

YOGA
esprit

www.esprityoga.fr

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

RISHIKESH
La ville yoga

**GRANDS
TÉMOINS**
Pierre Rabhi :
agriculteur,
philosophe,
visionnaire

DÉCROISSANCE
Vivre autrement,
consommer
autrement

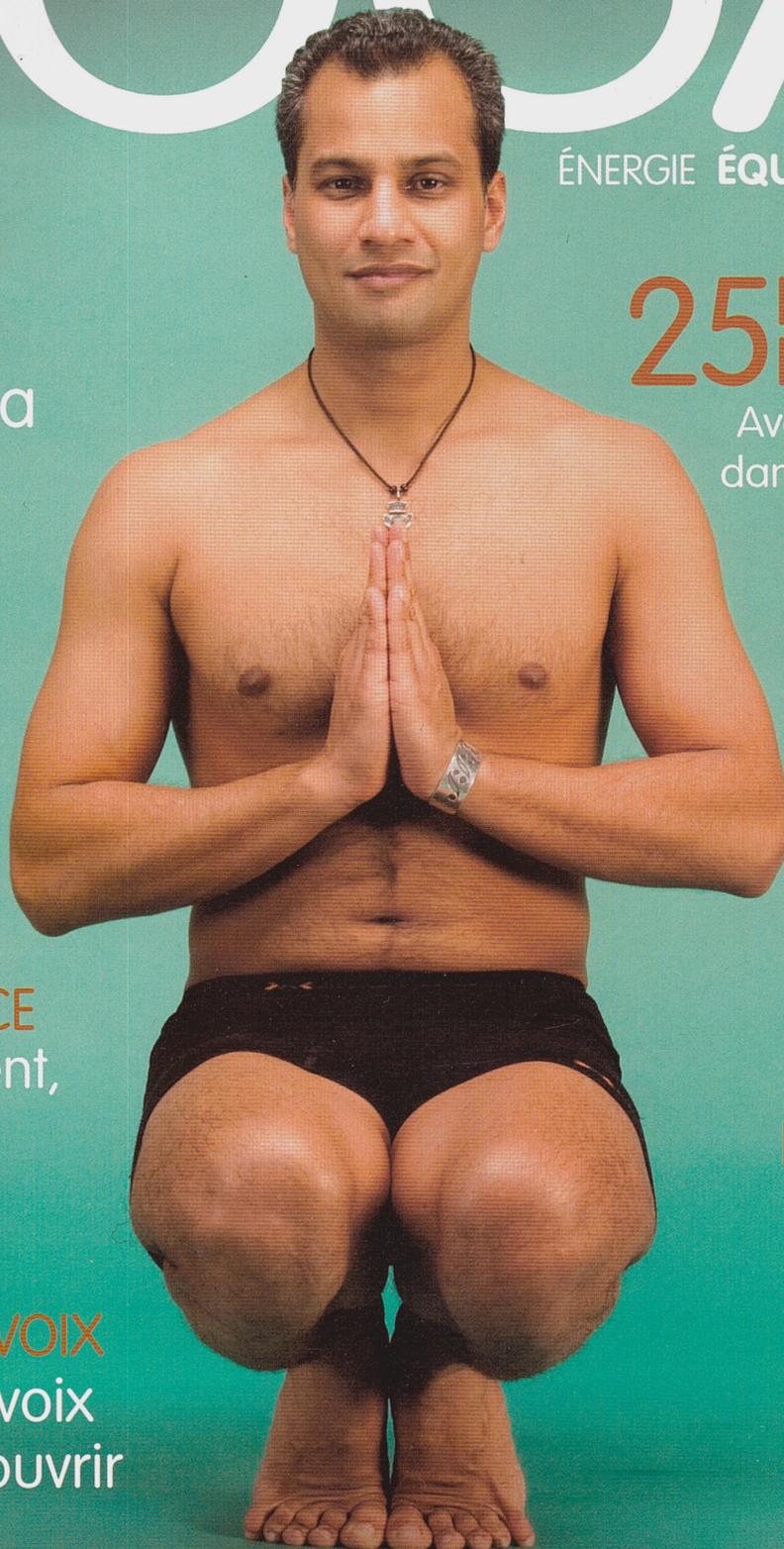
TROUVER SA VOIX
Travailler sa voix
pour se découvrir

**25 PAGES DE
POSTURES**

Avec une séance
dans le plus beau
parc de Delhi

JAMU
Les élixirs
santé
balinais

**YOGA
EN PRISON**
Un souffle
de liberté



CONTENTEMENT

NUMÉRO 10 | NOVEMBRE/DÉCEMBRE

M 04426 - 10 - F : 4,50 € - RD



Belgique : 5,00 € • Luxembourg : 5,00 € • Suisse : 8,10 FS
Canada : 7,99 CAD • Maroc : 45 MAD • La Réunion : 5,20 €



YOGA esprit

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

www.esprityoga.fr

DOSSIER
VACANCES
DESTINATION
NATURE !

REPORTAGE
LE YOGA EN BRETAGNE

18 postures pour
retrouver calme
et sérénité

Attendre .
Un appel qui ne vient pas,
Une personne qui ne revient plus,
Une lettre qu'on ne reçoit pas,
Un enfant qu'on ne voit plus,
Une jeunesse qui n'est plus là,
Un amour qui semble perdu.
Tu t'attardes à faire revivre

YOGATHÉRAPIE
CANCER : COMMENT
LE YOGA PEUT AIDER

YOGA DANS L'EAU
UNE EXPÉRIENCE D'APAISEMENT
ET DE LIBERTÉ

MANDALA
UN VOYAGE VERS SOI

LET/AOÛT 2015
: 4,50 € - RD
FRG : 5,00 € • Suisse : 8,10 FS
45 MAD • la Réunion : 5,20 €

CAROLINE BENEZET

11 novembre 2016

123 rue du Pont
CP Ville
19 h - 22 h

Attendre .
Un appel qui ne vient pas,
Une personne qui ne revient plus,
Une lettre qu'on ne reçoit pas,
Un enfant qu'on ne voit plus,
Une jeunesse qui n'est plus là,
Un amour qui semble perdu.

Tu t'attardes à faire revivre
Ce passé qui demande à mourir.
Et tu perds ton temps à retenir
Une illusion qui te fait souffrir .
Arrête de t'enfuir dans tes souvenirs
Et de faire vieillir ton avenir.
Il est temps de te ressaisir,

Et à nouveau,
tu te dois de revivre.
Laisse au présent la chance de te séduire,
Et au futur le bonheur de t'épanouir.
Tout ce que la vie a de beau, elle va te l'offrir.

déconstruire les schémas psychologiques, les armures et les mécanismes sur lesquels on s'est construit. Par exemple, le découragement dans une posture nous indique comment on s'est bâtis.»

En pratique

En règle générale, un cours de Yoga Kundalini s'élabore à partir de séries appelées «kriyas». **Les kriyas sont des techniques de yoga ancestrales de nettoyage interne du corps.** En sanskrit, ce mot signifie «être en mouvement ou en action». Les kriyas comprennent une posture de yoga (Asana), une position des mains (Mudra), une technique de respiration (Pranayama), un objet de concentration mentale et un mantra. Souvent, les kriyas s'accompagnent de musique. Comme beaucoup de professeurs de Kundalini, Ronald Mack construit ses cours autour d'un thème qui varie en fonction des saisons. «Au printemps, avec la lumière, ce sera plus tonique et je privilégie le travail du foie et de la vésicule. À l'automne, on est sur une symbolique de lâcher prise, donc ce sera plutôt la rate et l'estomac. L'hiver est la saison de l'introspection: je mets alors l'accent sur les reins et la vessie.» Chacun de ses cours commence par un recentrage de quelques minutes. Les participants entonnent ensuite le mantra *Ong Namō Guru Dev Namō*, ce qui signifie «Je me connecte à l'énergie et à la conscience universelles». Viennent alors un temps de méditation (assis), qui dure entre 11 et 31 minutes selon la teneur du cours, puis une série sur les respirations et le travail postural, avec l'enchaînement d'asanas qui ne sont pas nommés en français. «Cela peut-être court, avec quelques postures qui vont rééquilibrer l'énergie ou prendre la forme d'un enchaînement de postures tenues plus ou moins longtemps (2 à 31 minutes) et ponctuées d'un temps de rétention.» Le cours est accompagné de musique, un élément indispensable pour que «le rythme soutienne la posture». «Puis vient le temps d'une méditation assise qui sert d'intégration, et enfin la relaxation profonde et consciente, vécue en position allongée ou assise,



qui se prolonge entre 5 et 15 minutes. Le cours s'achève avec le mantra de fin *Sat Nam* ("je suis cette vérité") repris en chœur par les élèves.»

Les bienfaits

Le Kundalini est un yoga très puissant qui, selon la Fédération française de Kundalini Yoga, fournit à tous – quels que soient l'âge, l'état de santé ou le handicap – la capacité de traverser plus sereinement les périodes de stress de la vie, de renforcer le système immunitaire, d'être plus centré et donc davantage à l'écoute de soi et des autres, de mieux maîtriser et canaliser ses émotions, de gérer les difficultés ou de développer l'optimisme et la joie de vivre. Même si le souhait de Yogi Bhajan a été de mettre le Yoga Kundalini à la portée de l'homme moderne, **certain estiment qu'il n'est pas souhaitable de se lancer dans cette pratique sans la supervision d'un professeur**, car cette école s'appuie sur des outils très puissants, qu'il est difficile de contrôler. Le Kundalini n'est-il pas parfois surnommé le «yoga des nerfs solides»? ■

OÙ PRATIQUER?

L'école internationale de Karta Singh Khalsa (IKYTA) et la Fédération française de Kundalini Yoga (FFKY).

Pour être professeur certifié par l'IKYTA et la FFKY, il convient de suivre le cycle de formation de niveau 1, qui dure un an, et de participer au moins à une journée de Tantra Blanc. Il existe également un cycle de formation de niveau 2 qui dure deux ans.

www.amritnam.com

www.kundalini.fr

L'école d'Anand Sharabi (Jean-Jacques Rigou) et sa Fédération de Tantra Kundalini.

La formation des enseignants de la mouvance d'Anand Sharabi s'étale sur deux ans.

www.ecoledutantra.fr

www.ftky.org

Ronald Mack

www.yogaenarles.fr

POUR TOUS Un soleil en nous

UNE SÉRIE INSPIRÉE DE LA TRADITION KUNDALINI, QUI SOLLICITE TOUTE LA ZONE DU PLEXUS SOLAIRE ET DU NOMBRIL. POUR RETROUVER ÉNERGIE, CHALEUR ET ENTHOUSIASME.

TEXTE ET POSTURES : CAROLINE BÉNÉZET
PHOTOS : SÉBASTIEN DOLIDON

BÉNÉFICES

- Tonifie la zone abdominale
- Stimule le système digestif
- Assouplit la colonne vertébrale
- Favorise la concentration
- Libère l'énergie

CONTRE-INDICATIONS

- Hernie hiatale
- Faiblesse aux lombaires
- Genoux douloureux



L'esprit humain dispose d'un potentiel créatif infini, mais en pratique il n'en utilise qu'une toute petite partie. En travaillant sur la dimension physique, nous pouvons équilibrer notre dimension mentale et ouvrir notre champ d'expérience et notre potentiel. Yogi Bhajan, le fondateur du Yoga Kundalini, dont est inspirée cette séquence, disait : « Nous nous servons du corps pour réorganiser le cerveau, afin que l'esprit ait une interaction créative et spontanée avec le monde ». La série proposée ici sollicite intensément la zone du plexus solaire et du nombril, renforce les abdominaux et active la force du 3ème chakra, Manipura. Ce chakra est le siège de toutes les énergies du corps, des émotions, de la volonté et de

l'estime de soi. La chaleur interne engendrée par les exercices renvoie symboliquement à l'énergie du soleil, qui nous réchauffe, nous régénère et nous purifie.

La symbolique du nombril est aussi très importante dans cette séquence, car le nombril évoque le commencement, est le point de connexion entre la mère et le fœtus, le lieu par lequel passe la nourriture et est engendrée l'énergie pour vivre et pour se développer. Une fois que cette connexion physique avec la mère est coupée, le nombril maintient une fonction plus subtile et devient une région qui nous met en connexion avec l'énergie de l'univers.

1



RESPIRATION PAR LA NARINE DROITE

Asseyez-vous les jambes croisées, la colonne vertébrale bien droite. Avec le pouce gauche, fermez la narine gauche. Pendant 3 minutes, respirez longuement et profondément par la narine droite uniquement. Cet exercice utilise la respiration du soleil et apporte clarté d'esprit et concentration.

ASSIS BRAS LEVÉS

Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes jointes. Croisez les doigts en gardant l'index pointé vers le haut. À l'inspire, prononcez à haute voix le son SAT, aspirez le nombril vers l'arrière et contractez le périnée. Relâchez en expirant et en prononçant le son NAM. Pratiquez cette alternance de contractions et relâchements pendant 3 minutes. Cet exercice libère l'énergie concentrée au centre du nombril.



2



3 FLEXION DE LA COLONNE



Asseyez-vous les jambes croisées, attrapez les chevilles des deux mains. Sur l'inspire, cambrez la colonne (photo 3a), en expirant arrondissez le dos (photo 3b). Gardez la tête droite pendant le mouvement. Continuez avec un rythme constant pendant 2 min. Puis inspirez, gardez les poumons pleins un court instant et expirez. Gardez la colonne droite et détendez-vous. Cet exercice permet à l'énergie libérée de circuler le long de la colonne vertébrale et de l'assouplir.

LA GRENOUILLE

Accroupissez-vous sur les orteils, les talons sont joints, soulevés du sol et en contact du périnée. Posez les doigts au sol, les bras entre les genoux, la tête droite (photo 4a). Inspirez en levant les fessiers. Baissez le front jusqu'aux genoux et maintenez les talons soulevés (photo 4b). En expirant revenez à la position de départ, accroupi en regardant droit devant vous. Continuez en respirant profondément 11 fois. Allongez-vous au sol en posture du Cadavre (Savasana) pour vous détendre. Cet exercice amène l'énergie vers des états plus élevés de conscience.



ROTATION DE LA TÊTE

Revenez assis sur les talons. Inspirez en tournant lentement la tête à gauche, expirez en tournant la tête à droite. Continuez pendant 1 minute. Cet exercice ouvre le centre de la gorge, stimule la circulation en direction de la tête et agit sur les glandes parathyroïdes et thyroïdes.





FLEXIONS LATÉRALES DE LA COLONNE

Asseyez-vous les pieds croisés devant le périnée, les mains sont posées sur les épaules, les doigts devant et les pouces derrière. Au départ les bras sont parallèles au sol. Inspirez en vous inclinant vers la gauche (photo 6a). Veillez à ne pas « écraser » le flanc droit, qui doit rester lui aussi ouvert. Expirez en vous inclinant vers la droite et en gardant cette même qualité d'étirement des deux côtés. (photo 6 b). Continuez ce mouvement pendant 2 min. Cet exercice assouplit la colonne, distribue l'énergie à travers tout le corps et équilibre le champ électromagnétique. Détendez-vous allongé sur le dos en Savasana pendant 3 minutes avant de passer à l'enchaînement suivant.

7 LEVÉS DE JAMBES ALTERNÉS

Inspirez et levez la jambe droite tendue à 90°. Expirez et posez-la. Répétez avec la jambe gauche. Continuez en alternance pendant 3 minutes, en respirant profondément et puissamment. Cet exercice agit sur l'appareil digestif inférieur.



8



LEVÉ DES JAMBES

Sans marquer de pose, levez les deux jambes tendues à 90° sur l'inspiration, baissez-les sur l'expiration. Plaquez bien le nombril contre la colonne vertébrale. Les bras sont levés, paumes en face à face. Poursuivez cet enchaînement pendant 2 minutes. Cet exercice agit sur le système digestif supérieur et sur le plexus solaire.

POSTURE SIMPLIFIÉE

Pour maintenir le dos bien stable, vous pouvez placer les mains sous le sacrum.



GENOUX À LA POITRINE

Pliez les genoux sur la poitrine et serrez-les avec vos bras. La tête est au sol. Détendez-vous dans cette position pendant 2 minutes. Cet exercice élimine les gaz et ralentit la fréquence cardiaque.





GENOU PLIÉ, JAMBE LEVÉE

Allongé sur le dos, sur l'inspire portez le genou gauche à la poitrine et levez la jambe droite à 90° (photo 11a). Sur l'expire, posez la jambe droite au sol (photo 11b). Continuez cet enchaînement pendant 1 minute. Puis changez de jambe. Cet exercice réaligne les hanches et toute la région lombaire.

11



12 SALUTATION

Debout, en inspirant levez les bras tendus au-dessus de la tête, paumes face au ciel (photo 12a). En expirant, penchez-vous en avant, jambes droites, pour toucher le sol (photo 12b). Inspirez en vous relevant et enchaînez pendant 2 minutes.

Allongez-vous en Savasana (posture du Cadavre) et parcourez mentalement votre corps, pour ressentir les modifications qui se sont produites et pour détendre chaque partie qui a été sollicitée. Restez aussi longtemps que vous le souhaitez, en dégustant ce moment de paix intérieure et de relaxation profonde.



Enchaîner la séquence

1 RESPIRATION PAR LA NARINE DROITE

