

Ateliers Spirale Dynamique et Yoga avec Yolande Deswarte

Une Réussite

A suivre...

« Ressentir une immobilité vivante... »

„j'ai plaisir à livrer ici mon témoignage concernant le travail entrepris avec Yolande Deswarte sur la Spirale Dynamique tout au long de l'hiver.

- Tout d'abord, un grand merci à Yolande pour l'esprit dans lequel elle a conduit les ateliers bonne humeur, compétence et grande ouverture quant à nos demandes comment envisager l'intégration du travail sur la Spirale Dynamique dans un but d'approfondissement de notre pratique posturale.

Et plus les points principaux qui ont retenu mon attention:

La notion très importante de mouvement en spirale avec ses 2 pôles apposés et complémentaires qui créent un dynamisme à partir d'un centre. On connaît toute l'importance de notre centre dans le Yoga. L'accent est mis ici sur : base-centre (impulsion) mobilité-dynamisme.

Également la notion primordiale de sphère qui tourne autour d'un axe (sphère-tête / sphère-bassin etc...). Très intéressant de le vivre, de le découvrir à travers les postures les plus simples, exemple le chat-chien.

- Dans les postures, penser aux extrémités de la spirale (On parle aussi d'unité) et non pas au milieu. L'impulsion se propage vers le centre, le milieu, exemple chat-chien, milieu du dos.

- La verticalité existe car la colonne a la possibilité de se fléchir Avant / Arrière -Droite/Gauche et ce n'est pas le résultat d'une décision de la volonté, de garder la colonne verticale (rigidité). Et ceci à partir d'un centre. On est alors centre, dans une stabilité faite, non de fixité rigide, mais d'une immobilité vivante car, en-dessous, il y a mouvance. Voici ces quelques points. J'en ai peut-être oublié.

Toujours enthousiaste et « Dynamique », Je te remercie pour tout ce que toi et tout le bureau faites pour la FIDHY. Bon courage et à bientôt.

Bien amicalement,

Dani~Je Duprilot

Une grande présence

J'ai été personnellement très intéressée par l'échange proposé par Yo!ande. Sa façon très concrète de nous faire comprendre le sens des mouvements m'a permis de perfectionner ma pratique et surtout d'enseigner; encore une fois « autrement », notamment au niveau de la prise de posture, et de son maintien. La connaissance précise du point d'impulsion du mouvement, de la manière de propager cette impulsion, et aussi de la conduire jusqu'au bout (sthira-sukha) nous amène à une intériorisation encore plus profonde (unité mental-corps).

Ajoutée à cette rigueur du mouvement, l'intervention harmonieuse du souffle, fait naître cette unité, cette conscience d'être, une grande présence. Je remercie beaucoup YoJande.,'

Joelle

Après l'Ouverture FIDHY du 15 et 16 octobre 1994, nous avons été quelques unes à souhaiter continuer et approfondir le travail commencé avec Yolande Deswarte concernant la « Spiraldynamik » (voir Fidhy-Infos no 17 de juin 1994 pour plus de renseignements techniques).

Je dois dire que ce travail par petits groupes (nous étions huit) a été très intéressant, car nous avons pu, chacune suivant sa technique, mais avec les mêmes postures de base, travailler avec Yolande sur nos propres « défauts » et nous remettre en question dans notre enseignement et notre pratique personnelle.

J'ai beaucoup apprécié la grande disponibilité, l'intuition et les connaissances techniques de notre professeur avec laquelle nous avons pu échanger, discuter, remettre à plat.

Depuis, sans avoir modifié quoi que ce soit en apparence, il est certain que mon approche des postures est différente; il y a toujours présents à mon esprit les deux pôles principaux qui vont engendrer le mouvement et créer la Spirale Dynamique.

A bientôt Yolande, je le souhaite, pour continuer ensemble ce travail.

Françoise Liénard

Un corps mieux habité

Malgré une mise en pratique sur le tapis, les notions de Spradynamik m'avaient laissé une Impression d'inachevé. Aussi l'initiative de prolonger ce week-end par des demi-journées d'ateliers fut-elle la bienvenue.

Construisant son enseignement autour des points qui nous intéressaient plus particulièrement, Yolande a su répondre à nombre de nos questions. En explorant notre propre corps, nous avons assimilé puis mémorisé dans nos cellules ces impulsions venues de l'intérieur qui dynamisent tout mouvement, aussi petit soit-il. Yolande nous expliquait, démontrait et nous apportait une solution précise, simple à appliquer. Avec la conscience de volumes en mouvement, elle a projeté un éclairage nouveau sur notre yoga, une dimension à incorporer dans nos pratiques habituelles pour un corps mieux habité.

En bref, la disponibilité souriante de Yolande enrobait une sérieuse expérience jointe à une évidente compétence.

Françoise de la Debuterje

Yolande, Merci pour ta gentillesse, ton partage, ton écoute.

Tu as apporté, pendant ce quatre samedis, à notre petite groupe, tout ce que les unes ou les autres avaient besoin d'approfondir. D'une part, chacune a pu t'exposer son problème spécifique et tu as donné une solution pour mettre en pratique dans le quotidien. D'autre part, nous t'avons présenté des postures de yoga pour lesquelles nous avions des interrogations. Le décorticage a été minutieux pour que le corps trouve sa juste position dans l'esprit de la Spirale Dynamique sans rien enlever à la posture.

Ces quatre samedis on été très fructueux et sympathiques.

Anne Curtet

Grâce à la FIDHY, j'ai pu découvrir Yolande et la Spirale Dynamique lors du premier week-end et continuer avec les samedis. L'expérience vécue, j'ai essayé de transmettre... et... de la Spirale Dynamique, j'ai fait une relaxation... C'est un comble!

Il faut m'expliquer de ma démarche actuelle:

- Prise de conscience des cinq grosses sphères de notre corps:

- la tête: notre première (ou dernière!) vertèbre. Trouver son axe...
- les deux têtes de fémur
- les deux têtes d'humérus

Quels sont les lieux de tensions les plus fréquents? (cou, épaules, hanches...)

- Relaxation à partir des cinq sphères de notre corps dans la posture «du cadavre» Prise de conscience, visualisation, respiration...

Tête: sur l'inspiration, en faisant tourner la tête sur son axe, en relevant le menton de quelques millimètres. En expirant, laisser redescendre grâce à la pesanteur, en pensant à bien décontracter ses mâchoires.

Épaules et hanches: même tactique. Visualiser la Zone des sphères. En inspirant, contractez cette Zone; En expirant, laissez agir la pesanteur...

Ce n'est qu'un résumé, mais cela marche très bien.

Michelin Mangaud

Les ateliers avec Yolande nous ont permis d'approfondir la « Spiraldynamik » découverte en octobre dernier, lors du stage FIDHY. Squelette en mains, Yolande nous a démontré le sens et la limite des articulations. Par tâtonnements successifs, seule ou à deux, nous avons expérimenté les différentes possibilités sur notre propre corps, chacune avec sa morphologie particulière. Et quand nous avons ressenti, saisi, elle nous proposait plusieurs solutions anatomiques pour résoudre tant nos propres difficultés que celles de nos élèves. Ce fut un précieux complément à la formation de professeur de yoga initialement reçue.

Efficacité, Simplicité, Harmonie

Si trois mots devaient résumer ma découverte de la «Spiraldynamik», je choisirais: efficacité, simplicité, Harmonie.

J'avais pressenti une démarche extraordinaire et une série de stages à ne manquer sous aucun prétexte. Mes attentes furent largement comblées.

A la suite de prises de conscience de notre attitude corporelle et de nos mouvements, la «Spraldynamik» nous place dans le geste juste, la posture juste, le maintien juste et permet, grâce parfois à une rectification sensible en un mouvement à peine perceptible de retrouver l'amplitude, la grâce, la liberté du geste et la beauté, l'élégance d'une attitude.

Une remise en question de nos habitudes passées ou de nos certitudes, un travail d'ouverture, une esthétique nouvelle avec en prime une meilleure santé de nos articulations, et un regain de jeunesse

Le tout diffusé dans une ambiance chaleureuse et sympathique ou prédominant amitié et partage.

Un grand, profond, et sincère merci à Yolande Deswart pour la richesse de cette expérience.

Mad-Do Derosier

«Spiraldynamik»

Ces «petits riens» qui changent tout

Beaucoup d'entre nous pensent bien connaître leur corps et l'anatomie n'a plus de secret pour eux. Pourtant Yolande Deswarte a réussi ce «coup de maître» de nous faire découvrir ces petits détails qui changent tout.

Les pieds, point de départ de notre statique vertébrale, on connaît leur importance, et pourtant quand on les regarde, on s'aperçoit que pour beaucoup ils sont maltraités, déformés et ne jouent plus leur rôles..

Le bassin, les rotateurs externes, la colonne vertébrale avec ses courbures lombaire, dorsale, cervicale, les épaules, la tête, tous ces éléments à coordonner, à mobiliser pour trouver ou maintenir la juste verticalité... On sait tout cela. Et pourtant, à travers la Spraldynamik expliquée par Yolande, on se surprend à découvrir encore quelque chose (et heureusement! N'y a-t-il pas rien de plus triste que de croire tout savoir, et de se figer dans cette attitude...), à trouver les maillons qui peut-être nous manquaient pour que la précision s'aile à la globalité du corps. En allant au cœur de soi-même, à travers des micromouvements parfois imperceptibles pour d'œil extérieur, on se surprend à redécouvrir des postures faites des dizaines peut-être des centaines de fois. Les mots limitent cette expérience:

ressentir dans son corps une précision qui conduit à être pleinement Un ... Chaque expérience est unique. Pourtant, tous à notre façon nous avons ressenti au plus profond de nous-mêmes ces «petits riens» qui changent tout.

Notre perception s'est modifiée, mais notre regard aussi. En tant qu'enseignant, n'est-il pas fondamental d'avoir toujours envie d'aller plus loin, de conserver pour chaque cours ce regard neuf, celle envie de toujours mieux répondre aux «besoins de l'élève» et d'avoir toujours plus «d'outils» pour comprendre le langage du corps, ses demandes, ses compensations, et trouver la réponse la mieux adaptée à chacun.

Plus on enseigne, plus on pratique, plus il est important, même fondamental d'être en recherche et de garder ce plaisir d'apprendre, et cette disponibilité aux autres. Intégrer la Spiraldynamik à sa pratique de yoga, c'est aussi cela.

Dans notre petit groupe, certains avaient suivi l'enseignement de T.K.Sribhashyam, d'autres celui de Eva Ruchpaul, d'autres encore celui de Eabacar Khane, ou de Swami Devatmananda... Tous y ont trouvé des réponses à leur pratique. Échanger pour mieux comprendre, ce fut cela aussi l'expérience de ces ateliers.

Yolande nous fait le plaisir de revenir à la FIDHY les 25 et 26 novembre 1995.

J'espère que vous serez nombreux à profiter de son savoir, de sa générosité, de son esprit d'ouverture et de tolérance.

Evelyne Torre

Pour bénéficier des fonds collectés par l'URSAFF au titre de la formation

Suite à un débat lors de notre dernière journée Fidhy, voici quelques informations concernant les fonds collectés par l'URSAFF au titre de la formation.

Ces fonds ont été dans un premier temps fixés à une somme forfaitaire identique pour tous les libéraux, à savoir 246 francs.

Pour assurer leur formation, les libéraux peuvent récupérer l'équivalent des fonds ainsi versés, diminués des frais de gestion de l'URSAFF!

Les fonds collectés par l'URSAFF ont été reversés pour toutes les professions libérales, même celles qui ne sont pas membres de l'UNA-PL, au FIF-PL (Fonds Interprofessionnel pour la Formation des Professions Libérales), 38 rue Bolssière -75116 PARIS (Tel: 47 55 40 51). La personne qui est chargée de cette question au sein du FIF-PL est Meile Vaio (poste 415). Pour bénéficier des fonds versés, il convient de faire une demande sur papier libre avec le programme de la formation, son coût, sa durée, les coordonnées de l'organisme formateur, plus une photocopie de l'attestation de paiement de la contribution à la formation. Les fonds seront reversés directement à l'organisme prestataire.

J'ai pensé que ces informations pourraient être utiles à certaines d'entre vous. Je vous dis à bientôt
Bien sincèrement

Danièle Simon

Nous remercions vivement Danièle pour ces informations. Si vous aussi, vous avez des informations administratives, juridiques concernant notre profession, écrivez nous et partagez votre savoir. Merci à tous.