



volley-ball  
badminton  
randonnée pédestre  
tennis  
jogging  
ski alpin, de fond, raquettes  
vélo  
yoga  
sorties culturelles

Belgique—België  
P.P.—P.B.  
Bruxelles  
1180 18  
Brussel  
1/6163



Un ballon de volley d'Espace Sport est arrivé en Afrique, à Dapaong..... Voir page 7.

**Journal club N°64 de l'asbl Espace Sport TRIMESTRIEL**  
**troisième trimestre 2011. Tiré à 1.300 exemplaires.**

Bureau de dépôt Bruxelles X

N° d'agrégation : P207227

Editeur responsable : Bernard DELFORGE

47, rue des Bigarreux B.1180 Uccle BELGIQUE

tél & fax : 0032 (0)2 381 22 98

Email : [espace.sport@scarlet.be](mailto:espace.sport@scarlet.be)

Tous les renseignements se trouvent sur le site internet :

<http://www.espacesport.org>

N° de compte de l'asbl : BNP PARIBAS FORTIS : 001-1940784-84

# Nous proposons :

- des sports de loisir** (description détaillée sur demande)

<b>Lundi</b>	Yoga	18.30- 20.00	Place St Job*
<b>Mardi</b>	Tennis	18.00-20.00	**
<b>Jeudi</b>	Volley-ball	19.00-21.00	CSP***
<b>Vendredi</b>	Badminton	18.00-20.00	CSP***
<b>Dimanche</b>	Jogging	11.00	****

\*salle de sport de la commune d'Uccle

\*\* rue Zwartebeek à Uccle

\*\*\*CSP: collège Saint Pierre, avenue Coghen, 205 à Uccle.

\*\*\*\*en forêt de Soignes, avenue de l'Hippodrome à Uccle (première drève à gauche dans la drève de Lorraine, après le chaussée de la Hulpe)

- du ski alpin : une organisation de la Vigogne** (ski de fond et raquettes sont aussi au programme) (°)
- des stages multi-activités sportives** et/ou culturelles à la montagne en automne et en été 2010 : une organisation de la Vigogne. (°)

(°)ces activités sont réservées à nos membres

## Les cotisations 2011-2012 (en €) pour les sports.

COTISATIONS	1 séance	Par mois	1 période	Saison 10-11
1 personne (1 p) 1 activité (1 act.)	11	37	95	210
1 p, 2 act. ou 2 p(**), 1 act.	-	63	168	315
Idem + 1 p(**) ou 1 act.	-	95	210	400
1 personne, toutes les activités	-	100	210	420
Familiale (1 activité /personne) 4 personnes max.	-	105	210	473
Familiale + 1 activité ou 1 personne.	-	-	-	+ 126

(\*\*) de la même famille

Cotisation pour participation aux séjours de ski (pour ceux qui ne pratiquent pas un sport dans notre asbl): 15 €/P, 50 €/famille (père/mère, enfants) à partir de 4 P.

(Suite de la page 10)

(hors matériel)

Tarif : 395 €. Devis groupes sur demande.

**SEJOUR FIDELITE** : du 5 au 11 février 2012

Vous êtes nombreux à apprécier la chaleur de notre accueil et l'ambiance conviviale du Chalet la Vigogne. Vous êtes nombreux à y revenir. Et bien sûr, nous avons toujours le même plaisir à vous accueillir. Pour vous remercier, si vous êtes déjà venus 2 fois dans notre établissement dans les 5 dernières années, non seulement nous vous offrons ce tarif fidélité mais vous pourrez aussi en faire profiter votre famille et vos amis.

Tarif : 310 €

### LE MINI CLUB.

Pendant les vacances scolaires, le mini-club accueille les enfants de 3 à 12 ans 5 demi-journées par semaine du lundi au vendredi. pour des activités manuelles et des jeux de plein air si le temps le permet. L'après-midi nos animateurs se chargent de conduire les enfants inscrits au cours de ski et les reprennent à la fin des cours pour le goûter.

Si vous avez envie d'une journée entière de ski, pas de problème, là encore, nos animateurs se chargeront de les faire déjeuner.

Tout est donc fait pour que parents et enfants profitent au mieux de leurs vacances.

### Tarifs remontées mécaniques domaine PEISEY-VALLANDRY-LES ARCS.

Du 17 décembre 2011 au 20 avril 2012.

Durée	Adulte de 14 à 64 ans & Enfant ayant 14 ans		Enfant de 6 à 13 ans & Sénior de 65 à 71 ans	
	Tarifs Vigogne	Tarifs Public	Tarifs Vigogne	Tarifs Public
4 jours	148 € 50	163 € 50	112 €	123 €
5 jours	186 €	204 € 50	139 € 50	153 € 50
6 jours	194 € 50	214 €	146 €	160 € 50
7 jours	226 €	248 € 50	169 € 50	186 € 50

Du 10 au 16 décembre 2011 et du 21 au 28 avril 2012.

	Tarifs Vigogne	Tarifs Public	Tarifs Vigogne	Tarifs Public
6 jours	146 €	160 € 50	109 € 50	120 € 50
7 jours	169 € 50	186 € 50	127 € 50	140 €

(Suite de la page 9)

**A NOEL C'EST CADEAU** : du dimanche 18 au dimanche 25 décembre 2011.

Pour toute prestation adulte achetée (hébergement, remontées mécaniques, cours de ski, matériel de ski) la prestation enfant de moins de 12 ans est offerte.

Pour faciliter votre séjour et ne pas vous obliger à reprendre la route le lendemain du Réveillon, celui-ci sera avancé d'une journée soit le 23 décembre.

**SEJOUR NOUVELLE ANNEE** : Du Dimanche 25 décembre 2011 au 1er janvier 2012.

En couple en famille ou entre amis, venez fêter la nouvelle année avec nous à l'occasion d'un réveillon animé. Musique, bonne humeur et convivialité et repas de gala seront, comme chaque année, au programme.

Pour faciliter votre séjour et ne pas vous obliger à reprendre la route le lendemain du Réveillon, celui-ci sera avancé d'une journée soit le 30 décembre.

**A DEUX C'EST MIEUX** : - 50 % pour la deuxième personne du dimanche 8 au samedi 14 janvier 2012 (séjour 7 jours/6 nuits).

Pourquoi pas un petit séjour à la neige en amoureux ou entre ami(s). Soyez malins, partez tranquilles lorsque tout le monde est rentré.

Tarif pour 2 adultes : 525 euros en pension complète.

A noter : si vous êtes skieurs le forfait est également à - 50 % pour la deuxième personne pour le Domaine des Arcs ou celui de Paradiski.

**SEJOUR PARENTS MALINS** : du dimanche 11 au samedi 17 mars 2012.

Gratuité pour les enfants de - 6 ans sur l'hébergement pension complète + forfait remontées mécaniques. Profitez en vite.

**SEMAINES BLANCHES** : du 22 au 28 janvier et du 29 janvier au 4 février 2012.

Profitez tranquillement des pistes et à prix tout doux.

Séjour 7 jours - 6 nuits en pension complète incluant 5 jours forfaits remontées mécaniques et animation de soirée.

Tarif : Hébergement pension complète + 5 jours forfait Les Arcs : 470 €

Hébergement pension complète + 5 jours forfait Paradiski : 495 €

**VACANCES ENTRE AMIS** : du 18 au 24 mars et du 25 au 31 mars 2012.

C'est le moment de venir fêter le printemps, de profiter des journées ensoleillées, de skier entre amis et de profiter le soir de nos soirées animées.

Séjours 7 jours - 6 nuits incluant 5 jours forfaits remontées mécaniques.

Tarifs : Séjour du 18 au 24 mars

Hébergement en pension complète + jours forfait Les Arcs : 480 €

hébergement pension complète + 5 jours forfait Paradiski : 505 €

Tarifs : Séjour du 25 au 31 mars 2012

Hébergement pension complète + jours forfait Les Arcs : 460 €

Hébergement pension complète + jours forfait Paradiski : 485 €

**SEMAINES RAQUETTES** : du 15 au 21 janvier et du 11 au 17 mars 2012.

Découvrez un autre visage de la montagne enneigée. Au fil des sentiers, au rythme paisible de vos raquettes, un séjour pleine nature, la montagne autrement ...

Séjours 7 jours - 6 nuits en pension complète incluant 5 demi-journées raquettes encadrées

(Suite page 11)

### **La saison sportive est divisée en 3 périodes :**

période I : du 5/9/2011 au 2/12/2011

période II : jusqu' au 16 mars 2012

période III : jusqu'au 15/6/2012

**Les cotisations annuelles** sont réduites de 10% si elles sont acquittées avant le 15 septembre 2011.

**La participation au jogging du dimanche matin** est gratuite. Si vous n'êtes pas membre de notre asbl (10 €/an), l'assurance du club ne peut évidemment pas vous couvrir!

**L'assurance RC du club n'est pas une RC individuelle.** C'est pourquoi, pour toutes les activités, nous vous

suggerons de souscrire à l'assurance "individuelle RC. et accident".

L'individuelle RC (RCI) vous couvre si vous êtes responsable d'un accident qui cause un préjudice à un autre participant. L'individuelle accident (IA) prendra en charge vos frais médicaux personnels, après intervention de votre mutuelle (tarifs conventionnels).

L'assurance RCI + IA coûte 15 €/personne pour la saison 2011-2012.

**Ce montant doit être versé sur le compte de l'asbl.**

La liste des adhérents à cette assurance individuelle est envoyée fin septembre et fin octobre à l'assureur.

## **Notre projet au Laos : vous pouvez participer!**

Dans des journaux précédents, je vous avais parlé des coopérants belges néerlandophones travaillant au Laos : Anna Schoofs et Filip Debruyne.

Une équipe mixte SRABE (Société Royale d'Apiculture de Bruxelles et ses Environs)-Asbl Espace Sport est partie au Laos en février pour évaluer l'avancement du projet « apicole » financé en partie par notre ASBL et mené sur place par Anna. Un autre volet concernait un projet « thé sauvage » destiné à valoriser ce thé exceptionnel, très prisé et recherché par les négociants chinois, dont la vente est faite au profit des actions de développement durable menés par le CCL (Comité de Coopération Laos).



Les théiers sauvages.

En ce qui concerne le thé, nous avons visité le village Yao qui s'occupe de la récolte de ce thé et nous avons pu aller voir ces fameux théiers sauvages sur les flans difficilement accessibles des collines. Une dame Yao est revenue d'une cueillette pendant notre présence au village et nous avons pu assister à la préparation tout à fait

(Suite page 4)

artisanale de sa récolte.

Ces 2 projets s'inscrivent dans un travail de valorisation respectueuse des ressources naturelles qui doit permettre aux habitants des villages de diversifier leurs alimentations, de protéger la nature, d'améliorer la nutrition, de moins dépendre d'une aide extérieure souvent aléatoire.



Apis cerana.

Au Laos, les apiculteurs ont choisi de maintenir leur activité traditionnelle avec l'abeille locale Apis Cérana. Ils se démarquent ainsi de leurs voisins de Chine, Viêt Nam, Thaïlande, en visant une production de qualité.

Des animateurs apicoles locaux ont bénéficié d'une formation, sont chargés d'aller dans les villages, et de collaborer avec les villageois-apiculteurs pour améliorer les pratiques traditionnelles. Beaucoup de questions subsistent sur cette abeille Apis Cérana : les recherches et réflexions sont en cours là-bas ...et ici.

Nous avons constaté sur place lors du voyage en février 2011 que ces démarches portent déjà leurs fruits : l'apiculture traditionnelle connaît un nouvel élan, les villages sont sensibilisés à la qualité du milieu et certains optent pour un « village sans pesticides », ils participent à la protection de la forêt, des rivières, et leurs réunions apicoles renforcent les liens sociaux au sein du village.

Les nouvelles du Laos sont bonnes : Anna dans un message récent nous informe que le projet apicole sera prolongé et amplifié, suite à un soutien venant de Suisse.

De notre côté, une recherche a été faite pour envisager les possibilités de défiscaliser les dons destinés à soutenir le projet. Obtenir une telle possibilité pour notre ASBL relève du parcours du combattant. Une autre possibilité est « d'héberger » un compte pour le projet au sein d'une association qui possède déjà l'autorisation de défiscalisation et qui est d'accord pour accueillir cette demande...

Certaines réponses ont été surprenantes, et finalement, un contact s'est réalisé lors d'une rencontre à laquelle assistait Benoît Olivier et Bernard.

Benoît Olivier travaille chez Miel Maya Honing, un organisme très actif dans les domaines de l'apiculture du développement durable, du commerce équitable.

Maya avait organisé en 2010 un grand forum à Bruxelles sur l'apiculture et le développement dans les pays du sud, forum auquel j'avais participé.

**Voici donc les précisions nécessaires pour participer au financement de ce projet apicole au Laos et bénéficier d'une défiscalisation de vos dons.**

1 / Les versements doivent être faits directement sur le compte 340-0653333-76, avec la mention « Projet apicole au Laos ».

2 / Les dons doivent s'élever au minimum à 40€ par an, versés en une ou plusieurs fois : le donateur peut faire un ordre permanent mensuel (par exemple de 3€35).

3 / Un listing des dons reçus nous sera communiqué par Maya.

## Le ski, saison 2010-2011.

Depuis de nombreuses années, notre association bénéficie de tarifs préférentiels, ceci grâce à une longue et fructueuse collaboration avec notre partenaire français.

La semaine du congé de carnaval est la plus demandée, et tombe cette année en même temps que les congés français de la zone A (les demandes sont déjà nombreuses, en France comme en Belgique). Cette période est déjà quasi complète et nous attendons le point des disponibilités. Si vous êtes intéressé par ce séjour, manifestez vous sans tarder!

Nous ne réservons pas un quota de séjours pour les congés scolaires : les premiers à se décider sont les premiers à être assurés d'obtenir une chambre. Afin de vous garantir une disponibilité, nous vous proposons de nous signaler dès que possible votre intention de participation.

Ensuite, vous validez cette inscription par le versement d'un acompte (remboursable) de 25 € / personne. Votre inscription devra être confirmée par le paiement (non remboursable!) du solde des arrhes pour le 15 octobre.

**Une documentation peut vous être envoyée sur demande par la poste. Une information complète se trouve sur notre site [www.espacesport.org](http://www.espacesport.org)**

Période	DATES	Séjour	ADULTE	12 / 15 ans	6 / 11 ans	3 / 5 ans	Club enfant
NOEL	18 au 25/12/11	D-D	475	429	382	336	+
JOUR DE L'AN	25/12/11 au 1/01/12	D-D	466	419	372	326	+
SEMAINE BELGE	1 au 8/01/12	D-D	403	363	324	284	+
JANVIER FEVRIER	8/01 au 11/02/12	D-D	330	298	266	234	
FEVRIER SCOLAIRE I	11 au 18/02 3 au 10/03	S-S	446	403	359	315	+
FEVRIER SCOLAIRE II	18/02 au 3/03/12	S-S	466	419	372	326	+
MARS	11 au 31/03/12	D-S	340	307	274	241	
AVRIL SCOLAIRE I	31/03 au 7/04/12	S-S	378	340	303	265	+
AVRIL SCOLAIRE II	7 au 14/04/12	S-S	398	359	320	281	+
AVRIL SCOLAIRE III	14 au 21/04/12	S-S	378	340	303	265	+

*Séjour : D-D = dimanche à dimanche; S-S = samedi à samedi; D-S = dimanche à samedi.*

*Club enfants : + signifie que le club fonctionne.*

*Gratuité pour les enfants de moins de 3 ans sur tous les séjours.*

*(Suite page 10)*

(Suite de la page 7)

**Le corps, dans le Hatha Yoga, est un instrument de connaissance de soi et de spiritualité** et les pratiques corporelles, notamment les postures ou asanas, y occupent une position centrale. Asana signifie littéralement 'assise', soit une pose stable, fixe. Les asanas sont donc des postures corporelles présentant cinq qualités : l'immobilité dans la durée et dans l'aisance, avec le contrôle du souffle et du mental. On aura compris que **la conscience méditative est au cœur des asanas**. J'aime rappeler à mes élèves l'importance dans notre travail de la présence à soi, à ses sensations, à son souffle. L'état Yoga, tel que défini dans le Yoga Sutra de Patanjali (II, 46) – STHIRASUKHAM ÂSANA– s'obtient par l'ardeur dans l'effort, la fermeté (STHIRA) ou l'énergie du soleil et dans le confort, l'aisance, la joie (SUKHAM), l'énergie de la lune. Il s'agit donc de **s'efforcer sans se forcer**. Subtile nuance ! Nous sommes ici aux antipodes de la compétition, que ce soit avec soi (le soi d'avant, le soi d'hier), avec l'image de soi (celui ou celle qu'on voudrait devenir) ou avec son voisin de tapis ou encore avec le professeur. Pas de performance, donc, si ce n'est à comprendre comme 'la posture parfaite est celle que je peux faire aujourd'hui'. Difficile à saisir. Difficile à appliquer aussi, le mental (l'ego) reprenant très vite ses droits. C'est tout l'apprentissage, lent et patient, du lâcher-prise dans la posture. On la laisse 'se faire'. Ah bon ? Et pourtant il faut bien la 'faire' cette posture, non ? Précisément. C'est parce qu'on aura lâché prise mentalement (volonté de réussite, de performance, violence sur soi-même), que l'asana pourra vraiment se prendre et que nous pourrions nous y 'couler', l'habiter de notre présence avec le souffle. C'est en effet par le travail sur le corps et sur le souffle (quel miroir de nos émotions !) et donc sur l'énergie, que le mental pourra se calmer, s'apaiser. « *Citta vritti nirodha* », écrit Patanjali (Yoga-Sûtra I, 2). **Le yoga est l'arrêt des perturbations du mental**. Cet ancrage, cette préparation au calme intérieur passent par l'étirement, la mobilité et l'ouverture de notre axe central et de toute notre structure corporelle. Il nous mènera progressivement vers la méditation.

Pratiquer le Yoga, c'est donc se retrouver face à soi, se rencontrer, tel qu'on est, d'instant en instant, dans la conscience et le respect de ses limites. Avec bienveillance et sans jugement. Un retour, une plongée en soi, ici et maintenant. Un moment pour s'arrêter, se poser, se déposer et s'apprendre, prendre soin des différents niveaux de notre être, physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel. Nous sommes sur notre tapis tels que nous sommes dans la vie. Deux mètres carrés comme toute une vie. Tout est là.

Ceci n'empêche pas cela toutefois. Les aspects techniques des asanas sont eux aussi importants, mais comme un tremplin vers l'intériorité. Il faut maîtriser la technique avant qu'elle ne devienne art. Le musicien sait cela, lui qui fait ses gammes chaque jour. Le calligraphe aussi. Il faudra donc du temps et de la patience, en clair de la **pratique, encore et encore** (eh oui, Christian !), pour comprendre et appliquer les consignes dans son propre corps. La voûte plantaire qui se creuse, les talons qui pénètrent profondément le sol, les mollets qui s'allongent, ... Un décryptage tout en finesse ...

En résumé, et pour ceux qui ne liraient que cette conclusion, je dirai que les asanas sont un moyen de stabiliser, d'asseoir le corps et l'esprit pour arriver (un jour peut-être) à un état de conscience modifié où l'être se sent réuni, remémbré, plein de cette joie inconditionnelle.

Evelyne Helin. (notre professeur de yoga!).

4 / Les dons seront versés directement au bénéficiaire du projet (au CCL : comité de coopération Laos, gestionnaire du projet, organisme français pour lequel travaillent Anna et Filip, nos amis coopérants au Laos.

5 / Une attestation fiscale sera délivrée aux donateurs entre le mois de mars et le mois de mai l'année suivant le don.

6 / Maya nous demande un descriptif du projet et, à la fin de l'année, un rapport d'activités. L'importance de ces documents dépendra des dons reçus.

Chers amis sportifs et apiculteurs, vous avez maintenant la possibilité de soutenir ce projet. Merci de nous prévenir de votre don par un mail, un sms, etc.

Un grand merci d'avance pour votre générosité et pour votre soutien à ce projet. Sportivement et apicolement.

Un blog a été mis en place à l'adresse suivante : <http://apiculturelaos.blogvie.com/>.

Etienne.

## Un ballon de volley d'Espace Sport au Togo.



Lors de mon séjour de six mois au Nord Togo en tant que médecin bénévole, j'ai eu bien peur de rouiller un peu, par manque d'activité physique. J'avais laissé derrière moi l'équipe de volleyball d'Espace Sport. J'ai assez rapidement découvert ce club de jeunes volleyeurs au collège Saint Athanase que je rejoignais chaque samedi.....à 7h du matin pour l'entraînement! En fait, c'est la meilleure heure pour jouer, après il fait vite trop chaud. Les entraînements se faisaient avec une vingtaine voire une trentaine de joueurs, et tout cela avec deux ballons... de temps en temps les plus jeunes fabriquaient de ballons avec du carton et du scotch, ce qui allait plus ou moins pour les débutants. C'est là que j'ai fait appel à mon équipe ucloise, qui m'a généreusement fait parvenir un ballon! Un tout grand merci, ce don facilitera les entraînements et a grandement motivé l'équipe! Bises, Alexia.

## PV de l'assemblée générale 2011.

L'assemblée s'est tenue le 18 juin 2011 à 14 heures.

1. Validité de l'assemblée : OK
2. approbation du PV de l'AG 2010 : approuvé.
3. approbation des comptes 2010-2011 et du budget 2011-2012. Décharge aux membres du CA : les comptes sont approuvés ainsi que le budget. Décharge est accordée aux membres du CA.
4. le CA termine la troisième année de son mandat de 3 ans pour :
  - Président : B. Delforge
  - Trésorier : E. Delforge
  - Secrétaire : J. De Vriendtqui sont rééligibles et réélus.  
Gaétan Delforge termine la deuxième année de son mandat.
5. les éventuelles candidatures de nouveaux membres effectifs : pas de candidatures.
6. élection du nouveau CA. Le CA est réélu tel quel.
7. bilan des différentes activités
  - vb : très forte participation
  - Ba : très forte participation
  - Yo : le bilan coût/cotisations sera en équilibre
  - Te : 6 joueurs ont occupé les 3 terrains.
  - sk : bonne saison d'hiver, moins bonne que 2010.
  - montagne été : moins de pub (le Ligueur) et moins d'inscriptions
  - rando : peu de propositions d'organisation
8. tarifs des cotisations et assurances individuelles pour la saison 2011-2012 :
  - reconduire le système des cotisations réduites si elles sont payées avant le 15 septembre 2011 ? Oui.
  - actualisation du tarif des cotisations qui n'ont plus été augmentées depuis 2001 : oui, + 5 %. Voir en page 2 les nouveaux tarifs.
  - introduire une cotisation d'entrée pour stopper l'afflux des « opportunistes ». Oui pour le ski : paiement de la cotisation « membre » pour l'année de l'inscription et pour l'année du séjour.
9. diffusion de nos infos
  - nos journaux : envoi d'un périodique trimestriel. Résultats très positifs, mais nécessité de trier très soigneusement le fichier pour chaque envoi.
  - site : l'effort de référencement porte ses fruits et apporte de nouveaux participants (c'est la source du plus gros apport de nouveaux participants dans chaque activité).
  - Affiches : de moins en moins productives..... : 1 affiche pour le yoga au centre sportif de Saint Job.
  - La presse toute boîte et périodique n'est plus utilisée.
10. le président rappelle son intention de ne plus encadrer chaque semaine, en temps qu'animateur, les activités de volley et de badminton. Terme ultime : la saison 2012-2013. Il faut donc envisager de trouver un nouvel entraîneur pour ces deux activités.
11. divers : aucun point n'a été soulevé.

## Le yoga.

Les raisons qui mènent au Yoga sont très diverses : rester en forme, s'assouplir, se détendre, gérer son stress, mieux dormir, rester en bonne santé ou alléger, voire réparer toutes sortes de maux qui ont pour noms : migraines, lombalgies, tensions et raideurs diverses, problèmes intestinaux, respiratoires ou autres. Certains ont été envoyés au cours de Yoga par leur médecin, d'autres parce qu'un ami, une connaissance leur en a vanté les mérites. D'autres ont découvert au gré de leurs lectures ou de leurs voyages certaines pratiques qu'ils ont envie d'approfondir. D'autres encore viendront au Yoga parce que c'est à la mode (il se crée d'ailleurs chaque jour de nouvelles formes de yoga ; on en perdrait son sanskrit !). Et puis, il y a tous ceux qui ne franchiront jamais la porte d'un cours car le Yoga a pour eux des accents religieux, voire sectaires.

Alors quoi ? Yoga, gym douce, hygiène corporelle, pratique thérapeutique ou encore spirituelle ?

Bon nombre s'imaginent que le Yoga, ce sont les postures que l'on voit dans les magazines. En réalité, le Yoga est un système bien plus vaste et holistique. Il regroupe un ensemble varié de pratiques complémentaires : postures (Âsana), travail sur le souffle (Prânâyâma), sons et formules sacrées (Mantra ou Nada), gestes ou attitudes physiques et psychiques (Mudra), nettoyages physiques (Kriya), sceaux psychophysiques (Bandha), techniques de concentration, relaxation profonde (Yoga Nidra) et méditation (Dhyâna). Il emprunte également différentes voies : celle du corps (Hatha Yoga), celle de la connaissance (Jnana Yoga), celle de la dévotion (Bhakti Yoga), celle de l'action désintéressée (Karma Yoga) et la voie dite royale englobant les quatre précédentes (Raja Yoga). Patanjali, qui a codifié le Yoga dans le Yoga Sutra, définit l'Ashtânga Yoga c-à-d. les huit membres du Yoga : Yama et Niyama (principes éthiques et moraux), Âsana (postures), Prânâyâma (techniques respiratoires), Pratyâhâra (retrait des sens), Dhâra (concentration), Dhyâna (méditation), Samâdhi (illumination ou intégration au Tout). Il existe aussi de nombreuses méthodes d'enseignement du Yoga : le Viniyoga, le Yoga de l'Energie, le Khyf Yoga, ... et de nouvelles méthodes, souvent originaires des U.S.A., apparaissent régulièrement : Power Yoga, Bikram Yoga, etc.

Mais que signifie donc le mot YOGA ? C'est un mot sanskrit dont la racine 'yug' signifie unir, joindre, lier, atteler. On retrouve d'ailleurs en français le mot joug, désignant la pièce permettant d'atteler des chevaux ensemble. Unir, joindre, donc, mais qui à qui et/ou quoi à quoi ? Le but du Yoga est de nous conduire **de la dualité à l'unité** et nous permettre ainsi de retrouver notre plénitude originelle. On retrouve ce même sens dans le mot Hatha Yoga, Ha signifiant soleil et Tha, lune : l'union du soleil et de la lune. Le (Hatha) Yoga se fonde donc sur cette recherche d'union, de réunification de toutes les polarités, ces « opposés complémentaires » représentés par le soleil et la lune : le masculin et le féminin, le corps et l'esprit, l'intérieur et l'extérieur, la gauche et la droite, le haut et le bas, la vie et la mort, l'inspiration et l'expiration, l'autre et moi, la conscience individuelle et la conscience cosmique, l'humain et le divin, ...

(Suite page 8)