



**ATELIER II**  
**DIMANCHE 2 février 2020**

De 14h à 17h  
Au 5, Cité de la Roquette, 75011 PARIS

**ET MAINTENANT LE CORPS**  
**LES DEFIS DU PRESENT**

La pratique nous rouvre les portes d'une maison muette que nous avons abandonnée – le corps – alors que la vie, en s'écoulant, a continué son œuvre d'inscriptions...

Le tapis est certes un lieu privilégié pour observer ces impressions, fruits des stratégies intérieures de serrage, de contraction, de froissement qui avec le temps, ont mis certaines zones du corps hors-jeu jusqu'à neutraliser toute possibilité de connexion avec le présent. Ce corps posturalement déterminé par le psychisme et des émotions d'antan, est un lieu d'enfermements musculaires, articulaires et viscéraux. C'est un corps "coupé" de ses relations fondamentales, morcelé, désunis auquel parfois la maladie peut, en lui redonnant une voix, réinscrire dans le moment présent de l'être.

Comment rouvrir ce qui s'est enfermé ? Comment remettre en mouvement ce qui s'est arrêté ? Au travers de la pratique corporelle et respiratoire re-nourrie par le texte du *Yoga Sūtra*, l'atelier propose d'aller à la rencontre du *maintenant le corps*. Bienveillant et positif, le travail s'articulera sur l'action délibérée, la pratique consciente des āsana, la perception de l'énergie vitale (prāna). Le but : déconstruire un certain agencement rationnel, émotionnel et affectif du corps, réveiller l'effort « de se tenir là », éveiller enthousiasme et confiance, enfin retrouver un certain goût du yoga.

Cette recherche de sérénité et d'énergie créatrice, nous amènera à faire chanter les bols tibétains qu'on découvrira également comme support de méditation. Ce sera l'occasion pour entendre enfin le corps-présent jusque-là invu, insu, inouï.