

## HISTORIQUE

### *Les années de yoga avec B.K.S. Iyengar*

*de 1959 à 1976 : l'originalité de la voie et la pédagogie d'Iyengar*

Noëlle Perez-Christiaens part en Inde, à Pune pendant les 3 mois de l'été 1959. B.K.S. Iyengar a accepté de l'accueillir comme élève. Ce seront, chaque jour, 2 à 3 heures de cours particuliers. Iyengar est encore très peu connu, il habite dans un quartier calme de Pune, dans une toute petite maison, avec son épouse Ramamani, leurs 5 filles, Geeta, Vanita, Suchita, Sunita et Savita et leur fils Prashant.

Il donnait ses cours dans la petite pièce à côté de la cuisine, là où lui et sa femme dormaient la nuit.

Noëlle a déjà essayé plusieurs voies de Yoga avec différents maîtres. Iyengar pose la condition préalable de devoir tout oublier... Elle accepte... Elle découvre ce Yoga puissant, très énergétique, exigeant, où l'accent est mis sur l'attention intense et l'intelligence sensible, l'observation fine, la précision dans l'étirement total d'où découle une relaxation totale.

Après les cours, les explications d'Iyengar sur la philosophie indienne lui font découvrir qu'en Inde, elle est entendue dans son sens premier, l'amour de la sagesse. La spiritualité du yoga est une philosophie de vie. Elle n'atteint sa pleine réalité que si elle passe directement dans la vie.

Noëlle découvre les différences de comportement entre les Orientaux et les Occidentaux. Elle en fera plus tard, l'expérience douloureuse. Elle souffre dans les postures parce qu'elle ne sent pas où est l'action juste et n'est pas prête à la relaxation profonde qui sous-tend l'action. À partir de cette approche si différente, tout peut basculer.

Cette fille occidentale « grande comme une maison » disait Geeta, aimait se promener dans les rues de Pune et observer les façons de vivre des Indiens. Elle découvre les temples où chacun entre à toute heure, sonne la petite cloche de l'entrée et prie.

La famille Iyengar l'emmène voir d'autres familles, s'immerger dans des fêtes, humer les odeurs et l'ambiance de l'Inde, découvrir les sourires et la gaieté partout présente là où nous, venant de pays de surabondance, ne voyons souvent que de la pauvreté.

À son retour en France, elle fait définitivement le choix de s'attacher à cette voie, qu'elle perçoit comme totalement différente de ce qu'elle avait expérimenté auparavant. Pendant 7 ans, elle ira tous les étés suivre les deux mois de cours qu'Iyengar donnait à Gstaad, en Suisse, sur l'invitation de Yehudi Menuhin. Puis elle l'invitera en France pour donner des séminaires à Paris.

*Qu'y a-t-il de si différent chez B.K.S. Iyengar ?*

C'est tout d'abord son approche globale de l'être humain et du Yoga.

C'est de fusionner la philosophie et la vie. Dans la pratique des postures, il y a une exigence d'**attention**, de relaxation et d'extrême précision pour atteindre le silence intérieur et l'affinement de l'intelligence sensible.

Iyengar demande de développer « l'attention qui surveille l'attention »

Au-delà des divers courants philosophiques et religieux, Iyengar est remonté aux sources en s'inspirant des **Yoga sutra** de *Patanjali*. Il a rassemblé, au début de notre ère, la tradition pluri-millénaire du Yoga en un recueil d'aphorismes (Sutra est le fil qui les relie). Il détaille le cheminement nécessaire pour rassembler toutes nos facultés en vue d'une action, dans une progression de plus en plus subtile, vers l'accomplissement de l'être humain.

Il distingue 8 piliers dans le cheminement du Yoga.

Les deux premiers, **yama** et **niyama** sont les fondations éthiques solides sur lesquelles repose toute vie humaine :

**yama** représente les principes universels qui transcendent les distinctions de croyances, de pays, d'âge et de temps.

**niyama** représente les règles de conduite de chaque individu.

Ils sont indissociables des deux piliers suivants : le travail des postures (**asana**) et la respiration (**pranayama**).

Rappelons que le mot sanskrit « yoga » vient de la racine indo-européenne YUJ qui signifie à l'origine « l'action d'ajuster un joug », l'instrument qui sert à atteler les bœufs. Il exprime l'idée de contraindre, par une discipline, ce qui tend à la dispersion, et par suite l'idée de joindre, de relier. Ainsi, le mot « Yoga » désigne une **discipline unitive**, un cheminement pour découvrir, éduquer, affermir, affiner tous les plans de l'être humain, qui ont sans cesse tendance à se dissocier : physique-physiologique, moral, intellectuel, affectif, spirituel, afin qu'ils soient durablement et paisiblement reliés, unifiés. Le but ultime est l'intégration du microcosme et du macrocosme, c'est-à-dire l'Unité.

### *Le renouveau du Yoga par Iyengar*

Dans l'introduction de son premier livre, *Yoga Dipika* (Lumière sur le Yoga), Iyengar explique :

« En pratiquant les *asana*, le sadhaka (l'élève) trouve tout d'abord la santé, qui est plus que se maintenir en vie. Ce n'est pas une marchandise que l'on peut acheter avec de l'argent. C'est un bien que l'on obtient par un travail très dur. C'est un état de complet équilibre entre le corps, la conscience et l'esprit. La santé est le silence de la conscience physique et mentale. Le yogi se libère des infirmités physiques et de la dispersion mentale en pratiquant les *asana*. Il fait l'offrande au Seigneur de ses actions et de leurs fruits pour le service de l'humanité. »

Durant son enfance et son adolescence, Iyengar était malade et chétif. Sa sœur était mariée au Maître de yoga Tirumalai Krishnamacharya de Mysore. Un jour qu'il visitait la famille et, voyant l'état de santé de ce jeune garçon, il demanda à ses parents la permission de le prendre chez lui en vue de le sortir de l'impasse.

BKS Iyengar retrouve la santé. T. Krishnamacharya devient son Maître. Plus tard, voyant sa dévotion et son avancement dans l'intelligence de son travail, il l'envoie à Pune pour transmettre cette voie de yoga encore peu connue.

Suivront des années de travail seul, sans relâche. C'est une recherche constante, dans une grande rigueur pour affiner ses sensations, développer l'observation, l'attention profonde et une prise de

conscience dans le concret de la vie. Il s'ensuit une pédagogie qui culmine sous la forme d'un véritable Art du Yoga, car, comme il le disait : « Yoga is my art ».

### *Difficultés pour les Occidentaux*

Noëlle est l'une des premières élèves occidentales à suivre assidûment cette voie. Elle a un caractère entier, qui va à fond dans ce qu'elle fait, capable de supporter beaucoup de souffrances.

Comme (presque) tous les Indiens, Iyengar était d'aplomb, et très souple. Noëlle, charpentée, avec des articulations raides, était hors de l'aplomb... Au début, tout va bien, sa santé générale s'améliore grandement. Mais, vers les années 1965, certaines articulations deviennent douloureuses, et surtout des souffrances permanentes au niveau des lombaires et des dorsales. Elle ne se décourage pas, mais elle s'inquiète pour ses élèves.

Elle en parle à Iyengar. Il va trouver des solutions pour certaines postures, notamment les supports et les couvertures pliées pour se surélever dans la posture assise en pranayama (respiration) que l'on faisait *obligatoirement* au sol... comme dans les postures assises en extension avant, (paschimottanasana, etc.).

Cette nouvelle manière de faire amenuisent les douleurs et ouvre la voie à une possibilité d'étirement depuis la pointe des ischions jusqu'à la tête. Cela signifie que l'assise surélevée permet au bassin d'être en antéversion, dans l'axe de la colonne vertébrale et ainsi l'étirement devient bénéfique. Tous les élèves qui approchent Noëlle peuvent bénéficier de ces améliorations.

À ce moment-là Noëlle n'avait pas conscience que certaines de nos douleurs provenaient de la position erronée du bassin et de la cambrure qui n'étaient pas à leur juste place.

En juin 1971, Iyengar vient donner un séminaire à Paris. **Observant les élèves en sarvangasana (la chandelle), il dit à Noëlle : « tous les cous sont crispés, c'est très mauvais, vous allez avoir des accidents, attention aussi aux compressions de la thyroïde »**

Ce sont les prémices d'une série de questions que Noëlle va désormais se poser... jusqu'à la redécouverte de l'aplomb.

Elle fait des essais, sur elle d'abord, puis avec nous les élèves. La solution sera de mettre sous les épaules, une hauteur de couvertures adaptée à chaque élève, afin que le cou ne soit pas crispé et ne risque pas d'entraîner des problèmes de thyroïde. Ainsi se réduisait aussi l'appui sur les cervicales.

Iyengar répétait : « **cherchez la légèreté** »

Noëlle ne trouvait pas le chemin de la légèreté, jusqu'au retour d'Iyengar, en juin 1972, pour un nouveau séminaire à Paris. Après une année d'essais et de recherche, Noëlle attendait le verdict dans ces mêmes postures. La réponse vint, cinglante : « **Ils ne sont pas sur l'Axe !** »

Elle se remet au travail avec ce nouvel indice, sur elle-même et avec les élèves. Elle perçoit peu à peu cette sensation jusqu'alors inconnue : la légèreté.

Avec l'aide de supports dans ces mêmes postures, une synthèse apparaît, de nouvelles sensations et de nouveaux progrès s'annoncent : chaque élève, à tout âge, peut ressentir réellement l'étirement, qui suppose la légèreté et la relaxation dans l'action.

À chaque étape, Iyengar ouvrait une nouvelle porte, vers plus de précision, une relaxation en profondeur, et au silence intérieur. Elle nous amenait à chercher plus d'intériorité dans l'accomplissement des postures.

Dans les années 1970, beaucoup d'Occidentaux étaient en recherche d'une autre vision du monde et d'une autre façon de vivre, le Yoga faisait partie d'un nouveau vent de spiritualité venu d'Orient. Iyengar était appelé en Amérique du Nord, en Afrique du Sud, etc. Il découvrait la dureté et les crispations de nos articulations et de nos muscles, la raideur de notre esprit. Auprès de nous tous, sa ferveur et son énergie enthousiasmaient, mais sa spiritualité incarnée nous touchait peu.

Noëlle disait qu'elle avait reçu l'enseignement de son maître Iyengar, de la « 1<sup>re</sup> époque », lorsqu'il était peu connu, avant l'ouverture, en janvier 1976, de la grande salle dédiée à la mémoire de Ramamani, son épouse décédée en 1973.

Le message spirituel d'Iyengar était difficile à recevoir. La progression était lente pour nous, Occidentaux. Le cheminement du yoga ne s'appliquait pas qu'aux postures, mais à notre façon d'être dans la vie. Pour le mettre en évidence, l'idée vint à Noëlle de se plonger dans ses carnets de notes et de demander aux autres élèves d'Iyengar de lui envoyer leurs propres notes. Elle les rassembla et les soumit à l'approbation d'Iyengar. Puis elle les publia en 1976 dans un livre intitulé « Étincelles de divinité ». Peu de temps après, elle publia un nouvel ouvrage, relatant ses trois mois de cours auprès du maître à Pune en 1959. Elle l'intitula : « B.K.S. Iyengar, Un mystique hindou ivre de Dieu ». On y découvre à la fois le maître et l'homme, père de famille, inséré dans son milieu et dans son époque.

*Le recueil des « Étincelles de Divinité » de B.K.S. Iyengar*

En 1974, après 15 années de cheminement et d'ajustements à chaque période de cours, Noëlle présente son projet à Iyengar, exprimé dans un extrait de l'avant-propos des « Étincelles de divinité » :

*« Après quinze ans de travail assidu sous la houlette – pour ne pas dire la fêrule – de B.K.S. Iyengar, l'idée me vint de faire une plongée, de me noyer, dans tout ce que j'avais pu recueillir au cours de tant d'années de travail et de profonde amitié.*

*Mes précieux petits carnets de bord furent dévorés, les notes envoyées par des amies furent revues, les lettres du « grand patron » relues... enfin, une sorte répétition générale, de grande révision de tout ce que j'avais reçu, de tout ce que j'avais eu à assimiler.*

*Je sortis de cette excursion – de cette retraite – extrêmement enrichie, rafraîchie, renouvelée. Et pourtant, je n'avais cessé de travailler dans sa ligne et de suivre sa voie. D'un seul coup, et par l'accumulation de toutes ces étincelles, le feu flamboyait et illuminait toute ma vie.*

*Avais-je le droit de garder jalousement ce phare merveilleux pour n'éclairer que le chemin sur lequel moi et mes élèves à ma suite, nous cherchions à avancer ?*

*J'écrivis à B.K.S. Iyengar pour lui proposer de dépouiller toutes mes archives et d'en sortir « ce qui avait trait à tout sauf à la technique du yoga » pour en faire un livre.*

*Le 18 juin 1974, il répondit « en ce qui concerne le livre que vous projetez de faire, je n'y vois aucune objection ; allez de l'avant. Demandez de ma part à Béatrice Harthan, Sylvia Mehta, Lyn Dorfling, Winnie Young, Kareen , de vous envoyer les notes qu'elles ont prises dans les cours ».*

Noëlle a ainsi collecté et tapé à la machine 966 fiches en anglais ; les élèves proches de Noëlle s'engagèrent passionnément à participer à la traduction en français, à la relecture et au classement selon les thèmes. Ainsi tout fut terminé à la fin de l'année 1975.

B.K.S. Iyengar avait accepté de superviser le travail de Noëlle et le paquet fit le voyage dans la valise d'une des élèves qui allèrent à Pune pour l'inauguration du *Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute* qui allait avoir lieu en janvier 1976. Le paquet revint avec des corrections et des éclairages sur le sens des mots pour presque chaque fiche. Nous nous remettions au travail, Noëlle chercha un éditeur, mais devant la tiédeur de leurs réponses, décida d'éditer au nom de l'Institut B.K.S. Iyengar de Paris, qu'elle avait fondé en 1959, ce trésor que sont les « Étincelles de Divinité » (en anglais : « Sparks of Divinity »).

L'un de ses professeurs à l'école Pratique des Hautes Études, Paul Lévy, qui tentait de sensibiliser les Occidentaux aux religions de l'Inde et de l'Asie du Sud-Est, accepta de préfacer le livre.

Préface difficile : elle nous fait passer d'un continent à l'autre, et nous fait parcourir des millénaires, mais elle est le prélude à l'élargissement de cette voie de yoga « où toutes les actions « profanes » avaient une résonance religieuse en Inde, comme ailleurs dans le monde<sup>1</sup> ».

Le livre était donc prêt quand B.K.S. Iyengar arriva à Paris pour donner un séminaire en juin 1976.

## ***Le tournant : du Yoga vers l'Aplomb***

*Juin 1976 : le « cours d'aplomb » donné par B.K.S. Iyengar :*

Noëlle avait, comme d'habitude, averti les professeurs et élèves, de France, d'Angleterre, de Hollande.

Pendant ce séjour d'Iyengar il y eut trois “bombes” dans la tête de Noëlle.

Le premier soir, la première “bombe” : Iyengar donna un *cours « d'aplomb »* :

La position debout : *tadasana*. Comme souvent, il nous fit nous approcher de trois hommes réunis sur une ligne en nous demandant d'observer attentivement leurs positions respectives.

Après un moment, il dit : « celui-ci est comme une *virgule*, celui-ci comme un *point d'interrogation*, celui-là comme un *point d'exclamation* »...

Sur celui en « virgule », il fit remarquer une grande tension pour « se tenir » dans une posture « redressée » ; il exigea de lui une profonde relaxation, un abandon total, afin de l'aider avec ses mains à équilibrer le bassin et le dos ; dans un silence qui nous réunissait tous, chacun put voir des transformations...

Le second, en « point d'interrogation » tendu lui aussi mais différemment, reçut des corrections appropriées, et il ressembla au premier, plus paisible, plus allongé. Il n'y eut rien de forcé ni de brutal, les mains d'Iyengar les avait simplement conduits vers l'équilibre.

Iyengar demanda alors à toute l'assistance : « vous voyez la différence ? ». En effet, ils étaient à la fois détendus, étirés, beaux. Nos yeux attentifs voyaient la différence d'attitude... mais il était difficile, à ce moment-là d'interpréter les changements précis survenus dans le bassin, les jambes, le tronc, la tête...

---

<sup>1</sup> Paul Lévy, Introduction à *Étincelles de Divinité*, par Noëlle Perez-Christiaens, Éditions Institut de Yoga B.K.S. Iyengar, Paris 1976

Le troisième, en point d'exclamation, était le chauffeur qui avait conduit Iyengar depuis les Pays-Bas et n'avait jamais travaillé le yoga... Iyengar dit qu'il n'y avait pas de correction, car il était déjà en équilibre...

Iyengar avait fait **sentir l'Axe** aux 2 personnes, qui étaient arrivés dans des postures différentes, mais incorrectes. Ils étaient professeurs de Yoga, l'un Français, l'autre Hollandais ; il y avait aussi d'autres professeurs de yoga dans la salle.

Le deuxième jour : **assis**. Iyengar montra que, assis à même le sol en « tailleur », personne ne pouvait avoir le dos droit, car le poids du bassin tombait vers l'arrière, et que pour ériger le dos, il fallait faire un effort énorme de toute la musculature du dos. Le jeu du poids et du contrepoids, par rapport à un axe n'était pas respecté, et ceci entravait la bonne marche de la respiration. Alors il s'était juché sur une pile de couvertures, expliquant que, pour être en équilibre, le poids du bassin devait tomber vers l'avant et que les genoux devaient être légèrement plus bas que le haut de la cuisse, car étant fuselée, le fémur serait horizontal. Ainsi la cambrure lombaire naturelle était respectée et la colonne vertébrale pouvait s'étirer.

C'est ainsi qu'Iyengar, dans un cours magistral, recommanda aux Occidentaux de ne plus s'asseoir directement par terre, mais d'*utiliser des supports*.

La nouveauté qu'Iyengar nous apportait, constitua un **tournant** pour Noëlle dans ses futures recherches. Le cours lui rappela la recherche de l'**axe** initiée en 1972. Elle se reliait avec l'intuition de l'**équilibre** dont Iyengar parlait très souvent.

C'est alors qu'advint la deuxième "bombe" en visitant<sup>2</sup> avec Iyengar l'exposition « Ramsès II » au Grand Palais, où il fit une remarque surprenante : « tout cet art occidental tombe en avant...on dirait que le sculpteur veut attirer notre regard sur les pieds ».

Et le lendemain, advint la troisième "bombe", au Musée Guimet, devant le grand Rajanaga de grès rose, il s'exclama : « regardez, chez nous, ça monte... »

Une quatrième "bombe" allait advenir, à l'automne 1976, avec la visite de l'exposition, sur les « Origines de l'homme » au Musée de l'homme. Noëlle lut une petite phrase qui indiquait que dans la bipédie, le poids repose sur les talons. Devant la vitrine, elle fit immédiatement l'expérience de remettre le poids sur les talons, et dans son dos habitué à se relaxer depuis des années, les os prirent un équilibre nouveau : alors, tout ce que qu'Iyengar lui avait donné depuis 1959 se rassembla en une gerbe : enfin la légèreté ! Des tensions qui disparaissent, une liberté inconnue des articulations. Un premier rayon de lumière apparut sur la phrase dite par Iyengar dès ses premières leçons en 1959 à Pune : « *marchez derrière les femmes, et quand votre ombre ressemblera à la leur, vous aurez fait des progrès* ».

Après les séminaires d'Iyengar en 71 et 72, et les quelques leçons où elle s'ouvrait à lui sur toutes ses souffrances, elle avait beaucoup avancé grâce aux « supports » sur la finesse des sensations, la relaxation et un étirement plus juste.

Une continuité se réalise entre 1972 et 1976, entre la première occurrence du mot « axe » et la révélation vivante de l'axe. Et son regard s'élargit...

Noëlle se pose une question. Le yoga est d'origine indienne. Les Indiens sont plus souples, plus relaxés. Leurs articulations sont donc plus libres. Qu'en est-il des occidentaux dont Iyengar a dit qu'*ils tombent en avant* ? Alors, elle fouille dans les albums de famille et des photos de la première moitié de 20<sup>e</sup> siècle. Avec sa nouvelle clé – l'axe – elle observe la position du bassin, du dos, de la

---

<sup>2</sup>Les cours ayant lieu le soir, Noëlle avait prévu des visites de Musées pour Iyengar et les élèves.

tête. Son œil se « fait » peu à peu et elle voit que toutes les personnes étaient debout ou assises très différemment de nous aujourd'hui. Un autre détail attire son attention : il y avait aussi dans les photos anciennes de nombreuses personnes portant sur la tête, et leur port de tête était remarquable.

Par ailleurs, dès les années 71-72, Noëlle s'était ouverte avec passion à d'autres dimensions de l'expérience humaine. Elle entreprend des études d'ethnographie, d'archéologie, d'histoire des religions et de paléontologie à l'École Pratique des Hautes Études. Les professeurs y exposent leurs propres recherches et tendent ainsi à favoriser l'esprit de recherche chez les auditeurs. Elle encourage certaines de ses élèves à s'y engager.

Toutes ces recherches en sciences humaines donneront une assise solide pour les expériences à venir et seront déterminantes dans l'évolution vers ce qui deviendra l'Aplomb.

Mais avant cela, entre 1977 et 1978, Noëlle va déverser tout ce qui vit en elle, fruit de ses études et de ses expériences sous la forme d'une série de livres : *Les yeux, Pranagnihotra, Yoga physique et Yoga spirituel, Kundalini Ma, Moksa, Om, Savasana, Le Christ et le Yoga, La Main*. Ils représentent une large réflexion liée à la tradition du Yoga.

Puis, après toute cette maturation, Noëlle vit une véritable métamorphose. C'est la découverte de **l'Aplomb, la clé d'or à partir de laquelle tout devra être revisité.**

Il en ressortira en fin 1978 une première version du livre sur l'aplomb : *Être et/ou avoir de l'Aplomb*.

Alors, tout l'enseignement du Yoga se transforme. Les postures sont travaillées à la lumière de la nouvelle découverte. Tout est plus relaxé, tout devient plus léger, plus harmonieux. C'est exactement ce que nous demandait Iyengar...

Les douleurs diminuent aussi. C'est encore très imprécis, mais nous commençons à sentir ce qui se passe en nous. Les photos nous aident à voir. L'anatomie est revue avec les nouvelles données. Nous nous ouvrons à une intelligence sensible pour sonder au plus profond dans la discipline du yoga. Toutefois, une évidence s'impose : la pratique du Yoga peut être dangereuse pour des occidentaux vivant en dehors de l'axe cosmique !

Pour donner l'alerte, Noëlle publie en 1980 un livre : « Attention le Yoga peut être dangereux pour vous – Pathologie du Yoga ». La 1<sup>re</sup> partie vous donnera peut-être des frissons, mais, la 3<sup>e</sup> partie, à partir de la page 196 est une ouverture vers l'espoir et la joie.

## *Recherches ethnographiques sur le terrain : L'Afrique*

Pendant 20 ans, avec une incroyable intensité, Noëlle s'était *laissée travailler par le yoga* dans la voie d'Iyengar. De plus, avec ses études et recherches en sciences humaines, elle s'est ouverte à de nouvelles dimensions.

Le temps est venu d'aller se confronter à la réalité sur le terrain. Sortir de chez soi et des livres, pour découvrir chez des personnes vivant naturellement d'aplomb ce qu'Iyengar lui avait fait sentir dans les postures de yoga : **l'Axe et la légèreté**. Elle se rappelle l'incitation d'Iyengar dès 1959 à Pune : « **Marchez derrière les femmes, et quand votre ombre ressemblera à la leur, vous aurez fait des progrès** ». Il témoignait ainsi que, pour lui, le yoga et la vie ne faisaient qu'un. Cette phrase prendra tout son sens dans les années suivantes.

Dans le livre « Être d'Aplomb » paru en 1983, elle dit : « Au printemps 1979, j'avais l'impression que l'aplomb était assimilé... je plafonnais. Il fallait se soumettre à la vie, à nouveau se replonger dans des civilisations d'aplomb, pour voir où nous attendait le nouveau progrès. L'Afrique nous tendait les bras... »

### **l'Afrique : un choc de beauté, Noëlle VOIT l'aplomb**

Au Burkina-Faso, l'immersion dans la vie quotidienne d'une famille à Ouahigouya, lui révéla l'**équilibre** inouï qui se manifeste non seulement par la beauté, l'harmonie, la dignité des personnes mais aussi par une attitude fondamentale envers la vie.

Elle entre dans l'intimité de l'aplomb. Tout se confirme sur le terrain de façon éclatante : l'anté-version du bassin, la cambrure profonde, le dos étiré, le cou et le port de tête.

Elle trouve réponse à une de ses questions : « Dans la posture sur la tête, Sirsasana, tout notre poids repose sur la tête et sans bouger. Qu'en est-il des personnes qui portent sur la tête souvent sur de longues distances ? ». La réponse vient : « Personne ne porte l'équivalent de son propre poids ! » À l'inverse, elle découvre progressivement que le port sur la tête est bénéfique pour le dos. Il exige d'être d'aplomb et par son exercice quotidien, il entraîne l'ensemble de la colonne à s'adapter de mieux en mieux à l'effort. Il en résulte une colonne vertébrale en bonne santé et un port remarquable.

Au retour, elle partage avec ses élèves son expérience africaine et ensemble nous observons longuement les nombreuses photos qu'elle rapporte. Elle est maintenant convaincue de l'importance primordiale de la cambrure et nous travaillons pendant des mois à récupérer la nôtre. Nous découvrons que nous avons peu de sensations. Nous sentons un bloc inerte dans cette zone. Il nous faut toute l'année pour y apporter de la conscience et commencer à sentir un début de mobilité du sacrum et des articulations sacro-iliaques. Les résultats, même minimes, sont encourageants, car du fait de la mobilité nouvelle, nous sentons un réel soulagement dans beaucoup de postures et un début de « décollage » des vertèbres lombaires.

Mais, avec ce nouvel éclairage, nous ne pouvons plus travailler les postures de Yoga comme auparavant. Noëlle décide même d'en abandonner certaines en attendant que les recherches aient avancé. Ce fut une vraie rupture. Certaines personnes ne l'ont pas acceptée et ont quitté les cours.

D'autres ont eu l'intuition d'une justesse et ont poursuivi le chemin avec Noëlle.

De nouvelles personnes nous ont rejoints, intéressées par ce chemin inédit exigeant de l'engagement personnel, de l'humilité, de la confiance... car la pédagogie évoluait sans cesse !

Tout un champ s'ouvre à la découverte : Noëlle repart l'année suivante dans la même famille qui l'avait accueillie à Ouahigouya.

Elle a la chance qu'un bébé naisse pendant son séjour, elle est invitée à la « toilette » du bébé. Elle découvre que dans cette civilisation, les parents sont conscients des soins qu'il faut apporter aux enfants, de l'importance du massage de toutes les articulations et en particulier de la colonne vertébrale. Après l'accouchement, le dos de la maman est aussi massé.

Noëlle relate toutes les découvertes de ces voyages dans plusieurs livres :

*Le bien-être africain et l'Aplomb*

*De l'allure, de l'allant ! Retrouvez votre vraie cambrure.*

Elle écrira un livre qui décrit précisément les différents soins qui accompagnent le bébé, y compris comment bien se placer pour l'allaiter, le porter dans le dos. Les mamans occidentales pourraient s'en inspirer : « *Tu seras un homme, mon fils* »

À son retour, nous devenons un peu plus conscients d'avoir, pour la plupart, « **perdu** » **non seulement l'aplomb, mais aussi la vraie cambrure.**

Cependant, la confirmation maintenant indubitable de l'importance de la cambrure nous a placé à contre-courant. Dans le courant thérapeutique habituel, on soigne les lombalgies, le plus souvent, en dé-cambrant, c'est-à-dire en faisant la « bascule du bassin ».

Au cours d'un séminaire qu'elle donna pour partager ses recherches, des kinés et des médecins, très intéressés mais déconcertés par la remise en question de leurs certitudes, lui suggèrent d'aller vérifier si tout cela est valable en Europe.

Suivant le fil du port sur la tête qui était encore vivant dans les pays de Sud, la voilà repartie au Portugal, et certaines d'entre nous, en Italie du Sud ou en Espagne.

### *De l'Afrique à l'Europe : Madère*

J'écris à divers offices de tourisme. Celui de Madère me répond : « Oui, à Madère, on porte couramment sur la tête. Nous y partons, Noëlle et moi, pour les vacances de Pâques 1982. Les premiers jours passés à Funchal, la capitale, nous déçoivent un peu. Il n'était pas facile de voir l'aplomb de ces Portugais parmi une foule de citadins aussi peu d'aplomb que chez nous.

Puis, nos pas nous emmènent vers le marché, et là, quelle joie ! Qu'elles sont belles ces femmes, jeunes ou âgées, de cette beauté faite de solidité et de quiétude intérieure. Elles ont un port de reine. Si les femmes portent sur la tête, les hommes, eux, portent sur l'épaule, des paniers hauts et larges chargés de fruits et légumes. Ils montent et descendent les escaliers avec une majesté paisible. Nous les observons debout, bien plantés, vendant les chevreaux de Pâques. Nous nous émerveillons de la jeunesse de leur dos.

Nous sommes à l'affût. Nous cherchons à voir, à sentir, à nous imprégner de leur allure et de leur légèreté et à en capter la subtilité.

Notre quête nous mène à suivre les femmes. Nous constatons qu'elles arrivent le matin de leur village par le car, chargées de lourds paniers, et repartent le soir, avec d'autres marchandises dans leurs paniers.

Nous décidons d'explorer en car cette île montagneuse, en nous arrêtant dans les villages. Partout où nous allons, les femmes portent sur la tête : paniers, sacs à provision, bottes de foin aux champs, linge à laver à la rivière.

Pour nous, c'est une initiation au bien-être dans le rythme quotidien, à la connaissance des lois naturelles de l'existence.

Au retour nous avons une belle moisson de photos de personnes d'aplomb en Europe.

Dans la joie et l'enthousiasme de partager ses découvertes de personnes d'aplomb parmi les Européens, Noëlle écrit un livre : « *Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère* ».

Le Portugal recèlerait-il d'autres rencontres possibles avec l'Aplomb ? Un ami photographe lui indique une corporation d'hommes travaillant dans le port de Setúbal, près de Lisbonne. Leur métier est de décharger les bateaux de pêche en portant les caisses de poissons sur leur tête. Elle s'y précipite à l'été 1982.

### *Le Portugal – Setúbal et Miguel*

À partir de 1982, Setúbal, au sud de Lisbonne, sera le terrain de recherches privilégié de Noëlle. C'est là qu'elle rassemblera le plus d'observations pour témoigner de l'aplomb, là où la tradition de porter sur la tête était encore vivante en Europe. Elle recueillera une immense documentation sous la forme de photos, de films, d'études détaillées. À sa suite, les élèves les plus assidus iront régulièrement en immersion faire leurs propres observations sur ce terrain. Car, chacun de nous a besoin d'expérience directe pour progresser.

Des séminaires seront organisés sur place à Setúbal afin que les élèves puissent goûter cet art de vivre encore préservé. Ils viendront de France, d'Italie, de Hollande, des USA, etc.

**Setúbal** est, pour nous, le **berceau de l'Aplomb**.

Dans les années 1980, C'était un port de pêche important. Les bateaux arrivaient très tôt le matin avec les cales pleines de poissons. Tout autour d'eux et dans *la lota* (la criée aux poissons) s'activait une multitude de personnes : les déchargeurs de poissons, les vendeurs de la criée, les acheteurs en gros avec leur camion réfrigéré, les vendeurs du marché principal venus pour commander de quoi remplir leur étal... Et les bistrots invitaient à des pauses bien méritées.

Dans cette foule, presque tous étaient d'aplomb. Mais, l'œil de Noëlle était surtout attiré par les **déchargeurs de poissons** (*descarregador de pesce*). Elle avait remarqué leur allure princière : « **ils**

**sont les plus droits, les plus allongés, les plus beaux**, eux que cet humble travail place au plus bas de l'échelle sociale. »

Ils portaient sur leur tête des caisses débordant de poissons et de glace à l'aide de grands chapeaux rigides et colorés, destinés à les protéger du ruissellement de l'eau et de la glace. Ils allaient et venaient, se chargeaient et se déchargeaient dans un ballet incessant et harmonieux. Leurs gestes étaient amples et précis.

Désormais, pour Noëlle, chaque période de vacances scolaires sera consacrée aux recherches sur le terrain, à Setúbal. Chaque matin, elle est à la lota, elle commence à se faire « adopter » par ce groupe de déchargeurs, qu'elle photographie sans relâche, tant chaque instant est riche d'observations.

Quand elle rentre à Paris, les cours évoluent et s'enrichissent de ce qui s'est découvert peu à peu. Nous continuons d'éduquer notre œil sur les photos qu'elle rapporte et nous travaillons à chercher et à percevoir en nous-mêmes des sensations nouvelles.

Progressivement, Noëlle entame une sorte de transfert de connaissances applicables à toutes les positions et attitudes de la vie quotidienne. Avec la relaxation que donne l'aplomb, les résultats se font sentir aussi dans les postures de yoga.

*À l'été 1982, Miguel entre en scène...*

Le regard de Noëlle tombe sur Miguel. Il dénote parmi ses compagnons qui sont plutôt petits et râblés. Lui est grand, mince, drôle et d'une intelligence sensible. Il comprend très vite la subtilité des recherches de Noëlle pour l'aplomb.

Jusqu'à cette rencontre, elle avait vu et ressenti l'aplomb comme une globalité. Il faut du temps pour remettre en question à nouveau des conclusions à peine établies.

Avec Miguel, elle fait un grand pas dans l'approche concrète de l'aplomb.

Ses yeux **s'ouvrent en** observant et photographiant, jour après jour, cette communauté de déchargeurs de poissons, analphabètes, mais habités par le secret de l'Aplomb. Ses yeux « **entrent** » dans leurs pieds, leur bassin, leur dos, leurs épaules, leur façon de marcher, leur manière d'être... Iyengar disait : « vous devez avoir des millions d'yeux » !

C'est l'inverse d'une observation « distanciée » : en même temps qu'elle découvre des détails, elle les intériorise, modifie ses propres attitudes et perçoit de nouvelles sensations. L'attention intense déjà bien travaillée à travers le yoga d'Iyengar, opère une fusion entre ce qu'elle voit, l'ajustement des articulations et la conscience de la différence.

C'est un véritable apprentissage, tel qu'il existait et existe encore dans tous les métiers où il faut être attentif et s'approprier des sensations en même temps que le sens des gestes, sous peine d'accidents.

C'est avec Miguel qu'elle affinera son regard – et nous le nôtre à sa suite – sur la position du bassin et la place juste de la cambrure : la clé pour un dos étiré et une cage thoracique ouverte, comme le demandait Iyengar. Sur cette base, la colonne vertébrale et la tête trouvent l'aplomb. Alors, le système nerveux et la respiration vont pouvoir assurer pleinement leurs fonctions nourricières. À travers le décryptage de toutes les observations de détail, une synthèse se révèle. Avec elle, se dévoile un merveilleux **équilibre humain, stable et confortable**.

*La vie avec Miguel*

**Miguel lui fait** découvrir la vie à Setúbal : les différents quartiers, témoins de l'évolution du port, les fêtes, les *tourada*...

Ils s'unissent pour la vie, une vraie union où chacun apporte des qualités qui s'échangent et magnifient l'un et l'autre.

**Avec elle**, il se découvre artiste peintre.

**Avec lui**, elle vit l'aplomb comme un yoga de vie quotidienne. Ce sera pour Noëlle une « **ascèse** » qui signifie à la fois **exercice** et **étude** : Yoga et Aplomb se rejoignent...

Ils vivent dans une petite maison traditionnelle en adobe dans un quartier ancien, sur les hauteurs de Setúbal. Il y règne une philosophie de vie pleine de sobriété, de générosité et d'entraide.

Miguel vient pour la première fois à Paris en 1985. Noëlle a réuni 5 ou 6 élèves proches, et lui demande de nous donner un « cours »... Il se passe alors quelque chose d'étonnant.

Comme il *est* d'aplomb, il *voit* immédiatement notre faux-aplomb.

Et le plus extraordinaire, il *sait* instinctivement où poser ses mains sur notre bassin pour nous faire sentir comment s'approcher de l'aplomb. Sa présence rayonnante, son enthousiasme nous entraînent au cœur de l'Aplomb, notamment en nous apprenant à porter sur la tête... en dansant.

Entre Setúbal et Paris, il y a aussi de nombreux voyages. Quel destin extraordinaire pour ce *descarregador* analphabète. Avec Noëlle, ils partent ensemble sur presque tous les continents à la découverte de nombreux peuples vivant dans l'Aplomb naturel. L'aplomb se révèle comme un bien commun universel, un patrimoine vivant de l'humanité.

La part active de Miguel est reconnue en le citant comme co-auteur de la thèse d'ethno-physiologie que Noëlle a soutenue en 2008 à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, sous la direction de François Sigaut.

Ainsi, ils partageront leurs découvertes avec le plus grand nombre : un véritable don de sagesse humaine, de générosité, d'amour...

Miguel trouvera son dernier repos fin juillet 2015 à l'âge de 83 ans. Il avait commencé à gagner sa vie à 11 ans, en déchargeant les paniers de poissons, pieds nus à la *lota* de Setúbal.

Bibliographie sur Miguel, sa vie de peintre et Setúbal :

Aldeia

Miguel, un vrai peintre naïf

Tourada