

Yoga dans la nature (Vielsalm)

Samedi 10 juillet 2021

Guide: Martine Duprez

La clairière de So Bêcheffa, dans le Grand Bois qui domine Vielsalm, n'avait jamais été aussi paisible, en ce samedi matin pourtant ensoleillé. Pas de barbecue en préparation, pas de rassemblement bruyant, seuls le frou-frou des arbres et le bavardage des oiseaux... Comme si la nature et l'homme s'étaient donné le mot pour préserver la qualité d'une rencontre inhabituelle.

Parce que précisément, en ce 10 juillet, la rencontre entre le yoga et la nature était le thème qu'avait choisi Martine Duprez pour une activité originale proposée aux membres de la Trientale et à tous ceux que l'approche séduirait. Marie-Eve Castermans, la présidente de la section, avait donné avec enthousiasme son feu vert à cette initiative peu banale.

Le succès fut au rendez-vous, le nombre maximum de participants ayant été vite atteint sur inscription, puisqu'il fallait conserver au groupe une taille propice à la quiétude et à la concentration. On découvrit ainsi quelques nouveaux visages aux côtés de « trientalistes » de toujours... dont ce serait la toute première introduction au yoga. Sans craindre de devoir affronter des postures acrobatiques ou des formules alambiquées : Martine avait bien assuré que l'activité serait accessible à tous.

Mais comment donc marier yoga et nature ? Dénouer cette question fut la première mission de Martine, qui avait intitulé son invitation « Se reconnecter à soi pour mieux se reconnecter à la nature. » Après des explications sur les origines et les principes du yoga, celle qui est à la fois guide-nature et professeure de yoga (la combinaison idéale!) s'attacha à souligner la proximité et les différences entre l'approche du yoga et la pratique des naturalistes.

Elle précisa que son enseignement est celui du Viniyoga, un yoga doux qui peut être pratiqué à tout âge et ne nécessite pas de condition physique particulière. Il est basé sur l'adaptation des techniques (postures, travail sur la respiration, méditation...) aux capacités de chacun. Avec pour bénéfices relaxation, souplesse, énergie, confiance en soi, concentration, connexion à soi, autonomie, santé, bien-être...

Appliquée à ce jour, à ce lieu et à ce groupe particuliers, l'approche devait inciter les participants à prendre conscience de leur propre nature et des liens étroits qui les unissent à cette Nature qu'ils observent avec passion et compétence depuis souvent tant d'années, jumelles en bandoulière, clés d'identification à la main.

Et ce fut bientôt parti pour un circuit d'environ 3 kilomètres dans le Grand Bois. Une marche « en conscience », une progression lente et calme, presque silencieuse, seulement rythmée par les indications données d'une voix douce par Martine au cours de haltes dans des clairières, des sous-bois ou des coupe-feu. On y vit néophytes de la Trientale et adeptes déjà informés partager des exercices de respiration et des animations autour des cinq sens, méditer et exécuter avec un cœur qui effaçait toutes les (légères) maladresses les postures venues de l'Inde ancienne jusqu'au val de Salm ...

A l'issue de deux heures qui parurent un souffle, plusieurs participants tinrent à remercier Martine pour la « légèreté » de ce temps suspendu, pour « ces moments de communion avec la nature ». Pari gagné, manifestement ! Et l'adhésion sans faille du groupe y fut pour beaucoup. A refaire ?

J-P Collette.