

Extrait du Art Abadie Yoga

<http://www.art-abadie-yoga.com/spip>

# Yoga et jeux de couleurs : création de mandalas

- Approches complémentaires -

Date de mise en ligne : mercredi 26 septembre 2007

---

Art Abadie Yoga

---

## Présentation

Il s'agit d'ateliers de création libre dont le matériau est l'encre-aquarelle et dont l'inspiration se source dans l'état de yoga, avec les nombreuses passerelles qu'il sait installer entre l'univers intérieur et l'univers extérieur, avec les barrières et les freins qu'il sait faire tomber.

## Déroulement et contenu d'une séance

L'atelier s'ouvre avec une relaxation profonde et, dans la suite de la journée, les temps de peinture alternent avec des exercices de détente des mains et des yeux.

Les exercices de peinture commencent toujours par des jeux de taches colorées, que celui qui manie le pinceau regarde se former dans l'humide et se fixer en séchant. Ils peuvent s'élargir, dans la suite de la journée, à des sujets plus figuratifs dont les formes sont simples et la valeur symbolique importante : vase de fleurs, bougie allumée... Leur finalité est de donner à chacun la conscience du pouvoir de création qui sommeille en lui et de lui offrir la joie exquise et troublante de se voir créer du beau. Celui qui peint, dans cet état de présence à lui-même, découvre en même temps le paysage extérieur représenté sur la feuille et le jardin secret qui l'a inspiré et auquel ses yeux n'avaient jamais eu accès. Tandis qu'il met au monde il est le témoin émerveillé du geste de mise au monde ainsi que de l'enfant de beauté auquel il donne vie.

Dans cette technique, l'eau a une extrême importance. C'est à partir de l'eau - avec l'eau et au retrait de l'eau - que le petit tableau, à la manière d'un enfant arc-en-ciel, fait son entrée dans le monde. Chaque participant fait ainsi l'expérience émerveillée du chef d'oeuvre de son corps et de sa vie dont il est, à chaque instant, l'artiste.

## Renseignements pratiques

Aucune connaissance particulière du dessin ou de la peinture n'est demandée et le matériel - sauf les pinceaux - est fourni sur place. Il n'est pas non plus indispensable d'avoir beaucoup pratiqué le Yoga.

Ces ateliers - qui ont aussi leur place dans les stages d'été - ont lieu le vendredi après-midi, à mon domicile.