

# Compte-rendu du Printemps des Adhérents 2021

*« MERCI LA VIE » ANIME PAR MARIE-CHRISTINE CALAIS ET CHRISTINE CHAPUT*

Après une impossibilité pour le PDA de se tenir en 2020, et un report supplémentaire en 2021, il a enfin vu le jour le 29 mai 2021 dans un environnement verdoyant à Saint Martin de Londres, avec 20 participants téméraires et animé par Marie-Christine Calais et Christine Chaput

Après que chacun se soit interrogé sur ce thème dynamique, Merci la Vie, avec quelques mots couchés sur un papier, lus à l'assemblée, nous avons salué le soleil (surya namaskar), protégés par l'ombre des peupliers. Exploration de sa symbolique, pratique puis expérience de la pratique avec les mantras.

Cette pratique peut en elle-même être une sadhana. La technique ayant été longuement explorée, telle un musicien ou un danseur, libéré de la technique, la pratique peut être vécue comme une danse liée au souffle et portée vers le cosmos, aux plus puissants symboles que le visible nous offre comme chemin vers l'invisible, avec la poésie et rythmique des mantras.

Surya namaskar peut aussi être un pont entre l'assise méditative et la conscience centrée au cœur de la vie.

Afin de voir comment remercier la vie, nous nous sommes interrogés sur notre point de départ: Nous avons parcouru la symbolique du char qui décrit notre équipage d'humain, dans la Bhagavad Gita (et d'autres textes comme la Katha Upanishad.)

Le char (le corps) est tiré par les chevaux (les 11 sens-indriyas), dirigés par le cocher (l'intelligence-buddhi) par l'intermédiaire des rênes (le mental-manas), l'ensemble de l'équipage transportant l'essentiel, le passager, (l'âme-atman). Si notre équipage veut suivre son chemin de vie sans se perdre, notre corps doit être solide, nos sens maîtrisés, nos rênes (le mental) tendues de manière juste et au service du cocher, notre intelligence, pour transmettre ses directives, au service de notre âme. Nous faisons face au quotidien à la dispersion de nos sens, à l'agitation impulsive de notre mental, qui deviennent nos maîtres en lieu et place d'outils au service de plus grand.

Ensuite le parcours des 8 membres du yoga sutra de Patanjali nous a donné un aperçu des moyens offerts par ce yoga au service du but ultime du yoga, l'état d'Unité. Le repas a offert l'occasion d'expérimenter une présence particulière en mangeant quelques minutes les yeux fermés et en silence, puis en silence centré sur notre nourriture. Marie-Christine a proposé, lors d'un temps de sieste contée, deux très beaux contes choisis dans une compilation de contes réalisée par Henri Gougoud.

Ensuite nous avons exploré le lieu en marchant à deux, l'un les yeux fermés, l'autre conduisant, pour mieux observer le lâcher-prise (ou non) de nos conditionnements, résistances, peurs, etc.

Nous avons terminé par une pratique posturale , évoquant les 5 éléments, nos éléments constitutifs essentiels, vous en avez un extrait ci-contre, suivie d'une relaxation basée aussi sur ces 5 éléments, avant un partage autour de cette journée, très positif.

Rappelons que cette rencontre a pu se dérouler à St Martin de Londres, grâce à la collaboration indéfectible et efficace du Foyer Rural, qu'il en soit ici remercié.

Christine Chaput et Marie-Christine Calais dans Regard n°62

## Printemps des Adhérents Saint Martin, 29 mai 2021

Extrait de la pratique « Les 5 éléments ».

La terre représente la solidité, la stabilité, la structure ; elle apporte le sentiment de sécurité et de confiance en soi.

- faire quelques pas avec la conscience de la façon dont les plantes de pied quittent et reviennent au sol,
- continuer en marchant comme sur un fil. Qu'en est-il de l'équilibre ?

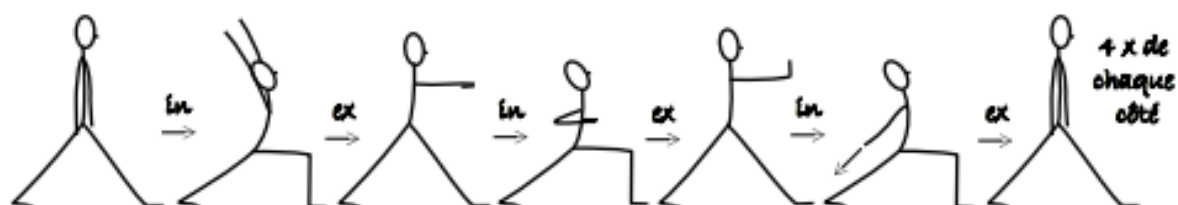
Ensuite,



ex tourner  
in revenir au centre

un côté puis l'autre,  
puis ex en descendant les bras  
et en avançant d'un pas

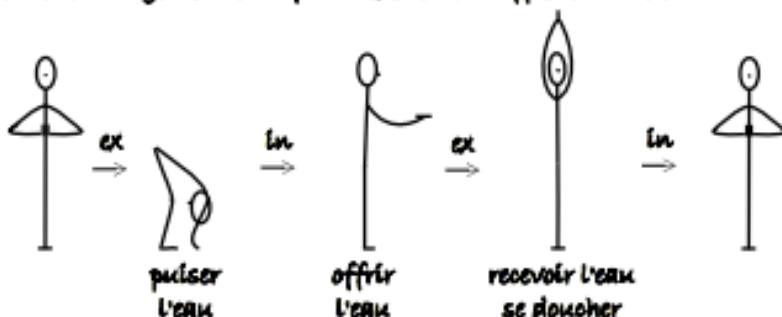
un pied devant l'autre



Comment se vivent l'ancrage et les appuis au sol ?

Comment la base (formée par les jambes et le bassin) permet-elle l'ouverture du buste ?

L'eau caractérise le changement et la fluidité, elle nous offre le calme et la vitalité.



ou



shitali  
la rafraîchissante