

1998

Rencontre du yoga



L'ostéopathe m'envoie chez une jeune kinésithérapeute, Mireille, qui pratique une méthode spéciale dite Mézière. Nous sympathisons rapidement et son visage flamboyant de soleil me montre la réalité :

- Regarde-toi dans ce miroir, tu ne remarques rien ?
- Hum... ma foi...

Tout décoré de tentures bleu turquoise à l'image du ciel tropical, le cabinet de Mireille est bien agréable, des senteurs de crèmes et d'encens orientaux baignent la place, la flamme d'une bougie anime le coin où est tendu un paravent de bambou. Et par les fenêtres, les bougainvilliers d'un rose éclatant grimpent jusqu'à l'étage, s'accrochent aux montants comme s'ils voulaient entrer boire le thé avec nous. D'ailleurs j'aimerais mieux boire un thé au jasmin que regarder dans cette glace, le reflet de mon corps tendu.

- Ben non, je vois rien ! Bon, je suis pas bien droite oui, c'est vrai, mais quoi...
 - Regarde ton épaule droite, et puis ton épaule gauche, tu ne vois rien ?
 - Ah mais oui, tu as raison...
 - Tu vois c'est net, ton épaule droite est musclée et gonflée comme le bras de Popeye tu ne trouves pas ?
 - Tandis que le bras gauche est fluet comme les cannes d'Olive !
 - Exactement...
 - Ben dis donc... Mais comment se fait-il ?
- Soudain je prends peur devant l'évidence.
- Tu m'as bien dit que tu pratiquais beaucoup de sport ?
 - Hum oui, c'est vrai, l'aérobic, la natation, le vélo, la course, j'ai même préparé un marathon il y a deux ans, en Guyane...
 - Et ?
 - Ben... J'ai dû déclarer forfait à quinze jours de la course, blessure.

J'avoue toute penaude ce qui resta pour moi un échec cuisant et une grosse déception, quoi que simplement le résultat de mon inconscience.

— Bon mais et alors ? C'est loin tout ça, c'était il y a deux ans !

— Tu sais Mirabelle, le corps garde la mémoire des blessures.

— Oui bon, je veux bien, j'y ai été trop fort, d'accord, je sais pas modérer moi, mais en tous cas je vois pas ce que la course vient faire avec mes épaules décalées !

— Je ne dis pas que le rapport est direct, mais tu sais, dans le corps, tout est lié : imagine ta colonne vertébrale comme le mât d'un grand voilier, tu vois ? Et tes bras, tes jambes, avec toutes les articulations, tendons muscles et tout, seraient comme le gréement, avec les voiles, haubans, vergues, cordages et tout, tu vois ?

Ah l'image est claire, même si je n'y connais rien en voile : je comprends que lorsqu'une voile se déchire, ou un hauban ou quoi, l'équilibre se dérègle, entraînant dans un mouvement incertain le reste du gréement, peut-être même le mât qui s'efforce de maintenir l'édifice debout ; je vois même l'équipage affairé aux cordages, bordant les écoute par ici, choquant par là pour limiter les dégâts.

— Le corps compense en fait, c'est ça ?

— Exactement ! Si tu te foutes la cheville, tu ne vas pas rester allongée jusqu'à ce que ça guérisse, tu continues à marcher, mais en boitillant, et durant ce temps, le corps compense pour continuer à assurer son job. Alors si ça ne dure que quelques jours ou semaines, tout baigne, mais je ne suis pas sûre que ça soit ton cas. Je baisse la tête, confuse d'avoir été à ce point inconsciente.

— Pourtant mes amies m'avaient mise en garde tu sais. « Tu approches quarante ans... qu'elles disaient... à cet âge le corps ne réagit pas comme avant, tu devrais te modérer. » Tu parles, me modérer, moi ? Je ne sais pas faire.

— Et ton entraîneur non plus ne voulait pas t'entraîner.

— Ben non... C'est moi qui l'ai poussé à accepter. Mais tu sais, en quittant la Guyane, j'ai reçu un message de sagesse : j'allais souvent voir un grand arbre, un Fromager immense, sur la colline de Matoury, un arbre sacré des Indiens d'Amazonie. Et bien en quittant la Guyane, j'avais tellement mal dans mon cœur, que j'ai pris son tronc dans mes bras, enfin c'est plutôt lui qui m'a prise dans ses « bras » car je faisais même pas le tour...

Mireille écoute attentivement mon récit tandis que des larmes perlent au bord de mes yeux au souvenir de ce moment fabuleux.

— J'étais tellement triste tu sais, les amours déchirés, la solitude qui me colle, en plus j'allais quitter ce pays que j'aimais. Alors j'ai demandé à Ceiba pentandra (c'était son nom) « mais qu'est-ce que je dois faire ? Dis-moi ! » J'étais éplorée, en larmes, désespérée. Et là, contre l'écorce rugueuse, j'ai entendu l'arbre chuchoter : « Modère ».

— Modère ?

— Oui, « Modère », c'est tout ce qu'il a dit, mais j'ai immédiatement compris. Je suis comme une fusée qui peut jamais s'arrêter. Et j'ai besoin de me modérer. J'ai compris, et par-dessus tout, j'ai été subjuguée que l'arbre m'ait parlé. À moi, petite pilote de brousse de rien du tout...

— Et tu as quitté la Guyane, tu as passé tes licences pour piloter un Boeing et à présent tu es là en Calédonie...

— Et je ne sais toujours pas me modérer... Tu vois bien, après un an sans sports, j'ai déjà repris à fond vélo, gym et tout...

— Dans les avions ça se passe comment ?

— Ah ça j'adore tu sais, c'est tellement enivrant ! Voler sur Boeing, je n'aurais jamais cru que ça me plairait, moi j'aime tellement piloter, je veux dire, piloter pour de vrai, tenir le manche, faire des approches à la main et tout. Et bien figure-toi que même sur le Boeing c'est possible ! C'est un avion qui se pilote vraiment, et dans le réseau Air Calin, nous allons sur des pistes... ah

je te dis pas, comme quand j'étais pilote de brousse en Guyane ! Des pistes aux approches délicates, il faut calculer des descentes, glisser le long des reliefs, adopter des trajectoires bizarroïdes en évitant les tourbillons pour poser les roues de notre avion sur une bande de bitume longue de mille mètres, calée sur un bout de terre entre montagnes et océan. C'est fabuleux !

— Je peux à peine imaginer ! Mais ceci dit, tout cela doit causer beaucoup de stress dans les épaules, c'est une zone où nous emmagasinons les tensions quotidiennes et si nous ne détendons jamais notre corps, et bien il se crispe, et en se crispant, il se déforme car il doit compenser pour continuer...

— D'où Popeye et Olive...

— D'où Popeye et Olive...

Les yeux verts de Mireille plongent affectueusement dans les miens dont j'essuie doucement les larmes. Elle est belle Mireille, toute fluette dans sa robe à fleurs sans manche, ses taches de rousseur sourient avec les fossettes de ses joues tandis que ses cheveux résolument roux brillent du soleil de midi. Midi ? Ouh, avec tout ça le temps passe et je devrais partir mais quelque chose me retient. Que vais-je devenir avec un bras en acier, l'autre en caoutchouc et des douleurs de partout ? Comme si elle entendait ma détresse silencieuse, Mireille répond doucement :

— Il y a quelque chose que tu peux faire...

— Ah oui ? Je t'écoute !

— Du yoga.

— Quoi ? Du yoga ? Ah non alors ! Dormir sur des tapis ? Rester assise sans rien faire ? Ah non, pas du yoga !

Ses sourcils se froncent imperceptiblement, découvrant le doux sillon d'une ride à peine ébauchée sur son front. Son visage brille et respire la bienveillance...

— Tu sais, le yoga a complètement guéri les douleurs de nuque de mon mari, vraiment tu devrais essayer !

— C'est vrai ? Tu crois ?

— Pourquoi je te le dirais si ça n'était pas vrai ?

— Oui, pardon, tu as raison, je suis toute tourneboulée tu sais. Je t'ai dit beaucoup de choses, je n'ai pas l'habitude...

— Je comprends. Justement, parler t'a permis de lâcher un peu de cette tension qui t'habite. Va, essaie le yoga, ça ne coûte rien que le prix d'une séance et qui sait, tu pourrais y trouver un grand réconfort sans avoir besoin de pommades ou de pilules.

— Top là Mireille ! Tu as raison, je ne risque rien à essayer.

C'est gonflée d'une joie toute nouvelle que je quitte le cabinet de Mireille. Il est une heure tapante. Elle m'a fait faire quelques mouvements et pour finir, nous avons bu... un thé au jasmin.

La leçon du lundi s'avère formidable. Je deviens immédiatement élève assidue, sans me douter de l'ampleur des transformations qui s'annoncent.



Extrait du livre *Le yoga m'a sauvée, la quête existentielle d'une pilote de ligne*.

© Mama Éditions (2024) Tous droits réservés pour tous pays- ISBN 978-2-84594-559-3