

2 Ateliers « Yoga, mandala et Terre -Mère » dans le cadre de l'asso Vis à vie, en 2023, 9H à 13H, les 22 janvier et samedi 25 mars

1^{er} atelier : dimanche 22 janvier 2023.

Dans le cadre du yoga, nous nous référons aux 7 chakras principaux.

Le premier se nomme **Muladhara chakra**, le chakra racine. Il est en lien avec **Gaïa, notre Terre-Mère**, qui honore les êtres humains, les végétaux et les animaux... Elle nous transmet l'enracinement, l'ancrage, la fertilité, l'endurance, la force, la puissance et la renaissance.

Muladhara Chakra fait référence à notre structure, à nos fondations, à notre squelette, à notre colonne vertébrale qui nous tient debout. Il est en lien avec nos ancêtres, notre tribu ; en lien aussi avec l'énergie des reins qui apporte la sécurité.

Je propose d'approfondir les connaissances et nos ressentis de ce chakra par la création d'un mandala qui est une forme sacrée, et représente ce que l'on est. Nous commencerons par quelques mouvements de yoga pour ressentir et mettre en action ce chakra.

Et nous passerons à la création et réalisation de notre propre mandala.

Le mandala existe depuis plus de 2300 ans.

En sanscrit, il veut dire bien plus que le cercle : il représente la totalité de l'organisation de **la vie**, à l'extérieur : le cosmos, la terre, le soleil, la lune, les ondes sonores et l'eau, les signes du zodiaque, les formes végétales, le cycle de la vie. A l'intérieur de notre corps, la vie cellulaire, l'œuf, la matrice, l'œil. Nous sommes des mandalas parfaits.

En psychanalyse, cf **Jung**, le cercle, qui dispose d'une couche protectrice autour de **son centre**, est avant tout **symbole de complétude**. Créer ses mandalas est une tentative d'auto-guérison pour vivre en harmonie.

Créer son mandala apporte la paix, l'unification, la connexion au monde, les éléments dessinés sont reliés les uns aux autres. L'important est le chemin parcouru à sa réalisation.

Nous utiliserons le collage de papiers que nous découperons dans des revues colorées, afin de ne créer aucun frein à celui qui ne sait ni peindre ni dessiner.