



ALICE VIVIAN

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

Faire société



Alice Vivian accompagne les organisations ainsi que les particuliers dans une recherche de sens et d'alignement. Elle partage ici sa vision du yoga et comment cette pratique est porteuse de solutions dans une société en quête de mieux-être.



Retrouvez Alice sur :

[yogamagazinefr](https://www.instagram.com/yogamagazinefr)
mojom.fr



Notre monde semble être arrivé à un point crucial de son destin. La crise sanitaire nous a paralysés et divisés, des tensions et des violences dans nos pays et sur la scène internationale grondent, les inégalités explosent ; tout démontre la fin inexorable d'un système. Car oui, les défis climatiques, économiques et humains sont immenses. Il est urgent de repenser, collectivement, ce monde nouveau que nous souhaitons voir advenir. Un monde sans doute plus uni, plus empathique, plus solidaire, respectueux de l'humain et de la nature car bien conscient de ses interdépendances. Et si l'enjeu du siècle était l'UNION, cette capacité à "faire société", autrement, avec toutes nos différences et nos richesses ? Utopiste ? Si l'être humain est capable du pire, n'est-il pas aussi capable du meilleur ? Le secret ne serait-il pas dans un éveil des consciences et dans la reconnexion au cœur ? N'est-ce pas le moment d'aller puiser dans nos sagesses séculaires pour y (re)découvrir des voies de résilience et d'espoir ?

Le yoga, philosophie et tradition de sagesse millénaire, nous apporte ce cadeau : celui d'un chemin de transformation personnel mais aussi social, dont la clé de voûte est celle de l'union (*jug*, qui a donné la racine "yog"). Le yoga enseigne l'écoute et l'étude de soi, l'éthique, la sobriété libératrice et "joyeuse", l'amour, la compassion et la paix, bien sûr. Son premier principe, *ahimsa*, est la non-violence. Les textes de yoga nous rappellent que c'est en cultivant notre propre paix intérieure et notre lumière que le monde pourra vaincre ses parts obscures. S'il nous aide à faire grandir cette graine de bienveillance en nous, le yoga nous aide aussi à cultiver la tolérance. « Une vérité, plusieurs chemins », disait Swami Satchidananda. À notre époque d'exclusion, d'incertitude et d'intolérance généralisées, qu'il est bon de se rappeler qu'il existe de nombreuses routes vers la même destination ! Réunissant toutes les couleurs, les nationalités, les religions, le yoga nous propose un grand projet de société, réunie et solidaire. La force des enseignements yogiques ? Ils ne sont ni idéologie, ni religion, ni dogme, mais plutôt une philosophie de vie ancrée dans la pratique : celle des règles éthiques et morales (les *yamas* et *niyamas*), qui nous aident à devenir la meilleure version de nous-mêmes, celle des postures, du contrôle du souffle et des méditations, qui nous aident à nous libérer des fluctuations du mental et de l'ego, mais aussi la pratique du Karma yoga, l'action désintéressée. Le Karma yoga nous enseigne à entreprendre chaque chose sans espérer de résultats, et même plus, à trouver satisfaction et paix intérieure dans l'action elle-même. Chaque jour, faire quelque chose de gentil : pour soi-même, pour une personne que l'on aime, pour un inconnu. Chaque jour, faire grandir son être et sa façon d'être au monde pour, pas à pas, construire une autre société ; pour, pas à pas, "faire société". ★