

Yoga dans la nature (La Reid)

Guide : Martine Duprez

Samedi 23 juillet 2022

Yoga dans la nature, deuxième! Un an après une première expérience réussie dans le Grand Bois près de Vielsalm, Martine Duprez avait en effet fixé un nouveau rendez-vous aux membres de la Trientale et à tous ceux qu'une rencontre entre le yoga et la nature attirerait. Cette fois, le parcours choisi s'ouvrait sur un lieu à la fois envoûtant et symbolique, la Charmille du Haut-Marêt, sur les hauteurs de La Reid : 4.500 arbres formant un tunnel végétal long de 573 mètres !

Les inscriptions avaient confirmé le succès de la première édition, avec un groupe composé cette fois d'un peu moins de « trientalistes », d'un peu plus de personnes déjà introduites à la pratique du yoga, et de quelques néophytes. Mais un groupe très vite homogène, conquis par le... charme de la formule, faite d'une approche progressive de la quiétude et de la concentration, grâce à des postures accessibles à tous, des exercices de respiration et... quelques fruits de l'inventivité de Martine. Dont une étonnante traversée de la Charmille... miroir sur l'arête du nez, pour diriger le regard au zénith et découvrir des perspectives surprenantes, dignes d'un oiseau.

Le thème proposé cette fois par Martine était « A la recherche de notre paix intérieure ». Et ce ne fut pas du temps perdu... Le parcours d'environ trois kilomètres alternait les chemins bordés de taillis fleuris, les prairies, les sous-bois et les clairières. Il fut ainsi ponctué de haltes d'une grande variété, au cours desquelles la guide/professeure amena ses élèves du jour à explorer divers outils du yoga (postures, contrôle de la respiration, méditation, récitation intérieure d'un mantra...) tout en les invitant constamment à s'immerger dans la nature, à garder leurs cinq sens en éveil.

Message entendu... cinq sur cinq ! Le grand calme des lieux aidant, les douces directives de Martine et les gestes proposés permirent très vite au groupe d'atteindre un profond degré d'immersion. Comme lorsque les participants se connectèrent à l'arbre qu'ils avaient choisi – littéralement, jusqu'à se coller et à s'adresser à lui – dans un silence impressionnant. Ou lorsqu'ils s'allongèrent sous les épicéas pour une méditation sur la paix vraiment hors du temps, ponctuée par un chant venu de l'Inde ancienne à travers la voix de Martine.

A l'heure de conclure, d'échanger un dernier regard croisé sur l'expérience, certaines participantes avouèrent d'ailleurs (avec un bonheur évident) avoir à plusieurs reprises quitté le monde des bruits vains et de l'agitation pour trouver, lors de moments suspendus, cette paix intérieure qui fait trop souvent défaut.

Mais, les membres de la Trientale le savent, la nature elle-même est une puissante alliée d'un retour aux valeurs. Alors que le yoga faisait son chemin, elle a continué à étaler ses richesses, que certains regards naturalistes (merci, Gabriel !) n'ont pas manqué d'identifier...

Ainsi de plantes pionnières habituelles dans les coupes à blanc : digitale pourpre, épilobe en épi, eupatoire chanvrine, valériane officinale, séneçon de Fuchs... Ou sur les bords de chemin : épilobe hérissé, épipactis à feuilles larges, renouée persicaire, potentille tormentille, millepertuis perforé, mélilot blanc, brunelle commune, galéopsis tétrahit, menthe des champs, bouillon blanc, molène noire, campanule gantelée, tanaïsie, achillée sternutatoire, matricaire inodore... Sans oublier la bardane dont les capitules globuleux attiraient plusieurs espèces de papillons : piérides, robert-le-diable, myrtil, paon du jour, vulcain, carte géographique et tabac d'Espagne.

Splendeur du monde, paix intérieure... La synthèse idéale ?

J.-P. C.