



© BERENICE GALINARD

Notre rédactrice a testé l'atelier *Yoga Sonothérapie et Chamanisme* animé par Marion Sebih et Jean-Baptiste Poncelet à Jaya, un espace parisien fondé par les chamans Emilio Escariz et Romulo Pelliza. La salle est agréable et lumineuse, le cacao déjà préparé parfume l'air. Nous nous installons et Marion explique : « *La médecine Cacao va nous aider à déposer ce que l'on ne veut plus. Combinée avec le Yin yoga, son action va aller jusqu'à chaque cellule, à l'intérieur de chaque articulation, pour un effet bénéfique encore plus grand. Nous allons chanter le Green Mantra Tara qui attire la compassion et la guérison, fermez les yeux et quand c'est le bon moment pour vous, venez vous servir.* »

La première gorgée de cacao surprend. Loin du chocolat que l'on connaît, ce cacao est très amer, un peu épicé et il semble plus épuré, plus vif aussi. Jean-Baptiste nous propose ensuite un exercice de sonothérapie : des sons associés à des mudras, des positions de doigts spécifiques. Puis nous entrons dans la pratique du Yin avec une première posture de pince Yin. Marion joue du tambour et chante en même temps. La lumière a été tamisée, et il règne une atmosphère de grande douceur. Les postures se succèdent, toujours en musique, et la séance me fait l'effet d'un voyage intérieur et corporel. Le lendemain, après une nuit paisible, je réalise que mon corps a beaucoup travaillé et que je ressens plus de légèreté, beaucoup d'énergie et une nouvelle harmonie.

Rencontre avec Romulo Pelliza

J'étais enseignant de yoga quand j'ai découvert le chamanisme d'Amazonie. Le travail avec les plantes maitresses m'a ouvert à une dimension nouvelle. Le yoga vient de Yug, qui veut dire "union" et, avec l'ayahuasca, j'ai ressenti cet état d'unité à l'intérieur de moi, ce n'était plus un concept mais une expérience. Je me suis demandé comment conserver cet état de grâce et l'idée de relier les deux pratiques a été une évidence. La pratique du yoga permet d'ancrer cette expérience au niveau cellulaire. Dans le Yin yoga chamanique, on travaille avec le support de la Terre mère, pour créer une connexion intérieure transformatrice. Le yoga Kundalini et le chamanisme travaillent à éveiller notre force créatrice, l'énergie Kundalini. Le cours de yoga devient une cérémonie. On crée un espace sacré, avec par exemple un mandala au milieu, et on se place en cercle pour créer la conscience de la Roue de médecine. J'utilise beaucoup la sonothérapie et des chants médicinaux appelés icaros qui se présentent en résonance avec la conscience du groupe. Le chant fait monter la fréquence et chacun va pouvoir travailler ce dont il a besoin. Nous avons besoin de connaître notre lumière et notre ombre, d'ouvrir notre inconscient et

de le nettoyer des vieilles programmations qui ne nous servent plus. Cette approche qui fait entrer la magie chamanique dans la matière avec le yoga permet d'effectuer ce travail. Au cours de mes formations, je vois cette transformation, cette reprise du pouvoir créateur par les participants et la découverte que nous sommes tous notre propre magicien. romulopelliza.com romulopelliza.com, nouveau cycle de formation : du 8 au 14 avril en Yin yoga chamanique et du 21 au 28 mai en Kundalini awakening training Niveau 1.

© MARION SEBIH

