

## CARNET de VOYAGE d'une année bien particulière...

*Encore une fois, **bravo** à toutes celles et ceux qui ont continué à pratiquer régulièrement malgré les obstacles de tous ordres, nous nous sommes accompagnés mutuellement.*

***Merci** à toutes celles et ceux qui ont accepté de partager quelques images ou réflexions autour de la pratique du Yoga : même tel que nous avons été contraints de vivre cette année l'enseignement du Yoga Iyengar, il nous a soutenus et nous soutiendra encore.*

“Je me souviens d'un stage, d'un atelier autour de cette posture. De ma frustration ; même contre un mur, même avec 2 personnes pour me maintenir je n'y arrivais pas, je ne tenais pas en équilibre.

Je me souviens de m'être isolée pour pleurer ma rage... Je voulais moi aussi faire la demi-lune ! Ardha chandrasana, une posture qui donne l'impression de voler, de légèreté !

Pendant des années j'ai essayé, contre un mur, avec des briques, puis un jour j'ai pu enfin déployer mes ailes en demi-lune ! Avec support et sourire. Bien sûr elle est imparfaite et j'entends la voix de Claire qui me redonne les consignes, mais je vole !

Aujourd'hui et depuis 15 ans je m'essaie à sirsasana... je vous dirai.”



S.



“Voici la posture qui m'a inspirée en début d'année ainsi que l'endroit où je pratique.

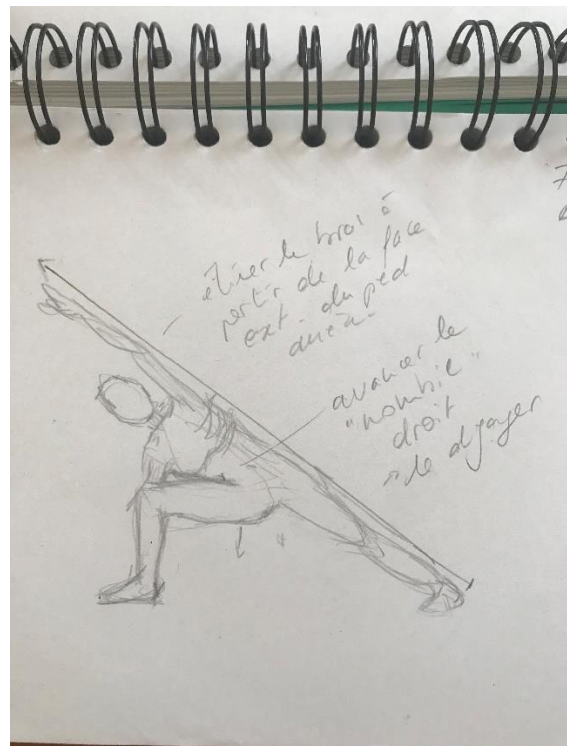
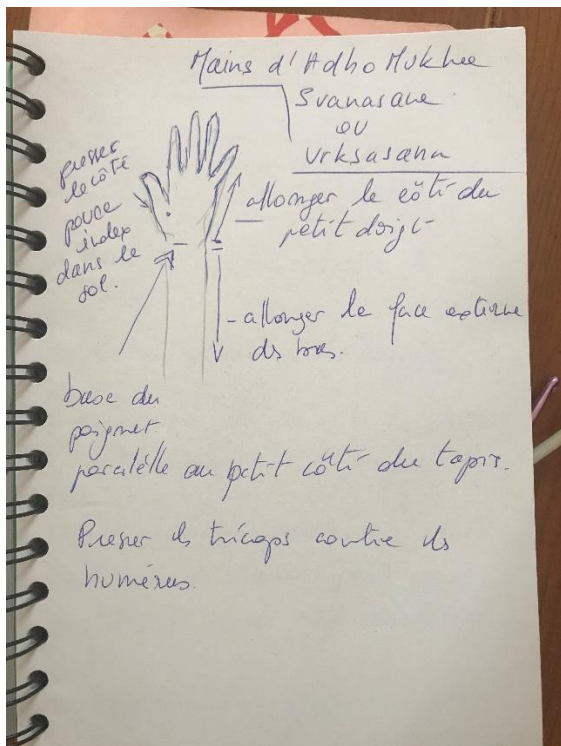


Cette crise sanitaire n'était pas prévue et pourtant elle m'a permis d'avoir le déclic que j'attendais depuis un certain temps... Prendre un temps pour moi au quotidien, créer un espace, un endroit cocooning où je peux me recentrer et où mon tapis, toujours là maintenant, m'attend pour ma pratique quotidienne même de quelques minutes. Les salutations au soleil matinales sont devenues un véritable rituel et m'ouvrent à d'autres horizons pour toute la journée."

H.



"Tout ce qui me permet de mettre concrètement la pratique et les textes en application dans la vie m'intéresse et m'est d'un grand soutien.



Aussi, je trouve qu'il y a quelque chose de très beau dans l'épure et le dépouillement de cette pratique, qui n'a pas besoin d'artifices pour être très riche et profonde. De plus en plus, même.

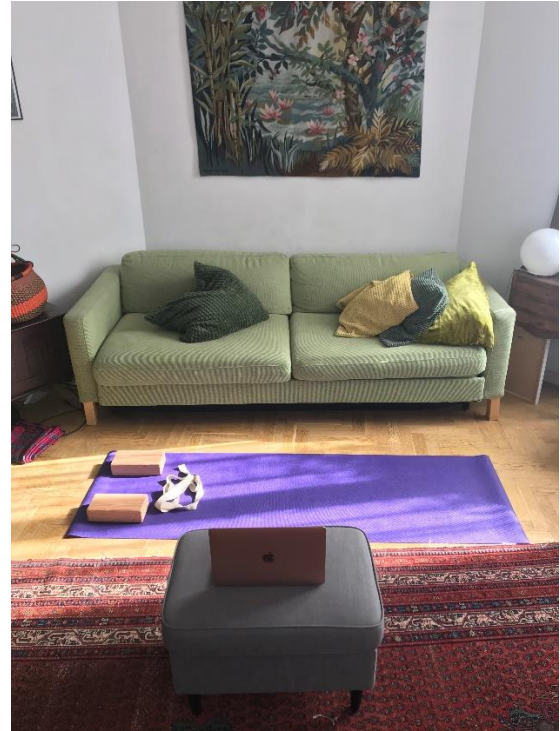
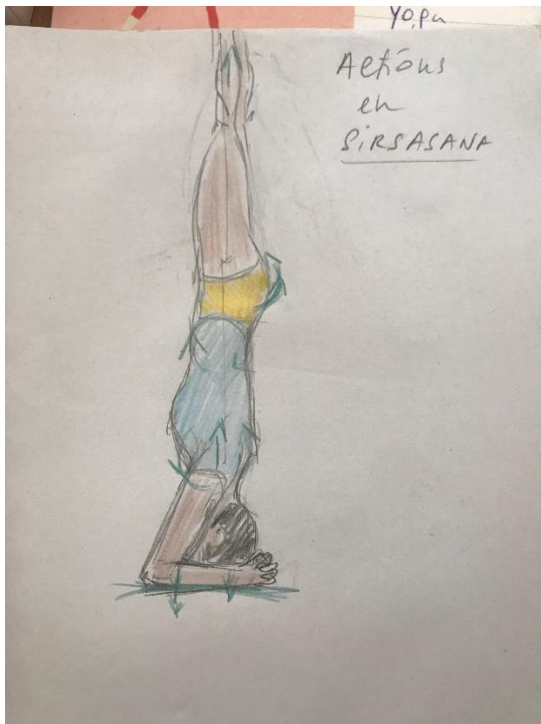
Quelques phrases m'ont parlé cette année :

- Placer d'abord ce que l'on ne voit pas.
- Considérer les accessoires comme des supports, des soutiens. La brique, placée dans la région des dorsales soutient le sternum et le cœur. (On peut avoir accès à certains endroits du corps de manière indirecte).

- En sukhasana, installer la verticalité (qui relie la terre au ciel, comme une flamme) et aussi l'horizontalité des lignes, qui nous relie aux autres.

- tête : mental – ventre : passion – poitrine : émotions

En savasana, les trois sont sur un même plan, aucun ne prédomine.



F.

“Pour répondre à tes questions : les séances sont parfaitement adaptées (seule la grenouille me pose problème je n’arrive pas à décoller... j’ai l’impression de ne pas avoir assez de force dans les orteils mais c’est anecdotique) / la durée est parfaite... je vis seule... du temps pour moi... j’en ai... parfois trop / je n’ai pas de difficulté particulière avec cette pratique, au contraire je trouve ça génial : ces rendez-vous bi ou tri hebdomadaires sont un rempart contre la chute sournoise et récurrente de l’optimisme.

En ces temps de repli sur soi ces séances de yoga sont pour moi, essentielles !

« C’est la nuit qu’il est beau de croire à la lumière » dit Jean Rostand, dont je ne sais pas s’il pratiquait le yoga.”

E.

“Est-ce parce que je n’ai pas pratiqué ces 2 dernières semaines ? J’ai trouvé cette séance bien difficile. Impossible de lever la jambe en restant bien collée contre le mur. J’aurai bien eu besoin d’un accompagnement en présentiel.”

D.

“Toujours un moment très important pour passer une bonne semaine ! ”

N.



“Revenons au yoga : un moment bien important et très utile : encore plus que d’habitude. La vidéo, c’est bien : pas de transports, toujours les séances. Pour l’instant, pour arriver à me mettre “dans ma bulle”, il est plus facile pour moi de rester dans mon espace personnel. Je suis bien consciente que ce n’est pas l’idéal pour toi d’avoir “un carré noir” en face...”

B.



“Nous sommes en souci car nous avons attrapé le covid et mon mari est hospitalisé en détresse respiratoire. Merci de penser à nous. Pour moi, cela va et je pense que le yoga m'aide à bien respirer. ”