



IFSyr

*Institut de Formation Sophrologie Yoga Relaxation
Techniques de gymnastique douce et de stretching*

Contacts : 06 25 51 20 52—06 14 12 44 45

Adresse du site : ifsyr.fr

LA LETTRE DE L'IFSyr N°29 Janvier / février 2011

Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau

☺ Au sommaire:

- EDITO
- L'ARTICLE : LES CHAKRAS ET LES NADIS
- LA FICHE TECHNIQUE : LA RESPIRATION ALTERNEE
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES ACTIONS DE L'IFSyr
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- FORMATION, STAGES, ANNONCES
- NOS PARTENAIRES

Si, comme nous, vous souhaitez faire découvrir les disciplines proposées par l'IFSyr, n'hésitez pas à transférer cette lettre à vos différents contacts. Merci.

Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous revoir prochainement,
A bientôt.

Bien cordialement.

Pour l'IFSyr,

Courrier : IFSyr, Départementale 24, 14510 Gonneville sur mer.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un mail.



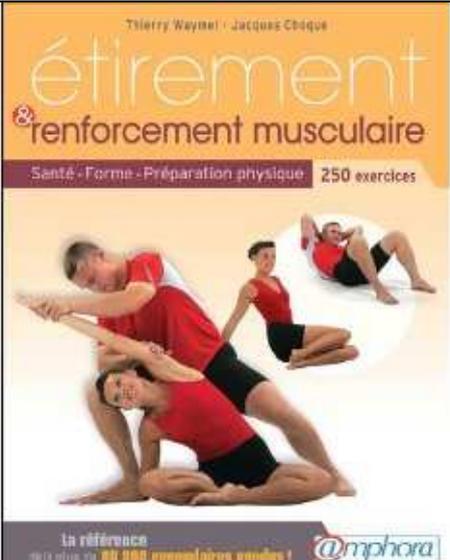
Laurence et Jacques



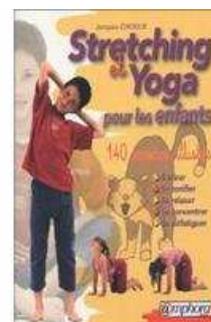
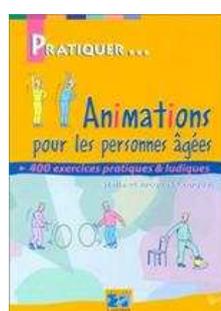
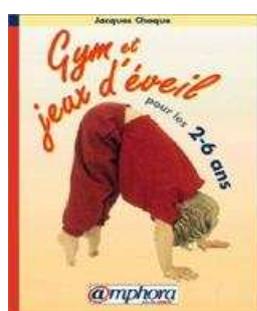
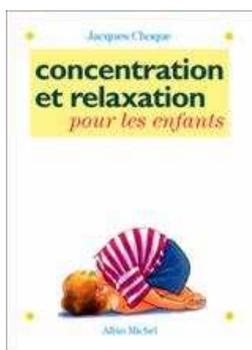
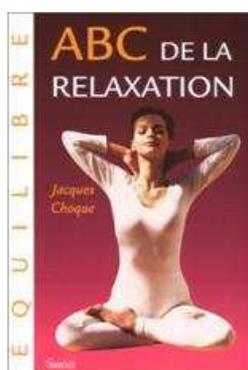
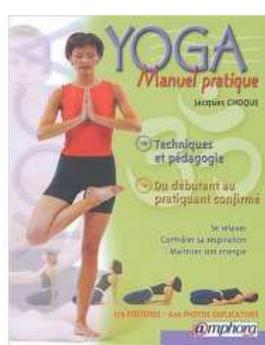
EDITO

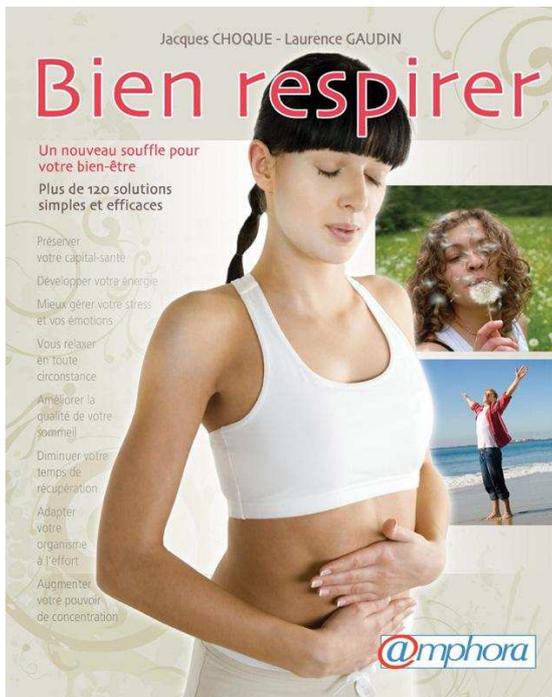
Comme vous avez pu le remarquer cette lettre ne sera désormais publiée que tous les deux mois.

En effet nos activités professionnelles (cours réguliers, actions de formation), nos publications (textes pour des revues, publications de guides pratiques) nos projets (nous travaillons en ce moment sur des enregistrements de CD) nous obligent à gérer nos emplois du temps avec beaucoup de rigueur ; et surtout nous espérons toujours vous offrir des textes de qualité, qui demandent donc du temps pour la recherche et pour la réflexion.

	<p>Concernant les bonnes nouvelles, nous sommes heureux de voir que notre travail est reconnu et qu'il est utile au plus grand nombre : c'est donc avec un grand plaisir que nous avons appris la réédition (la 3^{ème} depuis sa parution) de « Etirement et renforcement musculaire » dont 80 000 exemplaires ont déjà été vendus.</p>
--	--

Les autres guides pratiques continuent eux aussi d'intéresser autant les professionnels que les pratiquants : vous pouvez retrouver tous les titres déjà parus sur le site « ifsy.fr » ou sur celui de la « fnac » ou d'« amazon » ou bien sur le site de chaque éditeur concerné (Amphora ; Albin Michel ; Lamarre ; La Traverse ; Grancher.....)





Quant à notre dernier guide « Bien respirer » il sera bientôt en rupture de stock ! N'hésitez donc pas à le commander au prix promotionnel de 18 euros.

—► Par courrier : IFSYR, Départementale 24, 14510 Gonneville sur mer.

—► Par mail : ifsyr@hotmail.fr

Présentation de l'éditeur

Comme tout être vivant, vous respirez. Mais êtes-vous certain de bien respirer ?

La respiration influe directement sur de nombreux paramètres de votre bien-être quotidien et peut vous permettre d'atteindre différents objectifs : préserver votre capital santé et développer votre énergie, mieux gérer votre stress et vos émotions, vous relaxer en toutes circonstances, améliorer la qualité de votre sommeil, adapter votre organisme à l'effort et mieux récupérer, augmenter votre pouvoir de concentration...

Souvent considérée comme naturelle, la respiration est très souvent oubliée ; il est pourtant essentiel de travailler et d'améliorer votre processus respiratoire, de le développer et de le rendre plus performant en respectant les principes énergétiques et physiologiques naturels.

Tous ces thèmes sont développés dans ce guide accompagnés de plus de 120 exercices illustrés, simples et efficaces, issus de différentes méthodes complémentaires (sophrologie, yoga, stretching...).

En fin d'ouvrage, une évaluation vous permet de tester votre respiration et de constater les progrès accomplis.

L'ARTICLE : LES CHAKRAS ET LES NADIS

La notion d'énergie (qui est un point de vue) élaborée par les sages de l'Inde peut être étudiée à travers quelques mots clés : *chakras-kundalini-nadis* et abordée grâce au concept de *shiva-shakti*. Dans la perspective d'un yoga traditionnel, la réalité ultime serait un couple, complémentaire, comprenant un aspect immuable, *shiva*, et une énergie créatrice, *shakti*. Mais, lorsque intervient le processus d'incarnation dans la matière, il y a oubli de la source, l'Un, l'Unique, immuable, indestructible.

Si l'être humain incarné n'a pas conscience de cette force, il en a l'aspiration. L'étude du yoga permet l'affinement de la sensibilité, une véritable connaissance de soi et la prise de conscience de cette fantastique potentialité d'énergie qui est en nous, mais trop souvent inconsciente, à l'image d'une espèce de « serpent enroulé, endormi ». Cette force d'énergie, la *kundalini*, peut être éveillée, grâce aux exercices de *hatha-yoga*, au *pranayama* et à la méditation. Cette énergie ou *prana* est partout dans l'univers et se trouve représentée dans le corps par les *nadis*, par lesquels elle circule. Les ramifications de ces *nadis* forment ce qu'on nomme le corps subtil de l'homme. Il existerait trois *nadis* majeurs et plusieurs *nadis* principaux.

Les trois *nadis* majeurs.

Ces trois *nadis* se nomment *sushumna*, *ida* et *pingala*. Chacun de ces circuits a un champ d'application, une fonction précise.

Sushumna : il va du cervelet à la base de la colonne vertébrale (au plexus sacré). Ce canal d'écoulement d'énergie est localisé dans la moelle épinière (canal de l'épendyme). C'est par ce conduit que l'énergie cosmique pénètre dans le corps.

Ida et *Pingala* : ce sont les canaux de distribution du *prana* négatif (*ida*) et positif (*pingala*). Le faisceau lunaire va du poumon gauche à la partie gauche du cœur (*ida*) et le faisceau solaire (*pingala*) part du poumon droit et aboutit à la partie droite du cœur.

Les *chakras*.

A l'interaction des *nadis* se situent des espaces vibratoires, sortes de centres d'énergie, les *chakras*, mot signifiant « roue ». Ces centres sont en rapport étroit avec la santé physique, mentale et l'évolution personnelle de l'homme (les 7 *chakras* correspondent à 7 états de conscience). La quantité d'énergie produite par chaque *chakra* doit être légèrement supérieure aux besoins des fonctions régies par le *chakra*, au risque d'un dérèglement fonctionnel.

Grâce au *pranayama*, l'énergie est captée à travers les *nadis* et vient se mettre sur un même plan vibratoire que le *chakra* visé. Ce travail de transformation d'énergie qui est un réflexe naturel peut être rendu volontairement conscient par des exercices respiratoires. Pour contrôler davantage ces *chakras*, des moyens mnémotechniques peuvent être utilisés tels que les *mantras* et les *mandalas* : le *mantra* est la prononciation d'une syllabe « germe » qui détermine l'ambiance vibratoire du *chakra*; le *mandala* est un schéma qui correspond à la représentation géométrique du *chakra*. De plus, les *chakras* ont des couleurs particulières et des correspondances symboliques avec les éléments de l'univers (animal symbolique, éléments naturels, planètes...).

Bien que les *chakras*, puisque « espaces de vibration » soient en relation étroite avec les ganglions, le plexus et les artères (tout comme les méridiens et les points d'acupuncture), ils sont des centres d'énergie relativement autonomes.

Les *chakras* sont au nombre de 7. Quelle que soit la technique de yoga employée (éveil brutal ou progressif) le yogi cherche à éveiller ces centres et plus particulièrement *sahasrara-chakra* qui relie l'énergie cosmique à notre énergie et définit ainsi l'état actuel de notre évolution. Cependant, pour qu'il y ait harmonie, tous les *chakras* doivent être éveillés afin que la *kundalini* émerge de son siège, le *muladhara-chakra*.

Le développement de la conscience de ces *chakras*, en plus des effets bénéfiques qu'il procure, permet la réalisation de sa spiritualité à travers la mort de l'ego et la recherche de soi. Deux possibilités s'offrant quant au chemin à suivre pour découvrir cette unité avec la globalité de son être :

par le paroxysme, en développant ce qui est déjà le plus développé. Par exemple, grâce au yoga de l'action ou par des voies « abruptes » et « rapides » telles que la méditation zen ;

par l'équilibre, voie plus longue mais moins périlleuse, et en choisissant par exemple, la pratique du yoga qui respecte les 8 membres du yoga et permet l'existence à la fois dans le monde « matériel » et « spirituel ».

☺ La fiche technique : la respiration alternée

Nadi shodhana: c'est la respiration alternée (inspir de la narine droite – expir de la narine gauche – inspir de la narine gauche – expir de la narine droite) : cycle à répéter plusieurs fois. L'inspir et l'expir sont freinés en bouchant la narine droite avec le pouce droit, la narine gauche avec l'annulaire droit.

Anuloma : inspir des deux narines – expir narine gauche }
 inspir des deux narines – expir narine droite } 1 cycle

Viloma : inspir narine gauche – expir des deux narines }
 inspir narine droite – expir droite } 1 cycle

Pratiloma : inspir des deux narines – expir gauche
 (rétention vide) }
 inspir des deux narines – expir droite } 1 cycle
 inspir narine droite – expir des deux narines }

Suryabedana : inspir narine droite – rétention (*kumbhaka**) }
 expir narine gauche } 1 cycle
 repandre ce même sens : droite – gauche }

Chandra-bedana : inspir gauche – expir droit.

Krama : c'est l'inspiration par paliers (comme pour respirer une fleur).

Enfin, un *pranayama* qui consiste à se concentrer au niveau du plexus solaire à l'inspiration et à renvoyer cette énergie sur l'expiration là où on le veut :

- soit dans un endroit du corps où réside un blocage,
- soit dans l'un des différents *chakras* pour le développer,
- soit dans tous les endroits du corps pour une détente générale.

Ordre de progression du *pranayama*

Pour être à l'aise dans la pratique, il est nécessaire de respecter un ordre de progression qui est d'essayer d'allonger :

- 1) le temps d'expiration,
- 2) le temps d'inspiration,
- 3) le temps de rétention poumons pleins,
- 4) le temps de rétention poumons vides,

étant entendu que cette progression s'effectue non en quelques séances, mais sur plusieurs mois (voire plusieurs années en fonction des possibilités, de l'intensité de la pratique...).

☺ LES FORMATIONS IFSYR



Une dizaine de volontaires a répondu présent à la séance de Sophrologie proposée par les élèves de l'IFSYR dans une ambiance à la fois conviviale et studieuse. Les élèves ont pu appliquer leurs connaissances auprès de ce public.

Les inscriptions pour la prochaine session sont ouvertes. Contactez Laurence au 06 25 51 20 52.

Inscriptions pour la rentrée 2011 / 2012



Formation « SOPHRO RELAXOLOGUE »

IFSYR vous propose une formation en Sophrologie, et en Relaxation, ouverte à tous. Sans niveau imposé : seul un entretien préalable, sur rendez- vous, avec votre formatrice.

Début de formation : septembre 2011, puis 9 autres weekends. Fin de formation : juin 2012
Inscriptions jusqu'au 31 Juillet 2011

Renseignements complémentaires : Laurence GAUDIN 06 25 51 20 52 ou

laurencegaudin@wanadoo.fr objet : formation « Sophro-Relaxologue »

Programme de formation sur le site : www.ifsyr.fr

Objectif de la formation :

Découvrir et utiliser les techniques de sophrologie et de relaxation, pour soi-même, et pour les autres.
Etre capable de prendre en charge des séances individuelles et collectives dans le respect de l'intégrité de la personne.

Tarifs : 2500€ prise en charge personnelle et 3000€ employeur.

Cette formation est sanctionnée par un diplôme de reconnaissance de vos compétences en Sophrologie et Relaxation.

Lieu de formation : IFSYR

14510 Gonneville sur Mer (non contractuel)

Cette formation est encadrée par Laurence Gaudin : Master en sophrologie Caycédienne, Relaxologue (Diplômée de L'académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris), Animatrice Sportive. Après avoir encadré des stages de formation nationale Fédérale, elle intervient en formation et prise en charge de groupes dans différents Creps ainsi qu'en entreprises (privées, publiques) et pour des mutuelles complémentaire santé.



Laurence Gaudin, élève du professeur Caycédó.

LES ACTIONS DE L'IFSyr



Les élèves en formation du CRAF2S

L'IFSyr est intervenu dans le cadre de la formation BP JEPS AGFF (futurs animateurs d'activités forme et force), formés au CNS (ancien CREPS de Houlgate) par le CRAF2S. Les élèves ont été sensibilisés aux principes de sécurité et de prise en charge pour les publics seniors, diabétiques, en surpoids et/ou avec pathologies associées. A l'issue de ce complément de formation, un atelier pédagogique a été mis en place avec le public. Le CRAF2S a accueilli les adhérents de l'Association Corps Accord, PAC Sports et Loisirs, Université Inter Age de Deauville pour cette séance pédagogique qui s'est déroulée au CNS. Au programme, Circuit équilibre, LIA, Renforcement musculaire, Stretching et découverte de la musculation sur plateau. Double intérêt de ce type de journée : mettre les élèves en situation d'animation concrète (obligation de s'adapter aux possibilités du public), et pour le public, découvrir de nouvelles activités, en toute sécurité, dans un climat convivial.

Chacun étant reparti satisfait, pour les uns avec le plaisir d'avoir découvert et pratiqué des activités physiques dans la bonne humeur, et pour les autres d'avoir eu l'opportunité de mettre à profit des compétences et de se confronter au terrain. Il est envisagé d'autres rendez vous de ce type.



Les adhérents sur les ateliers.

HISTOIRE ET CITATIONS

La légende des deux faucons



Le roi d'un pays lointain reçut, un jour, deux jeunes faucons en offrande qu'il remit sans tarder au fauconnier pour qu'il les dresse.

Au bout de quelques mois, le roi demanda au maître fauconnier des nouvelles concernant le dressage des deux précieux oiseaux.

Celui-ci l'informa qu'un des deux faucons répondait parfaitement au dressage, mais que l'autre n'avait pas bougé de la branche où il l'avait posé le premier jour.

Le roi fit venir des guérisseurs pour qu'ils voient le faucon, mais aucun d'eux n'arriva à faire voler l'oiseau. Il confia alors la mission aux membres de la cour, mais rien de plus ne se passa.

Désespéré, le roi décida de faire savoir à son peuple qu'il donnerait une superbe récompense à la personne qui arriverait à faire voler le faucon. Et dès le lendemain matin, il vit le faucon en train de voler élégamment devant les fenêtres du palais.

Le roi dit à sa cour : « Amenez-moi l'auteur de ce miracle ! » Et un modeste paysan se retrouva alors devant lui.

Le roi lui demanda : « C'est toi qui a fait voler le faucon ? Comment as-tu fait ? Est-ce que tu es magicien ?

Intimidé, le paysan dit au roi : « Ce n'est pas de la magie ni de la science, Majesté, j'ai juste coupé la branche et le faucon a volé. Il s'est rendu compte qu'il avait des ailes et il a commencé à voler. »

La légende raconte que depuis ce jour, le faucon vola librement et sans restriction aucune et le roi prenait simplement plaisir à le regarder.

Et vous, quelle est cette branche à laquelle vous vous êtes accroché pour vous empêcher de vous envoler ?

Source inconnue

Etre heureux est un choix

Un très vieil homme bien habillé, bien rasé et bien coiffé chaque matin à 8h00, déménage dans un foyer pour personnes âgées. Son épouse vient de décéder récemment, ce qui l'oblige à quitter sa maison.

Après plusieurs heures d'attente dans le hall d'entrée du foyer, il sourit gentiment lorsqu'on lui dit que sa chambre est prête. La personne qui l'accompagne à l'ascenseur lui fait une description de sa petite chambre, incluant le drap suspendu à sa fenêtre servant de rideau.

"Je l'aime beaucoup", dit-il avec l'enthousiasme d'un petit garçon qui vient d'avoir un nouveau petit chien.

"Mais Monsieur, vous n'avez pas encore vu la chambre, attendez un peu"

"Cela n'a rien à voir", dit-il.

"Le bonheur est quelque chose que je choisis à l'avance. Que j'aime ma chambre ou pas ne dépend pas des meubles ou de la décoration, ça dépend plutôt de la façon dont moi je la perçois." "C'est déjà décidé dans ma tête que j'aime ma chambre. C'est une décision que je prends tous les matins à mon réveil"

"J'ai le choix, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus, ou me lever et remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore."

"Chaque jour est un cadeau, et aussi longtemps que je pourrai ouvrir mes yeux, je porterai mon attention sur le nouveau jour à venir et tous les souvenirs heureux que j'ai amassé tout au long de ma vie."

"La vieillesse est comme un compte en banque. Tu retires de ce que tu as amassé."

Donc mon conseil pour vous serait de déposer beaucoup de bonheur dans votre compte en banque de souvenirs. Merci de votre participation au remplissage de mon compte en banque, car les dépôts s'y poursuivent.

Souvenez-vous de ces quelques règles pour être heureux

1. Libérez votre cœur de la haine
2. Libérez votre tête des soucis
3. Vivez simplement
4. Donnez plus
5. Attendez-vous à moins

Source : internet, Sakura, octobre 2006

A méditer :

"Le pessimisme est d'humeur ; l'optimisme est de volonté". Alain. Extrait des Propos sur le bonheur.

« Il n'y a pas de passé, de présent ou de futur. Le présent du passé, c'est la mémoire. Le présent du présent, c'est action. Le présent de l'avenir, c'est l'imagination ». Saint Augustin

☺ INFOS STAGES

N'HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES
QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE

STAGE DE TAI CHI AVEC CLAUDY JEANMOUGIN LE 29 ET 30 JANVIER A HEROUVILLE

Claudy Jeanmougin est co-traducteur chinois/français des deux ouvrages de Maître Wang Yen-nien ainsi que du Petit Livre Rouge. Il est également co-traducteur français/anglais du monumental ouvrage "Acupuncture Chinoise" de Soulié de Morant édité aux Etats-Unis. En dehors de nombreux articles écrits dans diverses revues, il est l'auteur de cinq tomes sur le style du Yangjia Michuan Taiji quan.

Il anime des stages à thèmes : *"Les transformations ou ouvertures des portes"*, *"Le Taiji quan, une véritable technique énergétique"*, *"Le Taiji quan : art martial"*, *"La forme du Taiji quan : un corpus d'une richesse à explorer"*, *"Taiji quan - Neigong - Calligraphie"*, *"Biomécanique appliquée au Taiji quan"*, *"Le Shi San Shi - Classiques"*, *"D'une porte à l'autre - Rumen"*, *"Exploration ludique des armes"*, *"Taiji quan et respiration"*, *"Taiji quan et sophro-dynagogie"*, *"Du geste de la forme au Tuishou"*, *"Le Tuishou - Un passage à l'acte incontournable"*, *"Shi San Shi"*.



Durant ce weekend end Claudy nous a donné es explications claires et précises en biomécanique appliquée au tai chi (taiji quan).



Des démonstrations, des explications collectives et individuelles pour faire comprendre inlassablement les subtilités du taiji.

FORMATION 2010/ 2011

VOTRE PROFESSEUR

Isabelle Rossi, responsable de Free Body depuis 1994, diplômée d'Etat des Métiers de la Forme et Expression Gymnique et Disciplines Associées. Formatrice au Creps de Wattignies et dans diverses fédérations, Isabelle s'est spécialisée dans les techniques fondamentales de bien-être. Elle est reconnue pour ses qualités pédagogiques.

Ces formations sont le résultat de 20 ans d'expérience d'enseignement de la danse, des techniques douces, et de travail dans le monde du fitness et du bien-être.

Elles sont destinées à toutes les personnes voulant se spécialiser dans l'enseignement de ces techniques douces, elles alternent exercices pratiques et théorie, un manuel de formation vous sera délivré et vous serez mis en situation le plus souvent possible afin de pouvoir vous entraîner, vous évaluer et vous approprier les outils.

DATES DES PROCHAINES FORMATIONS

Module 2 : **Pilates intermédiaire** : 22 et 23 janvier 2011 - Prix : 300 €

Module 4 : **Pilates et petits matériels, swissball, bosu, et foamroller** : 13 février 2011 - Prix : 170 €

Module 3 : **Pilates avancés** : 2 et 3 avril 2011 - Prix : 300 €

Module 6 : **Pilates Journée intensive** : 30 janvier, 15 mai et 5 juin 2011 - Prix : 120 €

Module 1 : **Pilates débutant** : 21, 22, 28 et 29 mai 2011 - Prix : 600 €

Module 5 : **Pilates et publics particuliers (femmes enceintes, seniors)** : 20 mars 2011 - Prix : 170 €

Informations, inscriptions :

Free Body, Isabelle Rossi

82 avenue du 8 mai 1945

59130 Lambersart

06.61.24.66.70

free.body@hotmail.fr

Bulletin d'inscription

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Tel : /__ /__ /__ /__ /__ /

Email : _____

Je m'inscris au(x) module(s) n° _____

Et envoie un chèque d'un montant de _____ *à l'ordre de Free Body*



NOS PARTENAIRES

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

EDITIONS GRANCHER
www.grancher.com

PETRARQUE ANIMAGINE

Animagine, le journal de l'animation des professionnels en situation Com d'accompagnement de de publics fragilisés.

- **Edition d'ouvrages.**
- **Formations.**
- **Snoezelen.**

www.petrarque.fr

EDITIONS LAMARRE

www.espaceinfirmier.com/librairie



EDITIONS ALBIN MICHEL
www.albin-michel.fr

DOC' EDITIONS

DocDomicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries
www.docdomicile.fr

DOC'AMP
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

www.doc-amp.fr

DOC'alzheimer
Revue pratique
Ressources et moyens pour mieux comprendre et agir

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr



EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr



Equipement Yoga et bien être

Tapis



Briques



Sacs Yoga

Gamme «BIO»



Plaids Bio



Tapis naturel



Rondo Bio

**Retrouvez tous les produits sur notre site
Offres spéciales professeurs et associations**

www.yogimag.com

Contact : 02 28 53 57 38

