

à nous la liberté !

Chérie, chantée, criée, rêvée, première devise de notre République, la liberté n'a de cesse de nous faire marcher car souvent, comme le bonheur, elle semble nous échapper. Pourtant, à en croire les mots du poète Rumi, « ce que tu cherches, te cherche aussi », la liberté serait à portée de main.

Sur le tapis...

La liberté est par essence la possibilité pour le corps de se libérer des diverses tensions qui le restreignent, c'est également pour l'Être une voie de libération parfois paradoxale. Par exemple, le Kundalini Yoga m'enseigne que la liberté passe par la discipline. Debout, les pieds enracinés à la terre, le sommet de la tête dirigé vers le ciel, mes paumes de mains se rejoignent devant la poitrine en prière, symbole d'union des polarités de la matière et de l'esprit, de l'humain et du divin, définition même du yoga. Avec le temps, cette mudra a pris plus de valeur, me signifiant que tout est entre mes mains et d'agir avec cœur. À chaque inspiration mon corps se remplit d'air de lui-même, à chaque expiration il s'en libère aussi facilement. Observer ce mouvement m'écarte de toutes pensées. Je commence ma série du matin par la Salutation au Soleil. Tout mon corps s'étire, les muscles s'activent, l'énergie se met à circuler. Je profite de la liberté de mouvement de chaque membre dans l'espace qui m'entoure. Un sentiment de gratitude m'envahit. À l'écoute du corps, tout en profitant pleinement des sensations qu'il me procure, j'apprends à rester consciente du moment présent sans m'y attacher. Bien sûr, certains matins, je ne me sens pas d'humeur, je préférerais rester au lit, mais l'appel de la liberté se fait entendre, me rappelant que le chemin vers la maîtrise de soi repose sur la régularité de la pratique. Tel est le sens de

la discipline, me pousser à aller dans la direction que je souhaite. Libre à moi de la suivre ou pas... Le tapis, comme la vie, est entre mes mains.

...et dans la vie

Au moment où je découvre le yoga, je travaille dans la musique, les nuits prennent mes rêves de vitesse. La cigarette ne me quitte pas, elle remplit un vide, trompe ma solitude et le manque de confiance face aux autres. C'est une habitude et un appui pour tenir dans ma posture sociale. Mais à choisir, je préférerais m'en passer. Les œuvres de Gaudi m'ayant toujours interpellée, je profite d'avoir des jours à poser pour m'échapper à Barcelone. Ce voyage imprévu, seule, m'offre l'occasion de me dévoiler. Le fait de m'accorder du temps change mon regard, je prends du recul et naturellement mes doigts s'éloignent du paquet si prisé. De visite en visite, la créativité de l'artiste m'impressionne et je remarque que plus mon esprit est captivé, moins l'envie de fumer se fait sentir. Plus je suis présente à ce qui m'entoure, l'architecture, les couleurs, les odeurs, l'énergie, la beauté des lieux, les gens que je rencontre... mieux je me sens. Je commence à respirer. C'est une véritable prise de conscience. Ce "temps libre", de vacances au sens propre, me coupe de mon "circuit fermé" et de mes habitudes. Je réalise que j'existe au-delà de mon travail, des schémas établis, que j'ai le droit de souffler, de profiter, de respirer. De retour à Paris, je libère de la place dans mon agenda. Je me donne de l'espace pour aller à la découverte de ce qui me fait vibrer. Un profond sentiment de joie se manifeste. C'est cet état que j'ai envie de développer dans ma vie. Consciente d'avoir trouvé dans ce bien-être l'appui dont j'avais tant besoin pour arrêter de fumer, je suis désormais prête à lâcher. Aujourd'hui, quand je croise une personne avec une cigarette, en m'éloignant de son sillage, je me dis qu'elle est aussi libre de fumer que je le suis de respirer pleinement. Prendre conscience de ma liberté m'a ouvert les yeux sur celle des autres. ★

PHOTOGRAPHIE Allison Pharmakis

Catherine Saurat-Pavard
enseigne le Yoga Kundalini
et le Yin Yoga à Paris.
www.yolajoy.com

