

LE JOURNAL DU *yoga*

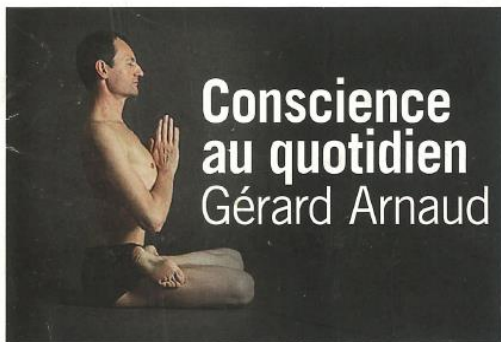
Magazine d'information indépendant

MARS 2018 n° 192



Romulo
Pelliza
**Guerrier
de la
paix**

Thymus: Stimuler
son immunité



L'écoute neutre
avec Eric Baret

**La spiritualité
des hommes
médecines**



« L'essentiel n'est pas de se rendre heureux,
mais digne du bonheur » Emmanuel Kant



© Anne Morineau — Le JdY 192

Billet

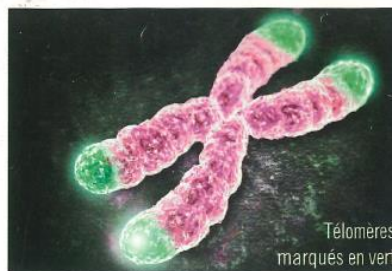
Rien n'est joué

Et cela, quel que soit notre âge. Ce que l'on mange, l'exercice que l'on fait, notre gestion du stress, l'environnement dans lequel nous vivons, la qualité de notre sommeil, nos relations sociales, nos pensées, notre estime personnelle... sont autant d'éléments susceptibles d'influencer le comportement de nos gènes. On ne parle plus de mutation mais d'activation de

nos gènes qui entraîne une grande variété de réactions chimiques, pouvant jouer un grand rôle dans notre bonne santé, corps et esprit. Autrement dit, nous ne pouvons plus aussi facilement jouer les victimes, même en ce qui concerne le vieillissement. L'observation scientifique vient confirmer que nous sommes entièrement responsables de notre corps et de notre mental et que nous avons beaucoup de leviers pour en prendre

soin. La pratique régulière du yoga nous l'enseigne déjà. La régularité et la constance semblent également être un vecteur positif pour cette science nouvelle que l'on

appelle l'épigénétique, qui nous encourage à avoir un mode de vie sain. Rien n'est irréversible! Savez-vous que Shinya Yamanaka est parvenu en 2006 à reprogrammer des cellules de la peau en cellules-souches, ces fameuses cellules que l'on trouve en abondance dans le cordon ombilical et qui se différencient au cours de leur reproduction (en cellules nerveuses, des tissus, cartilages...). Tout est à jouer, définitivement. On ne peut être qu'optimiste! ■



À lire: *Prenez soin de vous maintenant - Pour vivre heureux plus longtemps.* De E. Dupont, C. Michaud, D. Bilodeau et C. Fortin. Ed. Flammarion. 2018.

ROMULO PELLIZA, Ode à la Terre-mère

Romulo Pelliza, homme-médecine d'origine argentin, a vécu 12 ans en France où il a fondé à Paris, avec Emilio Escariz, le centre Umachandra, devenu Jaya. Aujourd'hui, il vit au cœur de l'Amazonie péruvienne, dans son centre « Huamanwasi », où il enseigne le Yin Yoga Chamanique, le Kundalini Yoga et le savoir de Plantes Sacrées. Rencontre amazonienne... PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Pourquoi adjoindre la notion de chamanique au Yin Yoga ?

Romulo Pelliza Le Yin Yoga est une pratique très simple et très intense, qui cherche le non-faire. Contrairement au principe masculin qui nous fait entrer dans le mouvement, cette pratique nous amène à accueillir, accepter et même se rendre à la Terre-mère. C'est une mise en harmonie avec la gravité pour s'y abandonner. Dans cet espace, des mystères peuvent se révéler, l'inconscient peut s'ouvrir et notamment des états de conscience modifiée, comme le rêve éveillé, peuvent apparaître.

Le chamanisme apporte la notion de cérémonie et de magie ainsi que la connexion avec les éléments et les cycles universels. Dans le Yin Yoga nous travaillons particulièrement avec l'influence de la Lune sur les océans et les eaux, en observant la résonance dans nos cellules, dans nos émotions, dans nos humeurs et dans notre système énergétique. De là, entre autres, est venue cette appellation de Yin Yoga Chamanique.

JdY Est-ce par l'immobilité que les états de conscience modifiée peuvent se manifester ?

R.P. Pas forcément, il existe d'autres pratiques qui sont dans le mouvement, comme la danse, qui conduisent à la transe, où la conscience se manifeste. C'est dans cet espace « yin » d'abandon complet, de neutralité que nous trouvons l'écoute. Cet état où l'ego revient au point zéro, *shunya*, véritable approche méditative. Nous retrouvons la notion de vide dans les pratiques de Kundalini (Yoga), et aussi chez les bouddhistes. C'est l'écoute, du rien et du tout, contenus dans *shunya*. C'est un accordage avec l'Infini à l'intérieur de nous-même, au-delà de l'action et de la réaction.



JdY Pouvons-nous parler d'une pratique très simple ?

R.P. Nous retrouvons des aspects techniques dans le Yin Yoga, avec un travail en détente musculaire complète, qui va agir sur les tissus conjonctifs profonds. La recherche n'est pas dans l'alignement musculo-squelettique, mais (plutôt) dans la mémoire de nos fascias, ligaments et ten-



Devenir un guerrier de la paix

dons, proches de l'os, au cœur de nous-même. Les postures travaillent en appui (au plus près du sol), où nous nous permettons de décharger notre poids en cédant à la gravité, en travaillant d'abord sur l'ouverture des hanches et du bassin. C'est une reconnexion avec notre « Centre », un retour vers notre *noyau*.

JdY Comment est venue cette synthèse entre le Yin et le chamanisme ?

R.P. Je suis enseignant et formateur de kundalini yoga, de yin yoga et je suis également praticien de Body-Mind Centering. Je viens du corps et des pratiques somatiques comme outils d'expérience et de réalisation. Tout cela ajouté à la rencontre de la médecine de la forêt amazonienne a fait que le yoga et le chamanisme ont toujours été présents dans mon parcours.

Nous travaillons avec la gravité (dans le yin), cette force qui nous invite à nous enraciner. Mais souvent nous résistons à être incarnés en harmonie, avec les pieds sur terre. Dans le Yin Yoga chamanique, nous commençons par entrer dans la conscience cellulaire, dans la matière, par déposer notre propre poids comme une offrande et sentir que nous sommes bien portés et même supportés par la terre-mère. Nous allons vers une guérison de notre féminin sacré, en simplicité et en toute confiance.

Un autre aspect important de cette pratique est donné par le son. Nous travaillons ensemble pour former un cercle de médecine, créer un mandala. Ce sont des spirales où chacun fait partie de l'engrenage quantique, s'ajuste et se relie aux lois universelles.

Par la méditation, par le chant-médecine, par l'abandon dans la posture, nous nous réalisons dans la sagesse du temps présent. C'est l'espace de la neutralité, *shunya*, qui guérit. Nous pouvons alors arriver à un état de paix intérieure qui collabore bien sûr ensuite avec la paix dans le monde.

JdY L'objectif est-il la paix ?

R.P. Nous pouvons dire que l'humanité est en crise, aujourd'hui, que nous souffrons toujours de la guerre. Le travail que nous mettons en place à Huamanwasi Ashram se situe sur plusieurs plans. Bien sûr sur le plan personnel, celui de nos blessures, de notre histoire, mais également nous devons agir dans la dimension transpersonnelle pour éveiller la conscience de ce que nous sommes. Nous pouvons devenir les guerriers de la paix.

La guérison du sacré féminin et du sacré masculin s'impose, pour transformer en complémentarité la tension entre les polarités et activer l'expansion de l'Unité.

JdY Quelle est l'action du son ?

R.P. Grâce au yoga du son, les états de conscience modifiée s'ouvrent. Il permet des changements de fréquences. Et c'est dans ces états que nous recevons des enseignements « en direct ». Nous nous harmonisons avec tout ce qui existe, vibre, bouge, autour de nous. Le Yin yoga permet d'ajuster notre centre d'émission et réception



intérieur, en arrivant dans cet espace d'écoute (*shunya*), et de retrouver la mémoire de ce que nous sommes. Notre véritable identité peut ainsi se manifester. Et voilà les fréquences divines qui pulsent à ce moment-là...

JdY Pourquoi s'installer au Pérou en pleine forêt amazonienne ?

R.P. Je suis arrivé à un moment de ma vie, où je sentais que je devais me rapprocher de la Nature, pour retrouver ma force. J'étais également très attiré par la forêt. Celle-ci représente l'inconscient. Quand nous entrons dans la forêt, tout un univers émerge et notamment un espace où nous pouvons nous reconnecter avec l'archétype du féminin sacré, appelé aussi Shakti kundalini, mère divine ou Pachamama... Et c'est

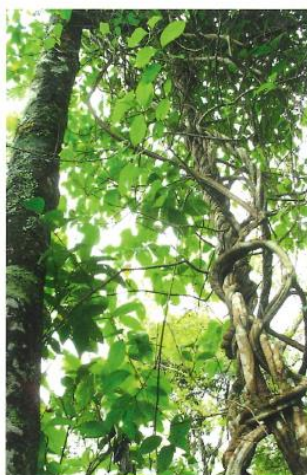
justement le propos du Yin Yoga, se remettre amoureusement dans les bras de notre Terre-mère.

Habiter dans la forêt amazonienne et recevoir son intensité, est chaque jour un enseignement. J'y récupère ma mémoire d'être un enfant divin fils de cette planète. J'y retrouve la puissante sensation de l'énergie vitale qui circule en permanence, la simplicité d'être vivant dans le pur contentement. Il y a tant de merveilles... La forêt est un grand schème d'harmonie, un mandala vivant. En s'y promenant, nous syntonisons* toute cette vie. Nous ajustons nos systèmes juste en marchant... Les esprits de la

forêt peignent nos champs électromagnétiques, alignent nos pensées et ajustent nos différents corps. Je vis chaque jour dans la forêt comme dans un espace sacré de guérison.

Le Yin Yoga est une invitation à entrer dans l'état de prière, qui appelle le plan de l'unité. Nous faisons une offrande à la Pachamama, du poids

de notre propre corps et de la légèreté de notre esprit. Nous nous abandonnons à son amour et à sa tendresse. Ainsi nous activons notre paix intérieure, pour qu'elle résonne pour la paix de notre planète Terre. ■



Dans les bras de la Pachamama

NOTES

Body-Mind Centering est une approche d'anatomie expérimentale où l'on étudie les différents systèmes du corps et du développement de l'enfant, explorations d'éducation somatique par le mouvement et le toucher. La perception est orientée

vers le soma, le corps senti, vécu de l'intérieur.

Shunya est l'art de l'écoute profonde, il implique de laisser l'ego revenir au point zéro. C'est une invitation à entrer dans le mental neutre, au-dessus du niveau moyen de l'action et de la réaction, une synchronisation avec l'infini à l'intérieur de soi-même.

Syntoniser (définition Le Robert) 1. Mettre en syntonie. Syntoniser deux circuits. 2. Français du Canada : Sélectionner (une fréquence). Syntoniser une station de radio.

POUR ALLER PLUS LOIN

Du 7 mai au 15 juin, Romulo Pelliza enseignera en France, Samasthiti Studio - Rasa Yoga - Espace Jaya - Espace Rivoire - Vieu à Izenave.(01430).

www.humanwasi.com