

# STAGE DU 26 AU 29 MAI 2023

## Sortir de la matrice

### Yoga

Pour cette thématique « Sortir de la Matrice » et faire le lien avec l'enseignement de Marie (symbolique jungienne) et Elodie (ateliers naturopathie), je vous propose de partir de la symbolique de l'Oiseau décrite dans un texte indien vieux de plus de 2000 ans, la Taittirīya upanishad. Cette fable illustre, de manière tout à fait actuelle, l'incroyable complexité du système humain comme cinq oiseaux tissés ensemble, chacun composé de cinq parties, soit vingt-cinq composantes interreliées.

Pour travailler sur cette symbolique, nous partirons de l'enseignement combiné de TKV Desikachar et de son élève Peter Hersnack, décrit dans *Au-delà du Corps*. Ce livre parle du réel de notre corps d'humain terrestre profondément incarné, dans son épaisseur et de sa profondeur, à la fois palpable et impalpable, tissé d'ombre et de lumière, d'apprentissage et d'héritage, de mots et de silence. Desikashar étaye son enseignement sur la fable de l'Oiseau et évoque (sans le dire) le processus d'individuation (décrit par Jung) via un processus de transformation, comme un voyage à travers cinq matrices, où la Vie se donne à chaque instant.

De plus, si un être humain est un système vivant, il ne cesse de s'associer à d'autres. Aussi la première vigilance que préconise le Yoga sūtra porte sur la nature de ces associations. C'est l'éthique de la relation à l'autre et à soi. Le socle de cette vision est simple et profond : la confusion entre les personnes, quand le « tu » se mélange avec le « je », dans les messages qu'elles s'adressent et les actes qui les lient, rend le cœur encore plus confus, et les naissances à soi-même, laborieuses voire impossibles.

Du respect de cette éthique relationnelle, Desikashar fait les portes du corps de joie, du vivant en nous et rayonnant autour de nous. C'est un élan pour aller au bout de soi-même, de ce qui nous caractérise en propre, dans notre incarnation, dans la déclinaison particulière de notre humanité. « Va vers toi ! » comme disait l'autre...

Pour cela, je vous proposerai ma propre sensibilité à travers des ateliers combinant pratiques individuelles, en binôme et collectives, en lien avec le vivant, sous la forme de :

Postures, mouvements, automassages ;  
Exercices bioénergétiques, kriya ;  
Exploration de la relation/présence à soi et à l'autre ;  
Rituels, méditation et yoga nidra.

# Symbolique jungienne

Se **différencier** des « matrices psychologiques » de l'inconscient collectif ainsi que de l'inconscient familial et de ses lourdeurs transgénérationnelles dans lesquelles nous sommes enfermé(e)s. SORTIR DE LA MATRICE : voilà ce qui nous est demandé !

Demandé par qui ? Par la Vie

Dans le règne du vivant, quel qu'il soit, animal, végétal... tout commence par un temps de gestation dans une matrice, sans ce temps, pas de formation possible, pas d'évolution possible. Chaque espèce sait exactement combien de temps elle doit rester dans la matrice et quand elle doit en sortir : quand elle en sort, elle est prête à s'élancer vers la Vie. Dans le règne animal ou végétal, il n'y a pas d'attachement à un inconscient familial... Chaque espèce sait que la matrice n'est qu'une étape.

Même s'ils le savent aussi, les humains que nous sommes sont reliés à une histoire transgénérationnelle et, pour nous, la chose devient plus délicate : la Matrice, c'est à dire « le ventre de notre mère » est notre Paradis. Si physiquement nous ne pouvons pas y rester (sous peine de graves dangers), nous allons créer, tout au long de notre vie toutes sortes de matrices qui nous donneront l'illusion de cet état paradisiaque premier. En s'enfermant dans ces matrices, nous nous coupons tout simplement de la Vie. Ceci dit, toute notre vie sera faite de passages de matrices en matrices. En elle-même la matrice n'est pas mortifère, elle est au contraire un creuset de vie. Ce qui la rend mortifère c'est quand nous ne voulons pas en sortir ...

Ce stage devient alors une invitation à commencer le processus de sortie

## Naturopathie

>Sortir de son éducation alimentaire pour tendre vers SON alimentation, sensible et essentielle :

- Se reconnecter à la faim, son rythme, ses envies du moment présent
- Trouver sa nourriture, son « assiette santé », son poids de forme
- Garder le plaisir, sans frustration

> Sortir de la peur primitive de ne pas manger :

- Respecter les principes physiologiques d'assimilation, élimination et nettoyage
- Comprendre les processus de monodiète, jeûne intermittent et jeûne hydrique

>Sortir de la périphérie pour se rapprocher de son centre, de sa singularité, et répondre à ses besoins :

- Prendre soin de ses « piliers santé » : alimentation, sommeil, exercices physiques, bien-être
- Retrouver l'harmonie de son corps et de son esprit par des changements simples dans son quotidien
- RESENTIR - EVOLUER - S'AJUSTER