

Plaisirs de l'instant présent

Ludivine et Thibaud ont choisi d'unir leurs passions : le yoga et le vin. Dans les deux disciplines, il s'agit bien de vivre pleinement l'instant présent. Séance de Power yoga d'abord, avec des postures accessibles à tous qui renforcent, assouplissent, suivies d'une pause relaxation puis méditation, clôturée par un instant de gratitude. Les chakras bien ouverts, les sens et les émotions en éveil, on enchaîne alors sur la découverte des saveurs des vins biologiques, biodynamiques ou natures du Languedoc, du Bordelais ou de Champagne, sélectionnés par l'expert. On laisse les arômes végétaux préservés par ces modes de culture attentifs à l'environnement titiller nos narines, les saveurs combler nos papilles.

Yoga & vins
en Haute-Garonne
du 23 au 25 juin 2017,
www.yogaludivine.com,
www.tibovino.com

3 questions à... Silvia di Rienzo



Pour Silvia di Rienzo, professeure de yoga depuis 10 ans, le yoga est transformation et clarté ; il permet l'apparition d'un état de conscience nouveau qui nous était invisible avant. Rencontre avec une personnalité enthousiaste et dévouée... au yoga.

Vous êtes danseuse et chorégraphe, qu'est-ce qui vous a amenée au yoga ?

Une rencontre. Avec le danseur comédien argentin Matias Chebel qui pratiquait depuis longtemps. Avant chaque répétition, il nous faisait dérouler les postures – dans l'ordre – du Yoga Ashtanga Vinyasa. Au début, je trouvais cela très difficile et perturbant, mais un petit feu s'est allumé en moi. J'ai senti la portée précieuse de cette pratique et j'ai commencé à fréquenter les classes dirigées au Samasthiti Studio et les séances de Mysore à l'école de Lino Miele à Rome. Lorsque j'ai dû arrêter la danse parce que je m'étais cassé un orteil, j'ai découvert le pouvoir de guérison du yoga. Progressivement, l'étude du yoga a pris une place et une ampleur dans ma vie complètement inattendue !

Comment la pratique du yoga s'articule-t-elle avec la danse ?

Mon maître Rolf Naujokat m'a dit un jour que je le questionnais justement sur l'engagement à une pratique quotidienne et mon métier de danseuse : « *Yoga, it's for your Health and for your Joy.* »* Oui, le yoga est complémentaire à la danse, à tout en fait, plus que cela même, il est un socle et une pratique qui soutient la vie et le vivant : le travail, les relations, la santé, le rapport à la nature, à la spiritualité...



Tout simplement. Il y a le yoga sur le tapis et celui hors du tapis, dans la vie !

Et vous êtes passée naturellement à l'enseignement...

L'enseignement est pour moi une extension de la pratique, il évolue donc avec le temps et mon étude personnelle... Partager ma connaissance en temps réel, transmettre l'importance de la portée énergétique et spirituelle du yoga, loin des modes et des tendances, cela m'apporte une véritable joie ! Le défi est de proposer un enseignement rigoureux, respectueux de la méthode Ashtanga Vinyasa, axé sur l'alignement postural et énergétique, et adapté à chaque corps. Il est important que chacun puisse explorer toutes ses possibilités – même celles que l'on croit impossibles !

www.anandakalayoga.com

* « *Le yoga est pour ta santé et pour ta joie* »