



Soizic
Michelot

La méditation tout simplement

Yogi de toujours par Alain Porte

À la recherche de l'Or en soi

En camp de réfugiés, yogathérapie

Préparer la métamorphose de L'AUTOMNE



© Aïda Vincelotte - jdy242

« Un homme encore se lève dans le vent » Saint John Perse

BILLET

L'œuf bleu

« Je revins dans la réalité ordinaire avec l'âme d'Angela et la lui insufflai. Après lui avoir souhaité la bienvenue à la maison, nous parlâmes de cette expérience.

Ce que j'avais vu, au cours de mon voyage (dans les mondes non-ordinaires), c'était la manière dont elle s'était repliée sur elle-même, après avoir perdu son âme à l'âge de trois ou quatre ans, et comment, depuis, elle assurait sa propre protection, afin que personne d'autre ne puisse lui voler la lumière qu'il lui restait. Elle associait désormais le fait de se montrer, de laisser transparaître ses talents et sa lumière autour d'elle, au risque que quelqu'un les lui prenne. J'expliquai donc à Angela qu'elle était désormais assez grande pour se protéger, sans plus avoir à cacher qui elle était; elle pouvait donc être qui elle voulait. Si, en présence de quelqu'un, elle se sentait un jour vidée de son énergie, elle pouvait simplement



visualiser une lumière blanche autour d'elle-même ou se « mettre » dans un œuf bleu qui la protégerait. (Cette dernière technique m'a été enseignée par une femme médecine Chumash, que j'avais rencontrée à un meeting dans la région de la baie de San Francisco, voici plusieurs années. Nous étions plusieurs à parler des moyens que nous utilisons pour nous protéger des énergies d'autrui. Cette femme-médecine nous expliqua qu'elle se visualisait dans un œuf bleu. J'en fis l'essai et cela fait désormais des années que cette méthode me sert bien, chaque fois qu'une énergie extérieure essaie de pénétrer dans mon champ.) » ■

Extrait du livre
de Sandra Ingerman
*Recouvrer son âme
et guérir son moi fragmenté,*
*Le chamanisme au secours
de la psychothérapie.* p. 161
Guy Trédaniel Éditeur.



Labradorite Bijoux Lloydie
Darnanville <https://lloydie-d.com>

La fin de l'abondance

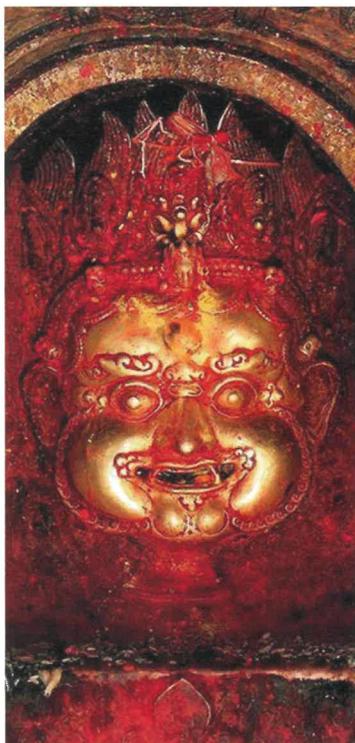
L'abondance matérielle, centre de notre culture est soumise aux événements extérieurs.

Ce que beaucoup ont pris comme naturel et nécessaire va se révéler de plus en plus artificiel et sécurité imaginaire. Le monde européen se réveille et se rend compte

que son mode de vie, obsessionnel quant à la quantité et à la quiétude relative que cela est censé procurer, était coupé de la réalité de la majorité du monde environnant.

Si notre société revient vers des valeurs de sobriété externe, si le nombre de yaourts différents dans les supermarchés se réduit, et si nos corps se réhabituent au froid et à la frugalité fonctionnelle, on ne peut que se réjouir de ces changements.

Il serait peut-être temps de se préoccuper de la vraie abondance. Elle n'est pas dans la variété alimentaire ni énergétique encore moins dans l'amour sécuritaire et possessif, pas plus que dans l'obsession de la santé corporelle. Le pressentiment de la véritable abondance est le point de départ de la quête yogique. Celui qui pratique avec ardeur montre sa liberté vis-à-vis des impératifs de la vie mondaine. Quand toutes les énergies qui se déployaient avant vers la sécurité extérieure deviennent disponibles dans la méditation, elles se rassemblent dans le bassin. Cette mise au repos de la dispersion énergétique est la base de l'éveil au pressentiment du silence. Puisse cette crise présente et surtout à venir aider nos contemporains à revenir à l'essentialité et oublier leur très cher mode de vie. Alors, le véritable sens de notre naissance pourra s'actualiser, telle est la grâce que la vie nous aide à réaliser. ■ É.B.



Yoga et crises humanitaires

Pharmacienne hospitalière, professeure de Yoga et Yogathérapeute, Mounia Moalla s'est engagée depuis longtemps dans des actions humanitaires, dans le domaine de l'éducation des enfants ou de la santé. Avec *Lifting Hands International*, une ONG américaine, elle s'est récemment portée bénévole pour intervenir en tant que yogathérapeute auprès de réfugiés Yézidis ayant subi un traumatisme psychologique profond. **Témoignage** PAR MOUNIA MOALLA

Originaires de la ville de Sinjar dans le nord de l'Irak, les Yazidis ont subi un génocide de grande ampleur en août 2014 perpétré par l'organisation de l'état islamique (Daech), qui a entraîné la mort et la disparition de milliers de personnes, ainsi que la captivité de plusieurs milliers de femmes et jeunes filles dont nombre d'entre elles sont encore portées disparues. Elles ont parcouru des milliers de kilomètres dans des conditions incroyablement difficiles avant d'arriver au camp de Serres dans le nord de la Grèce, qui accueille plus de 1200 réfugiés Yézidis.

Ma maîtrise de la langue arabe m'a permis de gagner plus rapidement leur confiance. Il a parfois fallu plusieurs jours avant d'accepter de participer à une discipline qui leur était encore aujourd'hui complètement étrangère. Plusieurs séances se sont déroulées à l'intérieur de la tente consacrée aux activités manuelles des femmes, afin de leur apporter le yoga au plus près d'elles. En même temps, se poursuivaient certaines activités (tricot, crochet) ce qui a permis aux femmes qui participaient aux séances de rester dans leur environnement habituel rassurant, et aux autres de découvrir de loin d'abord le Yoga, avant de venir par elles-mêmes le pratiquer par la suite.

Retrouver un espace de paix

Mes séances étaient organisées en privilégiant à chaque fois les postures d'ouverture (*bhujangasana*, *tadasana* avec ouverture des bras), d'enracinement (*vrkasana*, *sukhasana*), de confiance en soi comme *virabhandasana*, et de sécurité (*balasana*, *paschimottanasana*...), et en évitant toutes les postures susceptibles de déclencher un souvenir de traumatisme comme la torture ou le viol (*marjaryasana*, *ananda*



balasana...). Les exercices de respiration permettent de retrouver cet espace de paix à l'intérieur de soi, et de savoir qu'il est possible d'y retrouver refuge à chaque fois qu'on en ressent le besoin. Ceux avec rétention du souffle ou les respirations rapides (*kapalabathi*, *bastrika*) sont à bannir ici, car ils peuvent déclencher le souvenir d'un traumatisme. Un des exercices à privilégier est la respiration diaphragmatique, parfois très longue à se mettre en place chez les personnes traumatisées.

L'émotion de l'abandon

Durant ces deux semaines, il a été étonnant de voir le nombre croissant au quotidien de personnes de tout âge venant découvrir le Yoga par curiosité d'abord, prudentes et sur leurs gardes durant les premières minutes de la séance pour enfin se laisser aller, surtout durant la relaxation. Et très gratifiant de les voir revenir ensuite et refaire les postures avec moi avec plus de conscience de leur corps et plus d'assurance.

Cette mission m'a permis de confirmer que le Yoga a toute sa place auprès des populations déplacées et des traumatisés de guerre, malgré les conditions extrêmes d'un camp de réfugiés, et aussi que ses principes et ses valeurs ne connaissent ni frontières ni différences. ■

Contact : Mounia Moalla à Issoudun
<https://fr.moonyogatherapy.com/>

L'IMAGE DU MOIS

Élargir sa vision

Essayez : ces neuf points sont à relier par quatre lignes droites maximum sans lever le stylo, ni repasser deux fois sur un trait.

Énigme proposée au début du cycle MBSR. (*Mindfulness Based Stress Reduction*), dit de pleine conscience, initié par Jon Kabat-Zinn

