

#Stillstandforyoga - #Stillstandingforyoga

Communiqué de Presse

Les studios et shala de Yoga sont vidés de leurs essences et silencieux depuis longtemps. Nous regrettons que le pouvoir politique associe le Yoga à une simple pratique physique, à un sport. Et ce, bien avant la crise épidémiologique que nous connaissons actuellement.

Ne nous fourvoyons pas, le yoga n'est pas juste un sport !

Le Yoga, comme l'a défini BKS Iyengar, grand maître de Yoga, « est un art, une science et une philosophie, qui ouvre vers la spiritualité. »

La pratique des postures n'est qu'une branche de l'arbre.

Le Yoga, par le mouvement et la respiration consciente,

- Permet de réduire le stress et l'angoisse,
- Permet au mental de s'apaiser et de se détendre.
- Permet de se centrer
- Par sa connaissance profonde des systèmes respiratoires, le Yoga aide à développer de meilleures capacités respiratoires et renforce le système immunitaire.

Le Yoga renforce le lien, une dimension essentielle pour les êtres sociaux que nous sommes et qui nous fait tant défaut depuis près d'un an.

La pratique via zoom et autres plates formes a démontré ses limites. Sans compter ce temps grandissant de présence à l'écran qui nous coupe de l'essentiel.

L'action que nous avons entamée ce samedi 6 mars est **une action de soutien et d'Union**.

Elle aura lieu chaque samedi jusqu'à l'ouverture de nos studios et Shala.

Elle ne se veut en rien politique ou revendicatrice de quelque manière que cela soit.

Elle veut simplement faire entendre et comprendre à nos dirigeants l'importance de la pratique du Yoga, particulièrement dans ce contexte pandémique, mais plus spécifiquement au quotidien.

Elle veut être un élan, une bulle d'air frais et de sérénité, une (re)connexion à nos êtres profonds afin de stabiliser et centrer corps et esprit.

Elle veut (re)créer le lien.

Nous proposons donc de nous retrouver aussi nombreux que possible **au parc du Cinquantenaire** devant la petite tourelle « La Tour de Tournai », à 11h30, (en cas de pluie, rendez-vous sous les Arcades), pour **une pratique silencieuse**, saine et sereine, suivie hebdomadairement, bénévole, dans l'optique d'une action citoyenne, dans le but de nous reconnecter à notre humanité.

Nous proposons de dédier ces pratiques en conscience à tous ceux et toutes celles qui se trouvent en difficulté respiratoire aujourd'hui et **dans l'empathie de toutes celles et tous ceux qui souffrent de cette crise**.

La 1ère séance de ce samedi 6 mars a été magnifique. L'esprit yogi était vraiment là. Merci à tous. D'autres endroits dans le pays rejoignent le mouvement.

En dehors de la pratique, portez votre masque, évitez tout regroupement.

N'oubliez pas qu'un.e Yogi.ni laisse le lieu plus beau qu'avant son passage.

Nous tenons d'ores et déjà à vous remercier toutes et tous pour vos énergies positives et pour le respect envers chacun.e dans le maintien sans failles des gestes barrières.

Vincent : vincent.hufty@telenet.be

Olivier : Olivier.Croquet@ulb.be

Sergine : sergine.laloux@gmail.com

Thomas : vdh-thomas@hotmail.com