# L'AIR

**Atelier d'expression et de création florale**

**de St Jean de Moirans**

**Animé par Didier Chapel et Caroline Issert**

**Le mardi 28 janvier 2020**

Il est ce qu'on inspire et qui nous inspire : sans air, pas de vie sur terre. Nous le respirons machinalement. Prendre quelques minutes par jour pour le respirer consciemment, profondément, procure une détente corporelle, une évacuation du stress. L'air nous pénètre, il doit circuler librement.

Il est ce qui nous inspire. Dans le registre philosophique, l'air apparaît comme la métaphore d'une quête métaphysique propre à la nature de l'Homme, celle de s'élever de la pesanteur de la condition humaine pour atteindre une certaine légèreté. L'air devient ainsi un symbole de liberté.

La qualité de l'air est désormais une préoccupation mondiale. A cette pollution extérieure répond un manque d'air intérieur. La société étouffe physiquement et spirituellement. En effet, la pollution de l'air peut être considérée comme l'image d'une société voire d'une civilisation à bout de souffle. Société dévorant tout ce qui l'entoure, qui consomme à outrance au détriment de sa propre vie. Une majorité d'êtres humains étouffent d'une vie de contraintes. Le fameux « métro/boulot/dodo » est toujours d'actualité : routine de production, routine de consommation, schéma stressant qui s'accélère de plus en plus, provoquant dépressions, burn out, et autres maladies. Le souffle de vie est bloqué. L'homme qui rêvait de liberté est plaqué au sol. La colère monte. Elle peut nous étouffer elle aussi, si nous restons dans des schémas de revendications consuméristes.

Manque d'air, manque de liberté, manque de légèreté, manque de qualité existentielle. Ces manques vont perdurer si nous ne faisons pas l'effort, individuellement, de changer de point de vue, de nous élever spirituellement. Retrouvons donc la liberté d'exprimer qui nous sommes en suivant nos envies, en écoutant notre cœur. Méditer, respirer consciemment, rêver, imaginer, c'est se dégager de ce qui nous alourdit, c'est se sentir, durant un instant, libre comme l'air. La multiplication de ces instants d'apaisement, de recentrement, permet une libre circulation du souffle vital. Cette circulation nous réveille, nous dynamise, nous rend légers afin que nous savourions l'existence pleinement, que nous puissions faire le choix, en toute conscience de changer d'air. Et c'est dans l'air du temps....

Caroline ISSERT

Gypsophile perfecta
Genêt blanc
Renoncule extra
Asparagus

Prochain atelier
Le mardi 11 février 2020

Photos et reportage de M-C Lemaître