

## QUELQUES RETOURS SUR LES ATELIERS DE CHANT VIBRATOIRE ET/OU DANSE INTUITIVE

### M-L.B

Je suis venue sans savoir ce qui m'attendais, en étant un peu excitée et un peu anxieuse... Et je suis ressortie enchantée de tout ce qui s'est passé pendant cette séance. Même si c'était très fort. J'ai compris plusieurs choses pendant la séances, un peu comme si j'avais eu des révélations sur des sujets sur lesquels je réfléchissais depuis quelques temps et avec lesquels j'avais du mal à comprendre ou à voir les choses. Les réponses me sont apparues comme évidentes.

La première est en rapport avec mon ex compagne. En effet je me suis séparée en juin dernier de mon amie avec qui je suis restée 8 ans. Cela fait donc des mois que je vis avec cela et que ce n'est pas tous les jours faciles. J'ai eu plusieurs périodes cette année, de colère, d'acceptation, d'incompréhension, de non-réflexion pendant que je bossais à fond etc... Et là j'étais depuis peu dans une période où ça allait mieux, où je commençais à voir clairement les raisons pour lesquelles on s'était séparées, je prenais du recul... Et qqch (je ne sais plus quoi) m'a rappelé l.. à un moment et ça m'a re-rendu très triste. Depuis une semaine (avant la séance) j'étais pas bien et je ne comprenais pas pourquoi. Je me demandais combien de temps cette "guérison" allait prendre... Et pendant la séance j'ai repensé à un moment à l... et à ce sentiment que j'avais depuis plusieurs jours, et j'ai compris tout d'un coup, qu'elle était encore en moi. Comme si un petit bout de son âme ou une partie de son énergie était encore en moi. Et j'ai compris que c'était ok. Que c'était normal, et qu'il fallait que je l'accepte. Qu'elle serait dorénavant toujours en moi et que c'est ça qui est beau quand on a eu une histoire avec qqn. C'est qu'on garde toujours un peu des autres en nous. On est tous liés, même quand on ne vit plus avec l'autre ou qu'on ne le voit plus, on est encore avec cette personne. Puisqu'on est tous connectés (toutes les formes vivantes je veux dire).

La deuxième chose que j'ai comprise. Je suis depuis cette rupture dans une recherche spirituelle. C'est qqch que je voulais faire depuis longtemps mais que je n'arrivais pas à enclencher. Je fais de plus en plus de yoga et de méditation, je lis beaucoup de livre sur la femme, la femme sauvage, et l'essai du chant vibratoire était pour moi aussi dans cette lignée. Mais, je courais après qqch. J'étais pressée. Un peu comme si j'espérais avoir une révélation ou comme si je voulais tout comprendre d'un coup (je veux dire le fonctionnement de ce monde et de ce qu'on n'y voit pas aussi). Et pendant la séance j'ai compris, d'un coup, que j'étais trop pressée. Que c'était bien d'enclencher ce travail et d'aller vers cette route. Que c'est vraiment ce dont j'avais besoin et envie. Mais que j'ai vraiment le temps et que je dois le prendre. Je dois aller à mon rythme et ne pas forcer les choses. Je dois les prendre comme elles viennent et les accepter ainsi car c'est ainsi que ça doit être. De toute façon je crois en la ré-incarnation de l'âme donc j'aurai plein d'autre vie pour continuer à gravir tranquillement les échelons!!! Pas de pression donc. Et pas d'exigence!

Et enfin, la troisième est que je dois accepter mes émotions quand elles viennent et les traverser. Les laisser exister. Car si elles sont là c'est qu'elles ont une raison d'être. Et que les traverser me permet de comprendre des choses. Je me suis un peu empêché d'être triste depuis ma séparation avec Ingrid ou en tout cas de ne pas trop l'être. Pcq c'est moi qui suis partie, pqc je culpabilisais, pqc je me disais qu'elle souffrait plus que moi etc... Et finalement en sortant de cette séance j'ai beaucoup pleuré et j'ai essayé d'accepté ma tristesse. Et cela m'a permis d'être beaucoup plus sereine et aussi de respecter un peu plus ma douleur.

Voilà à peu près. C'était dur de faire plus court!

En tout cas c'est sur que ça m'a vraiment aidé et fait avancer.

## **S.P**

J'ai rencontré Roubina lors d'une conférence qu'elle animait sur le lâcher prise. A l'issue de son intervention elle nous a proposé une méditation et un petit exercice de chant vibratoire. A 1ere vue pour moi : improbable, je ne sais pas chanter, je suis entourée de gens que je ne connais pas alors sortir un son de mon corps : sûrement pas !!! Sauf que je me laisse complètement porter par sa voix, je décide de mettre mon mental de côté, après tout le thème c'est le lâcher prise non et on est tous là dans cette énergie. Je me surprends donc à « lâcher quelques vocalises » et c'est le déclic pour moi, il s'est passé quelque chose que je ne peux expliquer et je veux réitérer l'expérience ! J'ai depuis participé à deux ateliers dédiés au chant vibratoire, des ressentis différents à chaque fois selon mon propre état d'âme du moment mais à chaque fois je libère des émotions enfouies, que j'accueille et ainsi j'avance sur mon chemin plus légère. J'ai hâte de retrouver Roubina à la rentrée pour de nouveaux ateliers.

## **C.A**

Juste après les ateliers : j'ai été souvent fatigué comme vidé. Lors des 1ers ateliers c'était plus difficile de sortir des sons mais au fil des ateliers les sons étaient plus spontanés et parfois même jouissifs à me surprendre d'envie de rire l'écoute de sons inattendus. Les sons au fil des ateliers ont évolué dans leurs tonalités passant du grave vers un son plus "aérien" et plus clair. J'ai apprécié la séance par zoom car j'entendais vraiment le son de ma voix par rapport à quand on est dans une même salle en groupe. M'entendre d'avantage me permettait d'être plus consciente de ma retenue dans mon expression. Au début des séances et à la fin de demander comment on "se sent" m'aidait beaucoup à me ressentir dans l'instant présent et spontané à l'écoute, chose qui m'était pas forcément facile, mais qui m'est plus facile aujourd'hui. Cet atelier couplé à d'autres ateliers me permet d'être ma propre expression, de l'explorer et me découvrir de l'intérieur. Mon objectif étant la connexion avec ma source ! Merci Roubina.

## **E.P**

Je suis heureuse d'avoir écouté mon intuition en m'inscrivant aux ateliers que proposent Roubina. Dès la lecture de la présentation des ateliers, sur le site internet de l'espace Allegria, j'ai senti un appel très fort à venir les découvrir...

Et cet appel était justifié. J'étais et je suis en plein travail sur moi. A l'époque, j'avais un besoin de retrouver de la confiance en moi, de savoir qui j'étais, d'oser m'exprimer dans mon authenticité et mon entièreté, d'accueillir mon hypersensibilité. Pas toujours facile de le faire dans le monde dans lequel on vit. J'ai alors eu envie de tester le chant vibratoire et la danse intuitive, après avoir essayé tout un tas de techniques différentes. Depuis enfant, ces deux médias me parlent beaucoup. J'ai pratiqué la danse de nombreuses années, de façon très chorégraphiée. Pas de réelle place à l'expression de soi, à qui je suis. Juste à reproduire parfaitement le mouvement, le geste, comme la « bonne élève ». Je n'avais jamais osé le chant, car persuadée que je chantais faux.

Le travail que je fais sur moi m'a amené à chercher alors une pratique qui me permette de m'autoriser à être pleinement moi dans ma sensibilité, dans ma créativité et dans mon cœur... Un travail qui passe par le corps cette fois et qui me connecte à mon Âme.

Je recherchais à m'offrir cette liberté : Oser Être et me connecter à mon Essence profonde. Laisser sortir mes émotions, les accepter, les exprimer par le corps, la voix.

J'ai alors découvert le chant vibratoire et la danse intuitive. Deux merveilleuses techniques qui m'ont

permis de me laisser traverser par ce que j'avais à vivre, à expérimenter... qui m'ont permis d'oser, d'aller au-delà de ce qui peut être beau et juste esthétiquement, mais beau et juste pour l'Être que je suis. J'ai alors ressenti la Grâce me traverser plusieurs fois... les émotions... comme si je voyais ou entendais ce qui sortait ou venait de moi, sans trop comprendre ce qui se passait, car j'avais la sensation de ne pas maîtriser réellement, car c'était plus Grand que moi, plus subtil... Mais c'était bel et bien une part de moi qui s'exprimait. Cela me faisait tant de bien de me connecter à cette part là de moi et de lui laisser l'espace de s'exprimer au-delà du regard des autres, au-delà des conventions, des normes, du cadre.

Et puis, cela m'a aussi permis de me reconnecter à mon corps et aux douleurs que je ressentais depuis des mois... comme une sorte d'écoute plus attentive, plus profonde... une réconciliation avec ce corps dont j'étais coupée depuis bien trop longtemps.

La conscience, la lenteur parfois, des mouvements et les sons m'ont permis cette reconnexion.

Le cadre dans lequel se déroule ces ateliers et la bienveillance que l'on y trouve m'ont permis d'oser des choses que je ne pensais pas pouvoir m'autoriser un jour. Cette liberté d'oser et d'Être m'a permis plus d'une fois de sentir une plénitude m'envahir... une sorte de complétude... de connexion profonde à mon Unité... de Joie intense et vraie. Et que c'est bon. Ce sont des moments magiques... parfois, même souvent, ébranlants... mais toujours là pour me rapprocher de plus en plus de qui je suis réellement. Cela m'a permis de me sentir plus forte, plus proche de moi... de ressentir une sorte de foi inébranlable en qui je suis. Le processus est incroyable, car moi qui suis beaucoup dans le mental, je suis loin de comprendre tout ce qui se passe et se vit dans ces ateliers... mais une chose est sûre... après chacun d'entre eux, il se passe des choses... des prises de conscience arrivent, des croyances sont mises à mal, des peurs se libèrent, une confiance s'installe. Ce n'est pas forcément de tout repos... ça bouge beaucoup de choses... il faut faire confiance au processus, mais quand on choisit ce genre d'ateliers, c'est qu'on est prêt.es à y aller.

Il n'y a pas de hasard.