

Printemps des Adhérents

Compte rendu de la rencontre du 26 mars 2022

« *Éclosion* »

C'est par une belle journée et une douceur printanière que s'est tenue l'édition 2022 du « Printemps des Adhérents » sur le thème de l'«Éclosion» et animé par Pierre Alais, enseignant de l'IFYM.

Près de quarante personnes ont répondu présentes à cette manifestation dont certaines sont venues des ...Alpes maritimes !



« *Atha* » ou la conscience du présent

Pierre a rappelé l'importance du « présent » dans la transmission et la pratique du yoga. Le présent, cet instant insaisissable qui fait face au devenir de l'existence du monde et de soi : cette conscience de l'ici et maintenant, hors temps et hors espace, donne sens à l'existence.

« *Atha* » c'est à la fois le présent du passé, le présent du futur et le présent « ici et maintenant ».

De āsana vers dhyāna

La session de pratique est développée en douceur par le rappel des observances envers soi-même et les autres, le monde – *yama's et nyama's* – et l'importance de *pratyāhāra*, pierre angulaire du yoga et préalable pour la pratique de la méditation. Comme le dit Pierre, *pratyāhāra* c'est l'action de « retirer les troupes de la bataille », maîtriser la sollicitation des sens, l'agitation et l'éparpillement du mental afin d'être dans un état d'attention intériorisée.

Co-naissance ou l'éclosion à soi

Se dépouiller de l'image que l'on a de soi, se dés-identifier, se laisser porter par la respiration dans ses différents cycles, explorer les variations d'interactions entre souffle et mouvement pour éviter les répétitions : ce sont quelques-unes des perspectives proposées dans la pratique posturale, avec comme but ultime : l'éclosion de son Etre, la co-naissance ou naître à soi-même.

Najia Begny