



# ENERGIES

Le magazine pratique des Arts énergétiques du Bien-être et de la Santé naturelle

N°23 - Avril-Mai 2011



**Spécial Nuage Radioactif**

**Protégez-vous**  
avec les aliments naturels

**La Phyto énergétique**

Votre équilibre par les plantes!  
par Michel Odoul

**Apprenez à gérer vos émotions**

**Comment faire du Stress votre allié ?**

**Coaching santé en Images**

**Taichi, Qi Gong Zumba danse**

BEL / LUX 6,95 € - ESP/ITA/GR/POR/CONT: 7,20 € - SU 12 CHF - CAN 10,95 SCAN - ROM / A 7,90 € - DOM / S 6,00 € - TOM / A 14,99 CFP - TOM / S 8,90 CFP - ISSN : 1777 3686



**Arts Internes**  
trouvez la force intérieure

**YOGA OU TAICHI**  
lequel choisir

**Médecine tibétaine**  
en République de Chine

**Ayurveda**  
Le yoga massage

**Eloge de la lenteur**



**Abonnez-vous !**  
**VOTRE CADEAU**  
Une Huile de Corps Altearah



**Votre programme printemps 100 % forme**

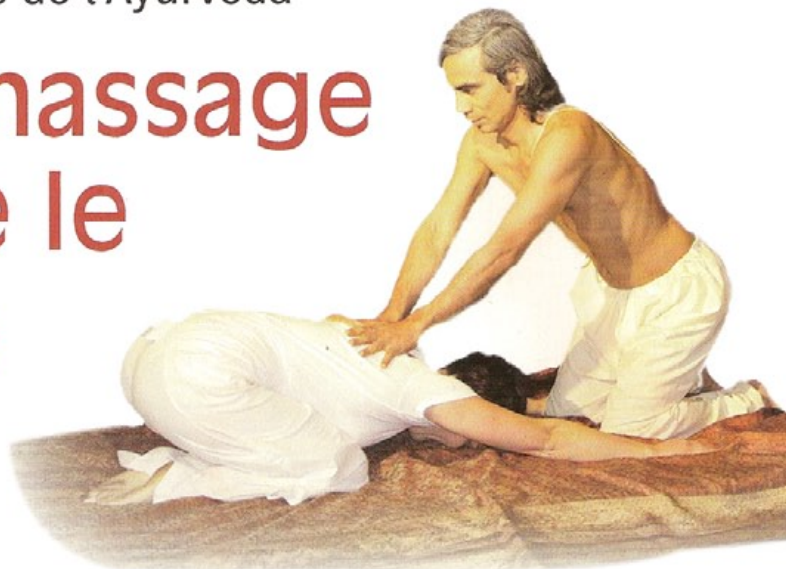
# Détox & bien-être

La médecine chinoise et les promesses des thérapies quantiques

Aux sources millénaires de l'Ayurveda

# Le Yoga massage réinvente le bien-être

Par Simona Gentile et Rajeev Pant,  
fondateurs de l'école Yogsansara



**L'**histoire du Yoga massage : Issu du Nord de l'Inde, le yoga massage est pratiqué depuis la nuit des temps par les maîtres Yogi d'Himalaya vivant le long du Gange. Il se développa anciennement dans un petit cercle d'initiés qui l'utilisèrent pour supporter leur pratique quotidienne du Yoga, acquérir souplesse et maîtrise des postures et pour trouver une bonne assise durant la méditation. Les disciples de Bouddha l'utilisèrent aussi pour trouver plus de confort durant les prières. Petit à petit, il s'est diffusé en Orient et inspira d'autres techniques corporelles comme le massage Thaï.

**Les trésors de l'Ayurveda :** le terme Ayurveda est constitué de deux mots Sanskrit : « Ayur » signifiant vie et « Veda » connaissance. Pratiquer l'Ayurveda, c'est chercher à mieux connaître la vie. Cette science constitue une approche holistique (physique et spirituelle) et naturelle de la médecine pour vivre plus longtemps, en meilleure santé et de façon plus équilibrée. D'abord transmise oralement de rishi en rishi (Saints de l'Inde), elle est transcrite il y a plus de 4 500 ans dans

le « Rig Veda », le plus ancien texte sacré hindou. Selon le sage Charaka, la vie est une combinaison de 4 éléments : l'esprit, le corps, les sens et l'âme ; l'équilibre entre eux, comme l'harmonie entre l'homme et la nature, sont les fondements du système ayurvédique profondément lié au Yoga et dont il partage les origines.

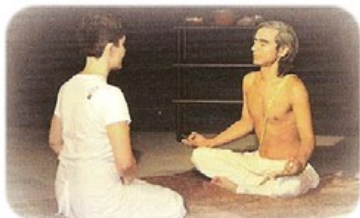
**Comment le pratiquer ?** Le Yoga massage se pratique au sol sur un tapis de Yoga ou un futon de massage. Le receveur est habillé avec des vêtements légers pour être à

l'aise. Il n'y a pas de contact direct sur la peau et l'huile n'est donc pas utile. Pour pouvoir le recevoir, il est préférable de faire un travail corporel régulier (Yoga, arts martiaux, danse, etc. ). Le receveur et le praticien, tous deux en postures de yoga, sont dans une qualité d'échange et d'écoute qui leur apporte un grand bénéfice.

**Les bienfaits :** amélioration de la souplesse grâce à une série d'étirements ; favorise la circulation énergétique, améliore la qualité du sommeil, la mémoire et la concentration en agissant sur le système nerveux. La détente est profonde et durable.

**Contre-indications :** pour les femmes enceintes et les personnes souffrant de problèmes articulaires et cardiaques ; non adapté aux personnes âgées et aux personnes qui ne peuvent pas faire d'efforts soutenus.

**Le praticien :** Rajeev Pant naît à Jaïpur, au Rajasthan, dans une famille brahmine originaire de Rishikesh, célèbre « ville des Rishis » perchée sur les contreforts de l'Himalaya. Il est issu d'une lignée de médecins ayurvédiques, de prêtres et d'enseignants. Après des études en psychologie, il voyage durant de nombreuses années à travers l'Inde, d'Ashram en Ashram, où il vit de riches expériences spirituelles comme dans l'Ashram de Sri Ramana Maharshi où il médite pendant de longs mois. Il a également fréquenté le Krishnamurti study Center et la Theosophical Society à Adyar (sud de l'Inde) où il a approfondi la philosophie indienne, notamment la théorie des « Chakras ». Depuis 2006 il vit en France où il crée avec sa femme l'Ecole Yogsansara, dédiée à l'enseignement du Yoga et de l'Ayurveda. ☺



*Pour aller + loin*

[www.yogsansara.com](http://www.yogsansara.com)

Paris, Nice, Toulouse, Aix en Provence, Inde.