

# YOGA

**esprit**

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

12 POSTURES pour vivre le mouvement autrement

## SOS YOGA

Rester sereine en hiver

11 POSTURES pour trouver sa voie en trouvant sa voix

## RITUELS BIEN-ÊTRE

Se soigner avec le froid !



**non-jugement**

LA BIENVEILLANCE AVANT TOUT !



**BESTAVEN**  
Le skipper yogi

## CHANGER L'AUTRE ?

Commençons par l'écouter...

**L'ATTENTION CONSCIENTE**  
pour apaiser le mental

# Ajoutez du curry à votre cuisine d'hiver!

Le terme "curry" signifie un assemblage d'au moins 9 épices différentes. En Asie, chaque recette change en fonction du pays, de la région, voire de la famille qui l'élabore.

Entreprise familiale  
Franco-Khmère.  
Circuit court : du  
producteur au  
consommateur.

Pour réaliser ses 4 recettes inédites de curry,  
KHLA sélectionne ses épices BIO dans des  
fermes certifiées en Asie.

[www.epices-khla.com](http://www.epices-khla.com)





## édito

**D**ISSIPONS D'EMBLÉE un malentendu concernant la notion de non-jugement en yoga. Comme le rappelle Ananda Ceballos dans sa rubrique « Les Perles d'Ananda », pratiquer le non-jugement ne signifie nullement renoncer à toute prise de position critique ou s'abstenir d'appliquer un cadre éthique, de se tenir à un système de valeurs important pour nous. Nous avons parfaitement le droit de juger ce qui nous apparaît comme un manquement grave aux règles de respect, de tolérance et d'honnêteté qui assurent la qualité de notre vie en société.

La notion de non-jugement en yoga s'applique plutôt aux mille occasions que nous rencontrons chaque jour pour porter des jugements souvent expéditifs et parfois inutilement sévères envers nous-même et envers les autres. Quand nous ne nous jugeons pas à la hauteur d'une situation, ou pas assez bon parent, ou pas assez bon ami ou incapable de faire ceci ou cela. Ces jugements sont le résultat d'une attitude gratuitement autocritique, qui finit par nous inhiber, voire nous paralyser. À l'opposé de la pensée positive, qui facilite l'accomplissement d'un objectif, la pensée jugeante est une pensée négative, qui tend à nous convaincre de notre supposée incompétence, ignorance et impuissance.

Ce qui vaut pour nous vaut pour les autres. Souvent nous ne connaissons rien des circonstances qui ont amené une personne à un certain type de comportement. Et pourtant il nous est si facile de dégainer un jugement dévalorisant : telle personne arrive toujours en retard, telle autre n'écoute pas ce qu'on lui dit, telle autre encore manque à ses obligations personnelles ou professionnelles. Les jugements expéditifs sont faciles à décocher, mais sont dans la majorité des cas mal informés, souvent injustes et toujours gratuits. Pire, ils peuvent blesser ou rabaisser l'autre et même amener la personne à considérer que, si on la juge inapte ou inadéquate, alors elle doit l'être réellement.

On comprend alors l'importance du non-jugement en yoga. Ne pas se juger « nul » parce qu'on ne réussit pas une pince ou un équilibre, ne pas juger l'autre qui consulte son téléphone pendant le cours, car peut-être attend-t-elle une information vitale. Le yoga est une pratique de bienveillance, d'écoute et d'amour. Il nous suggère de nous abstenir des jugements hâtifs et blessants et d'imaginer toujours le meilleur de nous-même et des autres. C'est une vision du monde tellement plus jolie et fraternelle.

NAMASTÉ

# YOGA esprit

## SOMMAIRE

N°82 | NOV • DÉC 2024

## YOGASPHÈRE

### 10 YOGA BIZ

Développer son activité.  
Par où commencer ?

### 12 YOGA TAF

Formuler une critique  
professionnelle  
avec assertivité

### 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

Garder son équilibre en hiver

### 48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1

Nouveautés pour le corps,  
la maison et l'esprit

### 78 LA BOUTIQUE DU YOGI 2

Boost ! Bouchées, barres  
et boules énergétiques

### 88 MÉDIAS

Les yeux et les oreilles  
d'Esprit Yoga



36

LE MOUVEMENT  
SOUS UN NOUVEAU JOUR



## Non-jugement

### 28 AU CŒUR DU YOGA

La notion de non-jugement,  
hors des clichés

### 32 YAMA & NYAMA

Saucha. Cultiver la pureté

### 34 RENCONTRE AVEC ANNE GHESQUIÈRE

Une entrepreneure  
du bien-être

### 36 LA SÉQUENCE DU MOIS

Le mouvement sous un  
nouveau jour

## L'ÂME & L'ESPRIT

### 90 MÉDITATION POUR TOUS

Méditation des quatre  
éléments

### 91 POÏESIS

Ana Eva Bergman : un voyage  
par-delà la lumière

### 92 LES PERLES D'ANANDA

Faut-il juger le jugement ?

### 94 Il était une fois... le yoga

De quel dualisme parle-t-on  
dans le yoga ?

LE DOSSIER

26

Abonnez-vous à  
ESPRIT YOGA p. 55

## LA PRATIQUE

### 8 YOGA MINUTE

Des hanches mobiles pour une mobilité fluide

### 56 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE

Trouver sa voix

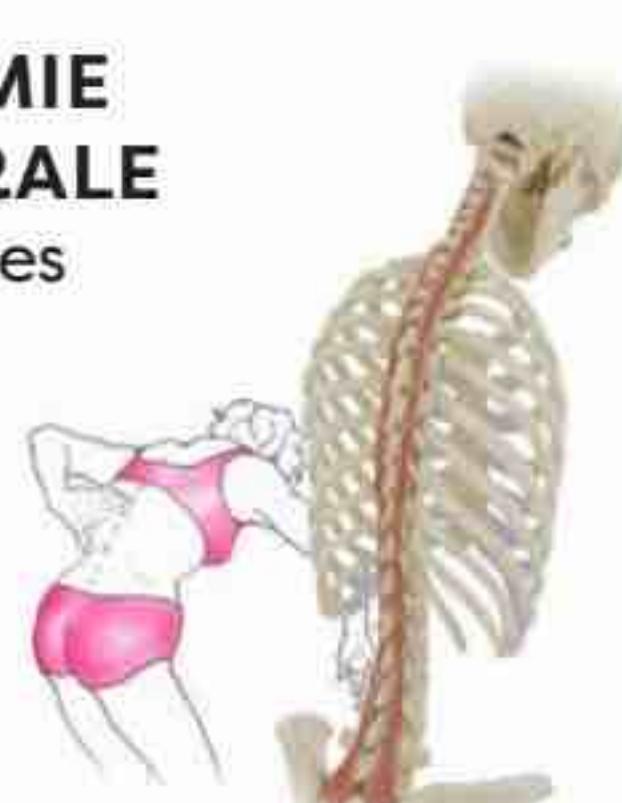
Une séquence qui stimule le chakra de la gorge

### 70 UNE POSTURE À LA LOUPE

**Le bras tendu au gros orteil – Utthita hasta padangustasana**  
Ancrage et équilibre

### 80 ANATOMIE POSTURALE

Les muscles profonds du dos



82

### GOURMANDISE

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

### 66 YOGATHÉRAPIE

Les bienfaits de l'attention consciente

### 74 RITUELS D'HIVER

Quand le bien-être vient du froid

### 82 NUTRITION

**Spécial gourmandise**  
Les nouveaux desserts gourmands et sains

62

### ZOOM

#### GRAND LARGE

Yannick Bestaven,  
skipper et yogi

## YOGA LIFE

### 18 SOS YOGA

Rester sereine en hiver

### 22 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA

Les photos de nos lecteurs

### 44 RONDE OU PAS RONDE, LE YOGA EST POUR TOUTES !

**Second chapitre :**  
les limites mentales

### 52 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

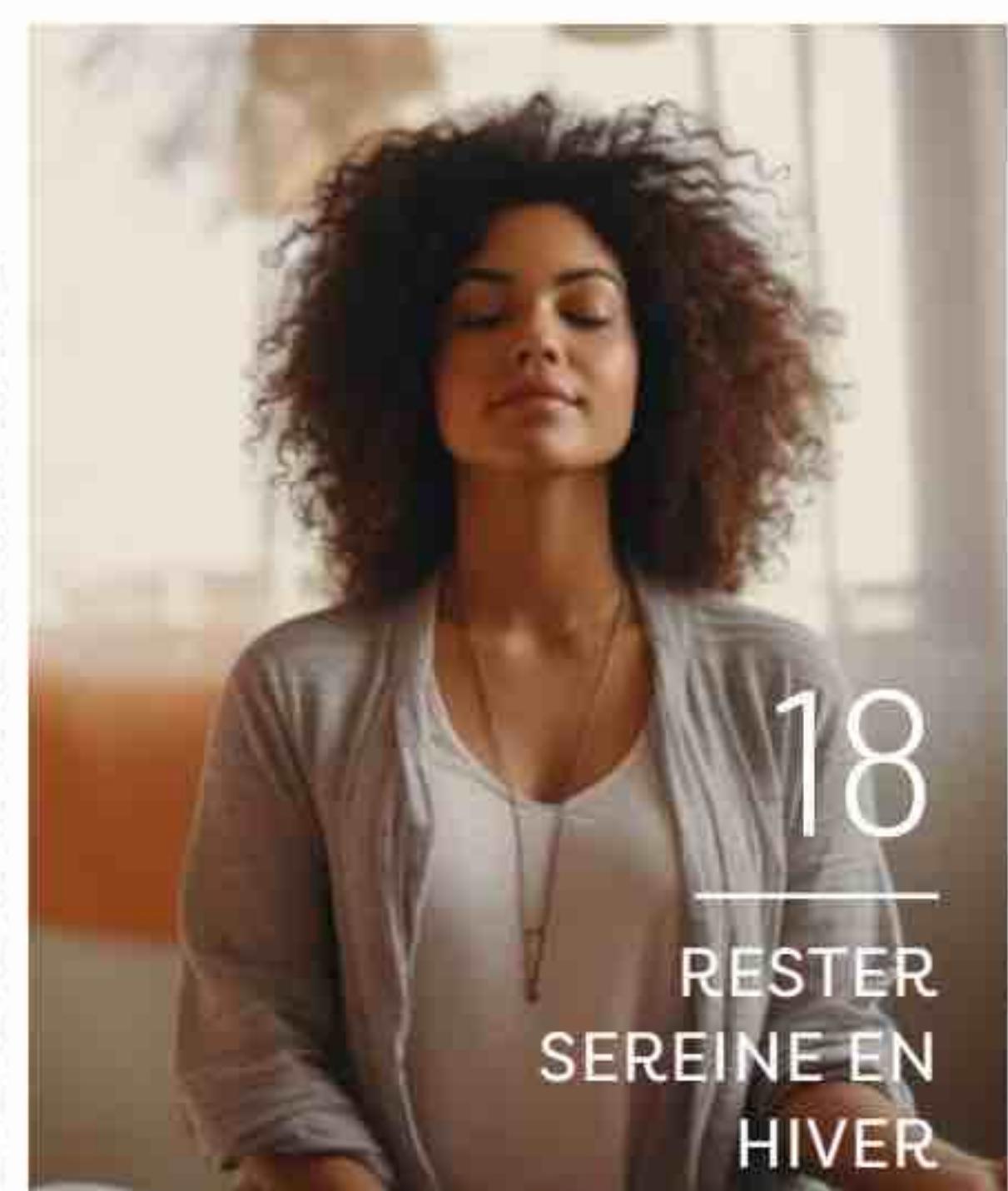
On ne peut changer l'autre, mais on peut l'écouter

### 96 UNE HISTOIRE, UN CHEMIN

NOUVEAU

**Nathalie Legros,** l'alchimie thérapeutique

### 98 ALLÔ YOGA ?



18

### RESTER SEREINE EN HIVER

# CONTRIBUTEURS

## CLAIRE CASTAGNE



Claire Castagne est professeure de yoga et coach spécialisée dans les formes voluptueuses. Auteure du blog yogaronde.fr, elle encourage une pratique du yoga accessible et épanouissante à tous poids, et forme les professeures à adapter leurs cours aux rondeurs.

« La compréhension est l'autre nom de l'amour »  
Thich Nhat Hanh

## MAYSSA TOKO



Mayssa Toko est designer et professeure de yoga. Au cœur de son travail, il y a le mot *sahajasana* : s'appuyer sur la technique pour donner un socle à la spontanéité, car « se mouvoir », c'est « s'émouvoir ». Elle enseigne à Paris chez Muses Yoga et Satya Yoga.

« Le yoga ne change pas seulement la manière dont on voit les choses, il transforme la personne qui les regarde »

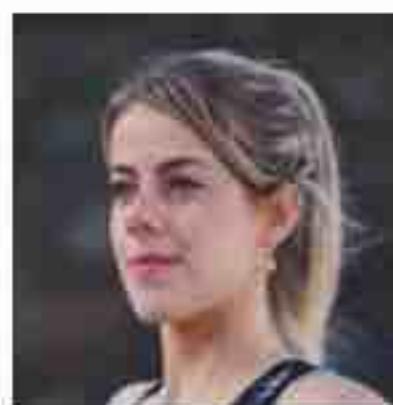
## ANA PAVALESCU



Ana est professeure de yoga à Paris et passionnée d'Ashtanga, qu'elle approfondit chaque année au shala de la famille Jois, en Inde. Elle a créé la marque Blùmyoga pour mettre en avant les valeurs de respect d'une production raisonnable et raisonnée. [blumyoga.fr](http://blumyoga.fr)

« La vie n'est pas aussi sérieuse que l'esprit le prétend »  
Eckhart Tolle

## MÉLANIE DAGORN



Professeure de yoga formée d'une part au Shantyoga, à l'Aérien Vinyasa, et d'autre part aux massages Chi Nei Tsang et Bols Tibétains, Mélanie a ouvert la boutique YOG'N FIT, située à Saint-Nazaire, proposant tenues et accessoires pour yoga/pilates/fitness. [boutique-yognfit.com](http://boutique-yognfit.com)

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité »  
Antoine de Saint-Exupéry

## ÉLÉONORE GRATTON

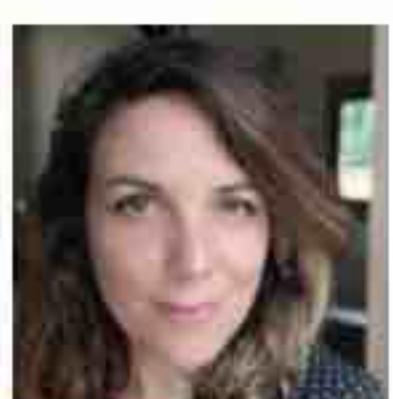


© Sébastien Dollidon

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'Etat de professeur d'art dramatique. Elle anime le podcast *Yoga à la Une*. [eleonoregratton.com](http://eleonoregratton.com)

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

## ANAI'S BOCQUET



Communication, journalisme, community management, Anaïs est passionnée par la presse, l'édition et le yoga. Elle s'engage avec dévouement et créativité pour accompagner depuis de nombreuses années Esprit dans ses divers projets.

« Ô paresse, mère des arts et des nobles vertus, sois le baume des angoisses humaines ! »  
Paul Lafargue

## 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 « Yogosphère » du magazine.

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

## 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.

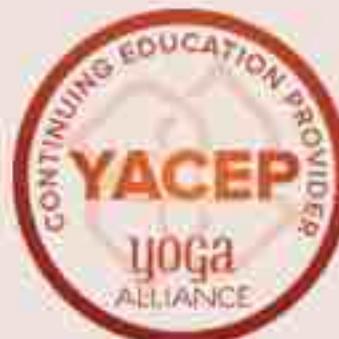
[www.ysabelpineau.com](http://www.ysabelpineau.com)

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

# YOGA RESTAURATIF

avec Audrey Favreau

## FORMATIONS



**50H** - Apprendre à pratiquer et enseigner le yoga restauratif

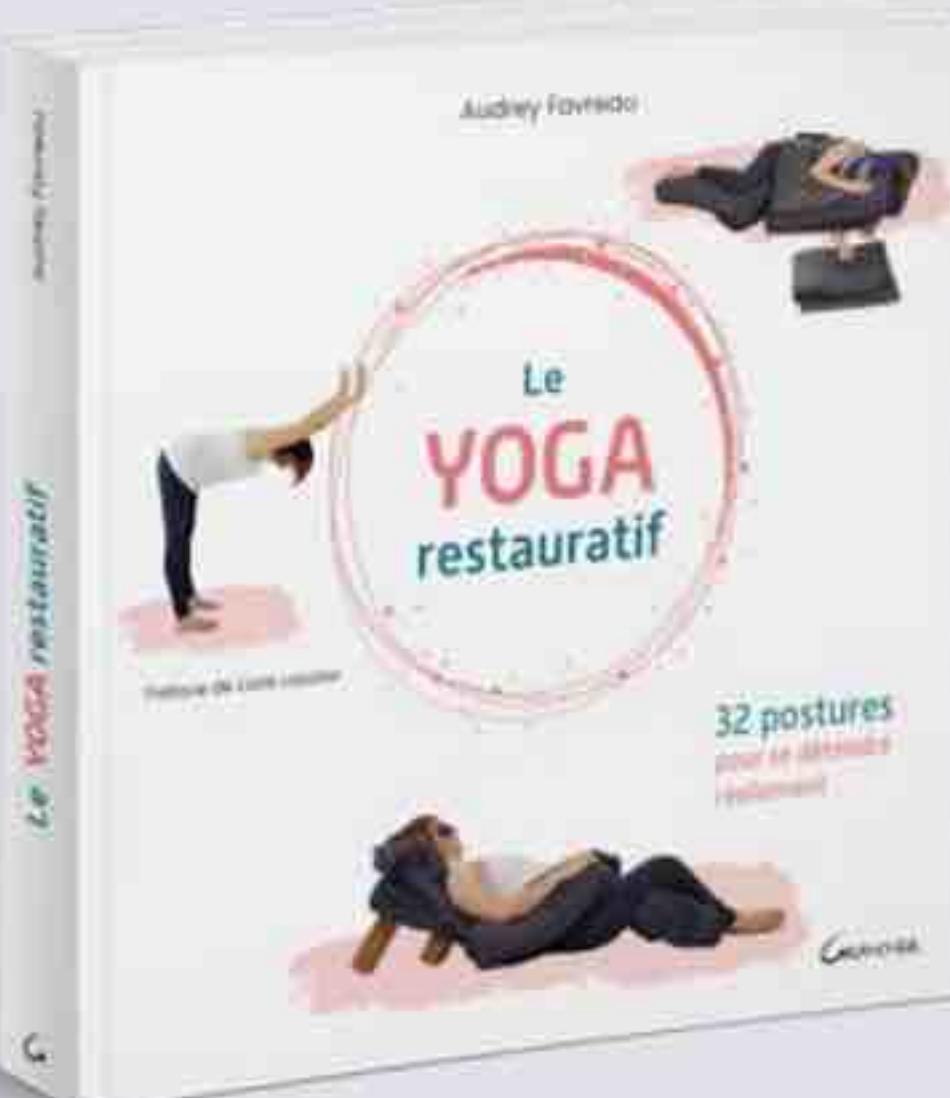
**90H** - Étudier ses aspects thérapeutiques grâce à l'ayurvédâ

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

Prochaine session en ligne à partir du  
**14 décembre 2024**



**Éligibles aux financements publics**



## LIVRE

32 postures pour se détendre réellement  
**ED. GRANCHER**

# DES HANCHES MOBILES

Bougez vos hanches pour une mobilité plus fluide.

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

**A PRATIQUE** du yoga postural sollicite beaucoup le bassin et la souplesse des hanches. Cette souplesse n'est pas la même pour tout le monde, car elle est très dépendante de notre constitution osseuse. Quelle que soit cette limite, il n'empêche que nous devons éviter qu'elle ne régresse au fil des années.

En effet, cette mobilité des hanches nous assure un bon maintien et assure notre équilibre, réduisant ainsi les risques de chutes. Elle soulage nos genoux et notre dos, principalement au niveau des lombaires. Voici donc un exercice tout simple qui vous permettra de profiter d'une meilleure mobilité en travaillant votre souplesse de hanches.

Asseyez-vous sur votre tapis de yoga.

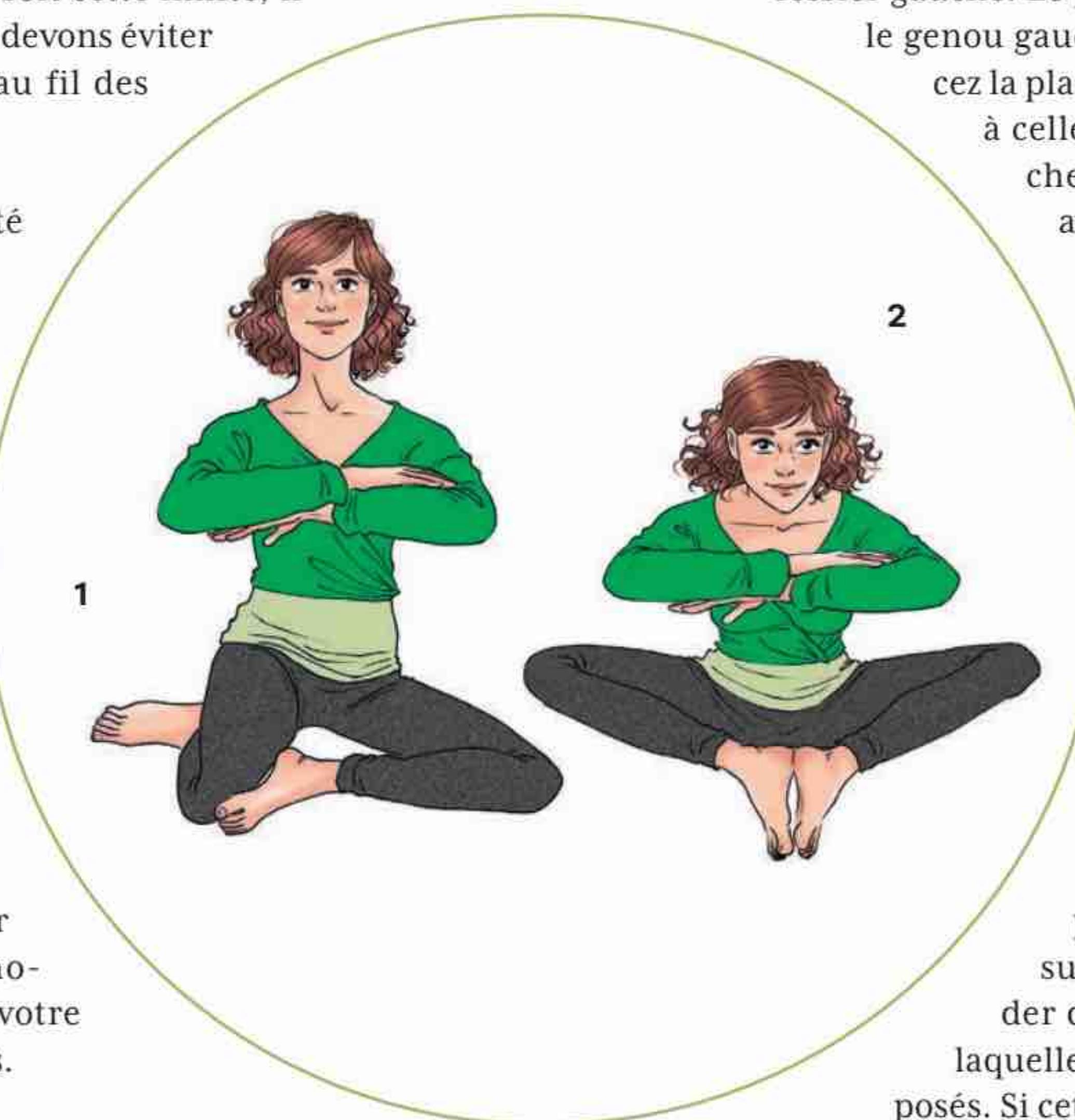
Pliez la jambe droite afin de placer le pied droit en arrière, vers le fessier droit. Placez le pied gauche devant le genou droit. Le genou gauche est ouvert et se dirige vers le tapis. Pliez vos coudes et placez un avant-bras par-dessus l'autre et les coudes à la hauteur des épaules (**FIG. 1**). En inspirant, déplacez maintenant le pied droit face au gauche, plantes de pieds face à face, et, en expirant, penchez-vous légèrement en avant pour

accentuer l'ouverture des hanches (**FIG. 2**). Puis inspirez et redressez-vous.

En expirant, déplacez le pied gauche à l'arrière vers le fessier gauche. Le pied droit vient devant le genou gauche. En inspirant, placez la plante du pied gauche face à celle du pied droit et penchez-vous légèrement en avant comme précédemment. Changez la position de vos bras, celui du dessous passant au-dessus et recommencez l'exercice entre quatre et neuf fois.

Vous pouvez commencer en poussant sur le sol avec vos mains et en restant plusieurs respirations dans chaque position. Essayez ensuite de ne pas vous aider des mains, raison pour laquelle les bras sont ainsi disposés. Si cet exercice se révèle trop contraignant pour vos genoux et/ou vos hanches, n'hésitez pas à vous assoir sur un coussin ou une brique.

Vous verrez que cet exercice se révèle rapidement très efficace pour progresser dans des postures telles que le pigeon ou le lotus. À plus long terme, vous assurerez à votre corps une plus grande aisance dans les gestes du quotidien, dans vos pratiques sportives et préviendrez les maux de dos.



# JULIA KASAA



**Julia KASAA** est reconnue à l'Île Maurice ayant la marque de vêtements de sport **KASAA COUTURE**, qui est très appréciée auprès des amatrices de yoga, de mode et des blogueurs à travers l'île et dans les pays de l'Océan Indien.

## Qu'est-ce qui vous a inspiré à créer **KASAA** ?

Toute mon enfance et mon adolescence ont été rythmées par mon école de ballet, une activité pratiquée, à haut niveau, pendant plus de 15 ans. Labas, mes professeurs ont toujours demandé aux élèves de réaliser chaque geste avec légèreté, clarté et élégance ainsi qu'avec un sentiment d'apesanteur. Par ailleurs, ma grand-mère et ma mère me répétaient fréquemment : « Julia, peu importe les circonstances, il est essentiel que tu restes toujours une Lady ». Est-ce que je peux dire que l'élégance m'a accompagnée depuis mon enfance ? Bien sûr ! Tous les articles KASAA sont inspirés des costumes de ballet et sont douces, légères, élégantes et indémodables.

Pendant mon expatriation en Asie du Sud-Est, Il a été difficile pour moi de faire des activités sportives en plein air en raison de la combinaison d'une chaleur étouffante, de températures supérieures à 40 degrés et d'une humidité élevée. J'étais constamment à la recherche de tenues polyvalentes et à la mode qui correspondaient à mon mode de vie actif. Après avoir effectué des recherches détaillées, spécialisées dans le textile sportif, doux, confortant et sculptable, j'ai travaillé avec une équipe de designers et de couturiers pendant un an, pour arriver à créer une collection de vêtements athleisure couture qui satisfaisait toutes mes exigences.

Cela fait déjà 8 ans que ma première collection a été lancée. En 2024, le magazine LUX Life l'a nommée la meilleure marque de vêtements de sport de luxe pour femmes dans le Pacifique Sud.

## Quels précieux conseils donneriez-vous à ceux qui aspirent à explorer de nouveaux horizons professionnels en se lançant dans l'aventure entrepreneuriale ?

Un nouveau métier et une nouvelle expérience, bien sûr, apportent certains risques. À mon avis, il vaut mieux le faire et le regretter que de regretter plus tard de ne pas l'avoir fait. Il n'y a rien à perdre, nous ne gagnons qu'en apprenant et en reconnaissant nos points faibles et en nous focalisant davantage sur le développement de nos fortes compétences.

**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.



# Par quoi commencer pour créer et développer son activité de yoga ?

Félicitations pour votre certification de professeur de yoga ! Vous êtes désormais prête à vous lancer dans l'aventure de l'enseignement. Voici les étapes clés pour bien débuter.

PAR CÉCILE FUSELLIER

Lancer une activité de yoga nécessite plus que la simple passion de l'enseignement. Il est essentiel de bien se différencier, de construire une communauté d'élèves et de collègues, et de développer des compétences entrepreneuriales. En commençant par valoriser votre réseau existant, en diversifiant vos offres et en investissant dans votre développement professionnel, vous pourrez non seulement enseigner le yoga, mais aussi en faire une activité économiquement viable, durable et épanouissante.



## ÉTAPE 1 Annoncez votre nouveau statut à tout le monde

Informez votre entourage que vous êtes désormais professeure de yoga. Vos premiers élèves se trouvent souvent parmi vos connaissances. Envoyez un message de masse pour proposer vos cours et démarchez en direct les studios locaux (entreprises, hôtels...) pour vous faire connaître, par exemple en proposant de faire des remplacements ou d'intervenir pour des événements.

## ÉTAPE 2 Enseignez et pratiquez autant que possible

Il est crucial de trouver votre voix, votre voie et votre identité en tant que professeure. Cependant, gardez à l'esprit que de proposer des cours à l'unité et à petits prix n'est pas une solution viable à long terme pour vivre de son métier. Pensez rapidement à diversifier votre offre avec des retraites, des ateliers, des programmes en ligne ou des abonnements.

## ÉTAPE 3 Soyez active sur au moins un réseau social

Assurez-vous que votre contenu en ligne reflète bien votre enseignement et votre personnalité. Votre présence en ligne doit être cohérente et mettre en valeur ce qui vous distingue des autres.

## ÉTAPE 4 Entourez-vous d'une communauté de pairs

Créez des liens avec d'autres professeur(e)s de yoga pour partager des bonnes pratiques, des conseils administratifs, logistiques et tarifaires. Une collaboration pourrait aussi voir le jour si vos styles sont complémentaires. Tout cela vous aidera à éviter la solitude du métier et les petits coups de blues !

## ÉTAPE 5 Concentrez-vous sur le développement de votre activité

Investir dans une multitude de formations de yoga n'est pas toujours suffisant ni nécessaire. En tant qu'entrepreneure, vous devez maîtriser des compétences telles que la communication, le marketing, la vente et l'analyse de vos chiffres.

### CÉCILE FUSELLIER

Spécialisée dans l'accompagnement business des profs de yoga, Cécile Fusellier a fondé Yogi Biz Coaching où elle propose conseils et ressources pour développer son activité de yoga en ligne. Elle propose également des formations, du coaching individuel et une agence de mentorat. [www.yogibizcoaching.com](http://www.yogibizcoaching.com)



# YOGAJI

ACADEMY

## FORMATIONS DE YOGA

dans notre ashram en Ardèche



### YOGA TEACHER

Départ des formations à la carte

Organisme accrédité auprès de Yoga Alliance

#### 200h Hatha Yoga

Durée 25 j - Dates : 07/10, 04/11, 23/11



#### 200h Vinyasa Yoga

Durée 25 j - Dates : 25/11.



#### 200h Ashtanga Yoga

Durée 25 j - Dates : 10/10, 4/11, 2/12



#### 300h Hatha Yoga

Durée 30 j - Dates : 23/11, 13/12



#### Yoga enfants

Durée 45h - Dates sur demande

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 **certifiée Yoga Alliance ERYT-500, 300h Jivamukti Yoga Teacher, Professeur de Yoga du Son.**



fr.yogaji.at





# Formuler une critique professionnelle avec assertivité

Critiquer de manière constructive et affirmée n'est pas inné. La méthode DESC vous offre des clés précieuses pour exprimer vos critiques de façon efficace et respectueuse, tout en renforçant vos relations professionnelles et personnelles.

PAR LARA HISTEL-BARONTINI

DANS LES ENVIRONNEMENTS de travail, la communication efficace est essentielle pour maintenir une ambiance productive et harmonieuse. La méthode **DESC** (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conséquences) est un outil puissant pour résoudre les conflits et améliorer les relations de travail.

Vous êtes constamment interrompue par votre collègue pendant que vous travaillez sur des projets importants. Ces interruptions nuisent à votre concentration et à votre productivité. Avec la méthode **DESC**, je vous propose d'apprendre à formuler des critiques avec assurance. Se sentir capable d'exprimer une critique de manière constructive n'est pas forcément simple ni facile, mais c'est une compétence qui peut s'acquérir. Imaginez le soulagement de pouvoir dire ce qui vous tient à cœur, sans pour autant tomber dans la confrontation.



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](http://larahistelbarontini.com) et  
[@larahappyyoga](https://www.instagram.com/larahappyyoga)

## LA PRATIQUE

Pour illustrer l'application de la méthode dans une situation de travail, je vous présente un échange entre Claire et Marc.

### D pour Décrire la situation

La première étape consiste à **décrire la situation de manière factuelle et objective**. Claire choisit d'éviter les jugements ou les accusations. Elle pourrait dire : « Marc, j'ai remarqué que tu viens souvent à mon bureau pour discuter de différents sujets pendant que je travaille sur des projets importants. Hier, tu es venu trois fois en une heure ».

### E pour Exprimer vos sentiments

Claire exprime ses sentiments à propos de ces interruptions. Il est crucial qu'elle parle en « je » pour éviter de mettre Marc sur la défensive. Par exemple : « Je me sens frustrée et distraite lorsque je suis interrompue fréquemment, car cela m'empêche de me concentrer sur mes tâches et de respecter mes délais ».

### S pour Spécifier les attentes

Claire va maintenant spécifier clairement ce qu'elle souhaite que Marc fasse différemment. Elle pourrait dire : « j'aimerais que tu essaies de regrouper tes questions ou commentaires et de venir me voir une seule fois, de préférence pendant ma pause déjeuner ou à la fin de la journée ».

### C pour Conséquences positives

Enfin, Claire explique les conséquences positives du changement qu'elle propose. Cela aide à motiver Marc à coopérer. Par exemple : « si nous pouvons limiter les interruptions, je pourrai être plus productive et finir mes projets plus rapidement, ce qui bénéficiera à l'équipe dans son ensemble ».

La méthode DESC permet de structurer vos critiques de manière à être entendue et comprise, tout en maintenant des relations harmonieuses. En suivant ces quatre étapes, vous pouvez transformer une situation potentiellement conflictuelle en une opportunité d'évolution et d'amélioration pour tous.

# NATURAL MAT

Le tapis qui vous correspond.

- Confortable
- Éthique
- Recyclable
- Résistant



4,7 sur 17 859 avis.

 Trustpilot

**CHIN MUDRA**

Soucieux de l'environnement depuis 20 ans.

[chin-mudra.yoga](http://chin-mudra.yoga)

-15% **ESPRITYOGA24** -15%

Expire le 31/12/24

**Almières**  
RETREAT

*Retraites*  
**yoga**



Retrouvez toutes les dates de nos retraites sur  
[almieres.com](http://almieres.com)  
instagram : [almieresretreat](https://www.instagram.com/almieresretreat)  
téléphone : 06 95 11 95 56

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




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

# En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS  
LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON AIME !



## VILLAGE RÉSILIENT

La princesse Isabella Orsini de Ligne et sa famille ont créé *Your Nature*, le plus grand resort et spa éco-responsable au monde. Intégrés à l'une des dernières grandes forêts privées de Belgique, les hébergements proposent différentes façons de s'approcher la nature. Entre les lodges, loft, maisons et cottages « basse consommation », tout le monde se déplace en voiturettes, vélos ou trottinettes électriques, et les piscines sont chauffées à 32° toute l'année grâce à la méthanisation de végétaux. À 30 minutes de Lille, 1 heure de Bruxelles et 2 heures de Paris, le lieu propose des cours de yoga et une quarantaine d'autres activités de bien-être dont le « shinrin-yoku », les bains de forêt venus du Japon. Pour une fois, une famille princière fait rimer royauté et durabilité !

[www.yournature.be](http://www.yournature.be)

## Partir pour mieux revenir

École de formation à l'hypnose Ericksonienne et aux thérapies brèves comme l'EFT (Emotional Freedom Techniques), Jeanna lance « Jeanna Zen », une offre de voyages initiatiques et spirituels pour se reconnecter à soi. Conçus par la psychothérapeute Nathalie Fourteau, ces voyages pour femmes proposent un espace sûr pour se retrouver et faire le point sur ses aspirations personnelles dans des pays inspirants. Sur place, les séjours intègrent le yoga, la méditation, les soins ayurvédiques, l'hypnose régressive, l'EFT et des soins énergétiques. Prochain départ, du 21 mars au 5 avril 2025 au Népal. Points forts du voyage : trekking dans les Annapurnas, visites culturelles et rencontre d'un chaman traditionnel.

[www.ecoledhypnosejeanna.fr](http://www.ecoledhypnosejeanna.fr)



ON SOUTIENT

nour  
yoga academy

## Nour Academy

Réseau national de cours et d'ateliers yoga dans les centres sociaux, au sein de structures associatives et dans les établissements de santé, NOUR lance une formation pour enseigner le yoga de manière inclusive et adaptée aux personnes en situation de précarité. La pédagogie s'appuie sur un travail de terrain, auprès de plus de 15 000 personnes connaissant la précarité, la rue, l'exil, les maladies, les violences ou le handicap. Les personnes les plus précaires peuvent souffrir de douleurs, de stress, de troubles du sommeil, digestifs ou articulaires mais aussi d'isolement. La formation de 20 h en ligne permet de construire et d'adapter les séquences de yoga aux besoins spécifiques de ce public. La formation est destinée aux enseignants de yoga comme aux pratiquants réguliers.

<https://nour-yoga.com>

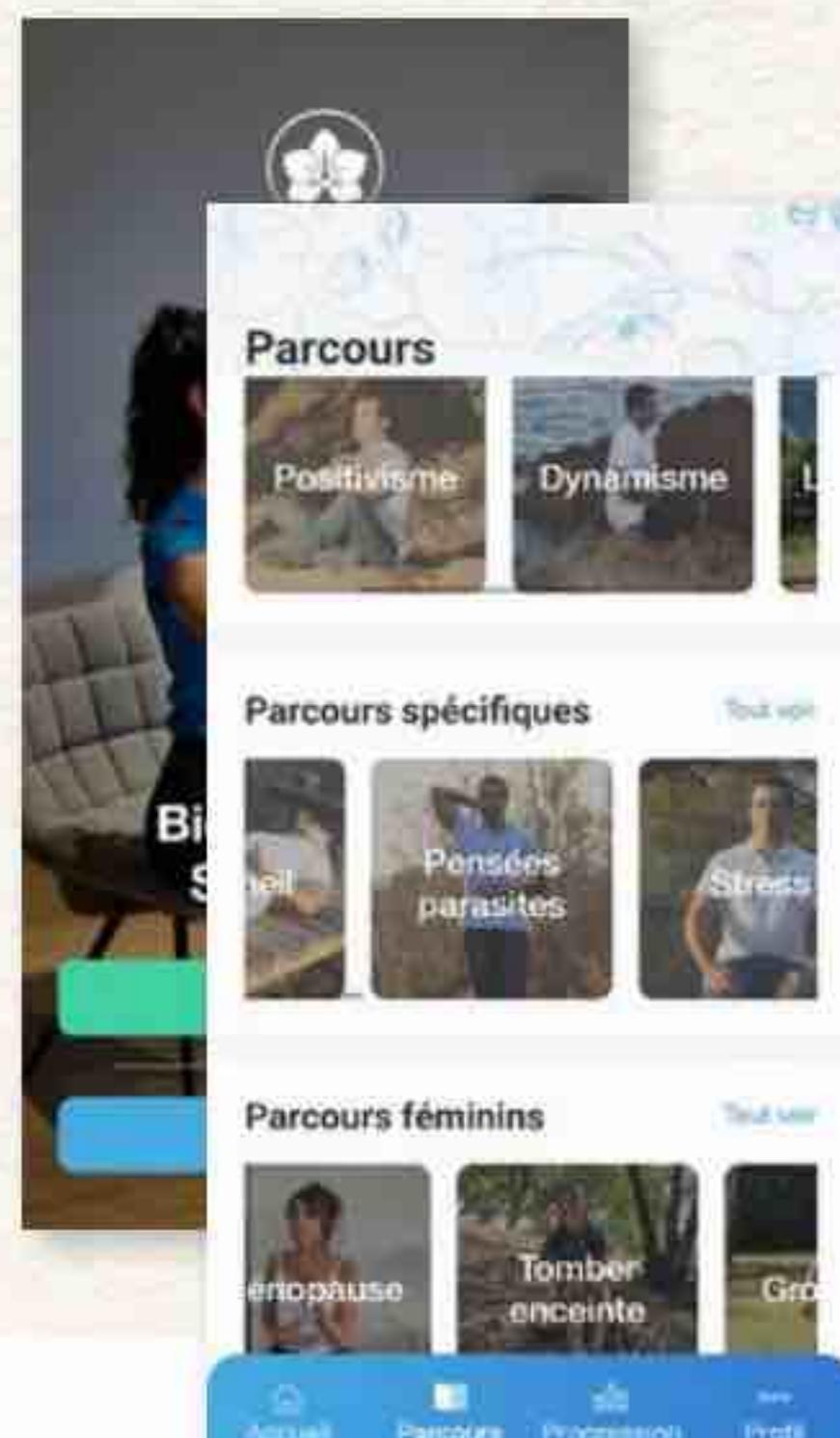
Participez  
à notre 1<sup>re</sup> formation :  
**Enseigner le yoga  
de manière inclusive  
et adaptée  
aux personnes  
en situation  
de précarité**



## NOUVELLE APPLI SOPHRO

Solution digitale élaborée avec des séances construites comme en cabinet, à travers les outils clés des professionnels de la sophrologie : la respiration, la relaxation et la visualisation. L'appli propose 3 parcours : pour installer une routine mieux-être, pour cibler des problématiques spécifiques ou pour soulager les troubles féminins. Parmi ceux-là, on trouve « Mon parcours bébé » de la fertilité au post-partum, « Mon équilibre émotionnel » et « Mes douleurs pelviennes ». Un outil complémentaire au yoga pour se reconnecter à son corps, équilibrer ses émotions et soulager les maux du cycle.

<https://sophronitis.com>



## Astro coaching

ON ADORE !

En parallèle du yoga qu'elle enseigne depuis près de 10 ans, Aurore propose un accompagnement global à travers l'astro-thérapie et la psychologie archétypale. Cette approche puissante se base sur votre carte du ciel, votre thème de naissance et le terrain inné de chaque personne. Quelles facettes dominent votre personnalité et votre vie ? Quels sont vos dons, vos talents et vos vulnérabilités ? Pourquoi certains schémas se répètent ? « Je ne connais pas de meilleur outil pour partir à la rencontre de soi-même », confie Aurore. Séances à Albi, Toulouse, dans le Tarn et en visio conférence. Aurore est aussi la créatrice de la marque de shampoings solides naturels, Ahimsa, qui signifie « non violence » en sanskrit.

<https://yoga-pour-soi.fr>



**DU 29 NOVEMBRE AU  
01 DÉCEMBRE**

**PLOEREN (56)**

***Retraite de yoga au Domaine Le Mezo***

Yoga aérien, yoga doux à la bougie, Hatha Yoga doux, méditation dans les hamacs, jus et repas détox.

<https://domainelemezo.fr>

**DU 01 AU 7 DÉCEMBRE**

**HAUTE-SAVOIE**

***Retraite de yoga, Pilates et naturopathie***

Vinyasa, Yin, Hatha Flow, Pilates, renforcement doux, randonnées et ateliers naturo.

[www.leyogascope.com](http://leyogascope.com)

**DU 7 AU 15 DÉCEMBRE**

**LA RÉUNION**

***Yoga et méditation sur l'Île de la Réunion***

yoga, méditation au sommet d'un cratère, randonnées méditatives et exploration approfondie de l'île.

[www.zenngo.fr](http://www.zenngo.fr)

**DU 12 AU 15 DÉCEMBRE**

**HAUTE-SAVOIE (PROXIMITÉ  
THONON-LES-BAINS)**

***Cocooning et lâcher-prise***

Lâcher-prise par le mouvement, méditation, relaxation, Vinyasa

doux, Yin Yoga, YinYang, Yoga Nidra. Jaccuzzi chauffé au feu de bois.

<https://christelleyoga.fr/>

**DU 14 AU 16 DÉCEMBRE**

**MOUZAY (37)**

***Yoga et découverte de la cuisine végétarienne en Indre-et-Loire***

Yoga suivi de la préparation d'un petit déjeuner végétal, cours de cuisine suivi du repas et randonnée, puis cours de cuisine et dîner.

<https://vawanda.com>

**DU 16 AU 19 DÉCEMBRE**

**LOIRE-ATLANTIQUE (PROXIMITÉ  
NANTES)**

***Retraite de yoga silencieuse***

Déconnexion numérique, silence durant 4 jours, aide à la cuisine et au jardinage, relaxation, postures, respirations et méditation.

[www.laparenthese-presence.fr](http://www.laparenthese-presence.fr)

**DU 20 AU 22 DÉCEMBRE**

**NORMANDIE**

***Week-end Yoga et Massages***

Yoga et massages sonores. Océane propose aussi des week-end « résilience » et des week-end dédiés aux femmes victimes de violence.

[www.oceanelemaître.com](http://www.oceanelemaître.com)

**DU 30 DÉCEMBRE  
AU 01 JANVIER**

**BRUILLE-SAINT-AMAND (59)**

***Retraite Réveillon Yoga et chant***

Éveil sensoriel, intérieurité, mise en mouvement, connexion au cœur et à la nature.

[www.elisegaveauyoga.com](http://www.elisegaveauyoga.com)

**DU 10 AU 12 JANVIER**

**NORMANDIE**

***Elan et renouveau : yoga et introduction à la cuisine ayurvédique***

Yoga intégral (mantras, kriyas, asanas, pranayama), ateliers autour de recettes, temps libre.

[www.larbreauxetoiles.fr](http://www.larbreauxetoiles.fr)

**DU 16 AU 23 FÉVRIER**

**MAROC**

***Voyage bien-être : yoga et trek dans le désert marocain***

Vinyasa et Yin Yoga ainsi que 2 h 30 à 4 h de marche par jour pour un voyage itinérant aux côtés des nomades du désert.

[https://namastrip.com](http://www.namastrip.com)



**L'ART DU BIEN ETRE  
LA SONOTHERAPIE**

Séances Individuelles / Séances Collectives  
Ateliers - Retraites - Stages  
Formations

[www.therapeutesonorenantes.fr](http://www.therapeutesonorenantes.fr)

Manuel Mahé  
SONOTHERAPEUTE NANTES



**LE YOGA POUR ADOUCIR TON QUOTIDIEN**

TON ESPACE DE YOGA  
SPECIALISÉ ENDOMETRIOSE & DOULEURS CHRONIQUES

**AC STUDIO**  
TON ESPACE YOGA & BIEN-ÊTRE

C'est un espace de yoga en ligne dédié au bien-être, spécialement conçu pour accompagner les femmes atteintes d'endométriose et de douleurs chroniques, en offrant des pratiques douces et personnalisées qui favorisent le soulagement de la douleur et le renforcement de la connexion corps-esprit.

AC Studio, vous proposera tous les mois de nouvelles vidéos sur différents thèmes et de différentes durées. Nos séances en vidéo vous permettent de pratiquer à votre rythme, dans le confort de votre maison, tout en prenant soin de vous.

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ SUR RENDEZ-VOUS EN LIVE.

Essai gratuit de 7 JOURS - [www.anaiscoach.com](http://www.anaiscoach.com)

# FORMATION 200H HATHA YOGA & PRANAYAMAS

PARIS

17 JANVIER - 7 DÉCEMBRE 2025



**ACADEMIE DE YOGA PARIS**  
75, rue de l'Abbé-Groult 75015 Paris

**FORMATION EN WEEK-ENDS**  
- Inscriptions ouvertes -

Bénéficiez d'une remise de 200€ avec le code : ESPRITYOGA24\*

\*Offre non cumulable

academieyogaparis.fr  
contact@ayogaparis.fr  
06.11.33.07.35




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 NÉROLI

Calmante et apaisante, l'huile essentielle de neroli aide à lutter contre l'anxiété, le stress, tout en favorisant un état de paix intérieur. Son parfum de fleur d'oranger apporte un effet cocooning régénérant en hiver. Idéal en diffusion, ou quelques gouttes dans un bain aromatique ou en application cutanée sur le poignet mélangé à votre huile habituelle pour vous accompagner tout au long de la journée.



## La notion de yoga

### L'ÉQUANIMITÉ

Pratiquer l'équanimité consiste à exercer notre esprit afin de voir toute chose et chaque être de manière égale, libérés de nos projections et de nos jugements. L'équanimité nous permet de sortir de la souffrance due à la dualité de nos émotions comme le plaisir et le déplaisir, le succès et l'échec... Ces contraires disparaissent progressivement pour laisser place à un état serein, dans lequel nous voyons la vraie nature des choses. Pour garder l'équilibre mental, rien de tel que de prendre de la distance vis-à-vis de nos attachements.

 SOS YOGA

# Rester sereine

Si l'hiver est un challenge pour une grande partie d'entre nous, les quelques astuces yogiques et bien-être ci-dessous pourraient vous aider à passer le cap. Faisons de cette saison sombre et froide un espace de sérénité dans notre quotidien, de manière simple et bienveillante.

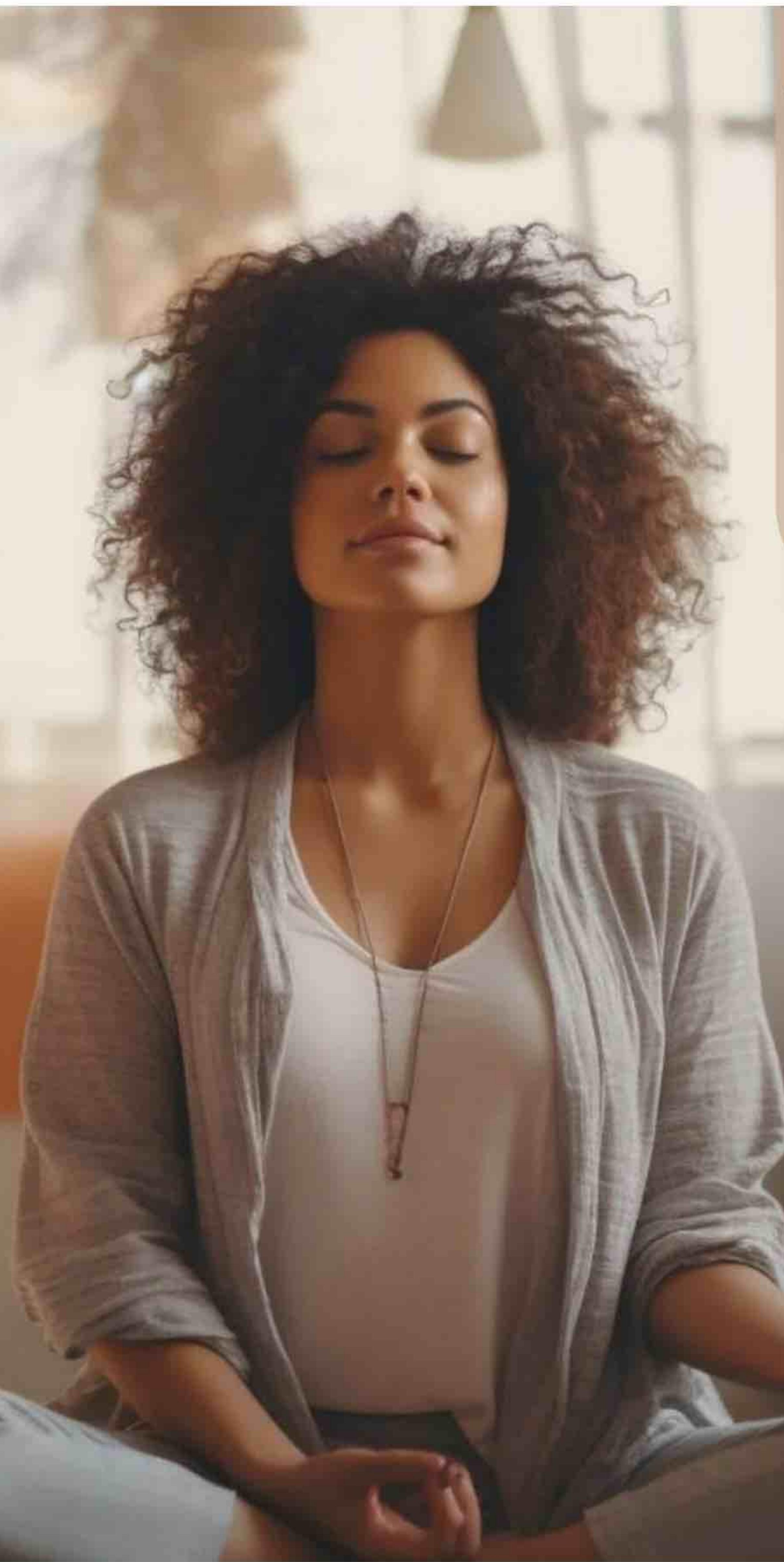
PAR JEANNE POUGET

La posture  
de Yoga



### LE DANSEUR NATARAJASANA

En posture de la montagne à l'avant de votre tapis, basculez le poids de votre corps sur le pied gauche, ramenez votre pied droit vers votre fessier pour attraper votre cheville droite. Étirez votre bras gauche vers le ciel pour vous grandir, fixer un point loin devant vous et trouvez votre équilibre. Puis poussez fermement le pied dans votre main pour activez votre jambe qui monte vers le ciel comme si vous vouliez bander un arc. Inclinez le buste à l'horizontale pour trouver un étirement à l'avant du corps. Cette posture favorise l'enracinement, la solidité et améliore l'équilibre et la concentration.

*Le mudra***MULADHARA  
CHAKRA MUDRA**

Dans le geste de la base, les majeurs sont repliés à la deuxième phalange tandis que les autres doigts sont droits et se touchent. Les poignets sont en contact, les pouces sont croisés et déposés sur les index. Les doigts sont ensuite dirigés devant soi ou vers le ciel. Ce mudra permet de rediriger la respiration et l'attention vers le premier chakra, muladhara, notre base, symbole de notre enracinement. Il nous rééquilibre physiquement et énergétiquement.

*Le sankalpa*

Vous pouvez combiner ce mudra au sankalpa suivant, sur lequel prendre appui :  
**« je m'installe dans la sérénité, la stabilité et l'équilibre ».**

*Le pranayama***BRAHMARI****La respiration du bourdon**

Prenez une posture assise confortable, fermez les yeux et bouchez-vous délicatement les oreilles avec les index ou les majeurs. Prenez une profonde inspiration par le nez et sur tout le long de l'expiration faites vibrer le son « aum » bouche fermée dans votre boîte crânienne, semblable au son du bourdon. Recommencez pour 10 cycles puis relâchez vos mains sur vos genoux et observez les effets du son sur votre système nerveux. Pratiquez toujours dans un environnement calme, tôt le matin ou en fin de journée. Ce pranayama est particulièrement bénéfique pour nous tourner vers notre intérieur et soulager les tensions mentales.



### **Play ! Les meilleurs sons du yoga.**

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

## **DES PLATINES AU YOGA**

Son nom ne vous dit peut-être rien mais il est le visage de la scène club mondiale. DJ, producteur, professeur de yoga certifié, formateur en méditation Heartfulness mais aussi designer de mode et entrepreneur, Pierre Ravan combine spiritualité et dance floor. On lui doit le succès du Buddha Bar, une chaîne de prestigieux restaurants partout dans le monde dont la musique, remix de sons indiens, fait l'atmosphère lounge des lieux. Il produit aussi des musiques inspirées de son héritage persan, entre ambiance « chill out » et sons « deeptek », plus sombres et nocturnes. Pour découvrir son style, procurez-vous **KaRavan** : son triple album d'une durée de 24 heures propose un voyage musical fluide et intemporel axé sur la paix, l'amour et l'amitié.

<https://pierreravan.com/>



## **CONTEMPLATION MUSICALE**

Co-fondateur du Festival des musiques sacrées du monde à Fès au Maroc, Gérard Kurkdjian est musicien, récitant, producteur, conférencier, journaliste de radio et enseignant de méditation. Depuis plus de 30 ans, il partage sa vision œcuménique des cultures et des arts du monde. Les musiques de l'Inde, du monde méditerranéen, du monde arabe, les musiques anciennes et baroques, le jazz, les grands textes mystiques des traditions du monde et la poésie se trouvent au cœur de ses créations musicales et de ses productions discographiques. Convaincu que les musiques sont un puissant vecteur de communication entre traditions, cultures et mondes spirituels, Gérard Kurkdjian a développé une réflexion globale sur les rapports entre la musique et le sacré. Gérard Kurkdjian enseigne une forme inédite de méditation qu'il a créée et dans laquelle la musique devient une voie royale vers le recentrement et le ressourcement intérieurs. En 2019, il a publié **Méditation musicale : comment méditer avec les plus belles musiques du monde**. (éd. Dervy).

Sur Internet : [www.youtube.com/@lesmeditationsmusicalesdeg7887](https://www.youtube.com/@lesmeditationsmusicalesdeg7887)



## **SCHUBERT, LE YOGA ET L'EUROPE**

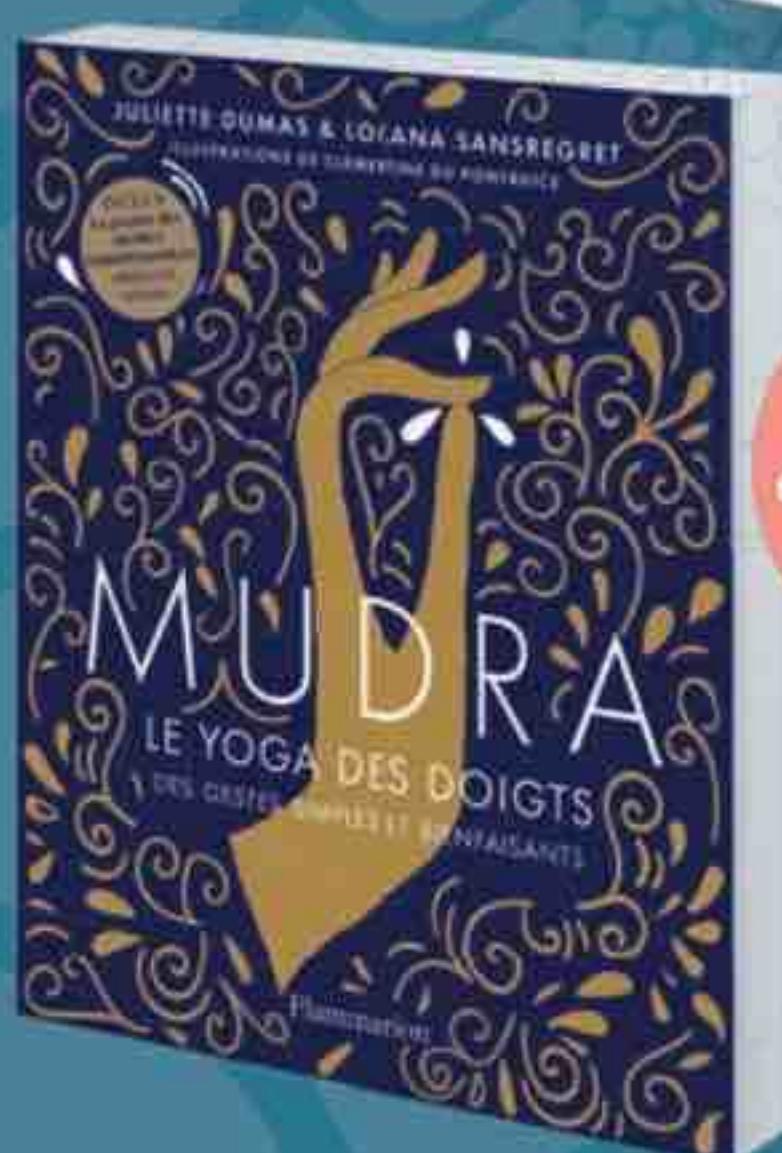
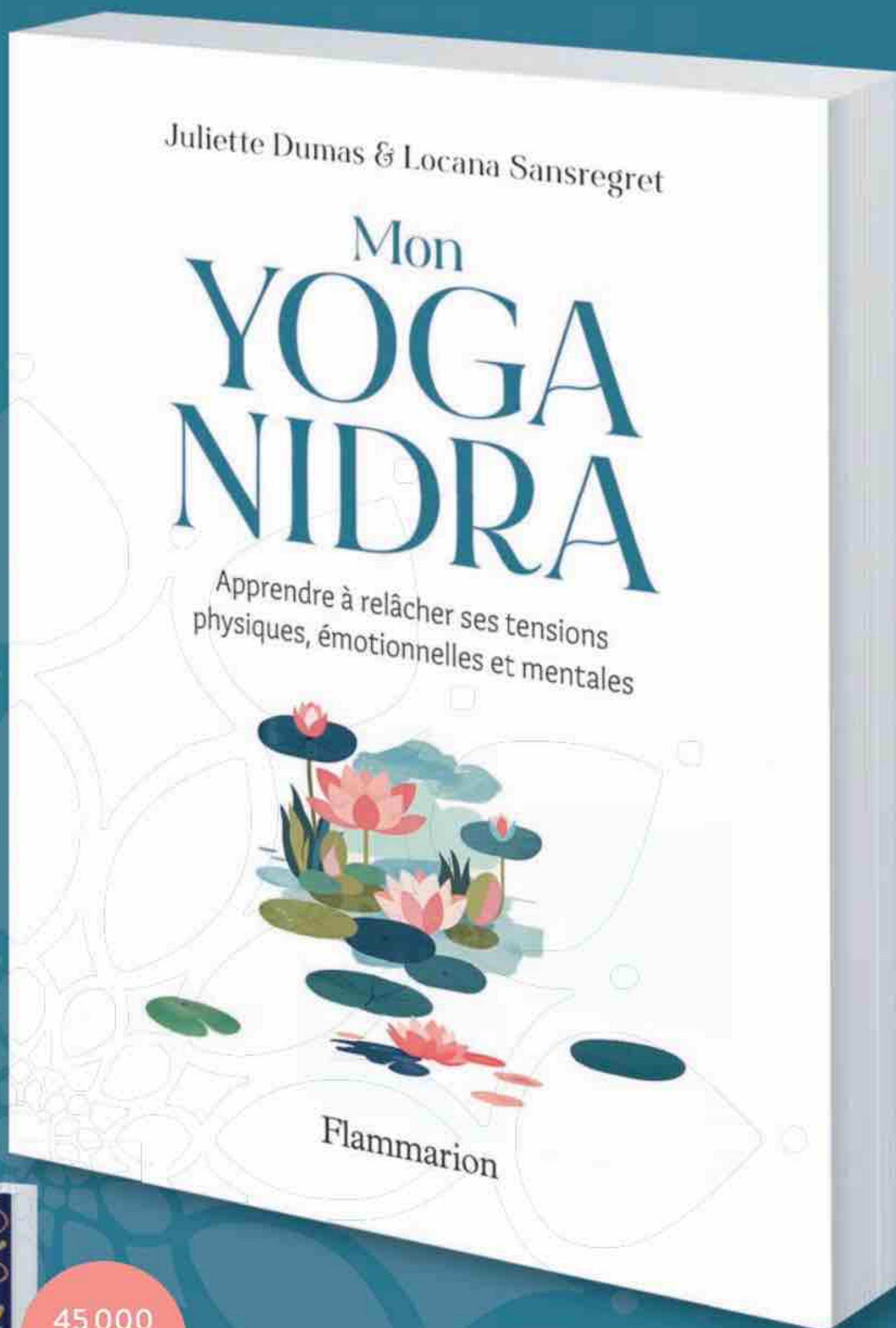
Éveil de tous les sens garanti dans une salle de concert avec le cycle « **Yoga at the Phil** », un cours de yoga organisé par la Philharmonie du Luxembourg. Au programme : pratique douce ou dynamique au choix avec du Yin Yoga ou du Yoga Flow. La séance de 80 minutes, animée par des professeurs certifiés, sera entrecoupée d'instants musicaux à la découverte du compositeur Franz Schubert en compagnie de la pianiste **Cathy Krier** et de la flûtiste **Aniela Stoffels**.

Rendez-vous le mercredi 18 décembre à 12h15.

<https://www.philharmonie.lu/fr>

# YOGA NIDRA

Après le succès de *Mudra, le Yoga des doigts*, retrouvez le nouveau livre de Juliette Dumas et Locana Sansregret



45 000 exemplaires vendus

Flammarion

# ma COMMUNITY esprit YOGA

## [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 !



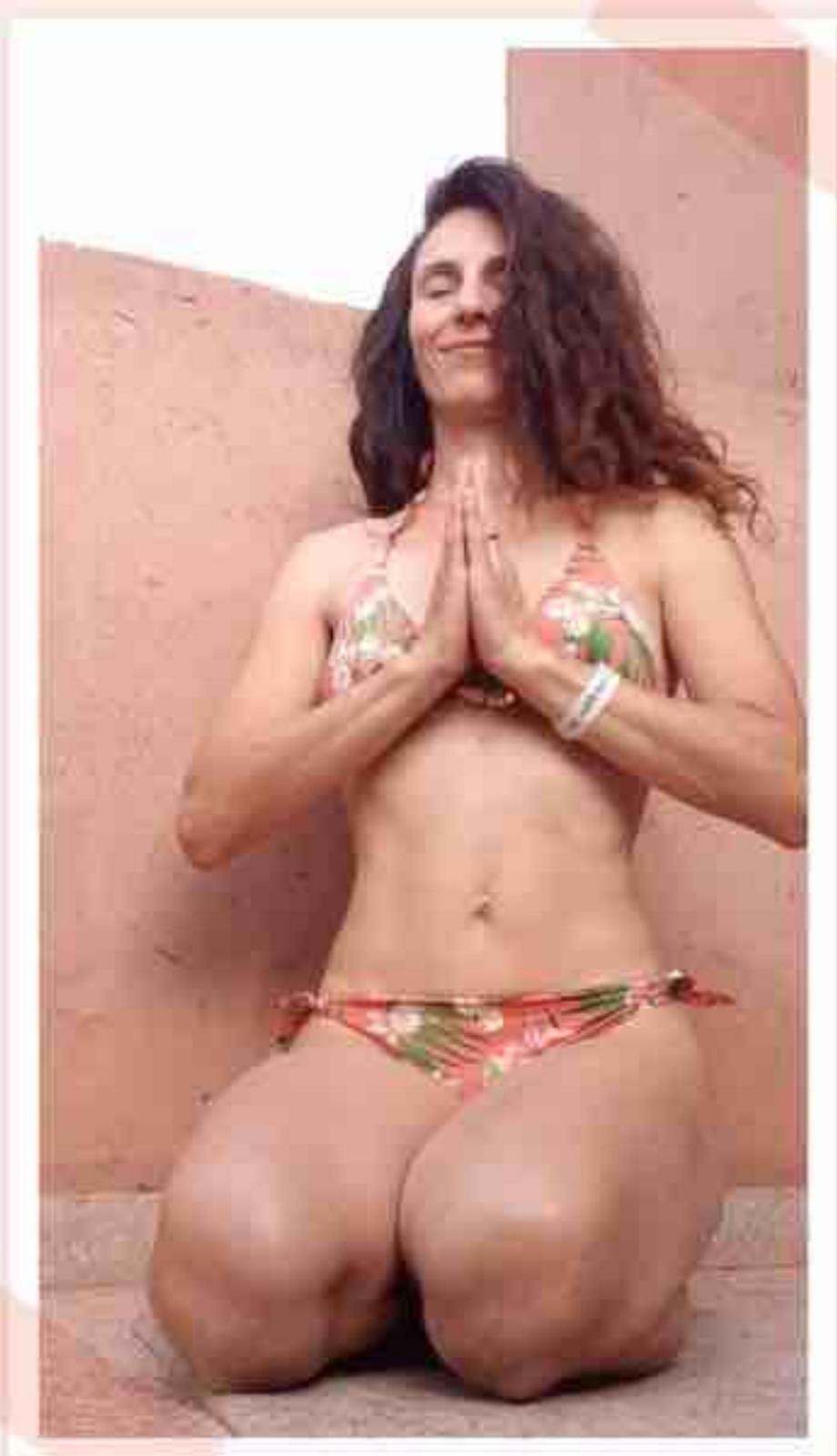
Emmanuelle  
dans les Vosges



Laure aux Canaries



Brigitte en bord  
de plage



Marie-Valérie  
à Marrakech



Céline à Sappey  
en Chartreuse

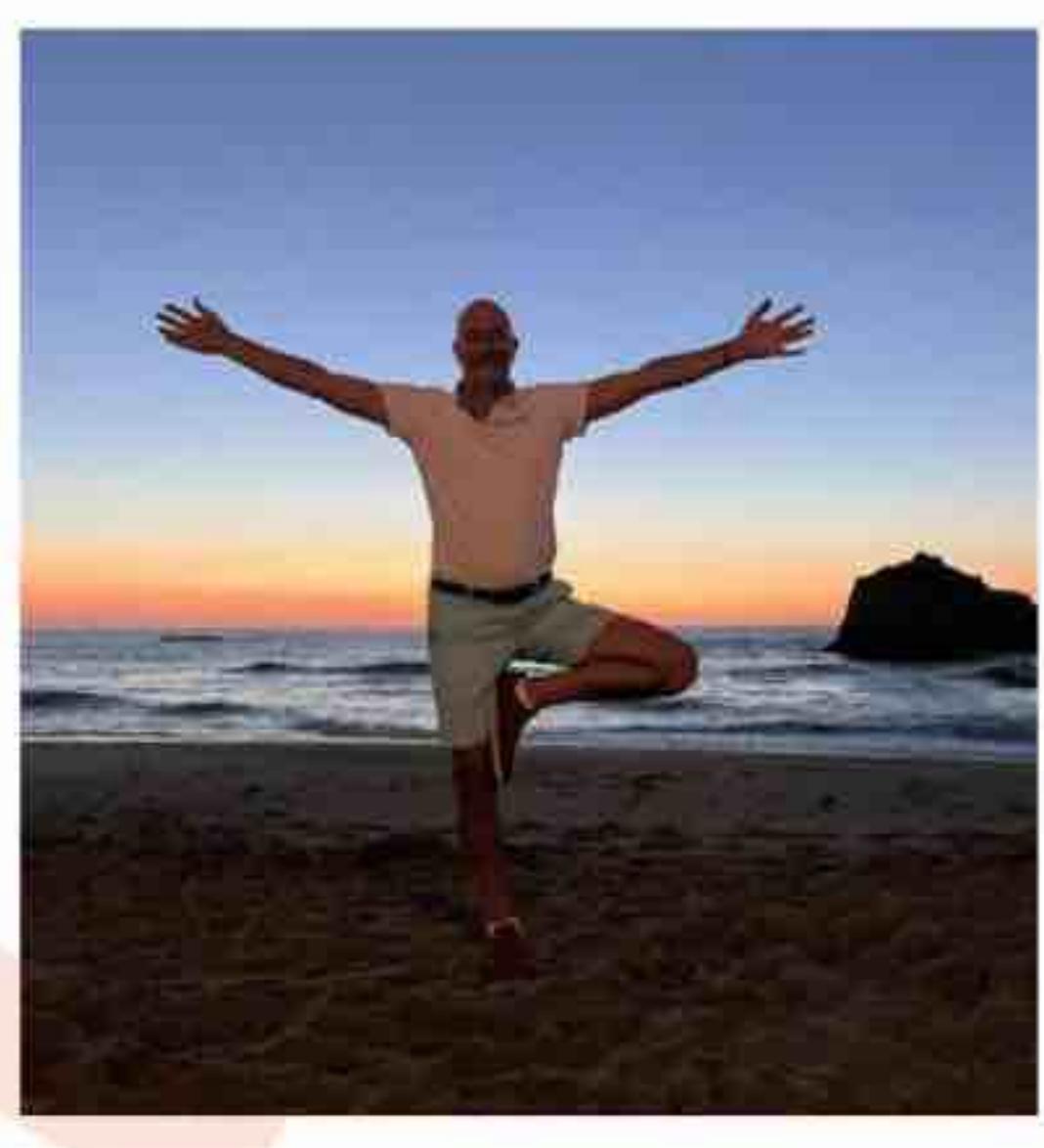


Sophie dans le Périgord

Cet été, vous avez été si nombreuses et nombreux à nous faire le plaisir de partager avec nous vos belles pauses yoga, que nous avons décidé de consacrer tout l'espace de la rubrique My Community à vos magnifiques moments yoga.



>>> Rendez-vous sur [esprityoga.fr](http://esprityoga.fr), rubrique « Yoga Pause » pour plus d'images !



Julie à  
Coimbra  
(Portugal)



◀ Jean-Pierre  
à Biarritz

◀ Sandrine dans le  
Rhodes Island (USA)



◀ Emilie avec son chien



Merci pour ce reportage ▶



◀ Pascale à la plage

Envoyez vos photos à l'adresse [yogapause@esprityoga.fr](mailto:yogapause@esprityoga.fr)



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

# Comment garder l'équilibre pendant la saison froide ?

PAR JEANNE POUGET

**L'AVANCÉE AU** cœur de l'hiver ressemble parfois à un slalom pour ne pas tomber malade et garder tant bien que mal une jauge d'énergie suffisante avant le retour du printemps. S'il n'existe pas de solution miracle face aux virus et à la baisse de morale saisonnière, nous pouvons en revanche adopter des petits réflexes quotidiens pour rester équilibrés aussi bien physiquement que moralement.

Du côté alimentation, l'ayurveda nous préconise de manger des aliments chauds et « lourds », qui vont avoir pour effet d'ancrer le corps. Exit les salades à midi ou les repas froids sur le pouce type sandwich : il nous faut nous assoir, prendre le temps de mâcher, privilégier des aliments (et des repas) consistants et, bien sûr, de saison. Prenez le réflexe d'avoir une gourde toujours sur vous avec une tisane chaude ou tiède de votre choix aux vertus digestives (cumin, camomille, menthe poivrée, gingembre, cannelle, fenouil...). Ne sautez pas de repas (même le matin !) et évitez de boucler vos dossiers en mangeant devant votre ordinateur ! Le mot d'ordre est de prendre votre temps, sans pour autant tomber dans la flemme et la léthargie. L'hiver est l'occasion de développer une ascèse de l'ordre, de l'organisation : faire les choses petit à petit et l'une après l'autre pour économiser son énergie et éviter de se laisser déborder.

Faites un saut à la pharmacie proche de chez vous et offrez-vous une fois par mois une cure de vitamines (vitamine B contre le froid, vitamine D contre la grisaille, magnésium contre la fatigue, gelée royale contre le stress...). Tous ces éléments vous aideront à suivre une routine plaisante et un équilibre au quotidien sur lequel vous reposer avec sérénité.

Il est important d'aimer votre foyer comme un lieu de ressourcement, un petit nid douillet dans lequel vous reposer comme les mammifères dans leur terrier. N'hésitez donc pas à ajuster quelques éléments de décoration pour rendre votre lieu chaleureux pour vous-même et pourquoi pas recevoir des amis l'après-midi : un encens qui enveloppe l'espace, un plaid cosy pour l'heure du thé, une lampe colorée qui donne envie de s'installer à son chevet, des épices délicieuses pour parfumer vos dîners. Plutôt que les sorties en extérieur qui stimulent beaucoup l'attention et la dépense d'énergie, préférez

les activités introspectives et calme : expositions l'après-midi, goûter entre amies, ou spectacles assis concernant les sorties le soir (concerts, danse, théâtre). Et bien sûr une routine yoga mêlant des asanas dynamiques pour ne pas s'enfoncer dans l'apathie, avec une petite touche de Yin une fois par semaine. Créez-vous une routine qui vous fait plaisir !



# À DÉCOUVRIR !

LE MAGAZINE POUR PRENDRE LE TEMPS D'ÊTRE SOI...

# 22 Octobre - novembre - déc. 2024

# méditation

• Le corps & l'esprit en parfaite harmonie •

NOUVELLE FORMULE !

Pour se ressourcer  
LES DESTINATIONS  
COUPS DE CŒUR  
DE LA RÉDACTION

## Tout pour rester zen

Idées, conseils, exercices...

EXCLUSIF  
Vos prévisions avec notre TAROSCOPE

MON CAHIER BONUS

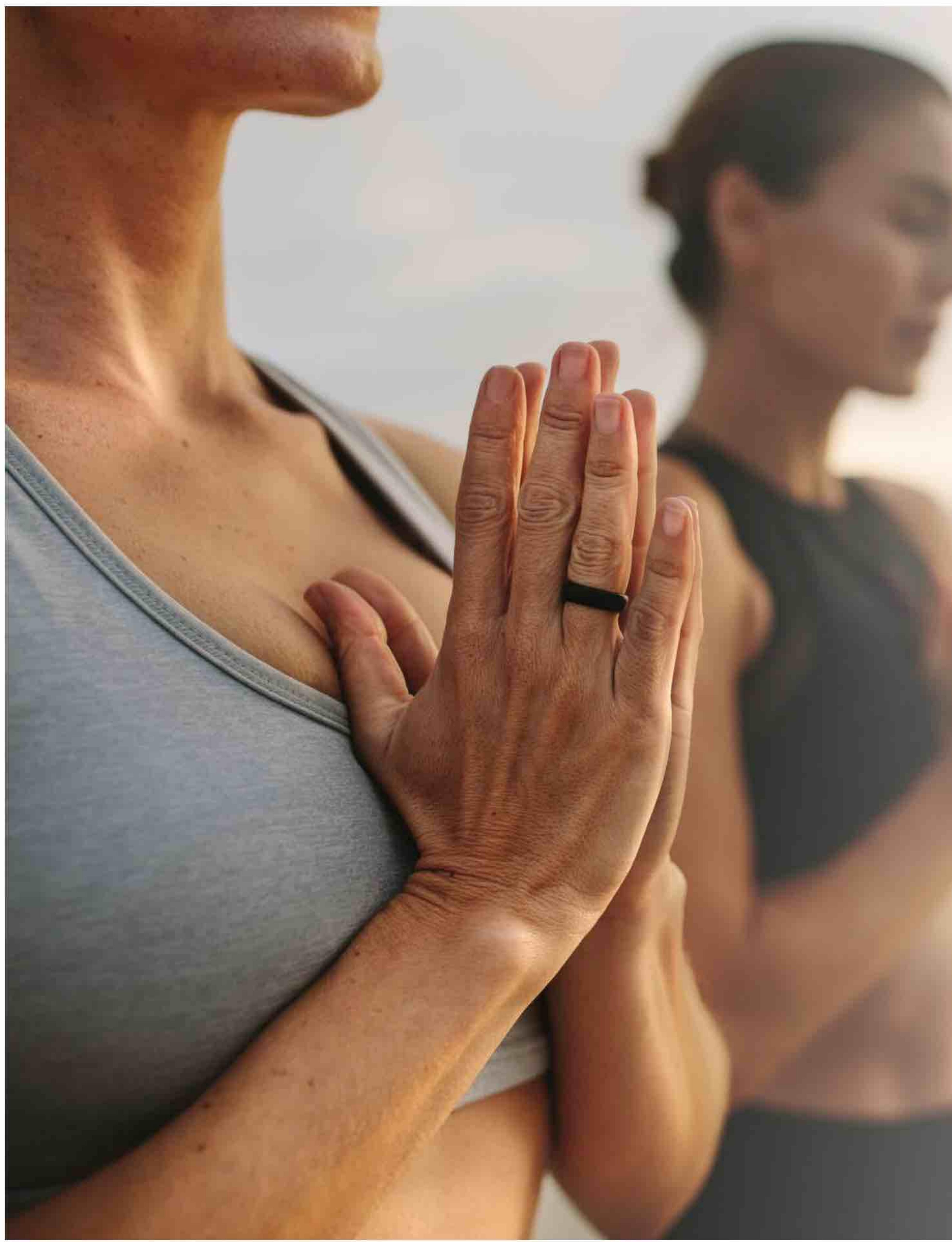
- Séances méditatives
- Journaling
- Coloriage
- Tirages...

15%  
DE RÉDUCTION  
sur votre  
abonnement  
avec le code\*

MEDITYOGA24

Tous les 3 mois, reprenez votre souffle avec *Méditation* !  
Le magazine vous propose des sources d'inspiration,  
des séances méditatives et un challenge à chaque saison.  
Bénéficiez d'une offre découverte spéciale valable  
sur votre abonnement et les numéros à l'unité.





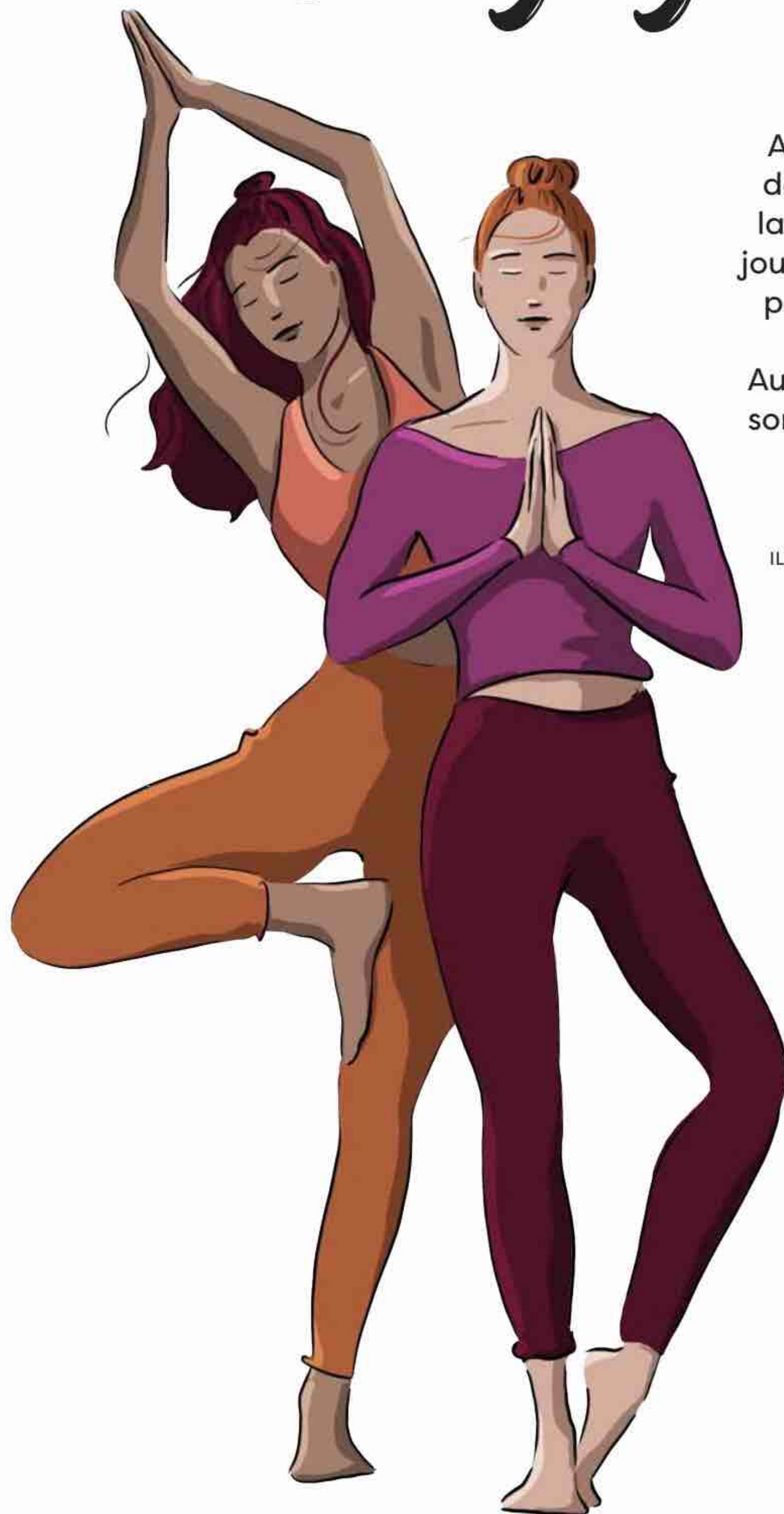


LE  
DOSSIER

# *Non-jugement*

<b>Le non-jugement, au cœur du yoga .....</b>	<b>p 28</b>
<b>Saucha, cultiver la pureté .....</b>	<b>p 32</b>
<b>Rencontre avec Anne Ghesquière .....</b>	<b>p 34</b>
<b>Séquence du mois : le mouvement autrement .....</b>	<b>p 36</b>

# Non-jugement



Au cœur de la pratique et de la philosophie du yoga, la notion de non-jugement jouit désormais d'une grande popularité : elle est même devenue *mainstream*... Au risque de se voir vidée de son sens et de sa substance.

---

TEXTE SOPHIE BENARD  
ILLUSTRATIONS PRISCILLE DE REKENEIRE



« Aussi loin de la bienveillance édulcorée que du relativisme hasardeux, la possibilité ouverte par le non-jugement est celle d'un véritable humanisme »

**E TEXTE** fondateur de la pratique yogique, les *Yoga Sutras* de Patanjali, place *ahimsa* au cœur du yoga. Et si *ahimsa* signifie littéralement « non-violence », ce dont il est question excède largement le simple fait de pas se rendre coupable d'agressions physiques ou verbales. Car *ahimsa* renvoie plutôt à une non-violence globale, dans laquelle on s'attache à ne pas nuire – aux autres, au monde, à soi-même – ni en actes, ni en paroles, ni en pensées. Or pour se rendre capable d'une telle attitude d'ouverture et de neutralité, c'est bel et bien le non-jugement qu'il nous faut exercer.

## Le plus facile, c'est de juger

Symboliquement, le non-jugement s'inscrit pourtant en opposition frontale aux réflexes intellectuels, culturels et politiques qui sont les nôtres en Occident. C'est ce qui le rend parfois difficile, pour nous, à mettre en pratique. Qu'il s'agisse d'une idéologie, d'une doctrine religieuse, d'une théorie morale, d'une vérité scientifique ou même d'une simple pratique quotidienne, nous nous montrons en effet particulièrement prompts à juger, c'est-à-dire souvent à condamner. Notre philosophie et nos sciences ont tracé de solides lignes de partage entre le vrai du faux, le juste de l'injuste et le bon du mauvais. Et c'est en vertu de ces distinctions que nous nous sentons autorisés à critiquer, à rejeter, à bannir, à excommunier. Il peut sembler particulièrement facile, par exemple, de juger comme absurdes ou bêtes des croyances que nous ne partageons pas, ou de juger négativement une personne qui se montre désagréable envers nous, sans savoir ce qui est à l'origine de son comportement. Et pourtant, comme le rappelle Voltaire dans *Catalina*, « un jugement trop prompt est souvent sans justice ».

Il ne s'agit pas ici, bien sûr, de plonger dans un dangereux relativisme moral ni de renoncer à ce que nous croyons bon ou juste : le non-jugement n'implique pas de se rendre incapable de la moindre critique, ni d'adhérer aveuglément à tout et n'importe quoi, loin de là. Aussi loin de la bienveillance édulcorée que du relativisme hasardeux, la possibilité ouverte par le non-jugement est en réalité celle d'un véritable humanisme. S'entraîner à suspendre son jugement, c'est en effet se prémunir de la tentation de condamner tout ce qui ne correspondrait

pas exactement à ce que nous savons et croyons. Car les principes abstraits ou les valeurs morales que nous supposons universelles ne le sont pas forcément :

l'anthropologie ou l'ethnographie l'ont bien montré. Ne pas juger est alors, au minimum, ne pas juger tout de suite. Attendre de connaître les tenants et les aboutissants d'une situation, d'un comportement ; puis se mettre à la place de

l'autre, chercher les raisons d'un geste, d'un mot qu'on a envie de juger. Enfin s'interroger sur sa propre position et se demander avec autant de sincérité que possible si elle est vraiment plus « juste », plus « morale », « supérieure » à celle de l'autre. Et à la fin de ce processus d'écoute, d'introspection et de tolérance, on découvre souvent que notre envie de juger s'est tout bonnement dissoute. Voilà pourquoi Léonard de Vinci affirmait que « rien ne nous trompe autant que notre jugement ». Ce que permet le non-jugement, c'est simplement de nous ouvrir à une réelle écoute de l'autre – de sa culture, de son histoire, de ses raisons.

## Non-jugement et tolérance

Cette tolérance peut aussi se révéler précieuse si on l'applique à nous-même. Car on le sait, nous nous montrons en réalité aussi sévères – voire plus ! – avec nous-même qu'avec les autres. Nous sommes les premières juges de nous-même, et nous avons tendance à ne pas manquer la moindre occasion de nous trouver trop paresseuses, trop fragiles, trop bêtes. Ce réflexe délétère n'a rien d'une attitude naturelle : il est bel et bien construit, socialement et historiquement, par les

sociétés dans lesquelles nous vivons et qui ne cessent de nous encourager à nous montrer toujours plus efficaces et rapides, toujours dans la maîtrise de nous-même et des événements. Ce sont bien les perpétuels jugements que nous nous infligeons qui mènent au manque de confiance, voire à la dépréciation de soi. Et les femmes sont particulièrement sujettes à cette attitude, elles à qui nos sociétés contemporaines délivrent des injonctions non seulement innombrables mais aussi souvent contradictoires... Comment alors maintenir le non-jugement envers soi-même quand nous croyons devoir être tout à la fois une exemplaire mère de famille, une épouse disponible et désirable, une employée irréprochable, tout en cherchant à correspondre aux normes de beautés inatteignables qui façonnent nos imaginaires ?

« *Un jugement trop prompt est souvent sans justice* »

Voltaire

« *Rien ne nous trompe autant que notre jugement* »

Léonard de Vinci

## Le yoga, une pratique incarnée du non-jugement

Peut-être est-il possible de parvenir à suspendre les jugements que nous nous infligeons – et que nous infligeons aux autres – en pratiquant activement le non-jugement. Car comme tous les principes philosophiques du yoga, le non-jugement s'incarne et se travaille dans la pratique. En ce sens, il comporte une forte dimension corporelle. Les professeurs le répètent durant les séances et chaque yogini est chargée de s'en souvenir : entrer dans une posture n'a rien à voir avec la « perfection » de l'exécution de cette dernière. Il n'est jamais nécessaire de savoir si nous allons assez loin dans un étirement, ou si nous maintenons notre équilibre assez longtemps. Le yoga incite au contraire à prendre conscience des limites de notre corps ici et maintenant et à les respecter, c'est-à-dire à ne pas les juger. Et cette prise de conscience, accompagnée d'une maîtrise de notre souffle par le pranayama, se révèle en réalité souvent le meilleur moyen de dépasser nos limites !

### Accepter de ne pas juger

À l'opposé de la performance, le yoga invite donc à l'acceptation de notre corps, voire à sa célébration. Sans jugement, nous n'avons aucune raison d'être moins fières de nous et de notre corps si nous ne parvenons pas à exécuter une posture « parfaitement ». De la même façon, la méditation qui achève une séance de yoga nous invite à étendre le non-jugement à notre esprit, en nous proposant de laisser les pensées nous traverser sans chercher à les modifier ou à les discipliner, et surtout sans les juger. On comprend alors que cesser de (se) juger en permanence représente en fait le moyen le plus sûr de faire le vide dans son esprit. Par la mise en pratique qu'il propose, le yoga permet ainsi de nous « entraîner » à ne pas juger, et par là-même d'apaiser notre relation au monde, aux autres et à nous-même.

### La longue histoire du non-jugement

Et si le non-jugement tient une place fondamentale dans la philosophie et dans la pratique du yoga, il est loin d'être absent de la pensée occidentale : ses vertus ont en réalité traversé l'histoire de la pensée. Dès l'Antiquité, les « sceptiques » grecs affirmaient que le fait de « suspendre son jugement » représentait un outil intellectuel précieux pour éviter de se tromper, pour laisser le temps

à la raison de faire son travail, en examinant plus longuement les causes et les événements. Dans le prolongement de cette intuition, Montaigne a fait de ses Essais un véritable « exercice de jugement ». Il y met en effet en scène la façon dont chacun de nos jugements doit advenir avec mesure, dans le temps long et dans l'assurance de comprendre ce qui est en jeu dans chaque situation. De la même façon, l'histoire des religions montre que les traditions monothéistes présentent des invitations à ne pas juger hâtivement son prochain ; précisément pour éviter les conclusions précipitées et souvent injustes, et pour s'assurer de traiter autrui avec la bienveillance et l'ouverture qu'il mérite.

*« En yoga,  
le non-jugement  
s'incarne et se travaille  
dans la pratique »*

### Le non-jugement, outil de sagesse

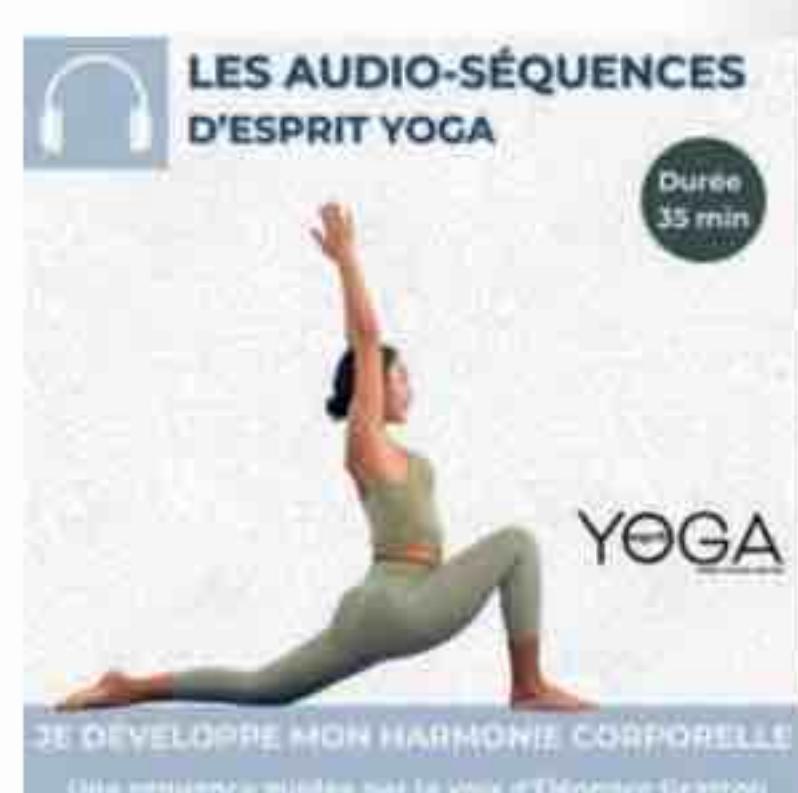
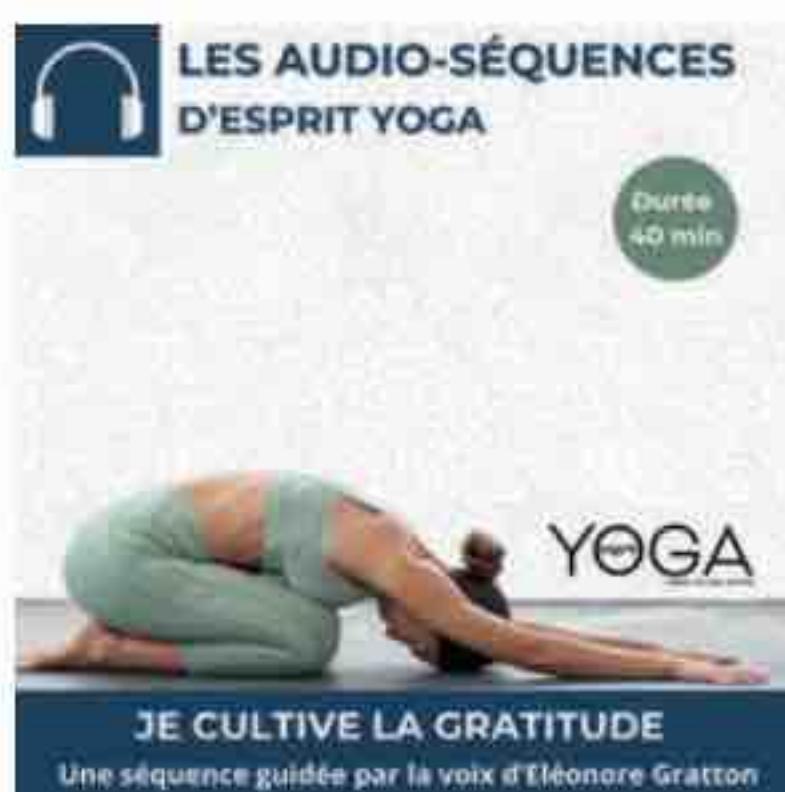
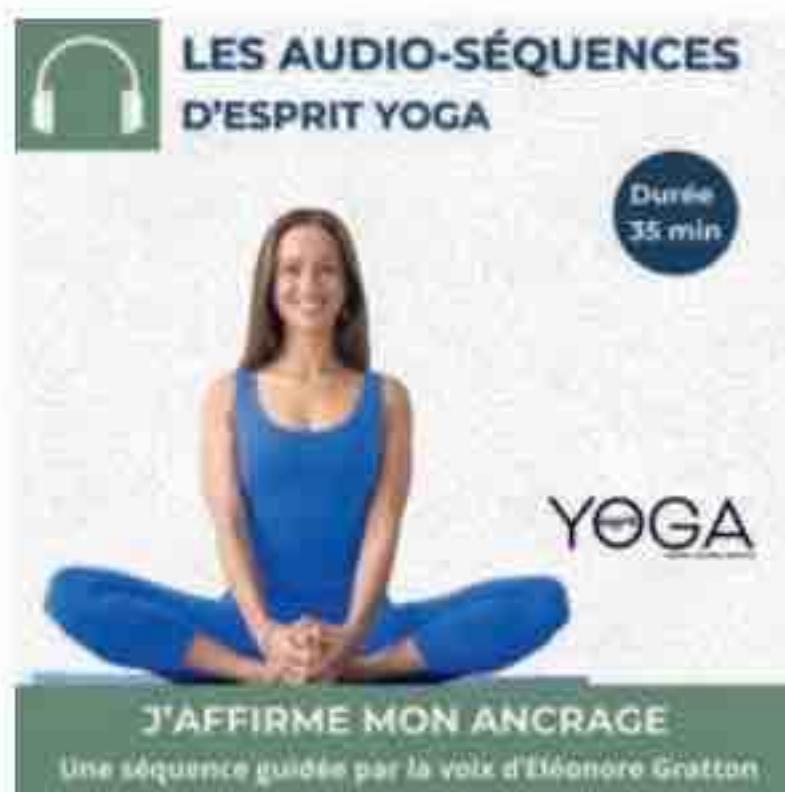
Le non-jugement se dévoile alors non seulement comme un instrument de bienveillance et d'ouverture à l'autre, mais aussi comme un précieux garde-fou intellectuel. Et il est vrai qu'à notre époque, celle des fake news et autres « post vérités », on comprend aisément l'utilité de suspendre notre jugement, au moins le temps d'examiner attentivement le contexte et les sources des informations qui nous arrivent. Il suffit de voir comment sur les réseaux sociaux tant d'individus sont si prompts à dégainer leurs jugements sans même prendre le temps de vérifier si l'information à l'origine de leur courroux est fiable.

Le fait de ne pas juger ou de retenir son jugement nous encourage ainsi au doute et à la vérification. Cette forme de saine méfiance est précieuse au développement de notre esprit critique, et nous permet de nous prémunir contre les tentatives de manipulation ou de désinformation. Dans nos relations, le non-jugement nous invite aussi avant tout à écouter et à tenter de comprendre. Mais il est aussi l'assurance de développer davantage de tolérance envers nous-mêmes et envers les autres, envers celles et ceux qui pourraient ne pas avoir les mêmes idées ou pratiques que nous. La seule chose que le non-jugement exige de nous, c'est de la disponibilité, celle-là même que le yoga nous permet de travailler et de faire naître en nous.

# Pratiquez en pleine immersion avec nos audio-séquences

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 intérieurité.

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 €

une exclusivité  
**YOGA**  
esprit



“ J'ai effectué ce matin la séance de yoga audio. Elle est de très bonne qualité, tant au niveau du son que des enchaînements et des explications. L'audio permet une vraie immersion dans la séance. ”

Sarah

“ L'oralité permet de se rapprocher de la fluidité d'un cours, avec la possibilité de revenir en arrière si on n'a pas compris une consigne. L'accompagnement sonore, discret, nous invite à la détente. ”

Corinne

“ Je veux vous dire combien j'ai apprécié la séance de yoga audio. C'est une idée géniale, plus besoin de regarder un écran, on peut fermer les yeux parfois. J'adore ! ”

Dominique

Disponible sur [www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr) ou flashez ce QR code



# Saucha

Cultiver la pureté du corps et de l'esprit

PAR SHANTI BRANCOLINI ET MAX PARINY

**S**AUCHA, HABITUELLEMENT traduit par pureté, propreté ou purification, est le premier des Nyama, les concepts qui offrent des indications relatives au comportement juste, que ce soit envers nous-même ou envers autrui. L'idée sous-jacente est qu'un corps non purifié et un mental encombré de pensées toxiques sont des obstacles majeurs à la poursuite d'une vie équilibrée et saine et à un mental conscient et éclairé. Il faut donc entendre Saucha à la fois comme propreté au sens littéral du terme, mais aussi comme purification mentale et spirituelle.

## La propreté comme processus

La dimension symbolique de la notion de propreté proposée par Saucha est particulièrement intéressante. Car la propreté ou la purification s'entendent comme un processus de nettoyage, le fait d'enlever ce qui nous empêche de voir clair et loin, en nous-même ou vers l'horizon. Un peu comme le fait de laver une vitre très poussiéreuse, qui nécessite plusieurs passages de chiffon. À chaque passage, la propreté gagne du terrain, on distingue mieux les objets et les personnes qui se trouvent derrière la vitre. Et quand le dernier coup de chiffon a enlevé toute la saleté, la vitre est parfaitement transparente et nous laisse voir avec précision ce qui était complètement caché auparavant. Cette métaphore de la propreté comme émergence progressive de la clarté et de la pureté s'applique autant à ce que nous pouvons voir autour de nous qu'à ce qui se trouve à l'intérieur de nous et que nous ne pouvons pas voir avec les yeux, mais ressentir avec nos émotions ou avec notre cœur. C'est un processus d'autoconscience progressif.

## Saucha à la maison

Notre environnement reflète notre esprit. Il vous est sans doute arrivé de penser que quand votre chambre est en désordre, votre esprit se sent lui aussi un peu en désordre et encombré. En revanche, quand nous sommes entourées par un environnement propre, avec des surfaces claires, des objets dont nous avons réellement besoin (et non pas les objets et vêtements que nous avons accumulés au fil des ans et dont nous n'arrivons pas à nous débarrasser) et la sensation d'avoir de l'espace pour respirer, alors on se sent mieux avec aussi un mental plus clair.

## Saucha sur le tapis

Le fait d'avoir un espace de pratique et un tapis propres apporte une agréable sensation de sérénité et aussi envoie un signal de respect au regard de notre pratique. Nous sommes censées nous concentrer seulement sur notre corps et notre respiration, alors pratiquer dans une pièce pleine à craquer de meubles et d'objets et sur un tapis qui ne sent pas bon, ne va pas dans le sens d'une pratique de yoga idéale.

## Saucha de la nourriture

Une alimentation saine et composée surtout d'aliments d'origine biologique est une autre manière de contribuer à purifier notre corps, en lui donnant des nutriments propres et de bonne qualité. Si la nourriture contient de grandes quantités de conservateurs, d'additifs et de pesticides, notre corps doit travailler intensément pour se détoxifier et éliminer (quand il y arrive) ces éléments chimiques et parfois toxiques

« La propreté ou la purification s'entendent comme un processus de nettoyage, le fait d'enlever ce qui nous empêche de voir clair et loin, en nous-même ou vers l'horizon »



avant même d'être capable d'absorber ce qui est bon pour lui à partir de ce que nous mangeons et buvons. Bien sûr, ce n'est pas toujours possible de respecter un régime sain et bio, et il ne faudrait pas non plus se « polluer » le mental avec une charge supplémentaire. Mais gardons à l'esprit que « nous sommes ce que nous mangeons » et plus la nourriture est propre, plus nous le serons nous aussi.

### Saucha du corps

Transformer tant de petits gestes quotidiens en habitudes nous permet de prendre soin de notre corps dans le sens de Saucha. Une éducation à vivre la pureté en chaque moment de la journée.

Nettoyage de la langue le matin. Pendant la nuit, notre organisme élimine une grande quantité de toxines à travers la langue. C'est la raison pour laquelle nous nous réveillons souvent avec la bouche un peu pâteuse. Nettoyer la langue au réveil (et avant de boire, pour éviter de râver toutes les toxines qui se sont déposées sur la langue pendant la nuit) contribue non seulement à améliorer notre hygiène orale, mais également à libérer notre corps des impuretés accumulées. On peut utiliser un gratte-langue conçu pour cet usage. Le dessus de certaines brosses à dents est traité en relief, pour avoir un effet de raclage.

Se doucher avec de l'eau fraîche. L'eau courante a le don de purifier non seulement le corps mais aussi l'esprit. Laissez ruisseler l'eau sur vous, et laissez-la

emporter symboliquement tensions et pensées négatives. Ce simple rituel peut devenir un moment important de purification quotidienne, pour vivre le commencement de chaque nouveau jour comme un rituel de renaissance.

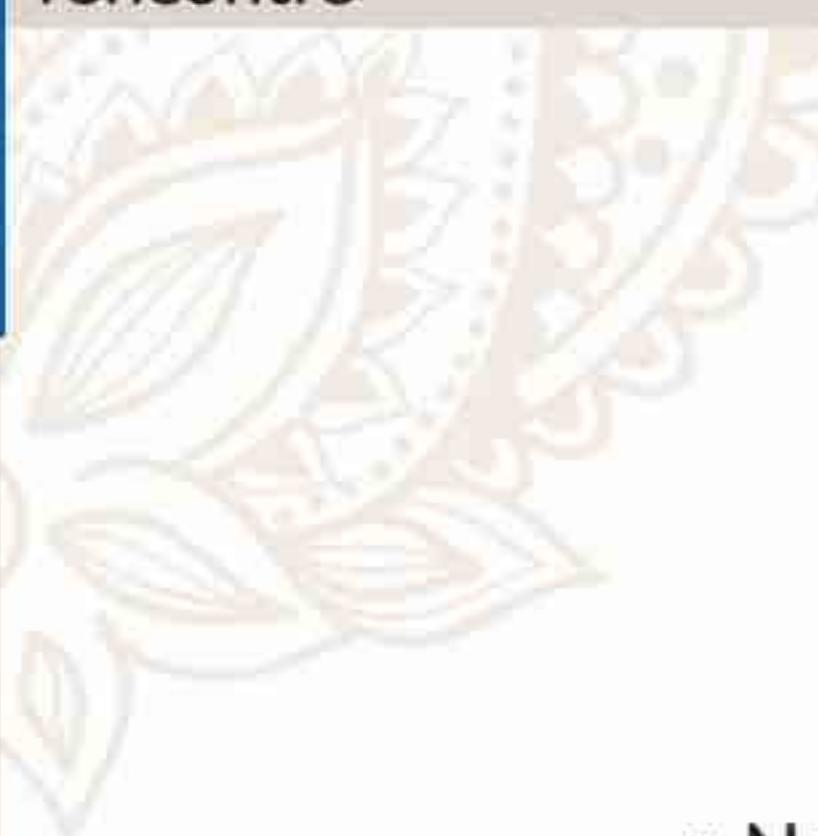
### Saucha de l'esprit

Peut-être avez-vous déjà entendu l'expression « là où va l'attention, va l'énergie ». Cette petite phrase est l'une des clés pour ouvrir la porte de Saucha. Les pensées « propres » n'ont pas nécessairement à être des pensées particulièrement élevées ou spirituelles. Le

fait d'avoir des pensées « non mauvaises » est déjà Saucha. Nous avons toujours le choix de nos actions, et en dirigeant nos pensées vers ce qui est positif nous pouvons apporter du positif à nos vies et au monde autour de nous.

« Notre esprit a le pouvoir de formuler des pensées propres, positives et, rien que parce fait, de diffuser Saucha en nous et autour de nous »

Ce point, d'ailleurs, s'applique à tous les yamas et nyama que nous sommes en train de commenter dans cette série d'articles. Notre esprit est puissant et ce que nous choisissons de faire avec lui peut avoir un impact. Une pensée non propre peut être simplement le fait de « juger » une pratiquante dans votre cours de yoga sans bienveillance parce qu'elle n'arrive pas à exécuter une posture comme vous pensez qu'on devrait le faire. Cela peut être aussi le fait de se juger soi-même sévèrement pour ne pas avoir atteint un objectif au travail. Les pensées « non propres » peuvent surgir quand nous devenons agressives, stressées ou anxieuses dans une situation donnée. Il faut alors se souvenir que « là où va l'attention, va l'énergie ».



# Anne Ghesquière

« Nous restons toute notre vie un mystère pour nous-même »

PROPOS RECUEILLIS PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE



© Natacha Maraudo

Créatrice du podcast à succès *Métamorphose*, l'émission autour du bien-être et de la connaissance de soi la plus suivie en France avec plus de 80 millions d'écoutes, Anne Ghesquière a aussi créé le magazine *Féminin Bio* en 2007. Entrepreneure du bien-être, elle partage son expérience d'une spiritualité incarnée, à l'occasion de la sortie de son nouveau livre *Va, vis et deviens conscient de toi-même. 12 chemins de métamorphose.*

**ESPRIT YOGA :** Votre livre propose des clés pour se transformer et devenir enfin soi. Y a-t-il un moment où vous vous êtes sentie vous-même pour la première fois ?

**ANNE GHESQUIÈRE :** Je n'ai pas le sentiment de ne jamais m'être sentie moi-même. Je vois plus les choses comme une forme d'évolution. Pour moi, il n'y a pas de meilleure version de soi-même, il y a simplement une meilleure connaissance de soi. C'est le chemin de toute une vie, le fameux « connais-toi, toi-même » socratique. Je pense que chaque occasion de la vie permet de mieux connaître certains aspects de soi. Quand j'ai été enceinte de mes filles, j'ai ressenti le besoin d'explorer ma lignée maternelle par exemple. Mais nous restons toute notre vie un mystère pour nous-même, comme les autres restent un mystère pour nous. Probablement qu'on se sent pleinement soi-même quand on se sent en osmose avec ce qui est là.

**E. Y. :** Quelle place occupent le yoga et la méditation dans votre vie ?

**A. G. :** Le yoga a toujours existé dans ma vie, grâce à ma maman que j'accompagnais à ses cours dans les années 1980. J'ai testé beaucoup de styles : du Yoga Lyengar pour femmes enceintes, du Kundalini et d'autres. J'ai toujours aimé ça, sans forcément ressentir l'envie de me former. La pratique est revenue en force au moment du Covid, car j'ai eu une forme de Covid long et le yoga m'a énormément aidé à sortir d'un état léthargique. J'ai vraiment trouvé dans le yoga une voie de ressourcement extraordinaire. Chez moi, la méditation et la prière sont très liées puisque je suis chrétienne. Quand j'ai découvert la méditation de pleine conscience, j'ai trouvé un état d'être qui ressemblait à ce que je ressentais dans la prière. J'ai vu des passerelles intéressantes entre méditation et contemplation. J'ai été aussi très touchée par la méditation de pleine présence proposée par le professeur Danis Bois. Elle me correspond assez bien, car il y a quelque chose de très

incarné que je retrouve dans le yoga et qui permet d'être hyper présente, d'habiter profondément son corps.

**E. Y. : Y a-t-il d'autres pratiques qui vous permettent de devenir plus consciente de vous-même ?**

**A. G. :** Je suis assez cérébrale, et le Wutao m'a vraiment permis de prendre conscience de mes états corporels qui pouvaient parfois être un peu anesthésiés avec une coupure entre le corps et la tête. Ça m'a permis d'ouvrir la porte du « ressentir », du « sentir » de manière beaucoup plus cellulaire. Le Wutao est un art corporel contemporain. On calligraphie des mouvements, un peu comme dans les arts asiatiques comme le tai chi et le qi gong, en alchimisant le souffle.

**E. Y. : Quelle personnalité ou quelle approche vous ont-elles fait la plus forte impression parmi toutes les interviews effectuées pour le podcast *Métamorphose* ?**

**A. G. :** On a enregistré plus de 1 000 émissions à ce jour, donc c'est difficile de répondre. Une personnalité que j'admire profondément, et dont la pratique me touche, c'est Denis Marquet, thérapeute et agrégé de philosophie, qui a publié des ouvrages autour de la philosophie du Christ notamment. Pour *Métamorphose*, je suis assez passionnée de sujets autour de la santé mentale. Je trouve ça intéressant de voir comment les connaissances sur les troubles et les modes de fonctionnement du cerveau se dé-stigmatisent et s'ouvrent au grand public. Je pense aux travaux de Frédéric Fanget sur l'anxiété ou à David Gourion sur les psycho-traumas.

**E. Y. : Quelles sont quelques-unes des 12 inspirations que vous proposez dans votre livre ?**

**A. G. :** Dans les six premiers chemins, il y a vraiment ce travail intérieur d'aller à la rencontre de nos blessures, de nos croyances, de nos conditionnements, surtout quand on a le sentiment de tourner en rond dans sa vie, d'être à un tournant, d'avoir des décisions à prendre, d'ouvrir cette boîte de Pandore qu'est notre intériorité. Je propose une approche assez « jungienne », qui invite à plonger en soi et je trouve qu'on peut le faire grâce à la découverte de son histoire, y compris la vie in utero et l'histoire de sa naissance, celle de sa famille et son environnement. C'est intéressant de se demander :

qu'est-ce qui est de moi et qu'est-ce qui est conditionné ? Ce sont des explorations qui se font aussi beaucoup avec le corps en ce qui me concerne. La deuxième partie consiste à aller vers le monde, allégée de tout ça, en se tournant vers les autres à travers l'amour et l'émerveillement.

© Natacha Marraud



**E. Y. : Pourquoi tant de personnes ont des difficultés à se trouver ou à s'aimer ?**

**A. G. :** En philosophie, on remonte très loin sur les questions existentielles. C'est dans notre nature, nous sommes incarnées, ombre et lumière. Et puis, intrinsèquement, nous sommes des blessées d'amour, à plus ou moins grande échelle. Ces blessures qui vont des croyances conditionnées aux traumatismes. Il y a donc ce besoin de prendre conscience de qui l'on est pour ne plus vivre sa vie uniquement en réponse aux stimuli extérieurs mais en mode éclairé : qu'est-ce que je décide de manifester au monde ? Cela passe par une meilleure connaissance de ce qui nous agite et nous anime. Le monde est mû par des forces complexes au niveau géopolitiques, notre habitat Terre est menacé et ça suscite une profonde inquiétude au cœur de l'humain. Aujourd'hui, je porte l'espoir que nous savons mieux accueillir notre vulnérabilité et nos émotions sans tourner autour de son nombril. On est en quête d'harmonie et de paix afin de porter ces valeurs vers le monde.

**À LIRE**  
Anne Ghesquière,  
*Va, vis et deviens conscient de toi-même*  
éd. Eyrolles.



# Expérimenter le mouvement sous un nouveau jour

Sans jugement, à l'écoute des sensations, lâchez prise et construisez pas à pas votre pratique.

TEXTES ÉLÉONORE GRATTON | SÉQUENCE ET POSTURES MAYSSA TOKO | PHOTOS SéBASTIEN DOLIDON



40 MIN



NIVEAU INTERMÉDIAIRE- AVANCÉ

BOLSTER OU COUSSIN, BRIQUES,  
COUVERTURES, CHAISE

## BÉNÉFICES

- Étire et tonifie les jambes
- Renforce le dos
- Ouvre la cage thoracique
- Assouplit et renforce les hanches
- Fortifie la sangle abdominale
- Travail sur l'acceptation, la progression
- Construit la confiance

## CONTRE-INDICATIONS

- Arthrose des hanches
- Fragilité des genoux, des épaules,
- Lombalgies, sciatiques, hernies discales

Dans cette séquence, la détente et l'ouverture s'inscrivent après avoir dessiné un contour corporel ferme et actif. Elle nous permet de ressentir que la pratique du yoga est un champ d'expérimentation et non de performance.

Dans sa construction progressive, cette série propose d'explorer trois notions issues des Yoga Sutras. *Ahimsa*, la non-violence, s'exprime sous forme de considération et de bienveillance : pratiquer en connaissance de ses limites, en passant par un geste sûr et adéquat. *Satya*, la vérité, est synonyme d'authenticité, c'est une vérité de parole et d'action, qui induit une absence de tricherie (envers soi

et les autres). On choisit ce qui est bon pour soi, en harmonie avec ses besoins, en dehors d'attentes illusoires. Et enfin *Sattva-suddhi*, la limpidité mentale, est l'idée d'approcher un mental clair, où les pensées négatives chargées de commentaires et de doutes s'estompent.

Une pratique ajustée sera le reflet de ces notions. On se retrouve sur le tapis tel que l'on est, avec nos doutes et nos joies.

Le non-jugement, la non-attente de performance sont propices pour construire un espace de paix, d'équanimité, où chaque geste est nourri de son souffle. Le choix des postures de la séquence du mois est un cadre privilégié pour explorer avec légèreté et intensité ce que le yoga offre de plus précieux : l'accueil de qui nous sommes, pleinement, sans commentaires ni jugements.



# La séquence décodée

PAR ÉLÉONORE GRATTON

Cette séquence prépare le corps de façon graduelle, avec le support des accessoires qui permet un travail de placement, d'alignement et d'ouverture singuliers. Ils sont comme le prolongement de la posture, permettant d'expérimenter le mouvement sous un nouveau jour et sans préjugés.

La première partie permet de placer l'étirement du dos et des jambes. Les postures au sol, jambes tendues, demandent à la fois un lâcher-prise et un engagement dorsal progressif. La concentration va se tourner vers la respiration et l'ouverture tant physique que mentale.

Une fois le corps réveillé, il sera question de renforcer et assouplir la zone du bassin, des hanches, et de renforcer la puissance des jambes. Une mobilité de plus

en plus précise et intense se développe, pour créer de profondes extensions et ouvertures, sans force et en étapes. Dans la posture du compas, la chaise est soutien pour cette posture engageante, permettant d'aller au-delà d'une attente de perfection et d'explorer en détail le geste.

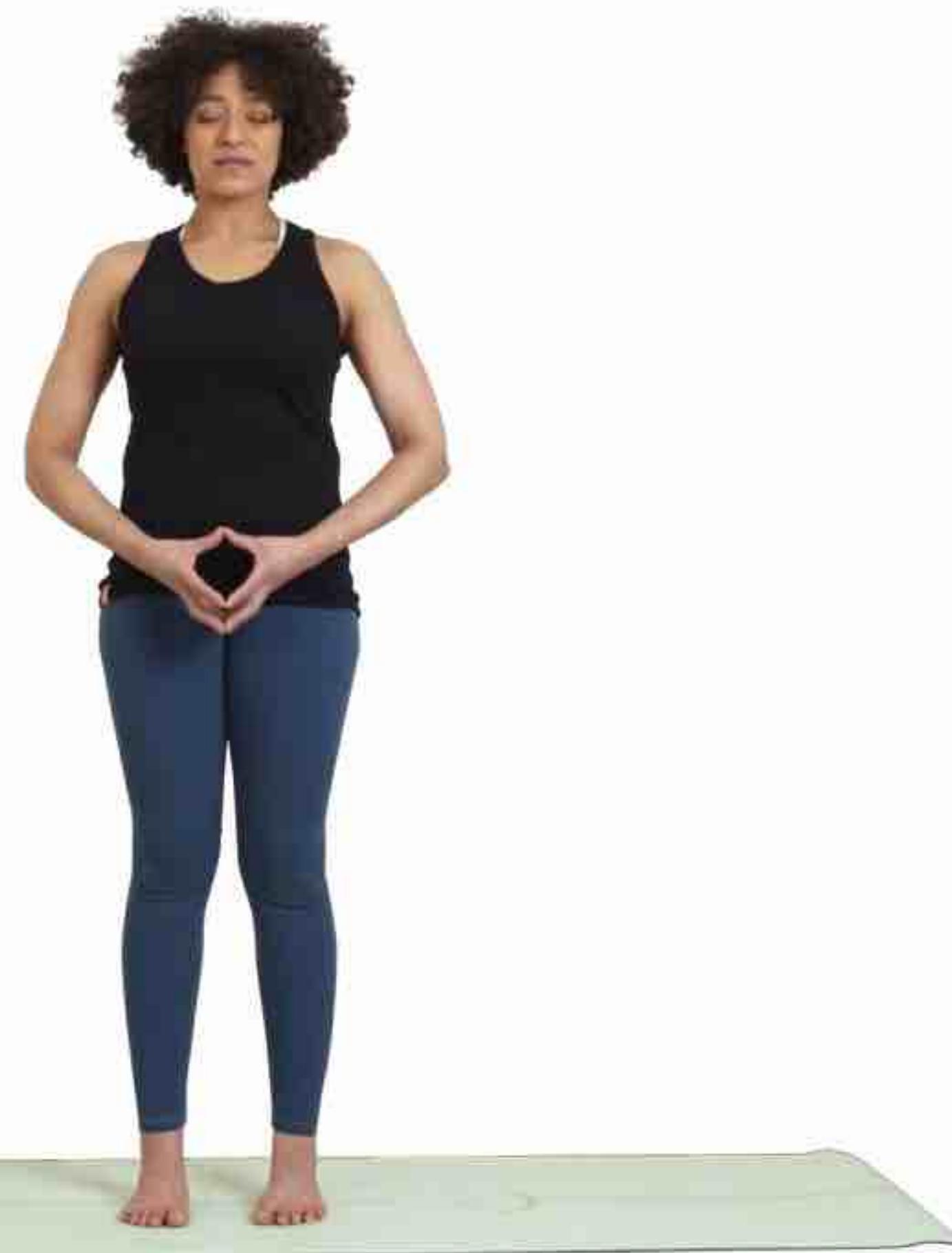
La souplesse est requise pour certaines postures, mais les adaptations et le travail graduel permettront de traverser la séance en cheminant vers la posture finale, sans besoin d'accomplissement ultime. Laissez-vous guider par le choix des supports, déposez votre attention vers l'inconnu, l'expérimentation, en confiance et sans jugement.

1.

SAMASTHITI

## LA POSTURE DEBOUT

Avant de débuter la séance, prenez un temps dans la posture debout, pieds parallèles et légèrement écartés. Fermez vos yeux et placez vos mains devant votre bas-ventre, les bouts des doigts se touchent. Inspirez mentalement du sommet du crâne jusqu'à vos pieds, étirez naturellement votre colonne, puis expirez, pressez un peu plus les pieds dans le sol. Déposez l'intention de pratiquer en écoutant votre corps et sans jugement. Restez 6 à 8 respirations.

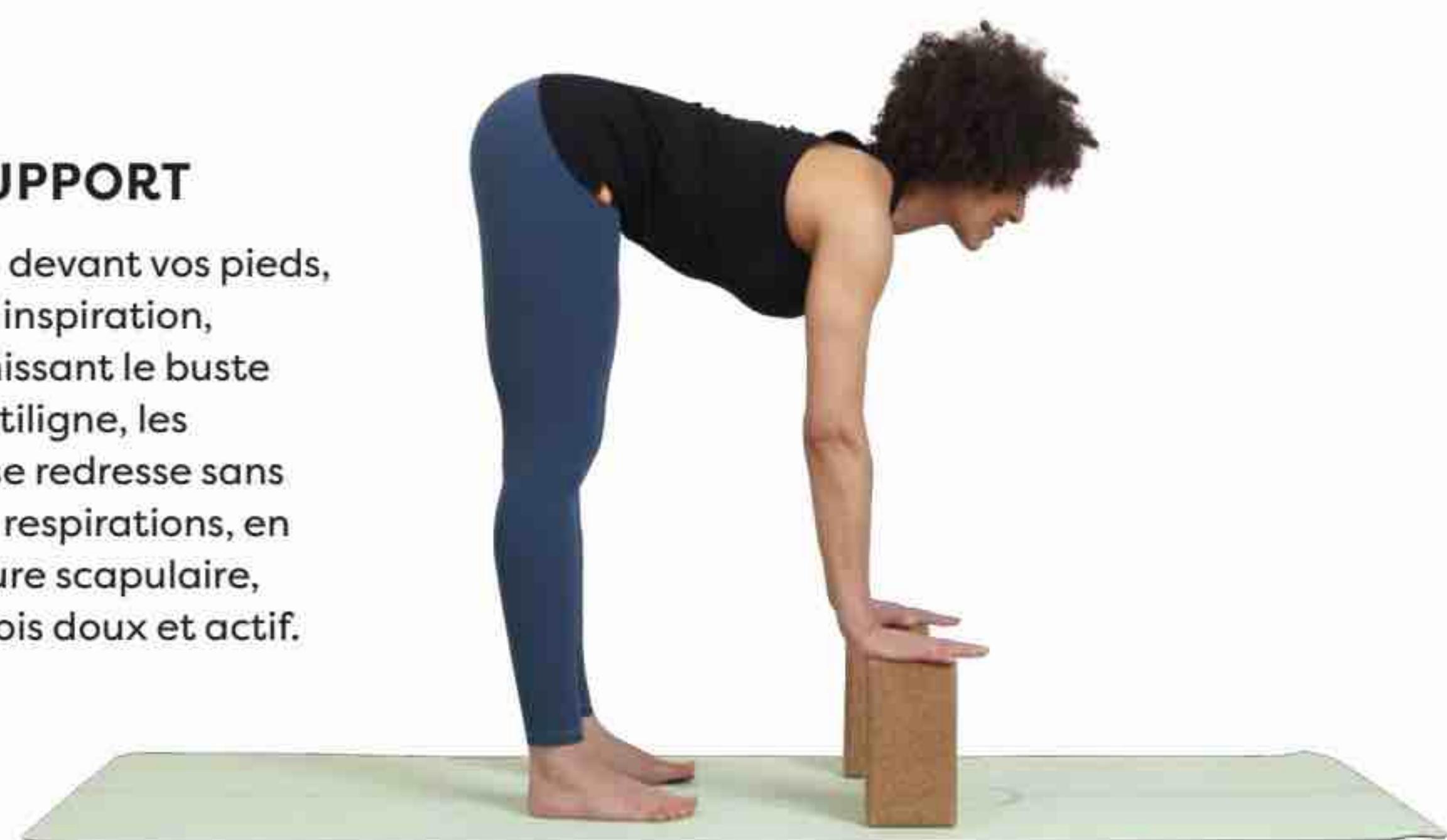


2.

## ARDHA UTTANASANA

**DEMI-FLEXION AVANT AVEC SUPPORT**

Placez 2 briques à la verticale, 20 à 30 cm devant vos pieds, écartés de la largeur de vos pieds. Sur une inspiration, portez les bras vers le ciel, expirez en fléchissant le buste vers l'avant tout en l'étirant. Le dos est rectiligne, les paumes se posent sur les briques. La tête se redresse sans contraindre la colonne cervicale. Restez 6 respirations, en cherchant à éloigner le coccyx de la ceinture scapulaire, pour créer un étirement de votre dos à la fois doux et actif.



3.

## ARDHA PRASARITA UTTANASANA

**DEMI-FLEXION AVANT, JAMBES ÉCARTÉES, AVEC SUPPORT**

Depuis la posture debout, écartez largement les jambes. Les briques restent placées devant vous, au centre de la ligne de vos pieds, mais toujours 20 à 30 cm devant cette ligne. Sur l'inspiration, portez les bras vers le ciel et expirez en fléchissant le buste et en étirant le dos. Les mains se posent sur les briques. La colonne cervicale est en extension douce. Restez 6 respirations, portez votre attention sur vos ischio-jambiers et l'appui des pieds au sol.



4.

## PASHIMOTTANASA

**LA PINCE AVEC CHAISE**

Prenez le temps de placer votre chaise, la couverture et le bolster. Assise sur la couverture, glissez les jambes sous la chaise, à une distance harmonieuse pour poser ensuite les bras et le front sur le bolster. Une 2<sup>e</sup> couverture peut se placer au niveau de l'abdomen, pour mettre en relation cuisses et ventre. Une fois installée, restez 6 respirations. Le dos ne s'affaisse pas, l'inspire peut ouvrir l'espace arrière, l'expire détend la région de la poitrine sans s'effondrer en avant.





5.

JANU SIRSASANA

### POSTURE DE LA TÊTE AU GENOU AVEC CHAISE

Depuis la posture précédente, pliez votre jambe droite, en plaçant le pied droit contre la cuisse gauche, entre périnée et genou. Prenez le temps de repositionner votre corps, buste fléchi, mais dos présent, dans un étirement doux, front posé sur les avant-bras. C'est une posture à la fois d'abandon et d'accompagnement. Trouvez cet équilibre entre lâcher-prise et observation du dos et du souffle. Restez 6 respirations, puis changez de jambe.

6.

UTTHAN PRISTHASANA

### POSTURE DU LÉZARD AVEC BOLSTER

Mettez-vous à genou vers l'arrière de votre tapis et placez le bolster devant vous. Sur une inspiration, avancez votre pied droit loin devant vous, à droite du bolster, en vous aidant des mains si besoin. Expirez, posez les coudes sur le bolster. L'épaule droite se place à l'intérieur du genou droit. Maintenez l'ouverture naturelle de votre hanche droite, le bassin se détend vers le sol, tout en étant maintenu par l'activation de la sangle abdominale. Du sommet du crâne jusqu'au pied arrière, le corps s'étire. Restez 4 à 6 respirations, puis changez de jambe.





7.

### ARDHA UTTHITA PARSVAKONASANA POSTURE DE L'ANGLE LATÉRAL ÉTIRÉ

Placez-vous debout, jambes largement écartées, pied gauche orienté vers l'avant du tapis. Sur l'inspiration, levez les bras sur les côtés, parallèles au sol. À l'expiration, pliez votre jambe gauche et déposez l'avant-bras gauche sur la cuisse. Le bras droit s'étire en direction du ciel. Le visage se tourne vers l'arrière et trouve le contact avec le bras. Vos cervicales sont alignées à votre colonne vertébrale. Posez votre attention vers le bassin et la puissance des jambes, la respiration aidant à étirer le flanc droit. Restez 4 respirations, puis pratiquez l'autre côté.



8

### UPAVISHTA KONASANA POSTURE DE L'ANGLE ASSIS

Asseyez-vous au sol, jambes tendues devant vous, les ischions bien plantés dans votre tapis. Ouvrez ensuite les jambes de chaque côté aussi largement que votre souplesse vous le permet. Ne forcez pas et si besoin fléchissez légèrement les genoux. Pressez les talons dans le sol, pieds flexes, pour engager les jambes. Les hanches sont en légère rotation externe. Inspirez en levant les bras. Sur l'expiration, fléchissez le buste vers le sol, le mouvement partant de vos hanches. Posez vos mains sur les pieds. Restez attentive à l'étirement du dos et des ischio-jambiers. Ressentez l'ancrage et l'engagement du bas du corps. Restez 6 à 8 respirations.

#### *Pour vous aider*

Si l'étirement est trop intense, posez les bras et la tête sur le bolster recouvert d'une ou plusieurs couvertures si nécessaire.



9.

HANUMASANA

**POSTURE DU GRAND ÉCART**

Mettez-vous à quatre pattes et amenez votre pied gauche à l'avant du tapis entre vos deux mains, comme pour préparer une fente basse. Sur une expiration, allongez votre jambe avant, petit à petit, tout en étirant la jambe arrière. Les mains se placent sur le tapis, de chaque côté du bassin. Accompagnez progressivement la descente. C'est une posture qui requiert une excellente souplesse des hanches et à l'arrière des jambes. Restez quelques respirations, détendez les jambes et changez de jambe avant.

*Pour vous aider*

Si l'étirement est trop intense, placez 2 bolsters sous votre bassin et gardez les mains posées dessus.

*Pour vous aider*

Pour accompagner le corps, placez 2 bolsters décalés qui suivront la courbure lombaire. Deux briques peuvent relever davantage le bolster, et une couverture peut soutenir les épaules.



10.

SUPTA VIRASANA

**LE HÉROS ALLONGÉ**

Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux en ramenant les pieds près des hanches, couss -de-pied vers le sol. Sur une inspiration, portez les bras vers l'arrière, chaque main saisit le coude opposé. Déposez votre tête au sol, entre les bras. Restez 6 à 8 respirations, sur un souffle profond et prolongé. Les épaules se déposent à chaque expire un peu plus. Les inspirés aident l'ouverture de la poitrine.



11.

SURYA YANTRASANA

**LA POSTURE DU COMPAS AVEC CHAISE**

Placez la chaise au bout du tapis, puis mettez-vous à genoux, à environ 50 cm de la chaise. Déployez votre jambe gauche pour poser mollet et talon sur l'assise. Le dos droit, inspirez et levez le bras droit vers le ciel. À l'expire, faites une flexion latérale vers la chaise : la main gauche se pose au sol, le bras droit est en ouverture et la main droite saisit les orteils du pied gauche. Le visage se tourne en direction du ciel. Restez 6 respirations, observez l'ouverture du flanc droit, puis pratiquez de l'autre côté.

**Pour vous aider**

Si la flexion latérale est trop intense, laissez le bras droit levé.



12.

VIPARITA KARANI

**POSTURE DE RELAXATION AVEC CHAISE**

Allongez-vous sur le dos et placez une couverture sous votre tête. La chaise est positionnée pour accueillir vos jambes, les mollets déposés sur l'assise. Détendez votre visage, ouvrez les bras sur les côtés. Observez la dépose calme et profonde des lombaires sur le tapis. Comptez 6 respirations profondes, puis laissez-vous porter par la posture au gré de vos sensations, sans attente particulière. Vous êtes simplement « là ».



## Enchaîner la séquence



Mayssa pratique sur un tapis Chin Mudra. Elle porte une brassière Chin Mudra et un legging Blùm Yoga.

## Chap 2

### LES BARRIÈRES MENTALES

# Ronde ou pas ronde, le yoga est pour toutes !

Quand on est en surpoids, on peut renoncer au yoga pour mille raisons. Alors qu'une pratique adaptée et décomplexée est à portée de main.

UN REPORTAGE EN DEUX CHAPITRES PAR CLAIRE CASTAGNE



«L'obésité ne résulte pas d'un choix de mode de vie induit par la gourmandise d'une personne, mais d'une maladie causée par des inégalités en matière de santé, des influences génétiques et des facteurs sociaux»

Andrew Goddard

**D**ANS LE numéro précédent, j'avais abordé les barrières physiques qui peuvent décourager ou démotiver une personne en surpoids souhaitant pratiquer yoga. Dans ce deuxième et dernier article, je décris les barrières mentales qui peuvent parfois s'avérer très, très difficiles à surmonter.

## Les barrières psychologiques

Si les barrières physiques peuvent finalement être contournées assez aisément, il en va tout autrement des barrières mentales. Si l'on ne se décide pas à passer la porte de son premier cours, on ne découvrira jamais les bienfaits du yoga. Mais encore faut-il oser franchir la porte d'une salle de yoga quand on a des rondeurs. On se dit que le yoga n'est pas pour nous, on n'a pas envie de montrer son corps, on craint de ne pas « assurer » face à des pratiquantes sveltes et toniques. Une salle de yoga devrait être un espace de bienveillance, de non compétition et de non-jugement. On devrait se sentir libres d'y être comme on est, sans craindre les regards ou les commentaires désobligeants. Dans la majorité des situations, c'est tout à fait le cas. Et une bonne enseignante veillera toujours à ce que chaque personne dans son cours se sente bien accueillie et à l'aise. Il n'en reste pas moins que nous devons tout d'abord arriver à nous en convaincre...

**« Notre société crée des obèses, mais ne les supporte pas »**

C'est un propos du nutritionniste Jean Trémolières. L'industrie propose une abondance de nourriture, et notamment de produits ultra-transformés, plein d'additifs et de perturbateurs endocriniens. Même dans les carottes râpées industrielles, on retrouve du sucre ! Les causes de l'augmentation du surpoids et de l'obésité sont souvent résumées au déséquilibre entre les apports et les dépenses caloriques. Bref, on mange trop et on ne se dépense pas assez. Mais le tableau est bien plus nuancé et d'autres facteurs rentrent en compte, qu'ils soient psycho-sociaux ou génétiques. Il est important aussi de rappeler qu'on peut être en surpoids et en bonne santé, selon le mouvement Health At Every Size (La santé à tous les poids).

*« Une salle de yoga devrait être un espace de bienveillance, de non compétition et de non-jugement »*

Notamment pour des personnes qui sont naturellement de constitution ronde.

Le nombre de personnes obèses a triplé depuis 1975, et l'obésité est classifiée comme une maladie par l'OMS depuis 2014. D'après le Dr Andrew Goddard, cela permet d'arrêter de stigmatiser les personnes qui en souffrent : « il ne s'agit pas d'un choix de mode de vie induit par la gourmandise d'une

personne, mais d'une maladie causée par des inégalités en matière de santé, des influences génétiques et des facteurs sociaux ».

Quant aux troubles du comportement alimentaire et à la dépression ou à l'anxiété, c'est un peu l'histoire de l'œuf ou la poule : lequel engendre lequel ?

Notre société valorise la minceur comme un idéal de beauté et de santé. Selon un baromètre de l'Organisation Internationale du Travail, une femme obèse a huit fois moins de chance d'être embauchée qu'une femme avec un IMC normal ! Pas étonnant que les personnes rondes, en particulier les femmes, mal acceptées dans de nombreux domaines, aient tant de mal à s'accepter elles-mêmes. Alors, quand on ne connaît pas le yoga et qu'on voit simplement les représentations de postures acrobatiques sur les réseaux incarnées par des jeunes femmes filiformes, difficile de s'identifier ! Entre la grossophobie, le manque de confiance en soi et d'adaptation en cours de yoga, il y a de quoi laisser tomber et renoncer à tout ce que le yoga pourrait nous apporter. Pourtant, chaque problème a sa solution !

## Pratiquer le yoga en ligne

Alors, pour passer cette barrière physique, le yoga en ligne présente de nombreux avantages. Tout d'abord, c'est rassurant d'être chez soi, dans un environnement connu. Ensuite, on peut utiliser ce qu'on a à portée de main en guise d'accessoires : chaise ou mur pour faciliter son premier chien tête en bas, gros livre ou coussin à la place d'une brique pour s'asseoir et se pencher plus facilement vers l'avant, ou encore ceinture de peignoir en lieu et place d'une sangle pour accrocher plus facilement son pied en janu-sirsasana. Puis, l'offre de yoga en ligne est tellement variée qu'on peut facilement trouver un style, un thème et une durée qui conviennent pour débuter.

*« Le yoga peut aider à accepter son corps tel qu'il est, tout comme à avoir envie de le transformer »*

Ainsi, l'apprentie yogini va prendre confiance en elle et en son corps. Surtout si l'on tient compte du fait que de nombreuses personnes rondes, étant hyperlaxes, sont aussi très souples : cela permet de trouver du confort dans les postures, à condition d'aller à son rythme et de s'écouter.

Lorsqu'on est seule face à son écran, il n'y a plus le problème du regard de l'autre sur son propre corps (souvent plus imaginé que réel), de la crainte de ralentir le groupe ou de se faire pointer du doigt par le prof. Après quelques essais rassurants, on peut passer à des cours en ligne où la prof nous voit, pour pouvoir apporter d'éventuels ajustements et guidages complémentaires à la voix !

### Choisir un cours de yoga Grande Taille

Voir quelqu'un qui nous ressemble pratiquer le yoga peut créer ce déclic pour se dire « en fait, c'est possible ! ». Et cela vaut aussi pour des postures avancées (inversions, grands écarts...) qu'on pourrait croire inaccessibles à une personne obèse, avant de voir des professeurs de yoga XXL comme @Journey2Antoinette sur Instagram les réaliser avec brio ! Toutefois, il ne faudrait pas réduire une nouvelle fois l'identité de la personne à son poids, et créer, avec les meilleures intentions, une nouvelle forme de « ghettoïsation ».

Mais plus il y a de choix, plus il y a de possibilité de trouver un cours de yoga qui convient ! Si le fait de se retrouver parmi des personnes de la même taille permet à une personne de découvrir le yoga, ça lui permettra aussi de se rassurer et d'aller par la suite pratiquer dans un cours où toutes les corpulences cohabitent.

Néanmoins, chaque professeure de yoga devrait être capable d'adapter son cours à une personne en surpoids, de la même façon qu'on précise les contre-indications et adaptations pour une élève souffrant de hernie discale,

*« Pas étonnant que les personnes rondes, en particulier les femmes, mal acceptées dans de nombreux domaines, aient tant de mal à s'accepter elles-mêmes »*

hypertension ou tout simplement raide ou débutante !

### Porter son regard sur soi

C'est souvent le premier pas qui coûte le plus. Cela demande de se détacher du regard des autres, de s'entourer de représentations positives et diversifiées pour s'inspirer. Et pourquoi ne pas utiliser les réseaux sociaux comme facteur de motivation en partageant sa pratique, ses questions et ses progrès ? De nombreux espaces existent, comme des groupes Facebook Yoga pour tous !

L'apparence est le premier biais de jugement. En particulier pour les femmes, à qui on demande d'être musclées mais pas trop, minces mais pas maigres, de manger sain mais en se faisant plaisir, d'avoir des formes mais seulement au niveau de la poitrine et des fesses. Les critères de beauté ne cessent de changer, et l'estime de soi, fragile, de diminuer. Le yoga est un formidable outil de réconciliation avec son corps, et plus largement avec ses émotions et son environnement. Il peut aider à accepter son corps tel qu'il est, tout comme à avoir envie de le transformer.

### Bouger pour le plaisir, pas pour perdre des calories

Les personnes en surpoids cherchent souvent à maigrir. Plus on se focalise sur cet objectif, plus c'est dur de l'atteindre. Le yoga est l'outil parfait pour lâcher prise et se recentrer sur le plaisir de bouger, d'habiter son corps... Les cours de yoga traditionnels sont une bonne façon de bouger en douceur avec pas ou peu d'impact sur les articulations. Avec en prime cette dimension philosophique d'acceptation, de non-violence, de contentement... Alors oui, on peut se mettre au yoga pour maigrir, ou parce qu'on a mal au dos... et y revenir pour le plaisir, et parfois pour sa dimension spirituelle ! Le yoga devient alors une voie d'épanouissement sur et en dehors du tapis.

## BODY POSITIVE ET BODY ACCEPTANCE

Pour contrer la grossophobie systémique est né le mouvement « Body Positive » dans les années 1990. L'idée étant de pousser les gens à changer le monde, pas leur corps ! En 2024, le hashtag Bodypositive renvoie à 19 millions de publications sur Instagram. Ce mouvement rappelle qu'il est normal d'avoir de la cellulite, des vergetures, des bourrelets ou encore des cheveux blancs ou des rides. Un mouvement plus nuancé se développe également, le « Body Acceptance ». Accepter son corps sans chercher à tout prix à le trouver beau est l'objectif ! Ressentir de la gratitude pour le fait d'être vivante et éventuellement en bonne santé fait partie des principes de cette tendance. La représentation de modèles corporels de toutes tailles peut également aider à retrouver confiance en soi pour les personnes qui sortent des standards de la société.

# Vous en avez assez d'avoir mal ?

Mireille Martel • Julie Cadorette • Maryse Lehoux, CPA, E-RYT 500  
Préface de Guy Thibault, Ph. D.

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

# Yoga Balles

pour soulager maux et douleurs sans médicaments

Passez  
commande



« Après 15 ans de souffrance due à des acouphènes insupportables et des douleurs chroniques, les balles thérapeutiques ont été ma délivrance. »

Annie Moison

« Souffrant de fasciite plantaire, d'épine de Lenoir et de douleurs à la nuque, les balles thérapeutiques ont éliminé la douleur de mes pieds. »

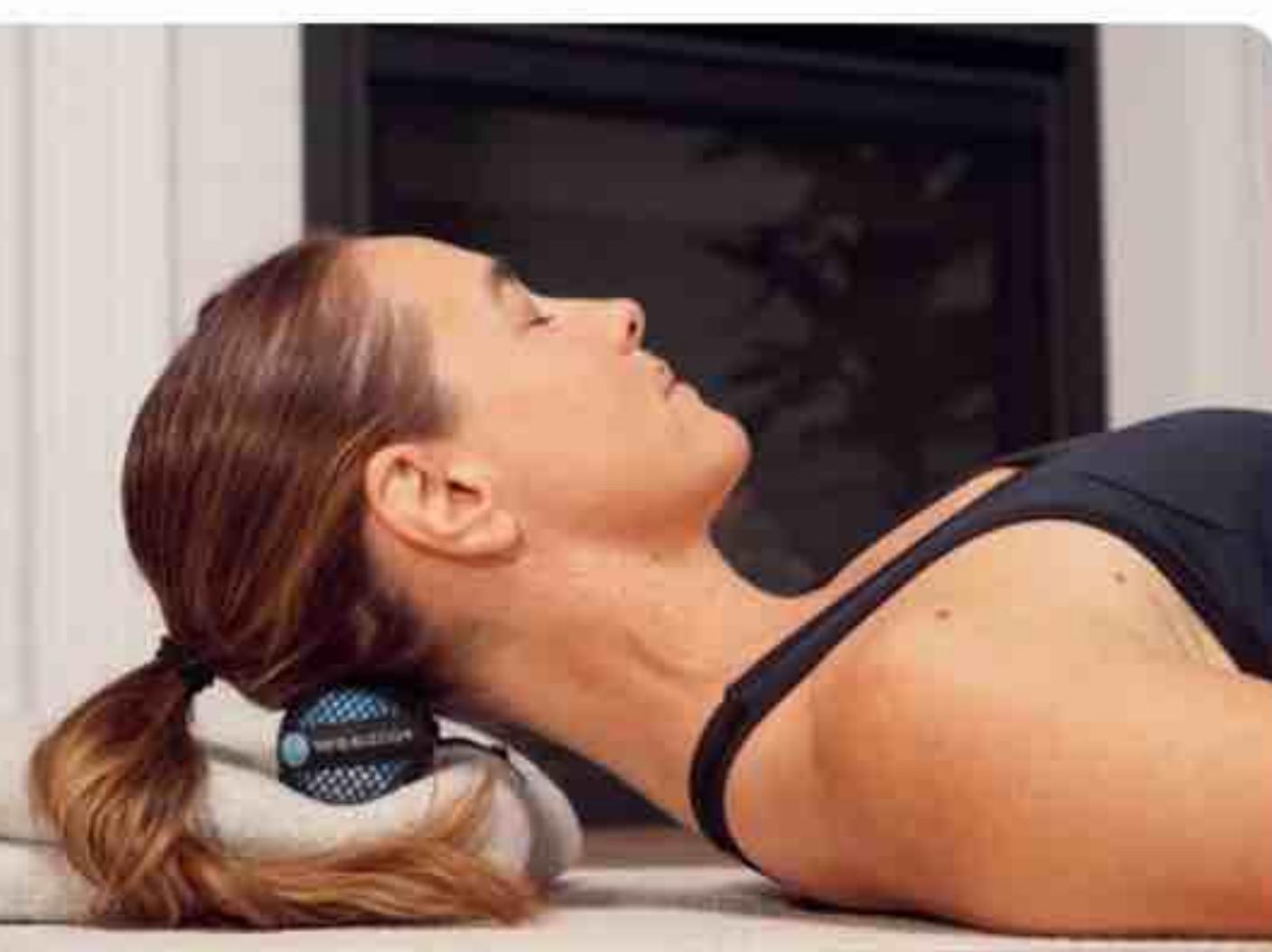
Charlene Voyer

BEST-SELLER



« Les balles me permettent de m'autoréguler et d'obtenir les bienfaits que j'avais seulement en consultant des professionnels de toutes sortes depuis 26 ans. Merci ! »

Manon Lainet



NOUVEAU  
**YOGA**  
nouveaulyoga.fr

# Nouveautés

Pour le corps, la maison et l'esprit



## Journaling

Planificateur de développement personnel, ce journal propose de déposer sa gratitude quotidienne, de réaliser de petits exercices, de s'inspirer d'enseignements philosophiques et psychologiques mais aussi de 365 citations au rythme de la vie, de la lune et des saisons. Un bon moyen de troquer le clavier contre le stylo ou le pinceau et de découvrir les bienfaits de l'écriture journalière qui aide à aller de l'avant.

**Khonsu, Maison Netjer, 39,90 €.**  
[www.netjer.fr](http://www.netjer.fr)

## NOUVEAUX VENUS

Nouveautés rayon sport ! Agility (à droite) est un soutien-gorge tricoté en une seule pièce, sans couture, pour éviter les frottements dus aux mouvements. Idéal pour les sports à fort rebond. Avec des bretelles réglables et modulables, Chrono, lui, (à gauche) s'adapte à toutes les morphologies. À découvrir aussi : un soutien-gorge adapté aux gros bonnets et un autre, dos nageur, au look plus chic. Ils sont tous fabriqués en France.

**Agility et Chrono, Soutif de sport 59 € et 79 €.**  
[www.soutifdesport.com](http://www.soutifdesport.com)



## Pschitt frais

Bye bye microbes et virus ambients avec ce spray qui purifie, désinfecte les mains, les surfaces et les tapis de yoga.

**Spray assainissant,**  
**Olisma 5,90 €.**  
[www.olisma.fr](http://www.olisma.fr)



## PLANTES SAUVAGES DU SUD DE LA FRANCE

Pâquerette cultivée et cueillie à la main en Occitanie comme 25 autres fleurs et plantes médicinales que la marque distille en huiles essentielles ou transforme en huiles végétales 100 % bio. L'huile de pâquerette est réputée pour ses propriétés tonifiantes pour la peau.

**Huile de pâquerette bio,**  
**Boème, 13,50 €.**  
[www.boemia-aroma.com](http://www.boemia-aroma.com)



## Cours à l'oreille

Conçu avec des professeurs de yoga, Flow contient 256 séances de yoga, de Pilates, de stretching, de relaxation et d'automassage. Les séances sont réparties en 8 thèmes et 4 durées (de 10 à 40 minutes) pour une pratique 100 % audio. Avec le son pour seul guide, le petit boîtier favorise une concentration optimale sur les mouvements et les sensations.

**Flow, Morphée, 79,95 €.**  
[www.morphee.co](http://www.morphee.co)



## Crépitement cool

Ambiance lumineuse et réconfortante grâce à son contenant réutilisable à l'infini, qui se transforme à volonté en bougie et vice versa. Son doux parfum évoque le feu de bois et le feu de cheminée pour un effet cocooning instantané.

**Diffuseur « Papier brûlé », Belaïa (150 ml), 49 €.**  
<https://belaia-paris.com/>

## Moral au beau fixe

L'esprit sous les tropiques et les pieds au chaud avec cette paire de chaussettes qui conserve l'énergie vitale dans le corps.

**Chaussette île d'Azur, Belaïa, 9,90 €.**  
<https://bajia.com>



## La petite innovation qui transforme la méditation

Banc de méditation avec une base pivotante qui s'adapte à la posture naturelle du dos. Démontable et très léger pour emporter le bien-être partout.

**Banc de méditation, Noobeo, 44,90 €.**  
<https://noobeo.com>





Patrick GHOSSOUB

**Le Yogi rouge**  
et la mécanique de l'âme

En touchant ce livre, nous sommes soignés, aimés et guidés.

Patrick Ghossoub

NOUS PRÉSENTE, DANS SON SECOND LIVRE, LE YOGA ROUGE, UN YOGA COMPLET RELIANT LE CORPS ET L'ESPRIT. C'EST UN ENSEIGNEMENT IMMÉMORIAL ET FONDAMENTAL, LAÏC ET UNIVERSEL, S'INSPIRANT DES PLUS ANCIENNES SAGESSES ÉSOTÉRIQUES ET MYSTIQUES. CELA NOUS OFFRE LA LIBERTÉ SPIRITUELLE ET LA MAÎTRISE INDISPENSABLE À LA CONSTRUCTION DE NOTRE INDIVIDUALITÉ, DE NOS VIES ET DE NOTRE MONDE.

Après avoir été kinésithérapeute, il est aujourd'hui ostéopathe, yogi et ésotériste. C'est un expert de notre intérriorité, de l'intime et du ressenti, de l'esprit, du cœur et du corps, au service du vivant pour améliorer notre santé physique et mentale. Il anime depuis de nombreuses années retraites et formations et continue de recevoir en soin individuel depuis près de 20 ans dans son cabinet parisien et à distance.

EN VENTE AUX ÉDITIONS MAIA, SUR LES SITES DE LA FNAC ET D'AMAZON  
INFOS SUR PATRICK GHOSSOUB, CABINET, RETRAITES ET FORMATIONS :  
SON SITE : [WWW.PATRICKGHOSSOUB.COM](http://WWW.PATRICKGHOSSOUB.COM)  
INSTAGRAM : @PATRICKGHOSSOUB

# CET HIVER, TONIFIEZ VOTRE énergie NATURELLEMENT

Utilisée depuis plus de 2000 ans par la Médecine Traditionnelle Chinoise pour ses propriétés cosmétiques et ses bienfaits sur la santé, la poudre de perle mérite d'être mieux connue. Source naturelle de calcium et de protéines, c'est l'ingrédient santé idéal face aux signes de l'âge pour gérer le stress, la fatigue et renforcer les os.



## Une petite bombe de nutriments

La poudre de perle contient 16 acides aminés utiles à l'équilibre de la santé globale : acide aspartique, serine, arginine, thréonine, alanine, méthionine, isoleucine, phénylanine, lysine, acide glutanique, proline, cystine, leucine, glycine, tyrosine, histidine. Elle est riche en oligoéléments essentiels au fonctionnement du corps : calcium, sélénium, zinc, fer, cuivre, magnésium et germanium. On trouve également de l'aragonite dans sa composition,

un minéral impliqué dans la formation de la perle, et utilisé par ailleurs en lithothérapie pour apaiser l'esprit. En Chine, on considère que la poudre de perle renforce toute l'énergie vitale, appelée le « Qi » car elle tonifie le rein considéré comme la « racine de la vie » selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.

## Le bon taux de calcium

Au-delà de 25 % de calcium, la poudre de perle est utilisée en cosmétique car son fort taux de silice possède une action anti-ridule déjà apprécié des impératrices chinoises d'autrefois. En usage interne, la teneur en calcium d'une poudre de perle de qualité ne devra pas excéder 15 % environ. Elle sera intégralement broyée, 100 % biodisponible donc

assimilable par l'organisme, sans risque de dépôt dans l'estomac, de calculs biliaires ou rénaux.

## Cultivée et d'eau douce



De son nom chinois « Zhen Zhu Fen », la poudre de perle n'est ni sauvage, ni d'origine marine. Elle est extraite de moules perlières élevées dans des lacs spécialisés de Chine et nano broyée. Attention à ne pas confondre avec la poudre de nacre, extraite de la coquille d'huître et utilisée uniquement en usage externe. Dépourvue d'iode, la poudre de perle est donc parfaitement adaptée aux besoins des personnes présentant des troubles de la thyroïde.



## Le saviez-vous

La poudre de perle est un puissant reminéralisant. Elle renforce les os et les dents en cas d'ostéoporose ou de déchaussement dentaire. Employée comme l'un des trois ingrédients majeurs de la pharmacopée traditionnelle chinoise (avec l'angélique chinoise et l'astragale), la poudre de perle serait aussi intéressante pour calmer l'esprit, équilibrer les émotions et favoriser le lâcher-prise.

## 3 QUESTIONS À MR BIMONT

Thérapeute en Médecine traditionnelle chinoise et premier importateur de poudre de perle en France.



1

### D'OU VIENT VOTRE POUDRE DE PERLE ?

Notre poudre de perle est cultivée dans des lacs d'eau douce à l'est de Shanghai. Nous travaillons avec le même producteur depuis 15 ans et tous nos produits sont rigoureusement contrôlés pour ne pas contenir plus de 15 % de calcium afin de garantir un usage interne respectueux de la santé.

2

### À QUI SONT ADRESSÉS VOS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Beaucoup de gens recherchent des solutions naturelles, complémentaires, pour prendre soin de leur santé. Nous répondons aux besoins de particuliers mais aussi de pharmaciens et de naturopathes en leur proposant des compléments alimentaires naturels. Quand j'ai créé les Laboratoires Bimont en 2004, de nombreux produits de Médecine Traditionnelle Chinoise étaient difficiles à trouver en France et peu clairs dans leur origine. Depuis 20 ans, nous commercialisons une gamme de compléments alimentaires avec une excellente traçabilité pour répondre aux attentes de nos 20 000 clients.

3

### QUELS SONT LES BESOINS LES PLUS COURANTS EN MATIÈRE DE SANTÉ ?

Notre laboratoire à taille humaine permet de rester à l'écoute. Les problématiques qui reviennent souvent concernent le diabète, le surpoids, les problèmes de sommeil, le stress mais aussi les évolutions de l'âge comme les symptômes de la ménopause, les douleurs rhumatismales chroniques et les troubles de la sexualité.



#### Infiniment Perle

Complément alimentaire à base de  
poudre de perle

Boîte de 60 gélules pour une cure de 20 à 60 jours ou  
boîte de 90 gélules pour une cure de 30 à 90 jours.

-20%  
avec le code promo EY20  
sur le site des laboratoires Bimont.  
Offre valable jusqu'au 27/12/24

[www.laboratoiresbimont.com](http://www.laboratoiresbimont.com)

« Nous avons des attentes envers ceux qui nous entourent, qui ne sont pas alignées avec la réalité intérieure de ces personnes »

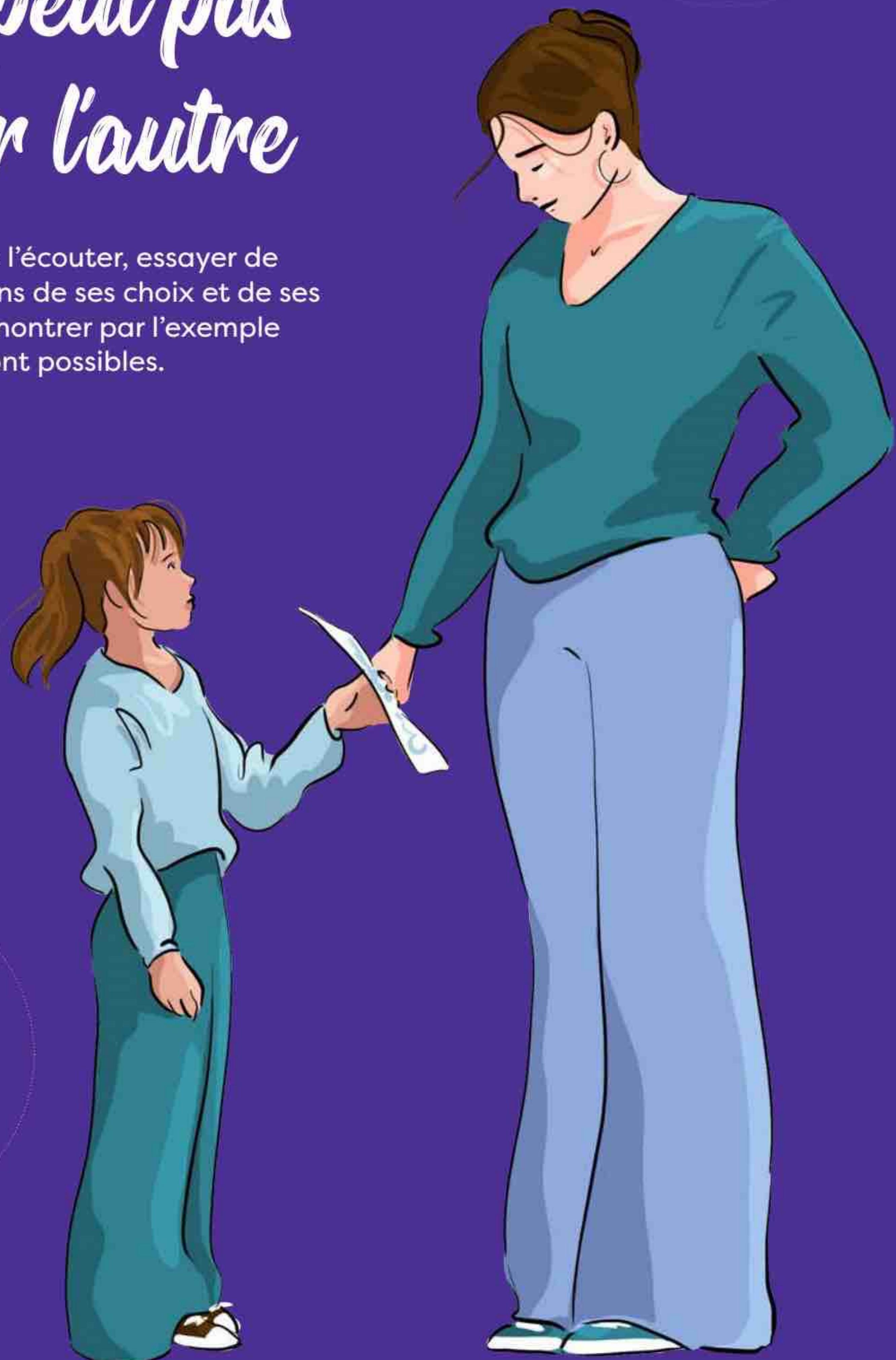
# On ne peut pas changer l'autre

On peut en revanche l'écouter, essayer de comprendre les raisons de ses choix et de ses comportements, lui montrer par l'exemple que d'autres choix sont possibles.

---

PAR CLAIRE BROWN

« Si nous voulons nous attendre à une évolution de la part de l'autre, nous devons lui accorder de l'espace pour qu'il puisse le faire »



ORS DE ma découverte du yoga, ma vie a changé, et je n'exagère pas. C'était comme si une porte s'était ouverte sur un univers entier, presque parallèle. Un souffle qui me ramenait à la vie, la vraie, celle remplie de sens, d'espoir, de nouvelles énergies. Il m'a tellement transformée, aidée, qu'à cette époque la seule chose que je souhaitais était que toutes les personnes autour de moi le découvrent aussi ! Puis je suis devenue végane, et j'ai retrouvé une forme physique inégalée jusque-là. Bien sûr, je ne loupais pas une seule occasion pour en dire tous les bienfaits, et essayer de convaincre tout le monde de faire du yoga et à devenir végan !

## Changer les autres pour se soi

Bien sûr, je ne comprenais pas quand toute ma bienveillance pétillante se heurtait à de l'indifférence polie, des doutes, voire carrément des refus... En réalité, personne n'aime que l'on nous dise quoi faire. Même quand c'est pour notre propre bien, avec toute la bienveillance du monde. Et, surtout, ce que je remarque depuis quelques années maintenant, c'est que moins je cherche à « convertir » les personnes qui m'entourent, plus celles-ci deviennent curieuses à propos de certains de mes choix et pratiques.

Mais, alors, pourquoi cela nous dérange-t-il autant que nos proches ne fassent pas ce que nous pensons (et disons) être le mieux pour eux ? Est-ce réellement parce que nous savons ce qu'il leur faut dans leur vie pour qu'ils soient pleinement épanouis ?

Si nous sommes honnêtes, nous prenons très souvent leur refus personnellement, comme un jugement à notre encontre. Nous lisons entre les lignes de leurs réactions, les recevons comme une critique de nos valeurs, de notre manière de vivre, et notre ego est blessé. Comme si le fait de ne pas faire comme nous signifiait que ce que nous faisons n'est pas bien, n'a pas de valeur.

## La déception face à nos attentes illusoires

Plus généralement, quand nos proches, nos collègues ne font pas ce que nous aurions voulu qu'ils fassent, ou ne sont pas comme nous l'aurions voulu, nous souffrons, nous le vivons comme un désaveu personnel. Pourquoi mon collègue n'a-t-il pas avancé sur ce dossier comme

je le lui avais suggéré ? Pourquoi mon amoureux ne m'a-t-il pas préparé de repas quand je suis rentrée ? Pourquoi ma sœur ne m'a-t-elle pas appelée comme elle aurait dû le faire ? Pourquoi mon amie ne se met-elle pas à la méditation pour être moins stressée, comme je le lui ai suggéré ?

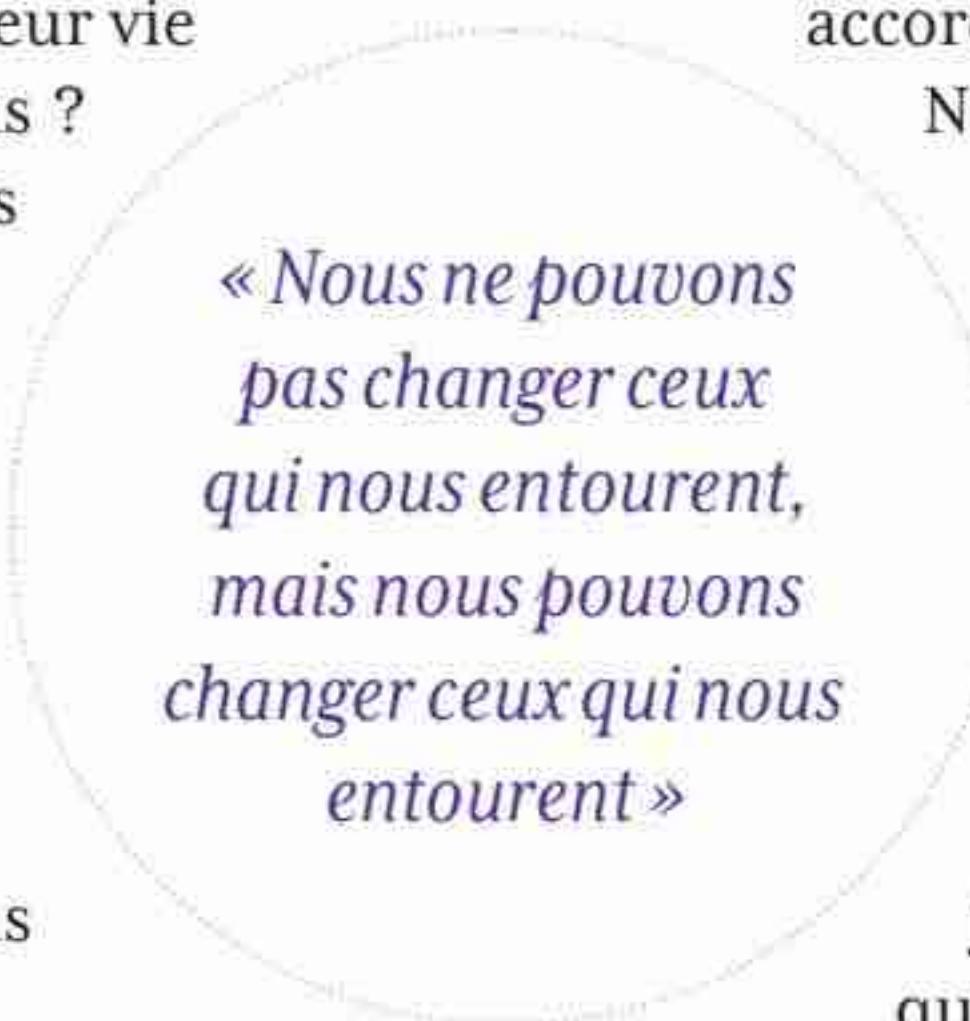
En réalité, nous vivons sous l'emprise de nos attentes, de nos projections, et je dirais même de nos illusions. Nous avons des attentes envers ceux qui nous entourent, qui ne sont pas alignés avec la réalité intérieure de ces personnes. Et nous voilà très déçus, voire en colère. On se sent personnellement ciblées par leurs agissements (ou l'absence d'agissements), alors qu'il s'agit tout simplement d'un décalage entre les illusions que nous fabriquons à propos de ces personnes, et qui elles sont réellement. Parce que finalement, nous jugeons les autres par rapport à une projection de leur version « parfaite » qui a été entièrement fabriquée par notre imagination, très personnelle et infiniment subjective.

## Vers l'acceptation de l'autre

Finalement il s'agit davantage d'ajuster nos expectatives et nos attentes à la réalité de l'autre. Sortir des fabrications qui nous mènent à la déception et aux jugements, et accepter la réalité de l'autre. Parce que si nous souhaitons une évolution quelconque de la part de l'autre, un changement à un moment donné, nous devons lui accorder de l'espace pour qu'elle puisse le faire.

Nous le savons, au fond, très bien : quand nous nous sentons véritablement vues, acceptées, nous sommes ouvertes et réceptives. Quand nous sentons qu'on ne nous accepte pas telles que nous sommes, nous nous fermons, nous défendons toutes griffes dehors notre identité chérie.

Je me souviens notamment de mon père qui, à chaque fois que je cuisinai, venait voir et me disait que c'était mieux de faire autrement. Je me souviens de ce sentiment d'agacement que cela me procurait, mais au fond je sais que c'est parce que ses remarques me faisaient sentir nulle, pas à la hauteur. Je refusais catégoriquement, et par principe, ses conseils, même si ceux-ci étaient bienveillants et, pour la plupart, assez justes et auraient pu très bien me faciliter la vie ! Au final, j'aurais peut-être adopté ce qu'il me conseillait plus rapidement en étant libre d'apprendre de mes erreurs, au lieu de perdre du temps en résistant à son aide.



« Nous ne pouvons pas changer ceux qui nous entourent, mais nous pouvons changer ceux qui nous entourent »

## Accepter ne veut pas dire cautionner

Accepter l'autre tel qu'il est, c'est aussi ne plus être déçue qu'il ne soit pas comme l'on voudrait. C'est réajuster nos attentes à la réalité, et sortir de nos idées fantasmées de comment les gens devraient être. Une fois que nos attentes sont « revenues sur terre », nous pouvons agir de manière plus juste face à ces comportements. Nous sommes moins dans la lutte contre cette réalité parce que nous voyons la personne devant nous et son comportement comme le mieux qu'elle puisse faire à ce moment-là.

Or, c'est à partir de ce moment que nous avons la lucidité pour choisir tranquillement si nous voulons continuer à nous faire accompagner par cette personne sur notre chemin de vie, ou pas. J'ai entendu un jour cette phrase en apparence énigmatique : « nous ne pouvons pas changer ceux qui nous entourent, mais nous pouvons changer ceux qui nous entourent ». Nous n'avons aucun pouvoir sur comment les personnes agissent envers nous dans notre vie, mais nous avons la pleine capacité de nous en éloigner si nous ne sommes pas d'accord avec leurs agissements, ou si elles nous font du mal, et de nous rapprocher d'autres qui nous correspondent, qui nous remplissent, qui nous libèrent et qui nous font nous épanouir davantage.

*« Laisser la liberté à l'autre de faire l'expérience de la vie, de ses erreurs et de faire son propre chemin vers le changement, l'évolution, c'est le moyen le plus bienveillant de l'aider »*

## Le changement par l'expérience

Chacune de nous a sa propre expérience de la vie, son propre chemin à faire, et il ne peut y avoir de raccourcis. S'il y en a, ils finissent toujours par nous desservir. C'est un peu comme avec les postures de yoga, surtout celles en équilibre. On peut nous expliquer par les mots ce que nous devrions faire mieux afin de trouver l'équilibre et ne pas tomber, mais en réalité, la plupart du temps, il nous faut l'expérimenter, tomber et nous relever plusieurs fois, pour enfin faire l'expérience de cet équilibre et pouvoir ensuite le répéter.

Laisser la liberté à l'autre de faire l'expérience de la vie, de ses erreurs, de ses chutes, mais aussi de se corriger, de se relever et de faire son propre chemin vers le changement, l'évolution. C'est sûrement le moyen le plus bienveillant d'envisager de l'aider. Car, au fond, si on veut changer l'autre, c'est aussi parce que, de manière très maladroite certes, on veut l'aider. Pour que nous puissions véritablement intégrer les défis, les leçons, et apprendre à évoluer, nous avons besoin de faire l'expérience de la vie, aussi longtemps que nécessaire.

Nous pouvons choisir d'accompagner l'autre sur ce chemin. Offrir nos encouragements, notre soutien, notre présence. Et si le chemin de l'autre s'avère risqué pour nous, ou nous met dans la souffrance ou le danger, nous pouvons aussi choisir de nous en éloigner et lui laisser la pleine liberté d'expérimenter ses choix de vie. Mais nous n'avons pas, et n'avons jamais eu, le pouvoir de changer l'autre.

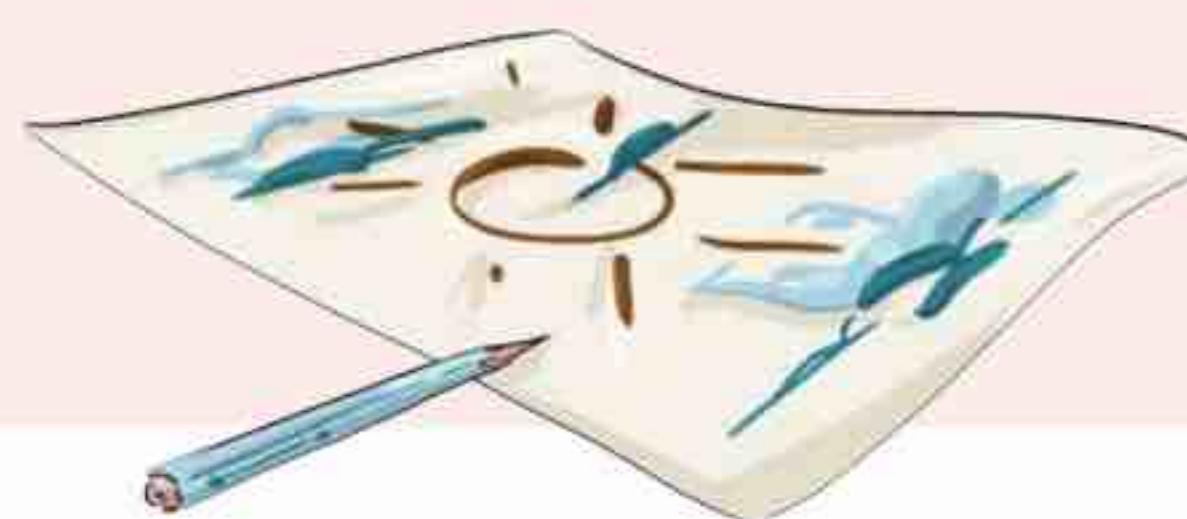
## S'ENTRAÎNER AU NON-JUGEMENT

- Le plus facile pour s'entraîner est de passer du temps avec un enfant qui apprend à faire quelque chose. Remarquez votre volonté de changer sa manière de faire. Et envisagez simplement de l'accompagner dans son apprentissage. Il fera des erreurs, il se frustrera, et il se peut qu'il n'y arrivera pas aujourd'hui. Notez votre volonté d'intervenir.
- Remarquez quand vous voulez qu'une personne soit autrement, qu'elle change de comportement. Essayez d'inverser vos remarques.

Au lieu de votre commentaire habituel (« Elle aurait dû... », « Pourquoi a-t-elle oublié de... ? »), remplacez plutôt par : « Voilà elle est comme ça, et moi ? », « Qu'est-ce que je choisis de faire avec cette réalité-là ? ».

- La prochaine fois que vous faites la remarque que l'autre devrait changer, posez-vous la question : est-ce que j'aimerais que cette personne me dise de changer pour adopter son propre comportement ?

• Au lieu de « recommander » certains comportements qui vous ont personnellement aidée et fait du bien (yoga, méditation, alimentation végétarienne, sport, thérapie...), essayez simplement de montrer l'exemple. Mordez votre langue et vivez ! Vous serez surpris des résultats.



# YOGA esprit

## ABONNEZ-VOUS OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

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\*)



### 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](mailto:service-abonnement@esprityoga.fr)

Oui, je profite de l'offre spéciale }  1 an pour 29,95 € seulement (Pour les Dom et l'UE 35,95 € / Pour le reste du monde : 38,95 €)  
et choisis la durée }  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°

Expiré   N° Contrôle   (au dos de votre carte)

#### Date et signature obligatoires

# Trouver sa voix

Une séquence qui stimule le chakra de la gorge, pour se libérer des contraintes et affirmer une parole authentique et libre.

TEXTES ÉLÉONORE GRATTON | SÉQUENCE ET POSTURES ANA PAVALESCU | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



35 MIN



★★ NIVEAU INTERMÉDIAIRE

## BÉNÉFICES

- Renforce le haut du dos
- Favorise l'ouverture de la poitrine
- Stimule l'espace de la gorge
- Dynamise l'ensemble du corps
- Travaille l'alignement intérieur
- Clarifie le mental

## CONTRE-INDICATIONS

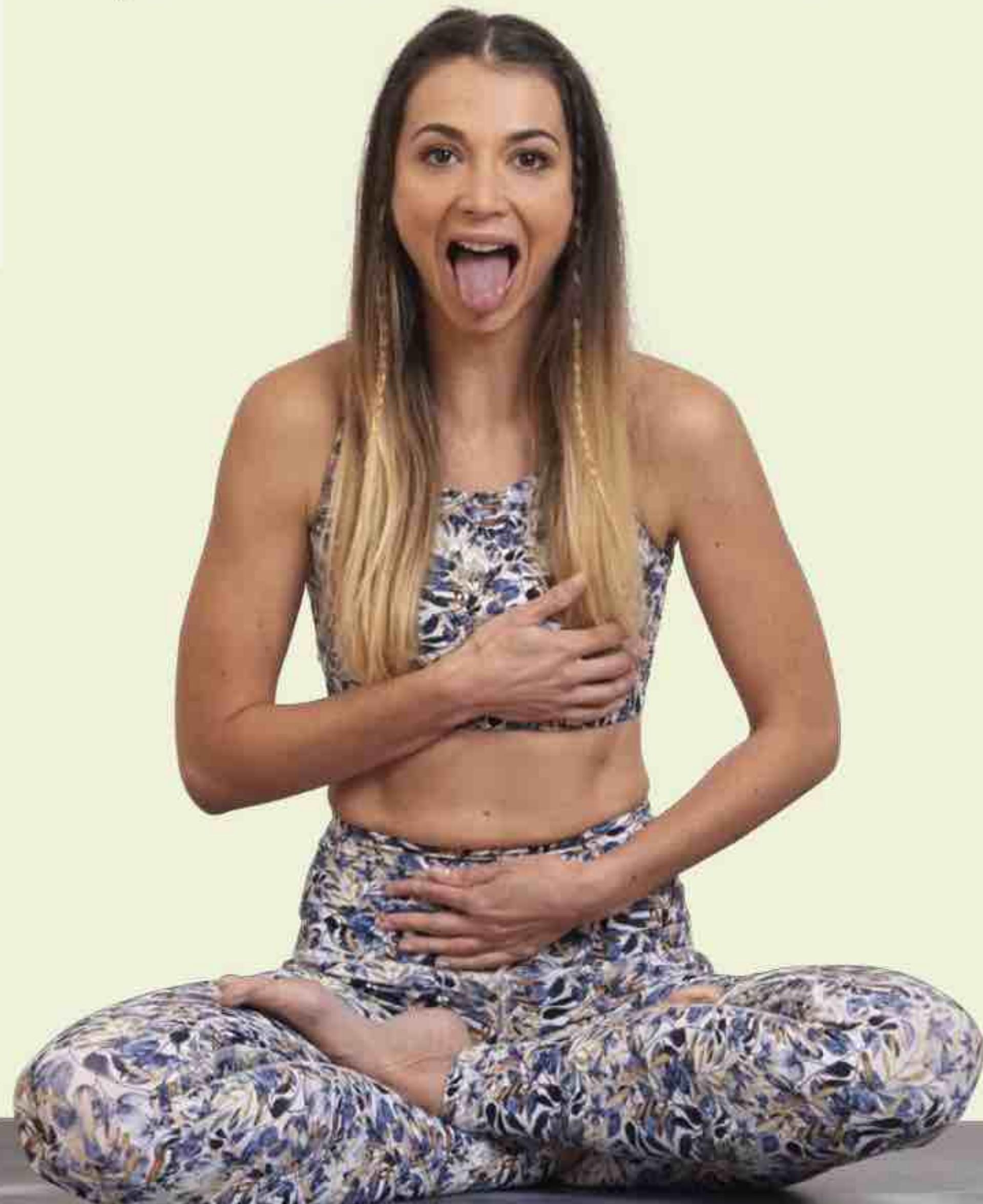
- Hypo et hyperthyroïdie
- Lombalgie chroniques
- Fragilités des épaules
- Cervicalgies

Nous sommes des êtres vivants, doués de communication et en quête de relations : se rencontrer, échanger des points de vue, partager des émotions, faire entendre sa voix pour mieux s'affirmer et présenter au monde le « qui suis-je ». Un « je » non pas fermé et égotique, mais incarnant notre personnalité, en harmonie avec notre environnement et ce qui donne sens à nos actions.

Cette séquence propose de mettre en lumière la zone de notre gorge, en stimulant *vishuddhi*, le chakra de la gorge. Il est situé entre la tête et le cœur, avec comme point névralgique le cou. *Vishuddhi* signifie « purifié » en sanskrit.

L'air, les aliments passent par notre gorge. Elle est le canal de notre voix. *Vishuddhi* est un centre d'échanges et de transformations, il invite symboliquement à être à l'écoute de ce qui s'exprime en soi pour ensuite le formuler et le partager. Appréhender notre relation au monde de façon ajustée se réalise souvent grâce à une parole vraie.

Une parole juste et ferme nécessite un corps délié, un souffle profond et apaisé. L'ensemble de la séance équilibrera ces différents aspects de notre être. Libérée de vos tensions, reliée à votre intériorité, vous serez à même d'exprimer à haute et belle voix vos besoins et souhaits.



# La pratique

1.

SIMHASANA

**LE LION**

Assise en tailleur, posez une main sur le ventre et l'autre sur la région poitrine-thorax. Prenez quelques instants pour observer votre respiration, sa direction et son amplitude (1a). Puis inspirez profondément par le nez, gardez le souffle un temps, et expirez avec puissance, en ouvrant la bouche, la langue tirée vers le menton et en prononçant un bien sonore « haaa ». Les yeux s'ouvrent en grand, comme écarquillés (1b). Trouvez votre rythme, pour pratiquer 6 à 8 fois.



1a



1b

2.

MARJARIASANA BITILASANA

**LE CHAT-VACHE**

Mettez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules, les hanches à l'aplomb des genoux. Sur une inspiration, levez le coccyx, creusez les lombaires, les dorsales puis dégagiez votre visage vers l'avant (2a). Sur l'expiration, baissez le coccyx, bombez les lombaires, les dorsales et enfin inclinez la tête vers le nombril (2b). Poursuivez sur 5 respirations, en prenant le temps de ressentir le changement de courbe de l'ensemble de votre colonne : lombaire, dorsale, cervicale.



2a



2b

3.

BUJANGASANA

### LE COBRA

Allongez-vous sur le ventre, vos mains sont à droite et à gauche de la poitrine, le front est posé au sol. Sur une inspiration, décollez votre tête puis votre poitrine sans pousser dans les mains. Le nombril reste collé au sol, les mains sont de simples supports, ce qui permet aux muscles autour de la colonne de travailler avec précision. Restez 4 à 6 respirations.



4.

UTTANA SHISHOSANA

### LE CHIOT

Revenez à quatre pattes. Sur une expiration, poussez un peu les hanches vers l'arrière, allongez les bras vers l'avant tout en amenant la poitrine vers le sol. Alignez ensuite la posture en repositionnant hanches et genoux sur un même axe verticale. Si possible, posez votre menton au sol, pour étirer le larynx. Levez bien le coccyx vers le ciel et laissez la poitrine s'ouvrir naturellement, le temps de 4 à 6 respirations.



5.

CAMATKARASANA

### LA CRÉATURE SAUVAGE

Placez-vous en planche latérale, main droite posée au sol. Inspirez et ramenez le pied gauche à l'arrière. Dans le même temps, tournez les hanches vers la gauche. Le pied droit est bien ancré au sol. Le pied gauche est sur la pointe du pied, la poitrine et les hanches se tournent vers le ciel, aidées sur l'expiration par la rotation de l'épaule gauche. La tête s'incline doucement vers l'arrière. Observez une extension harmonieuse de votre colonne. Restez 4 à 6 respirations, puis pratiquez de l'autre côté.



#### Pour vous aider

Si la posture est trop intense, posez un genou au sol.

6.

CATUS PADA PITHAM

### LA TABLE À QUATRE PIEDS

Assise, pliez vos genoux et avancez vos pieds de quelques centimètres. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches. Placez les mains un peu en arrière des fessiers, mains écartées de la largeur des épaules, doigts pointés vers le bassin. Sur une inspiration, levez vos hanches et ouvrez la poitrine. La tête, le bassin, les épaules et les genoux sont alignés. Gardez une respiration calme et profonde. Restez 4 respirations, puis sur une expiration posez le bassin au sol.



#### Pour vous aider

Si la posture est trop intense, gardez le bassin plus bas que la ligne épaule-genoux et la tête levée.



7.

USTRASANA

### LE CHAMEAU

Placez-vous sur vos genoux, mains à la taille. Sur une inspiration, ouvrez la poitrine et amorcez une légère extension de colonne. Sur l'expiration, portez légèrement le bassin vers l'avant, les bras se développent et s'étirent vers l'arrière pour poser les mains sur les talons. Dans la continuité du mouvement et de l'extension harmonieuse du dos, la tête va vers l'arrière, regard vers le ciel. Restez 4 respirations, en portant votre attention vers l'ouverture de votre gorge. Revenez sur une expiration, en posant le bassin sur les talons.



#### Pour vous aider

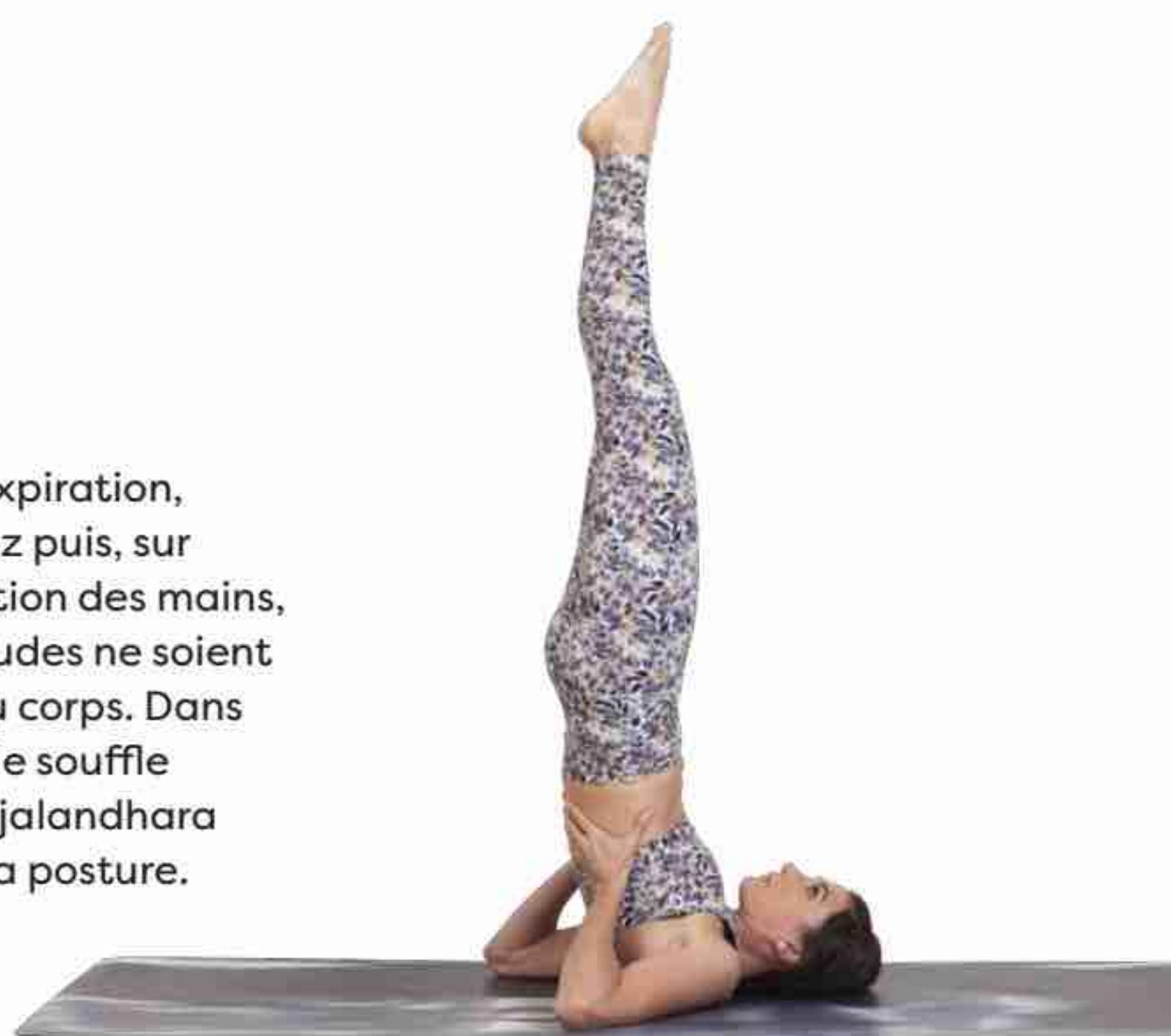
Si l'extension est trop intense, gardez les orteils retournés et posez les doigts sur les talons.

8.

SARVANGASANA

### LA CHANDELLE

Allongez-vous sur le dos et repliez les jambes vers vous. Sur une expiration, décollez votre bassin et posez les mains sur vos lombaires. Inspirez puis, sur l'expiration suivante, étirez les jambes vers le ciel. Ajustez la position des mains, afin qu'elles soient un soutien à votre dos. Veillez à ce que vos coudes ne soient pas trop ouverts afin de maintenir une bonne stabilité du haut du corps. Dans cette posture, la respiration thoracique est contrainte, observez le souffle au niveau abdominal. Portez votre attention vers votre gorge, et jalandhara bandha, qui s'active naturellement. Restez 2 ou 3 minutes dans la posture.



9.

HALASANA  
**LA CHARRUE**

Depuis la posture de la chandelle, sur une expiration, descendez les jambes derrière votre tête. Contrôlez le mouvement par la respiration et une sangle abdominale engagée. Les bras se déploient sur le tapis. Le dos se maintient à la verticale, les jambes restent tendues. Pressez les bras vers le sol et invitez le bassin à s'étirer vers le ciel. Restez 4 à 6 respirations. Revenez sur une expiration, si besoin mains posées sur les lombaires, en accompagnant le retour avec une sangle abdominale active.



*Pour aller + loin*

Si votre souplesse vous le permet, ramenez vos genoux au plus près de vos oreilles.



10.

MATSYASANA  
**LE POISSON**

Placez-vous en posture assise, jambes allongées. Posez les mains au sol au niveau des fessiers. Inspirez profondément, puis inclinez votre buste vers l'arrière et posez les coudes au sol. Dans la continuité du mouvement, le sommet du crâne se dépose sur le tapis. Les coudes sont près du corps, vous pouvez aussi les glisser sous le buste. La tête touche le sol avec précision et légèreté. Restez 4 à 6 respirations, déposez mentalement le souffle vers la gorge. Puis sortez de la posture sur une expiration.

*Pour aller + loin*

Si vous êtes à l'aise dans la posture, pliez les jambes en position de lotus et saisissez les pieds avec les mains.



11.

SAVASANA  
**LA POSTURE DE RELAXATION PROFONDE**

Avant de vous allonger sur le dos, prenez quelques instants Apanasana, en pliant les jambes et en ramenant les genoux vers la poitrine. Puis déposez-vous sur le tapis. Portez votre attention vers les muscles, détendus et au repos, vers les articulations, déliées et au repos. Observez votre respiration, son rythme, sa trajectoire. Portez ensuite votre attention vers la zone de votre cou, chaque respiration apporte un supplément de détente et d'ouverture dans cette région.



## Enchaîner la séquence



Ana pratique sur un tapis Blùm Yoga, et porte une tenue Blùm Yoga.

# Du yoga pour être meilleur en mer

Vainqueur du dernier Vendée Globe, Yannick Bestaven, a découvert le yoga il y a quatre ans. Depuis, il est devenu un yogi assidu, convaincu que cette activité peut l'aider à être un meilleur skipper. Nous l'avons rencontré, avec sa coach, à quelques mois de son départ pour le prochain tour du monde en solitaire.

PAR VÉRONIQUE BURY

« C'ELA FAIT un petit moment que je ne t'ai pas vu. Tu vas bien ? » D'une voix douce et posée, Nathalie Barraillh interroge son élève du jour, Yannick Bestaven. Il est 9 heures 30 ce vendredi 5 juillet, à Nieul-sur-Mer, au nord de la Rochelle. Le skipper, vainqueur du dernier Vendée Globe, est rentré de sa transat New-York Vendée il y a plus de quinze jours, mais il n'a pas encore eu le temps de revenir voir sa prof de yoga. Dans la vaste pièce, deux tapis sont installés en parallèles face à un grand miroir. « Je suis un peu rouillé », plaisante Bestaven avant de se déchausser et d'échanger quelques informations un peu plus personnelles.



Voilà deux ans que le skipper s'astreint à ce rendez-vous hebdomadaire, loin des embruns et des pontons. « Au départ, j'étais un peu sceptique », souffle toutefois le skipper qui s'est laissé tenter « par curiosité » quelques mois avant son dernier Vendée Globe, il y a quatre ans, sur les conseils de sa femme, une pratiquante assidue. « La préparation physique, c'était pour moi surtout de la musculation et de l'endurance », admet-il. Le yoga ? « Je pensais que c'était juste pour les personnes âgées,

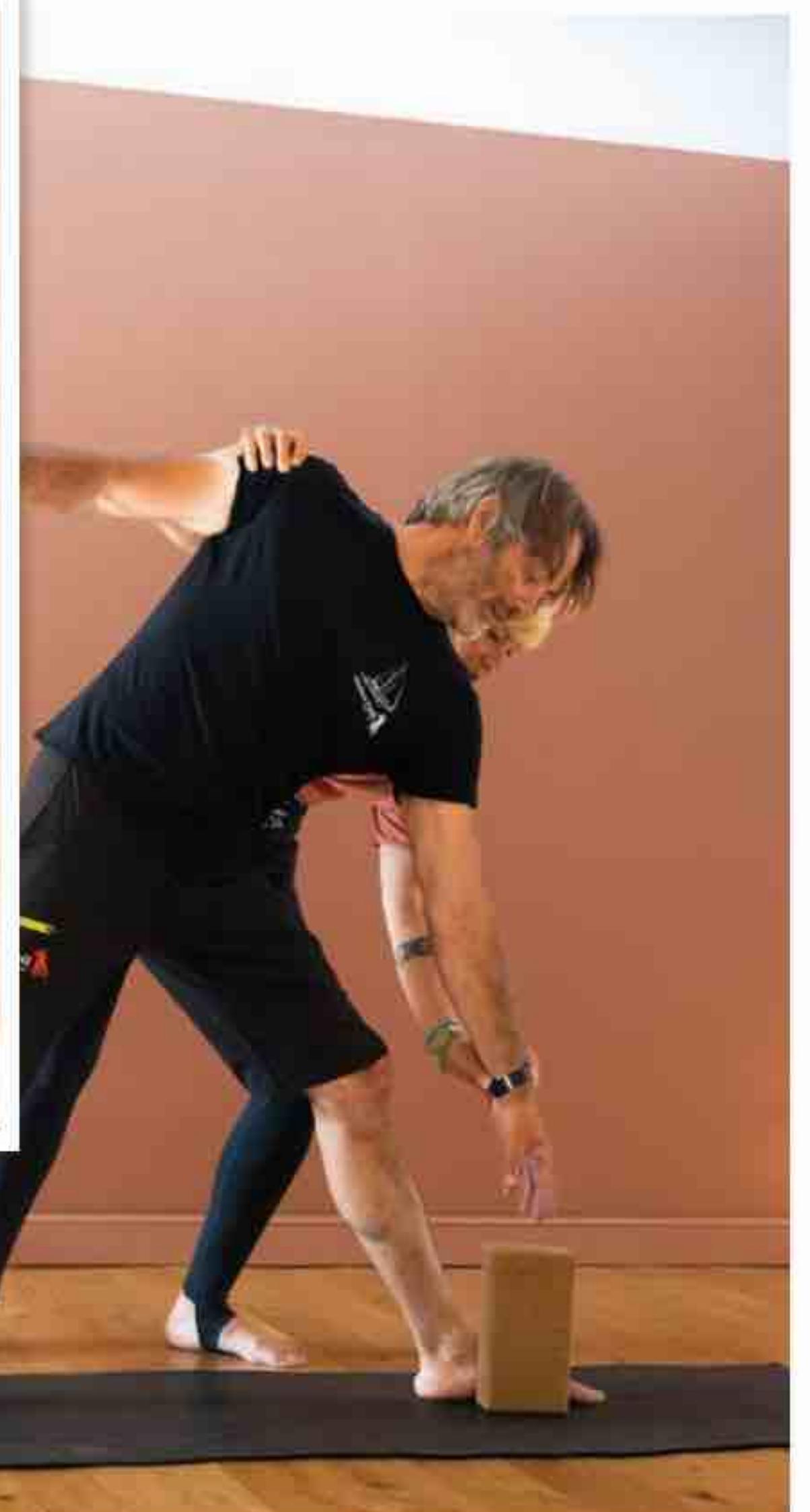
un truc pour faire des étirements et de la relaxation, mais je me suis bien trompé ! C'est au contraire une activité très intéressante dans le cadre d'une préparation physique plus complète ».

Le navigateur y est donc revenu de manière plus régulière il y a deux ans, dans l'optique de son prochain et probable dernier tour du monde en solitaire. Et il n'est pas le seul sportif de haut niveau à avoir ajouté le yoga à sa préparation physique générale. Les joueurs de tennis Novak Djokovic et Roger Federer, la surfeuse Johanne Defay, récente médaillée de bronze olympique, ou encore l'apnéiste Guillaume Nery ont depuis longtemps intégré cette activité à leur quotidien. Même Bertrand Piccard avait eu recours au yoga et à la méditation en 2016 pour préparer son tour du monde à bord du Solar Impulse 2, un avion à énergie solaire dans lequel il avait été particulièrement à l'étroit durant de longs mois (voir le reportage dans *Esprit Yoga* N°34).

Pour Yannick Bestaven, l'objectif était « avant tout de travailler sur sa souplesse car il était très raide, mais aussi sur son équilibre et sa respiration », détaille la coach qui travaille régulièrement avec des sportifs de haut niveau, dont les rugbymen du stade Rochelais. À chaque fois, l'ancienne danseuse adapte ses séances aux besoins spécifiques de ses élèves en puisant dans les différents courants du yoga et aussi du Pilates. Pour Bestaven, elle a aussi pris en compte la rudesse de la vie en mer sur un Imoca, ces monocoques à la structure conçue pour aller très vite en mer.

« Quand il a mis son nouveau bateau à l'eau, j'ai été le visiter afin de me rendre compte de ce qu'allait être sa vie à bord pendant son prochain tour du monde. J'ai pu constater qu'il y avait peu d'espace et qu'il valait donc mieux être souple pour ne pas se faire mal au dos. Les skippers sont aussi ballottés à droite et à gauche en permanence sur leur bateau. On a donc aussi énormément travaillé sur l'équilibre, sur un ou deux pieds, et sur la mobilité, en effectuant





pas mal de séances pour qu'il comprenne où était son centre d'énergie et l'importance de bien respirer avec le ventre pour se sentir ancré dans les pieds sur le bateau », explique-t-elle.

Deux ans plus tard, les résultats sont là et Yannick Bestaven avoue se sentir « plus souple » et « plus en équilibre » sur son bateau. Mais, il prévient tout de suite : « je ne suis pas une star du yoga ! Même si j'ai bien progressé et que j'ai encore une grosse marge de progression, je suis un vrai débutant », dit-il. L'homme au visage marqué par les embruns admet d'ailleurs qu'il était « très loin du niveau qu'(il) pensait avoir » que ce soit « en termes d'étirement, de souplesse ou même de force physique ».

« Même si je faisais déjà beaucoup de préparation physique, je me suis aperçu que des personnes bien plus fluettes que moi étaient capables de tenir des positions bien plus longtemps ! », souffle-t-il avant de raconter qu'il « n'était même pas capable de tenir une seconde les yeux fermés sur un pied lors des premières séances ». Mais s'il a progressé depuis les yeux fermés, sa pratique lui a surtout permis d'apprendre à mieux se connaître et à prendre conscience de l'importance des muscles

profonds dans sa musculation. « Avoir de beaux abdominaux saillants, c'est beau, mais ce sont des muscles qui fondent très vite quand tu arrêtes... Alors que les muscles profonds, tu les gardes plus longtemps et ils t'évitent de te casser et de te faire mal sur un bateau car ils protègent ton dos et te permettent d'être mieux gainé ».

Nathalie Barrailh, sa coach le confirme : « Yannick a compris à quel point il était important de prendre soin de son corps, sans être constamment dans la performance. C'est souvent un défaut chez les sportifs de haut niveau où il n'y a que la performance qui compte alors que dans le yoga on prône complètement l'opposé. Je pense qu'il a appris à s'écouter davantage grâce au yoga. » Et pas que... En plus de l'aider à s'améliorer au niveau du renforcement musculaire, de l'équilibre et de la souplesse, cette pratique lui a aussi permis de « mieux gérer son stress dans certaines situations, comme lors d'un départ ou pendant certaines manœuvres », dit-il.

Dans ces moments particuliers, en effet, « le cœur peut s'emballer et le battement augmenter rapidement », explique le skipper. Pour faire redescendre la fréquence cardiaque afin de rester lucide et ne pas commettre



d'erreurs, le skipper n'hésite pas à mettre en pratique les « exercices de respiration avec le diaphragme » qu'il a appris avec sa coach. « Cela me permet d'évacuer et de rester calme et concentré », assure-t-il.

Même s'il travaille aussi depuis plusieurs années avec un préparateur mental, Yannick Bestaven estime que sa pratique du yoga doit aussi « très certainement l'aider mentalement » et ce même s'il ne « s'en rend pas véritablement compte ». La preuve ? À chaque séance, le skipper y va « en marche arrière, en (se) disant qu'(il) a d'autres trucs à faire ». Mais à chaque fois, il en ressort « toujours au bout d'une heure et demie avec un véritable bien-être ». Cela fait deux ans que ça dure, et il ne compte désormais plus arrêter.



# Les bienfaits de l'attention consciente

Certains types de méditation permettent de développer une attention consciente, avec un puissant effet apaisant sur notre mental.

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÉVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

**LORSQUE VOUS** pratiquez une séance du yoga, vous mobilisez inévitablement votre « attention consciente ». Une pratique de postures, de respiration sans une attention consciente n'est plus du yoga. La méditation, et en particulier les méditations dites de « décentration », sont des pratiques dans lesquelles l'attention consciente est mobilisée à son maximum. Rappelons qu'il existe deux types de méditation : les méditations de décentration, comme celle mobilisant l'attention consciente, et les méditations de visualisation. Les deux sont mentionnées et expliquées dans les Yoga Sutras et pratiquées couramment dans le yoga.

## Attention et conscience

Cette attention consciente déploie une vigilance, un focus qui nous conduit étape par étape jusqu'à la concentration, pour nous fixer volontairement sur un objet, comme lorsque l'on porte notre attention sur un muscle qui s'étire ou notre ventre qui est comprimé. C'est l'inverse de la rêverie, de la dissociation entre ce que nous faisons avec notre corps et nos pensées.

L'attention nécessite une discipline de nos pensées qui vont s'orienter dans la direction de notre concentration. Nous pensons précisément à ce que nous sommes en train de faire. Dans ce type de méditation, nous pouvons même être attentifs à nos pensées. Pour cela, nous devons, après nous être installés confortablement, identifier les pensées.

La conscience, qui est le deuxième élément pour nommer cette faculté, fait appel à un niveau plus subtil encore de nos processus cognitifs qui s'associe à notre concentration. La conscience est le niveau le plus élevé des capacités humaines. C'est le processus mental qui consiste à réaliser ce qui se passe, à prendre du recul pour l'analyser et aussi, dans le même temps, la capacité à l'évaluer comme étant bon ou mauvais.

Ainsi, l'attention consciente est un processus mental qui nous implique totalement dans le présent et qui ne peut être dissociée de l'expérience que l'on fait à l'instant « T ».

## L'effet apaisant d'un mental au repos

En développant cette attention consciente, vous pouvez vous libérer des pensées de rumination ou d'anticipation anxieuse qui nous basculent dans le passé pour les premières ou dans le futur pour les secondes. Ces processus mentaux de pensée nous coupent trop souvent de la sérénité et sont fréquemment irrationnels, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas le reflet de la réalité. Mais ces pensées peuvent aussi être des pensées excessives qui s'emballent et créent un sentiment de mal-être. Tout cela concourt à ce que l'on appelle, dans le yoga, « la souffrance ».

Et c'est bien pour apaiser ce mal-être que le yoga existe ! Son objet est de nous libérer de l'agitation mentale. Le yoga est une méthode et un état de libération de nos pensées et émotions perturbatrices. L'attention consciente est donc ce qui nous permet à la fois de discipliner ces perturbations et de nous placer dans les meilleures conditions pour prendre du recul, pour développer le détachement, qui est à son tour la voie pour développer l'état de yoga, ou cohérence, ou encore unité.

Dès la pratique de la première posture, mais aussi quand vous prenez conscience de votre respiration ou au moment de la relaxation en fin de pratique, vous vous mettez dans les meilleures conditions pour y parvenir. Bien souvent, vous continuez la pratique par une prise de conscience du corps, comme on le fait dans le Yoga Nidra, avec une rotation de la conscience qui va de zone du corps en zone du corps selon un protocole bien établi ou en faisant un balayage corporel (ou body-scan), comme dans les méditations Vipassana ou de Pleine Conscience.

## La pratique

Asseyez-vous dans une posture stable et confortable. Cela peut être une assise au sol (**fig. 1**) ou sur un tabouret ou une chaise (**fig. 2**). Vous pouvez fermer les yeux pour faciliter l'intériorisation, mais si cela n'est pas confortable pour vous, vous pouvez les garder ouverts. Puis, portez votre attention sur votre respiration qui s'apaise. Appréciez votre souffle, le contact de l'air avec la muqueuse du nez. La sensation précise qui se produit. Puis laissez votre conscience naviguer de haut en bas et de bas en haut au rythme de votre respiration. Un peu comme le ferait un projecteur qui balayerait l'intérieur de votre corps. Prenez conscience des sensations corporelles. Puis observez vos pensées, demandez-vous quelles étaient les images que vous aviez, quels sont les discours intérieurs que vous vous teniez l'instant d'avant. Observez également l'état dans lequel vous êtes. Apaisée, crispée, inquiète, joyeuse, peinée, découragée, légère... Alors, vous développez votre présence à vous-même.

Si vous continuez, tout en étant dans l'immobilité, à être dans cette attention consciente, votre attention se focalise de plus en plus. Vous ne pensez plus qu'à votre sujet de concentration. Puis, si vous continuez, avec l'entraînement, vos pensées s'estompent pour ne plus être que conscience. C'est un état particulier dans lequel vous vous sentez présente à vous-même, sans qu'il ne s'y ajoute quoi que ce soit d'autre. Appréciez cet instant suspendu. Prenez conscience que vous êtes ici et maintenant, que vous ne faites qu'un avec vous-même en unité. Toutes les parties de votre être sont reliées entre-elles. Vous vous sentez également reliée à l'univers tout entier.

### Développement des facultés cognitives

La pratique de l'attention consciente développe dans le même temps toutes les autres facultés cognitives qui sont au nombre de cinq : l'attention dont nous parlons, la mémoire, le langage, la faculté à prendre conscience de son environnement spatio-visuel et la réflexion. L'attention consciente fait appel plus spécifiquement aux régions frontales du cerveau et tout particulièrement du Cortex Orbito-Frontal (COF).

1



2



### DE NOMBREUX TYPES DE MÉDITATION S'APPUIENT SUR L'ATTENTION CONSCIENTE

- Méditation sur le présent
- Méditation d'acceptation
- Méditation de pleine conscience
- Méditation Vipassana
- Rotation de la conscience dans le corps
- Balayage corporel (Bodyscan)

## Pour vous préparer à la posture assise

N'hésitez pas à pratiquer une séance de yoga au préalable à toute posture assise immobile. Pensez en particulier à bien étirer les ischio-jambiers (**fig. 3**) pour libérer le bassin et faciliter son positionnement en posture assise.



**LIONEL COUDRON**

Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, il dirige l’Institut de yogathérapie à Paris ([www.idyt.com](http://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.

UNE EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

# LES INCONTOURNABLES YOGA PADS

NOUVELLE MATIÈRE  
NOUVELLES COULEURS

Ces disques en silicium 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](mailto:redaction@esprityoga.fr)

À commander sur [www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr)

# Ancrage et équilibre

Équilibre intense et ancrage puissant grâce à une concentration retrouvée.

TEXTE ÉLÉONORE GRATTON | SÉQUENCES ET POSTURES MÉLANIE DAGORN |  
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

ITTÉRALEMENT, LA POSTURE signifie « l'étirement de la jambe en tenant l'orteil avec la main ». *Uttita* signifie : tendu ; *hasta*, la main ; *pada*, le pied ; *angusta*, le gros orteil. Une fois cet équilibre établi, la pression monte le long de la jambe d'appui pour maintenir le corps en stabilité. Un engagement ajusté et fort est nécessaire, libérant une énergie qui semble monter depuis la terre. Flexibilité de la hanche, puissance des ischio-jambiers, base de la colonne vertébrale faisant socle... Tout le corps est alors engagé et la respiration canalisée.

Cette posture requiert une souplesse et une force particulières. À la fois un geste ferme et stable, de la souplesse et de l'ouverture sont nécessaires pour finaliser la posture. Elle suggère qu'une projection vers l'avant se prépare à partir d'un axe ferme et dans un engagement total corps-mental-souffle. Rien n'est laissé au hasard, et pourtant tout n'est que souplesse.

La posture favorise un équilibre émotionnel, avec un esprit non plus défini par ses perturbations mais par sa stabilité. La conscience et la connaissance de soi augmentent, pour œuvrer vers un état intérieur d'équanimité, illuminé par la force d'un cœur tranquille.

## La pratique

Placez-vous debout sur votre tapis, pieds parallèles, bras le long du corps. Observez votre respiration et dynamisez votre verticalité : ayez conscience des pieds bien ancrés au sol et de la colonne vertébrale étirée vers le ciel. Posez vos mains sur vos hanches. Sur une inspiration, déplacez le poids du corps sur votre jambe droite, en gardant votre verticalité active. En expirant, ramenez ensuite la jambe gauche vers vous de façon à pouvoir attraper votre gros orteil avec index, majeur et pouce de la main gauche.

Inspirez, maintenez l'étirement du corps et fixez un point vers l'horizon. Sur l'expiration suivante, tendez (totalement ou partiellement) votre jambe vers l'avant, bras tendu, pied pointé vers le ciel. L'équilibre va conforter votre stabilité intérieure et la force de votre ancrage. Repoussez bien le sol avec votre pied gauche. Le pied droit est à hauteur de la hanche, voire au-dessus. Étirez-vous et maintenez les épaules ouvertes. Une fois l'harmonie établie entre les différents points, vous pouvez vous concentrer sur une respiration ample, dont l'expire prendra appui dans le bas du ventre. Restez 6 respirations, et pratiquez de l'autre côté.

## BENFAITS

- Renforce et étire les muscles des jambes
- Engage la sangle abdominale
- Travaille le maintien du dos
- Améliore la flexibilité des hanches
- Améliore l'équilibre et la concentration
- Augmente l'énergie globale du corps

## CONTRE-INDICATIONS

- Fragilités des épaules, des hanches, du poignet, des genoux
- Problèmes dorsaux

LES OMOPLATES  
SONT  
RAPPROCHÉES



Mélanie pratique sur un tapis Yuj et porte une tenue Yog'n fit

# Uttita hasta padangustasana

La Posture du bras tendu au gros orteil



1

UTTHITA HASTA PADANGUSTASASNA  
**OUVERTURE DE LA JAMBE SUR LE CÔTÉ**

Depuis la posture de base, sur une inspiration, ouvrez votre jambe vers la gauche. Le bras droit peut se détacher de la hanche et pointer vers le sol. Cette variation affirmera le travail autour de la hanche gauche, en rotation externe.

La concentration doit être affirmée pour accompagner le mouvement. Maintenez un point fixe choisi devant vous, un drishti ou point de focalisation. Veillez à garder le dos étiré, les omoplates restent bien à l'aplomb et rapprochées, pour ne pas arrondir les épaules. La jambe de terre intensifie son ancrage afin de maintenir le corps dans son axe vertical. Veillez à ne pas crisper et figer l'articulation genou. Restez 4 respirations et répétez avec l'autre jambe.



2

SVARGA DVIJASANA  
**L'OISEAU DE PARADIS**

Pour réaliser cette variante, vous devez fléchir le buste et plier vos genoux, afin de glisser le bras droit sous la jambe droite. Les 2 mains peuvent alors se saisir derrière le fessier gauche (voir photo de préparation). Une fois le lien établi entre les mains, sur une expiration, tendez la jambe d'appui tout en levant bien haut le pied droit, pour relever le buste.

Quand le buste est redressé, inspirez et ouvrez votre jambe droite sur le côté. Les bras maintiennent leur accroche derrière le fessier. Le pied droit s'aligne au-dessus de la hanche. Restez 4 respirations et répétez avec l'autre jambe.



### 3

UTTHITA HASTA PADANGUSTASASNA  
**LA POSTURE DU BRAS TENDU AU GROS ORTEIL AVEC SANGLE**

Depuis la posture debout, pliez votre jambe gauche pour glisser une sangle sous la plante du pied. Sur une expiration, tendez la jambe, maintenez les coudes pliés, avec une prise des mains ferme. En plaçant les coudes légèrement en retrait vers l'arrière, vous augmenterez l'ouverture des épaules et la projection vers le haut de votre poitrine.

Cette variante permet d'approfondir le placement du dos avec une base de la colonne solide. Les épaules s'ouvrent naturellement, les rhomboïdes, muscles autour de vos omoplates, sont sollicités. On développe ici une belle dynamique de la ceinture scapulaire, en relation avec le bassin et l'ancre au sol. Restez 4 à 6 respirations et répétez avec l'autre jambe.



### 4

SUPTA UTTHITA HASTA PADANGUSTASASNA  
**LA POSTURE DU BRAS TENDU AU GROS ORTEIL ALLONGÉE**

*Supta* signifie « couché » en sanskrit. Cette alternative est idéale pour confronter le schéma corporel de la posture avec d'autres appuis au sol.

Allongée au sol, jambes tendues, expirez en pointant vers le ciel votre jambe droite, puis inspirez et attrapez votre pied droit (aidez-vous d'une sangle si nécessaire ; voir ci-dessus la photo). L'omoplate droite doit rester bien posée au sol. La jambe va s'incliner vers votre le buste, sur l'expiration, en fonction de votre souplesse. Restez 4 à 6 respirations et pratiquez de l'autre côté.



# Rituels d'hiver

De nouvelles tendances soufflent le chaud et le froid sur la cosmétique et le bien-être. Plutôt que de lutter contre le froid en hiver, prenons-nous au jeu et utilisons-le pour ses vertus exceptionnelles sur la peau, la circulation, la régénération cellulaire. Apprenons aussi à marier chaleur et fraîcheur pour vivre un hiver équilibré.

PAR ORIANE ROUSSET

## RITUEL FROID POUR LE MATIN

Commencer sa journée par une routine utilisant le froid permet de se réveiller plus facilement, et même de retarder la prise de café. Le froid va stimuler le système nerveux, augmenter légèrement la fréquence cardiaque et libérer de l'adrénaline, nécessaire à l'action.

Avant la douche, utilisez une brosse pour le corps ([aime.co/fr](http://aime.co/fr)), pour exfolier la peau et stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Prenez ensuite une douche tiède ou chaude en la terminant par un jet d'eau froide, quelques secondes sur tout le corps pour lui donner un coup de fouet. L'action combinée du brossage et du froid peut accentuer les bienfaits de ces 2 méthodes. Le brossage prépare la peau et les muscles et les rend plus réceptifs à l'eau froide.

*La peau sera plus douce, ferme et revitalisée. L'effet énergisant sera également décuplé.*

### Un agréable froid bien dosé

Attention toutefois, cette méthode peut ne pas vous convenir. Soyez à l'écoute de votre ressenti. Comme tout nouveau rituel, commencez progressivement. Pour le brossage, testez la sensibilité de votre peau. Pas besoin d'exercer une trop forte pression, des effleurements suffisent. Sous la douche, commencez par de l'eau fraîche pour ne pas créer un stress trop important pour l'organisme et tester votre résistance au froid.

Celui-ci a de nombreux bienfaits sur le corps lorsqu'il est bien dosé. Il réduit les inflammations et peut soulager certaines douleurs musculaires. Il renforce également le système immunitaire en augmentant la production de globules blancs, ces cellules qui combattent les infections, en lui permettant de s'adapter plus rapidement et en stimulant le système lymphatique, chargé d'éliminer de notre corps toxines et intrus.



## Thérapie glacée

Si le froid ne vous effraie pas, passez au niveau supérieur avec la cryothérapie. Vous souffrez de stress, d'anxiété ou d'inflammations chroniques articulaires ou dues à la pratique intensive de sport ? Cette méthode est faite pour vous. La cryothérapie stimule la libération d'endorphines, les hormones du bien-être, ce qui peut améliorer l'humeur et réduire le niveau de stress. Certaines études suggèrent que la cryothérapie peut également avoir des effets positifs sur les symptômes de la dépression et de l'anxiété.

Le choc thermique de la cryothérapie provoque une vasoconstriction suivie d'une vasodilatation lorsque le corps se réchauffe, améliorant ainsi la circulation sanguine qui aider à oxygénier les tissus et à éliminer les déchets métaboliques plus efficacement. On trouve aujourd'hui facilement des centres proposant ce traitement dans les grandes villes.

## Essayez-vous au skin-icing

Après la douche, essayez le skin-icing, – ou le fait de masser son visage avec un glaçon. Le froid ravive le teint, en resserrant les pores pour affiner le grain de peau. Son effet astringent calme les irritations et l'inflammation des peaux à imperfections. Son action sur la microcirculation permet d'atténuer les poches et les cernes. C'est aussi un allié des peaux matures car il retarde l'apparition des rides.

La marque Arkane a créé le premier kit d'ice-therapy, comprenant un stick à remplir, une lotion adaptée à votre type de peau et un pochon. Il suffit de provisionner le stick avec la lotion additionnée d'eau et de le placer au congélateur pendant 8 heures au minimum. Sa forme ergonomique et son format stick pratique s'adaptent parfaitement aux courbes et angles du visage. Sur son site ([www.akane-skincare.com](http://www.akane-skincare.com)), la marque propose des mélanges à réaliser selon votre problématique cutanée : du café pour les peaux matures, du concombre pour les peaux acnéiques, ou encore une version à utiliser sur les jambes lourdes. Si vous possédez un kit pour faire des glaces à la maison, vous pouvez tout à fait remplir vos moules avec un hydrolat ou une eau florale et les utiliser de la même manière.

## COMBINER LE CHAUD ET LE FROID

En hiver, on a envie et besoin de se réchauffer. Chaud et froid ne sont pas à opposer, mais au contraire à associer car ils sont complémentaires. Si vous possédez à la maison des pierres de massage (champignons, gua sha, roller, cône d'acupression), vous pouvez en maximiser les effets en les chauffant ou au contraire en les plaçant au réfrigérateur. Voici quelques exemples d'utilisation.

**Les champignons :** placés au réfrigérateur et utilisés le matin en massage autour des yeux, ils permettent de les dégonfler et d'ouvrir le regard. Prenez un champignon dans chaque main et exercez des pressions modérées tout en faisant des cercles autour des yeux, de l'extérieur des cernes vers le coin interne de l'œil, puis en remontant sous l'arcade sourcilière, vers l'extérieur. 5 fois par côté. Pour utiliser vos champignons chauds, placez-les sur un radiateur une dizaine de minutes le soir, puis massez le visage intuitivement, pour défaire les tensions de la journée.

**Le cône :** en procédant de la même manière, utilisez l'extrémité large du cône froid sur les tempes en décrivant de petits cercles pour calmer une migraine temporale, ou au niveau des sourcils et de la ride du lion pour une migraine frontale. Pour une sinusite, détendez la zone des sourcils avec la pierre chauffée, ou faites des pressions juste sous les 2 narines. Le chaud aidera aussi à relâcher les tensions dans les masséters (muscles des mâchoires).

**Le gua sha :** pour décongestionner les paupières, sortez votre pierre du réfrigérateur et appliquez-la à plat sur une paupière, puis sur l'autre. L'effet sera moins agressif que celui d'un glaçon si votre peau est sensible. Si vous avez 2 gua sha, utilisez-les simultanément.

Chauffé sur un radiateur, le gua sha peut aussi être posé à plat sur les muscles trapèzes, entre la base du cou et l'épaule pour en détendre les fibres. Utilisez ensuite la tranche de la pierre pour lisser le muscle vers l'extérieur.





## SAUNA, MODE D'EMPLOI

### BAIN DE CHALEUR

De nombreuses salles de sport, studios de yoga, hôtels et spas possèdent aujourd’hui un sauna. Cette méthode utilisée par les Finlandais depuis plus de 2000 ans est bénéfique pour les douleurs musculaires et articulaires, favorise un sommeil plus réparateur, diminue le stress, stimule la détoxicification. Saviez-vous que pour bénéficier au maximum des bienfaits de la chaleur sèche du sauna, il fallait l’associer à une douche ou un bain froid ? On vous explique tout ce qu’il faut savoir sur cette méthode millénaire (voir encadré).

#### 1. La préparation

- Buvez de l’eau afin de prévenir la déshydratation due à la transpiration.
- Prenez une douche tiède pour débarrasser la peau des résidus de crèmes et ne pas en obstruer les pores.

#### 2. Pendant la séance

- Vous pouvez régler la température du sauna, entre 70 et 100 °C. Démarrez à 70 degrés si vous n’êtes pas habituée.
- Commencez par des séances courtes, de 10 minutes, et ne restez jamais plus de 15 minutes. Sortez pour prendre une douche froide, refroidir le corps, stimuler la circulation sanguine et resserrer les pores de la peau. Reposez-vous 10 minutes avant de retourner dans le sauna et ainsi de suite 2 ou 3 fois supplémentaires pour maximiser les effets.

#### 3. Après la séance

- Hydratez-vous abondamment et reposez-vous.

#### 4. Précautions

- Pratiquez le sauna régulièrement pour en augmenter les effets positifs, mais contentez-vous de 2 à 3 séances par semaine pour ne pas épuiser l’organisme.
- Évitez de consommer de l’alcool avant ou après une séance.
- Écoutez votre corps. Si vous vous sentez étourdie ou nauséeuse, sortez immédiatement de la cabine.
- Demandez l’avis de votre médecin si vous avez des problèmes de santé (notamment cardio-vasculaires) ou si vous êtes enceinte.

Pour les peuples nordiques, le sauna a toujours été un temps privilégié et un espace convivial. On s’y retrouve pour se nettoyer mais aussi pour discuter, en famille ou entre amis. Faites-en un rituel avec vos proches, la promiscuité physique favorisant l’intimité !



#### 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).

## NOTRE SÉLECTION DE COSMÉTIQUES CERTIFIÉS BIO

pour tous  
les types  
de peaux



## VIVEZ L'AUTOMNE EN BEAUTÉ ET EN BIO !

### TACHES BRUNES : des résultats bluffants !

**V**OUS souffrez de taches foncées sur le visage, le cou, les mains ? Adoptez **BIO SUBLIME**, une solution 3-en-1 qui permet, en un geste, de lutter à la fois contre les **taches pigmentaires** et les **rides**, tout en **hydratant** profondément la peau. Sa formule à base de 7 plantes agit de manière **naturelle** et globale :

- le mûrier blanc est un redoutable inhibiteur de la **mélanogenèse**,
- le concombre aide efficacement à limiter le **stockage pigmentaire**,
- la fleur d'hibiscus **exfolie** les cellules en phase d'hyperpigmentation pour **éclaircir** rapidement le teint.



- l'huile de rosier muscat, puissant **anti-oxydant**, combat les radicaux libres à l'origine des taches et du vieillissement de la peau. Les huiles d'avocat et de figue de barbarie, très riches en **vitamine E** 100% naturelle, complètent son action hydratante et anti-âge.

Plus besoin de crème de jour ni de nuit : l'action préventrice et correctrice agit partout et avec son tube XXL, vous réalisez des économies !

**Noté 16,8/20 sur INCI Beauty**

Vidéo sur : [www.biosublime.fr](http://www.biosublime.fr)

**BIO SUBLIME®**  
**sérum précieux anti-taches\***  
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €

BEST  
SELLER

### CHUTE DES CHEVEUX + D'HYGIÈNE pour + DE VOLUME

**U**NE CHEVELURE FORTE ET VOLUMINEUSE commence par une parfaite hygiène capillaire. Sébum et peaux mortes asphyxient le bulbe et nuisent à sa nutrition. De plus, le cheveu perd de son gonflant s'il n'est pas impeccable. Encore faut-il opter pour un produit adapté...

**BIO 5 SHAMPOOING volumateur antichute** bénéficie d'un test clinique français\*\* confirmant sa réelle capacité à augmenter très significativement **le volume** de la chevelure *en moins de 6 semaines* tout en **réduisant la chute anormale**.

Résultat : nettement moins de cheveux dans le lavabo lors du brossage et une densité accrue.



**Noté 16,8/20 sur  
INCI Beauty**

**BIO 5® shampooing  
volumateur antichute\***  
Flacon (300 ml) : 39,80 €  
pour ± 100 shampoings

\*\* Test et étude réalisés par le Laboratoire Cosmepar en 2019

#### \*\* TEST CLINIQUE + ÉTUDE DE SATISFACTION

Augmentation significative  
du **volume**  
*en moins de 6 semaines*  
Renforcement du cheveu : **93%**  
Réduction de la chute : **76%**  
Cuir chevelu apaisé : **86%**

### Agir de l'intérieur

— Et parce que les problèmes capillaires sont le plus souvent liés aux **bouleversements hormonaux** dus au stress, à la grossesse, la ménopause ou une hypersensibilité héréditaire aux androgènes, la gamme **BIO 5** comprend aussi un **complément alimentaire** redoutablement efficace spécialement destiné :

- aux femmes dont la chevelure s'affine progressivement avec les années,
- aux hommes qui se dégarnissent,
- aux cheveux après l'accouchement.

Leur formule exclusive est **hautement dosée** (1600 mg) et n'a aucun équivalent. *Un seul comprimé par jour suffit.*

**BIO 5® comprimés à avaler :**  
90 comprimés (= 3 mois) : 84,80 €



\* Cosmétiques COSMOS ORGANIC certifiés par Ecocert Greenlife selon le référentiel COSMOS

### PEAU RÉACTIVE Squames, irritations

**B**IO XEMA crème miraculeuse combine les vertus anti-bactériennes de l'argent colloïdal aux bienfaits de **5 plantes bio**. Le "miracle" de cette crème est de parvenir à **nourrir** et **apaiser** les peaux ultra-réactives, sans les graisser ni les irriter, et de les **purifier** en combattant les imperfections (*petits boutons, rougeurs persistantes, squames*), fréquentes sur les peaux sensibilisées.

Les hommes saluent ainsi son action "**anti-feu du rasoir**". Enfin, grâce à son étonnant pouvoir de transformation de la peau, le teint semble progressivement plus uniforme, plus sain, plus jeune.

*Essayez cette crème unique : elle peut réellement vous aider à changer votre perception de vous-même.*

**Noté 14,9/20 sur INCI Beauty**

**BIO XEMA® crème miraculeuse\***  
Tube airless (50 ml) : 29,80 €



### POCHES, CERNES Le miracle du petit-houx

**S**OIN NOBLE ultra-performant, **BIO REGARD** contour des yeux est un vrai champion pour donner à votre regard un effet détendu, jeune et reposé. Son secret ? Une formule unique composée de **7 plantes**, dont un extrait de **petit-houx bio**, riche en **sapponosides** (4 à 6%), qui stimule avec brio la circulation des capillaires, diminue spectaculairement les cernes et décongestionne les poches.

**Noté 17,2/20 sur INCI Beauty**

**BIO REGARD® contour des yeux\***  
Tube airless XXL (50 ml) : 49,80 €



Liste des points de vente et commande par correspondance auprès du laboratoire. Catalogue gratuit sur simple demande.



**LABORATOIRES SCIENCE & ÉQUILIBRE**

14 rue Marguerite Yourcenar • 41000 BLOIS

Informations : ☎ 02 34 46 07 08

Site web : [www.scienceequilibre.com](http://www.scienceequilibre.com)

**LABO BIO ET  
FRANÇAIS  
DEPUIS 17 ANS**



# Boost !

Bouchées, barres et boules énergétiques saines



## La + chocolatée

Cookie dough-cajou, noisette pralinée, funkytella, bownie cacahuète...

2,50 €

[funkyveggie.fr](http://funkyveggie.fr)



## LA + FONDANTE

Praliné cœur fondant Kazidomi

1,99 €

[www.kazidomi.com](http://www.kazidomi.com)



## La + gourmande

Pistache, cacahuète, pomme-cannelle, pain d'épices...  
à partir de 1,50 €

[www.koro.com](http://www.koro.com)



## LA + VITAMINÉE

Bouddha Energy

1,96 €

[www.iswari.com](http://www.iswari.com)

## La + pratique

Choco noisette, mangue goji, abricot cajout...

TA energy 2,50 €

[www.ta-energy.com](http://www.ta-energy.com)





## LES + NUTRITIVES

Bouchées crues façon brownie cacao-noisette, sous une forme glycérophosphate de magnésium hautement absorbé.

10 €

jollymama.com



## LA + GOÛTUE

Matcha & berry, caramel au beurre salé, chia & strawberry...

1,95 €

[blooom.be](http://blooom.be)



ÉLÉONORE GRATTON  
formatrice yoga ify



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA

## Formation Professeur de Yoga IFY

- 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](http://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



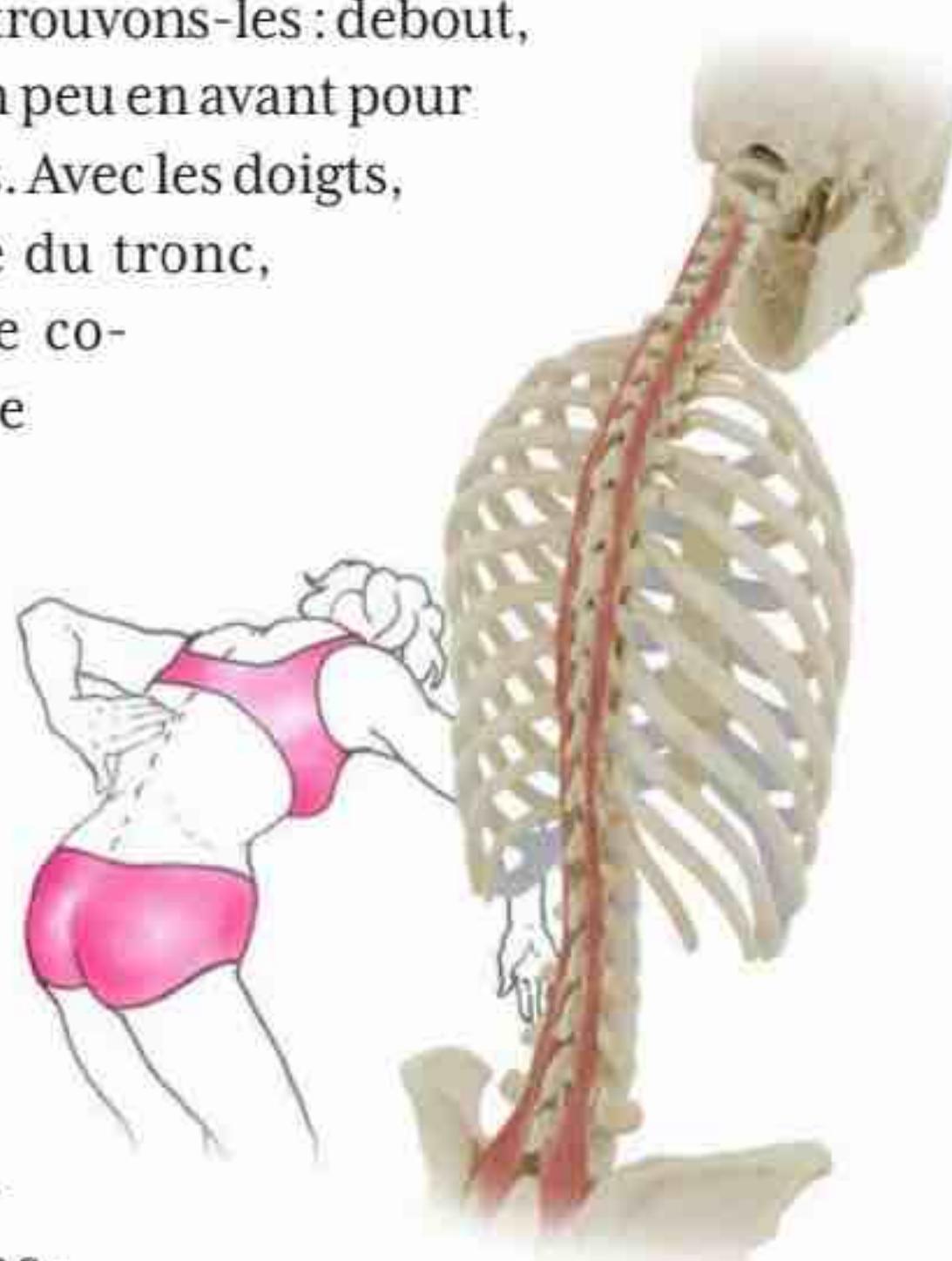
# Les muscles profonds du dos

On en parle souvent mais, au juste, que savons-nous des muscles profonds du dos ? Découvrons comment ils nous accompagnent de plein de façons au cours d'une séance de yoga.

TEXTES & ILLUSTRATIONS BLANDINE CALAIS-GERMAIN

## « Muscles des gouttières »

Pour commencer, trouvons-les : debout, penchons-nous un peu en avant pour arrondir notre dos. Avec les doigts, venons à l'arrière du tronc, pour sentir notre colonne vertébrale sous la peau : ce que nous pouvons toucher là, comme des petites saillies, ce sont les parties les plus postérieures des vertèbres, appelées les épineuses. Pouvons-nous imaginer, de chaque côté de cette crête, une gouttière de quelques centimètres de large et de profondeur, formée par des suites de vertèbres ? Au fond de chaque gouttière sont installés les muscles les plus profonds de notre dos, les multifides (appelés parfois transversaires épineux).

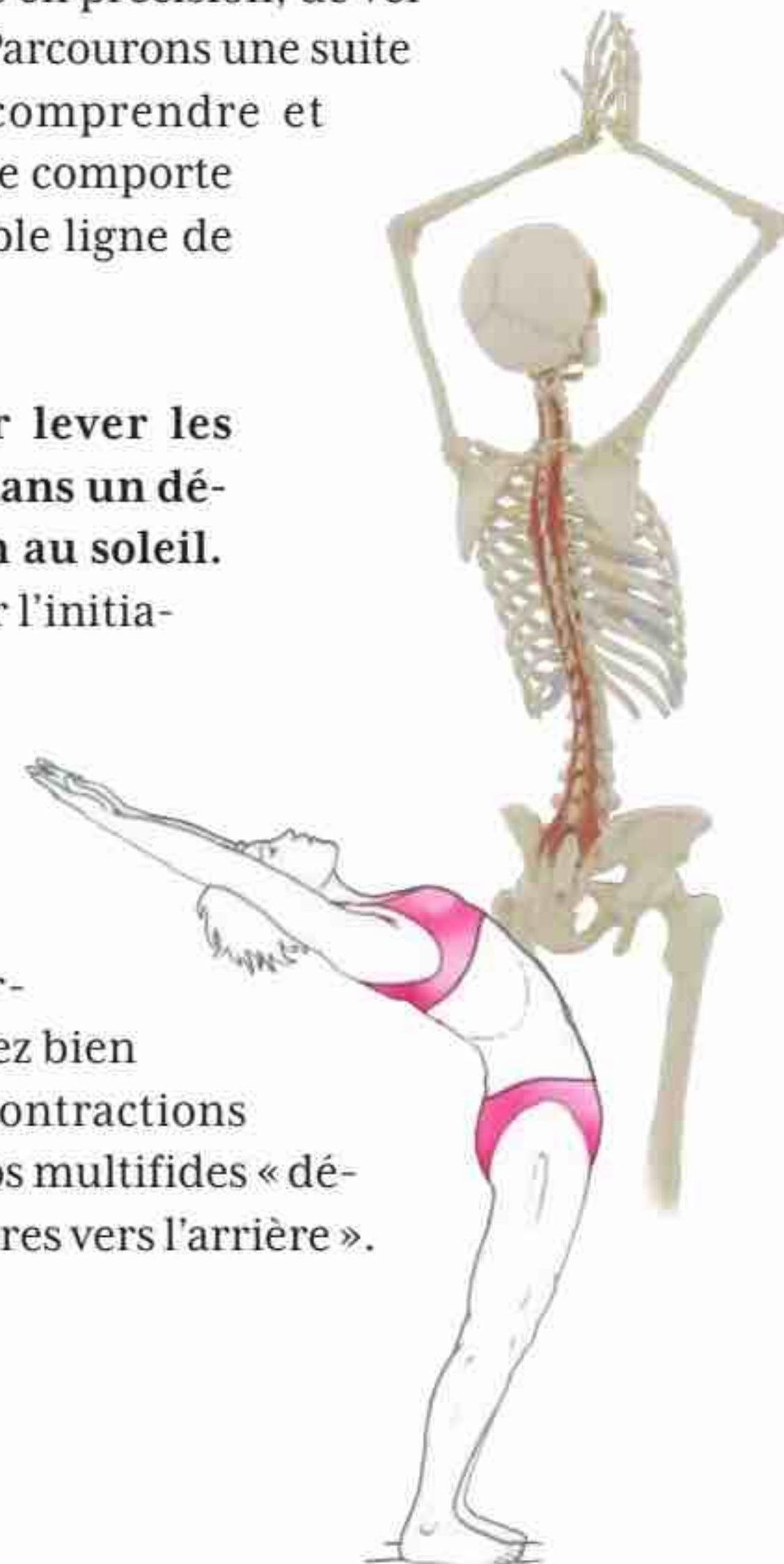


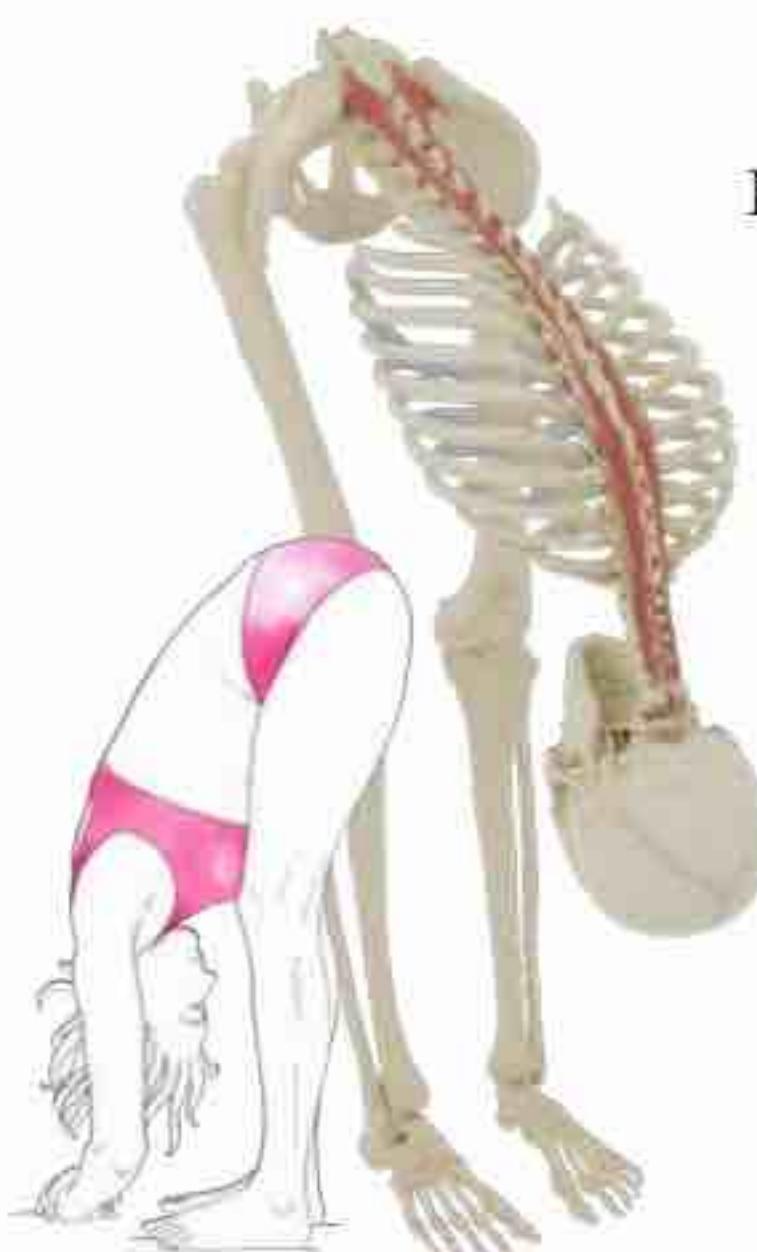
Pourquoi ce nom étrange ? Parce qu'en fait, nous sommes devant quantité de petits muscles, disposés en faisceaux qui enjambent chacun deux, trois ou quatre vertèbres. Au total, plus de 200 faisceaux... Cela compose finalement un long muscle, lilliputien. Dans le corps, plus les

muscles sont profonds, plus ils sont petits. Leur rôle n'est pas de faire de grands mouvements puissants, mais de bouger en précision les articulations, un peu partout.

Dans notre colonne, au cours d'une séance d'asanas, ces nombreux faisceaux vont agir principalement de deux façons : ils maintiennent la cohésion du « collier » des vertèbres ; ils bougent les vertèbres, non pas de façon globale comme les grands muscles superficiels (grand dorsal, trapèze), mais en précision, de vertèbre à vertèbre. Parcourons une suite d'asanas, pour comprendre et sentir comment se comporte cette grande double ligne de muscles.

**Commencez par lever les bras vers le ciel dans un début de Salutation au soleil.** Essayez de donner l'initiative du mouvement à votre colonne vertébrale : c'est cet axe que vous faites bouger, fermement. Cherchez bien la symétrie des contractions de chaque côté. Vos multifides « déroulent vos vertèbres vers l'arrière ».





Puis, prenez la posture de la **Pince debout (Uttasana)**. Attention ! Le poids de votre tête et de votre cage thoracique tracte fortement votre région lombaire. Face à cela, ces muscles jouent aux « ligaments actifs » : ils empêchent vos vertèbres de se séparer et les maintiennent bien ensemble. N'essayez surtout pas de « détendre » dans cette partie du dos, mais au contraire, faites agir cette chaîne de faisceaux, comme une sangle à l'arrière, qui vous protège de tout mouvement excessif.

Installez-vous ensuite en **Poisson (Matyasana)** où vous allez chercher deux précisions.

Habituellement, dans cette posture, vous recrutez tous les muscles du dos à partir de l'appui des bras et de la tête, ce qui vous donne la sensation d'un dos entier qui se resserre de partout. Mais essayez de trouver une action plus précise, qui va, en longueur, de la tête au coccyx, en cherchant à creuser à partir de ces deux extrémités. Cela va rendre vos mouvements respiratoires plus libres. Ensuite, recrutez vos multifides pour augmenter le creusement du dos à tel ou tel étage où vous voulez cambrer davantage.

Venez maintenant dans la posture de l'**Enfant (Balasana)**. Laissez vos bras le long du tronc pour ne pas amener de sensations autres que celles franchement vertébrales. Sentez comment, de chaque côté, ces longues tresses de muscles se font étirer jusqu'au sommet du cou. Accompagnez cet étirement d'une ou plusieurs longue(s) expiration(s), pour mieux ressentir la détente.

Continuez avec le **Chien tête en bas (Ado Mukha Svanasana)**. Ici, les multifides sont présents particulièrement en région lombaire, pour creuser la taille et orienter le bassin « ischions vers le haut ». Si vous y arrivez, dans la région au-dessus (qui est ici renversée, donc « en dessous »), vos multifides empêchent la dislocation vertébrale, comme dans la pince debout.

Prenez ensuite la posture de l'**Arbre (Virkhasana)**. Là, ils travaillent pour maintenir chaque côté de votre colonne dans la verticale au-dessus du bassin, jusqu'à la tête. Ce sont eux qui vous donnent l'impression de vous grandir et de pousser la tête vers le haut. Mais ils ne travaillent pas tout-à-fait pareil à droite et à gauche : du côté du pied d'appui, le bassin a tendance à chalouper vers l'extérieur, il faut une action de muscles fessiers pour bien le ramener sur le pied. Action qui se complète, plus haut, tout le long de la colonne, par les faisceaux du transversaire épineux. De l'autre côté, leur action est bien là, mais moins forte.



## Sentir les multifides se contracter en alternance

Concluez la séance debout, pieds un peu écartés, parallèles. Placez vos mains autour de la taille en dirigeant vos doigts dans le dos, et enfoncez un peu les pointes des doigts dans les masses musculaires de chaque côté de votre colonne. Ensuite fléchissez un peu les genoux. Passez latéralement sur le pied droit, lentement, et cherchez l'équilibre au point de décoller le pied gauche. Revenez sur les deux pieds. Idem à gauche. Répétez ces translations plusieurs fois de suite. Maintenant, repérez les sensations au bout de vos doigts : sentez-vous que du côté opposé à celui où vous allez, la masse de muscles se durcit ? C'est la contraction, entre-autres, de vos multifides.



**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](http://calais-germain.com)).

# Les nouveaux desserts gourmands et sains

Les mois de novembre et décembre sont synonymes de fêtes, de repas conviviaux et de douceurs à partager. Mais qui a dit que les desserts gourmands devaient être synonymes d'excès et de culpabilité ? Grâce à des ingrédients naturels et à des recettes surprenantes, il est possible de préparer des desserts aussi savoureux que bénéfiques pour notre santé.

PAR ÉMILIE BORRIGLIONE

**N HIVER**, notre corps a besoin d'un apport supplémentaire en nutriments pour renforcer le système immunitaire et maintenir un niveau d'énergie optimal. Les desserts sains, riches en fibres, en bonnes graisses et en protéines végétales, peuvent contribuer à améliorer la digestion, augmenter l'énergie et renforcer le système immunitaire.



## LES SUCRANTS NATURELS, des alternatives saines

- **Le miel** : antibactérien et riche en antioxydants, idéal pour lutter contre les maux de l'hiver. Si vous optez pour le miel d'acacia, son indice glycémique est très bas !
- **Le sirop d'érable** : source de minéraux comme le zinc et le manganèse, parfait pour renforcer le système immunitaire. Sa saveur parfumée est très addictive !
- **Les dattes** : riches en fibres et en antioxydants, elles apportent une douce saveur sucrée naturelle. Pensez aux fruits séchés en priorité pour sucer vos recettes.

## LES FARINES ALTERNATIVES, moins inflammatoires que le blé

- **Farine d'amande** : riche en protéines et faible en glucides, elle apporte une texture moelleuse aux gâteaux. Facile à réaliser, il suffit d'ajouter vos amandes au blender et de les mixer finement.
- **Farine de châtaigne** : parfumée et naturellement sucrée, elle est idéale pour les desserts de saison.
- **Farine d'avoine** : favorise la satiété et aide à la digestion, parfaite pour les biscuits et les crumbles. Comme pour les amandes, glissez vos flocons au blender et obtenez une farine en quelques minutes.



## QUELQUES IDÉES DE DESSERTS EXPRESS MAISON

- **Desserts à base de fruits :** salade de fruits frais, compote de pommes maison sans sucre ajouté.
- **Desserts riches en fibres et en protéines :** pudding de chia au lait d'amande et fruits rouges, yaourt grec avec baies et noix.
- **Desserts à base de grains entiers :** muffins à l'avoine et aux bananes, biscuits au sarrasin et aux amandes.
- **Desserts sucrés naturellement à base de fruits secs :** boules d'énergie aux dattes et aux noix, tartines de pain complet avec beurre de cacahuète et rondelles de banane.

### LES SUPER-ALIMENTS, *nos compléments alimentaires naturels*

- **Les graines de chia :** riches en oméga-3 et fibres, elles apportent du croquant et de la nutrition. En les glissant dans vos préparations sucrées et salées, vous ajoutez des fibres.
- **Le cacao cru :** riche en antioxydants et en magnésium, il est parfait pour des desserts chocolatés réconfortants.
- **Les épices hivernales :** cannelle, gingembre, clou de girofle, elles réchauffent et parfument vos desserts.

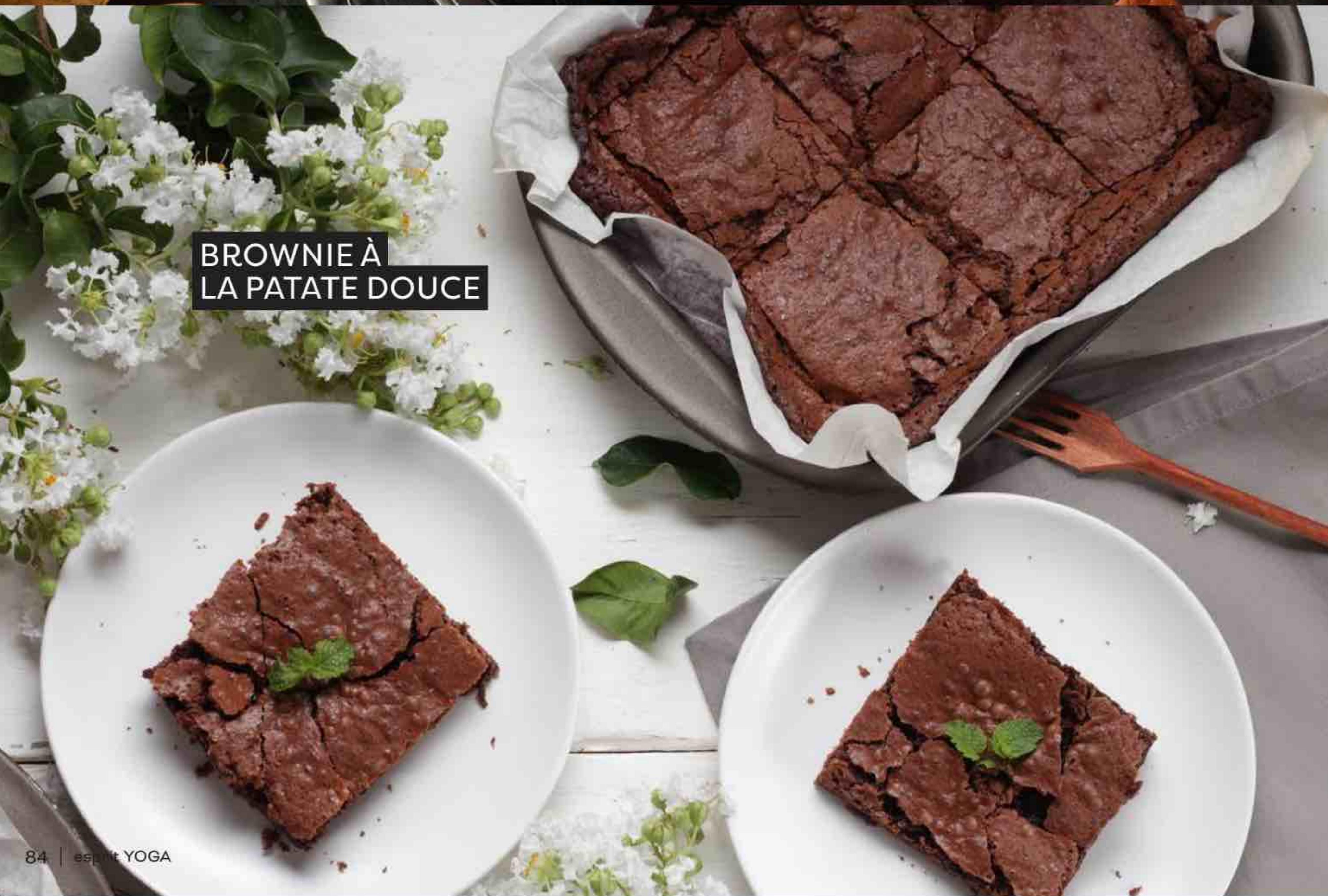
### *L'impact des desserts industriels très sucrés*

Le problème principal des desserts industriels est l'importance des sucres simples qu'ils contiennent. Ces sucres simples et raffinés peuvent provoquer des pics de glycémie suivis de chutes rapides, entraînant des baisses d'énergie. Ces fluctuations peuvent causer des fringales, une fatigue accrue et potentiellement des problèmes de santé à long terme comme le diabète de type 2.

## TARTE À LA CITROUILLE



## BROWNIE À LA PATATE DOUCE



## TRUFFES CHOCOLATÉES

## CRUMBLE AUX POMMES ET AUX NOIX

## TARTE À LA CITROUILLE ET À LA NOIX DE COCO



6 yogis

Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min

### Ingrédients

200 g de purée de citrouille	2 c. à s. de graines de chia
100 g de noix de coco râpée	1 c. à c. de cannelle
50 g de farine d'amande	1 c. à c. de gingembre en poudre
3 c. à s. de sirop d'érable	Une pincée de sel
	1 pâte brisée ou feuilletée

### Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à obtenir une pâte homogène. Dans un moule à tarte, étalez la pâte puis versez la préparation dessus.

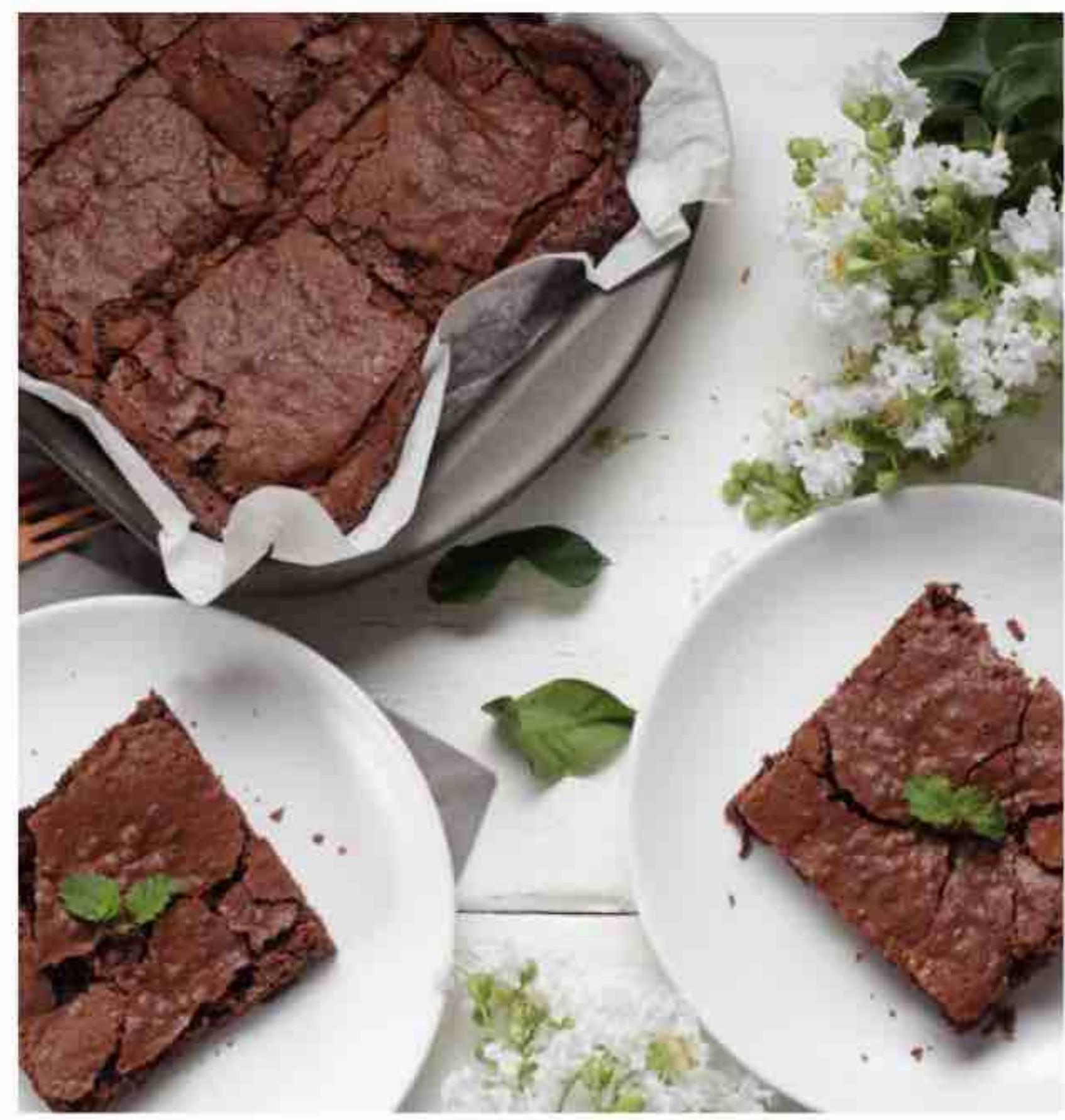
Cuez pendant 25-30 min. Laissez refroidir avant de servir.



### Les bienfaits

La citrouille contient divers antioxydants, dont la lutéine et la zéaxanthine, qui protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres et peuvent aider à réduire le risque de maladies chroniques.

Elle a un index glycémique relativement bas, ce qui signifie qu'elle n'entraîne pas de pic rapide de la glycémie, aidant ainsi à contrôler le taux de sucre dans le sang. En incorporant la tarte à la citrouille dans vos desserts d'hiver, vous bénéficiez de ces avantages tout en savourant une douceur réconfortante et saine.



## BROWNIE À LA PATATE DOUCE



6 yogis

Préparation : 15 min  
Cuisson : 25 min

### Ingrédients

2 patates douces moyennes cuites et écrasées	1 c. à s. d'huile de coco
100 g de cacao cru en poudre	1 c. à c. d'extrait de vanille
4 c. à s. de sirop d'érable (facultatif)	Une pincée de sel
	50 g de noix hachées

### Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans un moule carré tapissé de papier sulfurisé.

Cuez pendant 20-25 min. Laissez refroidir avant de couper en carrés.

### Les bienfaits de la patate douce

La patate douce est riche en vitamines A et C, qui renforcent le système immunitaire et la santé de la peau, ainsi qu'en fibres, aidant à la digestion et à maintenir une glycémie stable.

Elle est également une bonne source de potassium et de magnésium, essentiels pour la santé cardiaque et musculaire.



## CRUMBLE AUX POMMES ET AUX NOIX



4 yogis

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min

### Ingrédients

4 pommes coupées en dés  
100 g de flocons d'avoine  
50 g de farine de châtaigne  
50 g de noix hachées

3 c. à s. de miel  
2 c. à s. d'huile de coco  
1 c. à c. de cannelle  
Une pincée de sel

### Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez les pommes avec le miel et la cannelle et disposez-les dans un plat à gratin.

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine de châtaigne, les noix, le reste du miel, l'huile de coco et le sel. Répartissez ce mélange sur les pommes.

Cuez pendant 30-35 min. Servez chaud.

### Déclinez la recette

Pour une version encore plus gourmande, essayez un crumble poires-chocolat en ajoutant des morceaux de chocolat noir et des poires juteuses à la recette classique.

En saison, optez pour un crumble aux fruits rouges avec des framboises, des myrtilles et des fraises pour une touche acidulée et colorée. Il est aussi possible de réaliser une version salée avec des légumes d'hiver.



Emilie 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](#).

## TRUFFES CHOCOLATÉES



6 yogis

Préparation : 10 min

Repos : 1 h

### Ingédients

200 g de dattes dénoyautées	1 c. à c. d'extrait de vanille
100 g de poudre d'amandes	1 c. à s. de graines de chia
50 g de cacao cru en poudre	1 pincée de sel + 1 peu de cacao en poudre pour enrober
3 c. à s. de sirop d'érable	
2 c. à s. d'huile de coco	

### Préparation

Mixez les dattes et la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez le cacao en poudre, le sirop d'érable, l'huile de coco, l'extrait de vanille, les graines de chia et le sel. Mixez de nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse.

Formez des boules avec la pâte et roulez-les dans le cacao en poudre restant pour les enrober.

Réfrigérez pendant 1 h avant de déguster.



### Les bienfaits du cacao cru

Le cacao cru est riche en antioxydants, flavonoïdes et minéraux essentiels comme le magnésium, le fer et le zinc, contribuant à améliorer la santé cardiaque, cognitive et à réduire le stress et l'inflammation.

Sa consommation peut également augmenter le bien-être grâce à des composés comme l'anandamide et la phénylethylamine, qui améliorent l'humeur et induisent une sensation de bonheur.

# Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

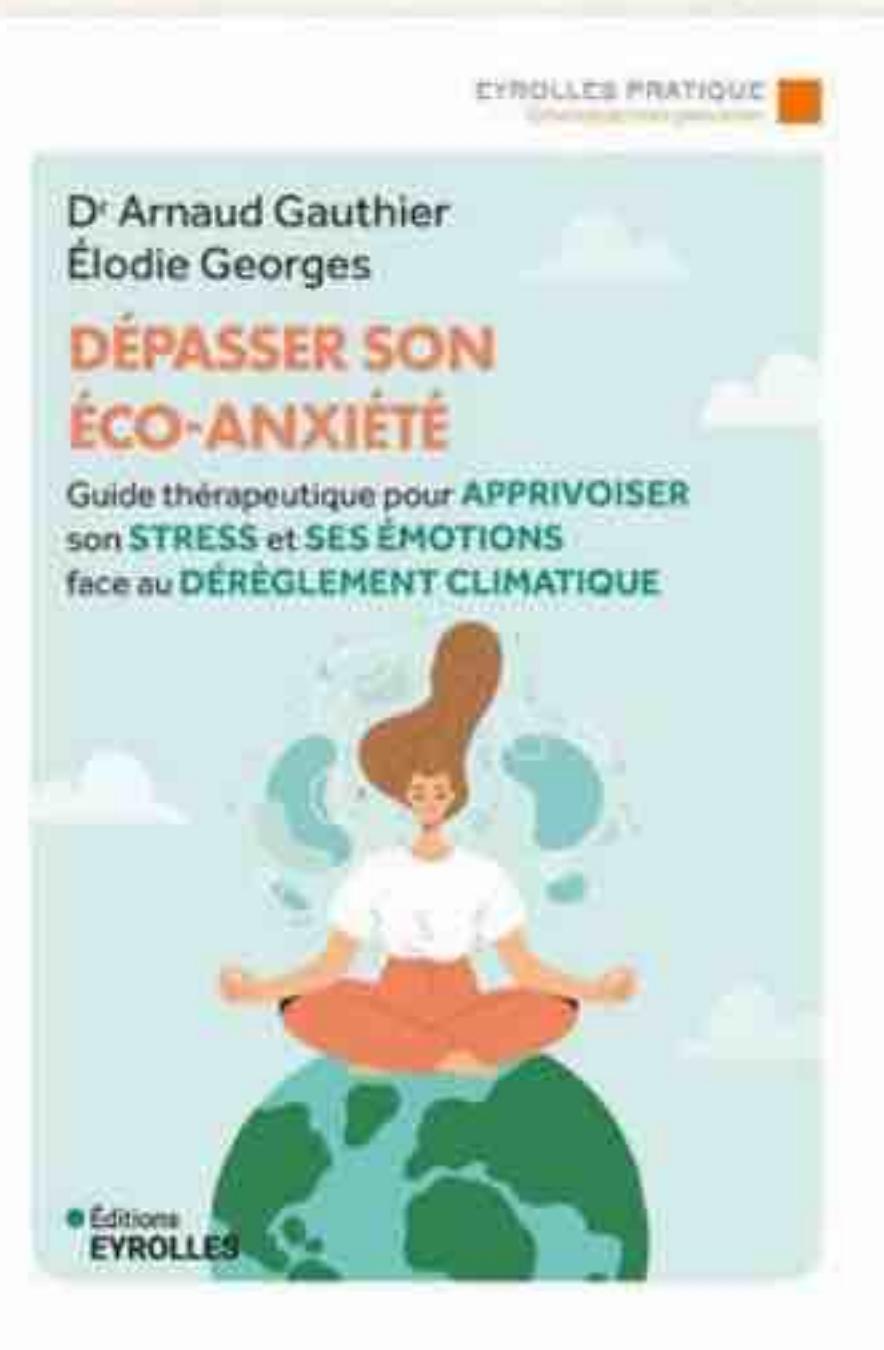
À LA RENTRÉE, ON NE SE LAISSE PAS ABATTRE... MAIS ON  
A LE DROIT DE LÂCHER PRISE. MERCI LA BD,  
LES BONS CONSEILS ET LE YOGA (TOUJOURS) !

LE + ACTUEL

## MÊME PAS PEUR !

Comment rester positif face au dérèglement climatique ? Écrit par un médecin et une neuropsychologue, ce guide pratique propose de reprendre confiance de manière progressive et personnalisée. D'abord, il aide à cerner son profil d'anxieux. Ensuite, il accompagne les symptômes de l'angoisse de manière concrète avec des exercices intéressants et des outils issus des thérapies psy. Un support utile si on se sent fragilisé par les catastrophes environnementales.

*Dépasser son éco-anxiété*, du Dr Arnaud Gauthier et Elodie Georges (éd. Eyrolles).



LE + PERSONNEL

Robert TELLER

YOGA ET NERF VAGUE :  
le chaînon manquant  
du yoga moderne ?

Les 3 Colonnes

## Yoga expérimental

En parallèle d'une carrière universitaire en sciences du management, l'auteur déroule son tapis tous les jours. À 78 ans, s'il dit attendre encore l'illumination, ce dont il est sûr, c'est le rôle du nerf vague sur la santé, comme l'affirmaient les premiers maîtres en Inde, qu'il développe dans cet ouvrage. Une réflexion sur le yoga postural moderne basée sur 60 ans de pratique quotidienne !

*Yoga et nerf vague : le chaînon manquant du yoga moderne ?*  
de Robert Teller (éd. Les 3 colonnes).



## Mieux faire face

LE + LÉGER

La pandémie, le contexte politique et les défis écologiques créent du stress. On parle d'anxiété sociale, d'anxiété de performance et même d'anxiété généralisée... Toutes responsables de troubles de l'humeur, de pensées négatives, de manque de confiance en soi, d'isolement, d'insomnie... Ce cahier aide à désamorcer les situations et les sujets qui déclenchent ces craintes. Au programme : l'état des lieux de son anxiété, un programme de respirations, de méditations de pleine conscience, des rituels feel good, des conseils d'hygiène de vie et des coachings thématiques sur 4 semaines pour booster sa joie de vivre.

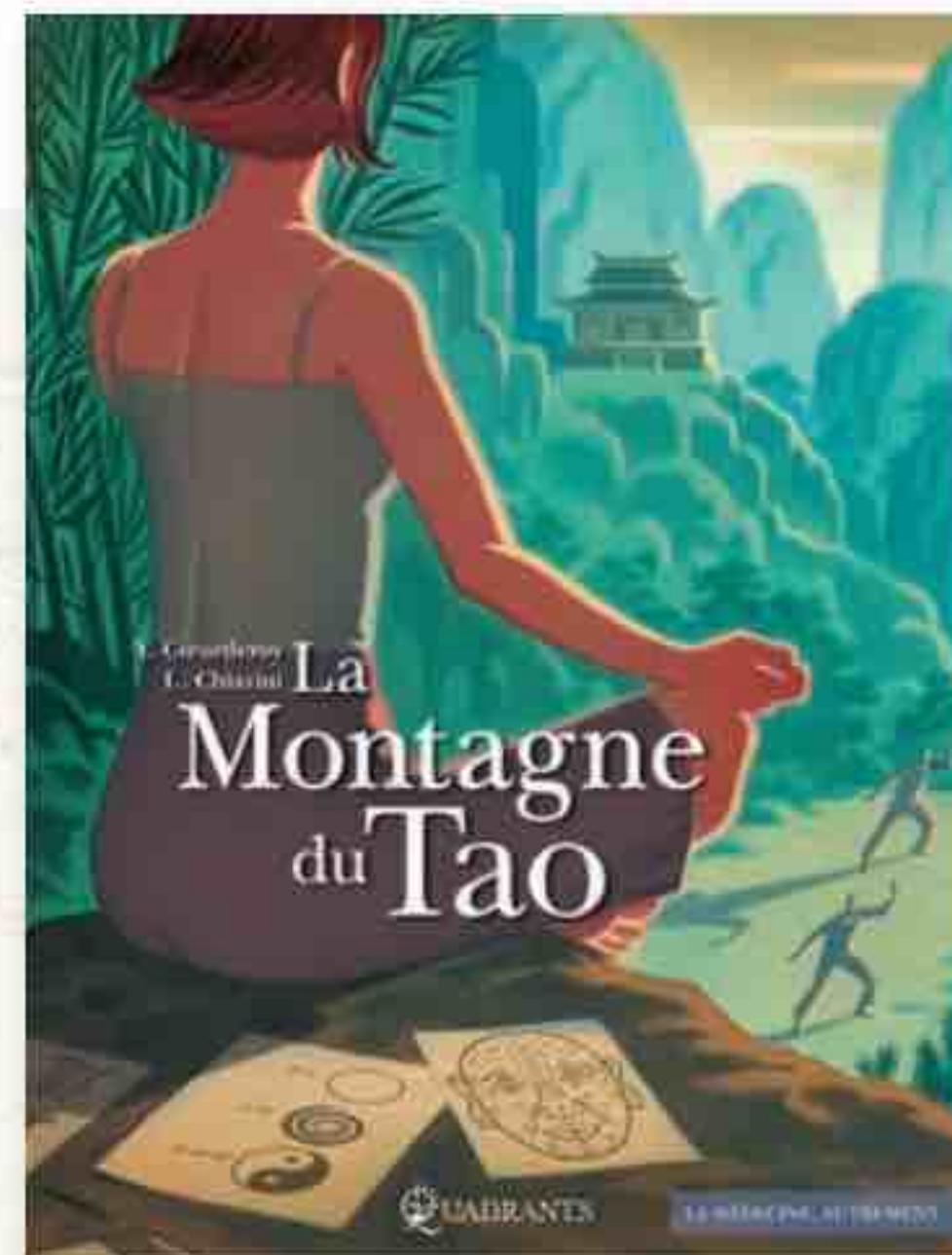
*Mon cahier anti-anxiété*, de Mathilde Depaulis (éd. Solar).

LE + VÉLOUTÉ

## BD D'ORIENT

Shanghai, 1937 : Fanny vient suivre des études de littérature chinoise. Grâce à Taiming, un négociant en herbes médicinales, elle se plonge dans la conception taoïste du monde et du corps. Ce voyage, qui la changera pour toujours, mêle amour et médecine traditionnelle chinoise. Le personnage de Taiming s'inspire de Wang Zemin, un taoïste célèbre en France dans les années 1950, qui séduisit les intellectuels de l'époque comme Colette et Cocteau.

*La Montagne du Tao*, de Yohan Coeurderoy et Lorenzo Chiavini (éd. Quadrants).

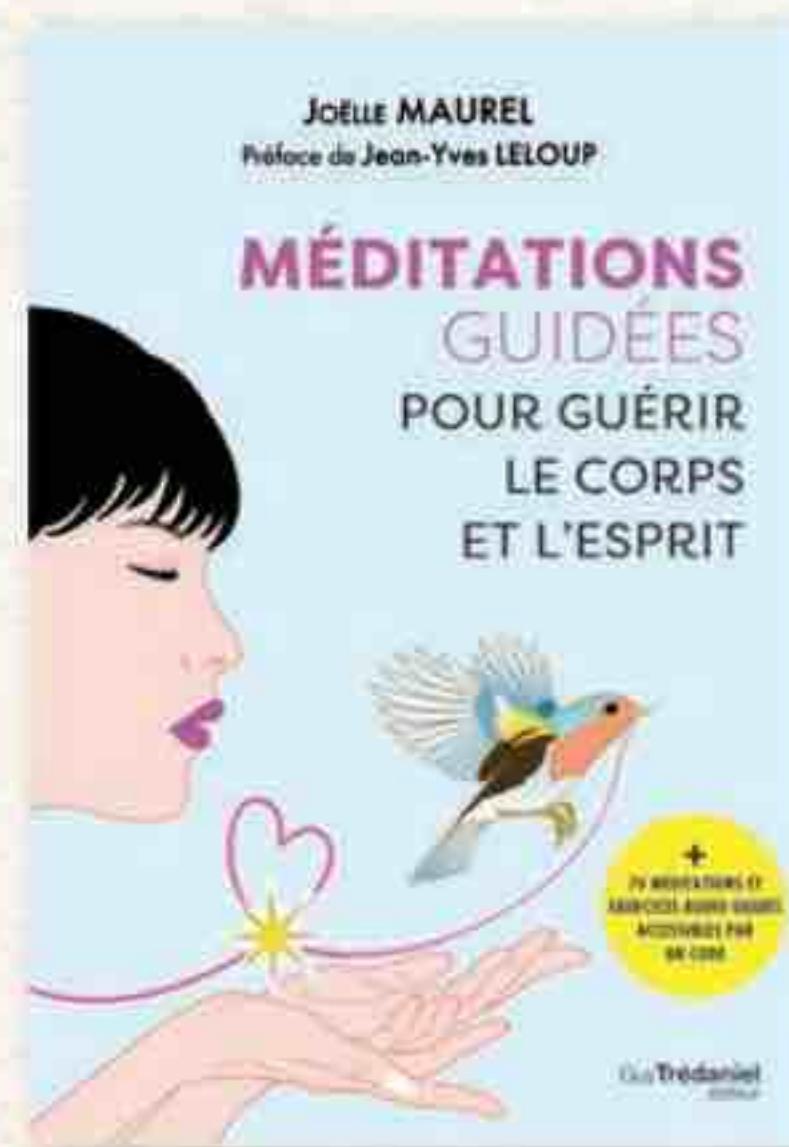


LE + COMPLET

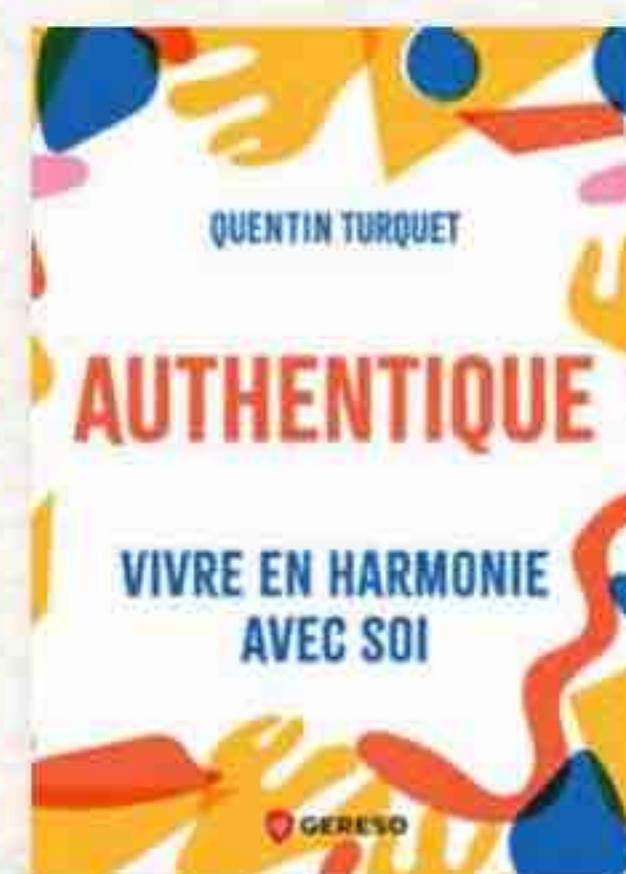
## Pavé méditatif

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience sur le corps, l'âme et l'esprit sont nombreux et reconnus scientifiquement. Cet ouvrage épais décline plus de 70 méditations et exercices audio-guidés accessibles par QR code. Il propose aussi des bulles de sagesse, des soins énergétiques, des conseils pour utiliser les vertus thérapeutiques des pierres de lithothérapie mais aussi du Yoga Nidra.

*Méditations guidées pour le corps et l'esprit*, de Joëlle Maurel (éd. Trédaniel).



LE + ENTHOUSIASMANT



## BAS LES MASQUES !

« Démissions, reconversions, mal-être, vide intérieur, ruptures... On peut passer toute une vie à se chercher sans jamais réussir à se trouver », nous dit l'auteur. Et si on apprenait à mieux repérer ce qu'il nomme « les tueurs d'authenticité » ? Ces limites et ces freins sournois du quotidien peuvent se déconstruire pour vivre plus authentiquement. Le livre donne des clés pour décrypter les habitudes, identifier les valeurs et libérer son vrai soi !

*Authentique, vivre en harmonie avec soi*, de Quentin Turquet (éd. Gereso).

LE + INTÉRESSANT

## Senraciner

Psychologue sociale et experte de la théorie Polyvagale, l'autrice explique comment des exercices simples et doux sur le système nerveux, en particulier le nerf vague, aident à développer un sentiment de sécurité et à mieux se relier aux autres. Un livre vraiment intéressant pour gérer le stress et renforcer les relations sociales. Destiné à tous, il accompagnera efficacement les professeurs de yoga, les enseignants de méditation, les professionnels de la santé et de la relation d'aide.

*Ancré*, de Deb Dana (éd. Quantum Way).



LE + PRATIQUE

## Calendrier bouddhiste

Un agenda pratique, enrichi de notions d'astrologie tibétaine ancestrale, pour prendre conscience des jours et périodes favorables ou défavorables de son année afin d'organiser son temps en fonction de ses objectifs et mettre son énergie au service de ses souhaits.

*Agenda de la Sagesse 2025*, de Davina Delor (éd. Mosaïque Santé).



# MÉDITATION DES 4 ÉLÉMENTS

PAR ANTOINE GERLIER

**D**ANS CETTE méditation, je vous propose d'examiner le corps sous un angle différent. Vous allez pouvoir vous donner l'espace nécessaire pour vous plonger dans ces éléments de votre corps et les étudier en profondeur. Du mieux que vous pouvez, gardez l'esprit ouvert et voyez ce que vous pouvez apprendre sur vous-même.

Installez-vous dans une position confortable et relâchez les différents muscles du corps. Fermez les yeux et portez votre attention sur les endroits du corps en contact avec quelque chose, comme les pieds sur le sol ou la peau avec les vêtements.

Je vous invite à commencer avec l'élément Terre, qui correspond à ce qui est solide dans votre corps. En prenant contact avec le corps, examinez avec une attention ouverte où et comment vous pouvez ressentir la solidité. Il peut s'agir de la structure de votre squelette, de la chaise sur laquelle vous êtes assis, de tout point de tension dans le corps ou du poids de certaines zones du corps. Voyez si vous pouvez visualiser cet élément Terre et si vous pouvez le ressentir en vous. Lorsque vous sentez la solidité dans votre corps, restez avec ce ressenti pendant plusieurs profondes respirations.

À présent, je vous invite à passer à l'élément Air. Avec chaque respiration, vous faites entrer de l'air dans le corps. Portez votre attention sur la respiration. Prenez conscience pendant quelques instants de cet air chargé

d'oxygène qui vient nourrir les différentes cellules du corps. Prenez conscience de chaque inspiration et chaque expiration dans sa totalité.

Passez maintenant à l'élément Eau. Prenez conscience de tout ce qui est liquide dans votre corps. Et voyez si vous pouvez sentir cet élément dans votre corps. Ce peut être de l'humidité dans les yeux, de la salive dans la bouche, de la sueur sur la peau ou le sang qui coule dans les si nombreuses veines du corps.

Maintenant portez votre attention sur l'élément Feu dans le corps, sur les sensations de chaleur. Cet élément est ouvert à votre propre interprétation, alors regardez par vous-même ce que vous remarquez. Il peut s'agir de la température de l'air au contact de votre peau ou de certains endroits du corps qui sont plus chauds. Soyez attentif à toute expérience de température, qu'elle soit intérieure ou extérieure.

Pour conclure la pratique, prenez quelques instants pour prendre conscience de votre corps dans son ensemble. Tout en focalisant l'attention sur la respiration, ressentez les quatre éléments qui travaillent ensemble pour soutenir et alimenter votre corps.

Ramenez à présent l'attention sur les points de contact et reconnectez-vous aux différentes perceptions sensorielles. Reprenez doucement contact avec l'environnement autour de vous.



**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.

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.



# Par-delà la lumière, un voyage intérieur

PAR ÉLEONORE GRATTON

**A PEINTURE** d'Ana Eva Bergman nous fait découvrir le monde sous un autre jour. Sa recherche de la lumière, de l'épure, ses aplats de feuille d'or offre une vision de l'Univers modifiée et permet au spectateur de se repositionner : quelle est sa place (sva dharma) dans le Cosmos ? Que faisons-nous là ? Quel est le sens de la vie ? Au travers des interstices de ses toiles, notre regard se forge depuis l'extérieur où il se pose, vers l'intérieur où il se recueille. Il y a un retour vers soi, source de connaissance et de transformation (sva dhyaya).

Son œuvre plastique et picturale se contemple. Une forme de spiritualité émerge, une invitation à rentrer dans une dimension sacrée de l'art, sans dieu ni religion. En découle un sentiment d'union avec la nature, de dépassement de soi, pour approcher quelque chose de plus absolu. Une harmonie s'opère entre la partie incarnée de l'être (prakriti), et la partie spirituelle et intime (drashtu), concepts à l'œuvre dans toute la philosophie hindoue.



Stèle et Lune - Collection Fondation Hartung-Bergman

minium, cuivre) qui donnent à ses compositions une luminescence propice à la méditation, une faculté singulière à capter la lumière et à lui rendre grâce. Véritable transformation de la lumière en matière, de la matière en lumière, qui induit dans ce cycle une transformation de l'artiste et du spectateur.



Huile et feuille sur toile - Collection Fondation Hartung-Bergman

Son assistant décrivait son geste comme une forme de yoga : poser lentement les fines feuilles de métal, prêtes à s'envoler. Le geste devait être précis, sûr, calme, inspiré. Ferme et souple (sthira-sukham), porté par le souffle (prana), mû par une concentration contemplative (dharana-dhyana). Il devenait rituel et transcrivait sur la toile la quête d'Ana : « une peinture doit être vivante, lumineuse, contenir sa propre vie intérieure, elle doit avoir une force qui oblige le spectateur à éprouver le silence intérieur [...] la mission de l'art est de montrer aux hommes quelque chose qu'ils ne savent ou ne connaissent pas, mais qu'ils devraient savoir et connaître ».

« La foi en l'existence de ce que l'on ne voit même pas et de bien d'autres choses encore, est l'essence même de l'art » écrit, Ana Eva Bergman dans ses carnets de voyage. En Norvège, son pays natal, la lumière du soleil de minuit,

les fjords, l'immen- sité de l'horizon vont la fasciner. Elle y trouvera l'essence de son expression artistique : « l'ho- rizon signifie pour moi l'éternité, l'infini, le par-delà du connu, là où l'on passe à l'inconnu ».

Ana Eva utilisera dans sa peinture des feuilles de métal (or, argent, alu-



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



«*Juger, c'est affirmer une chose d'une autre chose*»

Aristote

# Faut-il juger le jugement ?

PAR ANANDA CEBALLOS

**N PHILOSOPHIE**, le jugement désigne une opération de connaissance. En tant qu'activité de l'esprit, émettre un jugement consiste à décrire la réalité de manière neutre et objective, avec des énoncés comme « le feu est chaud », « la terre est ronde ». C'est lorsque des jugements incluent des évaluations subjectives que le dénigrement peut s'immiscer, transformant ainsi ces jugements en critiques dévalorisantes.

Le concept de non-jugement fut créé par le psychologue Carl Rogers pour éviter justement les effets négatifs du jugement. Mais, en dehors du cadre thérapeutique où le non-jugement est une qualité essentielle pour instaurer un climat de confiance avec le patient, pourquoi jugeons-nous le jugement ? Il ne serait en effet ni possible ni souhaitable de vivre dans un monde sans échelles de valeur, où régnerait l'indifférence. Dans le cas de la pratique et de l'enseignement du yoga, il est indispensable de créer un environnement où chacune pose ses limites quant à ce qui est acceptable ou non, pour se sentir en sécurité et respectée.

Certains chercheurs en yoga ont montré comment certaines pratiques de yoga traditionnelles ont évolué pour profiter des opportunités du marché globalisé du yoga. D'autres ont dénoncé la vision selon laquelle le « soin de soi » pourrait se substituer à une politique de santé solide. D'autres encore ont milité pour instaurer des critères éthiques plus stricts, notamment pour faire face aux scandales liés aux cas d'emprise et d'abus sexuel dans le yoga (Bikram, Anusara, Satyananda, Ashtanga Sivananda, Kundalini).

Il est essentiel que dans un cours de yoga toutes les personnes soient acceptées telles qu'elles sont, qu'enseignantes et élèves fassent preuve d'ouverture et de tolérance envers les différences. Mais il est tout aussi important que nous prenions au sérieux le besoin d'un cadre éthique clair et cela mène nécessairement à formuler des jugements. Il faut donc trouver un équilibre délicat entre, d'une part, écoute, acceptation inconditionnelle et empathie et, d'autre part, le maintien et le respect de principes moraux solides. Réconcilier l'impératif de non-jugement et la nécessité d'un référentiel de conduite peut sembler complexe, mais ces deux principes en réalité se complètent et se renforcent mutuellement.

Nous pouvons agir avec bienveillance et justesse à la fois, alignant nos actions à certaines règles sans tomber dans la condamnation. Trouver l'équilibre entre jugement et non-jugement est crucial pour assurer la cohérence entre pensées, paroles et actions. Un cours de yoga peut ainsi devenir un espace pour développer le courage moral et exercer sa pensée critique, tout en cultivant la bienveillance et la non-violence vis-à-vis de soi et des autres.

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](http://www.satya-yoga.fr)

## SERVICE COMMERCIAL : [petitesannonces@esprityoga.fr](mailto:petitesannonces@esprityoga.fr)

RICARDA LANDDEVIN  
NATHALIE FERRON

**YOGA ET AYURVÉDA**  
LE GRAND LIVRE

Formation 50h  
**Ayurvédâ et yoga les fondamentaux**  
FÉVRIER + MARS 2025

**Yoga Vision**

[yoga-vision.org](http://yoga-vision.org)



### **YONSHALA**

centre de yoga et de mieux-être dans les Landes

Le YonShala accueille professionnels du bien-être et particuliers pour des retraites, des week-ends ou des stages.

Une offre diversifiée de cours et d'ateliers.

[www.yonshala.com](http://www.yonshala.com)

**CEONAYOGA Céline**

Cours de Yoga à Reims  
Céline Garcia, Professeure, RYT-500, de HATHA YOGA, YOGA THÉRAPIE  
Cours collectifs et individuels  
[CEONAYOGA.COM](http://CEONAYOGA.COM) @ceonayoga

21 rue Béranger  
75003 Paris

**Studio Yoga République**

06 52 51 13 03

[www.studio-yoga-republique.fr](http://www.studio-yoga-republique.fr)

**BHEKA YOGA**

**Formation de 45h  
Yoga Enfants et Ados**  
Enseignez le yoga à la jeune génération pour un avenir dépourvu de stress !  
Renseignements et inscriptions : [www.bhekayoga.com](http://www.bhekayoga.com) / [bhekayoga@gmail.com](mailto:bhekayoga@gmail.com)

**RETRAITES    YOGA    FORMATIONS**

**POSTNATAL**  
13 & 14 NOV. 2024

**ENGAGEMENT POSTURAL**  
9 & 10 NOV. 2024

**VOSGES**  
9 AU 11 MAI 2025

**MÉDITATION**  
16 & 17 NOV. 2024

**NORMANDIE**  
30 MAI AU 1 JUIN 2025

**RELAXATION**  
14 & 15 DÉC. 2024



06 19 19 83 79

@MYOGATRAINING

[WWW.MYOGATRAINING.FR](http://WWW.MYOGATRAINING.FR)

SAS.MYOGATRAINING@GMAIL.COM

**yoga pour les chanteurs**

Libérez tout votre potentiel vocal, élèvez votre âme et laissez votre cœur chanter !

Programmes en ligne et présentiel  
 emiliemangoni\_yoga | +351964707050

**YO GA**

centre de forma(c)tion

une équipe expérimentée  
une approche inclusive,  
critique et engagée  
une pédagogie nouvelle

Découvrez nos formations

[satya-yoga.fr](http://satya-yoga.fr)

T.06 6122 00 52

Satya Yoga est un organisme de formation certifié Qualiopi



**UNIVERS SONÈTRE**  
SONOTHÉRAPIE

**SHOWROOM & ATELIERS**



**OUTILS SONOTHERAPIE**

**INSTRUMENTS INTUITIFS**

**RELAXATION SONORE**

[www.universonetre.com](http://www.universonetre.com)





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

# De quel dualisme parle-t-on dans le yoga ?

PAR JEANNE POUGET

**N**ENTEND souvent dire que le yoga est l'union du corps et de l'esprit. Comme un écho à la célèbre maxime « un esprit sain dans un corps sain » du poète romain Juvénal qui souligne l'importance de pratiquer un exercice physique dans la santé globale de l'être humain.

Or, l'idée d'un corps précieux dont il faut prendre soin renvoie à une conception du bien-être qui n'était pas au cœur des philosophies du yoga de l'époque. Au contraire, le corps était plutôt vu comme vain, sans grand intérêt, dont il fallait se débarrasser ou bien qu'il fallait transcender (souvent sous forme d'austérités extrêmes qui ne feraient rêver aujourd'hui personne).

Par ailleurs, nous mélangeons le dualisme occidental, celui du corps et de l'esprit, avec le dualisme du yoga. En effet, en Occident, le corps matériel se distingue du mental qui, lui, est immatériel. Alors que dans le dualisme du yoga, que l'on retrouve par exemple dans les célèbres Yoga Sutras, Patanjali postule que le corps et le mental appartiennent tous deux au monde matériel.

Le mental, la pensée, l'intellect et l'ego découlent de la matérialité ou de la Nature primordiale nommée Prakriti. Le problème est que Prakriti, cette réalité matérielle, est en mouvement constant, sujette aux changements et donc à l'impermanence. En nous identifiant à elle (donc à notre mental, à nos pensées, à notre ego), nous sommes voués à rester en souffrance car attachés à la matière fluctuante.

Pour réaliser et expérimenter l'être immatériel, nous devons nous éléver au principe de conscience pure. C'est le Purusha, un principe masculin statique, le seul qui soit séparé de la matière. C'est ce dualisme que nous devons réaliser : celui de la matière et de la conscience. C'est alors qu'advient Kaivalya, le détachement de tous les liens à la matérialité, c'est-à-dire la libération du cycle des renaissances.

Ce jeu nous invite à emprunter d'autres lunettes, pour regarder ce que nous identifions comme étant le monde matériel. Ainsi, le dualisme à l'œuvre dans la philosophie du yoga n'est pas du tout rattaché à une perspective sur le corps comme nous avons tendance à l'entendre partout.

Il est possible que cette interprétation très occidentale, mais aussi très moderne, découle de l'attachement au corps physique et à la santé que nous avons développé à partir du xx<sup>e</sup> siècle. La glorification du corps physique, la naissance du sport moderne et, plus tardivement, la notion de bien-être parachèvent d'associer le yoga à une pratique plus gymique, constituée principalement d'asanas.

Il est amusant de noter que l'importance que nous donnons au corps comme agent moteur de notre émancipation psychique est une réécriture très actuelle, en discordance avec la philosophie du yoga, du moins celle du yoga dualiste de l'époque classique.



**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](http://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.



**Mayssa TOKO**  
Professeure de Hatha et Vinyasa Yoga

**Explorer les formes & les mouvements**

J'enseigne un yoga qui met en lumière l'observation, les émotions, les sensations, la créativité et les alignements, pour nous amener progressivement vers une conscience corporelle plus fine, cheminant vers plus de fluidité et d'ancrage. Un travail pour savourer pleinement le mouvement !

Un souffle paisible dans un corps vibrant.

Cours d'alignements et ou de Vinyasa  
Planning Instagram : @mayssa.toko  
Au plaisir de pratiquer ensemble!  
photographie @kimfranjouluu

**Pour Noël, offrez-(vous) le printemps !** 275 €

week-end yoga 15-16/03/25, proche Nantes  
hatha avec Lucie et Kundalini avec Gwenola




**STUDIO DE YOGA & BREATHWORK**

Vinyasa Yoga - Yin Yoga - Breathwork -  
Astanga - Hatha Yoga - Sonothérapie

À ANGLET & EN VISIO [WWW.GAIA-UNIONS.COM](http://WWW.GAIA-UNIONS.COM)

**Spitant et Zen**

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



Le concept du bien vieillir par  
le bien bouger - le bien gérer -  
le bien manger -  
le bien respirer - le bien aimer  
Yoga - Gym du dos -  
Gestion du stress

**Stage week-end / Meet-up**

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

**Spitantetzen.com**  
angélique.spitantetzen@gmail.com  
@spitantzen - facebook.com/spitantetzen



**LE TEMPS EST VENU**

La Roche-Bernard - Morbihan

**STAGES**  
YOGA - JEÛNE  
DÉTOX  
MÉDITATION



[www.letempsestvenu.eu](http://www.letempsestvenu.eu)  
[bodeuc@letempsestvenu.eu](mailto:bodeuc@letempsestvenu.eu)  
Tél : 02 99 08 70 04

**BIENVENUE à YOGA SHALA RENNES**

Centre d'enseignement du yoga depuis 2015



- ◆ Cours hebdomadaires du lundi au vendredi
- ◆ Stages d'approfondissement les week-ends
- ◆ Formations professionnelles
- ◆ Yoga ashtanga, yogathérapie, yoga prépostnatal, philosophie, prāṇāyāma, mantras
- ◆ RDC - 1 av 41ème rég infanterie 35000 Rennes - Métro Anatole France
- ◆ <https://yogashalarennes.fr>  
[contact@yogashalarennes.fr](mailto:contact@yogashalarennes.fr)



# NATHALIE LEGROS, L'ALCHIMIE THÉRAPEUTIQUE

**Entre science et intuition, chimie et règne végétal, Nathalie Legros n'oppose rien. Dans *Alchimiothérapie*, elle raconte le pacte qu'elle a conclu avec la nature pour combattre le cancer.**

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

## INGÉNIEURE AÉROSPATIALE,

Nathalie apprend qu'elle a un cancer du sein. Quand son médecin lui explique le traitement, elle refuse : « c'était comme tuer une mouche avec un bazooka », lance-t-elle. Deux ans plus tard, le cancer revient, c'est le choc. Convaincue que rien n'arrive par hasard, la scientifique décide de faire alliance avec les plantes. Elle ne rejette pas les médicaments : « j'ai senti à l'intérieur de moi que j'avais besoin des molécules chimiques, mais cela n'avait de sens de mener cette bataille que si elle était intégrée à ce grand tout de la nature. »

## ENTRE HÔPITAUX, PRAIRIES ET FORÊTS

« Le paradoxe du cancer du sein, c'est qu'on ne se sent pas malade », se souvient-elle. Les médecins sont formels : pas de phytothérapie ! Pas de problème, Nathalie se retient de prendre de la tisane de pissenlit réputée pour aider le foie à drainer ses toxines. « Le but de la chimiothérapie est de vous intoxiquer, de tuer les cellules malignes. » Rien ne doit gêner ce processus. « Je n'ai pris aucun complément alimentaire, aucune infusion, j'ai fait exactement ce que les oncologues m'ont dit de faire. » Toutefois, Nathalie tente une chose : « ça peut paraître ésotérique, mais je me suis reliée aux plantes » avec de l'observation, de la contemplation, comme une méditation. « C'est vraiment un dialogue qui s'est noué avec la nature autour de moi. »

*« Le paradoxe du cancer du sein, c'est qu'on ne se sent pas malade »*



## AU SERVICE DU COLLECTIF

« Tout à coup, ma vie se réduisait à quel médecin aller voir, où garer ma voiture. » Nathalie se met en retrait de son entourage, à la campagne et, chaque jour, elle écrit. « On ne sait pas quoi répondre quand les autres vous demandent comment ça va, alors j'ai écrit pour leur raconter plus tard. » Sur le papier, elle couche la colère, la peur de la mort, l'inconfort de la posture : rester là, avec son corps, ses symptômes, refuser les somnifères et les séries qui pourraient aider à dormir. « Les plantes captent la lumière pour croître. Quand on sait les observer, on s'imprègne de cette évidence de la circulation de l'énergie pour soi. » *Alchimiothérapie* est le titre du livre qu'elle publiera des mois plus tard, fruit de ses observations en tête à tête avec le monde végétal.

## BALADE DE SANTÉ

Nathalie n'est pas encore complètement guérie mais le cancer est derrière elle. Elle rêve désormais d'un lieu de retraite dans la nature, où des gens confrontés à un diagnostic comme celui-là pourraient être accompagnés, en accord avec leurs médecins, dans leurs ressentis, dans leur réflexion. « On peut souffrir d'un cancer et être en grande santé. Et on peut ne souffrir de rien du tout et ne pas être en bonne santé. La grande santé, c'est vivre ce qui est là et qui se présente », affirme-t-elle aujourd'hui, comme un sankalpa, un vœu vers sa rémission.

**NOUVEAU !**

# EBOOK YOGA

Pour faire le plein de *bien-être*  
dans votre **journée professionnelle !**

## YOGA TAF

UN EBOOK DE  
esprit YOGA

**TRAVAILLER MIEUX  
ET EN MEILLEURE  
FORME AVEC  
LE YOGA**

Améliorer sa posture

En finir avec les douleurs

Maîtriser le stress

Protéger et reposer ses yeux

Booster son énergie

Améliorer les relations  
de travail

Mieux communiquer

Être mieux  
productive

Développer sa  
concentration

Renforcer  
sa confiance



**36 exercices  
simples et efficaces  
pour votre journée  
de travail**

102 PAGES  
36 EXERCICES  
9,90 €

Disponible exclusivement en format électronique sur  
**[www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr)**



# ALLÔ YOGA

par Sarah Calcagno

NOUVEAU

A l'aide du clavier téléphonique,  
découvrez la phrase cachée.

INDICE : Éveille le yogi

Phrase codée :

7258828466 28  
765345

Phrase cachée :

Le mot caché de la grille de EY N°81 était **YOGA SUTRAS DE PATANJALI**



# YOGA esprit

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 9787113160517

DIRECTION DE LA PUBLICATION  
Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF  
Andrea Semprini - redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUE  
Joëlle Ducouret ([www.joelleducouret.com](http://www.joelleducouret.com))

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO  
Ysabel Pineau, Ana Pavalescu, Mélanie Dagorn, Mayssa Toko, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Claire Castagne, Lara Histel-Barontini, Cécile Fusellier, Lucile de la Reberdière, Shanti Brancolini, Max Pariny, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Tatiana Brouers, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Eléonore Gratton, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno, Véronique Bury

ILLUSTRATIONS  
Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégan, Sébastien Dolidon, Blandine Calais-Germain, Adobe Stock.

COUVERTURE  
Yogini : Ysabel Pineau  
Photographe : Sébastien Dolidon  
Ysabel porte une tenue Géopélie

#### RÉGIE PUBLICITAIRE

Wellness Regiecom - Nathalie Bourdon  
[contact@wellnessregiecom.fr](mailto: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](mailto: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](http://www.edigroup.be)  
[abonne@edigroup.be](mailto:abonne@edigroup.be)

#### Abonnements pour la Suisse

EDIGROUP - 39 rue Peillonex - 1225 Chêne-Bourg  
Tél : 022/ 860 84 01 - [www.edigroup.ch](http://www.edigroup.ch)  
[abonne@edigroup.ch](mailto:abonne@edigroup.ch)

#### CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS

TBS SERVICES - Laetitia Canole - [icanole@ajustetitres.fr](mailto:icanole@ajustetitres.fr)  
Numéro réservé aux dépositaires et diffuseurs de presse :  
01 40 94 22 23



#### 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

Rejoignez-nous pour

# LES SOIRÉES YOGA esprit *inoubliables*

Inscription à une soirée  
14,45€  
au lieu de  
~~17€~~

Réservez  
votre place avant  
le 20 novembre  
avec le code **SOIREEDUYOGA**  
et bénéficiez de  
15 % de réduction

Explorez et approfondissez avec nos expert.e.s  
les mille facettes de la pratique du yoga

Esprit Yoga vous propose des conférences en ligne animées par des enseignant.e.s, formateurs.rices et universitaires passionné.e.s.

Elles se tiennent **un mardi par mois, à 20H**, en direct sur Zoom, avec un replay accessible pendant 2 mois.

Pendant 1h30, chaque expert.e partage des connaissances précieuses et des conseils pratiques pour enrichir votre pratique du yoga et illuminer votre quotidien.

Un temps d'échange ponctue chaque intervention, permettant une interaction directe et enrichissante.

Accessibles et conviviales, ces soirées sont l'occasion idéale pour approfondir vos connaissances et vous connecter à une communauté fidèle et engagée.



© Sébastien Dolidon

« Une conférence équilibrée entre théorie, pratique, conseils et pour aller un peu plus loin sur le thème. »

« On a l'impression d'être dans un salon toutes ensemble et qu'à chaque rencontre l'une de nous nous transmet son savoir. »

Ne manquez pas ces opportunités d'approfondissement et de partage, programmées et présentées par Éléonore Gratton, formatrice et responsable des pages posturales d'Esprit Yoga.

## **Yoga Féminin**

Découvrez les bienfaits de l'harmonie hormonale avec un yoga adapté



**26 novembre 2024**

*Céline Miconnet*

## **Transformez votre quotidien**

Intégrer l'assise méditative pour une vie plus sereine



**14 janvier 2025**

*Isabelle Thévenet*

## **Créez votre routine de yoga**

Gardez longtemps la flamme de votre pratique allumée



**18 février 2025**

*Cam'sYoga*

Participez à nos Soirées **en live** et/ou visionnez-les **en Replay** !

[www.esprityoga.fr](http://www.esprityoga.fr)



# **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 Miéville 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