LA PLEINE CONSCIENCE EN MOUVEMENT

J'ai testé pour vous

LE LU JONG YOGA

Le Lu Jong Yoga (« Lu » se rapportant au corps et «Jong» à la transformation) est une forme de yoga tibétain qui consiste en 17 vigoureux mouvements ciblant à la fois le corps et l'esprit. Une pratique ancestrale, développée dans les hauteurs himalayennes par les moines tibétains, qui stimule la vitalité physique tout en équilibrant l'esprit.

Le Lu Jong trouve ses racines dans la Médecine Tibétaine, où la maladie est considérée comme un déséquilibre des éléments et des substances vitales du corps. Pour le développer, les moines tibétains s'inspirèrent de l'observation du comportement des animaux et de la nature. Le Lu Jong reprend les fondements, à la fois simples et essentiels, de toute grande pratique spirituelle. Il y a 8.000 ans sur les hauts plateaux de l'Himalaya, ce précieux savoir aux vertus multiples (activation de l'énergie vitale, libération des tensions, renforcement du système immunitaire) fut développé pour soutenir les processus de guérison et la résistance aux maladies et cultiver l'attention mentale. Privés de l'accès aux soins médicaux, les moines trouvèrent là le moyen de maintenir leur corps et leur esprit en bonne santé.

LA SÉANCE

Notre instructeur, Brian Hilliard, est un homme humble, animé par l'envie de partager (en américain) sa pratique méditative. Né au Connecticut, cet instructeur en méditation, un «Lama» dans la tradition tibétaine bouddhiste, vit en Europe depuis 2000. Dans les années 1970, il expérimente la pleine conscience et le Lu Jong grâce à un maître tibétain rencontré dans le Vermont. Faisant le postulat que lui-même (et l'homme en général) est bon dans son essence, il apprend à lâcher prise sur ses problèmes personnels et à cultiver la joie, le courage et la gentillesse intérieurs. *« Avant cela, j'écartais une partie de mes expériences intérieures, comme la colère qui dut grandir en moi pour que je puisse y prêter attention et la respecter. Le postulat que j'étais essentiellement bon m'a connecté à quelque chose de plus palpable que mes problèmes personnels. Faire l'hypothèse que ce monde n'était pas aussi dur que je le croyais a été l'une de mes principales réalisations. »*

Riche de ce parcours, il continue à apprendre à voir, entendre, ressentir en faisant preuve d'ouverture intérieure, à être éveillé et curieux, sans l'ombre d'un jugement, les oreilles et les yeux grands ouverts, prêt à se laisser surprendre par l'aspect ludique du monde. Sa propre pratique méditative le mène à devenir instructeur: *« c'est naturellement en étant un méditant que je suis devenu professeur. Les instructions que je m'énonce à moi-même, comme suivre mon souffle, je les partage à haute voix, ça m'est devenu tout naturel. Sans oublier que je me considère toujours comme un étudiant, affinant sans cesse ma compréhension. »* En janvier 2015, il s'installe à Bruxelles, rejoint quelques mois plus tard par sa compagne sud-africaine Shannon Van Staden. Cette décision, qu'il catalogue de rationnelle, est motivée par la situation centrale de Bruxelles et la possibilité d'entrer en contact avec une grande diversité de personnes.

GUIDER PAR UN DIALOGUE SIMPLE

Dans la salle spacieuse du Bruxelles Yoga Pilates, le groupe en comité restreint prend place sur les zafus noirs et les tapis préparés par les bons soins de Shannon. Certaines vitres sont recouvertes de photos transparentes d'arbres, petit cocon au cœur de la ville. Le soir va bientôt tomber. Brian nous explique quelques bases théoriques sur la pratique méditative et pose l'atmosphère et l'énergie propices au travail du groupe: *« Habituellement, on a tendance à être dans des atmosphères tendues. Réunir un groupe, c'est précieux; une part primordiale de la méditation est d'établir un environnement pacifique où l'on puisse être soi-même. »*

DE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Vient ensuite la partie méditative assise où Brian guide ses élèves sur la façon d'adopter une posture adéquate, point

Cours : Bruxelles Yoga Pilates, Rue Fossé aux Loups, 38 - 1000 Bruxelles Le mercredi à 19:45 et le jeudi à 9:00, 12 euros (merci d'arriver 15 minutes à l'avance) +32 (0)474 61 88 89 http://retreats.pro

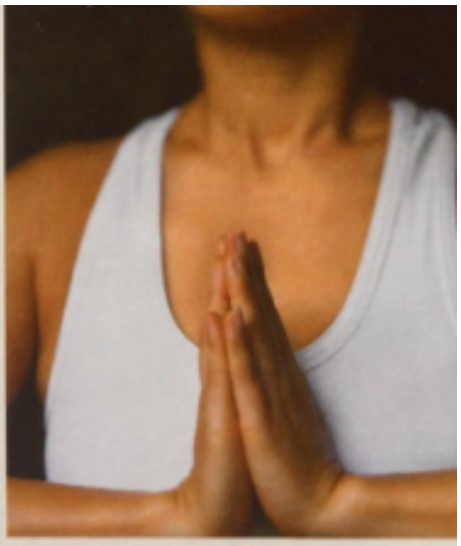
de départ pour calmer l'esprit agité. Il rappelle que l'aspect primordial de la pleine conscience est tout d'abord la posture et nous invite à suivre notre souffle se dissoudre dans l'espace, évinçant toute forme de pensée pour se concentrer sur l'être. Revenir incessamment sur l'observation du souffle et la manière dont il se produit pour rester présent à soi-même. *« Laissez vos pensées devenir une partie du paysage »* suggère-t-il. Être attentif aux sensations du corps et aux sens, s'asseoir et respirer, ne pas évaluer son expérience, toujours revenir au souffle pour redécouvrir son univers intérieur.

AUX MOUVEMENTS DYNAMIQUES DU LU JONG

Invités à nous lever, nous tentons d'esquisser deux mouvements de base de Lu Jong. Un cycle tout d'abord lent de mouvements répétés avec nos bras dessinant l'horizon, le petit doigt et l'index levés, les autres doigts couverts par le pouce, qui va s'accélérer jusqu'à remuer toutes les bribes de notre corps, pour ensuite ralentir à nouveau jusqu'à l'arrêt. Le cours se finit par un petit saut postural en équilibre. L'alternance de mouvements effectués tantôt dans une extrême lenteur, tantôt dans une agitation vive crée deux effets complémentaires: une pleine conscience du mouvement et une perte de focalisation mentale en faveur de la joie d'habiter son corps. À la sortie de la classe, le corps est défatigué et les idées sont vraiment plus claires.

Le profil des personnes qui assistent aux cours est varié; il s'agit généralement de personnes attirées par le mot « pleine conscience », désireuses de calmer le flux incessant de leur mental et séduites par l'aspect énergique du Lu Jong.

Les classes font émerger dans le quotidien une bonne dose de joie et de



vitalité et encouragent la bienveillance envers soi-même et envers autrui. La pleine conscience et le Lu Jong, combinés de cette manière par cet instructeur hors du commun, sont des outils simples et efficaces pour apprendre à réguler et à contrôler les émotions et les stress intenses qui peuplent trop souvent nos jours.