



BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°6 JANVIER 2013

*Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau.
C'est pour cela qu'on l'appelle présent.*

Au sommaire:

- EDITO
- UN PEU D'HUMOUR POUR COMMENCER L'ANNEE !
- L'ARTICLE DU MOIS : **LES ETIREMENTS (SUITE)**
- PROGRAMMATION DES CONFERENCES
- INFOS STAGES, SEJOURS, FORMATIONS, CONFERENCES
- LA FICHE TECHNIQUE : **LA POUSSEE DES MAINS ET LES 20 POINTS DU TAI CHI**
- LA REFLEXION DU MOIS : **NOURRIR LA VIE et LA NUTRITION PAR L'ASSIETTE**
- LES HISTOIRES et CITATIONS : **QUELQUES DEFINITIONS DU YOGA**
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO
- LES PARTENAIRES et LES LIENS

Si vous souhaitez faire découvrir ce magazine, totalement gratuit, n'hésitez pas à transférer ce PDF à vos différents contacts. Merci.

Bien cordialement.

BIEN ÊTRE et NATURE MAGAZINE

E- mail : jacchoque@hotmail.com

Courrier : le Hamel, 50870 Tirepiéd

Tél : 06 14 12 44 45

Ce mail est en envoi groupé (environ 2000 contacts). Si vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un message.



EDITO : TOUS NOS MEILLEURS VŒUX POUR CETTE NOUVELLE ANNEE !



Nous vous souhaitons surtout une pleine santé !

Progressivement, les êtres humains deviennent de plus en plus sédentaires, dans des agglomérations où l'atmosphère souvent polluée engendre un état énergétique amoindri. Dans ce nouveau mode de vie, l'homme moderne n'exerce que très rarement son activité musculaire mais ne développe pas non plus les qualités physiques de base essentielles à son équilibre (endurance, résistance, force, souplesse, adresse). Or l'inactivité corporelle est reconnue comme étant l'une des causes de l'apparition de nombreuses maladies ou tout au moins de troubles très désagréables : essoufflements, palpitations au moindre effort ; les muscles quant à eux voient diminuer leur capacité à extraire l'oxygène dont ils ont besoin pour fonctionner, alors que d'importantes modifications osseuses apparaissent : la teneur en calcium diminue, le cartilage articulaire s'altère. Enfin la sédentarité perturbe chez l'adulte différents métabolismes, c'est à dire la régulation de leurs hormones et enzymes (entraînant alors diabète, obésité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie et une élévation des risques cardiovasculaires).

Au contraire, des exercices physiques réguliers font bénéficier l'ensemble de l'organisme d'une augmentation de la vitalité et surtout augmentent la capacité de résistance aux changements, au stress. Plus de deux français sur trois en sentent d'ailleurs la nécessité puisque plus de 20 millions de personnes pratiquent une activité sportive plus ou moins régulièrement. Ce phénomène a par ailleurs fondamentalement changé notre mode de vie, mais aussi nos structures sociales et même l'architecture urbaine. Cependant la pratique doit être régulière afin d'obtenir une bonne condition physique. On entend par bonne condition physique la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Dans la vie courante, cette forme se traduit par la faculté de supporter des pressions physiques sans être fatigué, mais s'y ajoute également un bien-être moral non négligeable et un mental mieux structuré, plus performant (confiance en soi, vivacité d'esprit...).

Mais il est nécessaire de pratiquer intelligemment au risque sinon d'obtenir les effets contraires ! (fatigue, surmenage...). Pour cela, des règles très simples doivent être respectées concernant l'hydratation, l'alimentation, la tenue, la récupération...

Enfin, il faut absolument faire sienne l'idée que la condition physique ne passe pas forcément par un entraînement à haute dose digne des plus grands athlètes ! Pour rester en forme, mille petites choses peuvent être réalisées dans la vie de tous les jours : monter des escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ; marcher le plus souvent possible et tirer parti de tous les travaux domestiques !

Cette « gymnastique » au quotidien alliée à une activité corporelle (au sens large du terme) et un respect des règles d'hygiène très simple ne peuvent entraîner qu'une meilleure santé, un plus grand plaisir de vivre. Cet état de bien-être physique, mental et social étant accessible quels que soient l'âge et la condition sociale.



UN PEU D'HUMOUR POUR COMMENCER L'ANNEE !

HISTOIRES DE VACHES. Par Jacques C.



En ces temps de crise de l'alimentation, essayons d'expliquer l'attitude de nos gouvernements. Pour cela, référons nous aux vaches.

CAPITALISME CYNIQUE

Vous avez deux vaches, vous en vendez une pour acheter un petit taureau afin d'augmenter le cheptel. Le troupeau augmentant vous vous endettez pour acheter une traileuse électrique performante. Comme vous bossez comme un dingue pour rembourser, votre santé se dégrade. Vous tombez malade et la banque vend vos bêtes aux enchères pour payer les dettes. Vous vous retrouvez sur la paille et vous vous inscrivez à Pôle Emploi. On vous propose de vous former en tant que commercial pour vendre...Des traileuses électriques !

SOCIALISME

Vous avez deux vaches, le gouvernement subventionne l'achat de la troisième, mais vous devez vendre les deux premières pour payer vos impôts.

SOCIALISME PUR ET DUR

Vous avez deux vaches. Le gouvernement vous les prend et les met dans une étable avec les vaches d'autres éleveurs.

Vous devez entretenir toutes les vaches. Le gouvernement vous donne tout le lait dont vous avez besoin.

SOCIALISME BUREAUCRATIQUE

Vous avez deux vaches. Le gouvernement vous les prend et les met dans une étable avec les vaches d'autres éleveurs. Les vaches sont entretenues par des ex-éleveurs de volailles. Vous, vous devez vous occuper des volailles qui ont été prises aux éleveurs de volailles.

Ensuite le gouvernement vous donne la même quantité d'œufs et de lait qu'à tout le monde.

FASCISME

Vous avez deux vaches. Le gouvernement vous les prend, vous loue pour prendre soin d'elles, et vous vend le lait.

COMMUNISME PUR ET DUR

Vous avez deux vaches. Votre voisin vous aide à les entretenir, et vous partagez le lait.

COMMUNISME SOVIÉTIQUE

Vous avez deux vaches. Vous devez les entretenir, mais le gouvernement prend le lait.

COMMUNISME CAMBODGIEN

Vous avez deux vaches. Le gouvernement les prend et vous tue.

DICTATURE

Vous avez deux vaches. Le gouvernement les prend et vous incorpore dans l'armée nationale.

DÉMOCRATIE PURE ET DURE

Vous avez deux vaches. Vos voisins décident de qui prend le lait. Les débats n'en finissent pas et le lait tourne.

DÉMOCRATIE REPRÉSENTATIVE

Vous avez deux vaches. Vos voisins élisent quelqu'un pour choisir qui prendra le lait.

BUREAUCRATIE (EUROPÉANISME)

Vous avez deux vaches. D'abord le gouvernement vous dit avec quoi vous devez les nourrir et comment vous devez les traire. Puis il vous paie pour ne pas les traire. Puis il vous prend les deux vaches, en tue une, traie l'autre et jette le lait dans le caniveau. Puis il vous demande de remplir des formulaires pour comptabiliser les vaches manquantes.

ANARCHIE PURE ET DURE

Vous avez deux vaches. Ou bien vous vendez le lait à un tout petit prix, ou bien vos voisins essaient de prendre les vaches et de vous tuer.

SURRÉALISME

Vous avez deux vaches qui ressemblent à des girafes. Le gouvernement vous oblige à prendre des cours d'harmonica.

OLYMPISME

Vous avez deux vaches, une américaine et une chinoise. Avant la compétition, on vous montre à la télé un reportage de 15 minutes qui retrace comment la vache américaine a surmonté les affres d'une jeunesse passée dans les ghettos noirs et blancs, avec des parents divorcés etc... Puis on vous montre pendant 10 secondes la vache chinoise battue chaque jour par un fermier tyrannique et ayant vu ses parents abattus, dépecés et découpés devant ses yeux. La vache américaine gagne l'épreuve, triomphant malgré une sévère foulure de la mamelle, et gagne plusieurs millions de dollars grâce à un contrat passé avec un vendeur de soja.

La vache chinoise est conduite hors du stade et abattue par les officiels du gouvernement chinois, et personne n'entend plus parler d'elle.

McDonald achète sa viande et la sert dans les Big Mac de son restaurant de Pékin.

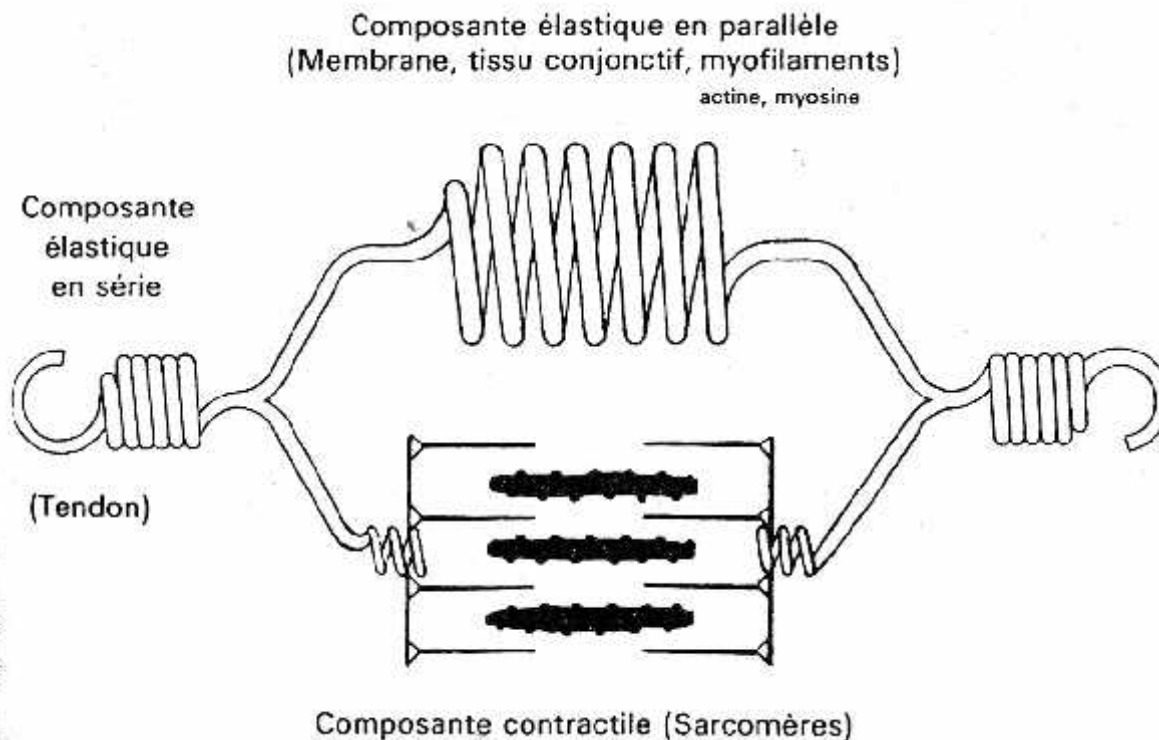
MODERNISME : vous avez deux vaches homosexuelles qui souhaitent vivre ensemble et réaliser une Procréation de Mamelles Assistée. Les agriculteurs de Vaux en Velin, prenant le taureau par les cornes manifestent contre. Les deux vaches refusent de donner du lait tant qu'elles ne passeront pas devant Monsieur le Maire, qui lui, est gay.

L'ARTICLE DU MOIS

LA SOUPLESSE (SUITE) : par Maxime Largouet (Educateur sportif BPAGFF)

Rappels physiologiques et biomécaniques : **LE MUSCLE**

Pour comprendre, nous le schématiserons avec ce modèle mécanique :



Nous distinguerons 3 composantes :

- une composante **contractile** représentée par l'ensemble des sarcomères : composante active
- une composante **élastique en parallèle** représentée par l'ensemble des structures du muscle autres que les éléments contractiles (tissu conjonctif, membranes des fibres, etc.)
- une composante **élastique en série** représentée par les tendons.

- *Ses contractions*

1- la contraction concentrique

Il y a mouvement, la contraction musculaire conduit à un rapprochement des extrémités du muscle, qui se raccourcit. L'effort est dynamique.

2- la contraction isométrique

Il n'y a pas de mouvement, pas de déplacement des leviers osseux. Au cours de la contraction, la tension augmente mais la longueur du muscle reste la même. La résistance externe est égale à la tension fournie par le muscle, elle est également qualifiée de contraction statique. Les exercices isométriques sont adaptés au débutant.

Lors de l'isométrie, un muscle qui tremble révèle une bonne synchronisation intramusculaire.

3- la contraction excentrique

La contraction musculaire s'oppose à un mouvement ou à une force, les insertions du muscle s'éloignent, le muscle s'allonge. Le régime excentrique est très efficace, c'est celui qui permet de développer le plus la force sur un test de force maximale ; par contre il est très dur à « digérer » car il détruit les fibres rapides (la récupération est longue).

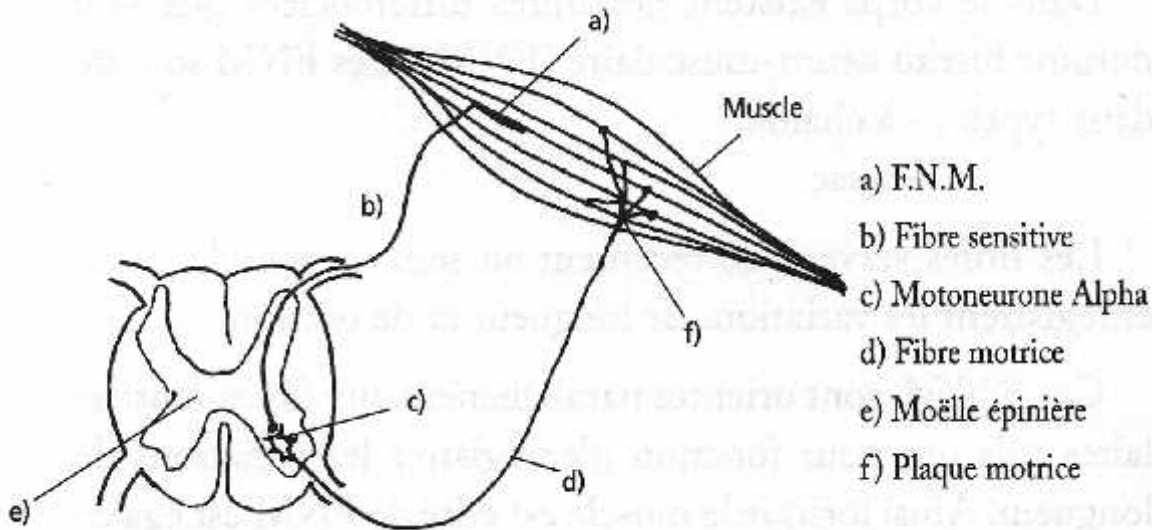
IMPORTANT à savoir : la **période réfractaire** : période qui suit une contraction volontaire intense, durant laquelle le muscle ne peut plus être stimulé.

- *Ses réflexes*

1- le réflexe d'étirement ou réflexe myotatique

Au sein des muscles, parallèlement aux fibres musculaires, se trouvent des fibres réceptrices qui enregistrent les variations de longueur et de tension (au sein du muscle). On les nomme Fuseau Neuro-Musculaire (FNM).

Lorsque le muscle est étiré (plus ou moins violemment ou plus ou moins à l'extrême) ces FNM sont également étirées. Cette stimulation entraîne un message nerveux par la fibre sensitive jusqu'à la moelle épinière qui renvoie une information vers la plaque motrice via les motoneurones. Le muscle va alors se contracter



Ce réflexe apparaît dès l'étirement du muscle jusqu'à environ 6-10s si l'étirement est maintenu.

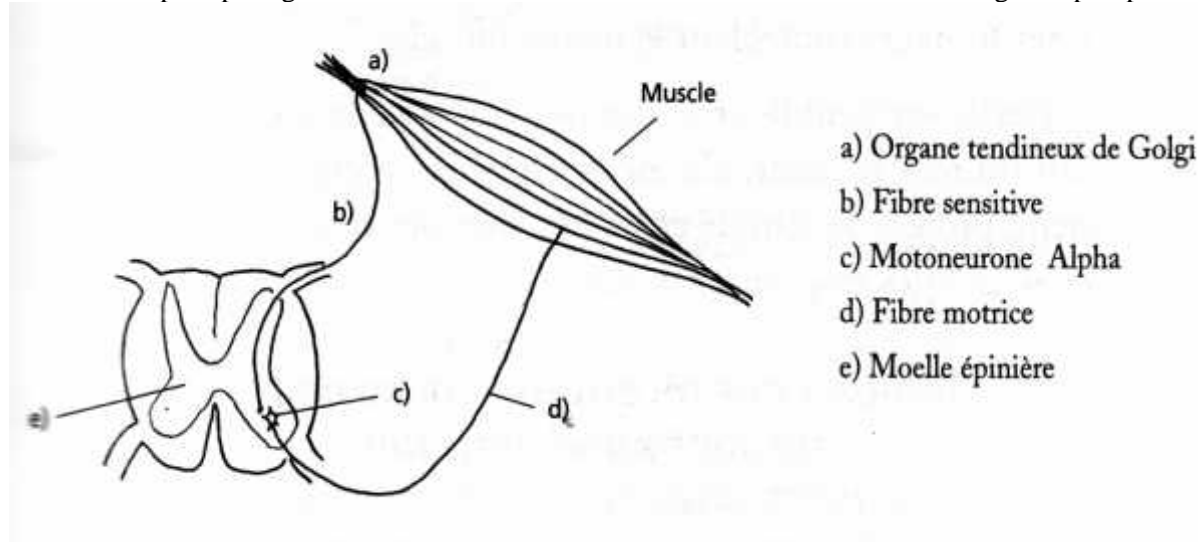
2- le réflexe myotatique inverse

Au niveau myotendineux se trouvent également des récepteurs : les organes tendineux de Golgi.

Ils ne contrôlent pas les variations de longueur du muscle, mais réagissent aux contractions et aux étirements. Leur seuil d'activation est plus élevé que ceux des FNM.

Ils protègent la structure musculo-articulaire en cas de tension importante.

Au cours d'un **étirement intense et/ou prolongé (10-15s)**, l'organe de Golgi sollicité envoie par voie réflexe un influx nerveux jusqu'au motoneurone alpha du muscle qui va se relâcher s'il était tonique : c'est le réflexe myotatique inverse. L'effet est inhibiteur car contrairement aux FNM qui produisent une contraction, les organes de Golgi produisent un relâchement pour protéger le muscle et ses attaches des traumatismes dus à des charges trop importantes.



3- le réflexe d'inhibition

Ce réflexe consiste en l'inhibition (relâchement) des muscles antagonistes en réponse à la contraction (volontaire) produisant le mouvement (agonistes).

Exemple : contraction volontaire des biceps qui nécessite un relâchement des triceps pour qu'il y ait apparition de la mobilité articulaire du coude.

Réflexe immédiat de *mobilité* (pour permettre le mouvement).

Comprendre ces mécanismes permettra d'appréhender et d'appliquer plus facilement les techniques d'étirement.

A lire : « Etirement et Renforcement musculaire », T. Waymel, J. Choque. Editions Amphora



Quelles activités physiques choisir pour préserver la forme et la santé ?

Cette conférence a pour but d'expliquer :

- les composantes de la condition physique: poids de forme, force, souplesse, équilibre, endurance, coordination...

-d'approfondir la connaissance de soi en s'initiant à la notion de « besoins fondamentaux ». C'est seulement en connaissant bien ces besoins que la personne pourra choisir, en pleine conscience une activité pour entretenir et développer son capital-santé.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

LA FERTE MACE. Lundi 4 février 2013

CAEN. UIA. Vendredi 22 février 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

La prévention des chutes des personnes âgées: causes; conséquences; moyens d'action.

Un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année. Les conséquences d'un tel évènement sont dramatiques tant sur le plan physique, que psychologique et économique.

La définition de l'équilibre et de la chute. Les causes et les conséquences des chutes. Les multiples sens du terme "équilibre". Les différents systèmes de l'équilibration. Les raisons du pourquoi de l'entretien de la capacité d'équilibre.

Les Activités conseillées. Adopter une alimentation saine et équilibrée. Action sur l'environnement domestique. Action sur l'environnement communautaire.

CETTE CONFERENCE A PERMI DE REUNIR UNE CENTAINE DE PERSONNES A :

CHERBOURG. UIA. Le mardi 15 janvier 2013, à l'IUT, 15h. Site universitaire d'Octoville.

CAEN. UIA. Le vendredi 25 janvier 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

La gestion du stress: causes; conséquences; moyens d'action

Les mécanismes du stress. Les symptômes les plus fréquents du stress négatif. Les moyens d'action simples, pratiques, efficaces, pour mieux le gérer.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

CAEN. UIA. Vendredi 29 mars 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

Le yoga: pratique efficace ou "folklore orientalisant" ?

Quelle commune française n'a pas son cours de yoga ? On en parle à la télévision ; beaucoup d'ouvrage ont été consacrés à cette discipline. Cette philosophie ? Cette gymnastique venue d'Orient ?

Cette conférence se propose de présenter le yoga d'une façon claire, précise tant sur le plan historique (des origines à sa propagation dans le monde entier) que philosophique (les différents « piliers » du yoga), technique et pédagogique (contenu et déroulement d'une séance).

CETTE CONFERENCE A PERMI DE REUNIR UNE CINQUANTAINE DE PERSONNES A :

CHERBOURG. UIA. Le mardi 29 janvier 2013, à l'IUT, 15h. Site universitaire d'Octoville.

La respiration, clé de l'existence. Dates non encore programmées.

LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS par Jacques C.

La poussée des mains "Tui Shou" et le travail à deux en TAI CHI CHUAN



Tui Shou ou Da Loi, toutes ces pratiques avec partenaire développent le centrage et la sensibilité à l'énergie. Le but est d'apprendre à écouter l'énergie du partenaire et ainsi d'esquiver, dévier et contrôler une force dirigée contre soi. Cela ressemble à un jeu, fluide et doux, sans aucun recours à la force. Ces techniques requièrent, à la base, une bonne connaissance des mouvements de la Forme pour tester, en finesse, leur puissance tant énergétique que martiale.

En tant qu'art martial, le Tai Chi Chuan se repose énormément sur les qualités d'écoute du pratiquant. C'est en effet grâce à une perception très développée que le joueur de Tai Chi peut suivre et maîtriser le mouvement de son partenaire sans jamais s'y opposer. Une belle leçon de vie...

TÀIJÍ QUÁN : EXPLICATIONS DE LA MÉTHODE CHEN PAN LING

Chen Pan Ling précise en 20 points les éléments nécessaires à la bonne réalisation des mouvements exécutés dans l'esprit du Tàì Jí Quán.

NOTIONS IMPORTANTES DU TÀIJÍ QUÁN

- 1° point : La position neutre, corps droit, esprit serein, le corps et l'esprit détendus.
- 2° point : Les gestes légers, à la fois ronds et harmonieux s'enchaînent avec souplesse et harmonie.
- 3° point : Mouvements et respiration en harmonie, unité de l'intérieur et de l'extérieur.
- 4° point : Respiration naturelle, profonde, l'énergie descend au D n Tián.
- 5° point : cultiver l'énergie qui descend calmement, régulariser la respiration, la pensée et l'esprit intériorisés.
- 6° point : Faire circuler l'énergie dans tout le corps, augmenter l'énergie.
- 7° point : Les mouvements s'enchaînent, l'esprit concentré, la main et le regard s'associent.
- 8° point : Avancer, reculer doivent être strictement respectés, bien distinguer le vide et le plein.
- 9° point : Déplacements légers, ronds et stables comme la démarche d'un chat.
- 10° point : Dans le Tàì Jí Quán le Yin et le Yang naissent l'un de l'autre, le mouvement et l'inertie suivent l'esprit.
- 11° point : Apprendre le Tu Sh u, le sommet de la tête vers le haut, garder le contact, enchaîner, coller, suivre.
- 12° point : Développer la sensibilité, exercer les hanches, les jambes, s'exercer à parer, tirer, presser, pousser.
- 13° point : Utiliser la force de l'adversaire quelle que soit l'attaque, esquive en suivant la position de l'adversaire, attaquer en se servant de la force de l'adversaire, tirer, cueillir, coups de coude, s'appuyer.
- 14° point : Le pas fixe du milieu, il évolue en fonction des mouvements du corps.
- 15° point : Le pas fixe pour pousser, le pas en mouvement pour s'exercer, appréhender la force, prendre et lancer en fonction du déplacement.
- 16° point : Les mains s'ouvrent et se ferment, dans les déplacements utiliser la force comme si on dévidait un fil de soie.
- 17° point : Le pied avant tient (est posé fermement sur le sol), le pied arrière se tend, le sommet de la tête vers le haut, les hanches relâchées.
- 18° point : D'abord bouger la racine, ensuite le corps est entraîné, utiliser habilement les paumes de mains.
- 19° point : Lorsqu'on tire à soi c'est pour faire tomber dans le vide, lorsqu'on suit (rejoint) c'est pour faire sortir (agir), le changement s'adapte à la situation.
- 20° point : S'exercer fréquemment pour entretenir sa santé, chasser les maladies et prolonger la vie.

YANG-SHENG – NOURRIR LA VIE.

Si Yang-Sheng (« nourrir la vie » en chinois) désigne avant tout une gymnastique énergétique chinoise, une école authentique réformée par Wang Xiang-Zhai et liée à l'école martiale Yi-Quan / Dacheng-Quan, ce terme ancien peut être compris au sens large !

Le Qi dans la Médecine Traditionnelle Chinoise

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) plonge ses racines dans la plus haute antiquité, et en particulier dans le courant taoïste dont sont issus les principaux concepts philosophiques : Yin et Yang (symbole de l'harmonie des forces opposées, la bipolarité), Wuxing (5 mouvements ou éléments : Terre, Métal, Eau, Bois, Feu)... Issue d'une tradition qui situe l'homme dans le macrocosme et le microcosme, la médecine chinoise cherche à comprendre l'être humain dans son ensemble. L'analyse des signes cliniques doit amener à rechercher la cause et la traiter, et non pas soulager seulement le symptôme résultant. De ce fait elle intervient aussi pour prévenir les déséquilibres, sources de maladies, et rétablir l'équilibre interne, la circulation de l'énergie nommée Qi. La MTC englobe : la pharmacopée chinoise, l'acupuncture (et la moxibustion), la diététique, le massage traditionnel et le qi-gong.



Le terme Qi-Gong, s'il était parfois utilisé sous les dynasties des Tang ou des Qing, a été réellement institué en 1949 par le gouvernement communiste chinois afin de rassembler et codifier les nombreuses écoles et tendances : Dao-Yin, Yang-Sheng, Yi Jin Jing et autres Ba Duan Jin... Tantôt critiqué ou encouragé par le parti, le qi-gong trouvera un véritable essor à partir des années 80.

L'idéogramme Qi (énergie, souffle vital), concept proche du Prana indien ou du Pneuma grec est constitué de 2 notions : la vapeur et le riz... Si la traduction étymologique pourrait être réductrice, l'air et l'alimentation, ne seraient-ils pas l'une des clés de notre vitalité ?

Plus d'information sur le Yang-Sheng : <http://yangsheng-dacheng.over-blog/>

Nutrition : le bien être par l'assiette. Par Mathieu Lemoal

En Orient, la diététique occupe une place des plus importantes en médecine puisqu'elle permet de prévenir l'apparition des maladies. Ainsi, les chinois avec une espérance de vie quasiment équivalente à celle des pays occidentaux, dépensent quarante fois moins d'argent pour leur santé... La diététique chinoise est mal connue en France, pays de la gastronomie, car perçue comme trop exotique, voire même ésotérique. Pourtant, les principes de base de la diététique chinoise peuvent être universellement appliqués, car ils se doivent d'être adaptés en fonction du lieu, des saisons, des coutumes, de l'activité des personnes, de leur âge, et bien sûr en fonction de leurs éventuels déséquilibres.

« Que votre nourriture soit votre médecine et que votre médecine soit votre nourriture »

Hippocrate, 460-c. 370 av. JC

« Tout le monde le sait maintenant, l'alimentation des temps modernes nous rend malade ! Hypertension, diabète, obésité, cancer ... la liste est longue. Mais pouvons-nous compter sur l'industrie agro-alimentaire pour nous aider à mieux manger ? » Pharmacienne, spécialisée dans la nutrition, Corinne Rosier a créé un blog afin de partager gratuitement ses connaissances sur l'alimentation.

Notre alimentation moderne est fortement acidifiante. Trop acidifiante pour notre organisme, qui n'aime pas ça du tout ! *« Gérez son équilibre acido-basique est capital mais encore trop peu connu en France. Ainsi, une alimentation équilibrée en acide/base vous apportera plus d'énergie, moins de douleurs chroniques et une santé optimale ! »*



La nature a développé une diversité de molécules infiniment plus grande que tout le catalogue de produits chimiques de l'industrie pharmaceutique réunis. Ainsi, manger des produits naturels variés, non transformés, non raffinés, c'est apporter à notre organisme les ressources nécessaires pour rester en bonne santé !

Soyons réalistes, il n'y a pas de régime miracle, ni d'aliment miracle ! Ce blog ne propose pas un régime, ce qui serait inefficace, mais simplement de changer vos habitudes alimentaires. Une addition de petites choses toutes simples, mais qui, en se cumulant, vous apporteront la santé et

l'énergie ! Et tout ça, sans se ruiner, au contraire...

STAGES ET FORMATIONS

IFSŸR : institut de formation en sophrologie Yoga et relaxation

Inscriptions pour la session « Sophro-Relaxologue



Les inscriptions pour la session 2013 2014 sont ouvertes et ce jusqu'au 31 Juillet.

Contact : Laurence GAUDIN : 06 25 51 20 52 pour un entretien préalable.

Plus d'information sur la formation sur le nouveau site : www.formation-sophrologie-normandie.fr

Agenda des activités :

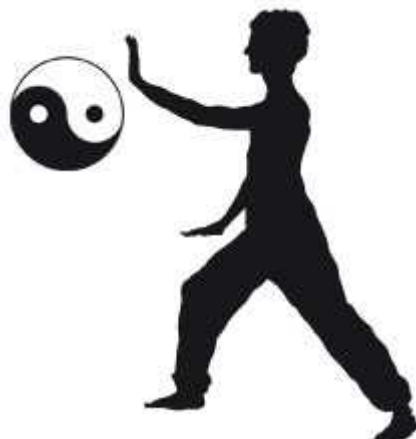


½ journée découverte le **1 Février 2013** de 14h à 17h à Relax Attitude, 808
Départementale 24
14510 Gonneville sur Mer

Découverte du Shiatsu avec *Isabelle Beauruelle* (Pour en savoir plus visitez son site : www.massagesshiatsu.com)

Découverte du Taiji Quan avec *Quentin et Sylviane PORTRON* (Pour en savoir plus visitez son site : www.asso.yigong.com)

Inscriptions au 06 25 51 20 52 Tarif : 10€



HISTOIRES

Histoire de sagesse :

Le crayon



Le petit garçon observait son grand-père en train d'écrire une lettre. A un moment donné, il demanda : « Est-ce que tu racontes une histoire qui nous est arrivée ? Et est-ce que par hasard cette histoire parle de moi ? »

Le grand-père arrêta d'écrire, sourit, et dit à son petit-fils : « Oui, ça parle de toi, c'est vrai. Mais le crayon dont je me sers est plus important que les mots que j'écris. J'espère que tu lui ressembleras quand tu seras grand ? »

Le garçon examina l'objet avec curiosité, mais ne lui trouva rien de particulier. « C'est un crayon comme tous les crayons que j'ai vu dans ma vie ! »

« Tout est dans la façon de regarder les choses. Ce crayon recèle cinq qualités qui, si tu parviens à les posséder pour toi-même, feront de toi un être en paix avec le monde. »

« Première qualité : tu peux faire de grandes choses, mais tu ne dois jamais oublier qu'il existe une main qui guide nos pas. Cette main nous l'appelons Dieu. Et il doit toujours pouvoir la diriger selon sa volonté. »

« Seconde qualité : de temps en temps, il me faut arrêter d'écrire pour utiliser un taille-crayon. Cela fait un peu souffrir le crayon, mais il en sort plus affûté. Ainsi faut-il que tu apprennes à endurer certaines douleurs, car elles feront de toi une meilleure personne. »

« Troisième qualité : le crayon te laisse toujours la possibilité d'utiliser une gomme pour effacer ce qui ne va pas. Tu dois comprendre que d'effacer quelque chose que l'on a fait n'est pas nécessairement mal, et que ça peut être quelque chose d'important pour rester sur le droit chemin.

« Quatrième qualité : ce qui importe vraiment dans ce crayon, ce n'est pas le bois ou la forme extérieure, ce qui compte c'est la mine à l'intérieur. Alors, fait bien attention, toujours, à ce qui se passe en toi. »

« Enfin, cinquième qualité du crayon : il laisse toujours une trace. De la même façon, sache que tout ce que tu feras dans ta vie laissera des traces et qu'il faut essayer d'être conscient de chacun de tes actes".

Paulo Coelho

CITATIONS : QUELQUES DEFINITIONS DU YOGA

Le yoga, diamant bien taillé, reflète une couleur propre, des nuances subtiles selon le lieu où il est disposé et selon l'endroit d'où on le regarde. Ainsi, le yoga peut-il avoir des significations différentes et chaque individu, en fonction de son vécu, de sa pratique, de ses aspirations y verra un aspect particulier. Comme pour de nombreux sujets (éducation, culture...) qui touchent l'être humain dans ce qu'il a de profond et en même temps qui favorisent sa diversité, qui en font sa richesse, les certitudes sont bien loin d'être acquises ! A l'image de ces trois aveugles qui, pour la première fois ont l'occasion d'approcher un éléphant :

le premier aveugle touche la patte de l'éléphant et dit : « un éléphant ressemble à une grosse colonne »,

le second tâte la trompe de l'éléphant et s'exclame : « non, un éléphant ressemble plutôt à un serpent »,

et le troisième aveugle qui, lui, a saisi la queue affirme : « bien sûr que non, un éléphant ressemble plutôt à une longue balayette dont le manche serait souple ».

Ces trois aveugles n'ont pas pu appréhender l'immensité de l'animal, sa spécificité, sa densité, à la fois par manque de recul et d'humilité.

Voici donc quelques définitions du yoga, proposées par différents maîtres indiens ou européens ; au lecteur et surtout au pratiquant de se faire son propre point de vue (si besoin est dans la mesure où pour apprécier une pomme, il n'est pas nécessaire d'en connaître ni sa définition ni ses propriétés !) :

« *Yoga citta vritti nirodha* » (définition du yoga dans le second aphorisme du premier chapitre des Yoga-sutra de Patanjali) : moyen d'arrêter, maîtriser (*nirodha*), le cours des modifications, l'activité (*vritti*) mentale (*citta*). Peut se traduire également par « suppression des fluctuations de la conscience ».

« Quand les sens sont apaisés, quand l'esprit est en repos, quand l'intelligence ne s'agite plus, alors, dit le sage, le stade le plus élevé est atteint. Ce ferme contrôle des sens et de l'esprit a été défini comme étant le yoga. Celui qui l'atteint est délivré de l'illusion » (*Kathopanishad*),

« Ayant maîtrisé son esprit, grâce à l'ardeur de son yoga, ayant rejeté tout attachement, connaissant à fond le yoga, l'adepte avisé gagne, en sa solitude, d'être exempt de désirs. Comme un oiseau, prisonnier d'un filet, s'envolerait vers le ciel après avoir coupé les rets, l'âme de l'adepte, délivrée des liens du désir par le couteau du yoga, s'échappe à jamais de la prison du *samsara* » (*Ksurika Upanishad*),

« Le judo, l'aïkido, le kendo sont des disciplines qui conduisent vers la maîtrise et l'harmonie intérieure. Ce sont des techniques qui, bien comprises visent le même but que le yoga » (Yogi Khane, « invitation au yoga »),

« Le yoga cherche à créer des conditions par lesquelles nous sommes toujours présents dans chaque action, à chaque instant. Tout processus qui nous permet d'appréhender quelque chose de plus élevé que nous-même est aussi du yoga » (Desikachar),

« Le terme yoga désigne des exercices physiques et psychiques pour permettre à l'homme de découvrir son essence interne. Le yoga n'est donc pas un résultat mais la technique, la méthode, la pratique qui permet d'atteindre ce résultat » (Maud Forget),

« Yoga signifie que maintenant vous êtes prêts à ne plus vous projeter dans le futur. Yoga signifie rencontrer la vérité telle qu'elle est » (Rajneesh),

« Le yoga est une méthode destinée à restreindre la turbulence naturelle de nos pensées, laquelle empêche impartialement tous les hommes, de tous les pays, d'entrevoir leur vraie nature d'esprit » (Yogananda),

« Le vocable yoga sert, en général à désigner toute technique d'ascèse et toute méthode de méditation. Evidemment, ces ascèses et ces méditations ont été valorisées différemment par les multiples courants de pensée et mouvements mystiques indiens... Il existe un yoga classique, un système de philosophie exposé par *Patanjali* dans son célèbre traité, les Yoga-sutra, et c'est de système qu'il faut partir pour comprendre la position du yoga dans l'histoire de la pensée indienne » (Mircea Eliade, « yoga, immortalité et liberté »),

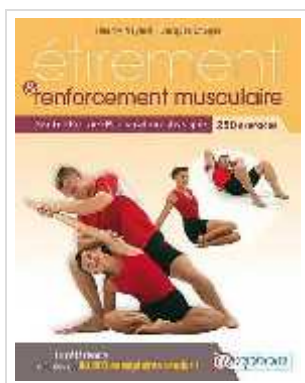
« Le yoga est un état d'union ou d'unité de l'être subjectif avec le Suprême » (*Shri* Aurobindo),

« Le yoga est une voie de sagesse. Mais il est aussi une pratique, née en Inde, au sein d'une culture qui considère le corps comme une échelle conduisant vers le divin » (Kareh Tager),

« Le yoga est probablement la plus ancienne technique de perfectionnement individuel que l'homme ait conçue (les plus anciens traités indiens sur le yoga datent d'environ 2500 ans). Il s'est surtout développé il y a très longtemps en Inde et au Tibet pour connaître à notre époque une expansion quasi universelle. Si les bases techniques peuvent être enseignées en groupe, le yoga reste une méthode basée sur l'effort individuel et l'auto développement. C'est une discipline très complète qui s'étend à toutes les dimensions de la nature humaine. Elle apprend à chacun à se connaître et à cultiver son corps, son énergie, son tempérament, son cœur et son esprit » (André Delli-Zotti),

« Le yoga n'est qu'un des six systèmes principaux de la pensée indienne qu'on nomme *darshana* : point de vue, manière particulière de voir, mais aussi miroir grâce auquel nous pouvons nous regarder. Dans différents types de yoga, on explique la même chose de plusieurs façons différentes, voilà tout. Les résultats sont identiques parce que ce ne sont là que des interprétations d'un fait unique » (Desikachar).

LES GUIDES PRATIQUES et DVD DIFFUSES PAR L'A.C.C



Éirement et Renforcement musculaire.



Yoga manuel Pratique.



Tests de forme.



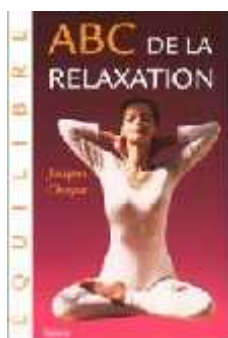
Gym et yoga pour femmes enceintes



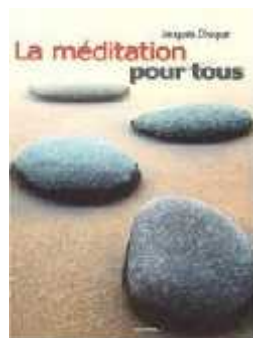
Gym douce pour les seniors.



Gym douce pour les Personnes handicapées



L'ABC de la relaxation.



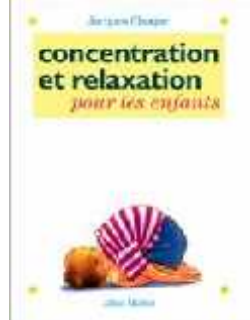
La méditation pour tous.



Animations pour les Personnes âgées.



Stress, apprendre à le gérer.



Relaxation pour Les enfants.



Massages pour les Bébés et les enfants.



Gym et jeux d'éveil Pour les 2 - 6 ans.



Stretching et yoga Pour les enfants.



Expression corporelle Pour les enfants. 300 exercices.



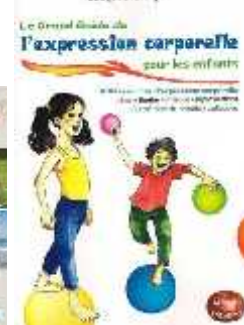
LE DVD : Gym facile à domicile.



Expression corporelle pour les adultes.



Bien respirer.



Expression corporelle pour les enfants.



Le guide du fitness.

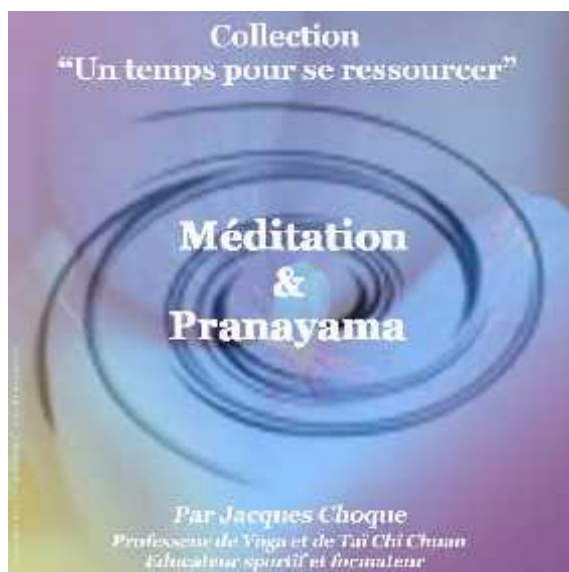


Dernière publication: "Le guide des enchainements en yoga et en stretching"

« UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »

EDITIONS de L'A.C.C

7 CD audio pour pratiquer à votre rythme, en toute tranquillité.
Textes de Laurence Gaudin et Jacques Choque. Musique de Bastien Jouvin.



Les guides pratiques et le DVD

BON DE COMMANDE (écrire en lettres capitales – Merci)

A retourner à :

Par courrier : “ **A.C.C.** ” – Le Hamel– 50870 TIREPIED.

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

Nom :Prénom :

Rue :

Code postal : Commune :

Veuillez m'envoyer :

Le guide pratique des enchainements en yoga et en stretching	29€	Yoga et troisième âge	19€
Animations pour les personnes âgées	18€	Yoga pour futures mamans	19€
Gymnastique douce pour les seniors	22€	Sports et Yoga	23€
Massages pour les bébés et les enfants	18€	Yoga, Santé et Vie quotidienne	15€
Etirement et renforcement musculaire	20€		
Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans	18€	L'ABC de la relaxation	12€
Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée	20€	Stress, apprendre à le gérer	19€
Etre professeur de yoga	25€	La méditation pour tous	12€
Bien respirer	19€	300 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les adultes	17€
Guide du Fitness (<i>step, lia, hi-low</i>)	25€	200 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les enfants.	20€
		Stretching et yoga pour les enfants	21€
		Dictionnaire Humour / Français	18€
Gym douce pour les personnes handicapées	22€		

Gym facile à domicile 23€

- EN **K 7 VIDEO**

- ou EN **DVD**

(Prix identique pour la K7 ou le DVD, mettre une croix dans la case correspondante)

TOTAL GENERAL :

Ajoutez 10% pour frais de port et d'emballage :

TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de “ A.C.C. ”)

Je demande une facture à l'ordre de :

BON DE COMMANDE CD audio « Un temps pour se ressourcer »

(Écrire en lettres capitales – Merci)

A retourner à :

Par courrier : Editions de l'A.C.C.

Le Hamel.

50870 TIREPIED

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

NomPrénom :.....

Adresse :

Code postal ;.....Commune :.....

E-mail :

Tél :

Les prix :

Chaque CD : 14,90 euros

Excepté le CD « Sophrologie pour tous » qui contient 2 CD : 19,90 euros

Veillez m'envoyer (cochez la case) :

Nombre d'exemplaires

AUTOSUGGESTION et VISUALISATION POSITIVE 14,90€ X=

SE RELAXER grâce AU VOYAGE INTERIEUR 14,90€ X=

YOGA et RELAXATION pour les ENFANTS 14,90€ X=

SE RELAXER grâce à la RESPIRATION 14,90€ X=

MEDITATION ET PRANAYAMA 14,90€ X=

RELAXATION à la CARTE 14,90€ X=

SOPHROLOGIE pour TOUS 19,90€ X=

FRAIS D'EXPEDITION : 1,50€ pour 1 CD - 2,40€ pour 2 CD - 3,20 € Pour 3 CD=

FRAIS DE PORT et D'EMBALLAGE GRATUITS POUR L'ACHAT DE 4 CD OU PLUS.=0

TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de " A.C.C. ") = _____

Je demande une facture à l'ordre de :

LES PARTENAIRES et LES LIENS

YOGIMAG

L'Engagement Qualité
Les 5 "S"

Sérénité
Sécurité
Santé
Sensations
Satisfaction

**Pratiquants
&
Professionnels**

YOGIMAG, votre Référence Qualité pour vous équiper
YOGA, SHIATSU, THERAPEUTIQUE, MEDITATION, PILATES !

YOGIMAG, spécialiste professionnel, boutique en ligne, grossiste en équipements, accessoires et matériels pour le yoga, la méditation, le pilates, le shiatsu, les équipements thérapeutiques, médecines douces vous propose sa gamme sélectionnée avec la plus grande attention.

Chers Professionnels,

www.yogimag.fr Votre partenaire Confiance

EDITEURS, REVUES:

INFOS YOGA
infos.yoga@orange.fr

ESPRIT YOGA
<http://www.esprityoga.fr/>

SANTE YOGA
<http://www.santeyoga.com/>

EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr

EDITIONS de la TRAVERSE
<http://librairieduspectacle.com/>

LE GRAND LIVRE du MOIS
<http://www.grandlivredumois.ch>

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

DOC' EDITIONS

Doc Domicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries

www.docdomicile.fr

DOC'AMP
le magazine de la famille et des proches

www.doc-amp.fr

DOC'alzheimer
Ressources et moyens pour mieux comprendre et agir

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr

LES LIENS:

YOGA : - A RENNES: <http://www.yogarenn.es.org/> Une synergie de compétences au service du Yoga à Rennes et sa région.

- FIDHY: Fédération Inter enseignements de **Hatha Yoga**
<http://www.fidhy.fr/>

TAI CHI CHUAN:

- A RENNES: nombreux clubs dans cette ville; aller sur:
<http://www.sports-et-loisirs.fr/clubs-Tai+Chi+Chuan-RENNES.php>

- A CAEN: LE BAMBOU <http://www.lebambou.org/>
SPIRALE <http://www.spirale-asso.org/>

- A SAINT BRIEUC: hervemarigliano@wanadoo.fr

- A PARIS: ECOLE JAMES KOU www.ecole-jk.fr/
YVES BLANC <http://taichi.chuan.free.fr/>
MICHEL DOUILLER <http://www.taijirivegauche.fr>