YOGA esprit

esprit YOGA

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

HORS-SÉRIE

36 GESTES YOGA

Pour mon bien-être quotidien

36 gestes simples et efficaces pour tous

- Éliminer le stress
- Booster l'énergie
- Combattre la sédentarité
- Renforcer le dos
- Mieux travailler
- Améliorer l'humeur
- Soigner les bobos

L 17254 - 8 H - F: 7,50 € - RD

ESPRIT YOGA HORS-SÉRIE • Juin - Juillet - Août 2019 • BELUX : 7,90 € - CH : 12.8 FS

www.esprityoga.fr

Wellness Studio

ANNECY

En collaboration avec Yoga Searcher

Retrouvez la boutique sur le site

wellness-studios.com

YOGA SEARCHER

E-shop en ligne -20 % sur la première commande

GYROTONIC®

Formation Gyrokinesis®

Formez-vous dans cette nouvelle méthode novatrice inspirée du Yoga et du Tai-chi

A l'origine le «Yoga for Dancers»

Formation Gyrotonic®

GYROTONIC®

Respecte la respiration naturelle et la bio-mécanique du corps

Mouvements
tri-dimensionnels
EMBODY FREEDOM

GYROTONIC® Lyon Calabash

GYROTONIC® Annecy

GYROTONIC® Côte Basque

Centres officiels de formation Gyrotonic® et Gyrokinesis®
Avec Master Traîner **NATHALIE LONGEVILLE PASQUIER**
également ambassadrice Yoga Searcher

Infos & dates sur : www.wellness-studios.com - Email : nath@wellness-studios.com

Gyrotonic® et Gyrokinesis® sont des marques déposées de Gyrotonic Sales Corp et sont utilisées avec leur permission.

Si le yoga connaît un tel succès en Occident, c'est que son efficacité est incontestable, rapide et même surprenante. Il aide les personnes avec des problèmes de dos, d'insomnie, d'addiction, de stress, d'énergie... La liste est longue. En nous reconnectant à nos sensations, à notre respiration, il permet à notre corps de se réguler. Parfois on découvre le yoga pour des raisons de santé, puis on apprécie peu à peu sa dimension holistique qui inclut les aspects psychologiques et spirituels. Ainsi le yoga nous invite, avec délicatesse, à changer notre mode de vie.

édito

Les 36 gestes présentés dans ce Hors-Série sont issus de réelles postures ou techniques de yoga, adaptées à chaque problématique bien-être. Ils sont inspirés des rubriques Yoga Minute, publiées dans chaque numéro de notre magazine. Ces gestes sont accessibles à tous, prennent peu de temps, ne demandent ni force ni souplesse particulières, sont ludiques et agréables et peuvent être réalisés aussi bien au bureau que chez soi. Ils vont vous apporter une aide ponctuelle et, grâce à l'intelligence corporelle qu'ils développent, ils pourraient même vous donner envie d'amorcer un changement plus profond.

Si vous débutez en yoga, utilisez ces gestes selon vos besoins du moment : suivez les indications et expérimentez par vous-même s'ils vous apportent une solution. Si vous êtes un pratiquant confirmé, vous trouverez ici quelques clés pour réaliser des postures que vous connaissez déjà, mais de manière différente.

Vous trouverez aussi des conseils en naturopathie, en aromathérapie ou en méditation — une boisson savoureuse, une huile essentielle, une technique de visualisation, etc. —, à suivre avec ou sans le geste proposé. Ces gestes vous donneront peut-être envie de pousser la porte d'un studio de yoga pour aller plus loin. Le yoga est pour tous, il suffit de trouver la méthode qui répond le mieux à votre besoin et à votre potentiel.

NAMASTÉ !

Sreemati
sreemati@esprityoga.fr

SOMMAIRE

HORS-SÉRIE N° 8 (JUIN-JUILLET-AOÛT 2019)
36 gestes yoga pour mon bien-être quotidien

esprit YOGA

Abonnez-vous au magazine ESPRIT YOGA p. 66

cahier n°1
COMBATTRE LA SÉDENTARITÉ

12 Dynamiser sa journée
14 Mini-boost minute
16 Mobiliser les hanches
18 Recharger les batteries
20 Tonifier tout le corps

cahier n°2
BOOSTER L'ÉNERGIE

26 L'énergie du centre
28 Faire circuler l'énergie
30 Libérer l'énergie vitale
32 Retrouver l'élan
34 Se remettre en mouvement

cahier n°3
UN DOS SOUPLE ET EN BONNE SANTÉ

40 Assouplir la colonne
42 Délier le bas du dos
44 Énergiser tout le dos
46 Étirer les muscles du dos
48 Éviter la sciatique

cahier n°5

CULTIVER DES ÉMOTIONS POSITIVES

cahier n°4

STRESS ADIEU !

54 Calmer l'anxiété

56 Se couper du stress

58 Apaiser le mental

60 Dissoudre le stress

62 Retrouver l'équilibre

70 Retrouver la confiance

72 Être zen

74 La sérénité des nuages

76 Retrouver la joie

78 Se régénérer avec le sourire

cahier n°7

LES GESTES SANTÉ

98 Allèger les jambes

100 Apaiser l'angoisse

102 En finir avec les rhumes

104 Muscler le périnée

106 Soigner un torticolis

108 Stimuler la digestion

cahier n°6

MIEUX TRAVAILLER

84 Des poignets souples et forts

86 L'étirement bien-être

88 Reposer ses yeux

90 Retrouver la concentration

92 Stimuler la créativité

CONTRIBUTEURS

AMÉLIE DUVERNAY

Danseuse et artiste, Amélie enseigne l'Ashtanga yoga dans des studios parisiens et en entreprise. Elle s'inspire également du Gaga, langage chorégraphique crée par Ohad Naharin, qui développe la puissance de la conscience dans les mouvements du corps.

«Je remercie l'équipe qui m'a très bien accueillie et mise en confiance. Le moment du shooting donne un bon recul sur nous-même, et nous donne aussi une certaine reconnaissance. »

LUCILE DE LA REBERDIÈRE

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

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

JULIE PORTANGUEN

Professeure de danse contemporaine et de yoga, Julie transmet à ses élèves de tous âges un yoga intuitif, axé sur l'écoute sensorielle. Elle forme à l'enseignement du yoga aux enfants et est l'auteure de la collection *Lilo Super Yogi* pour les 6-10 ans.

« C'est dans les petits gestes du quotidien et dans le regard que l'on pose sur le monde que se perçoit le mieux notre pratique du yoga. »

KATRIN LESMIER

Formée à Paris, en Inde et à Bali, Katrin est professeure de Vinyasa, Yin Yoga et Thai Yoga Massage. Elle enseigne dans différents studios parisiens, en cours privé, en entreprise et lors de retraites de yoga.

*« J'ai adoré cette expérience qui s'est déroulée dans une ambiance détendue et conviviale, me permettant de découvrir les coulisses d'*Esprit Yoga *et de partager avec les lecteurs les bénéfices de gestes yoga simples à adopter au quotidien. »*

SREEMATI

Professeure de yoga depuis 1995, créatrice du studio parisien Espace Sattva (espacesattva.fr), formatrice de professeurs, Sreemati est également l'éditrice du magazine *Esprit Yoga*, dont elle a participé à la création. Elle a rédigé la totalité des textes des 36 gestes de ce Hors-Série.

« Le yoga est un chemin de conscience qui embrasse les dimensions physique, émotionnelle et mentale de chacun. »

NICOLAS BARLET

Masseur passionné et formé à l'international, Nicolas Barlet est notamment spécialisé en massage musculaire et relaxant. Il met à disposition son expérience et son écoute pour vous offrir des séances sur mesure. **www.nicolasbarlet.com**

« Le yoga a été pour moi une découverte majeure de ces dernières années, et c'est avec un très grand plaisir que je me suis prêté au jeu de ces quelques photos ! »

ALICE MOLARDI

Passionnée par le corps, Alice est professeure de yoga à Paris, où elle enseigne aux adultes et aux enfants. Diplômée en Hatha Yoga, elle s'est aussi formée auprès de Green Yoga et De Gasquet.
www.alicemolardi.com

« J'ai beaucoup aimé cette collaboration avec Esprit Yoga *et son équipe formidable. En posant pour ces photos, j'ai senti l'utilité de mon enseignement, même en dehors de la salle. »*

SÉBASTIEN DOLIDON

Sébastien se spécialise dans le portrait et mène en parallèle une pratique de plasticien. Son intérêt pour le corps, le mouvement et le yoga influence en filigrane son travail photographique.
www.dolidon.photo

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

Nous remercions la marque de tapis de yoga bios et éthiques DE URIA (www.deuria.com).

Formations et Stages de Yoga à Paris, Goa et Ubud

© Nicolas Cauvin

stephanie.viukessler@gmail.com

WWW.XANDRAYOGA.COM

LE YOGA *au quotidien*

Le yoga n'est pas seulement un cheminement d'intériorisation et de sagesse. C'est aussi une excellente pratique pour entretenir son corps, l'écouter, éviter de le malmener et pour le « réparer » quand on l'a poussé trop loin.

PAR **MAX PARINY**

Les sages yogis d'antan ne voyaient pas d'opposition entre corps physique et corps spirituel. Un corps sain et en bonne forme leur semblait non pas un obstacle, mais une condition pour accéder à des niveaux plus élevés de conscience. Si le corps humain a toujours eu besoin d'être entretenu et soigné, ceci est d'autant plus vrai aujourd'hui et dans notre monde : pressé, générateur de stress, où on nous demande d'être toujours plus efficaces, disponibles, toniques et sereins. On essaye, bien sûr, mais on n'y arrive pas toujours. Et, là, le yoga peut être un précieux allié. Nul besoin de s'allonger sur un tapis et d'enchaîner des séquences longues et nécessitant un équipement spécifique.

Quels sont les principaux blocages, coups de stress, douleurs que nous rencontrons dans une journée ordinaire ? Nous les avons classés en sept familles, tout en étant parfaitement conscients du fait que le corps est une entité holistique et qu'une lombalgie peut se manifester comme réponse à une situation de stress, tout comme un manque d'énergie peur être lié à une absence de mouvement.

Le mal de dos est un problème tellement répandu qu'il nous a semblé évident de l'inclure, tout comme la sédentarité, ce fléau de nos vies de travailleurs « tertiaires », cloués derrière des ordinateurs. Mais nous avons aussi abordé la question de la qualité du travail.

« UN GESTE YOGA [...], C'EST UNE MINI-PRATIQUE SIMPLE, D'UNE COURTE DURÉE, ACCESSIBLE À TOUS ET QUI NE NÉCESSITE NI ÉQUIPEMENT TECHNIQUE NI ENTRAÎNEMENT PRÉALABLE. »

La plupart des gestes yoga proposés ici peuvent être pratiqués habillé, assis, debout et aussi, éventuellement, allongé. Mais qu'est-ce au juste un geste yoga ? C'est une mini-pratique simple, d'une courte durée, accessible à tous et qui ne nécessite ni équipement technique ni entraînement préalable. Ce qui le différencie d'une simple technique de bien-être est le fait d'être pratiqué en conscience, c'est à dire en étant très attentif et concentré sur ce que l'on fait, et en synchronisation avec la respiration. C'est la combinaison de ces trois éléments (le geste, la conscience et le souffle) qui confère à chaque geste son efficacité mais également sa profondeur et sa résonnance intérieure.

Les gestes répétitifs, les longues assises, les heures passées à fixer un écran peuvent laisser une trace sur notre corps. Vous trouverez ici une série de gestes qui, sans grand effort, vont vous permettre de mieux travailler ou de booster votre énergie. Nous traitons la question des émotions – le yoga étant particulièrement efficace pour induire l'apaisement, calmer un état de stress, aider à envisager le côté lumineux des choses plutôt que le côté sombre. Enfin, nous présentons 6 gestes qui permettent de soigner de manière naturelle les petits bobos qui peuvent nous empoisonner la journée : rhume, torticolis, mauvaise digestion...

Gardez toujours à portée de main ce Hors-Série *36 gestes yoga* et votre bien-être quotidien en profitera grandement !

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE Hatha Yoga

Fondée par Shri Mahesh

« L'enseignement du yoga traditionnel »

FFHY - 7 rue de Plaisance 75014 Paris - 01 45 44 02 59

Formation professionnelle de professeur de yoga

www.ff-hatha-yoga.com

La FFHY est un acteur majeur depuis plus de 50 ans de la formation professionnelle des professeurs de yoga en France avec près de 1000 professeurs formés et affiliés.

Formation initiale et continue

Stages nationaux, régionaux et d'été

Manifestations culturelles

« UN VOYAGE DE MILLE LIEUS COMMENCE
TOUJOURS PAR UN PREMIER PAS »

Lao-Tseu

CAHIER N°1

COMBATTRE LA SÉDENTARITÉ

Surpoids, cardiopathie, fatigue chronique : la sédentarité est un vrai ennemi public et en tant que tel on se doit de le combattre avec la sélection de 5 gestes yoga de ce cahier.

- Dynamiser sa journée p. 12
- Mini-boost minute p. 14
- Mobiliser les hanches p. 16
- Recharger les batteries p. 18
- Tonifier tout le corps p. 20

DYNAMISER SA JOURNÉE

- Pour : **améliorer la souplesse, tonifier le corps, stimuler le cœur**
- Quand : **le matin au réveil**
- Fréquence : **de 1 à 12 enchaînements**
- Bienfaits : **commencer la journée en forme et plein d'entrain**
- Accessoire : **un tapis**

Pour combattre la sédentarité, dynamiser tout le corps et illuminer votre journée, rien de mieux que de pratiquer chaque jour la salutation au soleil. Une addiction sans contre-indications.

Énergie, souplesse, endurance : la salutation au soleil est une séquence qui permet de combattre tous les effets néfastes de la sédentarité. Rien d'étonnant à ce qu'elle soit devenue l'enchaînement le plus populaire du yoga.

Pour commencer la journée en forme, pratiquez une ou plusieurs salutations. Mais vous pouvez aussi saluer le soleil dans la journée, quand vous ressentez le besoin de vous mettre en mouvement ou de détendre le dos.

Pour débuter, je vous propose ici un enchaînement classique. Vous pourrez par la suite explorer d'autres versions de la salutation (cf. Hors-Série *Esprit Yoga* N° 3).

1. Partez debout, les pieds en contact, les mains en salutation.
2. Inspirez, levez les bras par les côtés, laissez le regard se porter vers le ciel, sans casser la nuque.
3. Expirez, ramenez les mains vers les pieds en descendant le dos droit, puis lâchez la tête.
4. Inspirez, ramenez la jambe droite en arrière, posez les mains de chaque coté du pied avant et étirez le dos.
5. Expirez, ramenez la jambe gauche en arrière et placez-vous dans la posture de la planche.
6. Puis, sur la même expiration, pliez les bras et poser le sternum sur le tapis.
7. Inspirez, posez le ventre, levez la tête, les épaules et le buste avec la force du dos, sans pousser sur les mains.
8. Expirez et montez le bassin vers le ciel en repoussant le sol des mains.
9. Inspirez, regardez devant vous et ramenez la jambe droite entre les 2 mains.
10. Expirez, joignez les 2 pieds, pliez le buste et lâchez la tête vers le bas.
11. Inspirez, levez les bras par les cotés, relevez-vous le dos droit et étirez les bras vers le ciel.
12. Expirez et ramenez les mains en salutation devant le cœur.

LES EFFETS

Vous allez sentir votre corps devenir plus léger, chaud, souple, et une sensation de bien-être vous envahir. L'effet cardio des enchaînements répétés permet aussi de développer tonicité et endurance.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

MINI-BOOST MINUTE

- Pour : **dynamiser les jambes, mobiliser tout le corps**
- Quand : **le matin au réveil ou quand vous avez une baisse d'énergie**
- Fréquence : **de 15 à 25 fois**
- Bienfaits : **redonne vitalité et entrain**
- Accessoire : **un tapis**

Si vous sentez le coup de fatigue s'approcher, la posture de la tigresse vous apportera un kick d'énergie instantanée.

Notre mode de vie nous demande de rester assis pendant des heures et nous avons tendance à négliger le besoin naturel du corps pour le mouvement. Si aujourd'hui vous n'allez pas pouvoir sortir, bouger, vous dépenser, et si vous sentez le coup de barre approcher, je vous propose un exercice court et intense qui va vous stimuler et vous redonner peps et sourire : la posture de la tigresse. Cette posture honore Durga, une divinité indienne qui est l'incarnation de la puissance et de la force guerrière.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout, les jambes écartées, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Sentez un bon enracinement dans le sol, les jambes solides. Sur une profonde inspiration, levez les bras – la région du cœur s'ouvre avec ce geste.

En expirant, pliez les genoux, en les poussant vers l'extérieur et en gardant le buste vertical. Ramenez simultanément les mains devant le nombril en Shri Mudra.

Travaillez en mouvement : à l'inspiration les jambes se tendent et les bras s'ouvrent, à l'expiration les genoux se plient, les poignets se placent de façon ferme sur le nombril, les abdominaux se contractent ainsi que le périnée.

LES EFFETS

Une série de 15 tigresses suffit pour commencer à sentir l'énergie qui circule dans tout le corps, des pieds jusqu'à la tête. Vous allez pouvoir continuer votre journée en gardant le sourire aux lèvres, habitée par une énergie renouvelée.

LE BON CONSEIL

Lait d'or

Le lait d'or est une boisson aux bienfaits innombrables, grâce au curcuma qu'il contient. Il est traditionnellement préparé avec du lait de vache, qui peut être aisément remplacé par dune boisson végétale (lait d'amande, etc.). Mettez dans une casserole 200 ml de lait végétal, 50 ml d'eau, 1 c. à café de curcuma en poudre, 1 c. à café de cannelle en poudre, 1 grain de poivre noir écrasé, 2 lamelles de gingembre frais. Faites chauffer sans mener à ébullition. Filtrez et versez dans une tasse. Vous pouvez ajouter du sirop d'érable ou du miel pour adoucir.

SHRI MUDRA

Ce mudra symbolise l'énergie cosmique dans toute sa puissance. Placé au niveau du nombril, qui est le centre de la volonté, de la place que l'on occupe, il renforce votre confiance et vous donne envie d'aller de l'avant.

MOBILISER LES HANCHES

- Pour : **étirer l'arrière des jambes**
- Quand : **après une longue période assise**
- Fréquence : **plusieurs fois dans la semaine**
- Bienfaits : **libère le bassin**
- Accessoire : **chaise ou blocs sous les mains**

Passer trop de temps assise réduit la mobilité de vos hanches. Voici un geste d'étirement de l'arrière des jambes qui vous permettra de retrouver une bonne mobilité et une agréable sensation de liberté.

Avoir les muscles arrière des cuisses longs et souples n'est pas « inné ». Cela peut demander des années avant de pouvoir poser aisément les mains au sol en gardant les jambes tendues. Sans chercher l'exploit, il est néanmoins important de travailler l'étirement de ces muscles, afin de libérer le bassin et, entre autres, de se baisser sans se faire mal au dos.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Partez debout, faites un grand pas et ramenez la jambe droite en avant. La gauche reste en arrière. Cherchez à garder les pieds parallèles comme dans la marche. Si possible, le talon de la jambe arrière touche le sol.

Sur une expiration, baissez le dos à partir de la hanche et laissez vos mains se poser sur la chaise. Les deux jambes sont tendues.

Restez plusieurs respirations et concentrez-vous sur les sensations : la réaction du muscle de l'arrière de la cuisse droite, l'étirement du mollet gauche. Puis portez votre attention sur le dos : le buste est parallèle au sol cherchez à vous allonger vers la tête. Si la posture est difficile, vous pouvez plier la jambe avant. Revenez sur une inspiration et changez de jambe.

Si vos jambes tremblent, c'est que vous êtes allé trop loin, trop vite. Ce genre de sur-effort n'est absolument pas nécessaire, ni bénéfique, bien au contraire. Donnez du temps à votre corps, laissez-le s'étirer à son rythme. En travaillant progressivement, vous pourrez aller très loin dans la flexion, et peut-être même poser votre tête sur le genoux !

LES EFFETS

Pratiquez cet exercice tous les jours et vous sentirez la souplesse s'installer progressivement dans toute votre chaîne musculaire arrière. Vous retrouverez entrain et liberté dans la marche.

LE BON CONSEIL

Vivez la tête à l'envers

Pour pratiquer ce geste souvent, presque naturellement, trouvez des prétextes pour vous pencher en avant avec présence : séchez vos cheveux la tête en bas, prenez plus de temps pour faire vos lacets, ramassez un objet au sol en vous étirant. Si vous entrez avec conscience dans le mouvement, vous ne vous ferez pas mal.

RECHARGER LES BATTERIES

- Pour : **jambes lourdes, tensions au niveau du plexus solaire**
- Quand : **en fin de journée, avant le dîner**
- Fréquence : **1 fois par jour**
- Bienfaits : **améliore la circulation des jambes, détend le diaphragme**
- Accessoire : **une chaise**

Après une journée de travail bien remplie, votre mental est encombré et vos jambes lourdes. Votre corps a besoin d'un moment pour décompresser et se recharger. Voilà un bref exercice idéal pour recharger vos batteries en quelques minutes.

Si vous êtes resté debout longtemps sans bouger ou si avez piétiné toute la journée, vous pouvez pratiquer la posture de la chandelle. L'inversion favorise un retour du sang des jambes plus rapide. Cette position permet aux viscères de se poser sur le diaphragme, qui va se détendre progressivement, et allège aussi le plancher pelvien. La compression au niveau de la gorge augmente la vascularisation de la glande thyroïde et rééquilibre votre humeur. Il est préférable de la pratiquer le soir, car la colonne est plus souple, et l'étirement de votre nuque sera plus agréable.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos et posez les mollets sur une chaise, pour trouver la bonne distance. Vous pouvez placer la chaise contre un mur, pour plus de stabilité. Puis ramenez les pieds sur le bord de la chaise, pressez les mains au sol, et en inspirant soulevez le bassin. Enfin placez les mains dans le dos.

Quand vous avez trouvé la bonne position, concentrez-vous sur votre expiration, cherchez à la prolonger. Vous pouvez attendre 2 ou 3 sec après l'expire, en visualisant le sang qui redescend vers le bassin puis vers le cœur, en sentant le poids de l'abdomen sur le diaphragme.

Après 3 ou 4 min, en expirant, laissez le bassin se poser au sol et replacez les mollets sur la chaise. Continuez avec quelques respirations profondes. Posez les pieds sur le tapis et tournez-vous sur le côté droit pour vous relever.

LE BON CONSEIL

L'huile essentielle d'Immortelle

Pour tonifier la circulation sanguine des jambes, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle *Helichrysum italicum,* ou Immortelle. Elle a des propriétés anticoagulantes et anti-phlébitiques. Ajoutez quelques gouttes d'Immortelle dans un peu d'huile végétale et massez vos jambes de bas en haut. Elle est aussi très efficace pour résorber les hématomes.

LES EFFETS

Une fois debout, vous allez sentir un allègement au niveau des jambes et un apaisement dans tout le corps.

TONIFIER TOUT LE CORPS

Pour : **si vous restez assis trop longtemps**
Quand : **à tout moment, matin ou soir**
Fréquence : **2 à 3 fois par jour**
Bienfaits : **dynamise, muscle le dos, les cuisses, les bras**
Accessoire : **un tapis**

Quand vous passez de longues heures assis devant un ordinateur, faire quelques pas de temps en temps peut ne pas suffire. Voici un geste qui vous permettra de tonifier tout le corps et de garder les muscles en éveil.

Ce geste est tout simple mais pourtant redoutablement efficace. Cette posture de yoga est à la fois active et passive. Elle nous enracine, travaille les muscles des cuisses, donne puissance au dos, augmente notre capacité respiratoire. Elle nous apprend à détecter les signes de notre corps et à faire les bons choix pour lui, à l'écouter.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout, les pieds joints, les bras le long du corps, les yeux fermés. Cherchez la stabilité tout en acceptant les déséquilibres. Puis commencez à prolonger le souffle.

Ramenez les mains en salutation sur le cœur. En expirant, pliez les jambes en laissant partir le bassin en arrière et en gardant le dos étiré. Il est important de garder la même courbure du dos que lorsque vous êtes debout. Souvent on a la sensation d'être trop cambré – les muscles de la colonne se mobilisent pour garder sa forme de base, et l'articulation des hanches est en forte flexion. Vous pouvez répéter la posture 3 fois, en restant 1 min à chaque fois.

UN PEU PLUS LOIN

Pour travailler les bras, et notamment les triceps (les muscles sous les bras), en inspirant, levez les bras en arrière, paumes de mains tournées vers le ciel. Essayez de garder la position sans perdre la forme initiale de la posture.

LES EFFETS

En restant dans cette position, vous développez la flexibilité des chevilles, des genoux et des hanches. Sur le plan musculaire, les quadriceps sont engagés et se renforcent. Ce geste fortifie les muscles profonds de toute la colonne, ce qui permet de garder un dos en bonne santé.

LE BON CONSEIL

***Le* tree hugging**

S'harmoniser avec nous-même peut passer par un geste très simple, comme embrasser un arbre. Approchez-vous d'un arbre, pieds nus si possible. Prenez le temps de le toucher, de vous y adosser et de l'enlacer, d'écouter son cœur. Cet être vivant empli de sagesse vous aidera à retrouver votre rythme. Si après un voyage vous souffrez du décalage horaire, prenez le temps de vous relier à un arbre, c'est magique. Votre être est bien plus réceptif que vous ne le croyez.

ON SE BOUGE !

Jouer, danser, jardiner... Lutter contre les effets délétères de la sédentarité n'a jamais été aussi facile et agréable. Découvrez le must des pratiques dynamiques pour faire circuler l'énergie vitale et rester dans le mouvement.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

CHAKRA RACINE

Mettre les mains dans la terre est encore la meilleure manière de s'occuper naturellement. Les actifs scotchés à leurs écrans peuvent maintenant lever le nez en jardinant. Ce potager haut est équipé d'une lampe à photosynthèse autonome et fabriqué en hêtre massif de Lozère. Cultivez à l'année basilic, tomates cerises et fleurs comestibles. Faites entrer la nature à la maison ou au bureau et profitez d'ateliers événementiels.

Jean Racine le potager d'intérieur, Ciel mon radis, 169 €, www.cielmonradis.com

MOELLEUX ET PRESSIONS POUR LES PIEDS

Coussin d'acu-réflexologie, stimulateur naturel de circulation, il soulage les jambes lourdes, les pieds fatigués et favorise le retour veineux par pression des zones réflexes. Sa forme est spécialement conçue pour stimuler l'ensemble de la plante des pieds avec ses 2781 pointes d'acupression. Quand les bienfaits de l'acupression rencontrent ceux de la réflexologie, pour un massage simultané des deux pieds.

Coussin d'acu-réflexologie, Climsom Zen, 59,90 €, www.climsom.com

UNE SOLUTION PLEINE DE REBOND

Il est irrésistible ce mini-trampoline à élastiques souples. Lutter contre l'immobilité, travailler son endurance, perdre du poids, booster son système immunitaire... Ce compagnon de salon sollicite 638 muscles et ne fatigue pas vos articulations. Il renforce la musculature stabilisatrice du squelette et améliore la souplesse, sans demander de gros efforts. Bougez en douceur avec un maximum de plaisir. Apprécié aussi au travail : commandez et essayez-le.

Mini-trampoline Classic Bellicon, 100 cm de diamètre, à partir de 418 €, www.bellicon.com

PRENEZ UN BON BOL D'AIR

Respirez un air sain comme en pleine nature. Ce dispositif, à base d'extrait de résine de pin, améliore la respiration cellulaire en drainant plus d'oxygène dans le sang. L'appareil se pose partout et permet de prendre l'air sans sortir de chez soi, grâce à des sessions de respirations minutées. Utilisé par les sportifs et les centres de thermalisme, il limite l'impact dans le corps des pollutions environnementales, aide à la récupération en cas de fatigue chronique et de stress, prévient le vieillissement, favorise la régénération, la détox et la pleine conscience. En cure intensive ou hygiène quotidienne. Disponible à l'achat ou à la location.

Bol d'air Tonic®, Bol d'air Jacquier, 1650 € ou 190 € par mois, holiste.com

APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21EME SIECLE

yogakshemam

France - Suisse - Allemagne - Italie - Grèce

L'ENSEIGNEMENT DE SRI T.K. SRIBHASHYAM

"Yogakshemam signifie le Bonheur ici-bas et au-delà. C'est-à-dire le Bonheur Suprême qui n'a pas de fin.
La philosophie indienne enseigne les principes de vie pour atteindre ce Bonheur Suprême.
Ces principes ont été éprouvés et mis en application pendant des générations, sans jamais être modifiés.
Sri T.K. Sribhashyam"

L'ÉCOLE YOGAKSHEMAM

Yogakshemam est une école issue de la tradition indienne. Elle enseigne les moyens de trouver « le bonheur Suprême». Un enseignement reçu auprès de Sri T.K. Sribhashyam.

Sri T.K. Sribhashyam est né à Mysore, en Inde du Sud, en 1940.
Il était le fils de Sri T.K. Krishnamacharya, descendant direct du grand Yogi Nathamuni,
un saint vaisnavite qui vécut au IX ème siècle. Cette famille de philosophes et de Maîtres spirituels
appartient à la tradition Vishista Advaïta, une des branches du Védanta. Pendant neuf cents ans,
36 générations de sages ont maintenu intacte cette connaissance. Sri T.K. Sribhashyam a suivi dès
son plus jeune âge l'enseignement de son Père et Maître Sri T.K. Krishnamacharya.
Cet enseignement combinait, la philosophie indienne, le Yoga, l'Ayurveda,
dans la plus pure tradition de la transmission orale.

Sri T.K. Sribhashyam a quitté ce monde le 12 novembre 2017.

Son souhait le plus cher était que cet enseignement ne cesse d'être transmis fidèlement.
Nombre de ses élèves ont continué à suivre son enseignement depuis plus de 20 ans,
bien après les 4 ans de formation requis pour devenir professeur de Yoga.
Ce sont quelques-uns de ces mêmes élèves qui, avec l'accord de leur Maître, vont perpétuer
cette connaissance transmise depuis des siècles ; ils se sont donné comme objectif
de le faire fidèlement, avec joie et toujours dans le respect de la culture de chacun.

L'École Yogakshemam poursuit sa vocation avec l'ouverture en octobre 2019
d'une nouvelle formation sur 4 ans.

Nouvelle formation sur 4 ans
en octobre 2019 en France et en Suisse

TOUTES VOS INFORMATIONS SUR LE SITE

www.yogakshemam.net

06 51 98 99 41

« TOMBER SEPT FOIS, SE RELEVER HUIT »

Proverbe zen

CAHIER N°2

BOOSTER L'ÉNERGIE

Si votre vie ressemble souvent à une course sans fin et que vous reprendriez bien un supplément d'énergie, les cinq gestes yoga de ce cahier sont faits pour vous !

- L'énergie du centre p. 26
- Faire circuler l'énergie p. 28
- Libérer l'énergie vitale p. 30
- Retrouver l'élan p. 32
- Se remettre en mouvement p. 34

L'ÉNERGIE DU CENTRE

- Pour : **tonifier les abdominaux et les muscles du dos**
- Quand : **avant un repas ou 3 h après**
- Fréquence : **tous les jours**
- Bienfaits : **énergise le dos et toute la posture**
- Accessoire : **un tapis**

Une sangle abdominale tonique, ce n'est pas qu'une question d'esthétique. Elle est là pour maintenir la masse des viscères, préserver le dos et garantir une démarché tonique. Un regain d'énergie assuré.

En soutenant les viscères, les abdominaux empêchent le poids du bassin de se déplacer vers l'avant. Les muscles profonds du dos créent une gaine musculaire autour de la colonne qui est alors mieux protégée. Il est très intéressant de faire ces 2 gestes à la suite pour garder un dos en bonne santé.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le ventre, le front au sol, les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers le ciel. En inspirant, gardez les cous-de-pied au sol et levez la tête, les épaules et les bras.

Restez en respirant vers le haut de la poitrine, sans pousser le ventre contre le sol. Cherchez plutôt à étirer la sangle abdominale en ouvrant la cage thoracique. Quand c'est le moment pour vous, revenez au sol en expirant. Puis recommencez 3 fois en restant un peu plus longtemps cette fois. Prenez le temps de vous poser.

Maintenant, allongez-vous sur le dos, ramenez les 2 genoux sur l'abdomen, puis levez les jambes tendues à 90°, les quadriceps contractés. Sur une expiration, descendez la jambe gauche près du sol, sans la poser. Les pieds sont flexes. Respirez de manière costale, en contractant le périnée pour soutenir la pression qui s'exerce vers celui-ci. Observez combien de respirations vous pouvez rester.

Puis, en inspirant, ramenez la jambe gauche à la verticale, pliez légèrement les deux jambes pour détendre les abdominaux et respirez de manière diaphragmatique. Contractez les cuisses et changez de jambe.

LES EFFETS

Essayez de rallonger progressivement le temps des postures. Vous sentirez votre sangle abdominale et aussi vos cuisses devenir petit à petit plus solides et plus fermes. Votre démarche sera énergisée, avec un nouvel élan.

UN PEU PLUS SIMPLE

Si vous posez vos mains sous le bassin, paumes contre le sol, le travail de la sangle abdominale sera moins intense.

LE BON CONSEIL

Un sac de riz sur la tête...

Pour renforcer les muscles posturaux de la colonne, utilisez du riz. Posez sur votre tête un sac avec environ 350 g de grains de riz. Chez vous, sans chaussures pour mieux sentir le sol et déployer les pieds, pratiquez une marche, souple, alignée, sans figer les muscles de la nuque malgré le poids sur votre tête. Regard détendu, les mâchoires relâchées.

FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE

- Pour : **délier le bassin**
- Quand : **lorsque vous passez du temps sur une chaise**
- Fréquence : **plusieurs fois dans la journée**
- Bienfaits : **pour éviter les maux de dos**
- Accessoire : **une chaise**

Ce geste très bénéfique pour retrouver la mobilité du bassin et détendre le dos est présenté ici dans sa variante sur une chaise. Excellent pour évacuer les tensions qui s'accumulent au cours de la journée.

Quand vous restez assis trop longtemps sans bouger, vous commencez à sentir que le bassin se fige, et que votre dos devient raide. Idéalement ce serait le moment de quitter la pièce et d'aller marcher pour se mettre en mouvement et respirer de l'air pur. Quand cela n'est pas possible, vous pouvez vous faire du bien rapidement avec ce geste très simple, le chat sur la chaise.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous sur le bord d'une chaise, les pieds à plat écartés de la largeur du bassin, la colonne vertébrale redressé, les mains posées sur les genoux. En inspirant, creusez tout le dos en partant de la base de la colonne et en montant jusqu' aux cervicales. Le bassin bascule vers l'avant, les lombaires, les dorsales et les cervicales viennent en extension. Le regard va vers le ciel sans toutefois forcer le relâchement de la nuque.

En expirant lentement, arrondissez le dos en partant toujours du bassin en ressentant le mouvement qui rapproche la tête du bassin. Le menton descend vers le sternum. Les abdominaux et le périnée se contractent.

Dans un premier temps, ne restez pas dans les postures, cherchez la fluidité et le mouvement. Vous allez sentir que le bassin et la tête basculent d'avant en arrière. Vous pouvez faire une série de 20 allers-retours. Puis réduisez l'ampleur du mouvement jusqu'à ce qu'il soit à peine perceptible de l'extérieur et réalisez l'essentiel du mouvement mentalement.

LES EFFETS

Ce mouvement redonne souplesse à votre colonne et permet à l'énergie de circuler aisément le long de tout le dos.

LE BON CONSEIL

Se donner rendez-vous

Prenez rendez-vous avec vous-même 3 fois par jour, à heures fixes (pour la discipline !). Nourrissez votre esprit avec une parole de gratitude ou de bienveillance qui vous apportera réconfort et paix. Comme le disait Christiane Singer, lorsque nous ne nous aimons pas, nous sommes un danger pour les autres, car nous leur demandons ce que nous ne pouvons pas nous donner.

LIBÉRER L'ÉNERGIE VITALE

- Pour : **assouplir les hanches, le bassin, étirer le psoas**
- Quand : **lorsque vous sentez le bassin qui se fige**
- Fréquence : **2 fois dans la journée**
- Bienfaits : **prévient les maux de dos, active la vitalité**
- Accessoire : **une chaise**

Pour retrouver la souplesse des hanches et prévenir les douleurs lombaires, rien de mieux que d'étirer le psoas, ce muscle méconnu qui est une clé de notre vitalité.

Le psoas est un muscle essentiel, car il est le seul à relier la colonne vertébrale au bas du corps, au niveau des cuisses. Quant on reste assis plus que de raison, les muscles des hanches peuvent se raccourcir, et notre mobilité s'en trouve réduite. Cela peut engendrer des douleurs lombaires à cause d'une mauvaise répartition des charges.

Le travail sur le psoas est donc important à la fois pour maintenir la souplesse des hanches et pour éviter un tassement lombaire. Par ailleurs, les muscles du psoas et du diaphragme sont imbriqués, et les tensions de l'un peuvent se répercuter sur l'autre.

Voici un exercice qui, en étirant en profondeur le psoas, vous aidera à combattre les effets de la sédentarité. De plus, avec la fente avant vous allez aussi travailler sur la flexion de votre hanche opposée. Un exercice complet pour redonner un libre mouvement à vos hanches et libérer votre énergie vitale.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout devant une chaise. Posez votre pied droit sur le rebord de la chaise et ramenez le pied gauche bien en arrière, en cherchant à garder les hanches de face. Placez les mains croisées sur la cuisse droite et, en expirant, pliez la jambe droite en tendant la jambe gauche et en cherchant à repousser le poids du corps des mains. Laissez le bassin descendre vers le sol, ne cherchez pas à accentuer la courbure des lombaires. Faites le mouvement en dynamique, lentement, une dizaine de fois : expirez en pliant et inspirez en revenant. Puis restez avec la jambe avant pliée, respirez longuement. Après plusieurs respirations, revenez et changez de jambe.

LES EFFETS

Sentez à quel point le sang afflue vers l'articulation des hanches, et combien cela rend vivante cette zone.

LE BON CONSEIL

Le jus des Braves

Une boisson incontournable à prendre le matin pour régénérer tout votre corps. Prenez un morceau de gingembre, un morceau de curcuma frais et 1 citron bio entier. Placez le tout dans votre extracteur de jus et buvez ce jus en petites quantités, allongé avec un peu d'eau. Vous pouvez le garder 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

UN PEU PLUS LOIN

Essayez de poser le talon au sol, cela permettra d'allonger les muscles du mollet.

RETROUVER L'ÉLAN

- Pour : **dynamiser et stimuler l'énergie**
- Quand : **si vous avez besoin de force pour commencer quelque chose**
- Fréquence : **plusieurs fois dans la journée**
- Bienfaits : **donne de l'entrain**

Les respirations qui mobilisent la cage thoracique sont stimulantes, dynamisantes et nous aident à trouver l'élan pour commencer une action, nous engager dans un travail, nous pousser à faire quelque chose de difficile.

Dans une respiration courante, non consciente, la respiration est courte car les muscles sont peu sollicités. Nous devons donc « entraîner » les muscles de la cage thoracique afin qu'ils deviennent plus puissants et nous permettent de respirer amplement. Peu à peu, tout naturellement, le corps éprouvera ce besoin dans la journée de faire de longues respirations.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Ouvrir l'arrière. Placez-vous debout, les pieds joints, ramenez les bras tendus devant vous, les mains jointes. Croisez le bras gauche sous le bras droit et pliez l'avant-bras droit pour ramener les paumes en contact. Les pouces sont tournés vers le visage. En inspirant, levez les coudes et éloignez les mains du visage. En expirant, redescendez les coudes. Ne laissez pas trop vos trapèzes remonter vers les oreilles. Imaginez que vous inspirez entre les omoplates. Quand vous expirez, laissez la cage thoracique arrière se détendre.

Répétez ce mouvement 9 fois, puis relâchez et répétez en inversant la position des bras.

Ouvrir le devant. En inspirant, ramenez les bras vers l'arrière, les mains jointes, doigts croisés. Imaginez que chaque inspiration part du centre du cœur, puis s'étend vers les bras, jusqu'aux doigts des mains. Inspirez lentement, en portant votre attention sur le souffle qui ouvre la cage thoracique. Restez 5 à 10 respirations, puis revenez en expirant.

LES EFFETS

Pratiqué le matin, ce geste vous fera aborder la journée d'un bon pied. Il est aussi conseillé quand vous ressentez une baisse d'énergie, quand vous sentez le pessimisme vous gagner. Vous percevrez rapidement une nette différence, vous serez plus tonique, plus joyeuse.

LE BON CONSEIL

La visualisation

Visualisez-vous en haut d'une montagne, l'espace est immense et magnifique, devant, derrière, tout autour de vous. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous devenez aussi vaste que l'univers qui vous entoure. Vous êtes l'univers.

SE REMETTRE EN MOUVEMENT

- Pour : **prévenir les contractures des fessiers, sciatiques, cruralgies**
- Quand : **après le sport et aussi après une longue assise**
- Fréquence : **1 fois par jour**
- Bienfaits : **étire les fessiers, libère le bassin**
- Accessoire : **tapis ou chaise**

Un geste utile autant pour les sportifs – car il étire les muscles fessiers très sollicités dans la course – que pour les sédentaires – car il délie le bas du dos, enraidi par la station assise.

Ce geste apporte de multiples bienfaits, que ce soit après une longue course ou après une longue assise. Après le sport, il permet d'allonger vos muscles fessiers, qui retrouveront longueur et puissance. Après des heures devant l'ordinateur, il libère les articulations du bas du dos, ce qui permet de prévenir sciatiques et cruralgies.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds au sol. En expirant, levez le pied droit en ouvrant la hanche et posez la cheville droite sur la cuisse gauche, juste en dessous du genou. Inspirez et, sur une nouvelle expiration, levez le pied gauche, passez le bras droit entre les cuisses et croisez les mains devant le genou gauche.

Eloignez les genoux du buste en gardant les pieds flexes. Si la nuque à tendance à se cambrer, placez un coussin au-dessous. Restez au moins 2 min en respirant profondément, en étant conscient des sensations dans votre fessier droit. Relâchez et changez de jambe.

UN PEU PLUS SIMPLE

S'il vous est peu aisé de saisir le genou, croisez vos mains derrière la cuisse levée.

VARIANTE ASSISE

Si vous ne pouvez pas vous allonger au sol, vous pouvez faire l'exercice sur une chaise. Asseyez-vous sur son bord, redressez le dos, puis ramenez la cheville gauche sur le bas de la cuisse droite, en plaçant le pied flexe. Puis penchez-vous en avant en gardant le dos droit, le genou gauche descend vers le sol. Cette variante muscle le dos.

LES EFFETS

Après ce mouvement, vous allez sentir à quel point le bassin devient plus mobile, et la marche plus souple et assurée. C'est un étirement indispensable autant après le sport qu'après une longue assise.

LE BON CONSEIL

Se masser

Si vous avez beaucoup marché, ou couru, massez vos jambes et vos fessiers avec une huile végétale de calendula ou de millepertuis auquel vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie Couchée – elle est excellente contre la fatigue musculaire.

Ô ÉNERGIE AMIE

Les températures grimpent et, avec elles, toute l'effervescence des beaux jours. En été, l'énergie est votre carburant : essentiel et changeant. Pour la booster et la canaliser, misez sur des dopants naturels.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

TAPIS VOLANT

Déroulez votre feu intérieur avec ce tapis de yoga pas comme les autres. Tissé à la main dans le sud de l'Inde, en coton bio et caoutchouc naturel, il est pliable, lavable et ne glisse pas. Il est aussi teint à l'aide d'herbes ayurvédiques qui lui donnent sa couleur et des propriétés spécifiques. Infusé au santal rouge et au bois de sappan, aux vertus revitalisantes et détoxifiantes, le tapis corail est énergisant. Découvrez aussi le gris calmant ou l'aubergine, harmonisant.

Tapis de yoga (180 cm x 55 cm x 3 mm), De Uria, 88 €, www.deuria.com

BAL FLEURI

Cette tisane gaie et pétillante invite à se dégourdir les jambes. Tonique et parfumée avec son goût citronné, elle ne contient que des ingrédients biologiques et revigorants : menthe poivrée, feuilles de framboisier, cardamome, réglisse, pétales de bleuets et boutons de rose. Voilà qui donne envie de danser pour célébrer l'énergie du printemps.

La salsa du printemps, Les Jardins de Gaïa, 6,50 € (80 g), www.jardinsdegaia.com

UNE SUPER BAIE

Le camu camu est un petit arbre qui pousse dans les sols humides et marécageux d'Amazonie. Cette force de la nature est utilisée dans la cuisine péruvienne depuis la nuit des temps. Ses petits fruits ronds rouge-orangé sont désormais reconnus pour leur exceptionnelle teneur en vitamine C. Un seul fruit apporte jusqu'à 3000 mg de vitamine C pour 100 g : c'est plus que l'acérola et bien au-dessus des 60 mg d'une orange. Riche aussi en vitamines B1, B2, B3 et E, il est ultra nutritif, aide à lutter contre la fatigue et renforce le système immunitaire. Issu d'une cueillette sauvage, il est récolté par les Shipibos d'Amazonie.

Camu camu, Guyapi, 17,50 € (50 g), www.guayapi.com

COCKTAIL ÉPICÉ

Dernière ligne droite avant les vacances estivales. Pour garder la pêche, voici un mix d'épices à saupoudrer. Guarana, cannelle, gingembre et vanille issues de l'agriculture biologique : une pincée additionnée à un jus de fruits frais ou à vos recettes sucrées et c'est l'Amazonie qui s'invite. Un mélange d'épices 100 % énergie.

Forza da Amazonia, Les Jardins de Gaïa, 7,50 € (35 g), www.jardinsdegaia.com

YOGIlife
TAPIS
ACCESSOIRES
VÊTEMENTS DE YOGA
ECO-RESPONSABLES
LE YOGA,
UN MODE DE VIE QUI
NE S'ARRÊTE PAS À SON TAPIS !
YOGIlife, e-boutique éthique et écoresponsable
pour une pratique en accord avec vos valeurs !
-5% SUR VOTRE COMMANDE AVEC LE CODE EYMAG19A
WWW.YOGILIFE.FR

Institut Européen de Sophro-Analyse
Un chemin vers Soi • Un métier vers l'Autre
"Formez-vous autrement
tout en vous épanouissant"
Formations de
Praticien en Sophro-Analyse
& en Sophrologie
Paris & Aix en Provence
Également stages et formules
de développement personnel.
Les 20 ans 19 de la Sophro-Analyse
sophro-analyse.eu
facebook.com/instituteuropeensophroanalyse

« IL Y A UN MOMENT OÙ LES MOTS S'USENT.
ET LE SILENCE COMMENCE À RACONTER »

Khalil Gibran

CAHIER N°3

UN DOS SOUPLE ET EN BONNE SANTÉ

Le mal de dos ? Qui ne l'a pas rencontré au moins une fois ? Pratiquez régulièrement cette sélection de 5 gestes yoga simplissimes et vous oublierez jusqu'à son nom !

- Assouplir la colonne p. 40
- Délier le bas du dos p. 42
- Énergiser tout le dos p. 44
- Étirer les muscles du dos p. 46
- Éviter la sciatique p. 48

ASSOUPLIR LA COLONNE

- Pour : **dénouer les tensions du dos**
- Quand : **dans la journée**
- Fréquence : **1 à 3 fois par jour**
- Bienfaits : **étire le grand dorsal, ouvre le haut du corps, améliore la digestion**
- Accessoire : **un tapis**

Quelles que soient nos activités, notre style de vie, il est toujours un moment où nous rencontrons des raideurs et des blocages dans notre dos. Voici une posture d'une redoutable efficacité pour délier le dos et lui redonner une belle souplesse.

Qui n'a pas eu de problèmes de lombalgie, de tensions dans le haut du dos, des douleurs à la nuque ? Il faut parfois un geste, un mouvement pour corriger des déséquilibres et pour évacuer des tensions. Cette torsion au sol est un geste incontournable pour votre dos.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos et, sur une expiration, ramenez les 2 genoux vers la poitrine, les bras ouverts sur les côtés. Restez un moment dans cette position, inspirez lentement vers les lombaires et le bassin.

Puis, sur une expire, ramenez les 2 genoux au sol à gauche et laissez le regard aller à droite en synchronisant le mouvement de la tête et des genoux. Posez les pieds au sol et essayez de gardez les genoux à la même hauteur.

Les genoux sont aussi proches que possible du buste. Aidez-vous du bras gauche pour les retenir et détendre les muscles des cuisses. Le dos de la main droite reste en contact avec le sol.

Une fois installée dans la posture, pratiquez des inspirations abdominales profondes et cherchez à aller jusqu'au bout de l'expiration. Après plusieurs respirations, quand la posture devient plus agréable, respirez depuis les lombaires vers les dorsales. Sentez que l'inspiration vient habiter tout votre dos du bas vers le haut. Avec l'expiration, posez l'épaule et le haut du bras gauche sur le sol. Quand la posture devient tout à fait agréable, changez de côté.

UN PEU PLUS SIMPLE

Si l'étirement n'est pas confortable, éloignez un peu les genoux du buste, ou encore placez un coussin entre les cuisses.

LES EFFETS

Pendant la posture, vous allez sentir votre dos s'allonger et se détendre. La torsion vous permettra de trouver des chemins afin d'ouvrir la respiration à la fois diaphragmatique et costale arrière. Après la posture, vous allez vous relever rechargée, régénérée, revitalisée. Vous pouvez pratiquer cet exercice 3 fois par jour.

LE BON CONSEIL

Se mettre au yoga !

Poussez la porte d'une salle de yoga. Une séance par semaine est pour 80 % des personnes une garantie de ne plus connaître de problèmes de dos. Mais, attention, une fois que vous aurez commencé, vous ne pourrez plus vous arrêter !

DÉLIER LE BAS DU DOS

- Pour : **délier le dos, assouplir la colonne**
- Quand : **au cours de la journée**
- Fréquence : **toutes les 2 h quand vous restez assis**
- Bienfaits : **évacue les tensions du dos**
- Accessoire : **une chaise**

Assis sur une chaise, nous restons souvent immobiles pendant des longues heures, et notre colonne vertébrale se tasse et se fige. Nous pouvons mettre en mouvement notre colonne vertébrale sans quitter notre fauteuil. Un simple geste de torsion sur une chaise, fait avec conscience, est un véritable soin pour notre dos.

Avec ce geste simple, à réaliser assise sur une chaise, je vous propose d'expérimenter un mouvement que nous réduisons souvent au minimum, la torsion de la colonne, et de lui donner un véritable rôle thérapeutique pour votre dos.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous sur le rebord de votre chaise, le dos redressé, mais en respectant les courbes naturelles de votre colonne : le creux des lombaires et de la nuque, la cyphose au niveau de vos dorsales.

Gardez les genoux en contact et sentez bien l'appui de vos pieds sur le sol ; pour plus de sensation, vous pouvez même enlever vos chaussures.
Sur la durée d'un expiration, ramenez la main gauche derrière le genou droit et, en faisant partir le mouvement du sternum, tournez le buste, la tête puis le regard vers la droite et vers l'arrière.
Revenez en inspirant et répétez de l'autre côté.
Refaites le mouvement plusieurs fois en balayant l'horizon avec le regard.

LES EFFETS

En seulement quelques minutes vous allez sentir votre dos qui revit et se libère de toutes les tensions accumulées. Prenez le temps de faire cet exercice régulièrement, avant de sentir la douleur, il n'en sera que plus efficace.

UN PEU PLUS LOIN

Maintenant, restez en torsion et laissez le menton descendre légèrement vers l'épaule. À chaque inspiration ample et profonde, ayez la sensation de vous étirer depuis le périnée jusqu'au sommet de la tête. Laissez chaque expiration essorer et masser profondément vos viscères. Restez dans la posture pendant une dizaine de respirations, puis revenez en inspirant et changez de côté.

BON À SAVOIR

Imaginer les gestes

Il a été démontré que le fait de réaliser des mouvements mentalement a un réel impact sur nos muscles. Si jamais vous êtes bloqué au point de ne presque pas pouvoir vous tourner, vous pouvez commencer par imaginer la torsion de votre colonne.

ÉNERGISER TOUT LE DOS

- Pour : **assouplir et mobiliser la colonne vertébrale**
- Quand : **le matin au réveil ou avant de se coucher**
- Fréquence : **10 à 20 fois, tous les jours**
- Comment : **au sol**
- Accessoire : **un tapis**

La colonne vertébrale est l'une des zones les plus importantes du corps, tous nos nerfs y sont rattachés. La sédentarité, le manque d'exercice ou le stress peuvent la malmener. Le geste de la vague est une façon simple d'apporter souplesse et tonicité à votre dos et de faire circuler l'énergie dans tout votre corps.

Si le matin au lever ou après une longue journée au bureau, assise devant un ordinateur, vous sentez la région des lombaires engourdie et raide, il est essentiel de remobiliser, de mettre en mouvement toute la colonne vertébrale et notamment les muscles profonds qui l'entourent.

Les tensions ainsi accumulées pourront progressivement se libérer. Ce geste simple, que vous pourrez répéter 10 ou même 20 fois, aide à retrouver le lien entre le haut et le bas de la colonne vertébrale, et notamment entre les cervicales et les lombaires.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, les pieds ouverts de la largeur des hanches. À l'inspiration, ouvrez les bras sur les côtés, en les éloignant du buste, le bassin bascule en antéversion, vos lombaires s'éloignent du sol. Simultanément, la nuque s'étire et entre en contact avec le sol, le menton se rapproche du sternum.

À l'expiration, inversez la position du bassin en pressant légèrement les talons sur le sol. Les lombaires viennent alors se plaquer au sol, et la nuque s'en éloigne, se plaçant en extension. Les bras accompagnent l'expiration en revenant à la position de départ.

Ce mouvement est proche de la colonne, presque sans effort musculaire. Imaginez une onde qui vous traverse : à l'inspiration de bas en haut, à l'expiration du haut en bas. Votre colonne est aussi souple qu'une vague dans la mer.

LES EFFETS

Ce mouvement assure le confort naturel d'une colonne souple et en bonne santé. Prenez le temps d'observer, de ressentir. Observez après une dizaine de mouvements combien le bassin est délié, les cervicales libérées, les petites douleurs de la nuit ou de la journée se sont évanouies.

UN PEU PLUS LOIN

Pendant le mouvement, essayez de déplacer votre conscience sur chacune des vertèbres, sur la position du sacrum et de l'arrière du crâne. Prenez conscience de ce lien entre le haut et le bas, entre les lombaires et les cervicales.

LE BON CONSEIL

Assise sur un ballon

Une heure par jour, remplacez votre fauteuil de bureau par un ballon gonflable (genre Pilates, 50 cm de diamètre). Même assise, vous serez dans un mouvement fin, subtil mais présent qui viendra renforcer vos muscles profonds sans que vous ayez à y penser.

ÉTIRER LES MUSCLES DU DOS

- Pour : **allonger les muscles du dos**
- Quand : **en fin de journée, quand vous êtes plus souple**
- Fréquence : **une fois par jour**
- Bienfaits : **permet d'avoir une meilleure tenue posturale**
- Accessoire : **porte, colonne, margelle de fenêtre**

L'arrière du corps est souvent tendu et raccourci, ce qui peut créer des douleurs et des déséquilibres posturaux. Avec cet exercice, vous allez retrouver le plaisir d'étirer votre dos en douceur.

Les chaines musculaires de l'arrière du corps sont souvent raccourcies, tendues, ce qui entraine des douleurs, un manque de mobilité et une mauvaise posture debout. Néanmoins, de nombreuses postures qui étirent le dos sont difficiles et pas et pas forcément agréables à pratiquer. Dans le geste proposé ici, au contraire, vous allez pouvoir allonger les zones lombaire, dorsale et cervicale et même les mollets de façon harmonieuse et ludique.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Choisissez un point d'ancrage : le bord de l'évier, un radiateur en fonte, une poignée de porte, un poteau, ou un arbre si vous avez un jardin. L'important est que votre ancrage soit solide et stable.

Placez-vous accroupi, en posant vos talons sur une couverture roulée. Les chevilles et les genoux restent en contact, si possible (photo). Cela peut prendre un peu de temps pour trouver la bonne position par rapport au support.

Une fois accroupi, lâchez la tête vers l'avant, desserrez les dents et détendez les mâchoires. À chaque inspiration, contractez le périnée, ramenez le coccyx vers l'intérieur et imaginez le souffle monter le long des vertèbres. Soyez aussi attentif à l'ouverture entre les omoplates, en veillant à garder les épaules éloignées des oreilles. Il est possible que vous sentiez un étirement aussi dans les mollets.
Restez au moins 1 min dans la posture en étant concentré sur votre respiration qui progressivement s'allonge.

LES EFFETS

Vous allez percevoir une sensation de chaleur dans votre dos, une liberté de mouvement de votre buste et sentir plus de présence dans l'arrière de votre corps. Cela vous incitera tout naturellement à mieux vous tenir.

UN PEU PLUS LOIN

Si vous pouvez aisément poser les talons au sol, enlevez la couverture, cela vous permettra de travailler plus intensément l'étirement des mollets.

LE BON CONSEIL

Masser le dos

Avant de pratiquer ce geste, ou à un autre moment de la journée, vous pouvez faire un auto-massage du dos avec un rouleau en mousse cylindrique, que l'on trouve facilement dans les magasins de sport. Allongez-vous au sol, glissez-le perpendiculairement à votre colonne, sous la cage thoracique, et roulez le dos sur le support au niveau des dorsales. Les muscles sont massés en profondeur, échauffés et mieux vascularisés.

ÉVITER LA SCIATIQUE

- Pour : **supprimer la sensation de barre dans le bas du dos**
- Quand : **dans la journée**
- Fréquence : **1 fois/jour**
- Bienfaits : **étire les muscles fessiers, assouplit le bassin, libère le nerf sciatique**
- Accessoire : **un tapis**

Le pincement du nerf sciatique est une cause connue de douleurs lombaires. Avec un minimum d'exercice tous les jours et en étirant les muscles des fessiers, il peut être évité.

Le pincement ou l'irritation du nerf sciatique sont parmi les causes les plus courantes de lombalgie, qui n'est toutefois pas une fatalité. Elle peut même vous aider à prendre conscience de la nécessité d'écouter davantage votre corps. Un seul exercice peut permettre de libérer les tensions, retrouver des sensations agréables, sentir l'énergie circuler et nous donner envie de prendre soin de nous.

En éveillant le bassin, nous commençons à éprouver le besoin de faire quelques pas, puis une courte séance de mouvements, voire plus. C'est un véritable pas vers la santé même lorsque l'on n'est pas trop porté sur le sport.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, les pieds à plat sur le sol. Croisez la cuisse droite par-dessus la gauche, puis en expirant ramenez les genoux vers la poitrine. Commencez à ouvrir les pieds vers l'extérieur. Dans l'idéal, les tibias sont perpendiculaires aux cuisses. Saisissez les pieds (qui restent flexes), les jambes, ou même les genoux.

Restez au moins une minute dans la posture, en essayant de placer votre respiration dans le bas du dos. Puis changez le croisement des jambes. Si vous manquez de souplesse, il est possible que votre nuque se cambre. Dans ce cas, placez un coussin sous la tête pour protéger le cou.

LES EFFETS

Même si vous n'avez pas de problème de sciatique, vous allez ressentir à quel point ce mouvement est agréable pour le dos, le bassin et les fessiers. Vous allez être surprise de constater combien un simple mouvement peut modifier agréablement les sensations de votre corps.

UN PEU PLUS LOIN

Si vous êtes à l'aise, ouvrez le bras en croix et posez les genoux croisés à gauche, en glissant un coussin dessous. Puis revenez et changez de côté. Cette variante assouplit davantage la colonne vertébrale.

BON À SAVOIR

Régime anti-sciatique

La sciatique est une forme d'inflammation qui peut être réduite, voire éliminée, avec une alimentation saine. Essayez, une fois par mois, de faire une petite cure détox : la « journée fruits ». Choisissez des fruits frais, de nos régions, à mâcher : pomme, poire, pêche, abricot, cerise, framboise, raisin, kiwi, figue et ajoutez quelques feuilles de menthe. Pendant toute une journée ne consommez que cela. Moins vous ferez de mélange entre les fruits au cours du même repas plus la digestion sera facile et la détox efficace. Sachez que le melon et la pastèque doivent être mangés seuls.

UN DOS FORT ET SOUPLE

On le sait, sur le tapis comme dans la vie, la colonne vertébrale est l'épicentre de la santé. Pour prendre soin de votre dos en toute sécurité, appuyez-vous, les yeux fermés, sur ces soutiens testés et approuvés !

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

ÇA ROULE !

Cet outil innovant est la coqueluche des yogis. Toute simple mais tellement polyvalente, la « yoga wheel » convient aux exercices de flexions dorsales et aux postures en arrière – postures du scorpion, du pont ou exercices de gainage... Elle favorise la souplesse et l'ouverture. Très stable, l'anneau est en plastique dur et recouvert de mousse anti-dérapante à picots.
Roue de yoga (largeur de 15 cm, diamètre de 32 cm), Chin Mudra, 38 €, chin-mudra.yoga

SOLUTION SECONDE PEAU

Coup de projecteur sur cette technologie textile : une collection de vêtements et sous-vêtements qui vous aident à vous tenir droit. Gamme pour tous les jours ou gamme sport, les débardeurs et t-shirts pour femmes et hommes sont équipés de tenseurs qui exercent une pression en cas de mauvaise posture. Et, en plus, l'esthétisme est au rendez-vous.
Lyne Up et Lyne Fit, Percko, 129 €, www.percko.com

HUILE MAGIQUE CHERCHE DOIGTS DE FÉE

Pour massage ou simple application locale. A base de plantes et d'huiles de sésame, de coco et de graines de moutarde : avant ou après le sport, ses ingrédients naturels chauffent les muscles et les décontractent pour éviter les courbatures. Les agrumes et la citronnelle tonifient, régulent et rafraîchissent. Véritable huile ayurvédique à l'odeur puissante, 100 % végane.
Huile de massage Magicienne, Loren Kadi, 23 € (210 ml), www.lorenkadi.com

LA JOIE DU DOS

Et si tout dépendait vraiment de la façon dont on s'assoit ? Au travail, à la maison et même en voiture, ces sièges dynamiques (mais stables évidemment) assurent une assise active. Adoptées par plus de 4 millions de personnes dans le monde, ces solutions nomades gainent les muscles du dos et réduisent les tensions. À utiliser 1 heure par jour pour des résultats rapides.
SitSmart, Backjoy, 59,90 €, www.backjoy-france.fr

APPUYEZ-ICI !

Découvrez les bases du massage et de l'automassage pour apaiser les douleurs, atténuer les tensions, se relaxer et accroître sa vitalité. Un excellent moyen de nourrir la détente et le plaisir avec ses proches.
***Massage pour les débutants* de Rachel Beider, éditions First, 128 p., 12,95 €**

Les Chinois maîtrisent l'acupression depuis des millénaires pour traiter la fatigue, le stress, les maladies et les douleurs. Pas seulement réservée aux thérapeutes experts, elle s'apprend. Découvrez la carte des points qui équilibrent le flux d'énergie et aident à mieux vivre au quotidien.
***Acupression pour les débutants* de Bob Doto, éditions First, 128 p., 12,95 €**

MASTER CLASS
21-22/09/2019 à PARIS
avec Dominique MARTIN

Ostéopathe, pratiquant de Yoga,
auteur de nombreux articles
et du guide de la pratique ostéo-articulaire.

YOGA & BASSIN

L'art de la pratique des postures,
mécanismes articulaires, enchaînements
musculaires, effets locaux et généraux,
les obstacles aux mouvements.

Informations et inscription :
www.sergegastineau.com/dominique-martin

STAGES
YOGA & REMISE EN FORME

avec Julie Ferrez

Faites une pause dans votre quotidien,
partagez et découvrez sa maison du Bien-être
au cœur de la Champagne…

Renseignements & réservations
contact@julieferrez.com
09 67 01 68 47
www.julieferrez.com

« LA MEILLEURE MANIÈRE D'ÉCHAPPER À SES PROBLÈMES EST DE LES RÉSOUDRE »

Annu Tiwari

CAHIER N°4

STRESS ADIEU !

Le stress nous complique la vie et parfois nous empêche même d'avancer. Alors pratiquez sans retenue les cinq gestes yoga de cette sélection et vous pourrez ranger le stress parmi vos mauvais souvenirs.

- Calmer l'anxiété p. 54
- Se couper du stress p. 56
- Apaiser le mental p. 58
- Dissoudre le stress p. 60
- Retrouver l'équilibre p. 62

CALMER L'ANXIÉTÉ

- Pour : **garder une bonne santé**
- Quand : **à n'importe quel moment de la journée**
- Fréquence : **3 fois par jour, 5 min à chaque fois**
- Bienfaits : **améliore le sommeil, réduit le stress, aide à gérer les addictions**
- Accessoire : **un tapis, le chronomètre de votre téléphone**

La cohérence cardiaque est une technique de respiration d'une grande simplicité mais qui a des incroyables effets apaisants et relaxants. L'essayer, c'est l'adopter.

Je vous propose d'essayer la technique de cohérence cardiaque, une respiration contrôlée selon un cycle particulier d'inspirations et d'expirations. Elle permet d'apaiser très rapidement le corps et l'esprit. Son principe de fonctionnement est d'une grande simplicité. Il faut juste équilibrer la durée de l'inspiration et de l'expiration.

La stimulation équilibrée du système nerveux sympathique (à l'inspire) et du système nerveux parasympathique (à l'expire) crée un état d'apaisement et de calme. Vous allez être étonnés de son efficacité ! La méthode la plus simple pour atteindre la cohérence cardiaque est la « Méthode 365 » : 3 fois par jour, 6 respirations de 5 sec.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous en position assise ou allongez-vous. Prenez le temps d'observer le rythme de votre respiration, observez les parties de votre corps qui de modifient avec l'inspiration et l'expiration : le ventre, la cage thoracique, le dos. Puis inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes. Chaque cycle respiratoire fait donc 10 sec, ce qui signifie que vous ferez 6 respirations complètes en 1 min. Continuez ainsi pendant 5 min. Vous comprenez maintenant d'où vient le nom de « Méthode 365 ».

Si vous avez du mal à garder le décompte, aidez-vous avec le chronomètre de votre smartphone. Il est important de respirer uniquement par les narines. Ayez un rythme de respiration fluide, sans marquer de temps d'apnée, mais sentez que le débit de l'air est plus subtil au début et à la fin de l'inspiration et de l'expiration. Continuez ainsi pendant 5 min. Et pratiquez cette respiration 3 fois par jour.

LES EFFETS

La cohérence cardiaque permet de stimuler le système immunitaire et de profiter d'une bonne santé de tout l'organisme. La détente et l'apaisement qu'elle procure sont particulièrement indiquée en cas de coup de stress ou de crise d'anxiété.

LE BON CONSEIL

La marche consciente

Quittez votre bureau ou votre canapé et prenez 5 min pour marcher en conscience. Une marche très lente, très posée, calée sur le rythme de votre respiration. À chaque fois que vous levez le pied arrière, inspirez, et expirez en reposant le pied même pied à l'avant. Prenez le temps de sentir le déroulé des chevilles, le mouvement des genoux et des hanches. Gardez la tête libre au dessus de la colonne vertébrale. Soyez pleinement concentré sur vos gestes.

SE COUPER DU STRESS

- Pour : **revenir vers l'intérieur**
- Quand : **lorsque vous sentez l'agitation vous gagner**
- Fréquence : **chaque fois qu'il est nécessaire**
- Bienfaits : **apporte calme et paix intérieure**
- Accessoire : **une chaise ou un coussin**

Servons-nous de la puissance de ce geste pour nous tourner vers l'intérieur et goûter quelques instants de paix, de silence, si nécessaires à notre équilibre.

Nous vivons à cent à l'heure. Bruits, sollicitations visuelles, pollution, foule, nos sens sont constamment happés à l'extérieur, stimulés de manière parfois désagréable. Sans parler de notre agitation intérieure, celle qui nous mène sans cesse d'une pensée à l'autre, du passé au futur, d'une émotion à son contraire.

Trouver dans la journée des moments d'introspection, des instants de silence est essentiel à notre équilibre et à notre bien-être. Cette paix intérieure regagnée nous permet d'être plus présent à nous-même, plus concentré et donc efficace dans ce que nous faisons. Je vous propose ici de pratiquer samukhi mudra, un geste qui permet de tourner nos cinq sens vers l'intérieur, pour couper pendant quelques instant le contact avec les sollicitations extérieures et revenir à soi, se recentrer paisiblement.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous sur un coussin en tailleur, ou sur une chaise avec les pieds bien à plat au sol. Redressez la colonne vertébrale sans tensions et ramenez les mains à hauteur du visage. Fermez les yeux.

Les index et majeurs viennent très légèrement presser les paupières et les globes oculaires, les annulaires se placent de chaque côté des narines, les auriculaires au niveau des commissures des lèvres et enfin les pouces viennent boucher les oreilles.
La position des doigts aide à se détourner des stimulations extérieures.

Une fois les doigts placés, optez pour une respiration longue et légère et concentrez-vous sur les sensations intérieures. La lumière au niveau de l'espace frontal, les sons à l'intérieur, le contact de l'air dans les narines, l'humidité dans la bouche. Soyez à l'écoute de toutes les sensations qui se présentent à vous. Restez autant que vous le pouvez, en veillant à garder les épaules détendues.

Puis, éloignez les mains du visage et posez-les sur les cuisses. Cherchez le même état de calme et de concentration, cherchez à accueillir le silence. Vous êtes à la fois totalement consciente, présente et détendue.

LES EFFETS

Les peurs, les angoisses et les tensions se dissolvent. Les pensées s'évanouissent d'elles-mêmes, elles semblent lointaines, floues et nous encombrent moins. Le silence intérieur apparaît plein, spacieux, vibrant et nous goûtons quelques instants de sérénité. Nous repartons régénérées, confiantes et enthousiastes.

LE BON CONSEIL

L'huile essentielle d'encens

Cette huile est la plus réputée pour préparer à l'introspection et à la méditation. Vous pouvez en poser une goutte sur votre front et une deuxième goutte sur le centre du cœur ou l'utiliser dans un diffuseur aromatique.

APAISER LE MENTAL

- Pour : **détendre les traits du visage, alléger les mâchoires**
- Quand : **le matin au réveil et avant de vous endormir**
- Fréquence : **2 fois par jour**
- Bienfaits : **apaiser l'anxiété, la colère, étirer les muscles masséters**
- Accessoire : **une chaise**

Les mâchoires serrées sont une manière de somatiser le stress. Cela peut entraîner des maux de tête et toutes sortes de douleurs. Ce geste simple permet de décrisper les muscles des mâchoires et de vous détendre.

Les mâchoires sont un lieu où se nichent les tensions. Elles somatisent ces tensions en se crispant. Cette crispation est souvent provoquée par un état d'anxiété, de colère non exprimée, de frustration. L'exercice que je vous propose ici vous permettra de redonner souplesse aux mâchoires. Par la suite, vous allez vous surprendre à éprouver le besoin de masser les muscles pour les détendre et pour vous libérez de ces crispations.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Vous pouvez être allongé dans votre lit ou assis sur une chaise, en étant bien adossé pour vous détendre. Posez vos paumes sur les joues et massez les muscles de l'articulation des mâchoires avec des petits mouvements circulaires, bouche fermée, puis bouche ouverte. Quand vous sentirez la chaleur et la détente s'installer, passez à l'étape suivante.

Les paumes de mains toujours posées de chaque côté du visage, au niveau de l'articulation des mâchoires, tirez la mâchoire inférieure vers le bas en ouvrant largement la bouche (photo). Maintenez la mâchoire baissée avec la pression des mains environ 1 min. Vous allez commencer à sentir l'étirement des muscles masséters. Puis laissez remonter le plus lentement possible la mâchoire inférieure, en poussant légèrement la mâchoire inférieure vers l'arrière avec les mains. Répétez 2 ou 3 fois.

LES EFFETS

Restez quelques instants sans resserrer les dents, en percevant l'espace qui s'est créé dans la bouche. Imaginez simplement que vous baillez et si un vrai bâillement apparaît laisser-le venir, en étirant les bras de chaque côté pour vous détendre encore plus. Vous voilà de nouveau frais et apaisé.

LE BON CONSEIL

Le oil pulling

Le *oil pulling*, ou bain de bouche à l'huile, est une pratique issue de la médecine ayurvédique qui permet à la fois de travailler sur l'articulation des mâchoires et d'améliorer l'hygiène buccale. Mettez dans votre bouche une petite cuillère à soupe d'huile de coco ou de sésame. Mâchez et malaxez l'huile pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit devenue très liquide. Rincez la bouche après avoir recraché l'huile. Vous pouvez le faire le matin ou le soir avant de vous coucher.
Les bienfaits de l'*Oil Pulling* sont multiples : antibactériens, antitartre, anti-déchaussement des dents et vascularisation des mâchoires.

DISSOUDRE LE STRESS

- Pour : **combattre un état de stress ou d'anxiété**
- Quand : **à tout moment de la journée**
- Fréquence : **au moins une fois par jour**
- Bienfaits : **apaise et détend**
- Accessoire : **un tapis ou une chaise**

Conjoint, enfants, travail : nous ne sommes jamais à court de bonnes raisons pour être tendue. La respiration abdominale est un merveilleux moyen de gérer nos contrariétés et de dissoudre la source du stress.

Vous venez de vivre une situation désagréable ; vous appréhendez une réunion difficile ; vous avez un dossier à rendre en urgence. Résultat : vous sentez le stress monter. Au lieu de foncer tête baissée, prenez un moment avant de continuer ce que vous avez à faire, rien ne sert de se précipiter, vous ne serez efficace en rien. Je vous propose le geste peut-être le plus simple de ce Hors-Série et pourtant très efficace : la respiration ventrale.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos, le corps détendu. Vous pouvez aussi pratiquer ce geste assise. Respirez plusieurs fois, tranquillement, et commencez à observer votre souffle, sans changer son rythme, sans rien modifier.

Juste le souffle tel qu'il est dans ses quatre temps : l'inspiration, l'expiration et les instants de transition entre ces deux mouvements. Observez : est-ce que vous marquez des temps d'apnée ? L'inspiration est-elle plus courte que l'expiration ? Dans laquelle des quatre phases êtes-vous le plus à l'aise ?

Maintenant, placez vos mains sur le ventre et prolongez l'inspiration, en laissant inerte la cage thoracique et en activant la respiration ventrale. Le ventre se « gonfle », vos mains s'éloignent l'une de l'autre. La pression du diaphragme masse les viscères. Après l'inspire, marquez quelques secondes de suspension.

Laissez enfin venir une expiration, aussi naturelle et silencieuse que possible.

N'utilisez pas les abdominaux pour forcer l'expire. Le ventre redescend lentement, le diaphragme se relâche. Les mains se rapprochent. L'expiration vous traverse, sans contrôle.

Observez juste votre souffle. Goûtez cette grande passivité durant l'expire. Le calme intérieur. Continuez cette respiration aussi longtemps que vous le souhaitez. Jusqu'à en ressentir les effets.

LES EFFETS

Vous n'avez pas perdu de temps, car vous avez gagné en sérénité, en détente et vous allez pouvoir reprendre le fil de vos activités avec confiance, efficacité et paix intérieure. Le rythme de la respiration est comme un doux bercement qui apaise si l'on est pleinement concentrée sur sa respiration. Peu à peu les émotions perturbatrices se dissipent.

LE BON CONSEIL

La visualisation

Utilisez des images apaisantes empruntées à la nature pendant cette respiration. Imaginez une vague qui se forme sur l'océan en inspirant et une vague qui se dissout sur le rivage en expirant, ou une lumière qui se déploie puis qui se concentre en un seul point.

RETROUVER L'ÉQUILIBRE

- Pour : **équilibrer les systèmes sympathique et parasympathique**
- Quand : **loin des repas**
- Fréquence : **une série de 12 cycles tous les jours en période de stress**
- Bienfaits : **retrouver l'apaisement après un coup de stress**
- Accessoire : **un coussin ou une chaise**

Accessible à tous, la respiration alternée est un outil puissant pour retrouver l'équilibre sur tous les plans. Une bonne façon de lâcher-prise quand la pression devient trop intense.

Le yoga nous enseigne que l'air inspiré par la narine droite n'emprunte pas les mêmes trajets énergétiques que l'air inspiré par la narine gauche. La narine droite est de qualité solaire, chaude, active, elle stimule le système sympathique, celui qui prépare à l'action. La narine gauche est de qualité lunaire, froide, réceptive, elle stimule le système parasympathique, qui amène à un ralentissement général des fonctions de l'organisme. La respiration alternée par les deux narines, appelée Nadi Sodhana, permet d'équilibrer les deux systèmes nerveux, de mieux appréhender nos émotions, de se concentrer plus facilement.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

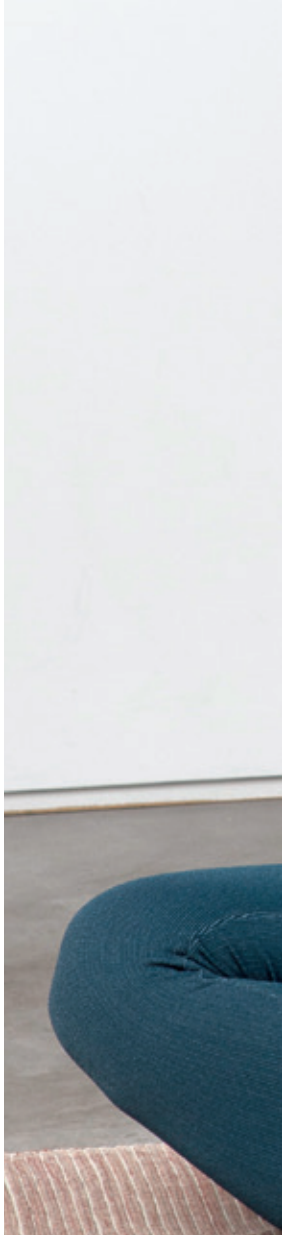
Asseyez-vous sur un coussin, jambes croisées ou sur une chaise avec les pieds en contact avec le sol. Posez la paume de main gauche sur le genou. Soyez simplement conscient de l'inspire qui vient et de l'expire qui repart, puis commencez à prolonger la respiration. Pliez l'index et le majeur de la main droite contre la paume, laissez ouverts le pouce, l'annulaire et l'auriculaire. Voici la description d'un cycle complet.

Inspire par la narine gauche. Avec le pouce, bouchez la narine droite et inspirez par la narine gauche.

Expire et inspire par la narine droite. Puis bouchez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire, libérez la narine droite et expirez, puis inspirez par celle-ci.

Expire par la narine gauche. Fermez la narine droite à l'aide du pouce, libérez la narine gauche et expirez par celle-ci.

L'air est silencieux dans chaque narine, subtil. Vous accueillez l'inspiration et vous laissez repartir l'expiration en équilibrant leur durée. Il est recommandé de pratiquer 12 cycles. Pour rester concentrée, vous pouvez compter à l'aide du pouce gauche qui se déplace sur les 12 phalanges des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre.



LES EFFETS

Cette pratique est particulièrement indiquée pour évacuer le stress, pour installer calme qui permet de prendre du recul, pour sentir une clarté intérieure.

LE BON CONSEIL

Respirer par une seule narine

Si vous vous sentez stressé ou vous ressentez le besoin de vous intérioriser, ou encore vous souhaitez développer votre créativité, pratiquez la respiration uniquement par la narine gauche. Si au contraire vous avez besoin de prendre une décision, de vous rebooster ou de remporter un défi, respirez uniquement par la narine gauche. C'est l'art du Swara Yoga.

no stress!
LES SOLUTIONS ZEN

Quand le stress l'emporte sur tout le reste, dissoudre l'anxiété doit devenir la vraie priorité. En douceur et dans l'acceptation, les ruminations se taisent, les tensions s'apaisent et la fatigue s'envole. Détente garantie avec cette sélection relaxante.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

HOMÉOPATHIE EN GOUTTES

Face au stress et à ses symptômes, tels que les troubles du sommeil, le spécialiste des solutions homéopathiques au naturel a conçu 2 solutions buvables en gouttes. Associant des substances actives végétales et minérales, Somnidoron accompagne en douceur les difficultés d'endormissement, et Stressdoron aide à apprivoiser les situations de stress. Sans accoutumance, disponibles en parapharmacie.

Somnidoron et Stressdoron, Weleda 7,50 € et 7 €, www.weleda.fr

AMPOULES NATURE

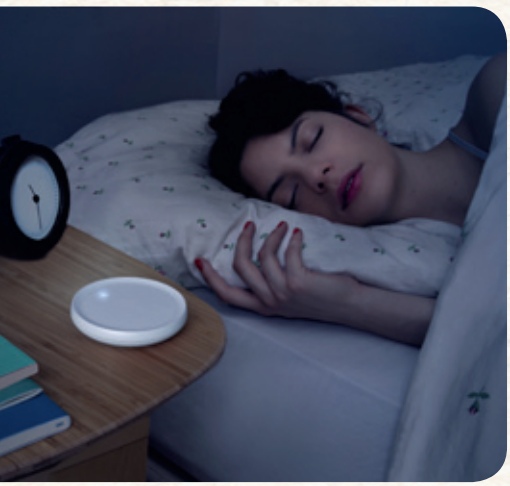
Toute la sagesse de la phytothérapie *made in* France dans ces solutions buvables bienfaisantes. Aux extraits de mélisse, de camomille matricaire et de passiflore issues de l'agriculture biologique, ces compléments alimentaires aident à lutter contre le surmenage et le sentiment d'impasse. Découvrez aussi les complexes Sommeil et Défenses Naturelles de cette entreprise basée en Vendée.

Ampoules Anti-Stress, Nature et Santé, 14,50 €, www.nat-sante.fr

BOUGIES FONDANTES POUR LES OREILLES

Laissez fondre les tensions grâce à ces bougies en coton bio, qui sentent bon la lavande. Les bâtonnets se placent facilement à l'entrée du conduit auditif externe. Une fois allumés, ils dégagent une chaleur modérée pour une source étonnante d'apaisement. Employées depuis des millénaires par la médecine ayurvédique, les bougies auriculaires favorisent le retour au calme en toute sécurité. Ne pas utiliser sans l'aide d'une deuxième personne.

Lot de 4 bougies auriculaires, Harmony, 22 €, www.source-claire.com



BONNE NUIT INSOMNIE

Laissez-vous bercer par ce métronome lumineux, inspiré des techniques de respiration du yoga et de la méditation. Une caresse du bout du doigt pour l'allumer puis il suffit de synchroniser sa respiration sur la pulsation lumineuse projetée au plafond. Le halo doux abaisse progressivement votre rythme à 6 respirations par minute. L'expiration plus longue que l'inspiration induit une sensation naturelle de fatigue. Le doudou parfait de celles et ceux qui ont des pensées plein la tête. Convient aux enfants à partir de 6 ans.

Dodow, 49 €, www.mydodow.com

PANCHAKARMA en Beaujolais

du 30 juin au 20 juillet 2019

Un rituel ayurvédique pour éliminer les toxines du corps en profondeur

1ère semaine : étape de préparation (Purvakarama)
2ème et 3ème semaines : cure de détoxication (Panchakarma)

Séjour supervisé par le Vaidya Shriniwas N. Gujjarwar

Au programme : bilan, soins ayurvédiques, massages, yoga, méditation, marche, sudation, piscine, jacuzzi...

Conditions, informations et réservations

Jacques WAHL 06 88 25 00 37 | Catherine MARTIN 06 62 30 35 06

Site : www.ayurvedamonami.fr | Mail : ayurvedamonami@gmail.com

Harmonie
Corps & Sens

Ecole traditionnelle de Hatha yoga dans la lignée de Sri Sri Sri Satchidananda.

- Tout au long de l'année, de nombreux cours et stages en Hatha Yoga, Pranayama, Méditation, et Toumo.
- Voyage au Népal, Inde, désert du Maroc, Thaïlande, Mongolie et Chemin de Saint Jaques de Compostelle depuis plus de 10 ans.
- Egalement spécialiste des bols chantants Tibétains, la « **boutique** » vous propose un choix de bols, gongs, statues de Bouddha etc…
- Sébastien, éternel voyageur, musicien depuis plus de trente ans et fondateur de l'école de yoga « Harmonie corps et sens » , choisit minutieusement chaque bol à Katmandou auprès des artisans newar.

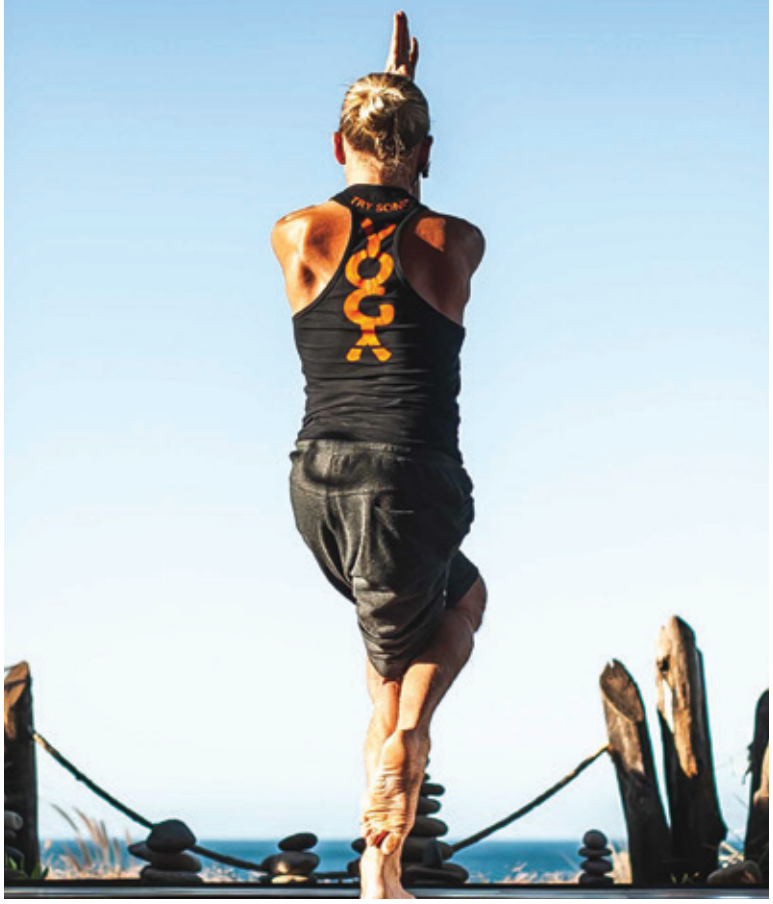
www.harmonie-corps-et-sens.fr

PARADIS PLAGE
Surf Yoga & Spa Resort

Un Yoga shala face à l'océan, un Eco-spa utilisant des produits naturels, une cuisine organique et riche en saveurs, Paradis Plage propose une expérience holistique dans le but de combiner le bien-être du corps et de l'esprit.

Reboostez et purifiez vous avant de retrouver votre vie quotidienne !

www.paradisplage.com



ÉDITO

SI VOUS AVEZ AIMÉ CE HORS-SÉRIE, VOUS ALLEZ ADORER LE MAGAZINE ESPRIT YOGA !

Magazine de référence de la presse yoga, *Esprit Yoga* s'adresse à toutes les personnes attirées par le yoga, les valeurs et le mode de vie associés à cette discipline millénaire et contemporaine à la fois.

Vous y trouverez, bien sûr, une information claire et approfondie sur la pratique du yoga avec notamment des séquences posturales et des postures étudiées « à la loupe ». Les propositions s'adressent aux débutants comme aux pratiquants avancés. Pour compléter et enrichir la pratique, de grands spécialistes apportent leurs connaissances en anatomie posturale et en yogathérapie.

Au-delà de la pratique, *Esprit Yoga* se veut aussi un outil de développement et d'épanouissement personnel. Chaque numéro explore une thématique liée au « style de vie » yogique : l'équilibre, la confiance, l'énergie, la gratitude... La santé, le bien-être, le développement personnel sont au cœur de nos préoccupations et nous vous proposons régulièrement des articles sur ces thématiques. Le « bien manger » est également présent dans le magazine à travers une rubrique nutrition et via des fiches recettes. Bien entendu, nous avons à cœur de vous proposer aussi des articles liés aux racines du yoga et à sa philosophie. Enfin, si nous vous emmenons autour du monde, nous n'oublions pas de vous faire voyager aussi « au coin de la rue » au travers de sujets de société et d'actualité.

Notre objectif : partager avec vous notre passion du yoga, vous accompagner dans votre pratique et dans la découverte d'un univers aussi riche que fascinant.

Sreemati
sreemati@esprityoga.fr

ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE

› YOGASPHÈRE
Des pages riches et variées, où l'on explore tout l'univers du yoga : les événements, les festivals, les nouveaux livres, les accessoires, les vêtements de pratique, les initiatives et tout ce qui fait l'actualité du yoga.

› LA PRATIQUE
Dans chaque numéro, plusieurs séquences posturales sont proposées : en lien avec le thème du numéro, pour le bien-être du corps, pour perfectionner une posture, pour explorer la yogathérapie, pour les enfants...

› L'ÂME & L'ESPRIT
Le yoga est un formidable outil de connaissance de soi et pour progresser dans un chemin de bienveillance et d'énergie positive. Sagesse, histoire du yoga, développement personnel, ce sont les thèmes traités dans ces pages.

› LE DOSSIER
Chaque numéro consacre un dossier de plus de 20 pages à un thème en résonance avec les valeurs du yoga (Enracinement, Sérénité, Force, Lâcher-prise...). Les différentes facettes de ce thème sont explorées en profondeur.

› YOGA LIFE
Le yoga incarne un art de vivre et une philosophie qui se diffusent au-delà du tapis. Dans les pages « Yoga Life », nous partons en voyage, nous abordons des sujets de société et tout ce qui se passe dans la communauté des yogis.

› ZOOM
Dans chaque numéro, un thème spécifique est développé dans un dossier de cinq pages : yoga et travail, yoga et sport, yoga et religion, devenir prof de yoga...

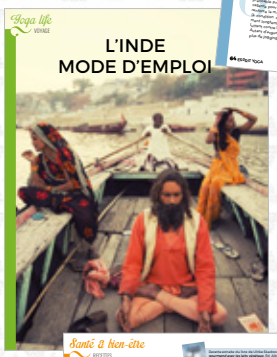
› SANTÉ & BIEN-ÊTRE
Comment se soigner avec des méthodes naturelles ? Comment se nourrir sainement ? Comment prendre soin de soi en douceur et en respectant les besoins naturels de son corps ? Ces pages explorent les sujets en lien avec le bien-être, la santé et la nutrition.

YOGA esprit

PROFITEZ DE NOTRE OFFRE SPÉCIALE

1 AN
d'abonnement
(6 numéros)

pour **25,90€**
au lieu de ~~33~~ €
soit 1 numéro offert !



BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à :
ESPRIT YOGA, Service Abonnement, ABO PRESS,
19 rue de l'Industrie, BP 90053, 67402 ILLKIRCH Cedex - France
Téléphone : 03 88 66 26 19 - E-mail : esprityoga@abopress.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale

1 an pour 25,90 € seulement

Pour les Dom et l'UE 31,90 € / Pour les Tom et le reste du monde : 34,90 €

MES COORDONNÉES

↕ Mme ↕ Mr

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

JE RÈGLE PAR

↕ Je règle par chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

↕ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire |_|_| |_|_|

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 30 mars 2020 HSEY8

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

« IL N'Y A PAS DE HONTE À CHOISIR LE BONHEUR »

Albert Camus

CAHIER N°5

CULTIVER DES ÉMOTIONS POSITIVES

Il y a déjà suffisamment de mauvaises ondes sur la planètes sans avoir besoin de rajouter les nôtres. Alors cultivons les bonnes *vibes* avec les 5 gestes yoga sélectionnés dans ce cahier.

- Retrouver la confiance p. 70
- Être zen p. 72
- La sérénité des nuages p. 74
- Retrouver la joie p. 76
- Se régénérer avec le sourire p. 78

RETROUVER LA CONFIANCE

- Pour : **retrouver foi et confiance en soi**
- Quand : **le matin pour partir du bon pied**
- Fréquence : **1 fois par jour**
- Bienfaits : **apporte euphorie et auto-estime**
- Accessoire : **un tapis**

La nature ne nous juge pas, elle nous donne beaucoup quels que soient nos maladresses ou nos défauts. Appuyons-nous sur cette bienveillance pour développer notre force mentale, la confiance en notre valeur.

La confiance est en grande partie liée à la foi dans la bienveillance des personnes qui nous entourent. Combien de fois n'avons-nous pas osé dire ou faire quelque chose de peur d'être jugée ou moquée. Mais aurions-nous peur de respirer le parfum d'une fleur, d'admirer le vol d'un oiseau, de profiter de la lumière du soleil ? Prenons appui sur la nature, sa générosité, pour travailler sur le lien de respect mutuel qui nous unit à elle. Cette attitude s'étendra peu à peu vers le monde extérieur. Vous serez guidée tout naturellement vers les personnes qui vous apprécient, vous grandissent.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout, les 2 pieds en contact, fermez les yeux et prenez un temps pour vous concentrer sur vos sensations, votre état émotionnel, juste la réalité de l'instant présent. Puis ramenez le pied gauche en arrière – les 2 pieds sont sur des lignes parallèles.

Posez les mains en salutation devant le cœur et soulevez largement le talon arrière pour créer un déséquilibre, en prenant bien appui sur l'articulation du gros orteil. Inspirez et dirigez le cœur vers le ciel, sans trop lâcher la tête.

Restez dans cette ouverture, puis inspirez et formez avec les mains le mudra du lotus (photo A).

Vos mains sont telle une fleur qui s'épanouit. En expirant, sentez votre cœur qui se remplit de cette belle énergie, puis étirez les bras sur les côtés (photo B). Restez 1 min dans cette posture, en posant l'intention de vous relier au monde de manière harmonieuse, d'avoir de la gratitude pour ce qui vous est offert. Puis revenez pieds joints et changez de jambe.

LES EFFETS

Revenez, sentez l'espace autour de vous dans toutes les directions. Il est amical, accueillant. La respiration est plus ample, la cage thoracique est souple, vous avez envie de sourire à la vie.

LE BON CONSEIL

Se lancer des défis

Chaque jour, lancez-vous un défi, une petite chose qui va vous obliger à quitter votre zone de confort. Vous voulez arrêter le café ? Ne buvez que les trois quarts de la tasse. Vous voulez méditer 1 h ? Commencez par une minute. Le soir, pensez à ces défis relevés, soyez fier d'avoir fait ce pas, et de jour en jour vous allez ouvrir les portes de la confiance en vous. Lao Tseu a dit : « Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas. »

ÊTRE ZEN

- Pour : **trouver calme et apaisement**
- Quand : **le matin ou le soir**
- Fréquence : **tous les jours à la même heure, 10 min minimum**
- Bienfaits : **apporte calme, concentration, énergie et détente profonde**
- Accessoire : **un coussin ou une chaise**

Si vous souhaitez trouver l'apaisement, prendre du recul et atteindre un état de présence et de paix, pratiquez quelques minutes de méditation tous les jours.

Les effets de la méditation sur le corps et l'esprit ne sont plus à prouver : réduction des taux d'hormones de stress, amélioration du sommeil, mental plus clair et reposé. Mais, plus que tout, la méditation vous aide à vous centrer, à laisser filer le tumulte de votre vie quotidienne et à créer un espace de silence intérieur, une bulle de tranquillité proche du zen. Je vous propose ici une concentration sur les 5 sens afin de peu à peu maîtriser votre mental. Elle ne vous demandera que 10 min par jour.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Fixez-vous un temps de pratique (10 min ou plus), en utilisant le chronomètre de votre téléphone. Asseyez-vous confortablement sur un coussin, jambes croisées, ou sur une chaise sans vous adosser, la colonne vertébrale redressée. N'hésitez pas à placer un coussin sous chaque genou si vos hanches sont un peu raides.

▶ Fermez les yeux et commencez par observer votre respiration pendant 1 min environ. Consacrez environ 2 min à chacune des phases suivantes.

1. Concentrez-vous sur l'intérieur de la bouche, la position de la langue, son humidité, son état de détente.

2. Ressentez l'odeur de l'air à travers vos narines, sans jugement ou appréciation.

3. Cherchez à visualisez l'air dans vos narines comme 2 fils d'or, à l'inspire et à l'expire.

4. Percevez maintenant l'impact de l'air dans les narines, là où le souffle entre en contact avec les parois.

5. Puis écoutez le son doux du souffle à travers les narines.

▶ Pour terminer, prenez un moment pour simplement être là, en cherchant à accueillir le silence. À chaque seconde, revenez à votre point de concentration, sans jugement, sans commentaires, sans projection sur le futur, sans remontées du passé.

LES EFFETS

Au fur et à mesure que vous installez cette pratique quotidienne, vous ressentirez un calme et une sérénité nouveaux vous habiter, une capacité à prendre du recul même dans des situations pénibles. Vous apprendrez à apaiser le mental et à goûter le silence.

LE BON CONSEIL

Être présente

Vous pouvez à tout moment de la journée prendre 5 min pour être totalement présente à ce que vous faites. Lorsque vous marchez, soyez consciente de vos appuis ; lorsque vous mangez, concentrez-vous sur le goût dans votre bouche ; assise sur une chaise, soyez présente à votre posture ; lorsque vous vous douchez, sentez l'eau sur la peau. Chaque instant de concentration intense est une forme de méditation.

LA SÉRÉNITÉ DES NUAGES

- Pour : **rester positif et enthousiaste**
- Quand : **le matin au réveil, ou au cours de la journée**
- Fréquence : **9 fois**
- Bienfaits : **amène la bonne humeur**
- Accessoire : **un coussin ou une chaise**

Retrouver la véritable nature de la respiration, au-delà de son aspect mécanique, nous permet de développer équilibre, calme et sérénité. Grâce à la respiration au-delà des nuages, vous ne verrez plus que le soleil à l'intérieur et autour de vous.

En respirant, nous ne faisons pas qu'alimenter en oxygène notre corps physique (poumons, cellules et cerveau), même si c'est la fonction fondamentale de la respiration. Les yogis nous apprennent qu'en respirant nous absorbons aussi le prana, une énergie subtile, présente partout et à l'origine de l'univers.

Je vous propose donc d'expérimenter une forme de respiration différente, à pratiquer avec une intention. Elle vous ouvrira à d'autres dimensions, notamment celle de l'esprit, et vous aidera à développer un mental ouvert et positif.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous sur un coussin, le dos droit. Inspirez largement en ouvrant les bras, regardez vers le ciel et imaginez que vous traversez la couche des nuages dans le ciel (photo A). Allez chercher le prana loin, très loin dans le firmament. Toutes les cellules de votre cage thoracique et du reste de votre corps se nourrissent et se régénèrent avec ce souffle.

En expirant, vous ramenez ces énergies dans la région du cœur en refermant les bras, et en relâchant la tête (photo B). Répétez ce geste au moins 9 fois. Mettez de plus en plus d'intention, comme si votre respiration devenait une danse.

Vous pouvez aussi pratiquer cette respiration mentalement, en marchant, dans le métro ou dans une pièce à la lumière tamisée. Vous percevrez la puissance de votre esprit sur vos humeurs.

LES EFFETS

Les effets sont immédiats. Vous sentirez comme vous êtes uni à l'univers et à la nature, à leur harmonie et perfection. Vous serez heureux et rayonnant au cours de la journée, malgré les petites et grandes contrariétés du quotidien. Vous aurez appris à respirer au-delà des nuages.

LE BON CONSEIL

Câlinez-vous

À partir de la posture B, inclinez la tête et relâchez-la sur une épaule. Balancez-vous de droite à gauche, à votre rythme, et offrez-vous un gros câlin, empli d'amour et de compassion, comme si vous étiez avec votre meilleur ami, ou un enfant à qui vous voulez faire du bien, une personne à qui vous voulez donner de bonnes ondes, Vous pouvez vous chuchoter mentalement « Je t'aime beaucoup » ou une autre phrase bienveillante et affectueuse envers vous-même.

RETROUVER LA JOIE

- Pour : **combattre la tristesse, le manque d'envies ou d'énergie**
- Quand : **plutôt le soir**
- Fréquence : **1 fois par jour, pendant 5 min**
- Bienfaits : **ouvre la respiration costale, amène ouverture, joie et bonne humeur**
- Accessoire : **un bloc ou un coussin épais**

Engagez-vous entièrement — corps, souffle et esprit — dans la posture du poisson et vous verrez sa puissance se révéler. Vous découvrirez avec plaisir le monde s'ouvrir pour vous.

Pour se sentir heureux, le corps doit s'engager dans sa totalité : physique, souffle et esprit. La fatigue, la peur et le stress nous referment. Notre respiration alors devient courte, ce qui réduit notre vitalité et finit par affecter notre bonne humeur. Pour sortir de ce cercle vicieux, il est nécessaire d'emprunter un chemin d'ouverture qui passe par une posture du corps en extension, une respiration ample, longue et profonde et une intention mentale lumineuse.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous au sol, sur votre tapis, placez un bloc en liège ou un gros coussin ferme derrière vous. Allongez-vous de telle sorte que le milieu de votre cage thoracique se pose sur le support et que la tête vienne en extension vers l'arrière, mais sans trop casser la nuque. Le sommet de la tête est posé sur le sol. Puis ramenez les plantes de pieds en contact, les genoux pliés. Laissez les bras s'ouvrir de chaque côté de votre buste (photo).

Tout le devant de votre corps est en état d'ouverture. Aidez-vous de votre respiration pour vivre pleinement cet état de vulnérabilité qui, s'il est bien accueilli, vous permet d'accroitre la confiance en vous-même. Travaillez avec des respirations complètes, diaphragmatique puis costale.

À chaque inspiration, sentez que vous puisez la force au niveau de votre bassin, que vous allez chercher votre énergie vitale et que vous la laissez remonter vers le sexe, le ventre, le cœur, la tête. En expirant, remplie de cette force, mettez-vous en état d'accueil, d'écoute.

UN PEU PLUS SIMPLE

Si vos genoux ne touchent pas le sol, glissez un coussin sous chaque genou pour les soutenir.

LES EFFETS

En étant pleinement là, sur tous les plans, vous décuplez la puissance de votre geste. Progressivement vous allez sentir la confiance, la bonne humeur et la joie remplir tout votre corps.

LE BON CONSEIL

La pensée positive

Avant de vous coucher, lisez un texte court, une parole de sagesse, un poème. Répétez-le et même apprenez-le par cœur. C'est un excellent moyen de remplir son espace intérieur d'une énergie positive, lumineuse et nourrissante. Vous pouvez aussi écrire une dizaine de qualités à la première personne (ex : je suis vive et créative) que vous répéterez le matin ou le soir, en associant cette affirmation à une image. Cela va progressivement devenir une réalité pour vous.

SE RÉGÉNÉRER AVEC LE SOURIRE

- Pour : **garder une belle vitalité**
- Quand : **n'importe quand dans la journée**
- Fréquence : **selon votre besoin, pendant 5 à 6 min**
- Bienfaits : **régénère tous les organes internes**

Adoptez le sourire intérieur, ce geste peu habituel, issu de la philosophie du Tao, pour régénérer tous les organes de votre corps et pour garder une belle vitalité.

Voir le sourire d'un enfant, d'une vieille personne, d'un inconnu dans la rue est toujours source de réconfort, de légèreté. Le sourire est un moyen de communication. Il nous permet de montrer notre joie, notre reconnaissance, de partager notre amitié, notre amour. Quelle sensation extraordinaire que d'être pris d'une crise de fou rire, de ne plus pouvoir s'arrêter, d'en avoir mal au ventre, une torture bienheureuse ! Cela peut nous arriver à deux mais parfois seul aussi. Et, pendant ces moments, les problèmes, les préoccupations, les pensées même, s'arrêtent. Même la situation qui a déclenché cet éclat n'a plus d'importance. Il ne reste que la joie pure.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

De façon très simple et naturelle, prenez un instant pour vous : dans le bus, le train, au travail, chez vous sur votre canapé, sur un coussin de méditation, ou encore allongé après une séance de yoga. Soyez conscient de vos respirations, laissez-les devenir plus longues, plus profondes. Puis portez l'attention sur votre visage et imaginez un sourire intérieur qui vous anime et qui vient détendre tous les traits du visage. La peau est lisse, lumineuse, vous pouvez même sentir des picotements.

Vous allez maintenant diriger ce sourire intérieur vers tous vos organes : les poumons, le cœur, les reins, la rate, le foie, l'estomac, les intestins, les organes sexuels. Attardez-vous 30 sec (ou plus, selon le temps dont vous disposez) sur chaque organe, pour que tous bénéficient de cette énergie d'amour. Terminez en imaginant toutes les cellules de votre corps qui dansent dans la joie et la lumière. Restez encore 1 min pour goûter cette sensation de plénitude.

LES EFFETS

Le sourire intérieur est une façon de régénérer nos organes, de développer de la bienveillance envers soi-même et de remplacer nos idées sombres par des élans de gratitude envers ce que la vie nous offre. Votre regard sur le monde sera différent et les belles choses vous apparaîtront avec davantage d'éclat.

LE BON CONSEIL

Rire tous les jours

Les petits enfants, pleins de vitalité, rient beaucoup. Alors si vous en avez perdu l'habitude ou le goût, prenez au moins un prétexte par jour pour rire, seul ou avec quelqu'un. Et, plus encore, si vous n'en avez pas envie ou que la situation n'est pas drôle, forcez-vous, faites semblant de rire et très vite le rire véritable viendra. Une bonne façon de se rappeler que « Le bonheur est un choix » (Amma).

des émotions en équilibre

Colère, abattement, rancœur, excitation... Votre palette émotionnelle est haute en couleurs ? Elles vous pompent votre énergie et vous laissent sur le fil du rasoir ? Piochez dans ce panier de bonnes ondes pour faire la paix avec vos émois.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

LA PUISSANCE DU CONIFÈRE

Un coup de pompe ? Ce puissant tonique vous remet sur pied. L'huile essentielle d'épinette noire biologique est reconnue pour ses vertus tonifiantes et stimulantes. En cas de fatigue, d'apathie et même d'épuisement, son odeur fraîche de résineux des forêts du Grand Nord vous donne de l'énergie et aide à positiver. En massage, elle favorise la circulation des jambes lourdes. En magasins bio et parapharmacies.

Huile essentielle bio d'épinette noire, Ladrôme Laboratoire, 11,50 € (flacon de 10 ml), www.ladrome.bio

GÉRER LES CRISES À TOUT MOMENT

Les perles de sagesse se cachent partout, même au fond du sac à main. La marque du Dr Bach l'a bien compris et décline les bienfaits de ses 38 fleurs originales dans une gamme Rescue® à emporter partout. On aime ces pastilles, concentrés de sérénité. Et on adore déjà la nouveauté de la rentrée : des bonbons à faire fondre de la gamme Rescue® + enrichie en vitamines.

Rescue® Perles, 19,14 €, et Rescue® + Bonbons cœur fondant fruits rouges, 4,99 €, www.rescue-fleursdebach.fr

L'ODEUR DES ÉMOTIONS

Reflets de vos états d'âmes, vos émotions répondent aux effluves de ce puissant magicien qu'est le parfum. Saviez-vous que les odeurs modifient les fréquences du cerveau, favorisent l'harmonie intérieure et peuvent même rendre plus beau ? Découvrez l'olfactothérapie ou l'art de laisser les odeurs guérir le corps et l'esprit. Avec les avis et conseils d'experts en parfumerie et en psychologie.

***Guide d'olfactothérapie* de Sophie Macheteau, Rustica éditions, 96 p., 12,95 €**

PLAID CÂLIN

Après son *burn out*, un Français a l'idée de créer une couverture lestée pour réduire l'anxiété. Confectionné dans le Tarn, cet accessoire hors norme pèse 10 % du poids du corps. Il génère les mêmes effets qu'un gros câlin ou un massage, tout en augmentant le taux de sérotonine, l'hormone du bonheur. Inventée d'abord au Québec auprès d'enfants autistes, la couverture de 120 par 180 cm existe en 4 poids : 4, 6, 8 et 10 kilos. Tout le confort et la sécurité dont vous avez envie.

La couverture magique, 249 €, lacouverturemagique.fr

LANORE

Collection bien-être | www.fernand-lanore.com

Les pouvoirs extraodinaires de la méditation 12€ | Apprendre et enseigner le Yoga 18€ | Sophrologie de l'Écoute 15€

Randonnées Qigong : Séjours rando forme, 7 jours, associant marche douce et disciplines d'éveil corporel avec Paul Blanchard

Marcher et s'enraciner : Randonner, c'est se ressourcer au contact de la nature, avec son souffle (Qi), avec son corps. Nous découvrirons l'art énergétique chinois au travers de magnifiques paysages de montagnes où marcher est vraiment un plaisir, une rencontre avec soi-même et avec les autres, une pratique de santé et de bien-être.

- **Hébergement-Repas :** chambres d'hôtes de 3 ou 4 personnes, dîners à la table d'hôtes (nourriture bio et équilibrée).
- **Niveau :** séjour résidentiel, étapes de 3 ou 4 heures de marche, 12 kms environ. Pour le Qigong, aucune pratique préalable n'est nécessaire.
- **Le décor : "les lacs et volcans d'Auvergne" :** Au coeur des volcans d'Auvergne, façonnée par le feu de la terre, la chaîne des Puys et le Massif du Sancy offrent aux randonneurs ses grands espaces.
- **Le gîte "Le bonheur dans le pré" :** situé à 1068 m d'altitude, le gîte de bon confort, s'intègre totalement dans ce paysage d'exception sur la chaîne des puys.
- **Démarche :** accompagnateur en montagne et enseignant de Qigong depuis 25 ans, Paul Blanchard anime lui-même les randonnées au pays des "lacs et volcans d'Auvergne".

Contact : Paul Blanchard - Gîte le bonheur dans le pré - Hameau de Fontsalive - 63210 Vernines
Tél : 04 73 21 54 78 ou 06 83 41 48 64 - E-mail : blanchard.paul33@gmail.com

www.qigong-et-randonnées.com - www.gitelebonheur.fr

Dates des séjours 2019

Lacs et Volcans - 680€
26 mai au 1 juin
7 au 13 juillet
21 au 27 juillet
4 au 10 août
18 au 24 août
15 au 21 septembre
20 au 26 octobre

Auvergne Romane, initiation à la géobiologie - 680€
14 au 20 juillet

Auvergne Mystérieuse - 680€
11 au 17 août

Auvergne Attitude - 630€
25 au 31 août

Accueil gare Clermont-Ferrand

Le gîte "Le bonheur dans le pré" accueille vos formations, stages et séjours en pension complète : salle de 80 m² et 145 m²

« N'AYEZ PAS PEUR DE LA PERFECTION.
VOUS NE L'ATTEINDREZ JAMAIS »

Salvador Dalì

CAHIER N°6

MIEUX TRAVAILLER

Concentration, esprit clair, yeux reposés... Découvrez comment cette sélection de cinq gestes yoga peut vous apporter un grand confort dans vos longues journées au bureau.

- Des poignets souples et forts p. 84
- L'étirement bien-être p. 86
- Reposer ses yeux p. 88
- Retrouver la concentration p. 90
- Stimuler la créativité p. 92

DES POIGNETS SOUPLES ET FORTS

- Pour : **assouplir les poignets**
- Quand : **vous avez trop utilisé la souris et les claviers**
- Fréquence : **2 fois par jour si nécessaire**
- Bienfaits : **libère et renforce les poignets**
- Accessoire : **chaise ou coussin pour s'asseoir**

Souris, claviers, écrans tactiles : l'utilisation systématique de ces appareils n'est pas sans conséquences sur les muscles et articulations de nos poignets. Voici un geste simple qui permet de remettre de la mobilité dans ces parties du corps sur-sollicitées.

Observez la position de vos pouces lorsque vous utilisez une souris ou un clavier et vous pourrez aisément constater que nous avons tendance à laisser venir vers l'intérieur les pouces et que les paumes des mains sont fermées ou que les paumes sont levées.

Lorsque ces gestes sont répétés pendant des heures, un déséquilibre des muscles et des tendons se crée. Nos poignets deviennent raides et parfois douloureux. L'exercice que je vous propose va contrebalancer cette tendance et redonner de la mobilité aux articulations des poignets.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

1. Assise sur une chaise, ramenez les mains en salutation à hauteur du visage. Les doigts sont serrés. Pressez particulièrement le bas des paumes l'une contre l'autre. En expirant, descendez les mains à hauteur de la cage thoracique sans décoller les paumes et en écartant les doigts des mains. Prenez un instant pour sentir la forte pression des mains l'une contre l'autre, la flexion des poignets et l'élévation des coudes. Faites plusieurs fois le mouvement du bas vers le haut.

2. Puis en gardant les mains bien pressées l'une contre l'autre, expirez et tournez les doigts vers le centre du cœur (photo A).

Sur une deuxième expiration, positionnez les doigts vers l'extérieur (photo B).

Faites l'exercice plusieurs fois en mouvement, en sentant la répercussion sur les avant-bras et les bras. Restez enfin dans chaque position 30 ou 40 sec. Vous allez sentir les muscles des avant-bras qui s'étirent.

LES EFFETS

Vos poignets et vos doigts sont décrispés, ils ont retrouvé de l'agilité, de la souplesse et un bon tonus.

LE BON CONSEIL

Automassage des paumes

Vous pouvez pratiquer régulièrement un automassage de la base des paumes de mains. Posez le pouce de la main droite dans la paume de main gauche – les autres doigts de la main droite se placent sur le dos de la main gauche. Massez profondément la paume avec le pouce, en imprimant des petits mouvements circulaires.

L'ÉTIREMENT BIEN-ÊTRE

- Pour : **une hygiène de vie quotidienne**
- Quand : **au réveil, avant un repas, au coucher**
- Fréquence : **3 fois par jour**
- Comment : **régule notre énergie, dynamise et détend, harmonise**

Pour se dégourdir après une période de presque immobilité, voici un geste naturel et simple que les humains partagent avec les animaux pour de se détendre et faire circuler l'énergie : la pandiculation.

Vous avez tous observé un chien ou un chat s'étirer, bailler. Ce geste s'appelle pandiculation. Il s'agit d'une action caractérisée par un étirement généralisé des muscles, souvent associé au bâillement. Son bienfait principal est d'étirer et d'oxygéner tous les muscles avec un effet bien-être immédiat. Et, bonne nouvelle, la pandiculation n'est pas réservée qu'aux animaux !

En réalité, il s'agit d'un comportement spontané aussi chez l'humain, mais cette façon de réguler le corps est parfois oubliée faute de temps et d'écoute du corps. Prenez-vous le temps dans la journée, au bureau, lorsque vous vous levez de votre chaise, de pratiquer ce mouvement simple ?

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout, les pieds bien ouverts. Fermez les yeux, percevez l'espace autour de vous et imaginez que vous avez un temps infini devant vous. En inspirant, étirez les deux bras en diagonale vers le haut, allez le plus loin possible, levez la tête, regardez loin vers le ciel, laissez le corps être en expansion. Vous pouvez aussi ouvrir grand la bouche et serrer les poings. Si vous sentez un bâillement se présenter, accueillez-le. Le plus important est de trouver une sensation très agréable d'étirement. Restez dans cette position, poumons pleins, pendant quelques secondes.

Quand vous en avez besoin, expirez en baissant simplement les bras pour revenir à une position debout naturelle. N'hésitez pas à bailler encore 2 ou 3 fois si c'est une demande de votre corps. Ce même genre de geste peut se pratiquer sur votre chaise de bureau, sur un canapé ou dans votre lit. Il vous suffit de l'adapter légèrement selon le contexte.

LES EFFETS

Vous allez sentir un grand réconfort, percevoir un regain d'énergie comme après une bonne nuit de sommeil. La respiration va devenir plus ample.

LE BON CONSEIL

Fixer une bougie

Pour vous permettre de déconnecter de vos activités quotidiennes, de vous recentrer, il est aussi important de travailler avec le mental. *Trataka* est une technique de concentration très efficace. Asseyez-vous sur une chaise ou sur un coussin, dans une pièce sombre. Placez une bougie à environ 1 m devant vous, à hauteur des yeux, et fixez du regard la flamme pendant 1 ou 2 min, sans jamais ciller des yeux. Puis fermez les yeux et visualisez la flamme. Refaites ce geste plusieurs fois et prenez le temps d'observez votre respiration.

REPOSER SES YEUX

- Pour : **soulager la fatigue oculaire**
- Quand : **dans la journée**
- Fréquence : **toutes les 2 h si vous êtes devant un ordinateur**
- Bienfaits : **met au repos le système nerveux et détend les yeux**
- Accessoire : **une chaise et une table**

Comme le reste de notre corps, nos yeux ont besoin de repos pour rester en bonne santé. Cela est encore plus vrai si nous restons des heures devant un ordinateur. Le *palming* est une méthode simple et idéale pour reposer nos yeux.

Les symptômes d'une fatigue oculaire se traduisent souvent par des sensations de picotement, de sécheresse, ou encore de tension dans l'oeil. Bates, un ophtalmologue américain, a mis au point vers 1920 une série d'exercices pour rééduquer la vision. Sa méthode a connu un tel succès qu'elle est souvent appelée yoga des yeux. Parmi les techniques mises au point par Bates il y a le *palming*, qui consiste à se couper de toute stimulation visuelle pendant quelques minutes.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous, la colonne redressée, les pieds bien posés au sol. Fermez les yeux et bougez-les sous les paupières en dessinant un petit signe infini (un 8 couché). Sentez que les yeux entraînent un petit mouvement de la tête. De manière naturelle, les mâchoires et la langue se relâchent, le visage et le cou se détendent. Les muscles oculaires, qui restent assez figés lorsque vous êtes devant un ordinateur, retrouvent tonus et mobilité.

Frottez vos mains l'une contre l'autre pendant plusieurs secondes, pour augmenter la chaleur de vos paumes. Puis posez-les délicatement sur vos yeux, mais sans exercer de pression, créez plutôt une coque devant vos yeux, pour vous couper de la lumière environnante.

La chaleur et l'obscurité permettent aux muscles des yeux de se détendre. « Respirez » ce noir avec les yeux, tranquillement, et appréciez ce calme visuel. Les couleurs, les points blancs ou tout autre manifestation perçues dans l'obscurité reflètent l'état d'excitation du système nerveux à la lumière, elles s'estompent progressivement.

LES EFFETS

Une relaxation est totale lorsqu'on observe un noir parfait tout en ayant les yeux fermés. Selon les besoins de chacun, de 2 à 5 min de *palming* sont nécessaires pour apaiser les picotements, les yeux qui brûlent. Ces petites pauses dans la journée maintiennent les yeux en forme.

LE BON CONSEIL

Les yeux derrière la tête

Lorsque vous marchez, concentrez-vous sur votre regard, sur l'état des tensions oculaires. Puis, tout en gardant les yeux ouverts, sentez que vos yeux se posent à l'arrière du crâne, que vous regardez depuis l'arrière plutôt que de projeter votre regard vers l'avant. C'est un exercice qui détend les yeux et aussi les tensions qui s'accumulent au niveau de la tête, du cou et des trapèzes.

RETROUVER LA CONCENTRATION

- Pour : **maîtriser l'agitation, combattre la distraction**
- Quand : **au moment où vous en ressentez le besoin**
- Fréquence : **quelques minutes par jour**
- Bienfaits : **aide à se concentrer et à s'intérioriser**
- Accessoire : **un coussin ou une chaise**

Mails, portables, collègues bavards : pour rester concentrés dans vos activités professionnelles et combattre les sollicitations inopportunes, adoptez le bourdonnement de l'abeille. Ce geste vous aidera à aller vers l'essentiel et à focaliser votre mental sur votre objectif.

Devant notre ordinateur, au bureau, nous sommes sans cesse sollicitées par toutes sortes de distractions. Notre cerveau essaie de poser des filtres pour préserver notre concentration, mais cet effort lui demande de l'énergie. Il nous devient difficile de nous concentrer et nous terminons la journée avec une belle migraine à cause des efforts dispensés par notre mental pour se protéger des stimulations environnantes. Je vous propose ici un geste tout simple et ludique qui vous permettra de faire le silence et de retrouver calme et centrage.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous confortablement sur un coussin ou sur une chaise, le dos redressé, la colonne souple. Commencez par écouter avec attention les bruits extérieurs, qu'ils soient agréables ou stressants. Cherchez à entendre différemment, avec une autre conscience, comme lorsque l'on plonge la tête sous l'eau. Fermez les yeux, percevez les bruits qui s'estompent un peu. Maintenant bouchez-vous les oreilles avec le bout des index, en fermant les poings. Les coudes sont bien ouverts.

Écoutez toutes les manifestations auditives de la vie à l'intérieur du corps. Inspirez en gonflant le ventre, puis expirez lentement et, en gardant la bouche fermée, laissez vibrer vos lèvres en émettant un son de bourdonnement profond et régulier, comme celui de l'abeille. Laissez ce bourdonnement résonner en vous. Le son doit faire vibrer la face antérieure du crâne. Répétez ce bourdonnement pendant une dizaine de cycles.

LES EFFETS

Quelques cycles de respirations en compagnie des abeilles suffit parfois à empêcher les distractions de s'installer. Vous allez pouvoir être à la fois plus calme et plus alerte, mieux concentrée dans vos activités, sans vous laisser happer par les sollicitations extérieures.

LE BON CONSEIL

Le battement du tambour

Bouchez hermétiquement une oreille avec la pulpe du bout de l'index, en prenant soin de laisser l'ongle accessible. Tapez fermement avec le bout du majeur sur l'ongle de l'index de manière lente et régulière. Faites 3 cycles de 36 battements, entrecoupés de silence, en alternant les oreilles. C'est une technique taoïste très efficace pour préserver la qualité de l'audition.

STIMULER LA CRÉATIVITÉ

- Pour : **améliorer la respiration, faire le plein d'énergie, calme le mental**
- Quand : **après midi ou en fin de journée**
- Fréquence : **tous les jours**
- Bienfaits : **apaise le cœur, oxygène le cerveau, donne un bon teint**
- Accessoire : **un tapis ou une chaise**

En plaçant la tête en bas, de manière naturelle les cellules du cerveau sont alimentées en oxygène plus rapidement. Pratiquer une inversion quotidienne est la garantie d'avoir plus d'énergie, d'être alors plus efficace et créatif.

Lors un travail intellectuel, notre cerveau est constamment sollicité et devient un gros consommateur d'énergie. Le cerveau utilise un quart de l'oxygène que nous respirons. En plaçant la tête plus bas que le cœur, le sang afflue plus rapidement vers le cerveau, le cœur ralentit, entraînant tout le corps qui se met au diapason. Cet apaisement amène un regain d'énergie notable, nous permettant de repartir avec plus de clarté mentale, un nouvel élan, des idées neuves.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Placez-vous debout, pieds écartés de la largeur du bassin, jambes légèrement pliées, mains sur les hanches. Sur une expiration, descendez lentement le dos qui reste étiré et posez les mains sur le sol (ou sur les chevilles). Inspirez, puis sur une deuxième expiration, laissez le dos s'arrondir et la tête se relâcher complètement.

Soyez sûre de repousser le sol (ou les pieds) avec les mains et de porter le poids de votre buste avec vos bras. Ainsi la charge exercée sur les lombaires est allégée. Détendez bien le cou et les traits du visage. Prolongez progressivement les respirations et retenez le souffle quelques secondes quand vous êtes poumons vides. Revenez doucement en pressant les mains sur les cuisses et restez un moment immobile debout avant de reprendre votre activité.

UN PEU PLUS SIMPLE

Pratiquez l'inversion assise. Asseyez-vous sur le rebord d'une chaise et laissez le buste se relâcher entre les cuisses et les mains se poser au sol. Les bénéfices seront moins intenses mais bien présents.

LES EFFETS

En revenant, vous allez avoir la sensation de faire peau neuve : chaleur agréable au niveau du visage, clarté et apaisement au niveau mental, stress dissipé, vous pourrez même sentir que votre dos s'est libéré de certaines tensions. Ce geste est une nouvelle naissance à chaque fois.

→ Ne pas pratiquer avec une rage de dents, de l'hypertension oculaire, une inflammation des yeux.

LE BON CONSEIL

Inversez les tendances négatives

Prenez une demi-journée par semaine durant laquelle vous êtes dans l'accueil total et le contentement. Disciplinez votre mental : aucune pensée négative ne s'installe, aucune parole malveillante envers les autres ou vous-même, ne voyez que l'aspect positif des événements. C'est une source de paix incroyable, et le cerveau s'en trouve régénéré.

AU TRAVAIL !
le bien-être dans l'action

Allié du quotidien et de vos activités, le yoga a trouvé sa place au travail. Confort, environnement, performance : on a sélectionné pour vous les accessoires indispensables pour des journées 100 % efficacité.

PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**

SKY IS THE LIMIT

Cap sur le zéro déchet avec cette nouvelle gamme de contenants isothermes, alternatives au plastique. Oust, bouteilles et gobelets ! Désormais, emmenez votre gourde à la fontaine à eau du bureau. Ces bouteilles résistantes en inox conservent le chaud durant 12 h et gardent le froid 24 h. Parfait pour se désaltérer : eau, infusion, smoothie... la paroi intérieure sans revêtement ni vernis préserve les goûts et les saveurs. En dégradé bleu pastel ou rose pastel : pour rester performant, visez le ciel.

Bouteilles Sky, Qwetch, 27 € (500 ml), www.qwetch.com

COIN ÉVASION

La start-up Libre comme l'Air démocratise la méditation en l'installant jusque dans les open space. La créatrice aixoise de ces jolis zafus anime des sessions en entreprise. Elle lance une gamme de coussins aussi confortables que design pour égayer vos espaces de travail. Jolis et ergonomiques, ils sont garnis avec de la cosse d'épeautre bio.

Zafus, Libre comme l'Air, 49 € à 59 €, chez Cultura et sur librecommelair.fr/boutique

ÉPONGE À MAUVAISES ONDES

Pierre de protection puissante, elle est réputée pour capter les énergies négatives qu'elle élimine vers le sol. Idéale pour favoriser l'enracinement et la concentration, elle absorbe les ondes électrostatiques et vous protège des appareils électriques. En intérieur, elle réharmonise et rééquilibre l'énergie des lieux, dont elle accroît le taux vibratoire. À disposer en pierre ou galet discret sur le bureau.

Galet de tourmaline noire, France Minéraux, 17 €, www.france-mineraux.fr

NOTE BOOKS INSPIRANTS

Placez votre année sous le signe du yoga avec cet agenda mandala. Richement illustré et rythmé de focus sur la culture indienne, il accompagne vos journées et vos semaines. Des pages de mandalas à colorier offrent des pauses détentes différentes. Existe en format poche.

Agenda 2019 Mandala Yoga, éditions La Plage, 160 p., 15 €, laplage.fr

On aime aussi beaucoup la nouvelle collection faune et flore de ces carnets de travail à pointillés. En cuir 100% vegan, ils sont conçus pour la pratique du bullet journal, la tendance du moment en matière d'organisation des tâches.

Carnets Earth, Dingbats, 19,95 €, dingbats-notebooks.com

BALLON DE BIEN-ÊTRE

Détendez vos lombaires un petit peu chaque jour avec le ballon de gymnastique. Un classique pour soulager la colonne vertébrale et aider à trouver une posture assise correcte. Mal positionnées, les vertèbres souffrent et les douleurs apparaissent. Le gym ball s'utilise en toute sécurité devant l'ordinateur, pour une pause relaxation ou encore des exercices de renforcement musculaire du dos et des épaules inspirés du Pilates, et même en réunion. S'asseoir sur un ballon au travail est une excellente manière de conjuguer travail et bien-être. Existe en 4 diamètres, de 45 à 75 cm. Sans phtalates.

Swiss ball Securemax, Sissel, à partir de 24,90 €, www.sissel.fr

VÊTEMENT POUR L'ÂME

On aime beaucoup cette combinaison en viscose : encolure féminine, manches trois quarts, ceinture élastique et coupe slim pour un look sportif élégant. Garder l'allure en travaillant à la maison, c'est possible !

Combinaison Cundi Dark Steel, Rituals, 69,90 €, www.rituals.com

« VOUS NE TROUVEREZ JAMAIS
CE QUE VOUS NE CHERCHEZ PAS »

Confucius

CAHIER N°7

LES GESTES SANTÉ

Rhume, torticolis, digestion difficile, jambes lourdes... Rien de grave, bien sûr, mais autant de «bobos» qui peuvent nous gâcher une journée. Les six gestes yoga de cette sélection vous montrent comment les soigner simplement et efficacement.

- Alléger les jambes p. 98
- Apaiser l'angoisse p. 100
- En finir avec les rhumes p. 102
- Muscler le périnée p. 104
- Soigner un torticolis p. 106
- Stimuler la digestion p. 108

ALLÉGER LES JAMBES

- Pour : **éliminer la sensation de jambes lourdes, fatiguées**
- Quand : **en fin de journée**
- Fréquence : **une fois par jour**
- Bienfaits : **améliore la circulation sanguine dans le bas du corps**
- Accessoire : **un gros coussin**

Après une journée fatigante, après avoir longtemps piétiné, les jambes semblent parfois lourdes, comme plombées au sol. Une simple inversion permet de retrouver des jambes légères et de détendre tout le corps.

À la fin d'une longue journée, si vos jambes sont lourdes, gonflées, à cause de la chaleur ou parce que vous avez piétiné, cela peut être dû à un mauvais retour veineux. Prenez alors quelques minutes pour pratiquer cette inversion qui, en aidant le sang des jambes de revenir plus rapidement vers le cœur, va vous apporter une agréable sensation de légèreté aux jambes et un confort immédiat à tout le corps.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Prenez un gros coussin bien ferme, éventuellement avec une brique en dessous, ou une couverture pliée. Gardez-les à portée de main. Asseyez-vous de profil tout près du mur, puis levez les jambes et posez le dos puis la tête au sol. Pour placer le coussin sous le bassin, pliez les jambes, pressez les pieds contre le mur pour soulever le bassin et glissez le coussin ou la couverture en dessous. Enfin, avec un mouvement du haut du corps, fermez les omoplates et rapprochez-les du bassin de quelques centimètres.

Avec ce geste vous créez une petite extension des lombaires et des dorsales, le dos est incurvé, la nuque s'étire, et la poitrine s'ouvre largement.

Les fessiers sont en contact avec le mur. Les jambes peuvent rester tendues ou légèrement pliées.

Laissez venir des respirations longues et profondes. À chaque expiration, ayez la sensation que le poids des jambes descend vers le sol et à chaque inspiration laissez s'ouvrir la poitrine. Restez au moins 5 min pour ressentir pleinement les effets de la posture.

Pour revenir, tournez sur le coté droit du corps et attendez quelques instants avant de vous asseoir.

LES EFFETS

La sensation de légèreté, de libre circulation se fait immédiatement ressentir dans les jambes. Tout le corps s'en trouve revitalisé, et la station debout redevient agréable.

UN PEU PLUS LOIN

Pour prolonger la détente, croisez les jambes en tailleur, en changeant le croisement des jambes après quelques minutes.

LE BON CONSEIL

La douche écossaise

Pour dynamiser la circulation du sang, le matin, terminez votre douche en rinçant vos jambes et votre bassin en réduisant progressivement la température de l'eau, jusqu'à ce qu'elle soit très froide, pendant environ 1 min. Concentrez-vous sur votre respiration. Vous allez sentir pendant au moins 1 h un surplus de vitalité dans vos jambes.

APAISER L'ANGOISSE

- Pour : **se libérer de la sensation d'oppression respiratoire**
- Quand : **à chaque coup de stress ou de fatigue**
- Fréquence : **1 fois par jour ou plus**
- Bienfaits : **apaise, détend et calme l'angoisse**
- Accessoire : **un tapis et un bloc**

Quand nous ressentons une sensation d'oppression, d'angoisse et que notre respiration devient courte, c'est le moment d'activer la respiration ventrale en posture inversée. Les effets sur le diaphragme sont immédiats : l'angoisse se dissout et nous retrouvons calme et apaisement.

Nous oublions souvent combien une respiration souple et ample est nécessaire à notre bien-être physique et mental. Quand nous sommes tendus, stressés, voire en panique, notre respiration tend à se raccourcir, ou carrément à se bloquer, ce qui ne fait qu'empirer les choses.

La respiration abdominale permet de mieux gérer le stress, d'accueillir nos émotions sans se laisser déborder, de retrouver rapidement la détente après un moment de panique. Elle fait ralentir le rythme du cœur, nous amener vers l'intérieur.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

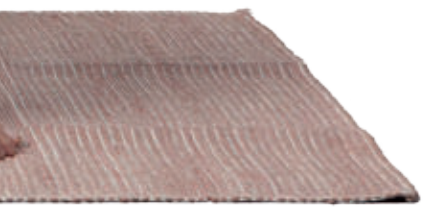
Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées. Pressez les talons, levez le bassin et placez un bloc en liège sous le sacrum pour créer une déclive, la cage thoracique étant plus basse que l'abdomen. Dans cette posture la nuque est étirée, la cage thoracique est ouverte.

À chaque inspiration, laissez le ventre prendre de l'espace, se bomber : toute la masse des viscères se déplace vers la région du bassin. Imaginez que votre inspiration va jusque vers les pieds.

Quand vous expirez, laissez descendre l'abdomen sous les côtes. En respirant ainsi vous augmentez la capacité de détente du diaphragme. Respirez ainsi plusieurs fois.

LES EFFETS

Cette respiration est de nature apaisante et relaxante, elle permet de mieux gérer les petites angoisses et le stress.



LE BON CONSEIL

Chanter le OM

Vous cherchez à vous extraire des pensées et émotions qui vous encombrent ? Asseyez-vous, les mains posées sur les genoux, paumes de mains tournées vers le ciel. Intérieurement, faites retentir le son OM, laissez vibrer le son de l'univers à l'intérieur de toutes vos cellules. Faites au minimum une série de 9 OM. La première fois, vous pouvez écouter un enregistrement sur Internet pour vous familiariser avec ce son.

EN FINIR AVEC LES RHUMES

- Pour : **nettoyer les sinus**
- Quand : **quand la saison froide arrive ou en cas d'allergie**
- Fréquence : **1 fois par jour au réveil**
- Bienfait : **libère les sinus des bactérie et des impuretés**
- Accessoire : **un *lota***

Après l'hiver et ses premiers rhumes arrive le printemps et une quantité de petites allergies qui se manifestent par des picotements et écoulements du nez. La pollution urbaine n'arrange rien. Le *neti* est une technique yogique très simple, qui permet de laver les muqueuses du nez et de renforcer ainsi les défenses naturelles.

Si vous êtes sujette aux rhumes, aux inflammations des sinus ou aux allergies, le lavage du nez (ou Neti), vous permettra de traverser l'hiver et les périodes humides sans un seul éternuement. Je vous conseille de pratiquer ce nettoyage simple et qui ne prend que 2 min le matin avant la douche, pour que les sinus aient le temps de bien se vider. Si vous habitez en ville et vous vous déplacez beaucoup dans un environnement pollué, vous pouvez également le faire le soir.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Pour ce geste, il vous faut un *lota*, sorte de mini-arrosoir disponible sur Internet ou en pharmacie. Préférez un *lota* en porcelaine, plus agréable. Mélangez une demi-cuillère à café de sel non raffiné (type Guérande ou sel rose de l'Himalaya) dans une eau à la température du corps (37°), jusqu'à complète dissolution.

Penchez-vous au-dessus d'un lavabo, la bouche ouverte pour respirer. Penchez la tête à droite et placez l'embout du *lota* dans la narine gauche.

Après quelques secondes, l'eau commence à couler de la narine gauche vers la narine droite. Répétez en inversant les narines. Si l'eau pique, ajustez la quantité de sel.

Prenez le temps de laisser s'écouler l'eau qui reste dans les sinus. Penchez-vous en avant le dos droit, et expirez énergiquement (comme pour vous moucher) plusieurs fois d'une narine à l'autre. Puis, en gardant les narines largement ouvertes, restez avec la tête légèrement penchée vers le bas.

Soyez persévérant, il faut parfois 2 ou 3 tentatives pour trouver la bonne technique. Ce nettoyage deviendra si agréable que vous ne pourrez plus vous en passer. Vous sentirez à quel point ce rituel de nettoyage est bénéfique et vivifiant.

LES EFFETS

Ce geste nettoie en profondeur les sinus, dégage la respiration et vous protège contre toutes sortes d'infections nasales.

LE BON CONSEIL

L'huile essentielle d'eucalyptus

L'huile essentielle d'Eucalyptus radié est excellente pour dégager le nez. Faites une inhalation avec 3 gouttes de cette huile dans un bol d'eau chaude, couvrez-vous la tête avec une serviette et respirez la vapeur. Narines débouchées garanties !

MUSCLER LE PÉRINÉE

- Pour : **tonifier la région du périnée**
- Quand : **le soir**
- Fréquence : **tous les jours, et surtout pendant les règles**
- Bienfaits : **maîtriser sa sexualité, éviter les fuites urinaires et problèmes de prostate**
- Accessoire : **deux coussins**

La santé et la tonicité du périnée sont importantes à bien des égards : pour une vie sexuelle épanouie, après un accouchement, pour prévenir les fuites urinaires après la ménopause. Cet exercice vous permettra de garder votre périnée en parfaite forme.

L'ensemble des muscles du périnée assure le maintien des viscères, la tonicité du vagin et le contrôle de l'éjaculation. Une vie sédentaire, les accouchements, le vieillissement et même le sport à outrance affaiblissent les tissus ligamentaires et musculaires et donc la tonicité du périnée et du plancher pelvien. Si, par exemple, vous faites beaucoup d'abdominaux, genre crunch, la forte pression exercée vers le bas doit être contrebalancée par une contraction du périnée.

La meilleure façon de garder votre périnée en bonne santé est de marcher au moins 1 h par jour. Avec l'exercice que je vous propose, votre perception des muscles sera plus fine, et vous ferez la différence entre le fait de contracter le périnée, serrer les fessiers, contracter les abdos ou même le stop-pipi...

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Allongez-vous sur le dos, jambes pliées, genoux écartés, plantes de pieds en contact, bras levés au-dessus de la tête. Dans cette position, les muscles superficiels du périnée sont étirés, ce qui permettra de développer une plus grande sensibilité et aussi plus de force. Inspirez en poussant le ventre et sentez la pression exercée par les viscères vers le bas. Puis expirez par la bouche en gardant les dents serrées et en émettant un son sibilant, comme un sifflement.

Pendant l'expiration, contractez l'espace entre les organes génitaux et l'anus. Imaginez que cette région est comme aspirée, tirée vers le haut, pendant que le ventre se contracte et remonte sous les côtes. Répétez l'exercice une vingtaine de fois.

LE BON CONSEIL

Les boules de geisha

Vous pouvez remuscler le périnée de manière presque automatique en utilisant des boules de geisha, deux petites sphères en silicone reliées entre elles et avec des billes à l'intérieur. Introduisez-les dans le vagin et marchez au début une dizaine de minutes. Puis allongez progressivement la durée de votre « ballade de geisha ». Les vibrations stimuleront les muscles du vagin et tout le plancher pelvien. Au-delà de la tonicité, vous allez affiner les sensations et la maîtrise des muscles vaginaux, pour une sexualité plus épanouie.

LES EFFETS

Après quelques semaines le périnée va devenir plus tonique, et répondra de manière plus spontanée. Vous allez aussi sentir un regain d'énergie vitale. Quand vous serez habituée, vous pourrez aisément le faire en étant assis.

SOIGNER UN TORTICOLIS

- Pour : **étirer les trapèzes**
- Quand : **vous sentez poindre un torticolis**
- Fréquence : **plusieurs fois, tant que le torticolis n'est pas passé**
- Bienfaits : **assouplit la région du cou**
- Accessoire : **une table et une chaise**

Un mouvement de tête trop rapide, une crispation des épaules derrière l'ordinateur, un courant d'air froid : les trapèzes se contractent et vous voilà avec un beau torticolis. En étirant le cou en douceur, vous pouvez retrouver une mobilité parfaite en peu de temps.

Les cervicales, la nuque et le cou sont de nids à stress. Ils emmagasinent les tensions, les mouvements brusques ou forcés, les effets d'une mauvaise posture. Les épaules remontent alors vers les oreilles, entrainant des douleurs et des raideurs au niveau du cou : c'est le torticolis, une contraction souvent bénigne, mais qui peut parfois être douloureuse et invalidante. Il est pourtant possible d'éviter ou soigner cette contracture avec un geste simple et très plaisant.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous, sur le bord d'une chaise, de profil par rapport à une table ou à votre bureau. Gardez les pieds à plat au sol, les genoux en contact, redressez le dos et relâchez autant que possible les épaules. À chaque expiration, sentez que vos épaules s'éloignent des oreilles.

Posez le coude droit sur le bureau. Descendez légèrement le menton, tournez-le un peu à droite, puis inclinez la tête du même côté.

Posez le côté droit du visage sur les bouts des doigts de la main droite, en veillant à garder le reste de la colonne dans l'axe. Vous pouvez bouger le coude pour trouver la meilleure position. Avec la main gauche, saisissez la chaise aussi bas que possible.

Vous allez sentir l'épaule gauche qui descend et tout le côté gauche du cou qui s'allonge. Il est important que votre main soutienne la tête, ainsi les muscles pourront s'étirer profondément. N'oubliez pas de détendre les mâchoires. Restez au moins 2 min. Revenez très lentement. Portez votre tête avec la main gauche pour qu'elle revienne sans tensions au centre. Puis changez de coté.

LES EFFETS

Ce mouvement viendra apporter chaleur et détente dans la région du cou et des trapèzes. Vous sentirez rapidement la tête bien plus mobile et plus fluide dans chacun de ses mouvements.

LE BON CONSEIL

L'automassage des trapèzes

Faites régulièrement des automassages de la nuque, avec une huile d'amande douce. Si le torticolis est particulièrement douloureux, utilisez plutôt de l'huile d'arnica. Inclinez la tête à droite, placez la main droite sur le trapèze gauche et faites-la glisser vers la clavicule, en appuyant sur le muscle trapèze. En même temps la tête revient lentement au centre. Répétez de l'autre côté, une dizaine de fois en tout.

STIMULER LA DIGESTION

- Pour : **stimuler la digestion**
- Quand : **avant un repas, ou au moins 3 h après le repas**
- Fréquence : **2 à 3 fois par jour**
- Bienfaits : **détend le diaphragme et masse les viscères**
- Accessoire : **un tapis**

Les intestins sont notre second cerveau. Et la qualité de la digestion a un impact sur nos états émotionnels : une mauvaise digestion fatigue et rend irritable. Voici un exercice tout simple qui stimule les intestins et le système digestif et assure une bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Vous vous sentez fatigué, irrité, ballonné ? C'est peut-être tout simplement que votre digestion n'est pas optimum. Dans ce petit exercice que je vous propose, l'activité de l'estomac est stimulée, la digestion facilitée, le corps se détoxifie, le stress diminue. Tout le corps bénéficie de ce massage intense, et la journée peut retrouver un aspect lumineux.

LE GESTE BIEN-ÊTRE

Asseyez-vous sur vos talons, commencez par faire quelques respirations abdominales longues et profondes. Prenez une longue expiration, cherchez à insérer les poings sous les côtes.

Puis, en apnée poumons vides, penchez-vous en avant, pour venir poser le front sur le sol – gardez bien vos poings serrés et sentez-les s'enfoncer dans le ventre. Si vous ne pouvez pas toucher le sol avec votre tête, utilisez un petit coussin ou une brique pour soutenir le front.

Restez dans la position puis commencez à inspirer très lentement dans le bas. Sous la pression des mains, le dos se soulève puis en expirant laissez les mains s'enfoncer un peu plus dans votre ventre. Restez poumons vides pendant quelques secondes. Laissez le massage être de plus en plus profond et agréable. Inspirez et revenez vers la colonne droite.

LES EFFETS

Peut-être allez-vous avoir chaud, faim ou entendre les gargouillis du ventre. Ce sont les signes qui vous confirment que votre système digestif est en bonne marche ! Ce mouvement détend aussi le diaphragme et libère de petites angoisses et le stress accumulé.

LE BON CONSEIL

Pratiquez un micro-jeune

Pour laisser le corps se régénérer, il est important de laisser entre le dernier repas du soir et le petit déjeuner du matin un minimum de 12 h. Vous pouvez aussi, une fois par semaine, jeûner le soir, ou ne consommer que du liquide : soupe, jus de fruits, lait d'amande. Vous vous réveillerez plus épanoui qu'une fleur au printemps.

NOUVEAU ! Lancement de la collection de Yogathérapie

YOGA & SANTÉ

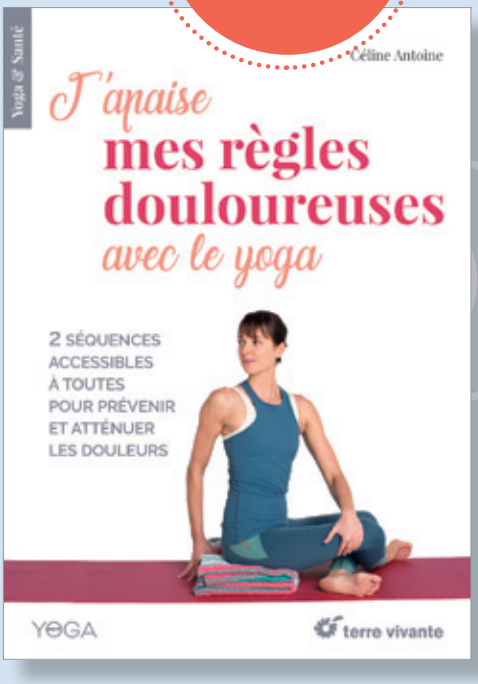
co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante

Pour traiter chaque pathologie de manière holistique !

12€90

DANS CHAQUE OUVRAGE :

- 2 ou 3 séquences posturales, expliquées clairement
- Des Yoga Minute
- Des méditations
- Des conseils nutritionnels
- Des conseils d'hygiène de vie



En vente en librairies, magasins bio, et sur www.esprityoga.fr

COURS DE YOGA - PARIS
Adultes - Enfants - Ados

Julie Portanguen

Cours de yoga à Paris
Ateliers thématiques le samedi matin, Paris 11
Stages à Paris et en Bretagne
Formations professionnelles

Retraites et stages en Bretagne

S'inscrire à la newsletter :
julieportanguen@gmail.com

Katrin

professeure certifiée de

Vinyasa - Yin - Thaï yoga massage

Cours collectifs, particuliers, en entreprise et retraites.

yogawithkat.yoga
yoga_with_kat

NICOLAS BARLET

MASSAGE

CALIFORNIEN
SUÉDOIS / DEEP TISSUE
SPORTIF
RELAXATION CORÉENNE

7 rue du Cardinal Mercier
Paris 9
06.15.36.09.60
nicolasbarlet.com
contact@nicolasbarlet.com

Yin Yoga - Hatha Flow - Cuisine Végétarienne Maison - Yoga Dynamique - Atelier de Cuisine - Balade dans la Nature - Méditation

Vacances de Yoga dans la Sarthe
23 - 28 Juillet 2019

Inscriptions et Renseignements:

Alice Molardi
+33 6 32 62 63 12
alice.molardi.yoga@gmail.com
www.alicemolardi.com
www.moulindevaux.com

10 – 17 Aout 2019

L' Homme Arc-en-Ciel

Retraite de 7 jours Yoga et Mandala
animée par Martine et Christian Pilastre

www.tripoura.com/programme

Stage de yoga Iyengar du 13 au 16/07/19 et/ou du 16 au 20/07/19

Postures et méditation
en bord de mer

(76 - les Grandes Dalles)

Pascale Petit
Espace du Yoga de Rouen

06 62 54 98 61 - www.vrksa-yoga.org

STAGE DE YOGA
En Haut Limousin

Du 21 au 26 juillet 2019

Programme

- Pratique posturale : Vinyasa + Hatha-Yoga 4h
- Yoga Nidra, marche consciente : 1h
- Pranayama, Méditation 1h30
- Cuisine végétarienne

Pour tous renseignements contactez Sreemati

sreemati@esprityoga.fr
espacesattva.fr • Tél. : 06 18 04 33 84
Lieu d'accueil : www.moulindescombes.com

---

delfinée — Ecole Cabinet Yoga Or'ange

Voyages Delfinée et l'Ecole Or'ange vous proposent une semaine de

YOGA ÉGYPTIEN ET NAGE AVEC DES DAUPHINS LIBRES

19 au 26 octobre 2019

une expérience inoubliable au sud de la mer Rouge,
à vivre même en famille.

Nage avec les dauphins, séances de hatha yoga, yoga égyptien,
yoga thérapie, méditations et ateliers divers.

Informations pour le voyage www.voyagesdelfinee.ch
Informations pour le yoga www.ecole-orange.ch

Des séjours de remise en forme en Périgord Pourpre

La Ferme de l'étang – SIGOULES

Stage yoga et Nature
du 26 au 31 juillet 2019
Hatha yoga et yoga nidra ;
Dérouillage le matin par du QI Gong
Massage de bien-être sur demande
Nombre de stagiaires limité à 8
Nourriture biologique issue de la ferme
Coût total en pension complète : 535 €

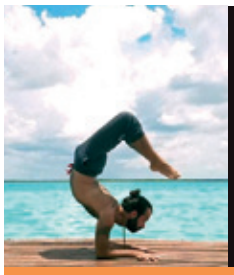
Cure de raisin
du 13 au 15 septembre 2019
Se détoxiner, ne manger que du raisin
Recevoir un massage de bien-être chaque jour
Pratiquer du yoga, du Qi gong, de la marche
Au pays des vignes et du raisin
Stimulant pour bien aborder la rentrée !
Coût total : 265 €

Hébergement dans des chambres de 2 ou 3 pers.
Camping possible
Pour tous renseignements : sherkane@free.fr
06 12 66 80 68
www.ferme-etang.fr

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

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



Beyogui Event

PROMO
LAST MINUTE !
15%
DE RÉDUCTION
POUR LES LECTEURS
D'ESPRIT YOGA

RETRAITES DE YOGA
JUIN - JUILLET 2019
ESPAGNE, DANS UN CADRE IDYLLIQUE

Whatsapp : + 34 635 764 394
Mail : hello@beyogui.com
www.beyoguievent.com

SÉJOUR RANDO-YOGA
2 jours / 3 nuits à 265€
Aux portes du Parc du Mercantour

Hébergement en yourte
Cuisine maison et de saison
Encadrement professionnel

infos.ratery@gmail.com

YOGA INTEGRAL
HATHA-RAJA
Midi- Pyrénées
Stages: 28/07 au 02/08
11/08 au 16/08
350€ cours et pension complète
www.kevalam-yoga.fr
05 63 75 82 78

FORMATION DE
YOGA THERAPIE
AVEC DR. NATESAN CHANDRASEKARAN

RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS:
YANA TOMASOVICOVA
YANA@YANAYOGA.EU
WWW.YANAYOGA.EU
GSM +32472488978

PROMOTION 2019 - 2021
PRIX:
720€ PAR MODULE DE 9 JOURS
LIEU:
CENTRE RADHADESH
SEPTON – DURBUY
BELGIQUE

LES YOGA PADS

Ces disques en silicone haute densité, à la fois souples et fermes, permettent de pratiquer en tout confort, en amortissant les appuis douloureux (genoux, coude, poignets, tête).

Une exclusivité
ESPRIT YOGA

29,50€
LA PAIRE

Enseignants, salles de yoga : prix dégressif à partir de 4 paires
rédaction@esprityoga.fr

Disponibles en trois coloris

Commandez-les sur **esprityoga.fr** ou au **03 88 66 32 34**

BONNES ADRESSES

FÉDÉRATIONS & ASSOCIATIONS DE YOGA

- Institut français de Varma yoga (ifVy) : ifvy.fr
- Fédération française de Hatha yoga : ff-hatha-yoga.com
- Fédération Viniyoga international : Viniyoga-france.org
- Fédération inter-enseignements de Hatha yoga : fidhy.fr
- Fédération nationale des enseignants de yoga : lemondeduyoga.org
- Institut français de yoga (ify) : ify.fr
- Association française de yoga iyengar : yoga-iyengar.asso.fr
- Fédération française des écoles de yoga : federation-de-yoga.fr
- Fédération française de yoga : yoga-paris.com
- Fédération française de Kundalini yoga : kundalini.fr
- Fédération francophone de yoga : federationyoga.qc.ca
- Fédération nationale des professeurs de yoga : federationyoga.fr
- Fédération française de yoga enfant (ffye) : recreyoga.fr
- Fédération française de yoga thérapie (ffyt) : http://ffyt.fr/

FESTIVALS ET ÉVÉNEMENTS DE YOGA

- Festival de Val d'Isère
  yoga-festival-valdisere.fr
- Festival Universitaire de Yoga adapté de Lille
  www.ayayoga.f
- Festival de Yoga Om Shanti
  www.yoga-angouleme.com
- Chamonix Yoga Festival
  www.chamonixyogafestival.com
- Couleurs Yoga festival
  www.couleursyoga.com
- Festival Yoga en Provence
  www.festivalyogaprovence
- Festival Yoga du Monde
  www.yogadumonde-festival.com
- Brussel Yoga Day
  brusselsyogaday.be
- Congrès International de Yoga de Zinal
  www.europeanyoga.org/congress/fr
- Geneva Yoga Art Festival (Suisse)
  www.genevayogaartfestival.ch

esprit YOGA

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris
e-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
Commission paritaire : 0421K90803
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution
EAN : 9787113150006

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
Andrea Semprini
redaction@esprityoga.fr

RÉDACTRICE EN CHEF
Sreemati
sreemati@esprityoga.fr

CONCEPTION / RÉALISATION GRAPHIQUE
Lydia Bierschwale

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Lucile de la Reberdière, Julie Portanguen,
Katrin Lesmier, Nicolas Barlet,
Alice Molardi, Max Pariny

ILLUSTRATIONS
Sébastien Dolidon, Freepik, Thinkstock/Rasveta

COUVERTURE
Yogini : Amélie Duvernay
Photographe : Sébastien Dolidon

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

ABONNEMENTS
ABONNEZ-VOUS à Esprit Yoga
• UN AN – 6 NUMÉROS : 25,90 € TTC
France métropolitaine (TVA 2,10%)
• DOM et Union européenne : 31,90 €
• TOM et le reste du monde : 34,90 €

SERVICE ABONNEMENTS
Esprit Yoga/ABO PRESS
19, rue de l'Industrie – BP 90053
67402 Illkirch Cedex
Tél : 03 88 66 32 34 – Fax : 03 88 66 86 42
esprityoga@abopress.fr

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS
À JUSTE TITRES – Laura Kiraly
l.kiraly@ajustetitres.fr
Tél : 09 70 75 81 77 – Fax : 04 88 15 12 49
Diffusion vente au numéro via MLP
Titre modifiable sur le portail-diffuseurs :
www.direct-editeurs.fr

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.

LOren Kadi

Divinement vrai

Equilibre Protection Régénération
Soins adaptés à toutes les peaux même les plus réactives
Gamme capillaire pour chaque type de cheveux
Huiles de massage - Sels de bain pour la relaxation

Pour Elle
et pour Lui

Médicaments homéopathiques Weleda

Notre éthique au service de la santé

Depuis 1921, les Laboratoires Weleda élaborent des médicaments homéopathiques sous forme de granules, solutions buvables en gouttes, collyres, solutions injectables sous-cutanées, pommades...

www.weleda.fr

WELEDA

Depuis 1921

102/01-19