

Magazine d'information indépendant

LE JOURNAL DU

MAI 2015 - n° 161

yoga



Ilios Kotsou

Autopsie des émotions



La longévité en question

Travailler le dimanche, le pour et le contre



Kabir

un méta-yogi subversif

« Et depuis ce soir-là j'allume
aussi l'un après l'autre
tous les astres intérieurs
que l'on avait éteints »

Guillaume Apollinaire

■ Apollinaire pensait-il
aux chakras ou au souffle
nécessaire pour raviver
notre flamme intérieure ?



© Kristin Meller - Le JdY Avril 2015

BILLET

DITES-NOUS TOUT SUR VOTRE 21 JUIN



सत्यमेव जयते

Pour cette désormais « Journée internationale du yoga » du 21 juin, l'ambassade de l'Inde en France s'est mobilisée et a demandé au Centre védantique du Gretz (www.centre-vedantique.fr) d'organiser une journée gratuite autour du Yoga. Swami Veetamohananda, son directeur, a su fédérer plusieurs grandes fédérations dont la FNEY, l'IFY, la FFHY... qui proposeront des cours et conférences. C'est une première ! Votre journal sera également présent. Toujours avec l'ambassade, Kiran Vyas et Tapovan (www.tapovan.com.fr) proposeront un concert. À Nice, à Marseille avec un « yogathon », à Monaco, en Guadeloupe et dans beaucoup de villes et villages de France, cette journée se prépare. *Le Journal du Yoga* annoncera dans son numéro de juin toutes les manifestations dont vous voudrez bien nous faire part. redaction@lejournalduyoga.com ou 21juin@lejournalduyoga.com

2 RENCONTRE

Ilios Kotsou, les émotions sans concession

PAR CÉLINE CHADELAT

4 SATSANG PAR MICHELINE FLAK

PARTIR PRENDRE DE L'ALTITUDE

5 - 7 DOSSIER

VIVRE D'ÉTERNITÉ ET D'EAU FRAÎCHE

PAR CÉLINE CHADELAT ET KARINE CLAEREN

8 - 9 CAHIER SANTÉ YOGA

SE NOURRIR PAR PAULINE LORENCEAU

PSOAS, MUSCLE DE L'INCONSCIENT

PAR LUCILLE DE LA REBERDIÈRE

CHRONIQUE PAR LIONEL COUDRON

UNE SÉANCE COMPLÈTE

PAR CLARA TRUCHOT

10 LA POSTURE DU MOIS

VIRABHADRASANA PAR B. BOUANCHAUD

11 CARTE BLANCHE À P. JARDIN

12 - 13 TRADITION

KABIR, POÈTE DE L'INDICIBLE

PAR MICHEL GUAY

14 ACTUS, À LIRE, À VOIR

15 AGENDA, ÉVÉNEMENTS

16 LE GROGNEMENT DE L'OURS

PAR CHRISTIAN PISANO

SOCIÉTÉ

TRAVAILLER LE DIMANCHE,

UN DÉBAT DE SOCIÉTÉ

PAR CÉLINE CHADELAT

LA PHOTO DU MOIS

POUR CONTACTER LA RÉDACTION

Mail : redaction@lejournalduyoga.com

POUR COMMANDER LES ANCIENS N°S

4,90 € TTC par numéro, frais de port offerts.

LE JOURNAL DU YOGA, (ex- SANTÉ YOGA)

25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94.

POUR S'ABONNER

(sur papier libre ou photocopiez la p. 15) :

DMG / Le Journal du Yoga

BP 11 - 91590 La Ferté-Alais

Tél. : 01 69 11 23 90. Fax : 01 69 11 23 91.

POUR ADRESSER GRATUITEMENT

à vos amis le prochain numéro :

www.lejournalduyoga.com/offre

POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE DU YOGA ET DE L'AYURVEDA :

inscrivez-vous sur www.annuaireduyoga.com

Édité par RC Éditions, Sarl de Presse,

RCS Paris 499 161 933 00019.

Le Journal du Yoga, 25, rue de la Grange-aux-Belles, 75010 Paris.

Tél. : 09 50 00 87 94. Mail : contact@lejournalduyoga.com.

Directeur de la publication : Renaud Cellier.

Directrice éditoriale associée : Pauline Lorenceau.

Relations presse : Agathe Sebilleau.

Secrétariat de la rédaction : Christina Cannelto.

Mise en page : Sandrine Gameiro.

Correction : Grégoire Ader

Avec la collaboration de : Bernard Bouanchaud, Céline

Chadelat, Karine Claeren, Lionel Coudron, Micheline Flak,

Christian Pisano, Clara Truchot.

Illustration de couverture : Kristin Meller © Mai 2015.

Photos p.8/9 en Forme : Avec Sandrine Gameiro

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)

Le Journal du Yoga © 2015. Mensuel 15^e année

CPPAP n° 0318 K 80407. ISSN 2272-9267

Prix au numéro : 4,90 €.

Abonnement 1 an (11 n°) : 53,50 € (TVA 2,10% incluse)

Ilios Kotsou, les émotions sans concession

Très populaire aux États-Unis, le rôle de l'intelligence émotionnelle dans notre parcours de vie est aujourd'hui aussi reconnu que le Qi.

En France, le chercheur en psychologie Ilios Kotsou, dont l'ouvrage *Éloge de la lucidité* est en rupture de stock, propage cette connaissance. Une perception des émotions juste et sans complaisance, alliée à la sagesse de la pleine conscience, rendent ses explications savoureuses.

PAR CÉLINE CHADELAT



Le Journal du Yoga Comment devient-on chercheur en intelligence émotionnelle ?

Ilios Kotsou J'imagine qu'il existe de nombreux chemins. Dans mon cas, cela est né d'un désir de comprendre les autres, leurs émotions. Pourquoi certaines personnes parviennent à gérer avec fluidité leurs sentiments, même difficiles, tandis que chez d'autres, cela reste compliqué ? Et puis, depuis les vingt dernières années, s'est produit une rencontre particulièrement enrichissante entre les sciences contemplatives et les sciences modernes, comme les neurosciences. La science vient valider, par exemple, les apports de la méditation.

JdY L'impératif du bonheur tel qu'il est encouragé dans notre société prend-il des formes exagérées ? Est-il facteur de stress ?

I.K. Oui. Lorsqu'on se trompe sur l'objet du bonheur, qui devient un formatage et une norme, envisageable exclusivement à travers le prisme du matérialisme et de la consommation. Et à terme, qui se transforme en une course-poursuite effrénée vers ce que l'on ne possède pas. On se bâtit alors une idée du bonheur qui ne dépend pas de nous mais de conditions extérieures à nous-mêmes. On oublie de savourer l'instant présent, le rayon de soleil qui passe à travers la fenêtre ou le sourire d'un enfant. Si on est toujours ailleurs, comment percevoir le bonheur ? C'est à nous de choisir où l'on porte notre regard, même si ce n'est pas toujours simple. Ce qui demande de faire face à ses difficultés et à ses émotions. Selon la plupart des traditions, le bonheur dépend de qualités intrinsèques.

JdY Quels reproches adressez-vous au courant de la pensée positive dans le développement personnel ?

I.K. Le courant de la pensée positive est une idéologie simpliste associée à une vision très matérialiste de la vie, selon

laquelle nous serions détenteurs de pensées magiques permettant d'attirer ce qui nous rend heureux. Comme si, en d'autres termes, on pouvait contrôler nos pensées.

JdY Justement, comment faire naître cet état de bonheur sans objet ?

I.K. D'abord en étant capable de prendre de la distance par rapport à nos pensées. Progressivement, on s'en « désidentifie ». Alors s'amorce une réconciliation avec les différentes parties de notre expérience de vie. À partir du moment où l'on cesse de se confondre avec un sentiment ou une pensée, on gagne en amplitude.

JdY Sortir du film intérieur constitue un premier pas vers la lucidité ?

I.K. La lucidité est une forme d'attention ouverte et bienveillante. Une première étape pour se relier à toutes les potentialités présentes au sein de chaque situation. C'est parce qu'on a la capacité de reconnaître ce qui est présent qu'on est en mesure de prendre une direction ou une autre. Comment changer quoi que ce soit sans acceptation ? Avant de pouvoir sortir d'une pièce, il faut voir la porte, sinon, on se cognera partout à la recherche d'une issue.

JdY Justement, ce point de basculement, ce rapport apaisé avec soi-même, est délicat à négocier... Ne requiert-il pas une certaine estime de soi ?

I.K. L'estime de soi peut se comprendre sous deux angles : d'abord en fonction du regard d'autrui, de la comparaison. Elle rend malheureux. Sur le plan psychologique, en se focalisant sur ce qui est différent, on s'oriente vers une stigmatisation des autres. C'est la compétition sociale, qui nous rend si fragiles, et qui n'est ni juste ni éthique. L'autre forme d'estime de soi réside dans l'auto-compassion : notre valeur ne se trouve pas dans le regard des autres, mais dans un regard bienveillant

envers soi-même. La douceur ne dépend ni des succès ni des échecs. Finalement, cette attitude nous rend moins dépendants. On parle alors de personnalité hypo-égoïste, c'est-à-dire faiblement égoïste : on est moins susceptible, préoccupé, ou sujet à vexation. On est moins le centre du monde, mais plus ouvert aux autres.

Il y a les personnes coupées

de leurs émotions, prises dans le refus et le déni ; et les autres, ceux et celles emportées par leurs émotions, qui les entretiennent. Les premières se coupent des nourritures essentielles à la vie, tandis que les autres s'y identifient, avec les difficultés relationnelles que cela implique... Le développement de l'intelligence émotionnelle consiste à être capable d'identifier les émotions, de les accepter et de vivre avec. C'est une réconciliation. On gaspille moins son énergie, elle vient alors alimenter d'autres chemins, spirituels ou professionnels... car ils en exigent une réserve importante.

JdY Le yoga cultive des qualités comme le discernement, le contentement, la pratique de la vérité, ou l'acceptation pleine et entière de la réalité. Ces qualités vous paraissent-elles nécessaires ?

I.K. Je vois le contentement comme la capacité de voir ce qui est présent, en corrélation avec le sentiment de gratitude, qui naît de la reconnaissance des bienfaits de la vie. Avec la gratitude, on constate que le bonheur n'est pas dû qu'à notre personne, mais à un ensemble de causes : l'eau courante, la situation de notre pays, nos proches. Le contentement, lui aussi, souffre d'une connotation péjorative. La pratique de la sincérité, je la relierais à l'intelligence émotionnelle, dans le fait d'être pleinement présent à ce qui nous habite. Un écueil serait de la confondre avec la spontanéité, qui est souvent plus proche de l'agressivité de la fuite. Être clair sur ce qu'on vit fonde notre ouverture aux autres, qui est le contraire d'une attitude en mode automatique. Quant au discernement, c'est la capacité de distinguer sa propre observation de son jugement et des commentaires intérieurs. Nous prenons nos pensées pour des faits. Ne pas les prendre pour des réalités me paraît aider à l'exercice du discernement. C'est la capacité de ne pas projeter. Finalement, le yoga, comme l'intelligence émotionnelle, nous aide à desserrer les poings, à nous maintenir ouverts et peut nous apporter les conditions d'un bonheur authentique.



C'est la compétition sociale qui nous rend si fragiles

JdY Sur quel corpus, scientifique ou traditionnel, s'établit l'intelligence émotionnelle ?

I.K. Sur des recherches scientifiques qui viennent valider des intuitions anciennes. Le processus de la pleine conscience, en huit semaines, mis au point par Jon Kabat-Zinn est très clair et trouve sa source dans une sagesse bouddhiste millénaire.

JdY Vous avez coordonné avec Caroline Lesire, le projet de l'ouvrage *Se changer, changer le monde, qui rassemble des personnalités aussi diverses que Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard, Christophe André et Pierre Rabhi. Quelles étaient vos intentions ?*

I.K. L'objectif d'Émergences, l'association à la base de l'ouvrage, qui organise chaque année des journées de conférences à Bruxelles, est de partager avec le public le plus large possible les bienfaits d'une meilleure connaissance de soi. Nous avons cherché, dans ce livre, à croiser des regards en apparence éloignés. Ces différentes personnalités se rejoignent sur l'essentiel : prendre soin de notre espace intérieur pour prendre soin des autres, de l'environnement. Ce projet vise à aller contre les stéréotypes selon lesquels prendre soin de soi serait antagoniste avec une vie professionnelle, et à aider à reconsidérer les gens qui travaillent sur eux, non plus comme de doux allumés, mais comme des personnes qui font un travail très concret. Une personnalité comme Pierre Rabhi illustre les accointances entre méditation et écologie. Pour changer le monde à l'extérieur, il faut changer de l'intérieur. Sinon, c'est le monde qui nous change. ■

www.ilioskotsou.com

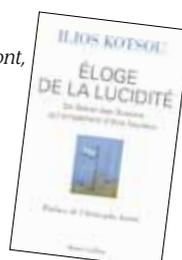
À LIRE DE Ilios Kotsou

Éloge de la lucidité, Éd. Robert Laffont,

Se changer, changer le monde, Éd.

L'Iconoclaste.

LA PROCHAINE ÉDITION (la 7^e) des Journées Émergences « Au cœur de la peur » aura lieu les samedi 26 et dimanche 27 septembre à Bruxelles.



Il ne reste que l'amour

Nous cherchons tous le bonheur. À chacun sa méthode. La façon de le réaliser est personnelle. Mais il faut prendre garde à ne pas se tromper sur l'objet du bonheur, nous



Renaud Cellier

dit Ilios Kotsou : plaisir, matérialisme et consommation entraînent toute l'humanité dans une fuite en avant, dans une dépendance vis-à-vis de l'extérieur, qui laisse de plus en plus de personnes sans ressources, exclues. D'autres présentent qu'une autre vérité existe, à l'intérieur de leur corps, de leur conscience ou de leur personnalité ; qu'il y a d'autres moyens de trouver du sens à sa destinée : frugalité, joie, bonne alimentation, vie sociale, amour partagé. Ce sont également les remèdes préconisés pour être en bonne santé, longtemps, et ce n'est finalement pas très étonnant. Nous voulons tous allonger notre espérance de vie mais en gardant une belle vitalité (voir notre dossier). Mais tout ne dépend pas de l'extérieur, encore une fois, des progrès de la médecine et de la génétique. Il faut rester « droit » (d'après Annie Aubrun) et avant tout apprendre à changer ses habitudes de vie et se prendre en charge, nous dit le D^r J.-P. Willem. Cela revient quelque part à résister, car la société (ou nos politiques) semblent prendre un malin plaisir à nous déresponsabiliser et à fomenteur des peurs collectives : réglementations abusives, prévention des moindres dangers, médiatisation des accidents... Bien sûr, les maîtres spirituels nous enseignent la dérision de la danse du monde. Shiva veille, la mort aussi. C'est pourtant aussi dans cette dérision que chacun peut trouver, ici et maintenant, le sens intime de sa vie. Kabir nous rappelle (voir Tradition) à cette liberté :

« Prendre naissance humaine est une chance rare :

Une telle faveur n'est pas donnée deux fois !

Un fruit mûr tombe de l'arbre, Mais n'y remonte pas ! » ■ R.C.



“

*Quand est né le yoga ?
Il n'a pas toujours été
à l'honneur, comme
aujourd'hui dans presque
tous les pays du monde.
Quelles traces en a-t-on
dans les temps anciens ?*

Évoquons d'abord l'Inde antique, noblesse oblige ! Le yoga, dans ces confins, n'est pas né de la dernière mousson ! En témoigne l'archéologie. De minuscules statuettes excavées de fouilles dans la vallée de l'Indus (l'actuel Pakistan), montrent des personnages assis en lotus, portant au front la marque du 3ème œil. Les chercheurs y voient la trace du yoga dans des sites datant de 3 à 4000 ans avant notre ère.

Les lieux de Mohenjo Daro et Harappa, sont célèbres. On parle de la civilisation harappéenne comme d'une société évoluée comprenant des peuples ouverts au commerce, en relation paisible avec leurs voisins, habitant des villes tracées au cordeau (comme à New-York !), équipées d'un système remarquable d'évacuation des eaux. Pas de temples majestueux, mais des cultes rendus dans des grottes profondes irriguées par un fleuve souterrain. Il aurait peu à peu disparu, suite à un changement climatique.

Asséché le fleuve, rendues au désert les cités, mais nullement tari le flux du yoga qui, de temps immémorial, perdure aujourd'hui. Frappée du sceau de la conscience, l'humanité n'a jamais cessé de répondre à l'irrésistible désir du retour aux sources. Humain très humain, le yoga, qui avec des aléas, a toujours été présent en Inde et ailleurs. Chez nous à la Renaissance il surgit à la cour de François 1^{er}.

Grâce à des Maîtres contemporains incontestés, passeurs d'une sagesse universelle –comme Vivekananda, Aurobindo, Sivananda, Krishnamacharya, Kavalyananda, Anandamayi, Satyananda, Amma et le Dalaï Lama - le yoga aujourd'hui parle haut et fort, appelant hommes, femmes et enfants à en imprégner leur quotidien. ■

Prendre de l'altitude

Le temps des sports de montagne prend une nouvelle allure avec les beaux jours qui reviennent. Vous êtes nombreux à associer la randonnée et le yoga, par exemple, et à proposer des stages pour cet été. François Quérini, formateur aux métiers de montagne et professeur de yoga, nous guide sur cette pente.



Art de vivre pour beaucoup ou art martial pour certains maîtres chinois, l'école de la montagne permet de développer un grand nombre de qualités humaines. Les points communs entre la randonnée, l'alpinisme ou l'escalade et le yoga sont multiples.

L'engagement physique, par exemple, est une forme d'ascèse, comparable aux pratiques de nettoyage et aux enchaînements de postures dynamiques ; le rythme de progression en montagne peut être également comparé à ce grand principe du yoga : l'alternance de temps de mise sous tension et de temps de relâchement ; l'importance de la respiration, qui, régulée par l'ascension et conjuguée au plein éveil des sens, contribue à l'équilibre psychique du sportif.

La marche afghane (coordination spécifique du souffle et du pas) est un anti-stress éprouvé. À un niveau différent, les moments passés en montagne procurent une sensation d'harmonie magique. Les levers ou couchers de soleil au sommet sont des instants de présence au monde qui restent à jamais gravés dans les mémoires. Sur le plan humain, les qualités développées par les randonneurs, mais aussi par les accompagnateurs, qui voient parfois arriver des citadins stressés, fatigués, pressés au travail, hyperactifs... sont nombreuses : respect des principes éthiques du groupe, développement de la confiance en soi, concentration, vigilance, humilité face aux éléments naturels, patience aussi parfois dans l'attente d'une météo plus clémente !

Les bénéfices de l'intégration du yoga au départ et au retour d'une longue randonnée sont apportés par la pratique, initiée par le professeur. Sur le plan physique, les postures apporteront des bienfaits d'ordre anatomique : prévention des blessures, renforcement musculaire, échauffement et entretien d'une colonne vertébrale bien éprouvée par le port du sac à dos. Au retour, complémentaires à la sieste, les postures de ressourcement post-effort tirées du hatha yoga élimineront courbatures, fatigue. Elles apporteront une détente profonde. La pratique des activités sportives en montagne et le yoga sont si complémentaires que l'on parle même d'intégration. ■

Merci à la revue du syndicat national des guides de montagne et à F. Quérini pour avoir plus qu'inspiré cet article. www.sport-nature-yoga.com. Voir son stage « Marche nordique et yoga » en août dans le Vercors.

Pour aller plus loin :

www.hatha-yoga-kurmaom.com (Vercors)
www.labessannaise.com (Savoie)
www.kazaden.com (escalade, Drôme)
www.salamandre-escalade.com (Alpes)
www.yogarando.com (Alpes)
www.yoga-randonnee.fr (Drôme provençale)
yogarando64.e-monsite.com (Pays basque)
yoga-rando.com (Var, Briançonnais, Grèce)
www.lechatblanc.fr (Midi-Pyrénées)
www.yoga-marche.jimdo.com (Gers)





Vivre d'éternité et d'eau fraîche

Prolonger à l'infini la durée de l'existence, toucher l'éternité appartient aux mythes fondateurs de nombre de civilisations. Un rêve auquel notre société n'échappe pas. Les traditions spirituelles orientales, du tao au yoga en passant par le bouddhisme, affirment également que l'Homme a intérêt à vivre longtemps: il accroît alors ses chances de percer les mystères de l'existence et d'accomplir le but ultime de sa vie. PAR CÉLINE CHADELAT ET KARINE CLAEREN

À chacune de nos respirations, nous perdons un peu d'énergie et accélérons le mouvement du corps vers la mort.

Pour appréhender les mécanismes du vieillissement, les yogis ont procédé comme pour établir les postures: ils ont choisi la nature comme terrain d'observation. Celle-ci révèle que les êtres vivants dont la vie est la plus longue sont ceux qui détiennent la respiration la plus lente. La déperdition d'énergie est naturelle et s'amorce autour de l'âge de 25 ans, avec le phénomène de dégénérescence cellulaire. Auparavant, l'homme est en phase dite d'anabolisme: son tissu cellulaire se construit et se renouvelle par la transformation des éléments simples issus de la digestion, en sucres, graisses et protéines.

Le mental, un corps à part entière

Parmi les origines du vieillissement, il se trouve que la vie psychique et mentale retentit sur le physique. D'après la tradition du yoga, le mental constitue lui aussi un corps à part entière, « le corps mental »: maîtrisé et mis au service de la réalisation de notre plus haut potentiel, il constitue un outil extraordinaire. La tradition des

18 *siddhas*, ravivée par le grand maître de l'Inde Babaji Nagaraj, a permis à des yogis, en particulier dans la région du Tamil Nadu, d'atteindre des sommets de réalisation spirituelle, en repoussant les limites de leur corps physique et de leur conscience à l'infini. Au travers de ce processus vers la longévité, les pensées jouent un rôle décisif. En effet, lorsqu'elles s'associent aux émotions, elles entament fortement le stock d'énergie disponible: « Poser des commentaires sur ce que l'on voit, analyser, critiquer, cela aussi mange notre capital de vie et provoque une déperdition d'énergie... Sans parler des pensées obsessionnelles », explique Sita Leite, représentante de la tradition du Kriya Yoga en France. Le yoga, en particulier la voie du Kriya Yoga, propose des moyens de réduire ces pertes d'énergie causées par le mental, notamment en travaillant sur le souffle grâce à certaines techniques respiratoires. Le souffle constitue la source d'énergie principale pour ralentir le processus de vieillissement du corps. Ces techniques très élaborées de méditation le purifient et développent son pouvoir créateur afin de vivre de façon consciente et harmonieuse. Ancré dans la pureté de l'instant, chaque mouvement du corps et de l'esprit, jaillissant du présent, devient pure vie. Des changements de perspectives qui modifient le rapport au temps et à la vie.

Le secret de l'éternelle jeunesse

Le secret de l'éternelle jeunesse se cacherait dans une enzyme clé: la télomérase. Activée par la méditation, cette enzyme permettrait la prolongation de la vie. Une étude réalisée pendant trois ans auprès d'un groupe de méditants dans les montagnes du Colorado aux États-Unis a en effet démontré les effets de la méditation, associée à une vie saine, sur l'augmentation de l'espérance de vie. En effet, la pratique régulière de la méditation provoque des changements de l'humeur. Celle-ci est directement liée à cette enzyme. Le Dr Elizabeth Blackburn, l'un des auteurs de l'étude, a été récompensé par le prix Nobel de médecine en 2009 pour la découverte de la télomérase, qui protège l'ADN du vieillissement. À l'extrémité de nos chromosomes se trouvent ces petits capuchons



■ Les télomères, représentés ici en rose, sont présents aux extrémités de tous les chromosomes.

au rôle essentiel. Ce sont les télomères, ils empêchent les chromosomes de s'user. Considérés comme l'horloge biologique de l'organisme, ils ont tendance à raccourcir à chaque fois que la cellule se divise. Lorsque leur longueur atteint un seuil critique, la cellule ne peut plus se diviser correctement et elle finit par mourir. Si le vieillissement des télomères entraîne leur raccourcissement, leur dégradation n'est pas un phénomène irréversible. Leur taille peut dans certains cas rester stable ou même augmenter. Ce fut le cas avec le groupe de méditants : à l'issue de la recherche, il s'est avéré que la télomérase des méditants était en effet près d'un tiers plus élevée que chez le groupe de non méditants.

Organes et émotions d'après le tao

La voie du tao offre des indications très précises sur le fonctionnement du corps humain. Le rôle joué par les émotions sur les organes y est fondamental. « Vouloir ne pas vieillir, nourrir en soi des sentiments positifs favorise le renouvellement cellulaire et entraîne un bon fonctionnement des organes. Pour les taoïstes, par exemple, la joie, l'amour entretiennent le cœur ; la sérénité, la rate-pancréas ; la bonté, le foie. Inversement, les sentiments dits « négatifs », peur, colère, tristesse, entraînent des effets délétères », explique le Dr N'Guyen Truong dans son ouvrage *Le Tao du rajeunissement*. Plus actuel, le Dr Jean-Pierre Willem a fait appel à l'ethnomédecine et aux plantes médicinales. Il considère que bien vieillir c'est conserver son « état de vitalité », si possible sans médicaments qui ne sont que des « béquilles », souligne-t-il. Tout l'enjeu est d'éviter d'entrer dans une « situation de fragilité générale. » Un état dépressif, un mal-être, une fatigue persistante, des infections récurrentes, des troubles de la mémoire poussent le corps à puiser dangereusement dans les réserves des systèmes immunitaire, enzymatique, neurobiologique, etc. Dans son dernier ouvrage, *Je veux être un jeune centenaire!* il passe en revue les principales pathologies de terrain comme les maladies cardiovasculaires, les problèmes intestinaux... les pathologies assimilées à la vieillesse, leurs causes et caractéristiques et les bilans à faire en rapport avec la pathologie. Il donne enfin tous les conseils essentiels pour une bonne santé : gestion du stress, cures, compléments alimentaires, aliments anti-oxydants ou à proscrire. ■

Vie et mort au cœur des cellules

Que le processus de dégénérescence soit inscrit au cœur de nos cellules, la médecine commence à l'admettre. Pourtant, cette connaissance fonde l'enseignement de Sri Aurobindo, qui nous invite à déjouer la mort.

Pour un grand nombre d'entre nous, vie et mort sont opposées. L'idée que la mort de nos cellules puisse être programmée par l'organisme lui-même, plutôt que résulter d'agressions extérieures, n'est apparue que très récemment dans les domaines médical et scientifique, modifiant nos conceptions sur l'apparition de la vie, des maladies et du vieillissement.

La période de vie d'une cellule est de trois ans. De sa capacité à se détruire et à se renouveler dépend le fonctionnement du corps. C'est l'objet du travail de recherche du biologiste et spécialiste en immunologie Jean Claude Ameisen. Le corps s'apparente à une nébuleuse : un peuple hétérogène de milliards de cellules, dont les interactions engendrent corps et esprit. Ces cellules ont le pouvoir de s'autodétruire en quelques heures. Et leur survie dépend, jour après jour, de leur capacité à percevoir les signaux qui empêchent leur suicide. Cette fragilité même, et l'interdépendance qu'elle fait naître, est source d'une formidable puissance, permettant à notre corps de se reconstruire en permanence, de s'autoguérir. Comme celle d'un sculpteur au cœur du vivant.

Le corps divin de Sri Aurobindo

Si aujourd'hui cette vision vient bouleverser certaines conceptions, elle fait écho à l'enseignement spirituel du révolutionnaire

indien et très grand yogi Sri Aurobindo. Il y a plus de soixante ans, en 1949, celui-ci révélait la puissance des pouvoirs contenus dans les cellules du corps. Dans un de ses derniers textes, il évoquait la nécessité de la transformation du corps et de la matière. Son but : intégrer l'énergie à la matière par le biais de la mémoire cellulaire.

Pour lui, le travail spirituel de l'être humain consiste à déceler au plus profond du corps, c'est-à-dire au niveau des cellules, « les mémoires » qui l'empêchent d'évoluer. Il s'agit de s'« informer » en conscience de notre manière de fonctionner. Ensuite, de discerner et d'accepter ce que nous avons perçu : quelle émotion ce schéma de fonctionnement provoque ? Quelle traduction sur le plan corporel ? La démarche exclut l'auto-jugement, mais favorise une prise de conscience « énergétique ». Enfin, il devient possible de

Notre corps se reconstruit en permanence

transformer ces comportements – autant d'obstacles à l'expression essentielle de l'être – en accomplissant le divin scellé au plus profond. Pour le yogi de Madras, la pratique dévotionnelle de la *sadhana*, la conscience du pouvoir du mental, la purification de la nature animale, la transformation du psychisme permettent d'accéder à la consécration de l'être. Le corps devient alors véritablement le temple de l'esprit. La personne est réunifiée dans toutes ses dimensions – corps, âme et esprit – et reliée au divin. Cette dynamique signe une vie nouvelle, où, au lieu d'une dégénérescence progressive, la personne connaît un processus de croissance. Elle recouvre la santé, et sa vie prend une dimension évolutive. La clé de la transformation se cache dans le corps. En se soumettant à cette exigence de transformation, la naissance d'un « individu » comme disait Jung, un être non divisé, un être libre, debout, se fait jour. ■ K.C.



■ Sri Aurobindo

Annie Aubrun

Mettre de l'aplomb dans le quotidien

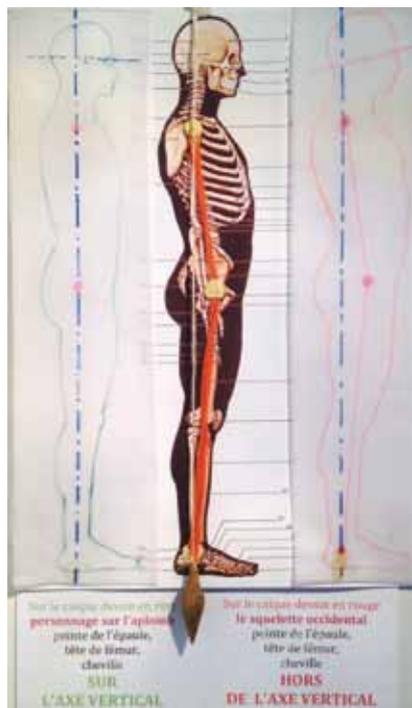
Issue du yoga Iyengar, la pratique de l'aplomb, découverte par Noëlle Perez, bouleverse la vie de son élève Annie Aubrun. Depuis, cette énergique octogénaire se consacre à sa diffusion. Elle nous fait découvrir les subtilités d'une pratique qui, loin de se réduire à une simple décambrure du dos, mériterait d'être davantage

Le Journal du Yoga A 85 ans, quel est le secret de votre vitalité ?

Annie Aubrun A 50 ans, j'étais plus voûtée qu'aujourd'hui. J'allais droit à l'opération. J'ai rencontré, à travers Noëlle Perez, le yoga qui me convenait, le yoga Iyengar. Il m'a littéralement remise d'aplomb ! Suite à une pratique intensive de dix-huit mois, et de poursuite de quinze ans d'enseignement, le yoga s'est intégré à mon quotidien. Par exemple, dans l'activité de passer l'aspirateur, si je ressens un mal de dos, c'est un signal d'alerte. Finalement, le mal peut être utile, il invite à prendre conscience, et à apporter des corrections à la posture. C'est pourquoi, à 85 ans, j'ai décidé de commencer une cinquième vie pour diffuser cette connaissance.

JdY Quelle est-elle ?

A.A. Être d'aplomb, c'est être sur la bonne verticalité, totalement détendu, relaxé, parfaitement sur l'axe de la gravité. C'est être debout sans fatigue. Assis ou debout, dans le respect de notre colonne vertébrale et de la conduction osseuse. Chaque vertèbre a sa raison d'être exactement à sa place, c'est l'intégration



■ L'axe vertical à travers le corps.

totale dans l'harmonie de notre Mère Terre. La pomme de Newton ne fait pas de zigzags en tombant ! Partout on parle du mal de dos comme le mal du siècle, hélas, je ne vois nulle part parler de l'aplomb.

JdY Suffirait-il de travailler à la décambrure de la colonne ?

A.A. Ces habitudes sont tellement ancrées que les livres d'anatomie, les spécialistes de la santé et les professeurs de sport et même de yoga constatent que beaucoup sont sur-cambés, d'où les sciatiques, et ils font dé-cambrier. Or, dé-cambrier n'arrange rien, cela oblige à rester tendu, bloque la respiration et même, j'ai vu des cas d'absence de règles. Il ne s'agit pas d'une bascule du bassin. Les techniques asiatiques, comme le taï-chi, etc. font légèrement plier les genoux, ce qui ramène le poids et l'axe de gravité vers les talons. Bravo, mais on ne va pas passer sa journée les genoux pliés et on peut parfaitement être le poids aux talons les jambes droites et être debout, décontracté, relax. BKS Iyengar préconisait de « mettre le poids au talon ». La nuance est subtile. La grâce de l'aplomb réside dans le fait d'être à la fois debout et détendu, en posture de *tadasana*.

JdY Quelle importance joue le talon du pied ?

A.A. Essentielle. Comme l'a expliqué le Pr Yves Coppens, tout le poids du corps est sur les talons, ce qui explique pourquoi le calcaneum, ce gros os du talon, s'est renforcé pour la station debout de l'homme sapiens, contrairement à celui du singe.

JdY Comment appliquer cette connaissance à la vie quotidienne ?

A.A. La conscience de la respiration permet de retrouver et de regagner l'axe. En voiture, on peut mettre un coussin dans le dos. Devant l'ordinateur, retrousser ses fesses pour s'asseoir sur le périnée. Chaque prise de conscience, à chaque millième de seconde, est un moment de méditation profonde, totalement en connexion à l'instant présent et au corps. C'est un vrai bonheur à chaque fois. Observez les autres,



■ À gauche, Annie Aubrun dans une posture affaissée, à droite dans la posture de l'aplomb.

c'est très instructif. On voit bien mieux sur les autres que sur soi puisqu'on peut les voir de profil. Mettez un fil à plomb imaginaire à la tête de fémur, souvent il tombe au milieu du pied au lieu du talon. Le décalage par rapport à l'aplomb au niveau de la coxo-fémorale va du petit centimètre à 10-15 cm et même davantage si l'on est très grand et très mince. Faites-le avec un vrai fil à plomb chez vous avec un ou une amie, un enfant, votre conjoint, et tentez de les corriger. Essayez sur vous-même : debout, détendez-vous, puis balancez-vous doucement d'avant en arrière et sentez votre poids passer de l'avant des pieds au talon. Ressentez-le vraiment, puis regardez simplement vos pieds : votre bassin part vers l'arrière, le poids est au talon, redressez doucement la tête et très légèrement le buste, en gardant le poids toujours sur les talons. Certes, vous vous sentez mal, tout le travail reste à faire, détendre... détendre, sans ramener le bassin en avant ! ■

INFORMATIONS PRATIQUES

Annie Aubrun Patrice, *Yog'Aplomb*
www.yogaplomb.com
 Sita Leite, www.babajiskriyayoga.net
www.sitayoga.blogspot.com

À LIRE

- Le Tao du Rajeunissement du Dr N'Guyen Truong, Éd. Charles Antoni L'Originel.
- Je veux être un jeune centenaire ! de Jean-Pierre Willem, Éd. du Dauphin.
- La sculpture du vivant, le suicide cellulaire ou la mort créatrice, de Jean Claude Ameisen, Éd. le point.
- Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience de Satprem. Éd. Buchet-Chastel. 25
- Yog'aplomb, yoga and upright posture, les 7 clés du bien-être, Éd. Paradox, bilingue anglais/français, en vente sur www.maison-mia.com

Pousses de printemps

Les graines germées se consomment depuis la nuit des temps. Elles font partie des aliments satviques, « chargés de lumière, de légèreté, de pureté. Ils développent la vie, la force, la joie et favorisent un élargissement de conscience ». (1)

Les plus célèbres des graines germées, les pousses dites de soja (2), sont déclarées plantes sacrées et mise en culture dès le - 3000 ans avant J.-C.. La légende raconte que le capitaine Cook fut sauvé du scorbut par une bouillie d'orge germée additionnée de miel.

La germination produit des acides aminés, oligo-éléments, vitamines : apports nutritifs essentiels au corps mais dont la conservation est délicate. Elles sont en effet un excellent moyen pour les navigateurs d'obtenir des vitamines en mer. Elles doivent d'abord tremper une à deux nuits dans l'eau (à changer toutes les 12 heures), selon les variétés, pour sortir de leur dormance. Puis c'est la phase de germination qui nécessite humidification régulière, air et chaleur. Il faut les rincer au minimum deux fois par jour pour éviter les moisissures et les débarrasser des substances rejetées par l'activité de transformation de la graine.

Certes, des germoirs sont commercialisés, mais un simple bocal fermé par une gaze inclinée à 45° suffira pour faire germer les céréales : blé, maïs, avoine, orge, seigle, sarrasin, quinoa, épeautre, haricot mungo (soja vert)... les légumes : lentilles, pois chiches, petits pois, trèfle, haricot rouge, fenugrec, alfalfa et les oléagineux : sésame, tournesol...

Les voyageurs pourront utiliser un petit sac en tissu imputrescible, comme le lin. Pour les graines à mucilage (moutarde, cresson, basilic, lin et roquette), un autre type de germoir sera approprié : une assiette ou un cuit-vapeur chinois afin de leur éviter le trempage direct dans l'eau. Attention, certaines graines produisent des toxines lors de la germination : les solanacées (tomates, aubergines) ainsi que les graines de soja. P.L.

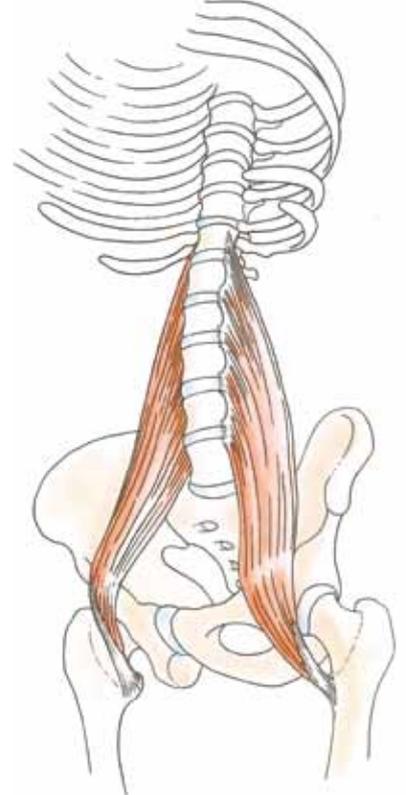
(1) *Recettes végétariennes de l'Inde*, Kiran Vyas, La Plage éditeur.

(2) Il s'agit en fait de la germination de graines du haricot mungo, Mung-Bean, soja vert. *Cuisiner le soja*, G.et L. Clergeaud, Dangles Éditions.

Psoas, muscle de l'inco

Messenger du système nerveux central, la santé du psoas en dit long sur notre état intérieur. Caché au fond du ventre, il refait surface dans le yoga, et avec lui notre flux d'énergie vitale. PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

Le psoas est un muscle allongé et fusiforme, logé dans les souterrains de l'abdomen, derrière les couches d'abdominaux, les viscères et les organes génitaux. Nous en possédons deux, s'accrochant de part et d'autre de la colonne, au niveau de la 12^e vertèbre dorsale et des quatre premières vertèbres lombaires. Il se termine dans le pli de l'aîne, au niveau du petit trochanter, en un tendon commun avec le muscle iliaque, qui est lui plutôt large et plat. Souvent associés en un seul et même muscle, le psoas et l'iliaque forment un ensemble puissant car c'est le plus grand fléchisseur de la cuisse et du bassin. C'est aussi un faible rotateur externe. Situé au cœur même du squelette et de son centre de gravité, le psoas n'est rien de moins que ce qui relie vos jambes à votre tronc. Il contribue à l'équilibre, à la station debout et à la marche, rien que ça ! Très innervée, avec le passage du nerf fémoral, cette zone du corps est gorgée de sang. Voilà pourquoi on appelle aussi le psoas « muscle poubelle » car



■ Le psoas naît des vertèbres D12 à L5, il descend un peu en dehors, traverse le bassin, et se termine sur le petit trochanter. On peut voir qu'il se coude sur le bord antérieur de l'os iliaque.

il draine les toxines alimentaires provenant de notre système digestif, qu'il longe des reins au plancher pelvien.

© Sandrine Calais-Germain

EN FORME PAR CLARA TRUCHOT

Une séance complète tête en bas

Selon votre habitude, placez-vous en posture inversée (la « chandelle », considérée par les yogis comme la mère des postures). Et préparez-vous aux 4 mouvements « clés » : flexion, extension, étirement latéral et torsion

Préparez-vous dans la chandelle

- > Soutenez bien le dos avec les mains
- > Étirez la nuque, menton bien rentré
- > Pensez à retenir la rétraction abdominale.

Flexion

- > **Expirez.** Abaissez lentement les jambes jointes, bien tendues pour venir poser les orteils au sol, derrière la tête, en « charrue ». Maintenez sur 3 respirations.
- > **Inspirez.** remontez les jambes à la verticale.

Extension

- > Gardez bien les mains en place. Placez les poignets dans le creux des reins pour recevoir le bassin en extension dans le creux des mains. Maintenez sur 3 respirations.
- > **Inspirez.** Remontez doucement le bassin pour vous retrouver à la verticale.

Conscient

Alignement du corps et de l'esprit

Le psoas réagit fortement au stress émotionnel et aux peurs. Vu de profil, le muscle n'est pas droit mais légèrement courbé, formant comme une étagère sur laquelle se posent et coulissent en permanence les reins. Or, en médecine traditionnelle chinoise, ces organes sont associés au sentiment de peur. L'anxiété et la crainte contractent le psoas et activent les glandes surrénales avec des conséquences hormonales, gynécologiques, immunitaires et, bien sûr, digestives. Il est donc fondamental de détendre ce muscle par la respiration et

une bonne hygiène alimentaire. Comme tous les muscles, le psoas réagit directement à la qualité du souffle. Une respiration abdominale et diaphragmatique profonde effectue un massage doux des organes, stimulant la circulation sanguine et l'élimination. Attention au stress alimentaire – aliments riches et repas pressés – qui sature le psoas et le raccourcit, entraînant cambrure et maux de dos. Bien connu des sportifs, des coureurs en particulier, le psoas est difficile d'accès en massages. Néanmoins, l'ostéopathie viscérale permettra une manipulation profonde et précise et pourra souvent débloquer ce qui doit l'être. ■

Psoas et asanas

Christine Balastegui, professeure de yoga dans les Pyrénées, propose 3 postures pour apprendre à isoler le psoas et mieux en prendre conscience :

• **TADASANA** (la montagne) : explorez cette posture, votre bassin est-il stable ? Vos deux hanches au même niveau ? Prenez le temps de vous observer devant un miroir, en plaçant vos mains sur les crêtes

iliaques. Vos jambes ont-elles le même poids ? Si oui, alors votre psoas est relâché. Vous vous sentez léger et le *prana* circule.

• **PARIPURNA NAVASANA** (le bateau) : cette posture renforce le psoas de façon isométrique. À mesure que vous allez incliner le buste vers l'arrière, votre psoas va se contracter pour maintenir la posture. Même si vos genoux sont peu ou très pliés, c'est

un engagement complet du psoas pour porter le poids de votre torse et de vos jambes. Les muscles abdominaux, dorsaux et quadriceps sont pleinement engagés.

• **EKA PADA RAJAKAPOTASANA** (le pigeon) : cette posture va aider à isoler le psoas par rapport à la jambe arrière et stabiliser le bassin. Tout au long de la posture, veillez à garder votre bassin aligné.

Étirement latéral

> **Expirez.** Abaissez la jambe gauche *tendue à droite* vers le sol. Maintenez sur 3 respirations.

> **Inspirez.** Remontez la jambe à la verticale, puis placez-vous bien.

> Reprenez avec la jambe droite.

Torsion

> Les mains bien placées, jambes bien jointes.

> **Expirez.** Faites pivoter le bassin pour descendre les deux jambes *vers la droite au sol*. Maintenez sur 3 respirations.

> **Inspirez.** Remplacez-vous au centre pour remonter doucement à la verticale.

> Changez de côté.

> Demeurez quelques instants en posture de départ (la chandelle) avant d'abaisser les jambes en déroulant bien le dos, talons tendus pour vous retrouver sur le dos en détente.

BIENFAITS

Étirement cervical, oxygénation des cellules cérébrales, régularise la thyroïde...
contre-indications : Sciatique, hypertension, affections oculaires

CHRONIQUE SANTÉ

DU DR LIONEL COUDRON



La joie, source de santé

Les émotions sont déterminantes dans l'état de notre santé et les preuves ne manquent pas.

Rappelez-vous, il y a plusieurs années, Norman Cousins, atteint d'une spondylarthrite ankylosante, décide de se soigner en regardant des films comiques plusieurs heures par jour et se guérit ! Fort de cette observation, il participe à de très nombreux programmes de recherche avec des cancérologues et psychologues sur les relations entre l'optimisme, le rire et le système immunitaire. Ils observent que les cellules et médiateurs du système immunitaire réagissent positivement en abaissant les neuro-médiateurs de l'inflammation et en renforçant les cellules régulatrices.

Le rire, frein à nos angoisses et à nos douleurs

Depuis, « l'entraînement au rire » par des associations ou par le yoga du rire s'est développé pour gagner même les hôpitaux. Cette puissance d'action n'est pas un miracle, c'est que le rire déclenche un état très particulier. Si vous observez bien, vous verrez que le rire se comporte un peu comme une respiration de yoga ou un bâillement ; une longue inspiration puis une suspension et une expiration, qui dans ce cas se fait par secousses. L'état déclenché place l'organisme dans une sensation très positive. Des endorphines sont sécrétées, ainsi que de la sérotonine, le frein à nos angoisses et douleurs. Celles-ci permettent à l'organisme d'être dans les meilleures conditions pour se guérir. Cela montre encore une fois combien le travail du yoga par le biais des étirements, des enchaînements, des contractions, des respirations et des visualisations ou méditations modifie notre état en profondeur.

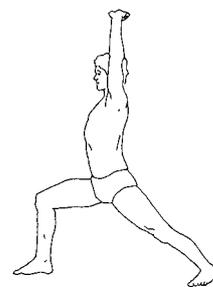
Il en est de même lorsque l'on pratique la méditation sur la joie ou la compassion. Nous développons dans notre cœur une véritable sensation de plénitude (*Ananda*) qui se répand dans tout notre corps. Ainsi, les différentes réactions biologiques, immunitaires et cérébrales s'équilibrent et se trouvent renforcées. C'est ce qui s'est produit pour Phakyab Rinpoché, auteur avec Sofia Stril-Rever de *La méditation m'a sauvé*, pour se guérir d'une gangrène en pratiquant la méditation pendant plusieurs mois. Il avait également associé à cette méditation sur la compassion une méditation sur l'installation de la paix en soi : *Samatha* et une méditation sur le yoga des souffles *Tsa Lung*.

C'est par l'entraînement à ces états, autant par le rire que la pratique méditative, qu'ils deviennent progressivement une seconde nature. Nous pouvons, tout en étant nous-mêmes, libérer notre propre pouvoir de santé. Par un entraînement régulier et patient, ils cultivent notre devenir dont nous devenons l'acteur principal. ●

VIRABHADRASANA

Posture du héros Virabhadra

Virabhadra: puissant héros de la mythologie, créé par Shiva pour le venger d'un affront qui lui avait été fait / **asana**: posture



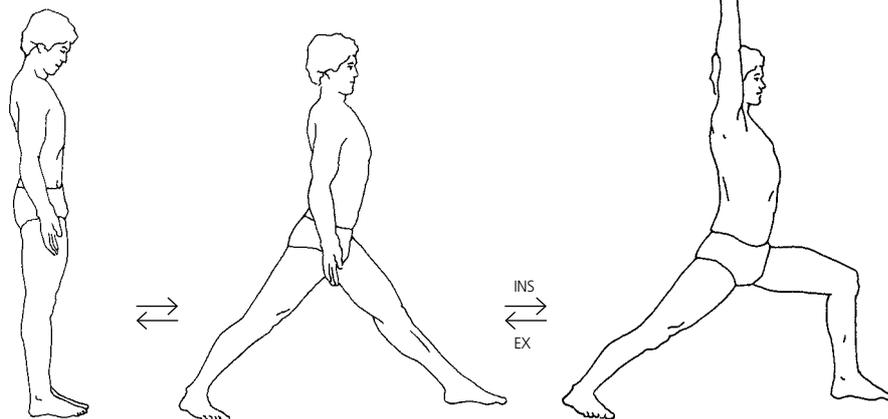
Pied arrière dirigé à moitié vers le côté, bord externe pressé sur le sol, genou arrière tendu. Autre pied placé en avant dans une position de grand pas, genou avant partiellement fléchi. Bassin tendant à rester de face, tronc redressé. Bras levés doigts entrelacés paumes vers le haut, tête redressée. Yeux ouverts, regard intérieur vers le haut. PAR BERNARD BOUANCHAUD

SYMBOLIQUE

Daksha, un dieu présidant à la création, célébra un sacrifice sans y inviter Sati, sa fille, ni son mari, Shiva. Sati assista au sacrifice sans invitation. Profondément humiliée, elle se jeta dans le feu et périt. Apprenant la mort de Sati, Shiva furieux arracha une mèche de ses cheveux tressés et la jeta au sol. Virabhadra en jaillit. Shiva lui donna l'ordre de détruire la cérémonie de Daksha. Ainsi Virabhadra représente la force, la détermination, l'endurance.

GROUPE Postures « debout » asymétriques.

POINT DE CONCENTRATION (*drishti*): *urdhva* (vers le haut verticalement au-dessus de la tête)



■ PRÉPARATION

EFFETS

- entraînement physiologique, tonifie le dos et les membres inférieurs
- stimule les fonctions ventilatoire et cardiaque
- soulage le reflux gastrique, prévient le hoquet par l'amélioration de la relation *prana-avana*
- favorise la concentration sur la perception, la vue *alocaka pitta*
- stimule détermination, vigueur, endurance, force et courage, confiance en soi, donne du cœur à l'ouvrage (*sadhaka pitta* et *avalambhaka kapha*)
- favorise l'équilibre physique et psychique
- prévient les états dépressifs légers sans les guérir, réduisant le sentiment de lourdeur par *udana vayu*
- selon l'*ayurveda*, agit en montant de *trika* (triangle bas de l'abdomen) vers *uras* (haut du thorax),
- permet d'éliminer les *dhatu* en excès par l'amélioration de *mutra* (fonction urinaire) et *svedas* (sueur)
- éveille les fonctions de *ranjaka pitta* aidant à former le sang (*rakta*)
- fortifie les organes de reproduction (*shukra* et *retas*).



■ PRISE DE POSTURE ET RESPIRATION

Départ: pied arrière dirigé à moitié vers le côté, bord externe pressé sur le sol, genoux droits, bassin tendant à rester de face, tronc redressé, faire un grand pas en avant.

- 1. Inspirer.** Lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard vers le haut.
- 2. Rester** 1 à 5 respirations dans cette posture.
- 3. Expirer.** Après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

Un chemin plus intensif convenant aux jeunes consiste à partir de *adhomukha svanasana*. En *adhomukha svanasana*.

- 1. Expirer.** Tourner un pied à moitié vers l'extérieur, lancer l'autre pied en avant entre les mains.
- 2. Inspirer.** Redresser le corps jusqu'à la verticale. Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

■ LA RESPIRATION

Un rythme 2.1.2.1 (inspir. 2, pause 1, expir. 2, pause 1) convient bien.

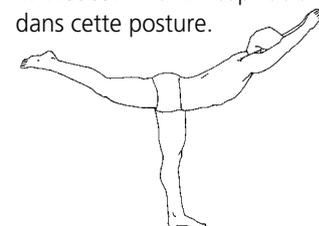
Il est possible d'intensifier la posture avec le rythme 2.2.2.1 (pause après l'inspir égale à l'inspir).

■ LA POSTURE CLASSIQUE

Cette posture comporte trois positions classiques.

- Celle présentée ci-dessus.
 - La posture en équilibre sur un pied.
- 1. Inspirer.** Lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard vers le haut.

- 2. Expirer.** Tendre le genou d'appui en basculant le tronc et les bras jusqu'à l'horizontale.
- 3. Inspirer.** Rester en redressant tout le corps.
- 4. Rester** 1 à 5 respirations dans cette posture.



- 5. Revenir** à la position de départ dans l'ordre inverse. Puis, après avoir inversé la position des pieds, faire de même de l'autre côté.

• La posture rituelle où le héros offre le support de ses mains.

- 1. Inspirer.** Lever les bras par l'avant jusqu'à la verticale en fléchissant le genou avant, entrelacer les doigts et tourner les paumes vers le haut, tronc redressé, regard vers le haut.
- 2. Expirer.** Baisser les bras parallèles devant soi jusqu'à l'horizontale, paumes vers le bas.
- 3. Inspirer.** Fléchir les coudes vers l'arrière, avant-bras à l'horizontale, paumes des mains ouvertes tournées vers le haut.

PRÉREQUIS / NIVEAU DE PRATIQUE

Commencer par assouplir les hanches et tonifier les membres inférieurs et le dos avec par exemple *parsva-uttanasana* et *ardha-utkatasana* en « dynamique ».

CONTRE-INDICATIONS

- lombalgie, sciatalgie, hyperlordose
- faiblesse cardiaque, hypertension artérielle
- asthme
- état dépressif grave
- selon l'*ayurveda*, « aggrave » le « feu » (*pitta*) donc éviter si saignements de nez, phlébite, varices importantes.

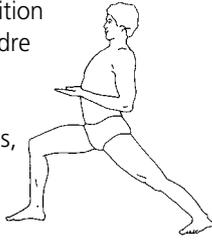
Trouver la paix intérieure

Quand l'enseignant se laisse guider et devient le passeur, l'élève suit son chemin, s'abandonne et trouve la paix intérieure.

4. Rester 1 à 5 respirations dans cette posture.

5. Revenir à la position de départ dans l'ordre inverse.

Puis inverser la position des pieds, faire de même de l'autre côté.



■ COMPENSATION (PRATIKRYA)

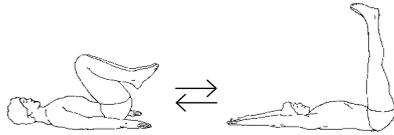
La compensation ou contre-posture vise à effacer les éventuels effets négatifs de la posture tout en maintenant ses effets positifs.

Elle varie d'un individu à un autre. Parmi les possibilités, on aura :

- *uttanasana* pour détendre le dos et la nuque



- *apanasana* et *urdhva prasrita padasana* pour détendre le dos et les hanches et favoriser le retour veineux dans les membres inférieurs



- *shavasana* pour reposer l'ensemble du corps, avec si besoin les genoux fléchis, pieds au sol légèrement rapprochés du bassin

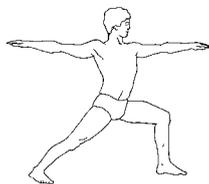


■ ADAPTATIONS DE LA POSTURE

Diminuer l'écart entre les pieds. Fléchir moins le genou avant.

■ VARIANTE

en torsion, un bras vers l'arrière.



La posture du mois (asana) s'inspire d'un enseignement traditionnel reçu en Inde de la lignée de T.K.V. Desikachar et T. Krishnamacharya, et adaptée pour Le Journal du Yoga par Bernard Bouanchaud. www.agamat.fr

Mise en garde

La présente fiche ne doit en aucun cas se substituer au guidage, à la mise au point et à la supervision d'un professeur expérimenté. Les caractéristiques et les effets présentés ici ne sont pas exhaustifs car chaque posture est vécue différemment selon sa place dans une série, sa pratique dynamique ou statique, l'utilisation du souffle et selon l'individu, son terrain, son expérience. Les utilisateurs de cette fiche pratiquent sous leur propre responsabilité.

Je suis enseignante de yoga, j'ai accompagné mon mari, atteint d'un cancer, avec amour et tendresse. Le yoga est devenu son allié dans les moments difficiles.

Grâce à la posture de *shavasana*, il a repris conscience de son corps, il se déposait, se relâchait, son esprit était calme, les douleurs s'atténuaient. Les exercices de respiration lui ont permis de reprendre conscience de son souffle. Il écoutait, il observait sa respiration et c'est comme s'il découvrait que ça respirait en lui. Il a retrouvé sa respiration ventrale et, quand il était douloureux ou quand il avait des examens médicaux à passer, il se concentrait sur son ventre. Il accueillait son inspiration puis sur l'expiration, il dirigeait le *prana* là où il y avait douleur, elle devenait moins présente, un calme s'installait en lui. Il se laissait bercer par le rythme de son souffle. Tous les jours il pratiquait avec ardeur : flexion-extension des orteils, des chevilles, rotation de la cheville, extension des genoux, rotation de la jambe, de l'épaule, contraction-décontraction des doigts, mouvement du cou.

Puis il a relié son geste à sa respiration, ses mouvements étaient plus fluides, son souffle le portait, comme s'il devenait souffle. Il était en yoga. Pour les mouvements qu'il ne pouvait pas effectuer, il pratiquait la visualisation. Quand il était bien concentré, il ressentait vraiment le mouvement. Pour une détente plus profonde, je lui ai proposé des séances de yoga nidra. Les tensions dispa-

raissaient, il lâchait prise, ma voix le portait, il ressentait une certaine liberté. Pendant la maladie, il a beaucoup médité sur le sens de la vie, la maladie, le cancer. Pour encore plus de bien-être, je le massais, cela lui a permis de ressentir son corps, il était détendu, il s'abandonnait dans mes mains qui le massaient avec douceur, avec amour. Nous avions les yeux fermés, ma peau caressait sa peau, nous étions reliés par le toucher par

Profiter simplement de ces moments

notre souffle. Nous étions dans l'ici et maintenant, nous vivions l'instant présent. Il oubliait les douleurs, la maladie. Nous avons vécu des moments intenses, des moments où nous ne faisons qu'un. Prendre soin de son corps, c'était comme si je prenais soin de mon corps, avec des gestes pleins de tendresse. J'étais à ses côtés pour l'accompagner, l'aimer.

La découverte du yoga a été pour lui une transformation, un éveil. C'est comme s'il avait enlevé sa carapace. Je le découvrais, il se découvrait et parfois il se surprenait. Il était plus à l'écoute des autres, de son corps, de ses émotions, il était plus tolérant et humble. Les petits événements de la vie prenaient une grande importance, visites, partager un verre, déguster un gâteau... Un sourire, un regard, un je t'aime. Profiter simplement de ces moments.

Puis il y a eu cette dernière nuit, trop faible pour pouvoir parler, nous avons partagé ce silence où nous étions reliés. Il a su s'abandonner, lâcher prise et trouver la paix intérieure.

FORMATION DE YOGA-THÉRAPIE 2015-2018 AVEC BERNARD BOUANCHAUD ET LE DR N. CHANDRASEKARAN

ENSEIGNEMENT et PROGRAMME

Programme de 500 heures - six modules de 9 jours, un internat de 15 jours, possible en Inde à Chennai ou individuel, et présentation d'un mémoire. Formation validée par un certificat d'aptitude à l'enseignement individuel du yoga aux personnes atteintes par la maladie.

Module 1 : Bargemon (Var), 7 août 2015.

Viniyoga, adhyaya, principes et pratique, observation d'un individu.

Module 2 : Paris, avril 2016. Anatomie, physiologie et psychologie selon le yoga, *vyuham*

Module 3 : Bargemon, mi-août 2016. Locomotion et digestion, pathologie et méthodes.

Module 4 : Paris, avril 2017. Respiration, cardio-vasculaire, urinaire, lymphatique.

Module 5 : Bargemon, mi-août 2017. Systèmes nerveux, endocrinien, reproductif.

Module 6 : Paris, avril 2018. Psychisme,

cancer, système immunitaire, nutrition, dépendance.

Informations pratiques et contact :

Cette 4^e promotion débutera en août 2015. Chaque module de 9 jours d'enseignement : 750 €, pension complète à partir de 490 €.

Bernard Bouanchaud Tél. : 06 62 74 56 78

agamat.bouanchaud@gmail.com - www.agamat.fr



Fédération Française de Yoga Thérapie

À l'initiative de professeurs de yoga formés aux applications thérapeutiques du yoga par le Dr N. Chandrasekaran et Bernard Bouanchaud, La Fédération Française de Yoga Thérapie (FFYT) a été créée en août 2014. Cette fédération de yoga thérapeutes est reliée à l'enseignement de T.K.V. Desikachar et de T. Krishnamacharya, et à l'Institut français de yoga (IFY). www.ffyt.fr

Kabir, poète de l'indicible



Avec son franc-parler, ses élans amoureux et ses invectives contre les représentants des religions, Kabir, du fond du XV^e siècle, inspire encore aux générations indiennes une dévotion hors norme. Il est le poète et mystique le plus chanté en Inde.

Chantre de l'indicible, sa voix, toujours vivante, dit son amour, et parfois sa peine.

Michel Guay, sitariste, chanteur et compositeur, ancien étudiant de l'université de Bénarès, a écrit *Kabir, une expérience mystique au-delà des religions*, publié chez Albin Michel. Il nous invite ici à découvrir l'œuvre du poète.

L'amour dont on ne revient pas

Un concert de musique classique en Inde a une chance sur deux de se conclure sur un *bhajan* de Kabir, un de ces chants de dévotion qui arrachent des larmes aux auditeurs indiens, sensibles jusqu'à la fibre la plus intime de leur être à cette notion de renoncement qui fonde la spiritualité indienne, et qui éclaire la futilité du monde à la lumière de l'aimé. Car Kabir est cela : un yogi, renonçant même au yoga.

Kabir éclairé se fait visionnaire de l'invisible, et revient nous raconter son histoire inénarrable :

*Histoire indicible que l'amour
Qui saurait la raconter ?
Ceux qui en sont revenus
En sont devenus muets
Épris d'une douceur
Dont on ne revient pas (...)
(Panca Vani, pada 180)*

Il était une fois à Bénarès

Né à Bénarès au XV^e siècle, ses origines sont voilées dans le syncrétisme de son époque : selon certains, Kabir était orphelin brahmane, donc hindou, et fut adopté par un couple de tisserands musulmans, héritant ainsi d'un métier et de la basse caste correspondante ; celle des Julahas. Pour d'autres, il était fils légitime de ce même couple, récemment converti à l'islam, et conservant des pratiques hindouistes. Dans la ferveur religieuse de ce lieu de pèlerinage, épice de la géographie sacrée de l'Inde, au carrefour de toutes les écoles de pensée depuis des millénaires, Kabir sera emporté par un puissant courant intérieur qui provoquera l'éveil.

*Il pleuvait du nectar
Il poussait des diamants
La vérité résonnait
comme une cloche (...)
(Kabir Dohé, pada 44)*

De sa vie, très peu nous est connu, mis à part trois poèmes autobiographiques : dans l'un, on le jette enchaîné dans le Gange, il s'en sort par miracle et se remet à méditer ; dans un deuxième, il se plaint que son fils fuie l'ascèse et emprunte la voie mondaine ; dans un troisième, sa famille lui reproche de ne plus travailler et de passer ses journées en chants et en contemplation. Absorbé par la poésie qui fait du monde une analogie de l'invisible, Kabir transpose son métier à l'échelle de l'univers.

*Vous n'avez pas décrypté
Les secrets du tisserand ?
En un moment il avait étendu
tout l'univers sur son métier.
Pendant que vous étiez là,
à écouter les Védas et les Puranas
Moi j'étais ici, et, tranquillement
Je triais les fils de ma trame.
(Adi Granth, shabda 36)*

Souvent associé au soufisme par son nom d'origine arabe (Kabir = Kébir = « le grand »), il n'en reste pas moins une figure de dévotion hindoue, car il invoque le nom du dieu Ram. Ainsi, les musulmans en Inde ne le vénèrent pas comme un saint. Kabir, en maître de lui-même, hérite des deux points de vue et les transcende.

*Ils portent des noms différents
Mais sont pots de la même argile !
Kabir vous le dit :
tous deux se sont égarés
Et nul n'a trouvé Ram.
(Bijak, shabda 30)*



Les chants du poète

Kabir était illettré. Il entend tout, mais n'adhère à rien, et invite à l'immédiat, sans l'abstraction des idéologies, et sans l'écriture, ce prestigieux décalage.

*Je n'ai jamais touché ni encre
ni papier
Ma main n'a jamais tenu la plume
La grandeur des quatre âges
Kabir la fait naître de sa bouche
(Bijak, sâkhi 187)*

Sources écrites et orales

Le fait de se nommer à la fin du poème est une manière de signature dans la tradition orale. Les chants de Kabir sont transmis de génération en génération, et sont plus nombreux aujourd'hui dans l'oralité que dans les sources écrites, car le peuple a continué à composer et à chanter en son nom, devenu synonyme de cette émancipation intégrale, spirituelle et sociale. Les manuscrits s'étalent sur quatre siècles à partir du XVI^e siècle, se trouvant principalement dans trois traditions : d'abord celle des Sikhs, qui l'acceptent comme un des leurs (un « Bhagat »), à cause de sa vision iconoclaste et anti-caste ; dans la tradition de dévotion vishnouïte de l'ouest, au Rajasthan ; et à

Le chasseur de divinité

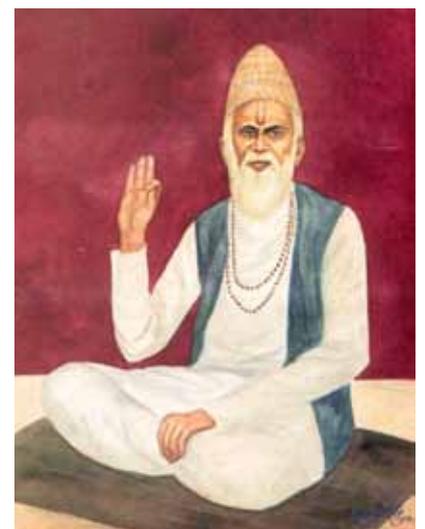
Voyez cet exemple et jugez par vous-même, s'il s'agit de poésie ou d'initiation, de fantaisie ou de discipline. Il est important de ne pas se laisser bernier. Choisissez vos armes, Kabir organise une battue, et la poésie est le camouflage du chasseur de divinité. Donnant des instructions sur le déroulement de la partie de chasse, ici analogie de la quête de vérité, il nous tient en ligne de mire dans la forêt de sa conscience. À l'intérieur de nous-mêmes, Kabir nous apprend à viser juste.

*Kabir, dans la forêt du désir
ton esprit part en chasse
Jardin du corps et biche de félicité,
il vise et fixe la cible
Le roi, alerte dans le sanctuaire,
se relie à l'origine avec aisance
Tendant la flèche de l'attention
dans l'arc de la connaissance*

*Le yogi décoche la concentration
et lance la flèche
Et perce les cercles
Perce les six lotus*

*La lumière éclate et balaye tout
Le désir la colère la luxure et la rage
Et chasse toutes les bêtes sauvages
Il s'arrête devant la porte
au milieu du ciel
Là où il n'y a ni jour ni nuit*

*Kabir est né là où il est arrivé,
Sans compagnie et sans amis.*



■ L'iconographie de Kabir est à l'image de la récupération que l'on en fait. La figure du tisserand est récupérée par la caste des commerçants, qui lui attribuent leur émancipation au XV^e siècle. Les vishnouïtes en font un des leurs, identifiable aux lignes verticales sur le front. L'image d'un Kabir dodu accompagné d'un musicien est associée à Guru Nanak, fondateur des sikhs. Par ailleurs, on trouve des images de Kabir en dignitaire de la cour moghole, un anachronisme opposé à l'image du renonçant qu'il était.



*Gorakh était un expert en yoga
Ils n'ont pas incinéré son cadavre
Sa viande a quand même pourri
et s'est mélangée à la poussière.
En vain a-t-il astiqué son corps.
(Bijak, sâkhi 43)*

Toujours pertinent

La première fois que j'entendis parler de Kabir fut à Bénarès, en Inde, au début de mon apprentissage de la musique indienne en 1981. Ayant acquis des bases en hindi, je cernais ce qui se passait autour de moi, et dans ce contexte de dévotion extrême, de superstition et de hiérarchie de caste, le message de Kabir me semblait tout à fait révolutionnaire. Cette voix issue de la tradition qui en dénonçait les abus m'a aidé à résoudre le dilemme entre la tradition et la modernité. Si en Occident, la critique sociale est associée à un athéisme militant caricatural, en Kabir j'avais trouvé un croyant subversif, et un militant du mysticisme. Kabir dénonce la caste et l'hypocrisie des entremetteurs, affirmant la dignité de celui qui aime face à l'Un. Pionnier de la tradition bhakti, avec Namdev et Mirabai, il a balisé le chemin des vrais dévots, ouvrant la voie à une pratique spirituelle personnelle, ridiculisant les officiants, brahmanes et mollahs tous confondus, bafouant même les yogis.

À l'heure des radicalisations, aucune voix n'est aussi pertinente que celle d'un précheur d'intériorité. Alors que les communautés rivalisent d'ostentation, faisant une vertu de la susceptibilité, et que les athéistes font un credo de la provocation, voici une liberté se mesurant à l'aune du « dedans ». Kabir renverse l'idolâtrie des identités et nous inculque le recueillement comme ultime refuge.

La « religion », ce lien ultime, « plus intime que l'intime de moi-même », pour citer saint Augustin, n'appartient qu'aux amoureux.

*Je connais Celui qui me connaît
Je refuse de faire ce que les Védas et
les Puranas me disent de faire
(G.N. Das, Love Songs pada 27)*

Bénarès, bastion du brahmanisme, où il aura toujours beaucoup d'adhérents parmi les basses castes. Là se trouvent aussi le siège de la Kabir Panth, la secte officielle, ainsi que... l'idole de Kabir !

L'inclassable

Kabir, en évadé de toutes les formes, a souvent été pris pour un Nirguni, un dévot du « sans forme » ; mais chez lui il y a toujours un sujet, car sinon « qui reste-t-il pour aimer Dieu ? ». Investi de l'autorité de son expérience, il rejette les formes créées par l'homme, pour nous dire que toute démarche spirituelle se doit d'être mystique, et toute mystique doit forcément être subversive dans ce monde de formes corrompues, qu'il décrit ici, en maître du discernement :

*Un radeau fait de serpents
attachés les uns aux autres
sur l'océan du monde.
Lâche et tu te noies,
agrippe-toi et ils te mordent
(Bijak, sâkhi 118)*

Kabir, yogi ?

Sa relation à l'égard du yoga reste ambiguë : certains poèmes font allusion à des techniques de réalisation correspondant à cette discipline, mais l'amour reste le vigile intransigeant à la porte du cœur, barrant l'entrée à l'illusion de la maîtrise et à la prétention des pouvoirs ; les fameux *siddhis*.

*Avant le cœur à cœur
pas de bonheur
Je l'ai crié depuis toujours
la vraie forme est dans le cœur.
(Bijak, sâkhi 296)*

De Gorakhnath, fondateur de la secte des Nath-Yogis, athlètes de l'ascèse pratiquant des doctrines ésotériques du yoga, et auxquels on a souvent associé le nom de Kabir, il nous dit :



Poèmes traduits par Michel Guay.

À LIRE Kabir, une expérience mystique au-delà des religions, Michel Guay, Albin Michel.

21^{ES} JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG

Tout est gratuit partout en France du 1^{er} au 30 juin 2015. À Paris, rendez-vous place de la République le 7 juin!

Ateliers - Démonstrations
Conférences - Portes ouvertes avec les professeurs de la FEQGAE
Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique
www.federationqigong.com -
04 42 93 34 31 feqgae@free.fr

Le Massage bébé

Christine Colonna-Césari vient de sortir en auto-édition son DVD « Le massage du bébé et de l'enfant », fruit de 25 ans d'expérience reconnue. Une invitation pour tous les parents à pratiquer chez soi. Une référence dans le domaine.

DVD. 43' Éditions Piatnitsa. 26
www.christinecolonna-cesari-yogafemmeenceinte.com



Bénéfice de la méditation

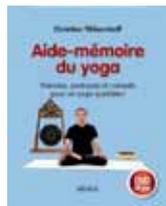
Une étude datant de 2011 menée par Lorenza Colzato, à l'Université Leiden (Hollande) a montré que la méditation pouvait améliorer à la fois la pensée divergente, qui aide à générer de nouvelles idées, et la pensée convergente, liée à la résolution des problèmes. Aussi un nombre grandissant d'artistes, athlètes et entrepreneurs se tournent vers cette discipline pour explorer leur potentiel créatif le plus profond.

Tapis intelligent

Un tapis de yoga qui corrige votre posture tout seul. Constitué de plusieurs couches sensibles à la pression et connecté à une application, il vous interroge d'abord (sexe, poids, taille, mensurations) puis il analyse, au travers d'une série de postures de base, votre pratique. Entre instructions personnalisées et technologie. Mais le yoga n'est-il pas une pratique pour nous déconnecter...

www.smartmat.com

Aide-mémoire du yoga



Christian Tikhomirow est sorti de sa retraite pour nous proposer ce guide personnel pour faire du yoga chez soi. Avec la liberté de ton et de style qui lui est coutumière, il nous dit combien le yoga s'adresse à la partie essentielle de l'humain, ce qui le rend toujours d'actualité, c'est-à-dire hors mode.

Après *Le Banquet de Shiva* publié aux éditions Dervy en 2013, l'auteur a souhaité rédiger un livre grand public, simple, exhaustif sur la théorie et la pratique, à l'attention des pratiquants débutants ou des professeurs qui leur enseignent. Le propos est juste et pédagogique, sérieux sans être ennuyeux. Après avoir présenté la structure énergétique sur laquelle s'appuie le yoga, il détaille les postures, la respiration, les *mudra*, la relaxation, le yoga-nidra ainsi que les bases pour la concentration et la méditation. La pratique du yoga, surtout au début, qu'elle soit posturale ou méditative, nécessite une vraie régularité, d'où l'importance de pouvoir pratiquer seul chez soi. Un DVD de 45 minutes accompagne le livre dont le message reste celui de l'autonomie : « Aide-toi et le ciel t'aidera » !

AIDE-MÉMOIRE DU YOGA. THÉORIES, PRATIQUES ET CONSEILS POUR UN YOGA QUOTIDIEN DE CHRISTIAN TIKHOMIROFF. ÉDITIONS MÉDICIS.

2015. 23 x 19 CM, 164 P. AVEC UN DVD. 22 €.



Accéder au Mahabharata

Pour aborder les 10 000 pages en vers rigoureusement cadencés de cette grande épopée de l'Inde, mieux vaut être bien accompagné. Dominique Wohlschlag, sanscritiste et indianiste, a enseigné la culture indienne à Genève. Il tente

ici le pari d'offrir à un public plutôt béotien une vaste introduction au texte le plus célèbre de la culture indienne. Il nous aide ainsi à nous retrouver parmi la multitude des dieux et des héros, des mythes qu'il relate. Il nous guide pour comprendre son influence sur les arts et surtout sur le rôle spirituel et religieux qu'il a joué depuis plus de deux millénaires et encore aujourd'hui, dans cette tradition toujours vivante et multiforme de l'hindouisme. Bharata était un membre de la dynastie dite lunaire qui régna autrefois sur le nord de l'Inde et qui fait remonter son origine au dieu Candra, la Lune. Les Indiens aujourd'hui nomment encore leur pays « le royaume de Bharata ». Le mot Inde est plus récent. La Bhagavad-gita, dont Alain Porte nous a proposé une belle traduction (Éd. Arléa), avec le dialogue de Krishna et Arjuna sur leur char, représente une toute petite partie de la grande (guerre) des Bharata. Les éditions Infolio, qui nous avaient déjà grati-

fiés du livre exceptionnel de Sri Anirvan (*Le Yoga intérieur*) signent là un livre tout aussi indispensable.

CLÉS POUR LE MAHABHARATA DE DOMINIQUE WOHLSCHLAG, ÉD. INFOLIO, 2015. 200 P. 12€.

Du bon usage des plantes médicinales

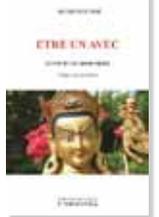
Simone Bourgarel est incroyable. Nous l'avons connue alors qu'elle était en charge de la communication chez *Rustica*, le célèbre magazine du jardin. Nous connaissons sa passion et son expertise pour l'herboristerie. Elle s'est formée et a créé le blog fameux www.lebonheurestdanslepre.net. Elle nous propose maintenant un guide astucieux et illustré qui fourmille d'idées pratiques sur les usages des plantes, que ce soit en matière de santé, de beauté, de cuisine, toujours adaptées à notre vie d'aujourd'hui. Le « do it yourself » ou le « faire soi-même » ne s'inscrit-il pas dans cette recherche d'autonomie, si chère au yoga, une autre de ses passions ! Que la plante soit votre meilleure amie.

LA PHARMACOPÉE NATURELLE. LE BON USAGE DES PLANTES MÉDICINALES DE SIMONE BOURGAREL. ÉD. ALTERNATIVES. 2015. 110 P. 13,50 €.



L'art interne chinois

Il est intéressant de regarder ce que proposent d'autres cultures pour comprendre l'universalité de sa propre voie. Il faut entendre, par exemple, que dans les traditions qui parlent de la voie du guerrier, il s'agit toujours d'une force interne tournée vers soi-même. Que le champ de bataille n'est ni masculin ni féminin, qu'il se trouve là où nous sommes ; qu'il s'agisse de concentration, de vigilance, de discernement ou d'engagement pour augmenter notre capacité d'accueil, cette ouverture du cœur. Les concepts chinois ou taoïstes se retrouvent dans la force de signification des idéogrammes, comme en Inde, on revient souvent au sanscrit. L'idéogramme *yi*, par exemple, désigne ce qui vient de la profondeur d'un être, l'élan, le désir, l'intention. On peut parler d'intentionnalité. En yoga, on retrouve cette notion dans le *sankalpa*. François Cheng, dans son livre *Cinq méditations sur la beauté* (Albin Michel) nous explique que la beauté d'une œuvre d'art se mesure au degré de *yi* atteint qui la fait résonner en harmonie avec le *yi* universel. Un très beau livre empreint du vécu de l'auteur, qui se réclame des arts martiaux chinois et de l'influence d'Arnaud Desjardin, intelligent et accessible. ÊTRE UN AVEC. LA VOIE DE L'ART INTERNE CHINOIS D'ALEXIS GUILHOT. ÉD ACCARIAS L'ORIGINE, 2015. 250 P. 21 €.



PROVINCE

Du 7 au 10 mai / Lot
Yoga, Musique et
Bien-être

avec Nico Shanti, Adrien Prana et Somaly Shakti. A Souillac. Hatha, vinyasa, Kundalini, massage holistiques et shiatsu, musique.
contact@makemeyoga.com

Du 14 au 17 Mai /
Bretagne
Yoga du son et poésie
contemplative

Avec Pierre-Pascal Baron, professeur de yoga du son à Nantes, 33 ans et Jacques (observateur du vivant, 57 ans) à l'Abbaye de Rhuy - St Gildas (56).
170 € (- 30% tarif réduit). Pension possible.
Pierre-Pascal 06 77 97 75 07 -
ephatacornouaille@gmail.com

Du 14 au 17 mai /
Provence
Rencontres Nationales
Organisées par
l'Institut Français de Yoga
(IFY Provence-Alpes-Côte
d'Azur).

Thème « Stabilité et liberté ». Conférences, ateliers et pratiques guidées. Avec Bernard Bouanchaud, Laurence Maman, François Lorin, Martyn Neal, Peter Hersnack et d'autres invités prestigieux.
Au Creps de Boulouris à Saint-Raphaël (83707).
www.ifypaca.fr -
contact@ifypaca.fr -
Claude Burfort, tél. 06 75 00 51 15

Du 18 juillet au 15 août
Avec Maurice Daubard
Vacances yoga & Toumo chez
Maurice au Pirollin, au milieu
de la forêt de Grobois occu-
pée autrefois par les moines.
A Saint Aubin-Le-Monial
(03160). C'est un endroit où la
charge tellurique et pranique
est étonnante, nous confie-t-il.
Du 18 au 1er août profitez de
la présence de Marc Halleux,
Masseur Kinésithérapeute.
A la semaine. 350 € + 30 €
les repas/j + 10 € /j coucher.
M. Daubard 04.70.67.02.16 -
mauricedaubard@gmail.com
www.mauricedaubard.com
Du 19 au 24 Juillet / Gard
STAGE D'ÉTÉ FIDHY

Yoga & Ayurveda avec Sudhir Tiwari. Théorie et pratique à Conqueyrac (30170). ouvert à tous, 680 € en pension complète.
www.fidhy.fr - 0142603210 -
fidhy@orange.fr

Du 25 au 30 Juillet
Retraite d'été

Avec Yvon Lebbihi. Yoga & conscience osseuse. S'émerveiller de la pratique du yoga Iyengar, Ashtanga, Nidra yoga. 550 € tt compris près du Vezelay.
06 87 75 00 86 - www.yoga-amrita.com - yvle@me.com

Du 13 au 16 août /
Midi-Pyrénées
Yoga et marche
consciente

Avec Elisabeth Vincent. Yoga et Marche Consciente en Gascogne - Sutras de Patanjali - prix : 180 € + 210 € en pension complète. A Duran (32810) - 3 km d'Auch
Association Yoga Marche 0562059895 -
satya32@wanadoo.fr - http://
yoga-marche.jimdo.com

ÎLE-DE-FRANCE

Le samedi 13 Juin / Paris
Spanda

La vibration comme essence du corps. Avec Colette Poggi et Emmanuel de Catuélan. Théorie et pratique, principalement des Prânâyamas.
De 9h30 à 17h M° Ternes.
Colette 01 42 73 33 90 -
poggi.colette@wanadoo.fr.
Emmanuel 01 42 12 04 38

ÉTRANGER

Du 26 juillet au 1^{er} août /
Italie

Yoga et randonnées en val d'Aoste
Avec Marie-Claude Hubert. Do-in, yoga, relaxation et montagne. 590 € en pension complète.
Et également du 2 au 8 Août.
A Rhemes notre Dame (11010).
MC Hubert +33672828799 -
yogarando@gmail.com -
www.yogarando.com

YOGA FESTIVAL PARIS
2015

La 3^e édition du YOGA FESTIVAL PARIS aura lieu du 23 au 26 octobre 2015 au Paris Event Center (Métro Porte de la Villette, à côté de la Cité des Sciences)



Après 2 années au 104, en 2012 et 2013, qui avaient enthousiasmé un grand nombre de pratiquants, de curieux et de professionnels, nous avons conçu une formule sur 4 jours que nous voulons le rendez-vous annuel de l'art de vivre et de la culture yogique, toujours sous le signe de l'ouverture, de la pratique et des rencontres.

L'entrée sera cette année gratuite !
Vous retrouverez les espaces « Jardin » de cours libres non-stop, « Yo » et « Ga » pour des cours également gratuits de découverte, plus confidentiels, ainsi que les « conférences du Journal du Yoga », et bien sûr les « concerts » !

Nous réservons également 3 salles calmes et lumineuses, loin du bruit et des animations du Festival, pour des Ateliers payants (20 € pour 1 h 30 d'enseignement et de pratique avec les meilleurs professeurs dans leur discipline).

Dans le Village des exposants, sur 3 000 m², nous réunirons les professionnels qui nous permettent de pratiquer et de vivre yoga : associations, fédérations, centres, ayurveda, matériels & accessoires, alimentation, massages, autres techniques de bien-être, vêtements, écologie, libraires, cosmétique, voyage, services...
Notez que nous sommes en partenariat avec le bien connu salon bio Vivez Nature qui se déroulera conjointement.

Contacts :
info@yogafestival.fr
Pour exposer, contactez : alix.deneuille@yogafestival.fr
Retrouvez les infos du festival sur www.yogafestival.fr

3^e YOGA FESTIVAL PARIS
du 23 au 26 octobre 2015 au Paris Event Center, Hall B
M° Porte de la Villette, T3B, Bus 150.

Entrée gratuite sur pré-enregistrement www.yogafestival.fr
Horaires : vendredi, samedi et dimanche de 10 h 30 à 20 h 00, lundi 10 h 30 à 18 h 30.

Pratiques et rencontres
Invitation gratuite

Yoga
YOGA FESTIVAL PARIS
23 au 26 octobre 2015
Paris Event Center M°Pte de la Villette

www.yogafestival.fr
SALON DE L'ART DE VIVRE YOGIQUE - VILLAGE DES EXPOSANTS
ATELIERS - COURS LIBRES - COURS DÉCOUVERTE - CONFÉRENCES - CONCERTS

avec vivez nature

Yoga

LE JOURNAL DU

ABONNEMENT MENSUEL

53,50 € POUR 1 AN

SOIT 11 NUMÉROS.

FRAIS DE PORT INCLUS POUR LA FRANCE

+6,50€ POUR L'EUROPE, +9,90€ POUR LE MONDE

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

E-mail :

@

Tél. :

 CARTE BANCAIRE N° :

|_|_|_| |_|_|_| |_|_|_| |_|_|_|

Date de Validité : |_|_| / |_|_|

Cryptogramme : |_|_|_|

 CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL,
à l'ordre du Journal du Yoga

Date et signature obligatoires :

INFORMATIONS À ENVOYER À :
DMG / Le Journal du Yoga
BP 11 - 91590 La Ferté-Alais

ABONNEMENT HORS DE FRANCE

À noter : pour les Européens, les pré-lèvements trimestriels sont maintenant possibles sans frais. Voir le formulaire sur www.lejournalduyoga.com

Également : par virement international avec un e-mail de confirmation au Journal (il y a des frais bancaires) :

Pour le compte : RC Éditions
IBAN : FR76 1010 7001 0300 4140 2988
660 - Code BIC : BREDFRPPXXX (Bred Paris Bourse)Motif du virement :
votre nom / adresse / e-mailContact par e-mail
abonnement@lejournalduyoga.com35 000 lecteurs tous les mois !
pourquoi pas vous ?contact@lejournalduyoga.com
ou directement sur le site
www.lejournalduyoga.com
Tél. : 09 50 00 87 94Retrouvez en direct
les cours près de
chez vous, les stages,
séjours, formations
des semaines
à venir sur www.
annuaireduyoga.comRetrouvez nos offres d'abonnements sur
www.lejournalduyoga.com



L'ULTIME FATIGUE

Tu connais ma fatigue, car c'est la tienne aussi. Elle vient de si loin. Elle pèse sur mon cœur du poids de la danse éternelle du temps. Il y a tellement longtemps que j'erre, pèlerin du vide, toujours en partance, prenant des trains qui n'arrivent jamais à destination. Je n'ai cessé de fuir poussé par la morsure de mes peurs, virevoltant comme une feuille dans le vent.

J'ai écouté tous les bonimenteurs, bradeurs et forains dans le grand marché du désespoir. J'ai tout acheté sans pouvoir étancher ma soif. J'en ai porté des uniformes et me suis battu contre moi-même pour pouvoir y épingler les médailles qu'on me promettait. Celles de la réussite, du pouvoir, de la reconnaissance, de la sagesse, de l'illumination.

Que n'ai-je pas fait dans cet incessant tourbillonnement! De palais en prison, de la solitude au troupeau, de l'opulence à l'indigence de la fierté à la honte, de la tristesse à l'allégresse, de la luxure à la chasteté, de l'amour à la haine, quel rôle n'ai-je pas joué?

Il a fallu en recevoir des coups pour user nos désirs, pour se fatiguer de la course au lendemain. Et nous voilà ensanglantés de vulnérabilité, auréolés d'une extrême lassitude qui nous murmure: « Les renards ont des terriers, les oiseaux du ciel ont des nids; mais le Fils de l'homme n'a pas d'endroit où reposer la tête. » Évangile de Luc.

Que le murmure de cette présence m'est infiniment proche, infailliblement présent au cœur de toutes mes errances, lumière de mes ténèbres. Quelle magnifique farce! « J'ai

vu tout ce qui se fait sous

Travailler le dimanche,
un débat de société

Parmi les propositions de la loi Macron figure l'ouverture dominicale des commerces. Le nombre de dimanches ouverts devrait augmenter, passant de 5 à 12 par an. Le débat, qui dure depuis plusieurs années, est éminemment politique, puisqu'il vient bouleverser la vie de la cité et bousculer le rapport au temps. PAR CÉLINE CHADELAT

Libéralisation des frontières, accélération des moyens de communication et de transport... Pour une minorité de nantis, la planète ressemble à un village interconnecté. Ainsi, les soutiens à la loi considèrent l'ouverture des magasins le dimanche comme le simple prolongement d'un monde devenu d'abord économique. Pourquoi pourrait-on acheter et consommer sur Internet à toute heure du jour et de la nuit tandis que localement, les magasins restent désespérément fermés? Le temps global se heurte à bien des résistances, en particulier aux tenants d'un temps qui s'inscrit à l'échelle locale.

Parmi les héritages de la religion catholique se trouve notre calendrier, qui a marqué le temps et la vie plusieurs siècles durant. Ainsi, le dimanche était pour l'Église un jour chômé dédié à nourrir la vie spirituelle. Les mots du livre de la Genèse sont éloquents: « Il se reposa, le septième jour, de toute l'œuvre qu'Il avait faite. » Ce temps gratuit, désintéressé était considéré comme nécessaire au fonctionnement juste de la vie. Il en est de même pour les autres religions du Livre, en particulier le judaïsme, qui instaura le samedi comme jour-

née de « shabbat », dont est issu le terme « sabbatique » en français.

C'est pourquoi la question du travail le dimanche dépasse largement le niveau productiviste, du commerce et du shopping. Ses conséquences modifient des para-

mètres interdépendants: les espaces dans l'ensemble de la ville vont être contraints d'évo-

luer. Qui travaillera le dimanche? Ceux qui ne peuvent pas faire autrement et qui vivent souvent dans des zones

excentrées. Or, le dimanche, l'offre de transports est plus réduite. Il faudra ajuster les horaires. Cela signifie également ouvrir les crèches, etc. Cet effet boule de neige va jusqu'à accroître la concurrence entre villes, selon leur choix d'ouverture. Des conséquences en termes d'organisation et de fonctionnement non négligeables, qui expliquent

peut-être pourquoi nos législateurs ont tant de difficultés à se positionner. Mais c'est là que réside la force de la loi Macron, puisqu'elle s'affranchit des contraintes locales, en autorisant la création de zones touristiques internationales sans avoir recours à l'autorité municipale. Difficile d'échapper à la mondialisation. ▀

Le temps
de la mondialisation
contre le temps local

■ La question des rythmes du travail posée en 1936 par *Les Temps modernes* de Charles Chaplin. L'année en France des premiers congés payés.

L'IMAGE DU MOIS



L'instant magique. Complicité, présence au monde en pleine nature. Par-delà les blessures, ces deux enfants explorent la richesse de leur vie intérieure.