YOGA esprit

ÉNERGIE **ÉQUILIBRE** BIEN-ÊTRE

www.esprityoga.fr

ASTHANGA
Harmonie du souffle et du mouvement

Le Temple d'or d'Amritsar
Voyage au cœur du sikhisme

25 PAGES DE POSTURES
Sirsasana (sur la tête)
L'arc
+ la séquence du mois

RENCONTRE
Dans les bras d'Amma

VÉGÉTARISME
Une alimentation hautes performances

YOGGING
La rencontre réussie du yoga et du jogging

ÉNERGIE

NUMÉRO 3 I SEPT./OCT. 2011
M 04426 - 3 - F: 4,50 € - RD
Belgique : 5,00 € • Luxembourg : 5,00 € • Suisse : 8,10 FS

L'ÉNERGIE VITALE

Elle est en nous, apprenons à en faire bon usage

PAR FRÉDÉRIQUE VAN HER

L'ÉNERGIE EST LE GRAAL DES TEMPS MODERNES.

ÊTRE BATTANT, DYNAMIQUE, AVOIR LA PÊCHE EST PRESQUE DEVENU UN IMPÉRATIF SOCIAL. L'ÉNERGIE DEVIENT SYNONYME DE POUVOIR, D'EFFICACITÉ, DE RÉUSSITE SOCIALE. LE YOGA, DONT LES EFFETS ÉNERGISANTS SONT LARGEMENT RECONNUS, PERMET D'ABORDER LA QUESTION DE L'ÉNERGIE D'UNE MANIÈRE PLUS PROFONDE ET PLUS QUALITATIVE. IL NE S'AGIT PAS TANT DE DÉPLOYER DES TONNES D'ÉNERGIE QUE DE SAVOIR LA RECONNAÎTRE, LA FAIRE CIRCULER ET DE L'UTILISER À BON ESCIENT.

© Solera

©Saera

> « En pratiquant, notre corps, notre esprit et nos émotions s'équilibrent harmonieusement. »
>
> Dennis LEWIS

À LIRE

Retrouver et développer son énergie vitale : vitalité, motivateurs et profils de forme, de Nicole Pierre et Fanita English, aux éditions Dunod, env. 23 €

Yoga, énergie et alimentation, de Géraldine Lethenet, aux éditions Anagramme, env. 20 €

UN ÉQUILIBRE À (RE)TROUVER

En pratiquant, « notre corps, notre esprit et nos émotions s'équilibrent harmonieusement », indique Dennis Lewis. Nous ressentons alors pleinement l'énergie. Patanjali précise qu'« *être établi dans la modération donne une bonne énergie de vie* ». La ligne de conduite est claire. Ce n'est donc pas tant la puissance de l'énergie que nous devons rechercher, mais plutôt sa fluidité, conséquence de notre bien-être intérieur et de notre harmonie. Pour atteindre cet équilibre, il est nécessaire d'éviter les excès et de tendre vers la tempérance. Plus globalement, il s'agit de prendre soin de notre corps, mais aussi de notre âme. Cela implique de vivre selon nos aspirations profondes et nos valeurs pour occuper notre juste place dans le monde. Il est donc primordial de nous respecter et de suivre nos désirs. Comme l'indique le psychothérapeute Thierry Janssen, il faut être en cohérence avec nous-mêmes pour avoir de l'énergie. Il faut savoir « où s'allume notre vitalité profonde », ce qui nous met en joie. La nature même de l'énergie nous enseigne sur qui nous sommes. Elle nous guide de l'intérieur. ■

POUR ALLER PLUS LOIN DANS LA MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

- **L'école du souffle,** près de La Rochelle, propose des stages de Pranayama. www.ecole-du-souffle.com
- **L'école de yoga d'Évian,** fondée par Roger Clerc, est basée sur le yoga de l'énergie. La formation se déroule sur quatre ans. Week-ends en auditeurs libres. www.yoga-energie.fr/ecole/index.html
- **Le Shadow yoga** permet de libérer le corps de ses blocages. Il s'adresse à toute personne stressée ou fatiguée souhaitant trouver sa vitalité. Canal Central, 12 rue Lucien-Sampaix, 75010 Paris www.canalcentral.fr