la pratique du yoga. Cette immobilité s'accompagne de contractions musculaires des muscles profonds du rachis, pour permettre un maintien confortable. Lorsque vous avez un bon positionnement du bassin en légère antéversion, votre rachis est bien gainé, ce qui permet d'obtenir une détente de tous les autres muscles inutiles au maintien de la posture. Bien souvent chez le débutant, pour compenser l'insuffisance d'activité des muscles profonds, les muscles superficiels, qui ne sont pas faits pour cela, sont réquisitionnés, entraînant rapidement des douleurs souvent de type crampe.

Lorsque les postures assises jambes croisées sont maintenues en statique durant plusieurs minutes, alors toutes les stimulations sensorielles périphériques proprioceptives diminuent et ne stimulent plus le cerveau, le plaçant dans des conditions optimales pour être dans un état qui nous fait oublier notre propre corps, notre individualité, au profit d'une sensation d'infini et d'universalité. Nous pouvons dire alors que notre « ego », ou « je », disparaît, au profit d'une expérience d'unité s'accompagnant d'une grande joie et d'une conscience élargie.

Les postures sur les talons

Mais, la posture du tailleur, la posture parfaite, le demi-lotus ou le lotus ne sont pas les seules postures permettant cela. Les postures assises sur les talons sont également des postures méditatives qui entraînent exactement les mêmes effets. Dans certaines traditions, elles sont même préférées. En effet, dans ces positions, le basculement du bassin est plus facile car les ischio-jambiers, les muscles arrière des cuisses, ne limitent pas l'antéversion et il n'y a pas non plus la traction des quadriceps pour limiter la rétroversion. En clair, le bassin est libre de basculer et ainsi, la colonne vertébrale est parfaitement positionnée dans sa verticalité. La cinquième vertèbre lombaire se place parfaitement sur le plateau sacré du sacrum légèrement incliné vers l'avant. Les courbures sont alors idéales.

Néanmoins, la difficulté de cette posture réside dans la capacité à rester longtemps avec les genoux étirés en flexion et la compression des cuisses et des chevilles. Tout comme avec les postures jambes croisées, il est possible de compenser les difficultés par un rehausseur, zafu ou un petit banc, placé sous les fessiers. Notez bien que lorsque l'on dit s'asseoir sur les talons, il s'agit d'un abus de langage car la réalité est que nous sommes assis entre les talons (photo 1). Cela permet d'ailleurs un



formidable massage de toutes les articulations du pied et assouplit merveilleusement l'ensemble du tarse et du métatarse. Ceci prévient les raideurs et tendinites, voire aussi les inflammations de l'aponévrose plantaire.

Respiration ample et apaisement

Dans cette position de Vajrasana, les épaules, les mâchoires, le front, seront relâchés et seuls les muscles profonds du rachis travaillent en endurance. Que ce soit en Vajrasana ou jambes croisées, la position verticale du rachis nous place dans une position anatomique idéale pour avoir une respiration pleine. Nous ne sommes pas avachis en avant, ni redressés en arrière. Nous sommes dans l'axe vertical du présent. Dans cette situation, les côtes accrochées aux douze vertèbres thoraciques peuvent s'écarter librement, le diaphragme peut s'abaisser largement puisque le ventre n'est pas comprimé, les épaules ne sont pas en rotation interne et ne limitent pas les mouvements d'expansion de la cage thoracique dans sa partie haute. La respiration peut alors s'établir dans un rythme apaisé et ample. Elle ralentit aussi. À l'inverse, dès que vous bougez, les récepteurs qui perçoivent le mouvement stimulent les centres respiratoires et accélèrent la fréquence respiratoire. Ainsi, l'immobilité conduit à un ralentissement de tous les processus et facilite un état de calme profond.

C'est ce que les Yoga Sutras appellent le pranayama, c'est-à-dire l'allongement du souffle. Lorsque l'on est dans cette position statique, les étapes décrites par Patanjali sont naturellement franchies. Dès que la

respiration s'est apaisée, l'immobilité se renforce et le Pratyhara est obtenu, c'est-à-dire la quatrième étape décrite dans les Yoga Sutras. La privation des stimuli sensoriels, obtenus par l'immobilité, conduit de proche en proche aux étapes qui suivent : la concentration (Dharana), la méditation (Dhyana), et enfin, éventuellement, le Samadhi.

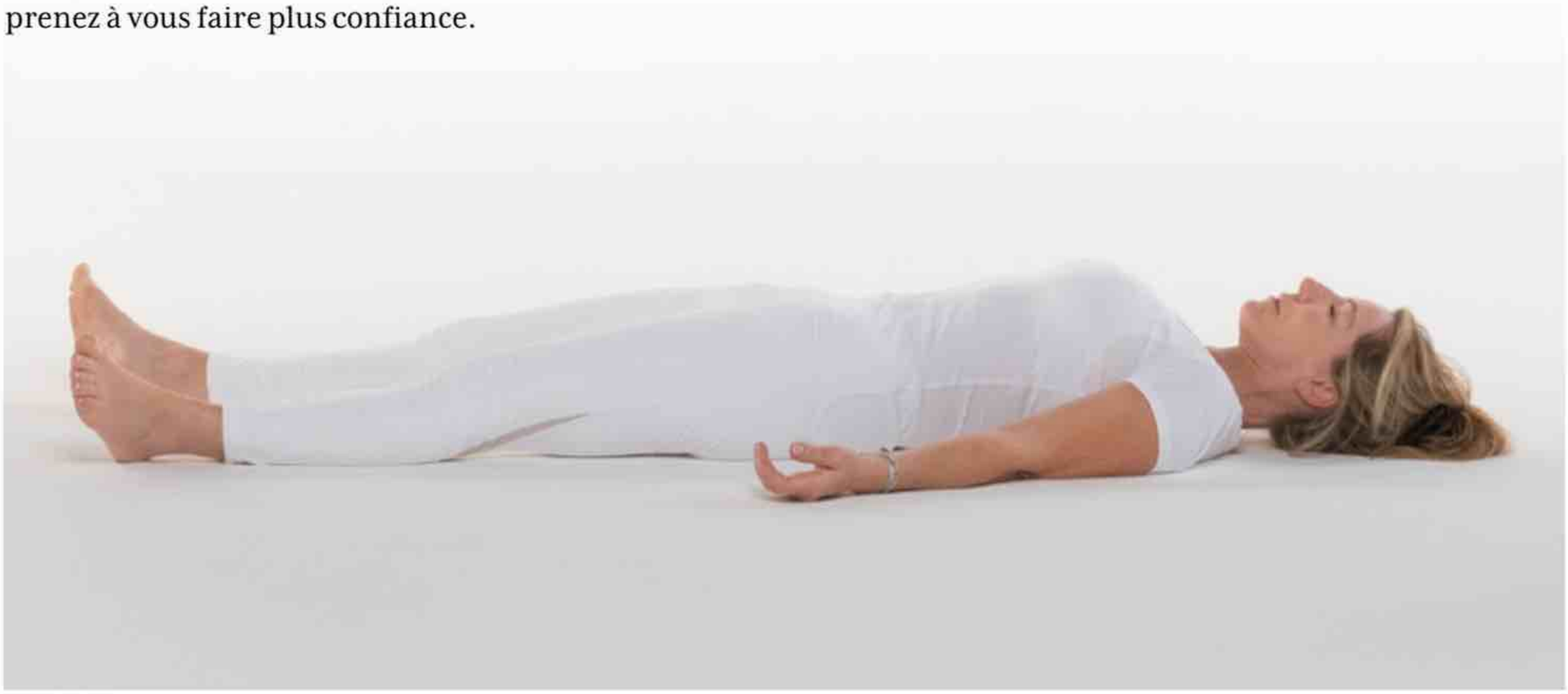
L'immobilité en Savasana

L'immobilité ne se pratique pas que dans les postures assises. Elle est utilisée en particulier dans la posture de relaxation profonde, Savasana (photo 2). À la différence des postures assises, Savasana entraîne une attitude mentale bien différente. Il n'y a plus aucune contraction musculaire nécessaire au maintien de la posture. Tous les muscles sont totalement relâchés, comme si nous étions un pantin désarticulé. Les jambes doivent être légèrement écartées et les pieds retomber de part et d'autre pour assurer la parfaite relaxation des hanches et l'absence de crispations ou contractures des adducteurs. De même les épaules, lorsqu'elles sont relâchées, permettent aux bras de s'écarter du corps et aux paumes des mains de se tourner vers le ciel. Dans cette attitude, la relaxation est totale, et le cerveau reçoit un message de profond apaisement.

Vous pouvez vous abandonner et, sans que vous en rendiez compte, le lâcher-prise s'installe et se renforce au plus profond de vous. Pratique après pratique, vous apprenez à vous faire plus confiance.

D'une certaine manière, dans cette posture immobile vous savez que vous ne pourrez pas tomber plus bas, vous savez que vous pouvez vous détendre totalement. Si bien qu'après une pratique régulière, quotidienne de dix à vingt minutes par jour de cette posture de relaxation savasana, la confiance en soi est renforcée. Cela améliore l'estime de soi.

La posture de Savasana est accentuée par l'attention consciente que l'on y porte, en balayant les différentes parties du corps de bas en haut et de haut en bas plusieurs fois, au rythme de la respiration pour amplifier la détente musculaire. Pour mieux ressentir cet effet, il suffit de prendre, toujours allongé sur le dos, une posture statique mais active. En rapprochant les talons et en collant les tranches internes des pieds, en plaquant les mains à plat sur le sol, les bras le long du corps, vous vous retrouvez dans une posture active et dans laquelle vous avez contracté les muscles des hanches, des épaules. Vous n'êtes plus du tout dans le lâcher-prise, mais dans la vigilance. D'ailleurs, vous observerez que la posture est celle que l'on prend debout au garde à vous. Cela met alors tous les sens en éveil, en alerte et n'est plus le ressenti de lâcher prise de Savasana. Passer de l'une à l'autre est un bon exercice pour développer sa sensibilité.





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.

Almières
RETREAT

Retraites
yoga



Retrouvez toutes les dates de nos retraites sur

almieres.com - *instagram :* ***almieresretreat*** - *téléphone :* ***06 95 11 95 56***

Privatiser Almières pour séjours bien être, stages, retraites (groupes 12 personnes).






Confiance et désir d'action

Un étirement intense pour favoriser un esprit positif dans un corps puissant.

TEXTE **ELÉONORE GRATTON** | POSTURES **CHLOÉ BRASÉ** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

UTTHITA SIGNIFIE étirement, *parsva* signifie côté, flanc, et *kona* angle. Dans cette posture, le corps travaille en asymétrie, avec un étirement intense d'un côté. Le bassin sollicité est un socle souple, et les jambes doivent être dynamiques mais sans tension. L'ensemble des muscles et articulations sont mis en symbiose pour ordonner l'alignement du pied jusqu'à la main, l'étirement et le maintien du bas du corps.

Plusieurs axes sous-tendent la structure de la posture : la diagonale dans la latéralité côté jambe tendue ; la verticalité du tibia de la jambe pliée ; la cuisse parallèle au sol ; la relation entre dos maintenu et région du centre cœur ouverte. Cette complétude (muscles, articulations, directions) demande une grande concentration et une satisfaction profonde en découle.

La pratique

Placez-vous debout, pieds largement écartés et parallèles. Puis tournez le pied gauche à 90°. Le bassin reste de face. En inspirant, levez les bras à hauteur de vos épaules, expirez et fléchissez votre genou gauche, aligné avec le talon. En inspirant, étirez le buste vers la gauche. La main gauche vient se placer à l'extérieur du pied gauche et le bras droit se déplace pour venir s'étirer contre l'oreille afin de créer un étirement intense du côté droit. Le regard se tourne enfin vers le ciel, tout en maintenant l'alignement des cervicales avec la colonne vertébrale. La jambe gauche forme un angle droit au niveau du genou.

Observez l'appui stable de vos pieds et percevez la puissance du bas du corps. La sangle abdominale est active, pour aider le buste à maintenir sa position. Les deux flancs sont actifs, le côté droit s'étire intensément, le côté gauche est un soutien pour ne pas abandonner le corps. La concentration se pose sur l'alignement du côté étiré, du pied jusqu'à la main : comme si votre souffle brossait cette ligne pour accompagner l'étirement.

Chloé porte une tenue **Géopélie** et pratique sur un tapis **Yuj.**

BIENFAITS

- Étire la chaîne musculaire latérale
- Renforce genoux, chevilles, hanches
- Tonifie les muscles des jambes
- Assouplit le bassin et les épaules
- Stimule la région abdominale
- Renforce tout le corps

SENTIMENTS

- Ouverture vers la vie
- Confiance
- Ancrage au sol
- Puissance intérieure

CONTRE-INDICATIONS

- Hanches et genoux fragiles
- Hypertension ou hypotension
- Cervicales sensibles

ACCESSOIRE : UNE BRIQUE



Utthita parsva konasana

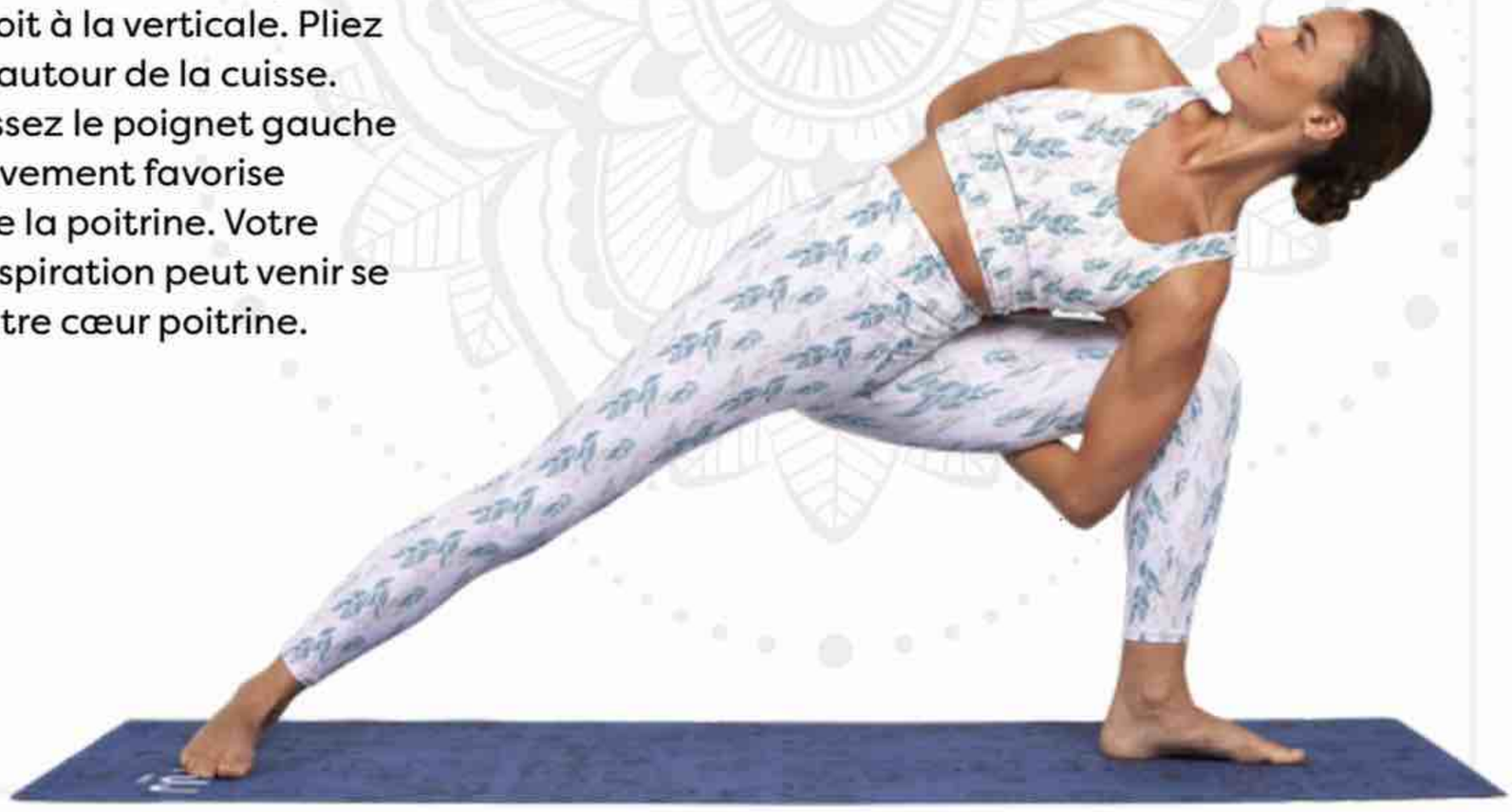
L'angle latéral étiré



1.

BRAS CROISÉS DERRIÈRE LE DOS

Cette variante permet de travailler davantage la souplesse de vos épaules et de vos poignets. Placez-vous dans la posture de base, main gauche devant la cheville et bras droit à la verticale. Pliez le bras gauche, enroulez-le autour de la cuisse. Baissez le bras droit et saisissez le poignet gauche avec la main droite. Ce mouvement favorise l'ouverture des épaules et de la poitrine. Votre attention au niveau de la respiration peut venir se placer dans cette zone : centre cœur poitrine.



2.

UTTHITA PRASVA KONASANA

SANS APPUIS AU SOL

Par l'arrondi des bras, cette variante va apporter de la souplesse au sein de l'effort. Debout, pieds écartés et pied gauche ouvert à 90°, inspirez en fléchissant votre genou gauche tout en portant les bras parallèles au sol, expirez et rentrez dans la posture en posant l'épaule gauche sur le genou gauche et en allongeant en souplesse le bras droit vers la tête. L'épaule gauche est en appui léger, elle ne porte pas son poids sur la jambe. Dans la continuité du mouvement du bras, la main gauche est tournée vers le ciel. La main droite est tournée vers la terre. Mentalement, vous pouvez vous imaginer un cercle qui vous entoure, au sein duquel vous posez l'intention d'être présente à vous-même.



3.

UTTHITA PARSVA KONASANA

BRAS PARALLÈLES ÉTIRÉS

Cette variante permet de ressentir un travail conjoint des 2 flancs étirés, tout en cherchant à soutenir l'asymétrie du corps et l'engagement en diagonal du buste. L'étirement est moins intense, mais la sollicitation des muscles latéraux est plus forte. Partez de la posture de base, avec le bras gauche posé sur la cuisse gauche et non pas main au sol. Inspirez, et sur l'expire, redressez le buste en diagonal, en déployant le bras gauche vers l'oreille gauche. Veillez à maintenir un travail constant des flancs, par un engagement de votre sangle abdominal. La tonicité des jambes va contribuer au mouvement d'élévation en diagonal du buste.



4.

UTTHITA PARSVA KONASANA

AVEC SUPPORT

Dans cette variante, vous allez détendre l'effort des bras pour mieux appréhender le travail du bas du corps. Le bras gauche passe devant la jambe gauche pour poser la main sur une brique. Le bras droit est le long du corps. Maintenez l'ouverture de vos épaules, avec un buste légèrement tourné vers la droite. Portez votre attention vers les appuis, concentrez-vous sur pada banda, les 3 points sous la plante du pied : le talon, le coussinet dessous le gros orteils, le coussinet dessous le petit orteil. Ces trois points forment un triangle, cherchez à percevoir par ce banda, une présence des pieds bien ancrés qui conforte la stabilité des jambes.



L'ayurvēda, allié bien-être



L'ayurvéda, « science de la vie » en Sanskrit, est un système de santé holistique et millénaire originaire d'Inde. Il a beaucoup en commun avec le yoga. Incorporer les principes ayurvédiques permet d'incarner sa pratique du yoga dans le quotidien.

PAR **ORIANE ROUSSET**

L'AYURVÉDA REPOSE sur le concept des doshas, 3 forces énergétiques (vata, pitta, kapha) présentes en chaque individu, selon une combinaison unique formant sa constitution. L'équilibre des doshas est essentiel au maintien de la bonne santé. Les saisons, le régime alimentaire et le mode de vie peuvent entraîner un déséquilibre de nos doshas. Cette notion de doshas est primordiale pour comprendre et pouvoir bénéficier des principes de l'ayurvéda. Il existe de nombreux tests disponibles en ligne pour découvrir quelle est votre constitution. Faites-en plusieurs pour croiser les résultats et comprendre un peu mieux de quoi il s'agit. Les rituels et conseils suivants bénéficient à toutes les constitutions.





RITUELS BIEN-ÊTRE AYURVÉDIQUE

DU MATIN

Au réveil, utilisez un gratte-langue, de préférence en cuivre, pour retirer les toxines accumulées pendant la nuit par l'organisme et déposées sur la langue sous forme de dépôt blanchâtre. Buvez ensuite un grand verre d'eau tiède ou à température ambiante, pour réhydrater le corps mais aussi l'aider à chasser les toxines, et à réveiller en douceur le système digestif.

Essayez le rituel gandoush, qui consiste en un bain de bouche avec une huile biologique antibactérienne comme l'huile de sésame ou de coco, pour nettoyer les dents, les gencives et la langue. Prenez une cuillère à soupe d'huile et gardez-la 5 à 10 minutes dans la bouche en la faisant circuler, avant de la recracher, chargée de ses toxines. Rincez-vous ensuite la bouche et brossez-vous les dents. Cette technique permet de maintenir une bonne hygiène buccale, d'assainir les gencives et de réduire la plaque dentaire. Moins agressive qu'un bain de bouche acheté dans le commerce, l'huile peut s'utiliser quotidiennement et ne perturbe pas l'équilibre de la flore buccale. La marque de cosmétiques made in France Holidermie propose sur son site (holidermie.com) un rituel bucco-détox composé d'un gratte-langue en cuivre et d'un bain de bouche aux huiles de sésame et coco et aux huiles essentielles de menthe et de citron pour un effet rafraichissant.

Jala neti est un autre rituel ayurvédique de nettoyage. Il s'agit ici de se laver le nez, à l'aide d'un lota, petit pot en forme de lampe d'Aladin (chin-mudra.yoga), et d'un peu d'eau tiède additionnée de sel. Ce rituel nécessite d'un peu de patience car il faut trouver la bonne inclinaison de la tête afin que l'eau entre par une narine et s'écoule par l'autre. Après quelques essais vous trouverez tout naturellement la bonne position et par la suite vous pourrez effectuer ce rituel en moins de deux minutes. Se nettoyer le nez quotidiennement prévient les infections hivernales et calme les muqueuses irritées par les allergènes, que ce soit au printemps avec les pollens ou toute l'année dans la maison avec les acariens et les produits toxiques provenant notamment des textiles.

Terminez vos rituels matinaux par le brossage à sec du corps et du visage, pour éliminer les cellules mortes et drainer la lymphe et les toxines sous la peau. Choisissez une brosse large en poils naturels pour le corps (atelier-nubio.fr), une brosse plus étroite avec des poils plus doux pour le visage (bazar-bio.fr), à ne pas confondre avec une brosse nettoyante, aux poils beaucoup plus fins. Le brossage à sec quotidien de la peau du visage l'exfolie en douceur, active le renouvellement cellulaire et donne un teint frais et lumineux.

DE LA JOURNÉE

L'ayurvéda conseille de consommer des boissons chaudes tout au long de la journée. Elles facilitent la digestion en activant la vésicule biliaire et drainent le foie. Elles activent agni, le feu digestif, principe fondamental de la médecine millénaire. Prenez l'habitude de siroter des tisanes tout au long de la journée, en dehors des repas pour ne pas diluer les sucs gastriques, en les choisissant selon vos besoins (digestive, relaxante, drainante) et votre dosha dominant (infusions Pukka).



Les épices sont également très importantes en Inde et incontournables en ayurvéda (voir notre encadré sur le curcuma), pour soutenir agni et favoriser la digestion, et pour équilibrer les doshas. Elles sont essentielles dans l'alimentation végétarienne préconisée par l'ayurvéda. Elles ouvrent l'appétit, stimulent les sens avec leurs odeurs et leurs couleurs. Essayez le curry jaune, le chai, le garam masala, des mélanges d'épices réchauffantes et savoureuses, qui peuvent tout à fait se marier à des plats occidentaux.

DU SOIR

Pratiquez Trataka, une méditation un peu particulière, à l'aide d'une bougie. Commencez par vous assoir en tailleur en plaçant la bougie à hauteur du regard et fixez la flamme sans cligner des yeux, pendant au moins 5 minutes. Cette première étape permet de renforcer les muscles oculaires, travaille la concentration et apaise l'esprit. Concentrer le regard sur un point et une image fixes après avoir passé la journée à enregistrer des tonnes d'informations visuelles, permet en quelque sorte de nettoyer le regard, de prendre du recul. Fermez ensuite les yeux afin d'intérioriser l'image de la flamme pour atteindre l'état méditatif.



AU QUOTIDIEN

L'ayurvéda étant avant tout une médecine préventive, l'alimentation y est considérée comme très importante, notamment en raison de l'énergie (prana) que portent les aliments. Une alimentation à caractère sattvique est à privilégier, c'est-à-dire vivante, saine, fraîche, cultivée dans le respect de la terre, des animaux et des Hommes. Le cadre dans lequel on mange est tout aussi important. S'assoir dans le calme et prendre le temps, sans écran ni distraction, de savourer son repas, est sattvique. La digestion des aliments et leur assimilation sera meilleure.

Selon les moments de la journée, un dosha ou l'autre domine. Ainsi, l'ayurvéda recommande de s'éveiller aussi tôt que possible le matin, lorsque Vata est élevé, pour se connecter à soi. Kapha domine ensuite de 6h à 10h, moment idéal pour une activité physique et un petit déjeuner léger. De 10h à 14h, Pitta nous aide à planifier, organiser et être productif. Le feu digestif est puissant, il est aussi temps de prendre un déjeuner consistant. Jusqu'à 18h, Vata inspire notre créativité. Il est ensuite temps de ralentir avec Kapha de 18h à 22h, de dîner léger et de se coucher, puis de laisser Pitta aider le corps à se régénérer pendant le sommeil.
L'ayurvéda peut s'intégrer dans notre quotidien de multiples façons. Il ne s'agit pas de changer entièrement sa routine, son alimentation ou encore d'acheter de nouveaux produits, mais plutôt de modifier son heure de coucher ou de réveil, de combiner certaines épices, de prêter plus d'attention à son corps, à la nourriture et aux soins qu'on lui apporte, et d'observer si cela a des effets positifs sur notre santé physique et mentale.

Coin lecture : le *Yoga Cookbook*

Bible du yogi moderne, le *Yoga cookbook* de Garlone Bardel est plus qu'un livre de recettes ayurvédiques. Il contient près de 70 pages d'introduction consacrées au rapport yogique à la nourriture, détaille les aliments de base du placard ayurvédique, ainsi que les bienfaits de chaque épice et propose 108 recettes variées, chacune comportant une introduction avec ses bienfaits sur les différents doshas. Une mine d'or si vous débutez en ayurvéda.





Le curcuma, star des épices santé

On prête 1001 vertus à cette petite racine orange au goût amer. Anti-oxydante, anti-inflammatoire, elle ralentirait même la progression des cellules cancéreuses, grâce à la curcumine qu'elle contient. Le curcuma donne sa jolie couleur au curry jaune, mais peut s'utiliser de bien d'autres façons.

- **En masque sur le visage,** pour l'acné, les points noirs, l'eczéma. Mélangez une cuillère à café de curcuma en poudre avec une cuillère à café de miel et un demi-pot de yaourt nature. Etalez sur le visage, puis rincez abondamment après 10 minutes.

- **En gargarisme,** pour soulager les inflammations de la gorge, type angine. Mélangez une cuillère à café de curcuma dans de l'eau tiède.

- **En cataplasme,** pour soulager une articulation douloureuse, ou sur une plaie après l'avoir bien nettoyée. Ajoutez un peu d'eau à la poudre de curcuma pour former une pâte à étaler sur la peau, couvrez d'une gaze et laissez poser quelques minutes sur une plaie, ou une vingtaine de minutes sur une articulation.

- **En shot** pour booster l'immunité. Pressez le jus de racines de curcuma et de gingembre frais à l'aide d'un extracteur, puis versez le mélange dans un bac à glaçons. Conservez au congélateur et plongez un cube dans une tasse d'eau chaude quand vous sentez une baisse de forme. À consommer en cure.



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).

UNE EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES INCONTOURNABLES YOGA PADS



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**

Passion infusions !

Qu'on les aime naturelles ou aromatisées, les tisanes de plantes font du bien tout au long de la journée. Pour mieux digérer ou pour bien s'endormir, goûtez aux vertus santé de ces nouveautés !



LA PLUS DRAINANTE

Fleur'Thé Jasmin, Les 2 marmottes, 5,55 €.
www.les2marmottes.com



LA PLUS FRUITÉE

Tree of Tea Ginger glow Mymuesli 12,95 €.
fr.mymuesli.com



La plus oxygénante

Magic Forêt, 22 €.
www.oceopin.com



LA PLUS PURE

Camomille bio, Yoshi en, 5,50 €.
www.yoshien.com

La plus harmonisante

Infusettes 7 chakras, Terre d'Oc, 19,95 €. En vente sur
www.natureetdecouvertes.com



La plus adaptable

Bonne Nuit, 7,20 €
Powerful 7,65 € et
Prends ton temps 7,65 €,
Les Jardins de Gaïa
www.jardinsdegaia.com





LA PLUS COMPLÈTE

Coffret Les Infusions, Palais des Thés, 38,90 €.
www.palaisdesthes.com



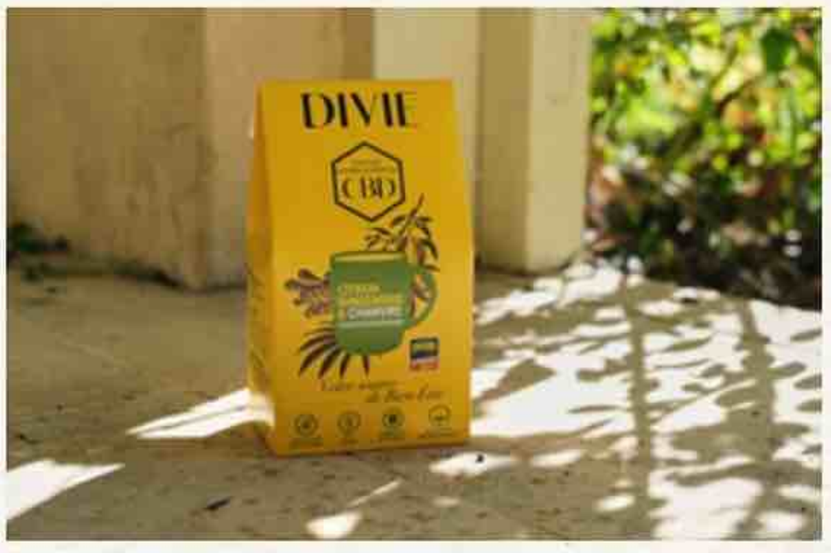
La plus apaisante

Infusion bio au chanvre et CBD, Terre d'Oc, 7,95 €. En vente sur
www.natureetdecouvertes.com

La plus détox

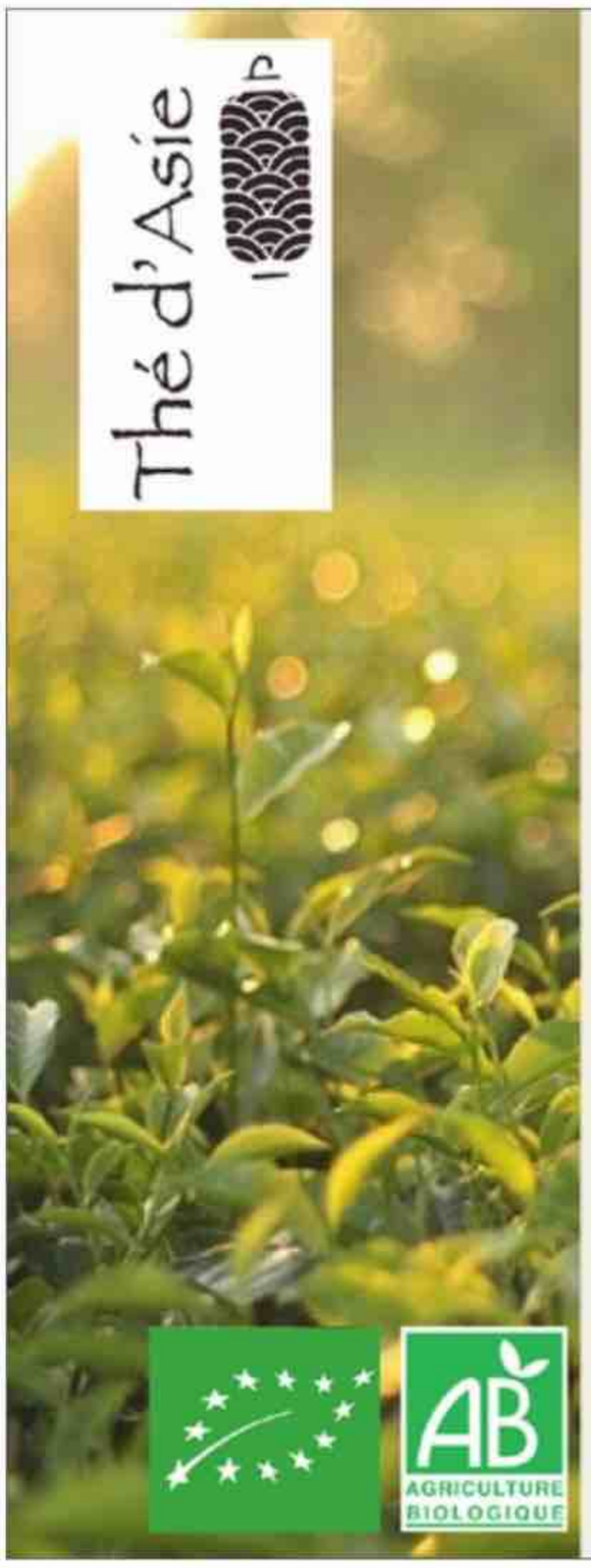
Infusion bio au moringa, curcuma, gingembre. Mélange détox 9,99 €.
www.epices-khla.com





La plus douce

Rooïbos et chanvre, Honeybush et chanvre, Citron/Gingembre et chanvre, 5,90 €.
https://divie.fr



Vous appréciez le thé de grande qualité?

Notre boutique en ligne propose
une collection de divers thés biologiques d'Asie :
thés noir, blanc, vert, Oolong,
Matcha, tisanes, assemblages uniques
avec épices bio,
Toute notre production est conditionnée
en tube métal, boite carton d'infusettes,
sachet recharge, accessoires à thé,
coffrets pour vos cadeaux.

Choisissez Thé d'Asie by KHLA !







THE d'ASIE by KHLA,
l'épicerie du Mékong
19 Av Gal Leclerc - 38200 VIENNE
Tel: 04.74.87.94.93

www.epices-khla.com

NE PAS « CASSER » L'ARTICULATION SACRO-LOMBAIRE ?

Dans la colonne vertébrale, tous les étages n'ont pas la même mobilité. Observons aujourd'hui un étage « hyper » mobile lors des mouvements en arrière.

TEXTE & ILLUSTRATIONS
BLANDINE CALAIS-GERMAIN

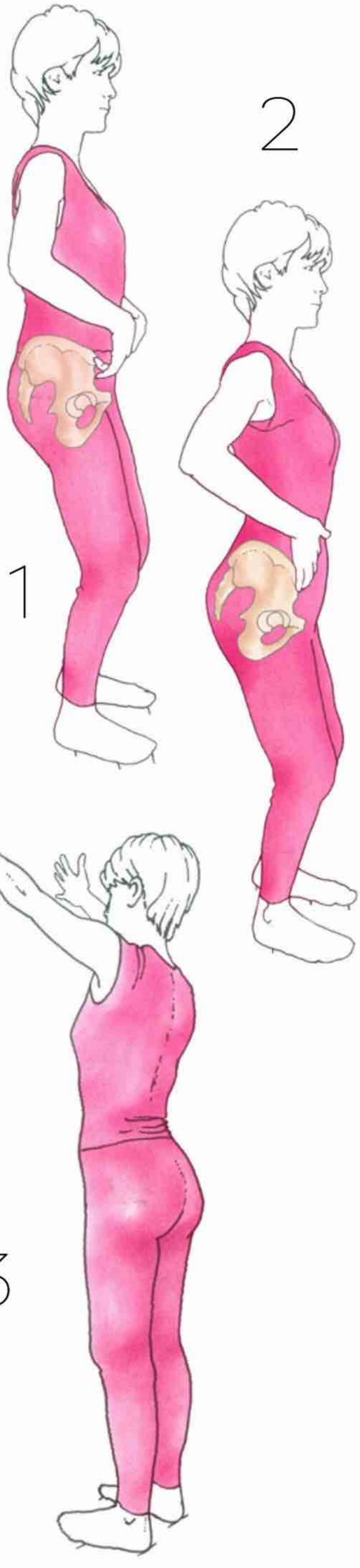
POUR BIEN COMPRENDRE ET PRÉCISER CERTAINS TERMES, NOUS ALLONS PRATIQUER

Première expérience

Commençons en position debout. « Faussement » debout, en réalité, car vous allez placer les genoux et les hanches en petite flexion. Ceci va permettre des mouvements faciles de votre bassin. Placez vos mains sur les crêtes du bassin. Bougez celui-ci en emmenant votre coccyx vers l'avant (FIG. 1). Le haut de votre bassin roule en arrière. Ce mouvement s'appelle une rétroversion. Puis, au contraire, emmenez votre coccyx vers l'arrière. Le haut de votre bassin roule vers l'avant. Ce mouvement s'appelle une antéversion (FIG. 2). Ensuite, basculez plusieurs fois votre bassin d'un mouvement à l'autre. Observez ce que ce mouvement produit dans votre colonne vertébrale : il fait bouger (surtout) l'articulation la plus basse, appelée sacro-lombaire ou L5/S1.

Deuxième expérience

Installez-vous debout, pieds parallèles. Levez vos bras vers le haut puis vers l'arrière (FIG. 3), pour composer la posture de l'étirement debout (Urdhva Hastasana). Votre colonne vertébrale a fait un mouvement d'ensemble qu'on appelle l'extension. Sentez que cette extension n'est pas égale tout du long : à part la région du cou (que nous n'observerons pas ici), elle est plus marquée, plus facile — peut-être même trop facile — en bas de votre dos. Elle correspond à l'antéversion vue plus haut. Si maintenant vous observez des personnes (vos élèves ou partenaires de pratique) en train d'effectuer ce début de posture, vous remarquez que des plis se forment au dos du vêtement, et que ces plis sont plus nombreux et resserrés dans la région basse de la taille.



L5/S1, c'est où ?

Ici, vous êtes sur l'étage le plus bas de votre colonne vertébrale. En dessous, c'est le sacrum, la partie de la colonne qui compose l'arrière de votre bassin. Quand on dit « L5/S1 », le « S1 » correspond à la première vertèbre du sacrum, la plus haute. Au-dessus commence la colonne vraiment mobile : le « L5 » de L5/S1 correspond à la vertèbre lombaire la plus basse, L5. Attention : souvent, cet étage n'est pas imaginé là, à cet endroit : pour beaucoup de personnes, la mobilité du bassin est imaginée à partir de la taille. Or, l'étage de la taille correspond à la vertèbre L3. Ici, nous sommes deux vertèbres plus bas.

L5/S1, c'est comment ?

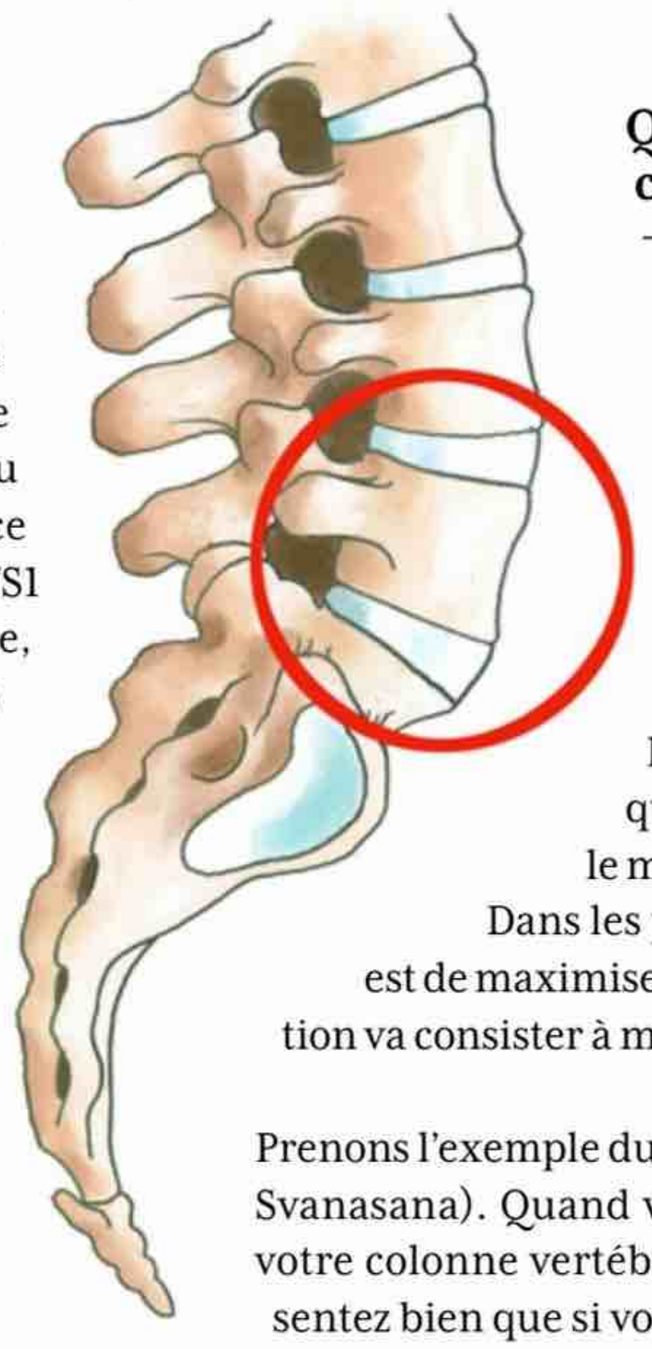
À cet endroit, vos vertèbres ont une forme spéciale, qu'on ne retrouve nulle part ailleurs.

- Le corps de la vertèbre L5 est un peu plus épais en avant qu'en arrière.

- Votre disque aussi est un peu plus épais en avant.

La première conséquence de cette forme particulière est que l'empilement des pièces vertébrales dessine spontanément une courbe « creuse » vers l'arrière (FIG. 4), un peu comme si c'était particulièrement cambré sur un étage. La deuxième conséquence est que, à ce premier étage de mobilité, le mouvement que votre colonne fait le plus facilement, c'est de bouger vers l'arrière (et non pas vers l'avant, où c'est au contraire limité). Et en arrière, vos vertèbres, à cet endroit, bougent avec une amplitude plus grande que celle des étages lombaires au-dessus. C'est ce qu'on appelle un étage hypermobile. C'est pour cela que, lors des postures en extension, l'étage L5/S1 a toujours tendance à se creuser en premier et le plus fort. Ce qu'on appelle parfois « casser la courbe » en L5/S1, avec apparition d'une antéversion.

4

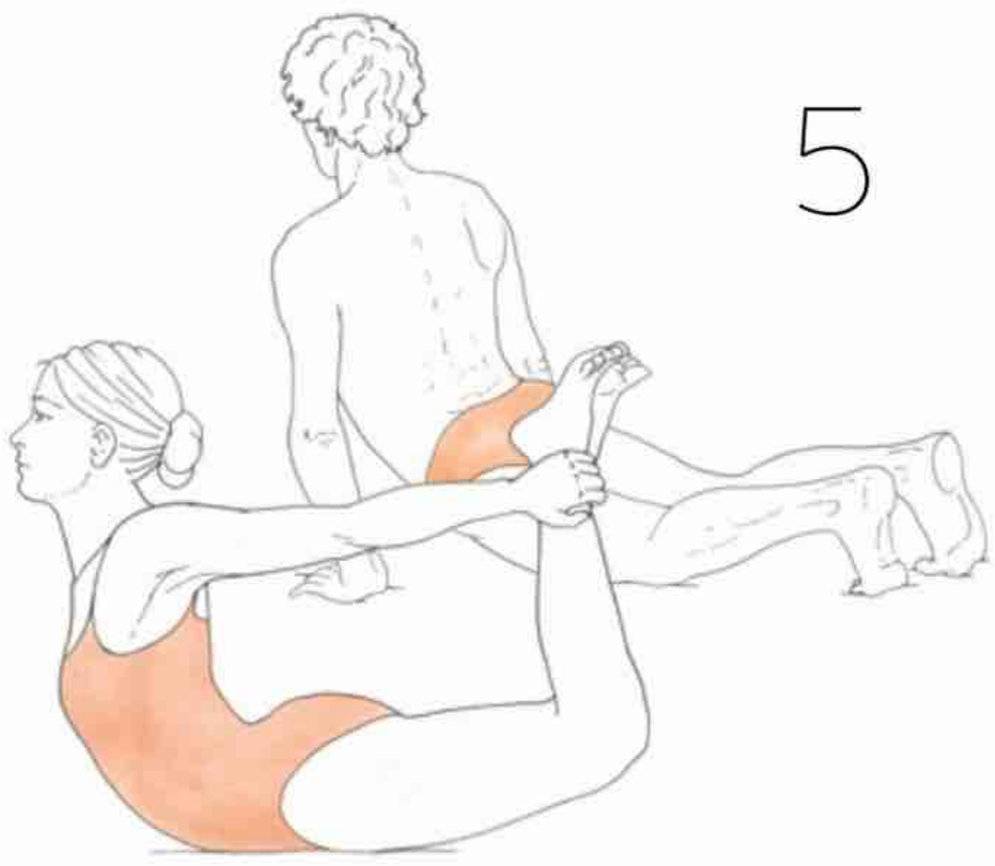


Quelles sont les postures concernées ?

Ce sont toutes les postures qui mobilisent la colonne vers l'arrière, comme par exemple : le Poisson, le Cobra, l'Arc (FIG. 5), la Roue, le Pigeon, la Demi-lune… Dans toutes ces postures, il y a une tendance à forcer sur l'extension en L5/S1. Attention à ne pas confondre la correction qu'on apprend à faire quand on pratique ces postures, avec le mouvement spontané qui se produit. Dans les postures en extension, la tendance est de maximiser la courbe en L5/S1 et que la correction va consister à modérer cette tendance.

Prenons l'exemple du Chien tête en haut (Urdhva Mukha Svanasana). Quand vous prenez cette posture (FIG. 5), votre colonne vertébrale se place en extension, et vous sentez bien que si vous la laissez prendre une extension spontanée, celle-ci domine tout en bas, et « force » en L5/S1. Il est très important d'identifier d'abord cette installation spontanée. Puis vous allez chercher à modérer cette courbe qui « casse » votre colonne sur un étage. Sentez que, pour cela, vous contractez par exemple vos abdominaux grands droits, qui s'attachent sur le devant de votre bassin et l'emmènent en sens inverse, aidant ainsi à répartir la courbe non pas sur un seul étage mais sur plusieurs niveaux.

5





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).



BOOSTER son hydratation dans l'assiette

Une bonne hydratation peut être obtenue en choisissant des aliments riches en eau. Mes conseils pour intégrer une approche holistique de l'hydratation dans votre quotidien.

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

LE CORPS HUMAIN est composé majoritairement d'eau, et maintenir un équilibre hydrique adéquat est crucial pour le bon fonctionnement de nos organes et systèmes. En plus de boire de l'eau, nous pouvons également tirer des bénéfices de certains aliments qui sont naturellement riches en eau.

L'hydratation alimentaire et l'hydratation liquide sont deux concepts distincts, qui se rapportent à la manière dont notre corps maintient un équilibre hydrique adéquat.

L'hydratation liquide fait référence à la consommation d'eau sous forme liquide, que ce soit sous la forme d'eau pure, de boissons, de soupes, de smoothies... Les liquides sont généralement absorbés plus vite par le corps que les aliments solides. Cela permet une hydratation immédiate, ce qui est en particulier important dans des situations où une réhydratation rapide est nécessaire, comme après un exercice intense.

L'hydratation alimentaire se réfère à la consommation d'aliments riches en eau, tels que des fruits, des légumes, des soupes et même certains plats cuisinés. Contrairement aux liquides, l'eau provenant des aliments est absorbée plus lentement par le corps en raison du processus de digestion. Cela peut fournir une hydratation plus soutenue sur une plus longue période. Les aliments riches en eau sont souvent aussi riches en nutriments tels que les vitamines, les minéraux et les fibres. Par conséquent, l'hydratation alimentaire peut être associée à des avantages nutritionnels supplémentaires.

Ces deux types d'hydratation sont donc complémentaires pour maintenir un équilibre hydrique global. Les besoins en hydratation quotidienne varient d'une personne à l'autre en fonction de divers facteurs tels que l'âge, le poids, le niveau d'activité physique, le climat et la santé générale.



CERTAINES BOISSONS **N'HYDRATENT PAS !**

Certaines boissons peuvent contribuer à la déshydratation en raison de leur effet diurétique, c'est-à-dire qu'elles peuvent augmenter la production d'urine et entraîner une perte accrue de liquides. Voici quelques boissons qui peuvent avoir un effet diurétique et, par conséquent, contribuer à la déshydratation.

Café : la caféine présente dans le café a un effet diurétique et peut augmenter la production d'urine. Cependant, la déshydratation due à la consommation de café est généralement minime si le café est consommé avec modération.

Thé noir : le thé noir, en raison de sa teneur en caféine, peut avoir un effet diurétique similaire à celui du café.

Thé vert : bien que le thé vert ait moins de caféine que le café et le thé noir, il peut toujours avoir un effet diurétique, bien que moins prononcé.

Alcool : l'alcool est un puissant diurétique et peut entraîner une déshydratation, en particulier si consommé en grande quantité. L'alcool inhibe l'hormone antidiurétique, qui régule la rétention d'eau dans le corps.

Boissons énergisantes : certaines boissons énergisantes peuvent contenir de la caféine et d'autres stimulants, ce qui peut entraîner une augmentation de la production d'urine.

Sodas : les sodas contiennent souvent de la caféine et du sucre, et bien que la caféine soit un diurétique, la déshydratation due aux sodas est souvent plus liée à leur teneur en sucre et à d'autres facteurs.

LES 10 FRUITS ET LÉGUMES *les plus hydratants*

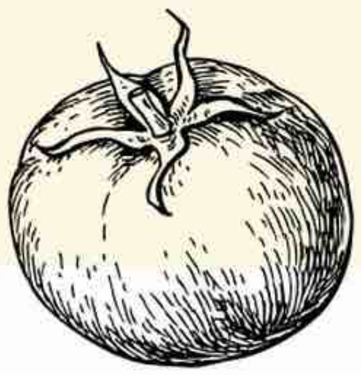
1. Concombre : composé à environ 96 % d'eau, le concombre est un légume frais et croquant qui peut être ajouté aux salades ou consommé tel quel.

2. Pastèque : avec une teneur en eau d'environ 92 %, la pastèque est non seulement hydratante mais aussi riche en vitamines et antioxydants.

3. Melon : comme la pastèque, le melon (cantaloup, melon d'eau) est une excellente source d'hydratation avec une teneur en eau d'environ 90 %.

4. Salade verte (laitue), mais aussi épinards : les salades vertes, comme la laitue, et les épinards sont riches en eau tout en offrant une variété de nutriments essentiels.

5. Radis : les radis sont composés à environ 95 % d'eau, ce qui en fait un en-cas rafraîchissant et hydratant.

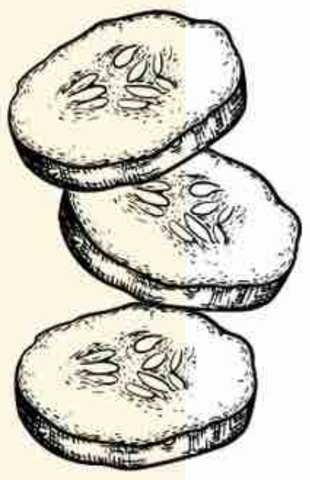


6. Courgette : la courgette, avec une teneur en eau d'environ 95 %, peut être cuisinée de nombreuses façons pour ajouter de l'humidité à vos repas.

7. Ananas : l'ananas est un fruit tropical qui contient environ 87 % d'eau et offre une saveur sucrée et juteuse.

8. Fraise : les fraises sont riches en eau (environ 91 %) et sont également une excellente source de vitamine C et d'antioxydants.

9. Tomate : les tomates ont une teneur en eau d'environ 94 %, et elles peuvent être ajoutées à des salades, des sandwichs ou consommées crues.



10. Poivron : les poivrons, en particulier les poivrons rouges, sont riches en eau (environ 92 %) et ajoutent de la couleur et de la saveur à vos plats.

SOUPE FROIDE
DE CONCOMBRE

SALADE
PASTÈQUE FETA

TAGLIATELLES DE COURGETTES

LASSI MANGUE

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE

4 yogis

Préparation : 15 min

Ingrédients

4 concombres
1 oignon
2 gousses d'ail
1 tasse de yaourt grec nature (ou yaourt végétal)
¼ tasse de menthe fraîche, hachée
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
Sel et poivre
Glaçons (facultatif)
Garniture : menthe fraîche, graines de courge, ou concombre coupé en dés

Préparation

Pelez et coupez les concombres en morceaux. Hachez l'oignon, émincez l'ail et hachez la menthe fraîche.

Dans un mixeur, combinez les morceaux de concombre, l'oignon, l'ail, le yaourt grec, la menthe fraîche, le jus de citron, et l'huile d'olive. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une soupe lisse. Si la soupe est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour atteindre la consistance désirée.

Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Vous pouvez également ajouter un peu plus de jus de citron si nécessaire.

Placez la soupe au réfrigérateur pendant au moins 1 ou 2 heures. Au moment de servir, vous pouvez ajouter des glaçons pour une texture encore plus froide.

Servez dans des verrines, garnissez la soupe avec des feuilles de menthe fraîche, des graines de courge, ou des dés de concombre pour une touche de fraîcheur supplémentaire.



DÉCLINAISON
Cette soupe froide au concombre est légère, hydratante et parfaite pour les journées d'été. Elle peut être servie en entrée rafraîchissante ou en tant que collation saine. Il est possible de la décliner avec du poivron rouge ou jaune à la place du concombre.



TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX GRAINES

4 yogis

Préparation : 15 min
Cuisson : 3 min

Ingrédients

4 courgettes
200 g de tofu ferme
2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 c. à c. de paprika
Sel et poivre
Jus d'un citron
4 c. à s. de graines de tournesol, légèrement grillées
Parmesan

Préparation

Utilisez un spiraliseur ou un économe pour couper les courgettes en tagliatelles. Réservez.

Coupez le tofu en allumettes. Dans une poêle, chauffez une cuillère d'huile d'olive. Ajoutez les allumettes de tofu et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez le paprika, l'ail haché, le sel et le poivre. Faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que le tofu soit doré et bien aromatisé. Réservez.

Dans la même poêle, ajoutez 1 cuillère d'huile d'olive. Ajoutez les tagliatelles de courgettes et faites-les sauter rapidement pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.

Ajoutez le tofu sauté aux tagliatelles de courgettes. Versez le jus de citron et mélangez bien. Servez les tagliatelles dans des assiettes. Saupoudrez de graines de tournesol grillées et de parmesan.

DÉCLINEZ VOTRE SALADE
Il est possible de varier cette salade en option légère, parfaite pour les repas estivaux.
Avec une base de carottes, de concombre, ajoutez d'autres légumes et fruits de saison : tomates, pêches, fraises... Il est aussi tout à fait possible de la consommer sans la cuire pour encore plus de fraîcheur. Pour une version plus complète, ajoutez des céréales : pâtes, quinoa, boulgour, riz...

SALADE CONCOMBRE, PASTÈQUE ET FETA

4 yogis

Préparation : 15 min
Repos : 20 min (facultatif)

Ingrédients

½ pastèque
1 concombre
200 g de feta
¼ tasse de menthe fraîche
2 c. à s. d'huile d'olive vierge
Jus d'un citron
Sel et poivre

Préparation

Coupez la pastèque et la feta en dés, le concombre en rondelles ou demi-rondelles. Hachez la menthe fraîche.

Dans un grand saladier, assemblez tous ces ingrédients. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Versez cet assaisonnement sur la salade et mélangez doucement pour enrober tous les ingrédients.

Vous pouvez réfrigérer la salade pendant environ 20 min pour permettre aux saveurs de se marier davantage, bien que cela soit facultatif. Servez la salade dans des assiettes individuelles ou dans un grand plat de service.



Un mélange de saveurs sucrées et salées, ainsi qu'une texture croquante et crémeuse pour cette salade qui peut être servie en accompagnement ou en plat principal léger. Si vous souhaitez découvrir une version végétalienne de cette salade, il est possible d'opter pour un tofu lacto-fermenté coupé en dés. Il en existe au tamari, aux olives noires et au basilic.



LASSI À LA MANGUE

2 yogis

Préparation : 15 min

Ingrédients

1 mangue mûre
1 verre de yaourt végétal (à base de soja, de noix de coco, etc.)
½ verre de lait de coco
1 c. à s. de sirop d'érable ou d'agave (facultatif)
½ c. à c. d'extrait de vanille (facultatif)
Une pincée de cardamome moulue

Préparation

Pelez et coupez la mangue en dés. Dans un mixeur, ajoutez les dés de mangue, le yaourt végétal, le lait de coco, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et la cardamome moulue.

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Goûtez le lassi et ajustez la quantité de sirop d'érable ou d'agave selon votre goût.

Versez le lassi dans des verres et servez immédiatement. Vous pouvez également ajouter des glaçons pour le rendre plus rafraîchissant.

Ce lassi végétal à la mangue est une boisson onctueuse et parfumée qui peut être appréciée comme rafraîchissement pendant les journées chaudes ou comme accompagnement lors d'une pause détente. Profitez de cette option végétalienne du lassi classique qui est moins acidifiante et qui respecte au mieux les bonnes associations alimentaires.

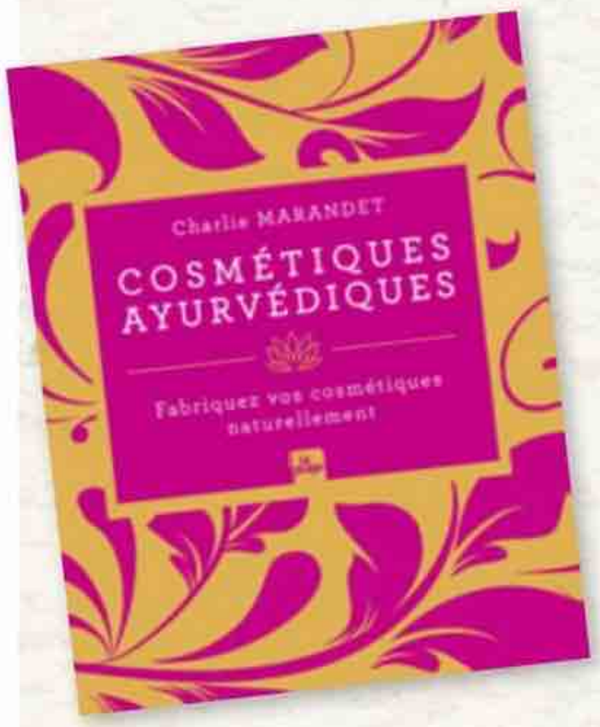


Émilie Borriglione, naturopathe spécialisée en alimentation santé et coach holistique, a fondé C'est si bon Académie, où elle propose des stages de cuisine santé et des programmes en ligne d'accompagnement vers une alimentation saine et gourmande, pour une santé plus vibrante. Découvrez « Ma boîte à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

Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

REPOSANTES, FACILES, RESSOURÇANTES ET PHILOSOPHIQUES... RIEN QUE DES LECTURES SOLAIRES POUR CÉLÉBRER LE PRINTEMPS !

LE + RÉJOUISSANT



Doshas et make up

Découvrez les principes de l'ayurvéda à travers 30 recettes de soins pour la santé du visage, du corps et de l'esprit : nettoyant visage, sérum huileux, savon à froid, shampoing solide, masque pour le cuir chevelu, sels de bain relaxants, soin après-rasage, déodorant purifiant...la médecine traditionnelle de l'Inde décline ses bienfaits dans des cosmétiques naturelles adaptés à l'équilibre des doshas.

Cosmétiques ayurvédiques de Charlie Marandet (éd. La Plage)

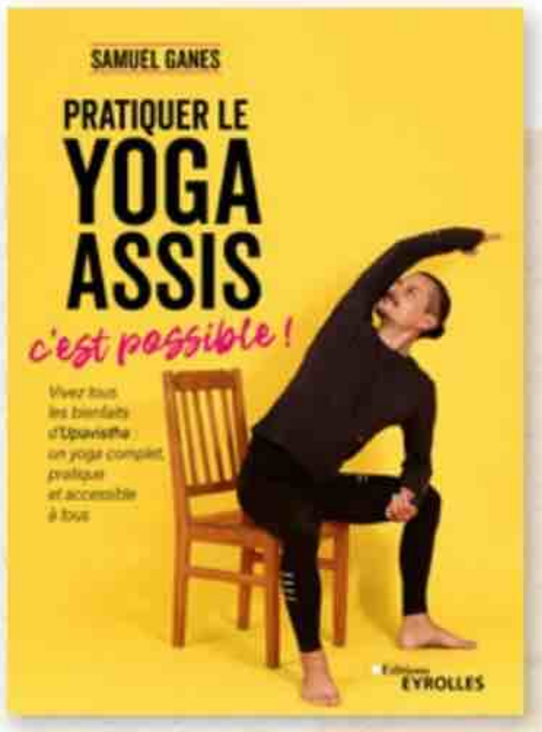
LE + COOL

ZEN À L'ÉCOLE



Pour aider à canaliser les tempêtes émotionnelles des ados, rien de mieux qu'une séance de yoga ! Voici 5 séances complètes pour les problèmes d'endormissement, le besoin de se détendre avec les copains et les copines, se calmer sans quitter sa chaise en classe ou pendant les devoirs à la maison, améliorer la concentration et la mémoire et retrouver le sourire quand rien ne va. Un pas-à-pas pratique avec des postures de yoga décrites et enchaînées comme dans un vrai cours en studio.

Le yoga des collégiens de Agnès Gliozzo et Marie Faure Ambroise (éd. Casterman)



LE + ACCESSIBLE

Une chaise, un yoga

Saviez-vous que le yoga postural est avant tout une pratique assise ? Les postures debout ne seraient apparues que vers 1830. D'ailleurs, le terme sanskrit *asana* signifie « le fait de s'asseoir » ! L'auteur propose donc de revenir aux fondements à travers des respirations, des postures et des méditations pratiquées sur une chaise. Un yoga accessible à tous !

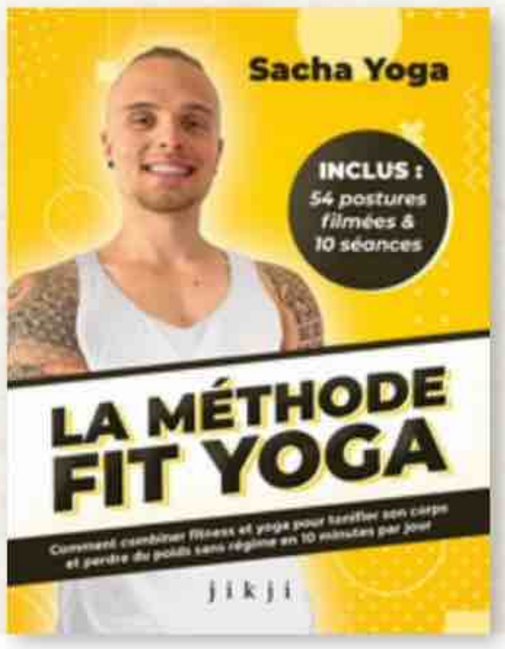
Pratiquer le yoga assis, c'est possible de Samuel Gaines (éd. Eyrolles)

LE + TECHNIQUE

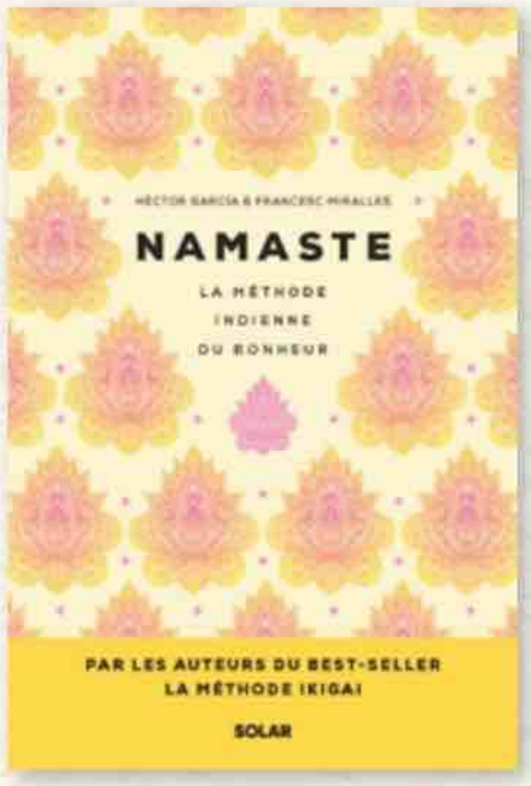
Yoga fitness

Comment combiner fitness et yoga pour tonifier son corps et perdre du poids sans régime en 10 minutes par jour ? Réponses en images pour une transformation efficace, même en cas d'emploi du temps chargé.

La méthode Fit Yoga de Sacha Yoga (éd. Jikji)



LE + TRADITIONNEL

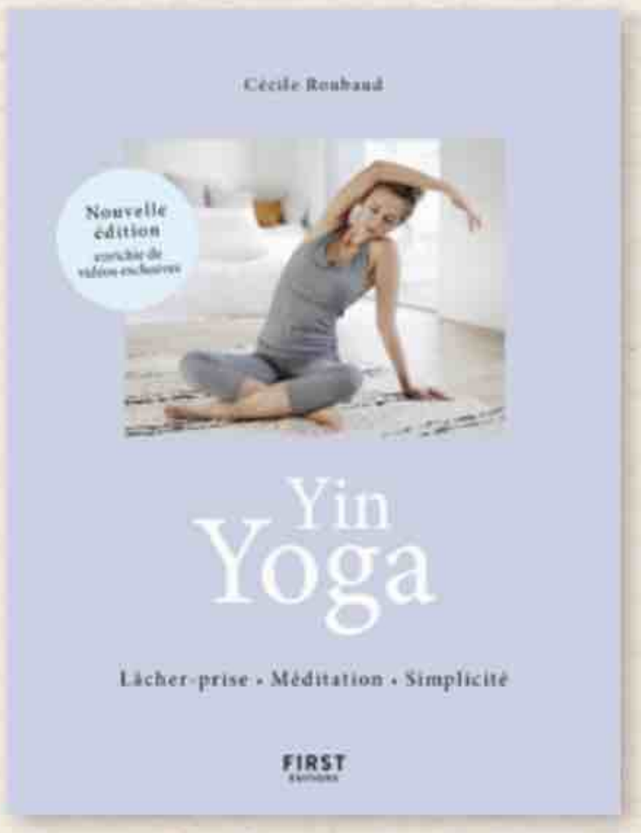


PHILOSOPHIE DU OM

Yoga, karma, ayurvéda… comment expliquer le succès de cette sagesse antique venue d'Inde ? Comment un simple « namaste » peut nous aider à développer l'intelligence émotionnelle dont nous avons besoin ? Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsqu'on chante le son OM ? De vrais questionnements passionnants, suivis d'exercices pratiques !

Namasté, la méthode indienne du bonheur de Hector Garcia et Fransec Miralles (éd. Solar)

LE + ALIGNÉ



Ancrage

Un yoga doux, inspiré de l'approche taoïste, pour ralentir et mieux méditer. Découvrez des postures adaptées : soulager le stress, lutter contre le mal de dos, favoriser la digestion, devenir plus souple, garder la forme pendant une grossesse… Cette édition est enrichie de 12 séances vidéos et de fiches techniques détaillant les postures.

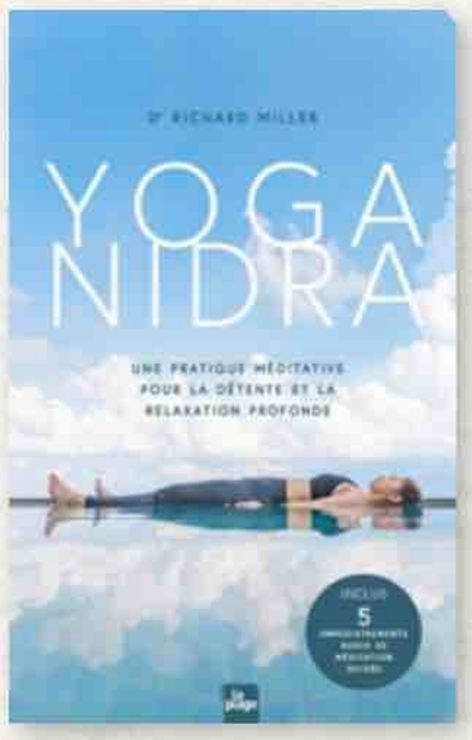
Yin Yoga de Cécile Roubaud (éd. First)

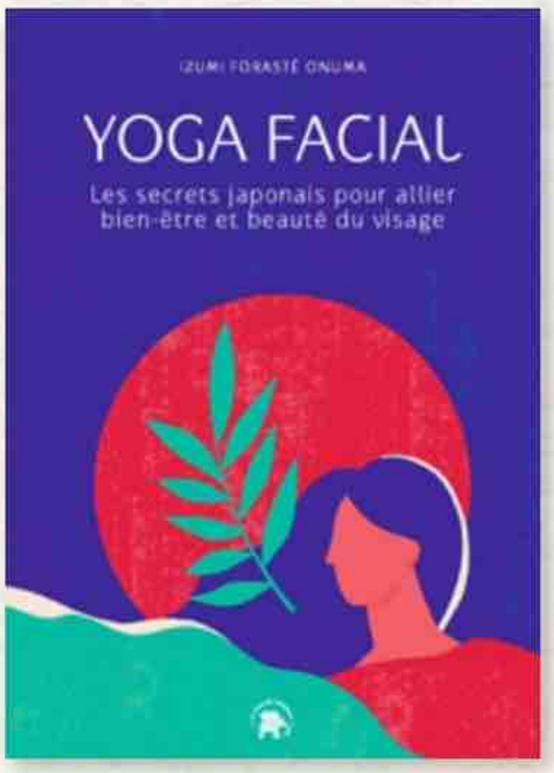
LE + REPOSANT

Notice de repos

Définir l'intention (la quête de vérité), construire sa ressource intérieure (percevoir la vérité), ressentir le corps (saisir la vérité), prendre conscience du souffle et de l'énergie (connaître la vérité), prendre conscience des sensations et des émotions (apprivoiser la vérité). Un chemin de relaxation profonde pour une paix totale…

Yoga Nidra du Dr Miller (éd. La Plage)





Art nippon

LE + ÉTONNANT

On connaît le yoga du visage et on connaît le Kobido, le massage du visage. Cette technique-là est pratiquée depuis des décennies au Japon. Elle combine des exercices et des massages sur la peau du visage pour améliorer la circulation sanguine, atténuer les rides, éliminer les signes de fatigue et contribuer à sa fermeté et à son éclat. Avec 40 gestes et des routines spéciales cernes, lèvres ou rides, et des résultats visibles rapidement, on réduit aussi son stress tout simplement.

Yoga facial de Izumi Forasté Onuma (éd. Le Lotus et l'Eléphant)

MÉDITATION POUR TOUS

CULTIVER LA JOIE

Dans cette méditation, nous allons cultiver la joie, une émotion qui nous est disponible à tout instant.

PAR **ANTOINE GERLIER**

ASSEYEZ-VOUS CONFORTABLEMENT dans un endroit calme. Détendez vos épaules, votre buste et vos jambes. Inspirez et expirez doucement par le nez. Visualisez-vous comme si vous vous enraciniez dans la terre. Percevez comme cela vous aide à sentir du calme, de l'éveil et la sensation d'être vivant. Restez connecté au corps, à la respiration. Sentez comment le corps semble respirer de lui-même. Cultivez l'émerveillement que suscite le fait que le corps respire tout seul. Et sentez le soulèvement et l'abaissement de votre poitrine. Le mouvement continu de la respiration. Laissez-vous aller à un profond sentiment de gratitude pour le corps lui-même et pour votre respiration.

Sentez votre cœur s'ouvrir au miracle qu'est votre corps. Reconnaissez toutes les merveilleuses façons dont il fonctionne. Et toutes les manières étonnantes qu'il a de vous connecter à votre monde intérieur et au monde extérieur. Sentez votre cœur s'ouvrir au miracle qu'est votre respiration. Cultivez une gratitude sincère tout en étant dans la conscience du moment présent. Reconnaissez à quel point votre respiration et votre corps sont précieux et extraordinaires. Sentez votre corps se relâcher et s'ouvrir à cette prise de conscience. Sentez toutes les tensions se relâcher de votre front, de votre tête, de vos épaules, de votre dos.

Puis, intentionnellement, très légèrement, relevez le coin de vos lèvres. Remarquez comment le corps réagit à ce sourire subtil. Et tournez-vous vers cette sensation. Il y a peut-être du bonheur, de la joie ou du bien-être. Accueillez ce qui est présent. Maintenez votre sourire intérieur subtil et explorez ce qui se déroule en vous. Remarquez ce qui surgit. Notez aussi que cette sensation de joie est à votre disposition, ici et maintenant.

Plus vous êtes dans cette présence, plus vous pouvez vous libérer de la pensée de ce qui va suivre. Plus vous pouvez vous libérer de la rumination sur le passé, plus vous êtes disponible pour remarquer cette joie. Remarquez comme cette joie est à tout moment disponible, dans l'ici et maintenant. Reposez tout votre corps dans cet état de joie. Et laissez-la pénétrer dans toutes les cellules de votre corps. Ce calme, cette joie, cette clarté, c'est ce qui reste au fond de vous. C'est ce qui peut émerger quand vous êtes dans le présent, ici et maintenant. Cette joie, elle fait partie de vous. Elle fait partie de votre état naturel.

Et alors que cette méditation se termine, rappelez-vous que cette joie, cette sensation, en tant que partie de vous, est disponible à tout moment.



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

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

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

Festival Yoga en Loire



7 au 9 juin 2024

Prieuré de la Charité sur Loire

festivalyogaenloire.com

BUEKA YOGA

CITÉ DU MOT



14 JUIN - 7 JUILLET 2024

Formation 50h

Le pouvoir de guérison des chakras
Plongez dans l'univers des énergies

Yoga Vision www.yoga-vision.org

YOGA EGYPTIEN & BAINS SONORES en Chartreuse



1/2 pension cuisine locale et végétarienne
Randonnée & détente
29 JUILLET AU 4 AOÛT
Sylvie - 06 74 81 76 77 - bienetreenyoga@gmail.com
https://bienetreenyoga.wixsite.com/lorambre



My Yoga Training

RETRAITES de Yoga

DU 3 AU 5 MAI 2024
EN CHAMPAGNE

DU 9 AU 12 MAI 2024
DANS LES VOSGES

DU 17 AU 20 MAI 2024
EN NORMANDIE

DU 5 AU 7 JUILLET 2024
DANS L'AISNE

À PARTIR DE 390 €

06 19 19 83 79

MYYOGATRAINING

WWW.MYYOGATRAINING.FR

SAS.MYYOGATRAINING@GMAIL.COM

FORME TOI TRANQUILLEMENT DE CHEZ TOI !

BE' Yin Yoga®

YIN YOGA THERAPEUTIQUE



Organisme de formation
93 83 07620 83



Le Yin Yoga Thérapeutique fusionne les principes du Yin Yoga classique avec des méthodes issues de thérapies brèves, formant ainsi une approche holistique. Cette synthèse offre une expérience profonde et transformatrice, allant au-delà de la simple relaxation physique, pour toucher des aspects plus larges de bien-être et de guérison.

www.l-universdeceline.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***

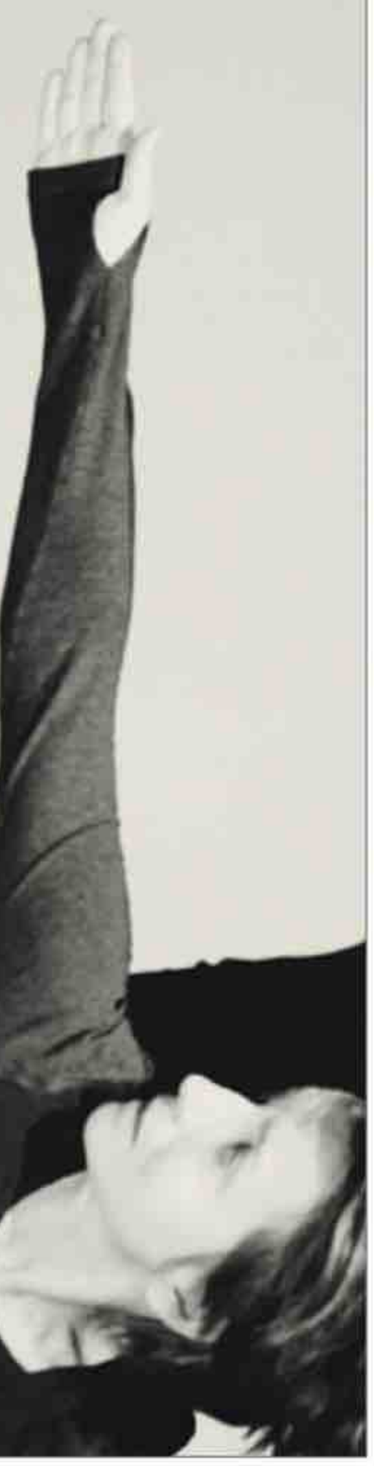
ÉLÉONORE GRATTON
formatrice yoga ify

Formation Professeur de Yoga IFY

INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

- Lignée TKV Desikachar
- 500 heures 4 ans 2024/2028
- Normes de l'Union Européenne de Yoga
- Certifiée Qualiopi

Paris
12 personnes maximum
www.eleonoregratton.com



Approfondir la pratique du yoga
Acquérir les bases de sa transmission

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

poïesis

Dans l'œil du cyclone

PAR **CLAUDIA MARTIN**

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.



La grande vague de Kanagawa, 1830 ou 1831, Katsushika Hokusai (reproduction ©adobestock)

HOKUSAI EST un peintre japonais dont les œuvres les plus célèbres sont les *Trente-six vues du mont Fuji* (qui sont en réalité 46). *La grande vague de Kanagawa* est une estampe *ukiyo-e*, c'est-à-dire une gravure sur bois imprimée sur papier.

Elle représente la vie quotidienne des villageois japonais, ici, précisément, des bateliers. Au centre, la tempête, incarnée par une immense vague écumante ; en bas et à droite trois barques ; au fond, en tout petit, le célébrissime Mont Fuji enneigé.
L'activité humaine se déploie à travers cette scène de navigation dans laquelle les barques des pêcheurs, retournant vers la capitale, une fois le poisson vendu, semblent bien trop fragiles pour éviter le naufrage. Cette scène représente les hommes en lutte avec les éléments. La vulnérabilité, la grande fragilité humaine y sont suggérées. La vague, immense, s'abat sur les frêles esquifs, comme une patte griffue, et s'apprête à les engloutir. En réalité nous ne savons pas si les bateaux vont couler, emportés par la vague ou s'ils vont réussir à rester à flot. Le moment est suspendu, les deux issues sont possibles.

Imaginons un instant que cette vague gigantesque puisse représenter les fameux « tourbillons du mental » ou « perturbations », évoquées par Patanjali dans les Yoga Sutra, que le yoga permettrait de maîtriser.
Et si la vague d'Hokusai pouvait représenter à merveille l'agitation, la suractivité de notre mental ? Et si cette vague pouvait symboliser nos contrariétés, nos soucis du quotidien, notre stress, nos angoisses ? Elle pourrait même incarner cette pensée obsédante en particulier, celle qui revient sans cesse depuis quelque temps et dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser.
Si un fragile bateau ne peut nous sauver, la pratique du yoga peut-elle nous aider à traverser les vagues de la vie ? Le message du yoga est peut être qu'il faut accepter que nous ne pouvons pas arrêter les vagues, mais que nous pouvons apprendre à surfer.

Pensons à Virabhadrasana II, la posture du guerrier II, qui ressemble à s'y méprendre à celle d'un surfeur en pleine action ! Cette posture requiert de nous un bon équilibre entre l'engagement dans la pratique, *Abhyasa*, et le lâcher-prise, *Vairagya*. Nous mettre dans la peau d'une guerrière peut nous aider à trouver en nous « l'œil du cyclone », cet espace étonnamment calme au cœur du chaos.

Le yoga, tout comme cette estampe, nous rappelle notre fragilité face à la puissance de la nature qu'on ne saurait dominer. En même temps il nous encourage à nous faire confiance, à ne pas se décourager face aux difficultés, aussi sérieuses soient-elles. Et alors, peut-être, comme les adroits bateliers d'Hokusai, nous arriverons à surfer sur les vagues grandes et petites que la vie nous envoie.



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**



SERVICE COMMERCIAL :
petitesannonces@esprityoga.fr



Spitant et Zen

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



Le concept du bien vieillir par
le bien bouger - le bien gérer -
le bien manger -
le bien respirer - le bien aimer
Yoga - Gym du dos -
Gestion du stress
Stage week-end / Meet-up

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

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



+ VENTE EN LIGNE !
boutique-yognfit.com

YOG'N FIT

VOTRE NOUVELLE BOUTIQUE DE YOGA !

Prêt-à-porter de yoga & pilates / Tapis / Zafu / Sauge / Cabaïa...



29 Rue de la Paix, 44600 Saint-Nazaire
boutiqueyognfit@gmail.com
09.83.27.16.89

@yognfit

Stages de Yoga 2024



1 et 2 Juin 2024
Le Bonheur
Retrouver son énergie
Vitale avec Shankara
Pornic - 44

2 journées de pratique autour du thème du bonheur. Avec le Yoga, chants / bhajans, le Pranayama, la Méditation et la mer.
Infos & réservations : 06 52 16 63 08
www.surya-yoga-hatha-yoga.fr

8 et 9 juin 2024 - Angers - 49
Yoga côté coeur Bhakti, mantras, chants
Matins : Yoga
Après midis : Pratiques et conférences
2 jours : 185€



Possibilité de venir seulement les matins ou les après-midis.
Infos & réservations : 06 07 17 68 58 - www.talentides.fr

Les perles D'ANANDA



Au-delà du désir

PAR **ANANDA CEBALLOS**

AU XVII[E] SIÈCLE, renversant la conception de l'homme comme un « roseau pensant », Spinoza fit du désir, et non pas de l'esprit, l'essence de la condition humaine. Le désir serait le principe ou la cause première du mouvement, une puissance qui s'affirme et qui cherche perpétuellement à grandir. Ce principe désirant serait l'essence de tout ce qui vit, humain, animal ou végétal, et ce que Spinoza appelle *le conatus*, « l'effort par lequel toute chose tend à persévérer dans son être ».

Le mouvement de la vie pour se perpétuer elle-même, c'est l'effet du *conatus*. Se nourrir ou avoir des relations sexuelles sont autant d'exemples qui illustrent comment notre corps nous rappelle certaines nécessités naturelles dont la satisfaction nous permet de rester en vie, tant individuellement que comme espèce. Mais, si nous sommes dotés de cette tendance à persévérer dans notre être, si nous pouvons la constater en nous et autour de nous, on ne sait pas pourquoi ce désir de vivre existe. Autrement dit, on ne connaît pas la cause de ce désir qui s'exprime dans la multitude d'appétits qui nous traversent.

La *Kena Upanishad*, un texte sanskrit du milieu du premier millénaire avant notre ère, mène justement cette enquête fascinante. Par quelle force mes yeux voient-ils et mes oreilles entendent-elles ? Les organes des sens ne sont que des organes, ce ne sont pas eux qui perçoivent. Le souffle me maintient en vie mais par quel principe mon souffle respire-t-il ? Je pense grâce à mon esprit, mais par quel pouvoir mon esprit pense-t-il ?

La *Kena Upanishad* s'interroge, en somme, sur la cause première des choses et sur la source de l'univers. La réponse donnée par ce texte défie toute explication rationnelle : c'est *brahman*.

Ce que les yeux ne voient pas, mais ce par quoi les yeux voient ; ce que les oreilles n'entendent pas, mais ce par quoi les oreilles entendent ; ce que l'esprit ne pense pas mais ce par quoi l'esprit pense ; ce que l'on ne respire pas mais par quoi le souffle respire, c'est *brahman*. L'habitude nous fait dire « j'entends, je vois, je respire, je pense », mais la cause première en est *brahman*.

Nous avons tendance à nous croire à l'origine de nos sensations, de nos émotions, de nos actions, physiques ou mentales, mais nous ne sommes en réalité que ce à travers quoi la vie coule. La source du mouvement des sens, du souffle et de l'esprit n'est pas l'être humain, mais la source de l'être humain : *brahman*. Nous sommes, selon cette *upanisahd*, l'expression éphémère et limitée de l'éternel illimité. Nous habitons l'espace des multiples métamorphoses de notre désir, lequel, une fois satisfait, renaît toujours ailleurs, tel Phénix de ses cendres, mu par un extraordinaire mystère.

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.**

L'ECOLE VAN LYSEBETH

vous propose 2 stages

STAGE DE POST FORMATION DE YOGATHÉRAPIE ANNA MAYAM



Animé par Amir Zacria

Travail sur le corps ostéo-articulaire,
les troubles d'anna mayam
et du corps physiques (os, articulations, musculaires,...)
du jeudi 4 au dimanche 7 juillet 2024 (midi) à MELUN (77)

STAGE DE NETTOYAGE DETOX

Spécifique au yoga
Stage ouvert aux auditeurs libres

Shank Prakshalana
et toutes les techniques de nettoyage
du jeudi 29 août au dimanche 1er septembre 2024 (midi) à MELUN (77)

Avec les professeurs formés par André VAN LYSEBETH
S'inscrire avec le dépliant sur le site :

www.yogavanlysebeth.com

06 84 34 70 64 - eyvl.fr@orange.fr

École des Métiers du Bien-Être

NOS FORMATIONS

- *Praticien(ne) Massage Bien-Être (financement OPCO)*
- *Massage Bien-Être à la carte et Anatomie palpatoire (financement OPCO)*
- *Do In (financement OPCO)*
- *Conseiller en Produits Naturels*
- *Olfactothérapie*
- *Massage Sonore*
- *Techniques de Relaxation et Initiation à la Sophrologie*
- *Communication bienveillante*
- *Initiation Reiki*

Châteauroux (36) - Contact : 06 17 16 70 36
ecoledesmetiersdubienetre.com
suivez-nous sur

Qualiopi



UNIVERS SONÊTRE

SONOTHÉRAPIE

SHOWROOM & ATELIERS



OUTILS SONOTHERAPIE



INSTRUMENTS INTUITIFS



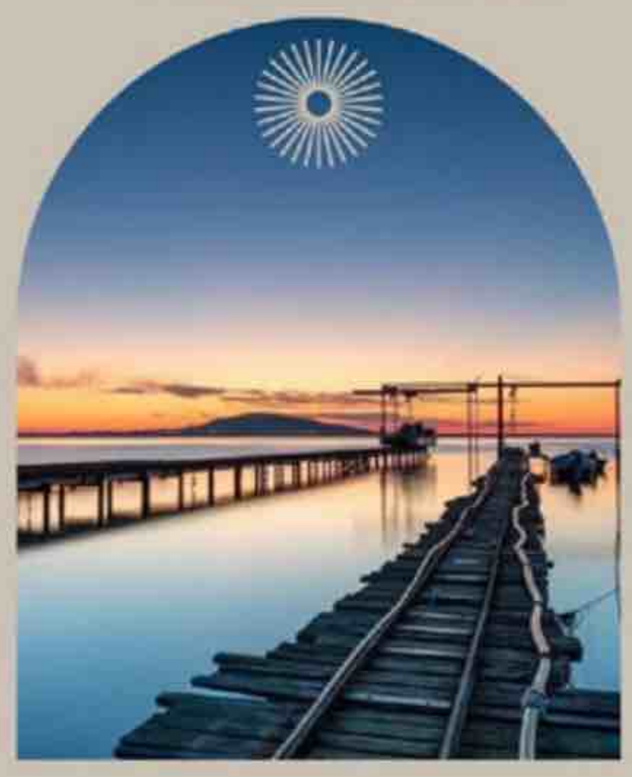
INSTRUMENTS TRADITIONNELS

www.universonetre.com

Yoga et méditations sacrées

DU 1ER AU 5 JUIN 2024

SELON LES ENSEIGNEMENTS DU TANTRA ET DE LA PRATIQUE DU RAJA YOGA



Besoin de reconnecter avec votre corps, votre coeur et votre esprit ?
Cette bulle sera l'espace de la rencontre entre vos 5 sens et vos 5 corps !

Au bord de l'étang de Thau et de la mer dans le sud de la France
Bulle ouverte à tous (aucun pré-requis) - **1er au 5 juin 2024 à Marseillan**

Organisée Par Lilou Bastide, enseignante de Raja Yoga

Contact au 06 85 77 79 35 ou yogananda.lilou@gmail.com
Plus d'info sur le site internet: www.yogananda-lilou.com

Il était une fois... le yoga

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

Tapas, le corps mis à l'épreuve

PAR **ZINEB FAHSI**

SELON LA plaisanterie d'usage, lorsque vous croisez le mot tapas dans votre pratique du yoga, cela ne se réfère pas à la gastronomie espagnole, mais à une notion souvent traduite par « ardeur ». La notion de tapas, en somme, est synonyme d'effort intense et de discipline. Historiquement, elle désigne la pratique de diverses austérités, de pratiques parfois extrêmes de privations et de mortifications corporelles, qui se retrouvent dans certaines voies du yoga.

Selon la spécialiste Daniela Bevilacqua, il existe deux sources majeures de pratiques ascétiques en Inde : celle très ancienne des tapas védiques, qui pratiquent des austérités pour obtenir des faveurs divines ou des pouvoirs, et celle plus récente (qui date tout de même de quelques siècles avant notre ère), venant des sramanas, groupes d'ascètes dont sont issus le bouddhisme et le jaïnisme.

De quelles austérités parle-t-on ? Elles sont de toutes sortes. La plus connue sans doute est le jeûne, et des statues représentant le Bouddha émacié témoignent de l'intensité de cette pratique. Mais s'ajoute le fait de se soumettre de manière prolongée au froid ou au chaud. On ne parle pas ici d'une simple douche froide, mais d'ascètes contemporains qui, en Inde, méditent sous le soleil au zénith, assis au milieu de cinq feux, quatre heures par jour, quatre mois par an, pendant 18 ans. Ou encore, de s'engager à rester debout pour des périodes prolongées, de garder un bras ou les deux levés pendant des années, de fixer le sol, ou le ciel.

Pourquoi mettre le corps ainsi à l'épreuve ? Les pratiques ascétiques visent à conquérir le corps et l'esprit, en acquérant une maîtrise du corps et des sens, jugés comme responsables du maintien dans le samsara, le cycle des renaissances. Elles permettent de se détourner des objets sensibles et de pratiquer le détachement. Elles ont aussi comme vocation d'attiser le feu spirituel, réputé brûler le karma, les dépôts des actes qui, eux aussi, sont responsables de l'enfermement dans le cycle des réincarnations. Enfin, elles permettraient d'acquérir des pouvoirs sur la matière. Un long chapitre du Yoga Sutra détaille ainsi les pouvoirs que le yogi acquiert par la pratique prolongée de la contemplation.

Pour autant, ascétisme ne rime pas forcément avec extrême, et toutes les voies qui prônent maîtrise de soi et détachement du monde n'encouragent pas nécessairement la mortification corporelle. Ainsi le Bouddha, par exemple, considèrera que la pratique extrême des austérités est inutile, voire contreproductive, à l'atteinte du nirvana, de l'éveil. Le yoga contemporain s'inscrit sans doute dans cette veine : un équilibre à trouver entre discipline, ardeur et modération. Et vous, à quelle équipe appartenez-vous ?



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.

NOUVEAU !

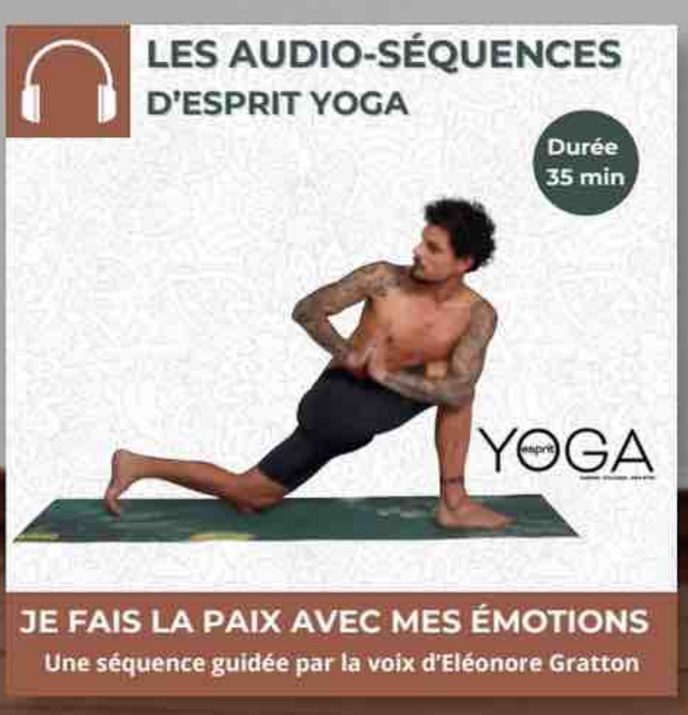
Les audio-séquences

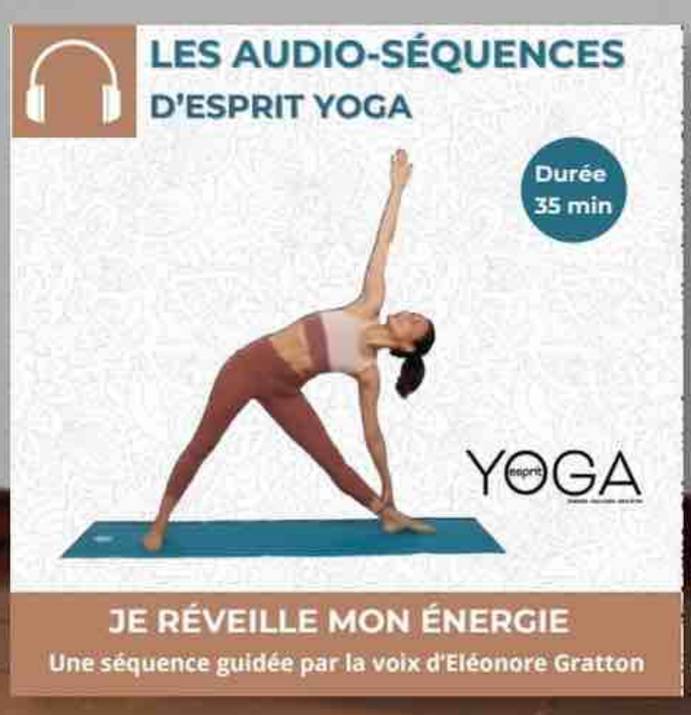
une exclusivité esprit YOGA

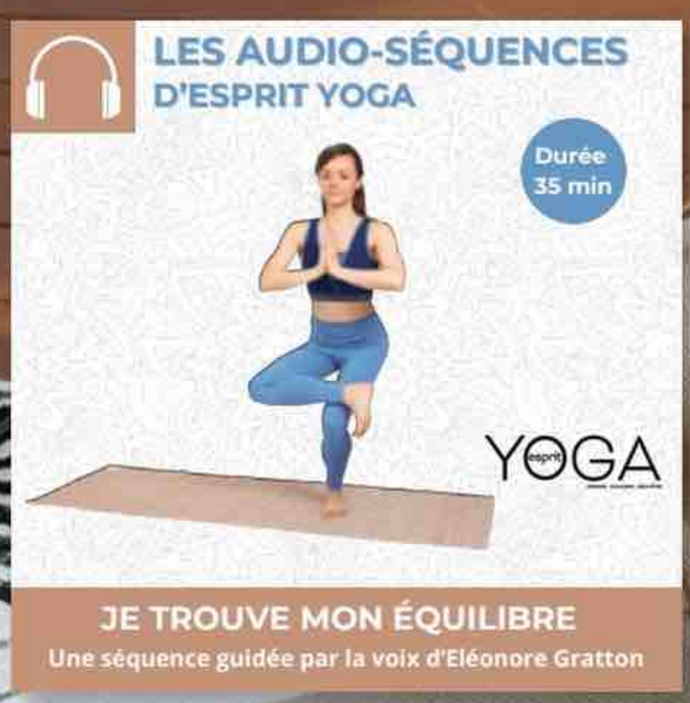
Finie la distraction permanente des coups d'œil à l'écran pendant votre pratique. Avec les **audio-séquences,** vous n'avez qu'à fermer les yeux et vous concentrer sur votre pratique et votre intériorité.

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 €



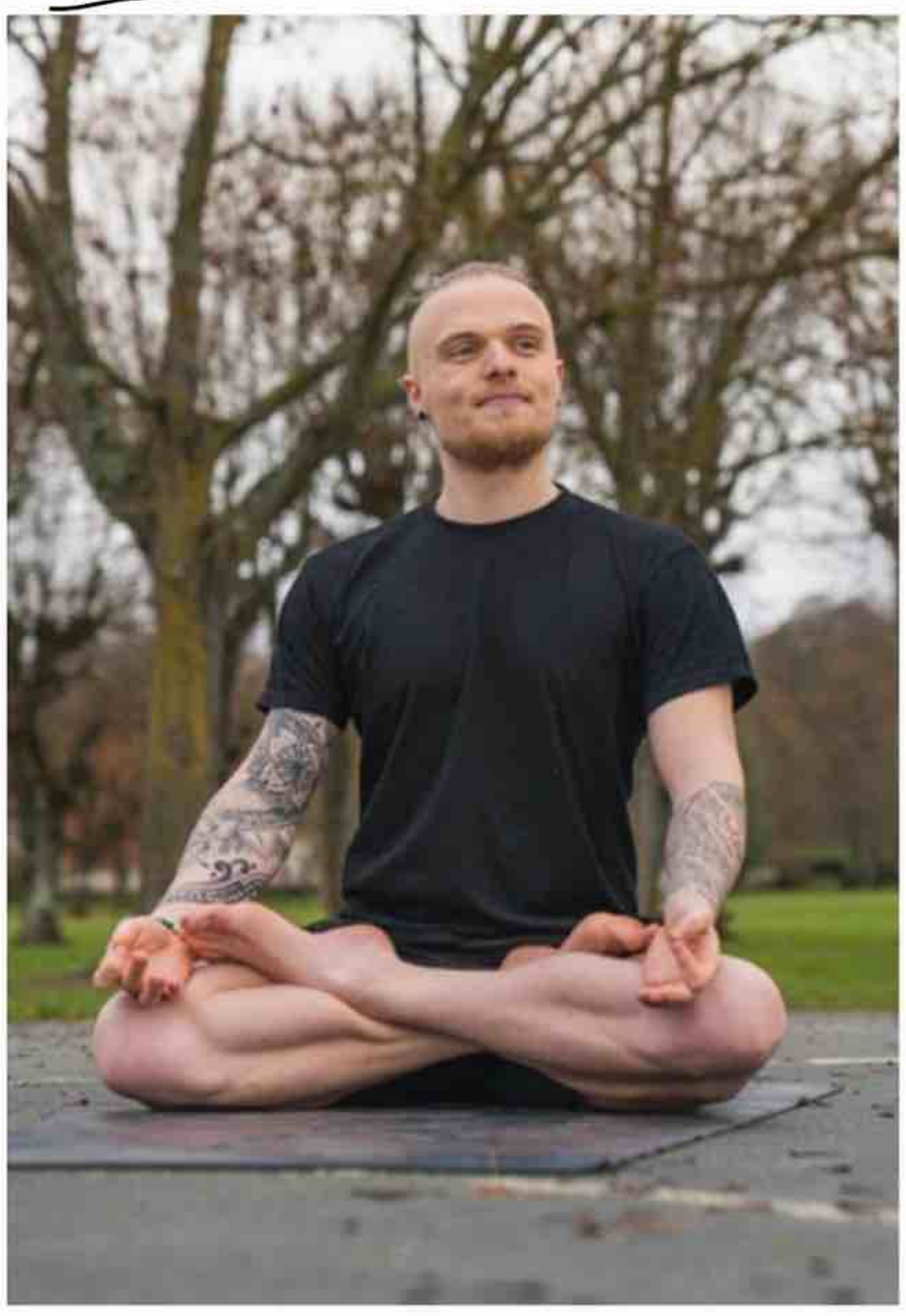






Disponible sur www.esprityoga.fr ou flashez ce QR code

SACHA YOGA



SACHA EST l'incarnation d'une pratique mêlant tradition et modernisme. Tout en respectant les principes essentiels du yoga ainsi que son histoire, il aime se former dans de nombreuses disciplines liées au mouvement et utilise sa propre pratique comme laboratoire d'expérience pour ensuite transmettre l'essentiel à sa communauté. Son « dharma », qu'on pourrait traduire par « mission de vie », est de mener un maximum de personnes vers le chemin du yoga grâce à sa pédagogie et son travail, et de permettre à tout un chacun de pratiquer de façon optimale pour se sentir bien dans son corps et dans son esprit.

Aujourd'hui plus de 500 000 personnes suivent Sacha sur les réseaux sociaux. Il a développé la méthode Shape Yoga Balance avec laquelle il a pu accompagner des centaines d'élèves à travers le monde. Il est également auteur de 2 livres best-seller.

www.sachayoga.fr

Je pratique depuis ?
5 ans

MON ASANA PRÉFÉRÉ ?
Le Handstand

Le plus important dans le yoga ?
Son sankalpa

Mon péché mignon ?
Le chocolat

MON MANTRA ?
ASATOMA SADGAMAYA
(conduis-moi de l'ignorance à la connaissance)

Un fou rire ?
Quand j'ai compris que Swami n'était pas une personne.

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE DE ?
Faire un cours collectif qui correspond à tout le monde.

MES MAÎTRES ?
Sadhguru, Dylan Werner

Dans l'enseignement j'♥ ?
Rencontrer des élèves de différentes cultures et différents pays.

Ma prochaine incarnation :
Sacha Yoga V2.

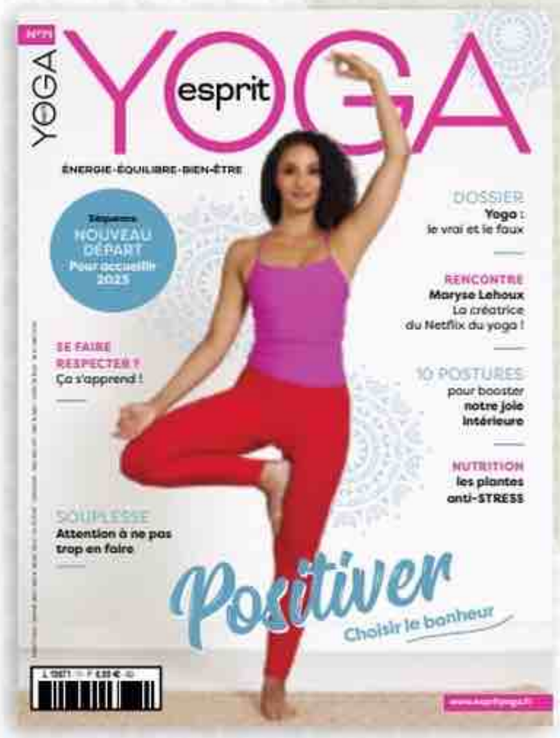


CE QUI M'ÉMEUT ?
Ma famille

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT





JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

1 AN D'ABONNEMENT

pour 29,95€

(soit plus de 25% de réduction*)

Meilleure offre

2 ANS D'ABONNEMENT

pour 49,95€

(soit près de 40% de réduction*)

+ EN CADEAU

(Quel que soit votre choix de durée)

LE CAHIER DE COLORIAGE
Inspiration zen

50 mandalas très originaux à colorier et 10 dessins de mandalas à prolonger soi-même au crayon en fin d'ouvrage.

* par rapport au prix de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

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

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

☐ Mme ☐ Mr

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

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

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

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

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30/04/2025
AUTOEY79-12

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

MOT MAGIQUE

par Sarah Calcagno

	N						
	T		I	E	L		
N		G				A	
		E		T			
		R	T			G	
	L		E	I			T
	A	T		G		E	

En mettant dans l'ordre les lettres

L-A-I-T-E-N-R-G

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°78 était CALMER

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 9787113160487

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

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégon, Sébastien Dolidon, Blandine Calais-Germain, Shutterstock, 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

« Rayon de courbure, vertèbre et yoga »



Qu’est ce que c’est ?
En quoi ça concerne
la colonne vertébrale ?
le yoga ?
Dans quelles postures ?
Comment s’organiser ?

Atelier-
conférence
en ligne
gratuit



28 juin 18h - 19h
(Replay possible)

avec
Blandine Calais-Germain

AnatomYoga®

Pour recevoir le lien d’accès
s’inscrire sur **calais-germain.com**
(Ou via ce QR Code)

YOGA
Ensemble





Yoga Ensemble vous propose une séance de Yoga par mois, en ligne et en direct, tout au long de l'année, ainsi que des Master Class en ligne.

Des thèmes variés au fil des séances :

- Entretenir son dos,
- Travailler sa ceinture scapulaire,
- Appliquer la philosophie du yoga,
- Développer la conscience,
- Renforcer son équilibre,
- Améliorer sa souplesse,
- Développer son endurance cardiovasculaire,
- Respiratoire et musculaire,
- Méditer sur la joie…



Avec Corinne Mieville professeure de yoga et sophrologue
Et Lionel Coudron, directeur de l'Institut de YogaThérapie (IDYT).

Des Master-Class sur les Chakras :
pour Comprendre et Agir avec des cours explicatifs
et des cours pratiques ainsi que des méditations.

WWW.YOGA-ENSEMBLE.COM

Partenaire de l'Institut de YogaThérapie : Formation en YogaThérapie
et Formation Supérieure de Yoga pour les professionnels. IDYT.com