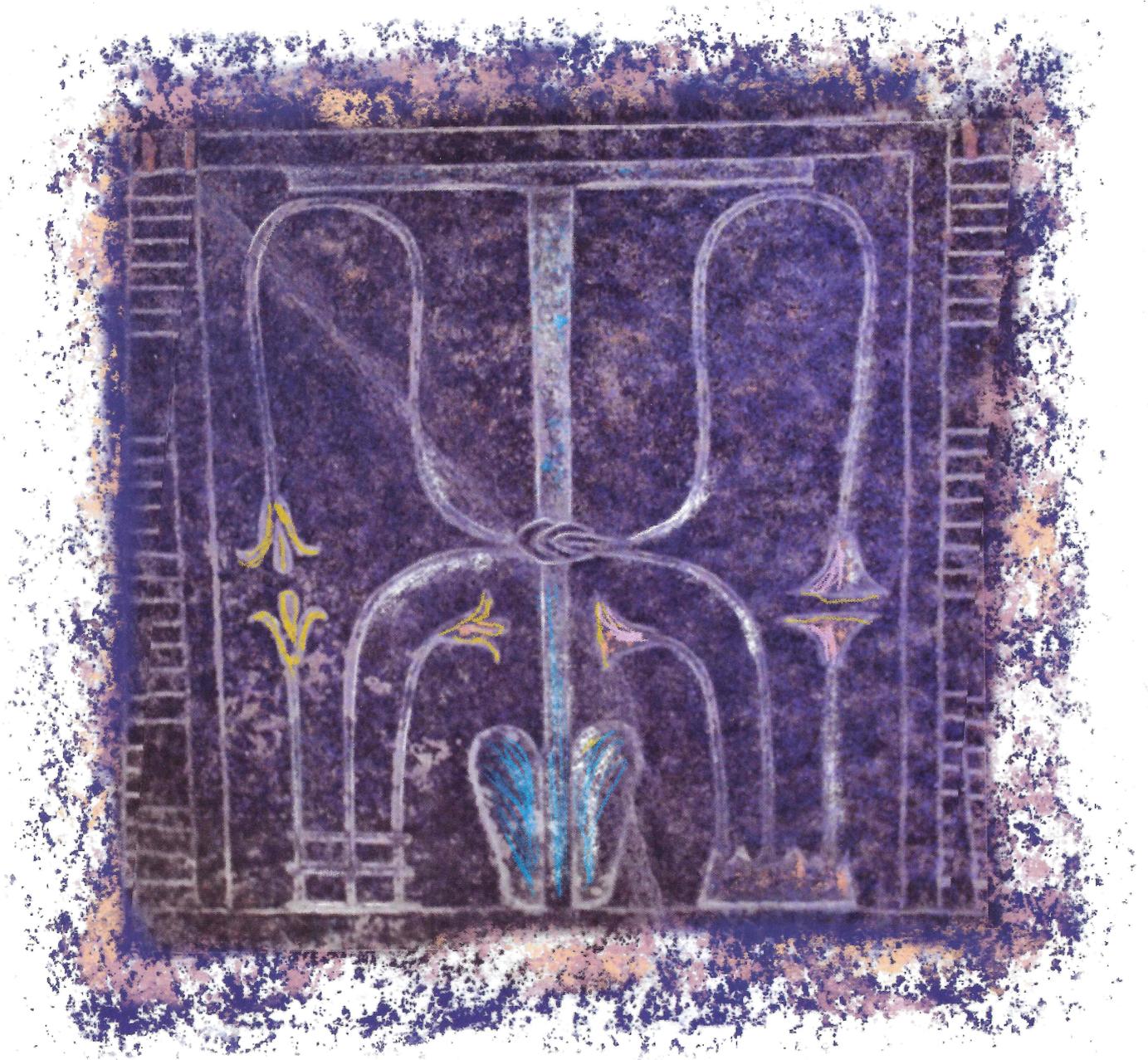


LE JOURNAL DU *yoga*



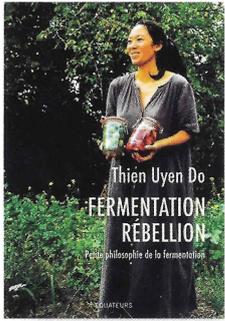
UNIVERSEL SOUFFLE

Avec Yogi Babacar Khane

Le temps retrouvé
Catherine Rodrigues

Varma yoga
Les points d'énergie

Mahola
Le tissage main



Fermentation : un engagement

Nous parlons souvent dans ces pages de lacto-fermentation, ce processus low tech vieux comme le monde de conservation des aliments qui les rend plus digestes et plus savoureux.

Bien plus qu'un process culinaire, la fermentation nous met face au vivant, à l'invisible aussi, aux bactéries qui nous constituent, et questionnent discrètement notre manière d'habiter le monde.

C'est ce qu'à fait l'autrice en passant d'un métier de juriste à

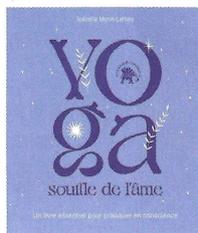
Bruxelles à vigneronne-paysanne-cueilleuse en Dordogne. Au fil de sa curiosité et de son expertise de la fermentation, s'est révélée la force d'un engagement sociétal total, écologique, politique et sensible.

Outre que la fermentation permet de conserver bactéries, vitamines et minéraux, elle peut aussi les potentialiser. Il y a plus de vitamine C dans la choucroute que dans le chou cru ! Notre « société javellisée » a jeté l'opprobre sur les bactéries et les levures, pourtant si nécessaires. Il y a une voie de développement pour apporter des superaliments dans nos sociétés, de manière plus responsable et très peu énergivore, comparé à la stérilisation ou à la réfrigération. Qu'il s'agisse de permaculture ou de fermentation, l'autrice voit dans tous ces bienfaits, un acte militant en soi. Ce système vertueux, - selon ces trois principes fondamentaux : Prendre soin de la Terre (*Earth Care*), des humains (*People Care*) et action responsable (*Future Care*) - participe au respect du vivant, - sobriété, résilience, diversité, collaboration, circularité et partage. On rappelle que le mot « gaspillage », typique de *l'Homo detritus*, vient de *gaspalium* qui signifie « balles de blé » qui renvoie aux résidus engendrés par le battage du blé dont on ne faisait rien. Il y a chez l'autrice une révolte du système fondé sur la concurrence et l'enrichissement. Elle voit dans une économie de subsistance (et non d'autosuffisance qui isole), dans le partage du bien commun, l'occasion de repenser la notion de travail, de productivité et de richesse. Et pour les femmes aussi. Tout est lié. La fermentation comme espace d'anticipation et de modèle pour des sociétés à vivre en harmonie. Le mot vient du latin *fervere* qui signifie « bouillir », « effervescent ». Comme ce livre. Passionnant.

Fermentation rébellion. Petite philosophie de la fermentation de Thien Uyen Do.
Éd. Équateur.

L'essentiel

On ne pouvait attendre mieux d'Isabelle Morin-Larbey, avec plus de 40 ans d'enseignement du yoga au travers de l'École Française de Yoga. Elle a formé des centaines d'élèves et des dizaines de professeurs à ce qui lui a été également transmis par Yvonne Millerand : le yoga de Sri Krishnamacharya (dans la lignée de Madras). Encore co-présidente de la Fney, elle propose naturellement une forme classique et intemporelle de la pratique, construite autour des Yoga Sûtras de Patanjali, dans le respect de chacun(e), du corps et de l'âme. Le souffle est au cœur de ce qui l'anime et sa culture de l'Inde, la philosophie, donnent à son enseignement une dimension plus universelle et littéraire.

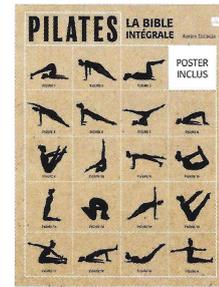


Elle voit dans le yoga un moyen et un chemin pour se réunifier, se rassembler aidé par le discernement et la clairvoyance.

Par la suspension des pensées parasites et frénétiques, s'ouvre la porte étroite d'un mental clarifié. L'objectif de la pratique est de pouvoir se situer dans cet état... Après quelques conseils aux futurs professeurs, 3 saisons, soit 15 mini-séances sont proposées, en images et en sons, puisqu'elles correspondent également au podcast « Le chemin du yoga », toujours disponible.

À mettre en les mains des jeunes professeurs.

Yoga souffle de l'âme. Un livre essentiel pour pratiquer en conscience d'Isabelle Morin-Larbey.
Éd. Le Lotus et l'Éléphant. 2024.



Pilates

Savez-vous que le Pilates est l'une des seules disciplines qui permette de travailler les muscles profonds. Initialement pensé comme un outil de rééducation pour les blessés de guerre, il est aujourd'hui perçu comme une pratique de santé adaptée. Le début du XXe siècle, est une époque qui magnifie le corps sportif (Voir André de Sambucy).

Alors Joseph Pilates, gymnaste passionné émerge. Visionnaire, il pense déjà que « c'est l'esprit qui forme le corps ». Ceux qui croient qu'il s'agit là d'un yoga déguisé, se trompent..., même si ces deux pratiques restent jumelles. Les mouvements sont effectués lentement, afin d'être accessibles à tous, mais restent exigeants. La méthode s'est construite d'abord avec des soldats, puis avec des danseurs, à New York où il s'installe en 1923. Il parle alors de « *contrology* » et de méthode de conditionnement physique. Aujourd'hui, si le Pilates peut se pratiquer sur un tapis, à l'époque il fallait des machines qu'il a progressivement mises au point et déposées : la *Cadillac*, le *Reformer*, le *Barrel* ou les *Arcs*... (toujours en service aujourd'hui). Tout Broadway afflue dans son studio... pour travailler l'équilibre, la posture, l'usure du corps. Le livre revient sur l'histoire mais surtout détaille chaque posture bénéfique. Avis aux amateurs.

Pilates. La bible intégrale
d'Aurore Esclauze. Éd. La Plage. 2024.
286p. 19x26 cm.35€