



Lettre de rentrée

Chers amis yoginis et yogis, anciens et nouveaux,

Comme tous les ans à la même époque, je prends le temps de vous écrire. C'est un moment rituel qui clôture l'été et ouvre la porte d'une nouvelle saison. Un moment aussi pour vous dire que j'ai hâte de vous retrouver !

Un moment où le temps s'allonge, où je réfléchis à ce que j'ai envie de vous dire, de transmettre. C'est un temps de maturation et de moisson. La moisson de tout un été passé à me poser pour laisser éclore les thématiques avec lesquelles j'ai envie de voyager avec vous durant 34 semaines.

Et cette année, j'ai envie de vous emmener **dans l'énergie**.

Le yoga est une **pratique énergétique**. Il ne travaille pas seulement le corps physique : il agit aussi sur la manière dont **le prāṇa, notre énergie vitale, circule et se manifeste en nous**.

À travers les postures (*āsanas*), la respiration (*prāṇāyāma*), les mudrās, les mantras et la méditation, nous apprenons progressivement à **percevoir, mobiliser, équilibrer et canaliser cette énergie**.

Une posture peut ainsi nous ancrer, nous dynamiser, nous apaiser ou nous ouvrir ; une respiration peut modifier notre état intérieur ; une pratique peut nous aider à remettre du mouvement là où nous ressentons de la tension ou de la stagnation.

Dans la vision traditionnelle du yoga, cette énergie circule notamment dans les **nāḍīs** et se concentre autour des **chakras**, qui dessinent une carte symbolique pour explorer les différentes dimensions de notre être.

Notre fil rouge pour cette nouvelle saison sera celui des **chakras**. Nous les traverserons comme autant d'étapes d'un voyage intérieur.



À chacun de ces grands passages seront associés les **cinq grands éléments de la philosophie indienne : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air, l'Espace**. Des éléments qui sont présents en toutes choses et qui nous façonnent.

La terre nous donne notre stabilité.

L'eau nous apprend la fluidité.

Le feu nous donne la force de transformer.

L'air nous ouvre et nous met en mouvement.

L'espace nous permet de respirer, de nous exprimer et d'accueillir.

Nous irons à la rencontre de ces éléments **dans notre corps, dans notre souffle, dans nos émotions et dans notre manière d'être au monde**.

Et peut-être qu'au fil des semaines, quelque chose se transformera discrètement. Pas nécessairement quelque chose que l'on pourra mesurer ou expliquer. Mais peut-être une manière différente d'habiter son corps, de respirer, de traverser ses émotions, de regarder les autres et de se regarder soi-même.

J'ai hâte de partager avec vous ce voyage avec toujours cette même envie : que le yoga soit un espace hors de temps où l'on vient comme on est, prendre soin de soi, se retrouver différemment et repartir un peu plus présent à soi et au monde

Belle rentrée à toutes et à tous,

Avec toute mon énergie et la joie de vous retrouver,

Morgane

Namasté

