

# transition

« Le moment entre ce que vous avez été et ce que vous êtes en train de devenir, c'est là où la danse de la vie a réellement lieu. »

## Sur le tapis...

Dans la méthode du Yoga Ashtanga Vinyasa, la transition est ce moment entre les postures liées par des mouvements synchronisés sur une inspiration ou une expiration. L'idée est de passer consciemment et de façon fluide, en ce qui concerne la respiration, d'une posture à l'autre. Il existe alors ce moment dans lequel on quitte une *asana* pour entrer dans la suivante. Cette spécificité m'a conquise. C'est un moment précieux pour moi, car il reflète mon état sur tous les plans : physique, émotionnel, énergétique, de santé, de fatigue, de stress ou de joie. La chorégraphie entre chaque posture a été et reste pour moi un défi, un effort gratifiant. Avec le temps, je savoure sa portée sensible. La répétition et la constance de cette transition dynamique (communément appelé *vinyasa*) m'ont fortifiée physiquement et mentalement. Il s'agit d'un vrai miroir et, sans jugement de valeur, je note immédiatement mes obstacles du jour. Si je suis en pleine santé, le *vinyasa* sera un moment de grâce et d'envol. Si une posture me paraît particulièrement difficile, je vais avoir tendance à vouloir en sortir plus rapidement. Cette hâte peut aussi advenir si la posture m'est trop facilement accessible, avec le risque d'en perdre le sens profond de dévotion et d'abandon, ou encore si mon mental est impatient d'aller goûter la posture suivante. Ou encore, peu motivée, je vais avoir tendance à m'endormir un peu dans une *asana*, ce qui engendre l'inertie du corps-mental et le *vinyasa* sera alors un moment d'effort redouté. La transition est une liaison, un état mental qui n'a rien à voir avec l'acrobatie ou le "bien faire esthétique". L'espace du tapis m'a appris que cette transition est un point fondamental de la pratique, autant que les

postures. En plus de l'agilité, elle nous donne les instruments de la persévérance, de la discipline (*tapas*), de la patience et de l'acceptation comme état d'observation et non de passivité. L'important n'est pas de "faire" la transition mais d'être dans ce moment de séparation et d'accueil, pleinement, en accord avec le souffle... avec ou sans acrobatie !

## ... et dans la vie

La vie comporte de grandes et de petites transitions, chacune importante et significative. C'est un état qui apparaît après nous être séparés de quelque chose de fondamental ou quand nous devons nous adapter à une nouvelle situation. Passage progressif entre deux états : le futur n'existe pas et le passé est derrière nous. Pourtant durant cette phase, c'est la vie-même que nous élaborons et un élan vers l'avant se produit, il y a espoir. Dans ma vie, j'ai traversé maintes transitions : le moment où j'ai émigré d'Italie à Bruxelles puis à Paris, les espaces entre les voyages en Inde ou ailleurs (petites transitions riches en découvertes), les glissements d'une création artistique à l'autre, les déménagements, et bien sûr les relations humaines qui changent... Au fur et à mesure, la pratique m'a donné cette capacité à être dans ces moments pleinement, le courage de ne pas fuir, de regarder la peur et de décider qu'elle ne guidera pas mes actes. Faire face aux changements avec beauté et sans paresse, goûter le non-acquis, l'inconnu, affiner mes sens et être incarnée dans la transformation. Il y a quelques mois, j'ai quitté une maison qui m'était chère. J'ai décidé de ne pas chercher tout de suite à la remplacer. Il n'a pas été simple de renoncer à un certain confort, mais j'ai décidé de rester dans cet état "entre" pour découvrir que plusieurs sentiments, même très différents, peuvent coexister en accord. Je comprends que mon cœur est ma maison, mes amis et ceux que j'aime sont ma maison, ma famille est ma maison, mon corps est ma maison, mon tapis est ma maison... Je constate que j'ai des ressources inconnues. Dans la transition, je grandis, je vois mieux, j'apprends et me rapproche de moi. Dans la vie comme sur le tapis, la transition est un moment précieux pour réaliser notre capacité à engendrer de la vitalité intérieure, pour observer et affiner notre ancrage et notre connaissance dans le présent. ★

Sivia Di Rienzo est danseuse et chorégraphe professionnelle. Elle enseigne le Yoga Ashtanga Vinyasa chez Anandakala Yoga à Montreuil et au Samasthiti Studio à Paris.

