

Yoga pour tous

TEXTE Alice Vivian PHOTOGRAPHIE Kim Nguyen



ALICE VIVIAN

Professeure de yoga certifiée, conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être, Alice est aussi formée à la yogathérapie, la pleine conscience, la communication non violente et à l'approche neurosystémique. Elle fonde Mojom en 2018 pour aider à retrouver l'unité tête-cœur-corps et nous permettre de déployer nos superpouvoirs. mojom.fr



La relativité du temps



Alice Vivian prend la plume dans chaque numéro de *Yoga magazine* et la parole chaque mois en *live* sur Instagram, pour partager sa vision du yoga et nous expliquer comment cette pratique est porteuse de solutions dans une société en quête de mieux-être.



Tic, tac, tic, tac... La montre est là en permanence, nous dicte notre vie ; elle nous pousse à courir sans cesse, dans une société qui nous crie d'aller toujours plus vite. Dans cette dictature de l'urgence et de l'instantané, dans ces injonctions de performance et de productivité, nous remplissons nos agendas à ras bord et nous nous épuisons dans une course sans fin. Mais pour quoi et après quoi courons-nous ? Sommes-nous vraiment plus heureux dans le "toujours plus" et le "toujours plus vite" ?

Et si l'enjeu était de changer notre rapport au temps ? Se réconcilier avec lui, afin de le vivre plus sereinement ; ne plus le subir mais choisir la manière dont nous voulons le vivre. Comment ? En sortant, dès que possible, du piège du temps *chronos*, celui que les Grecs définissaient comme quantitatif, linéaire et imposé, le temps de la montre et du calendrier, pour redécouvrir la puissance du *kairos* et de l'instant présent. *Kairos*, c'est le temps de l'opportunité que l'on saisit, point de bascule, un temps qualitatif

Retrouvez Alice
chaque mois en *live* avec
Yoga magazine sur :
#yogapourtous
@yogamagazinefr
@mojom.fr

et profond, un moment où vous faites le choix d'écouter votre intuition. Le juste temps, c'est aussi celui dont parlaient les stoïciens, et notamment Épictète qui nous invitait à explorer le seul temps sur lequel nous pouvons agir, le temps présent. Le temps des sens, de l'accueil sans jugement, de la contemplation, de l'émerveillement et de la pleine présence à la vie.

Pour ralentir le rythme

Le yoga nous aide au quotidien. Dans sa philosophie, dans la recherche de vérité et de bien-être qu'il propose, mais surtout dans sa pratique, le yoga nous offre des temps suspendus. Il nous apprend à nous poser, à fermer les yeux et à respirer en conscience, pour mieux nous reconnecter à nos sens et à notre intériorité. Il nous apprend la pleine présence, le calme, l'accueil de nos émotions. Dans l'espace, le souffle et le silence, vous accédez à votre vérité, entendez les battements de votre cœur et les murmures de votre âme. Dans la conscience d'une posture, dans l'observation de votre respiration, dans la vibration d'un *Om* ou dans la concentration méditative, vous entrez dans un autre espace-temps. Avez-vous passé 5, 10, 30 minutes ? Vous ne le savez pas, et peu importe. Vous êtes calme, présent, ressourcé, unifié, vous ÊTES, tout simplement. En nous replaçant dans le temps présent et la pleine conscience de notre état d'être, la pratique du yoga constitue un incroyable outil de bien-être, de calme et de décélération. Il nous permet de sortir de la course effrénée qui nous est imposée, pour nous offrir des temps de récupération, de reconnexion à soi, et des réponses sur ce qui nous est essentiel. Prenons le temps, car le temps perdu, finalement, est celui où nous ne savourons pas notre présent. ★