

Silvia Di Rienzo, Malena Beer,
Helen Eastwood

La puissance de l'harmonie

SILVIA, MALENA, HELEN. Trois femmes adeptes de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, ce yoga dynamique né à Mysore, au sud de l'Inde. Trois amies complices qui ont mis au point le yoga immersif, alliant asanas et méditation. Trois âmes en parfaite adéquation, qui ont trouvé sur leur tapis de yoga une recette pour la vie. Rencontre.

Retrouvez les cours, ateliers
et retraites de yoga de
Anandakala Shala sur
www.anandakalayoga.com

contact

TEXTE Clémentine Koenig
PHOTOGRAPHIES Isabelle Nègre



C'est un lieu qui leur ressemble. Le Shala ("maison" en sanskrit), inauguré en septembre 2015, est une vaste pièce à l'énergie solide, baignée dans une douce lumière de fin d'après-midi. Un ancien studio d'artiste où l'on se sent instantanément... bien. Apaisé. Accueilli. Et artistes, elles le sont. L'Italienne Silvia et l'Argentine Malena sont toutes deux danseuses et chorégraphes professionnelles, et continuent de pratiquer la danse en dehors de leurs heures de yoga. Helen, la plus jeune, d'origine anglaise, allie design de bijoux et créations lumineuses (on retrouve ses

installations à la Fête des Lumières de Lyon et de Pékin). Mais c'est sur le tapis que cet incontournable trio créatif s'est soudé. Ensemble, de Montreuil à la Toscane en passant par le Portugal, elles enseignent un yoga tantôt dynamique, tantôt lent, mais toujours ancré dans la pleine conscience. Helen, mèches blondes et regard doux, Silvia, chignon flou et tatouages, Malena, longue chevelure brune ondulée et sourire bienveillant. Autour d'un thé vert et quelques dattes fraîches, elles livrent leur histoire. Une histoire d'amitié, de voyages, de rencontres... et de lâcher-prise.

ÉNERGIES COMPLÉMENTAIRES

L'ardeur, la discipline, le travail : rien n'est jamais facile. Mais pour Silvia et Malena, tout advient « *comme une évidence. Sans forcément croire au destin, on peut croire en sa propre force* ». Toutes deux ont eu la danse comme porte d'entrée vers le yoga : quelques postures pour s'échauffer, recommandées par leurs professeurs respectifs, mais rien de très fouillé. En 2003, quittant son Argentine natale pour la France, Malena, « *toute perdue à Paris* », traverse un moment d'adaptation éprouvant. C'est instinctivement qu'elle se tourne vers le yoga. La pratique quotidienne,



LE CAHIER DE SILVIA

« J'ai choisi un cahier très épais, un don de ma sœur Chiara qui elle aussi pratique l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Je l'emporte partout avec moi. Je l'ai rempli au fil des années de mes réflexions liées au yoga, à la transmission, mes notes sur ce qui m'a marquée lors d'ateliers ou de séjours en Inde, sur la pratique, les sensations, la philosophie... Il me sert aussi à imaginer et à élaborer de nouveaux enchaînements. C'est comme un journal qui relaterait l'histoire de mon parcours. Une encyclopédie personnelle ! »

autodidacte (elle n'a alors pas encore les moyens de se payer des cours), sera pour elle une bouée de sauvetage. Sur le tapis, elle se sent « *centrée, [elle] sent, [elle] observe* ». Elle fait connaissance avec sa future amie Silvia en 2005, lors d'un stage auprès de Caroline Boulinguez – la seule formation de professeurs d'Ashtanga Vinyasa Yoga qui se fait en trois ans.

Séduites par ce yoga énergique qui se base sur la synchronisation précise du souffle et des mouvements (ou vinyasa en sanskrit), elles entreprennent en 2009 un voyage aux sources de l'Ashtanga : destination Mysore, dans l'État du Karnataka en Inde, la ville qui a vu naître ce style de yoga grâce à Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009). Un véritable voyage initiatique, qui leur donnera envie de revenir en Inde, encore et encore. Une fois par an, précisément ! C'est à Goa, par exemple, qu'elles font connaissance avec le couple allemand Rolf et Marci Naujakot, dont elles nous montrent une petite photographie encadrée : tout sourire, Malena et Silvia posent avec leurs maîtres. Ensemble, elles font le tour du globe et « *galopent sur le tapis* », selon l'expression de l'énergique Silvia. Pourtant, c'est à Montreuil qu'elles

« Sans forcément croire au destin, on peut croire en sa propre force. »

ont choisi de poser leurs valises en 2015. « *Anandakala est avant tout une association. Il nous paraît important de participer à la vie de quartier*. » Un quartier qu'elles adorent : « *Le côté "village" de Montreuil, le cinéma Le Méliès, les chai au lait de soja qu'on prend au coin de la rue... Tout en l'ayant trouvé très naturellement, organiquement, on aime passionnément notre point d'attache*. » Toutes trois tiennent à ce que le yoga soit accessible en se fondant dans la vie quotidienne et culturelle de leur ville. « *Le yoga*

est un support pour la vie, et non l'inverse », suggère Silvia.

L'UNION FAIT LA FORCE

À leur retour d'Inde en 2009, Malena et Silvia entreprennent de délivrer un enseignement nomade dans les studios parisiens qui veulent bien les accueillir. Un noyau d'adeptes prend forme petit à petit. Noyau dont fait partie une certaine Helen, venue s'essayer au yoga sur les recommandations d'une ostéopathe... particulièrement clairvoyante ! Ses professeurs n'en reviennent pas :



LA GRAINE D’HELEN

« C’est une minuscule graine de pin, que je garde dans une boîte sur l’autel du lieu où je pratique. John Scott me l’a discrètement offerte le jour de ma remise de diplôme. Un diplôme n’est qu’un bout de papier qui ne vaut rien en soi, tandis que la symbolique de la graine m’émeut énormément. Pour moi, elle signifie la voie de l’enseignement et de la transmission : on plante une graine, elle grandit, devient un arbre, forme des racines, et dépose ses feuilles et ses fruits autour de soi. Un cheminement organique. »

Helen est curieuse de tout, profondément assidue, leur pose mille questions et les abreuve de commentaires à la fin de chaque cours. « Elle nous écrivait des romans ! On s’est dit : c’est elle qu’il nous faut », confie Malena. Mais Silvia et elle le savent : tout vient à point à qui sait attendre. Chaque chose en son temps... Alors, lorsque Helen demande à Silvia comment « approfondir sa pratique », celle-ci lui offre une réponse étonnante :
 « Tu trouveras ton maître. »
 « Sa réponse m’a laissée pantoise ! » se souvient Helen. « Que voulait-elle dire ? »
 Les trois femmes le répètent comme

un mantra : les bonnes nouvelles arrivent lorsque l’on est au bon endroit, au bon moment. Et pour cela, un seul facteur entre en jeu : notre capacité à s’arrêter pour observer notre vie avec bienveillance et ouverture d’esprit. À cet instant, les éléments “s’alignent” et l’on réalise tout à coup notre potentiel. « Les choses se présentent à vous au moment où vous êtes prêt à les recevoir », résume Helen. Exit l’acharnement stérile, l’attitude défaitiste ! « Dans la vie comme dans la pratique des asanas, tomber n’est pas une fatalité, rappelle Silvia, philosophe. On s’arrête, on respire... et on recommence. »

C’est l’Anglais John Scott qui saura détecter en Helen le potentiel d’une future enseignante. En elle, cet ancien élève de Patthabi Jois décèle un « bourgeon de yoga » prêt à fleurir. En lui, Helen trouve son maître lors d’un stage à Londres. Diplôme en main, elle rejoint tout naturellement les cours de l’association de Malena et Silvia, Anandakala Yoga. D’abord pour effectuer des remplacements en cas d’urgence, puis en tant que professeur à part entière.

MERVEILLES MICROSCOPIQUES

Au fil des cours, ateliers et retraites estivales est né le Yoga Immersif. Cette forme de yoga très délicate allie des postures tenues sur la durée et une méditation de pleine conscience. « Au début, les élèves nous demandaient de faire des focus sur des asanas, des positions particulières. Mais pratiquer ce genre d’exercice en fin de journée, quand on est fatigué, ne sert à rien »,

explique Malena. Les professeurs cherchent alors « quelque chose de lunaire, doux, profond », qui leur permettrait d’allier tout ce qu’elles ont appris jusque-là : lectures, danse, chants, mantras...

Le Yoga Immersif prend la forme d’un « voyage anatomique, énergétique, émotionnel ». Il est, surtout, une véritable leçon de subtilité puisqu’il implique un travail de visualisation incroyablement précis : « Nous nous réapproprions notre corps en passant par le biais physiologique : tissus, muscles, nerfs, veines... Nous nous concentrons sur des choses qui relèvent de l’infiniment petit pour chercher ce que l’on appelle le corps subtil. » Difficile à imaginer ? « Cela paraît abstrait, mais c’est en fait un engagement au micromillimètre près », souligne Helen. Silvia, elle, raconte comment un élève l’a remerciée à la fin d’un cours en affirmant « n’avoir jamais ressenti son corps d’une telle manière ». Pendant les cours de yoga immersifs, Silvia et Malena entrent elles-mêmes en état méditatif – « C’est énorme, on sent presque les microparticules dans l’air,

notre toucher est comme décuplé... Bref, on va très loin, c’est un peu surréaliste ! » s’enthousiasme Helen. Pour elle, le yoga « affine ta relation au monde, aux éléments qui t’entourent et aux autres individus ». Il existe par exemple « une continuité de ce que tu fais sur ton tapis à ce

que tu mets dans ton assiette », complète Malena. Une continuité, tout comme les énergies d’Helen, Silvia et Malena semblent idéalement complémentaires. Comme trois pièces d’un puzzle. Elles forment un trio complice, rieur, tactile, qui n’est pas sans rappeler l’étymologie sanskrite du mot “yoga” : union. ★

« les choses se présentent à vous au moment où vous êtes prêt à les recevoir. »



LA BROCHE DE MALENA

« Ma grand-mère, qui m’a offert cette broche, a été diagnostiquée bipolaire très jeune. Dans ce que l’on considère comme une forme de “folie”, elle trouvait une liberté absente de sa vie amoureuse et professionnelle. Grâce à ses encouragements, je me suis battue pour devenir danseuse, et c’est par la danse que j’ai découvert le yoga, que j’ai voyagé et immigré en France. Ce papillon représente pour moi le goût de la liberté. Ses pierres manquantes montrent qu’il faut se battre pour garder ses ailes.»

Krama Yoga pour étendre la colonne vertébrale

« Le Krama est une exploration progressive et adaptée. Cette séquence met l'accent sur les enjeux physiques et énergétiques des extensions de la colonne vertébrale vers l'arrière. Ces extensions et ouvertures du cœur sont énergisantes, stimulent le système nerveux central, débloquent les tensions au niveau de la colonne dorsale, cage thoracique et épaules. Cela crée de l'espace entre les vertèbres et renforce le dos. Nous aimons beaucoup cette série de postures car elles viennent équilibrer notre quotidien qui est en général une grande flexion vers l'avant ! On peut alors s'ouvrir au monde et à soi, avec douceur et conscience. » HELEN, MALENA ET SILVIA



Shalabhasana A

Allongez-vous sur le ventre, mains au niveau des premières côtes, pieds ensemble, le front au sol.

- D'abord, pressez fermement vos cous-de-pied contre le sol, sentez l'énergie remonter vers vos jambes. Les genoux se décollent naturellement du sol. Engagez vos cuisses vers l'intérieur et relâchez vos grands fessiers. Allongez légèrement votre sacrum en direction des talons, sentez le nombril se décoller du sol et s'absorber vers la colonne. Pressez vos mains au sol, les coudes se dirigent vers l'arrière, la poitrine s'ouvre. Front au sol, sentez toutes ces directions en même temps. Respirez, observez comment la cage s'éloigne du bassin et vice-versa.

- Puis commencez à décoller votre tête et vos pieds à quelques centimètres du sol. Vos pieds s'allongent vers l'arrière et, grâce à la pression de vos mains au sol et à la position de vos coudes, votre poitrine s'allonge vers l'avant et s'ouvre vers le ciel. Regardez en direction de votre nez (*nasagrai drishti*) et respirez profondément. Vous devriez sentir le travail dans les jambes, abdominaux, épaules et poitrine, mais pas de tensions dans la colonne lombaire.

- Après 10 respirations, relâchez tout le corps (tournez la tête sur le côté et posez une joue au sol). Faites de petites bascules du bassin à droite et à gauche pour détendre. Puis restez et observez les effets de la posture.



Ustrasana au mur (variante) Le Chameau (variante)

Cette variante d'*Ustrasana* inspirée des enseignements de Maty Ezraty et Marci Naujokat aide à comprendre l'engagement des jambes et l'ouverture de la poitrine sans mettre l'accent sur la cambrure.

- Placez-vous à genoux devant un mur. Pressez les tibias et les cous-de-pied au sol. Mettez une brique entre les pieds pour engager les chevilles de manière égale et dans l'axe. Serrez légèrement la brique entre les genoux pour engager les cuisses internes et faciliter la détente du bas du dos. Le devant des cuisses adhère au mur. Activez les *bandhas* pour réveiller l'énergie.
- À partir de ce socle, jambes et *bandhas*

engagés, construisez l'ouverture du cœur. Gardez le contact des aines contre le mur en étirant la taille à l'infini, allongez les bras vers le haut, paumes des mains contre le mur. Cherchez toujours plus loin, imaginez que la racine des bras se trouve à la base des grands dorsaux. L'engagement des jambes est très puissant. Absorbent les aisselles et sentez les trapèzes qui glissent vers le bas. Le coccyx pointe le tapis en même temps que les vertèbres dorsales s'absorbent vers l'intérieur. Le sternum monte légèrement vers le ciel. La tête reste neutre pour ne pas crispier les muscles du cou. Effectuez 10 respirations profondes.

- À la fin de ce cycle, asseyez-vous sur vos talons et observez.



Urdva Dhanurasana Le Pont

Cette posture demande une grande puissance dans les appuis, de la stabilité dans les engagements musculaires mais aussi un grand lâcher-prise. Tonifiante et régénératrice, elle apprend à surmonter ses peurs et ses chagrins.

- Comme un pont, la posture se construit à partir de ses bases : pieds-mains, jambes-bras/épaules pour garder la partie centrale plus légère et permettre l'ouverture du devant du corps supporté par un dos engagé (sans crispations). Plantez

les métatarses et les talons dans la terre comme les racines d'un arbre, les cuisses en légère rotation interne. Pressez vos mains et allongez bien les bras. Gardez le bassin neutre, la taille longue. Le cœur peut alors s'ouvrir.

- Respirez de manière calme et régulière. Faites 5 respirations en Pont, puis reposez-vous sur le dos quelques instants et observez. Répétez 3 cycles. Pratiquez cette posture sans désir de réussite mais plutôt pour sentir cette possibilité d'unir le corps et le mental, sans violence, avec bienveillance et patience, et profitez des énergies libérées.