

LA JOURNÉE DE YOGA « PRINTEMPS DES ADHÉRENTS » A EU LIEU LE 25 MARS 2023, AU FOYER MONPLAISIR DE MIALET...ET VOUS ÉTIEZ TRÈS NOMBREUX À AVOIR RÉPONDU PRÉSENT.

La journée a été agréablement animée par deux de nos enseignantes de l'IFYM, Anne-Marie Manzano et Hélène Hullessen. Elles nous livrent leurs impressions sur cette expérience – une première pour elles – et un aperçu des pratiques qu'elles ont proposées sur le thème « Enracinement et envol ».

La journée du printemps des adhérents est pour moi avant tout une fête. Elle célèbre l'éveil de la nature, dans des échanges et des rencontres variées.

Lors d'un stage, une question nous a été posée, par un membre de l'IFYMéditerranée : « Est-ce que vous voulez animer la journée du printemps cette année ? » Anne-Marie, Christine et moi, on se regarde, on s'interroge. La proposition est valorisante, et à trois le travail deviendra du plaisir. Puis il a fallu se décider, Christine étant absente ce jour-là. Il restait Anne-Marie et moi. Dans ma tête tournaient en boucle des « oui, mais ». J'ai fini par accepter.

Dans les points noirs, il y avait mes doutes sur mon aptitude à animer un groupe de 30 à 40 personnes complètement inconnues...une grande première ! Par expérience, je connais mon besoin d'accompagner totalement mes élèves. Je montre les postures et je chemine avec eux physiquement et oralement pour les particularités, les sensations. Je suis petite et ma voix ne porte pas. Je me voyais noyée dans le groupe, ni vue, ni entendue. Le comble d'un enseignant de yoga !

J'ai pensé à un micro pour ma voix. En réfléchissant, son utilité aurait été bénéfique pour le son mais pas adapté à la douceur et l'intériorité du yoga. Je n'ai trouvé aucune solution. Je suis restée figée sur cette inquiétude quelques temps. Le hasard est venu me rendre visite avec le livre « Sagesse et malices de Nasreddine », le fou qui était sage. J'ai écouté mon envie de faire ce que j'aimais, peu importe les avis, une pratique avec toutes les dimensions du Bhavana sur l'envol du printemps, pas original du tout, mais c'est un début !

Puis j'ai apprécié nos rencontres avec Anne-Marie. Elle avait plein de projets : écrire un texte sur le printemps, commencer par le yoga de la Kundalini. J'avais écrit ma pratique, trouvé des musiques, une méditation particulièrement apaisante. Petit à petit on allait de l'avant avec plus d'assurance. Je ferai au mieux avec mes possibilités...Tiens tiens ! j'ai entendu ça



quelque part : le lâcher prise sur les événements qu'on ne peut changer.

Ce beau jour de printemps se lève et le soleil est au rendez-vous. Je conduis Anne-Marie sur les petites routes du Gard, avec vue plongeante sur le Gardon. L'endroit est magnifique !

On s'installe ; entre nous, la statuette du Boudha nous portera chance avec son doux sourire. Mais le stress arrive, en même temps que les adhérents s'installent. Est-ce que nos choix sont judicieux ? Trop tard pour changer !

Anne-Marie nous accompagne avec sa douceur naturelle. Elle nous fait rêver avec son poème sur l'homme et la femme oiseau volant dans un ciel de chants et de musique.

J'ai apprécié cette matinée, je suis détendue.

A 14h mon tour arrive. Je voudrais ne plus être là, mais je suis au centre des attentions. Je commence de ma petite voix sur l'éveil du corps. La respiration monte et descend, avec l'énergie d'un petit « mula banda ». Une dame me signale qu'elle n'entend pas. Je monte le son de ma voix, j'enchaîne, emportée par mes postures et ma respiration. Je sens que le courant passe dans mon corps et qu'il fait lien autour de moi. Je me place debout au centre de la salle pour ma méditation, une vague de calme s'installe dans la pièce, quelque chose de presque palpable.

La séance se termine sur des « OM » sur le cœur, tous unis par sa vibration.

Une belle journée s'achève. Je me sens remplie et vide à la fois. Je remercie la vie de pouvoir donner pour recevoir mille fois plus.

HÉLÈNE HULLESSEN

Mission accomplie !

Tout d'abord de l'engouement pour ce défi, puis se creuser tout de même un peu la tête pour trouver des idées, puis un grand bonheur à chercher et trouver et chercher encore et trouver encore et apporter des corrections et figurer...

Début mars arrive...puis mi-mars et là une sorte de petit stress insidieux commence à prendre place...Aaah ! c'est samedi prochain...

Le grand jour arrive.....le cœur bat un peu plus vite, un peu plus fort.....je ne sais plus rien...

Nous arrivons à Mialet, rencontre avec Najia, je lui fais part de mes craintes...son beau sourire et ses mots gentils me réconfortent aussitôt.

Puis la séance commence et tout s'enchaîne avec confiance, je suis bien, je suis présente, je me sens heureuse d'être là et de guider vers la pratique de « l'Enracinement et de l'Envol » toutes ces personnes que je ne connais pas.

J'ai essayé de transmettre ce que j'ai appris, ce que j'aime faire, ce que j'aime partager et donner. Je souhaite que chacun ait reçu quelques instants de sérénité, de bien-être. Ce fut une belle expérience.

ANNE-MARIE MANZANO

EXTRAITS DE PRATIQUES PROPOSÉES PAR ANNE-MARIE ET HÉLÈNE

ENCHAÎNEMENT :



RELAXATION :

« L'arrivée du printemps nous donne envie d'ouvrir tout grand portes et fenêtres, de rénover, de respirer le propre, le neuf, la lumière, la douceur de l'air. Voilà quelque chose que nous pouvons faire dans notre maison, dans notre corps et dans notre vie. Tous et toutes là en ce moment de présence, nous sommes témoins de l'arrivée subtile du printemps.

Je vous propose de ressentir par tout votre corps : de ressentir par vos pieds, vos jambes, votre bassin ; ressentir par votre ventre, votre poitrine, par tout votre dos, par vos doigts et vos mains, vos bras, de ressentir par vos épaules, votre cou, par tout votre visage ; ressentir l'arrivée du printemps avec ses parfums, ses couleurs, les légers changements de l'air, de la lumière.

Ressentez et vivez pleinement, avec joie votre respiration, la perception de l'air au niveau de vos narines, vivez la douceur et la fraîcheur du souffle à chaque inspiration, à chaque expiration.

Notre corps est là ...nous sentons, nous ressentons, il est notre instrument de présence au monde et à la vie, il nous permet d'accueillir nos expériences de vie, moment après moment...

Homme-oiseau, femme-oiseau, ouvre ta cage et lisse tes ailes...elles te portent... te transportent vers d'autres horizons, vers d'autres aventures, vers plus de liberté. »

« Homme oiseau, femme oiseau tu as la terre pour t'ancrer et le ciel pour t'envoler. »

