

## Atelier de printemps « Téhima, alphabet-danse » du 9 mars 2019

Luigina Lamacchia nous a proposé un atelier découverte de deux heures de Téhima. Nous étions 25 à participer à son atelier.



Luigina s'est formée dans différents types de massage et plus spécifiquement en ayurvéda, ce qui l'a amenée à pratiquer le yoga. A partir de 2009, elle rencontre les créateurs de la Téhima, Tina Bosi et Frank Lalou. Elle se forme auprès d'eux, devient formatrice et ouvre le premier centre de Téhima en Suisse, à Renens en 2017.

La Téhima qui signifie Harmonie en hébreux est un ensemble fluide de postures en mouvement qui correspondent aux 22 lettres de l'alphabet hébraïque. En se référant à la symbolique, la calligraphie et l'énergie de ces différentes lettres, les gestuelles travaillent sur l'ancrage, l'allongement et la respiration des tissus. Les organes, les glandes, les muscles et les ligaments sont stimulés par ces mouvements, réharmonisant l'ensemble de l'être.

Luigina a commencé par nous présenter l'arbre des Séphiroth, plus particulièrement Tiféreth (6<sup>ème</sup> Séphira représentant la beauté, en lien avec l'énergie du cœur = Anahata). Cet arbre, illustre le passage de la lumière entre le non-manifesté et le manifesté, = *Purusha-Prakriti*. En haut de l'arbre se trouve la Couronne, 1<sup>er</sup> lieu où se déverse la lumière

divine et en bas le Royaume, le monde physique auquel appartient l'homme. Tiféreth (la beauté) se trouve entre le monde d'en-haut et le monde d'en bas, dans la colonne centrale de l'arbre. L'arbre comprend deux autres axes (droit et gauche). Elle fait le lien direct entre le non-manifesté et le manifesté.



Ensuite, la 6<sup>ème</sup> lettre hébraïque **Vav** (le crochet, symbole d'Unification) a été présentée. Cette lettre de forme allongée fait le lien entre le haut et le bas, mais elle est également la maîtresse du temps. En grammaire elle va changer le passé en futur ou le futur en passé. Elle est la coordination de conjonction ET, donc elle relie les mots entre eux. Cette lettre est liée au rein droit sur le plan physique.

Si cette lettre a été choisie pour l'atelier, c'est parce qu'elle est en lien avec la Séphira Tiféret, tous deux relient les deux monde (en-haut / en-bas).

Ensuite, pas à pas, Luigina nous a appris la chorégraphie de la lettre Vav, tout en conscientisant la zone du rein droit (respiration, mise en mouvement depuis cet organe, etc.).

Une belle expérience qui nous a permis d'en ressortir régénérés et apaisés.

*Sian Grand*  
*enseignante de yoga diplômée YCH*

Voici VAV :



VAV, calligraphie de Frank Lalou