

Yoga éducation solidarité

Newsletter 2



Avec le printemps, les pratiques de yoga évoluent, il faut laisser place à la purification intérieure et à l'accompagnement de cette énergie qui monte.

Je vous propose cette Sadhana, 30 min tous les matins :

- **Asanas** : 3 salutations au soleil avec la visualisation des chakras dans chaque posture, ce qui vitalisera votre corps et encouragera l'énergie à s'éveiller.

Finir par une torsion allongée et 10 respirations complètes de chaque côté.

- **Pranayama** : Kapalabhati 3 X 30 respirations et pause entre chaque cycle.

Dans le dernier cycle kumbaka à vide (rétention du souffle)

Et vous pouvez continuer Nadi shodhana et augmenter les phases de rétentions à plein (cycle 1/4/2/1)

- **Méditation** : sur le souffle naturel. A l'inspiration visualisez de la lumière qui entre par les narines et à l'expiration visualisez de la fumée noire qui en ressort, vous libérant de toutes tensions.

Finir en se sentant rempli d'une énergie nouvelle et pure.

Pour toutes questions complémentaires n'hésitez pas à me contacter !

Bon trimestre à tous, Om Shanti. Satyatmananda

Le mot du Président

Namasté,

Après ces premiers mois agités en cette année 2017, nous allons laisser place à un peu plus de sérénité.

Malgré l'environnement extérieur toujours perturbé nos choix de ce début d'année vont enfin pouvoir prendre place et s'harmoniser.

Pour ceux qui n'ont pas encore pris de décision forte au changement et à l'évolution, il faut vraiment redoubler d'effort et se positionner de façon franche et déterminée car c'est cette année qu'il faut relancer un nouveau cycle positif et constructif !

Nous sommes tous responsables de notre propre évolution et il est important de s'en occuper maintenant.

L'association YES est plus dynamique que jamais avec de beaux projets, avec de beaux partenaires qui sont en train de se mettre en place pour les mois à venir.

Merci à tous les membres actifs pour leur énergie et à tous les autres pour leur soutien.

Continuons ensemble à faire de ce monde un meilleur endroit de vie et rendre notre propre être intérieur plus lumineux.

YOGA POUR ENFANTS : UN CHEMIN VERS L'AUTONOMIE

Par Claudine

Le mot « éducation » vient du latin educere : conduire hors de... Hors de quoi ? Hors des conditionnements. *Telle est aussi la mission du yoga : donner à l'enfant les moyens de s'élever en sortant du nid parental et en prenant son envol pour voler de ses propres ailes.* Le Yoga développe la lucidité et suscite des prises de conscience. En cultivant les sens intérieurs dans les jardins de l'esprit, le Yoga est un excellent antidote contre les manipulations de toutes sortes.

Rappelons que le but du Yoga consiste à se libérer de nos entraves. *Loin de suggestionner, le Yoga déconditionne, il nous permet de nous détacher de tout lien.*

Dans son célèbre mythe de la caverne, Platon nous compare à des prisonniers enchaînés au fond d'une grotte en train de contempler un jeu d'ombres projetées par d'habiles marionnettistes qui nous manipulent.

Le Yoga dans l'éducation des enfants, c'est sortir de la caverne pour respirer en pleine lumière, à l'air libre.

Yoga signifie étymologiquement « union », la racine Yug ayant donné en latin le verbe Jungere, joindre. Le Yoga nous relie à notre centre profond, le Soi. Or ce Soi, d'après la Bhagavad Gita, autre texte fondateur du Yoga, n'est pas indifférencié comme une goutte d'eau se dissolvant dans un océan informe. Il est à la fois unique et uni à tous. La Bhagavad Gita exprime cette vérité par l'image du collier de perles (VII, 7) : *Au fin fond de moi-même, je suis unique et donc infiniment précieux comme une perle mais aussi relié à toutes les perles par un fil d'or.*

L'objectif du Yoga, comme celui de l'éducation, est de développer à la fois la solidarité et l'unicité en bannissant tout enfermement dans un uniforme. L'enfant doit apprendre à jouer sa propre note dans le grand concert de l'humanité.

La première étape des Yoga Sutras de Patanjali est l'ouverture aux autres. Le Yoga se veut aux antipodes du nombrilisme et de l'enfermement dans un cocon, fût-il celui du « bien être ». Pour le Yogi, il s'enracine dans la relation avec autrui et le premier échelon de Patanjali se nomme « Yamas » ou règles de vie dans la relation aux autres. *Il ne s'agit pas de principes rigides mais bien de pratiques de Yoga permettant de mieux vivre ensemble.* A cet égard, le Yoga s'avère très précieux, notamment lorsqu'il est enseigné aux plus jeunes pour faire émerger leur altruisme. Cette faculté innée trop souvent recouverte par la chape de plomb des pulsions éphémères attisées par notre système de consommation qui pousse à tout s'approprier.



**Dès la rentrée de Septembre,
un atelier mensuel de Yoga
pour enfants sera proposé à
La Colle sur Loup au bénéfice
de l'Association YES.**

**Les informations sont à venir
très prochainement, restez
connectés !**





LE CHANT DE LA TERRE

Par Sophie

Il y a des moments où l'on prend pleinement conscience des bruits de la Terre. Il y a quelques jours, en montagne, j'ai expérimenté une méditation un peu particulière : Chankramanam.. L'objectif est de marcher en se concentrant sur une marche lente et en maintenant en éveil tous les sens pour être totalement, dans l'instant présent, connecté à l'environnement qui nous entoure. J'ai eu la chance de pouvoir entendre les bruits de la Terre et j'en ai éprouvé un profond sentiment de gratitude. Les pas qui se posent entre herbes et cailloux, le bruit léger du vent dans les arbres, les oiseaux qui pépient, toutes ces senteurs étonnantes, odeurs variées d'humus, de terre, de mousse, de feuilles humides, de fleurs récemment écloses, les rayons du soleil qui se lèvent et éclairent la nature qui s'éveille ...

La Terre a un langage. Elle parle à quiconque veut bien prendre le temps de l'entendre mais aussi et surtout de la respecter. Elle nous rappelle quelle est notre réalité profonde, qui nous somme et d'où nous venons, lorsque tout était encore harmonieux.

Nous avons tellement saccagé, détruit, brisé des cycles naturels millénaires, brûlé des hectares de forêts, répandu et enfoui toutes sortes de déchets... Nous avons voulu, par ego, dominer, contrôler, soumettre la Terre à nos moindres désirs...

Nous avons perdu cette connexion à la Terre qui nous porte et nous supporte, qui est là pour nous, pour nous permettre de vivre.

Nous avons éteint le chant de la Terre.

Il existe en yoga, un code de conduite universel sur lequel nous devons prendre le temps de réfléchir : « Ahimsa » qui signifie la non violence, le respect de ce qui Est. C'est la volonté de ne pas nuire, quelles que soient nos actions. C'est prendre l'engagement d'abord envers soi-même, puis à l'égard de tout être vivant sensible, de notre environnement proche et lointain, de ne laisser aucune empreinte négative dans les actions que nous accomplissons.

Ne Pas Nuire.... Ne plus Nuire....

Pour retrouver notre respiration profonde, pour reprendre conscience de ce que nous sommes réellement, ici et maintenant.

Je me souviens encore de quelques phrases d'un livre que je lisais à ma fille tous les soirs :
« Bonsoir les étoiles, bonsoir l'air, bonsoir les bruits de la terre »

Notre Terre est si belle, respectons la.

Remettre en mouvement cette prise de conscience personnelle était l'objet de cette petite chronique du printemps qui s'éveille. Namasté.

Le golf à la rencontre du yoga

Clément Sordet, membre de YES et golfeur professionnel de 24 ans nous raconte son parcours.

Propos recueillis par Marie - L'interview est également disponible en vidéo sur notre chaîne Youtube.

Pourquoi avoir choisi de devenir golfeur professionnel ?

J'ai commencé le golf à l'âge de 5 ans en même temps que le tennis. Pendant plusieurs années j'ai pratiqué ces deux sports et à l'âge de 10 ans j'ai du choisir lequel je voulais vraiment approfondir. Le tennis devenait de plus en plus compétitif et je me souviens encore avoir été déçu de voir des jeunes comme moi qui déjà commençaient à tricher. Le golf est un véritable sport qui demande un combat contre soi-même et c'est ça que je préfère !

Justement peux tu nous dire ce que tu aimes dans ce sport ?

Faire du golf implique de voyager. Même si pendant un tournoi on a très peu de temps pour visiter, c'est quand même une chance extraordinaire que de découvrir de nouveaux pays ! J'aime être au contact de la nature et c'est impensable pour moi d'avoir un métier qui me demanderait de rester assis à un bureau toute la journée ! Le golf nous demande d'avoir un mental d'acier avec toute la préparation en amont pour être prêt lors d'une compétition, c'est super excitant !

Et peux tu nous raconter ta rencontre avec le Yoga ?

Ma première rencontre avec le Yoga remonte à quelques années lorsque je suis parti en université américaine. On avait un cours postural obligatoire 1 fois par semaine avec toute l'équipe de golf très tôt le matin. Je me souviens la première fois, on est tous arrivés avec beaucoup de préjugés pensant que ça allait être quelque chose de facile mais on s'est vite rendu compte que ce n'était pas juste quelques mouvements d'étirements au hasard.



Mais c'est il y a bientôt 2 ans que j'ai véritablement commencé le Yoga. C'est ma compagne Marie qui a découvert cette discipline d'abord par le côté de la méditation, elle m'a emmené suivre des méditations guidées et même si c'était un peu difficile au départ j'y suis retourné plusieurs fois. Un an et demi plus tard, j'ai maintenant ma pratique quotidienne, j'ai effectué un stage de 4 jours et mon professeur de Yoga me suit et m'aide au quotidien. Marie a entamé une formation pour devenir professeur, du coup on peut vraiment dire que le Yoga fait entièrement partie de ma vie maintenant.

Quel a été ton ressenti après ta première séance de méditation guidée ?

Beaucoup de douleurs ! Rester assis sans bouger pendant 30 minutes c'était l'enfer ! J'avais envie de bouger et je pensais à 1000 autres choses que la consigne qu'on devait suivre !



Quelle est la pratique que tu fais au quotidien et comment te sens tu maintenant ?

J'ai quelques postures à faire, la salutation au soleil, ça m'aide à réveiller mon corps, surtout le matin avant un tournoi. Un exercice de respiration et 30 minutes de méditation. Je me sens mieux dans mon corps maintenant, j'arrive à rester plus facilement sans que le corps me dérange. Les pensées ça va et ça vient, mais c'est ça le Yoga finalement, des fois on va vivre une pratique sans pensées et sans que le corps nous dérange et des fois on continue à souffrir !

Qu'est ce que le Yoga t'apporte comme points positifs dans ta vie de sportif et qu'en pense ton entourage ?

Une meilleure concentration et beaucoup plus de calme ! Avant j'avais tendance à m'énerver sur le parcours et à interioriser pas mal ma colère. Laurent, mon professeur de Yoga, m'a souvent dit que je devais mettre toute mon énergie au moment de frapper la balle, mais une fois que le coup est parti je ne peux plus rien faire. Le Yoga et la méditation m'aident à me concentrer sur cet instant en recentrant mon énergie et en me libérant des pensées ou des peurs qui pourraient être négatives pour mon jeu. Au golf, j'ai le droit à un nouveau surnom "maître Yoda". En groupe c'est toujours délicat de parler de ce genre de choses, il reste encore beaucoup de préjugés et c'est vrai que je ne me vois pas me mettre en posture et méditer devant tout le monde ! Mais quand on a des réelles conversations, la plupart des autres golfeurs trouvent ça super ! On est tous soumis aux mêmes règles et aux mêmes angoisses. Si on pouvait implanter un peu la philosophie yogique au sein du monde du golf et sportif en général, ça permettrait d'avoir des joueurs beaucoup moins stressés quant aux résultats et qui arriveraient à lâcher-prise plus facilement !

Un petit mot pour finir ce partage ?

Tout ce que j'apprends depuis bientôt 2 ans grâce au Yoga m'a fait comprendre qu'être golfeur c'est bien et j'ai de la chance d'avoir comme métier ma passion.

Mais être golfeur pour remporter des tournois et gagner de l'argent n'est pas le but ultime finalement. Ce qui est intéressant c'est de réfléchir à la manière de faire de ce métier et de cette passion personnelle, quelque chose qui apporte également aux autres, à ceux qui n'ont pas la chance que j'ai aujourd'hui.

Reste à savoir maintenant de quelles façons je vais m'y prendre, mais quoi qu'il en soit je sais que je suis bien entouré.

Le lait, une sacrée vacherie !

Par Claudine, Naturopathe

On ne peut aborder ce sujet sans parler d'Albert Cohen surnommé aux USA, «l'homme anti lait». Il a écrit l'un des livres les plus fascinants et les plus documentés sur ce sujet : Milk, the deadly poison. Dans sa dédicace, il s'adresse à « toutes les personnes dans le monde qui souffrent de toutes sortes de troubles de santé sans être conscients de l'origine alimentaire de leurs maux. Puissent-elles découvrir que la fontaine de jeunesse pour elles, leurs enfants et les générations futures, pourrait bien venir du simple fait d'éliminer le lait de leur vie ! » Le lait, au fil des ans, malgré sa blancheur, est devenu pour les cellules de notre corps l'équivalent des marées noires ; il est tellement omniprésent dans l'alimentation humaine qu'il est difficile d'y échapper ! Par ailleurs, il est intéressant de considérer qu'un veau passe de l'état adulte en 3 ans alors qu'un humain met une vingtaine d'années pour y parvenir. Il est donc normal que le lait de vache contienne beaucoup plus d'hormones de croissance que le lait de femme.

Parlons des bébés...

De nombreux bébés sont maintenant allergiques aux laits en poudre pour biberons et les pédiatres font changer de marque... et c'est pareil ; le nourrisson peut avoir un eczéma qui sera traité avec un corticoïde qui va transformer cet eczéma en asthme (beaucoup plus grave) – et tout cela à partir d'un enfant qui était en parfaite santé et qui avait simplement le tort d'essayer d'éliminer le poison avec lequel on le nourrit...

Société de consommation et éthique animale.

La multinationale Monsanto a produit une hormone de croissance destinée à augmenter la production de lait. Les éleveurs auxquels on a imposé cette hormone de croissance se sont retrouvés avec des vaches qui produisaient 40 à 50 litres de lait par jour (auparavant elles en donnaient au plus 14 litres). Il a fallu trafiquer génétiquement un nouveau type de vaches, les Holstein, avec les pattes plus longues afin qu'elles ne se marchent pas sur les pis...

Par ailleurs ces vaches sont sujettes à de nombreuses infections, si bien que l'on a dû utiliser des antibiotiques en quantité. Les taux d'antibiotiques dans le lait sont 100 fois plus élevés qu'il y a 25 ans.

Sans parler de toute la souffrance que ces vaches endurent au quotidien, le stress, la maltraitance, la séparation avec leurs petits. Jusqu'à quand va-t-on encore se laisser manipuler par tous ceux dont le seul but est la rentabilité à tout prix ?

Anémie et diabète...

La cause la plus fréquente de cette carence est un manque de fer. La consommation de lait entraîne souvent des micro-saignements de la muqueuse intestinale, par un phénomène de réaction allergique aux protéines de lait, ce qui fait perdre de l'hémoglobine. Les principaux symptômes de l'anémie sont : la faiblesse, la fatigue, la dépression et l'irritabilité. Le véritable problème à la base du développement du diabète est l'énorme quantité de graisses contenue dans l'alimentation occidentale, à cause de la viande et des produits laitiers.

Le problème de la caséine...

80% des protéines du lait et du fromage sont constitués de caséine, qui est une puissante colle. Comme la caséine est une protéine étrangère, le corps crée des anticorps pour la neutraliser. Cette réaction antigène/anticorps fait sécréter de l'histamine et engendre une intense production de mucus et surtout d'inflammations (sinusites, otites, bronchites, maladies en « ite »). De nombreux chercheurs pensent que la caséine est la principale substance responsable des inflammations articulaires que l'on voit dans les arthrites rhumatoïdes. Cela expliquerait pourquoi la suppression de tout produit laitier permet la plupart du temps le soulagement rapide de ces affections.

Et le calcium ?

Le calcium du lait se métabolise mal chez les adultes, aussi a-t-il tendance à se déposer d'une façon désordonnée, un peu n'importe où dans les coins tranquilles, plutôt que là où il faut.

Alors, où pouvons nous trouver le précieux calcium ? Dans tous les légumes, les verts notamment, les oléagineux, il y en a partout, ne vous privez pas de toutes ces alternatives plus respectueuses et plus saine pour notre santé !



12 LAITS VÉGÉTAUX ET LES AVANTAGES

 AMANDE	 SOJA	 RIZ	 AVOINE	 COCO	 NOISETTE
 CHANVRE	 MILLET	 CHÂTAIGNE	 QUINOA	 ÉPEAUTRE	 N. DE CAJOU

LES DIFFÉRENTS AVANTAGES DU LAIT VÉGÉTAL :

- TRÈS DIGESTES
- RICHES EN VITAMINES ET MINÉRAUX
- NE CONTIENNENT PAS DE LACTOSE
- RICHES EN BON GRAS
- PAS DE RÉSIDUS D'ANTIBIOTIQUES, DE VACCINS, D'HORMONES



Nos prochains événements

- Darshan à Nice – Atelier 17 – 16 juin
- YES et Darshan à Peira Cava
Salon bien-être - 24 juin
- Swars&Tals à Nice – Bar à tapas
Chez Pauline – 8 juillet
- Darshan à la Bambouseraie le 30
juillet

Et d'autres encore, n'hésitez pas à nous suivre sur notre page facebook et sur le site internet pour les prochaines dates !

Pour nous contacter :



yogaeducationsolidarite@gmail.com

Retrouvez nous sur :



<http://www.yogaeducationsolidarite.fr>



YES



yogaeducationsolidarite



yogaeducationsolidarite

Merci à tous d'avoir pris le temps de lire cette deuxième newsletter, n'hésitez pas à la partager autour de vous !

Nous vous retrouverons bientôt pour un nouveau numéro.
Prenez soin de vous,
L'équipe YES

« Servir, donner, aimer, soyez bon, faites le bien, méditer, se purifier, se réaliser. »

Swami Sivananda

