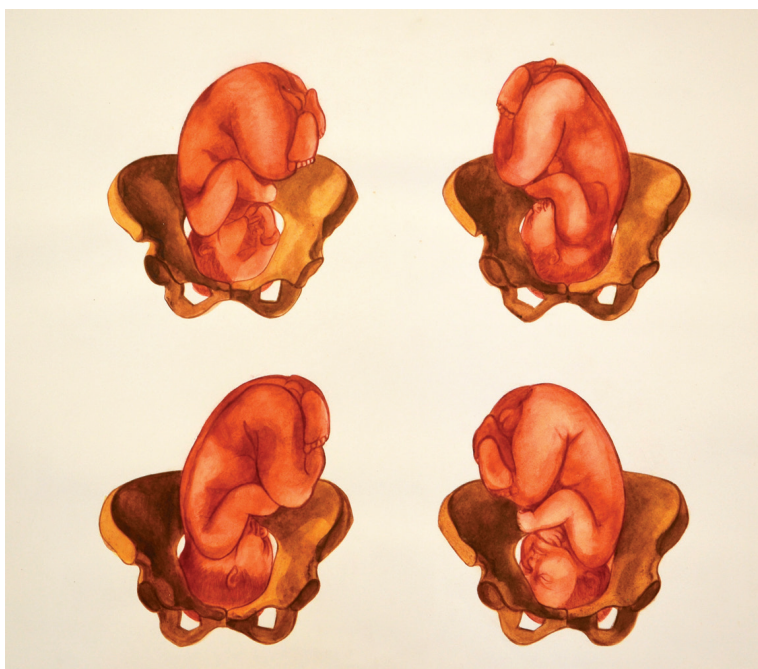


BERNADETTE GASTINEAU

YOGA ET PÉRINÉE



Editions
Quintessence

Du même auteur :

Yoga et enfantement, Éditions Quintessence, 2004.

© 2012 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editionsquintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-059-3

AVANT-PROPOS

Ce livre a été écrit aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Quand je parle du plancher pelvien dans mes cours, les hommes ont plus de mal à se sentir concernés, la plupart méconnaissent cette zone et certains pensent qu'ils n'en ont pas.

Serge Gastineau, mon mari, lui aussi professeur de yoga, s'y intéresse depuis longtemps et il m'aide à en parler aux hommes, car même si le fonctionnement est pratiquement le même pour les hommes et pour les femmes, il nous faut trouver un nouveau langage qui reflète une anatomie un peu différente et surtout un vécu différent.

Mon mari a donc participé activement à ce livre et je ne peux que me réjouir de cette complicité dans notre recherche.

Pour les photos, j'ai choisi de travailler avec Annie Lacroix-Atibard, enseignante dans les arts appliqués et professeur de yoga. Intéressée par notre travail, elle a eu envie de faire des fiches techniques de yoga. Nous avons commencé par le périnée dans le projet de fiche technique et il en est sorti ce livre.

Je l'en remercie profondément.

Annie n'est pas une professionnelle et elle nous demande de considérer ses photos comme une illustration d'un carnet de voyage. Elles ont été prises sur le vif et reflètent la spontanéité du moment.

Nous avons choisi comme modèle, Fabienne Allain-Claye, graphologue et enseignante de yoga qu'Annie connaît bien et qui vient régulièrement à nos stages.

Vous verrez aussi dans ce livre de magnifiques dessins réalisés par Cécile Nivet, une de mes élèves artiste. Ces dessins répondaient à une commande de Pierre Jouve pour un film *Le passage de la tête dans le bassin*, adressé aux étudiants en médecine et sages-femmes. Ce film a été primé aux entretiens de Bichat en 1974.

Je la remercie pour toutes ses planches que j'utilise régulièrement auprès des femmes enceintes.

Merci à ma fille Marion qui m'a bien aidée pour la mise en pages et pour toute la partie un peu plus technique.

Merci à Anne-Marie Guadin et à Stéphanie Rival Menétrier, responsables de la librairie « L'autre Rive » à Nantes, qui m'ont toujours encouragée dans ce projet.

Merci à Édith Lecouvey, une amie de longue date, professeur de yoga, avec qui j'ai des échanges très réguliers sur mon travail. Elle a accepté de relire ce livre et m'a permis de préciser ce qui me tient le plus à cœur, c'est-à-dire ma pratique de yoga.

INTRODUCTION

Dès qu'il est question du périnée, nous nous limitons le plus souvent à de la rééducation et nous oublions que cette zone a une histoire qu'il nous faut prendre le temps d'écouter.

Nous avons de très bons livres sur le sujet et j'ai fait des formations qui m'ont permis de mieux en comprendre la complexité, mais ma compréhension profonde vient surtout de mon expérience.

Si je choisis d'en parler en tant que professeur de yoga, c'est pour parler avant tout de yoga. Comment les postures prennent en compte le périnée et comment celui-ci devient un guide pour ma posture ?

Quand j'ai commencé la pratique du yoga dans les années 1975, il n'était question de cette zone que dans le mula bandha dont je parlerai plus loin, et il s'agissait juste de dire de serrer l'anus, ce qui était très réducteur.

Puis j'ai rencontré Jacques Thiébault dans les années 1980 et ce fut une révélation.

Il s'intéressait davantage au chemin de la posture qu'à la posture elle-même. Nous ne pouvions jamais aborder une posture sans considérer les appuis, surtout l'appui des mains et des pieds.

Il parlait de se repousser et non pas d'appuyer, pour s'éloigner du sol. Il parlait du geste de : geste d'écarter les mains, geste de repousser le tapis, geste du tire-bouchon, etc.

L'appui devenait un mouvement permanent qui évitait de s'écraser.

Le travail du périnée devenait la remontée de la masse viscérale, inscrit dans chaque posture en lien avec la respiration. Nous commencions chaque posture sur l'expir avec la remontée du périnée. Jacques parlait du périnée comme d'un fondement.

Depuis, je ne cesse d'utiliser toutes ces images qui m'ont si bien parlé.

Dès le début de ma rencontre avec lui, j'ai compris que sa recherche me serait d'une grande utilité concernant une stérilité qui commençait à me préoccuper.

Je sentais la zone du petit bassin peu mobile, j'avais des cystites à répétition et je faisais des liens avec tout ce qui m'était enseigné.

Jacques avait amené une certaine « joie de vivre » dans ce travail spécifique et ça m'enthousiasmait beaucoup.

Je désirais depuis longtemps avoir un enfant, porter un enfant, vivre un accouchement, et des portes s'ouvraient.

J'étais déjà professeur de yoga depuis quelques années et comme par hasard, les femmes enceintes ont commencé à envahir mes cours, ce qui ne m'enchantait

guère à ce moment-là. Plutôt que d'évacuer ce qui me dérangeait, j'ai choisi de m'y intéresser pleinement et je suis entrée moi-même dans ce travail d' « enfantement ».

Ce fut une longue traversée car comme toujours quand nous commençons à nous intéresser à une question, elle nous revient en pleine figure.

En même temps, tout est allé très vite. En plus du yoga que je pratiquais quotidiennement, j'étais en analyse depuis près de neuf ans, je me sentais comme un arbre plus solide dans ses racines et dans le tronc de ma colonne. Des branches apparaissaient, je me sentais pousser des ailes, prête à recueillir les fruits de mon cheminement intérieur.

Nous parlons de neuf mois pour mettre un enfant au monde, il m'a fallu près de neuf ans de travail pour permettre à mon ventre, à tout mon corps, d'être un lieu d'accueil pour qui voudrait bien s'y poser.

Et l'enfant est venu neuf mois après. J'avais tant rêvé ce moment et rien n'était comme je l'avais prévu, une blessure profonde s'était ouverte, je me sentais dans un grand dénuement et le quotidien ne m'offrait plus aucune échappatoire.

Mon livre *Yoga et enfantement*, en plus de toute la réflexion que j'ai menée sur mon travail avec les femmes enceintes, évoque toute cette période qui a été pour moi une traversée du désert, une envie de goûter pleinement à la vie qui m'était offerte sans pouvoir assouvir ma faim. J'étais comme au fond d'un puits, sans pouvoir éteindre ma soif, avec un désir fou de remonter à la surface. Et ma fille était là dans mes bras, débordante d'Amour...

Jacques est mort peu après la naissance de ma fille, il m'avait transmis l'élan pour ce nouveau chemin.

Après mon accouchement, mon périnée était devenu comme absent, sans vie, il ne répondait à aucune sollicitation. Je sentais comme une béance, un trou noir au fond de mon bassin et tout ce que je connaissais de cette zone ne me servait plus à rien, semblait-il.

Comment peut-on rééduquer un périnée devenu insensible ?

Le yoga m'a aidée à me retrouver. Les postures ont pris une nouvelle saveur, j'avais l'impression de tout redécouvrir et je dois dire que le périnée, dans sa fragilité, m'a offert un vécu nouveau.

Ce vécu personnel a changé mon travail auprès de mes élèves.

Beaucoup de femmes viennent me voir après leur accouchement. Elles ont parfois eu des séances de rééducations chez le kiné ou la sage-femme qui se sont soldées par ce qu'elles ressentent comme un échec.

Certaines me sont envoyées par ces mêmes kinés ou sages-femmes, mais aussi des ostéopathes ou des médecins qui pensent qu'un travail global est nécessaire.

La rééducation, même si elle a été bien vécue, mérite toujours d'être prolongée. Il ne s'agit pas d'exercices à faire mais d'une éducation posturale qui permettra à la femme de se prendre en charge.

Chaque femme a son vécu personnel qui se doit d'être « travaillé ».

Avec le yoga, le symptôme ne nous intéresse que s'il est replacé dans son contexte. Dans ce livre, on verra comment le yoga permet d'aborder une question particulière comme la question du périnée, dans l'ensemble du corps.

Je continue bien sûr à m'intéresser aux femmes enceintes, mais aussi à toutes les femmes qui fréquentent mes cours et qui viennent me parler de leurs problèmes d'incontinence, de stérilité, de constipation, etc., et qui ont envie de se prendre en charge.

J'anime régulièrement des ateliers autour de toutes ces questions.

Ceci dit, des hommes fréquentent mes cours et je leur en parle. Contrairement aux femmes, ils ne viennent jamais me rencontrer personnellement pour des problèmes de périnée, mais il n'est pas rare que nous abordions ces questions lorsqu'elles se posent.

J'anime aussi un cours avec des adolescents, et il est souvent question du vécu dans cette zone. Ils sont dans une période de grands changements dans leur corps et leur parler du périnée c'est toucher à un vécu très profond, peu abordé dans leur quotidien.

Nous verrons dans ce livre toute une série de photographies faites avec trois d'entre eux qui ont accepté de se laisser photographier dans une séance « spéciale livre ».

Que ce livre permette à chacun, petits et grands, filles et garçons, hommes et femmes, de se sentir concerné par ce lieu qui touche à la manière que nous avons d'uriner, d'aller à la selle, de vivre notre sexualité. Le périnée est notre fondement, un lieu d'ouverture à soi dans ce que nous avons de plus profond et de plus élevé.

Il m'arrivera de parler tour à tour de périnée, de plancher pelvien ou de diaphragme pelvien selon le contexte.

Dans le langage courant, et dans certains livres, le périnée englobe toute la musculature du fond du bassin. Dans d'autres livres, on parle de plancher pelvien et le périnée est seulement la zone située entre l'anus et le sexe.

Je préférerais ne parler que de plancher pelvien à cause du mot plancher qui veut dire qu'il s'agit d'une zone large, solide sur laquelle on peut prendre appui, mais à condition qu'il soit flottant pour que l'appui ne s'écrase pas mais nous permette de rebondir.

Si je choisis de parler de périnée c'est plus par commodité et parce que c'est le mot le plus souvent utilisé dans le langage courant.

Quand je parlerai des postures, j'utiliserai le moins possible les noms sanskrits car je pense que ça n'apportera rien de plus à la recherche et cela pourrait être un obstacle pour ceux qui n'ont jamais fait de yoga.

Ce livre s'adresse aussi aux néophytes en yoga. Ils apprendront beaucoup et auront peut-être envie de se mettre au yoga s'ils veulent approfondir le sujet.

Commençons par parler de yoga et ensuite je parlerai de ce qui fait l'objet de ce livre. Je commencerai par les femmes, c'est plus près de mon expérience mais ce ne sera pas sans penser aux hommes qui pourront transposer sur eux énormément de choses adressées aux femmes. De plus, je donnerai la parole à mon mari qui, à partir de son expérience, abordera la question du périnée pour les hommes.

Nous verrons ensuite comment le périnée devient chemin d'initiation depuis l'enfance jusqu'à la fin de notre vie.

1^{RE} PARTIE

PÉRINÉE ET YOGA, UNE ÉCOUTE GLOBALE

QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LE YOGA

Dans ce chapitre, je vais parler de ce que j'enseigne avec mon mari Serge. Nous avons eu presque le même parcours et avons créé un centre de yoga que nous dirigeons ensemble.

Nous avons tous les deux commencé le yoga avec Marie-Antoinette Bourdin, élève de BKS Iyengar. Elle nous a transmis son enthousiasme et, bien que nous ayons transformé son travail en fonction de toutes nos recherches, nous avons gardé les postures de base de cet enseignement. Nous avons aussi travaillé avec Martine Le Chenic, issue de ce même enseignement.

Comme je l'ai signalé dans mon introduction, nous avons travaillé longuement avec Jacques Thiébault dont j'ai déjà vanté les mérites, ainsi qu'avec l'ostéopathe et pratiquant de yoga Dominique Martin qui nous a initiés à tout ce qui touche à l'ostéo-articulaire.

Tous ces enseignements nous ont structurés et nous ont surtout permis d'engager un travail encore plus personnel.

Serge et moi commençons toujours notre journée par une pratique de yoga ensemble et nous continuons ensuite chacun notre recherche. Nous avons chacun nos cours, et notre enseignement reste très personnel. Nous enseignons régulièrement ensemble au cours d'ateliers et de stages.

Nous sommes très exigeants avec nos élèves pour qu'ils travaillent chez eux et qu'ils cherchent eux aussi *leur* yoga.

Je suis donc très imprégnée de toute cette recherche à deux. Dans le domaine du yoga, Serge est à la fois mon guide et mon collègue.

Dans ce livre, je relate surtout mon expérience mais il m'arrivera parfois de dire nous, car c'est le plus souvent une histoire à deux.

Il ne s'agit pas ici de traiter du yoga dans son ensemble, il y a de nombreux livres sur le sujet mais d'aborder une question particulière dans le contexte du yoga.

Mais qu'entend-on par yoga ?

Le yoga n'est pas une thérapeutique, c'est plus que cela. Si nous étudions les postures en fonction d'un problème particulier, nous nous fermons à toute la richesse de la posture.

En même temps que je dis cela, je peux aussi dire le contraire. Certaines postures sont privilégiées pour aborder des moments particuliers de notre vie, je pense à la posture de la chandelle qui peut vraiment aider les femmes au moment de la ménopause. Mais si elle est seulement faite dans ce but bien précis d'enlever les bouffées de chaleur, elle perd son essence.

Avoir un but peut être porteur d'un travail à condition de ne pas s'attacher aux résultats.

Le yoga est une pratique exigeante qui n'a rien à voir avec certaines techniques dans lesquelles on recherche avant tout le bien-être. Il ne s'agit pas d'endormir le corps, de l'aseptiser mais au contraire de le réveiller, de mettre à jour nos tensions, nos peurs, nos angoisses et ce n'est pas toujours confortable.

Nous perdons trop souvent le mouvement. Dès qu'un problème se pose, qu'il soit physique ou mental, nous mettons en place toute une gamme de protections : l'immobilité, les serrages, les retenues, etc.

Dès que quelque chose se fige en nous, c'est la vie qui s'éteint.

Je prends souvent comme exemple une maison non habitée pendant un certain temps, elle ne reste pas telle qu'elle, elle est vite envahie de toiles d'araignées, de poussière, d'humidité, etc. Mieux vaut une maison en désordre qu'une maison fermée.

Mieux vaut la confrontation à nos désordres qu'un ordre figé.

Ce qui fait la richesse du yoga, c'est la variété des postures. Chaque posture nous fait sentir la « vastitude » du corps, nous découvrons sans arrêt des nouveaux espaces encore jamais explorés.

Quand il est question de posture, il y a le chemin de la posture, la posture elle-même et le retour de la posture.

La posture dépend du chemin. Le chemin peut-être long.

La plupart des postures demandent une grande préparation pour nous Occidentaux qui n'avons pas l'habitude de nous asseoir au sol, en tailleur ou en accroupi, de nous pencher avec nos hanches, de sentir nos appuis dans la marche, d'assouplir nos articulations, de nous étirer au quotidien, etc.

Il nous faut donc des aides, des supports, un professeur qui nous guide, qui nous corrige, nous donne des directions précises.

Démarrons avec l'idée de départ que nous ne savons rien de notre corps, ce qui est malheureusement souvent la réalité. Nous avons perdu toute spontanéité de départ et j'irais même plus loin, avons-nous su un jour ? Ne sommes-nous pas dès notre conception imprégnés de l'histoire corporelle et affective de nos ascendants ?

Dans les textes de yoga, il est beaucoup question de quitter nos mémoires, de se laver de nos conditionnements et de se diriger vers un nouveau chemin de Vérité. Pour cela, il nous faut être éclairés, guidés, soumis aux lois de l'univers, aux lois du corps.

Nous n'avons aucune liberté de mouvement, le corps est structuré, le mouvement est structuré, et dès que l'on s'éloigne de cette structure, le corps s'égare, se perd. Il est en souffrance.

Je me souviens d'un architecte qui nous disait que ce qui lui donnait la plus grande liberté dans son travail c'étaient toutes les contraintes. Nous pourrions dire la même chose, nous sommes des architectes et nous ne pouvons vivre dans notre corps sans en percevoir toutes les contraintes, c'est notre plus grande liberté.

Quand nous disons cela, il nous est souvent rétorqué que les Orientaux n'ont pas besoin de connaître l'anatomie pour faire de belles postures. Mais l'anatomie, les

Orientaux la vivent, s'ils ont vécu dans un milieu proche de la nature, de leur nature, ils savent comment vivre dans leur corps, certains ont été éduqués à cela dès leur plus tendre enfance alors que nous n'avons reçu le plus souvent aucune éducation dans ce domaine.

Ne nous privons pas de tout ce qui pourrait nous aider. Il ne s'agit pas d'une anatomie livresque mais d'une anatomie vécue.

Chaque posture se doit d'être étudiée, décortiquée, regardée à la loupe, au niveau, au centimètre près, mais tout cela sans la figer et c'est sans doute ce qu'il y a de plus difficile.

Le travail du souffle nous fait repérer les volumes, les espaces, et nous entrons dans la poésie, la musique, la danse.

Sans ce travail exigeant, nous restons collés à nos habitudes, notre histoire. Nous retombons toujours dans les mêmes pièges, nous essayons de nous arranger avec nous-mêmes par des compensations qui masquent les failles.

Il ne s'agit pas d'être dans la perfection mais il nous faut chercher la perfection.

Nous avons besoin d'être guidés, touchés, contenus. Le corps se faufile sans arrêt dans ses habitudes, ses compensations, et il a besoin d'être canalisé, arrêté. C'est tout le travail de l'enseignant.

Nous ne laissons jamais un musicien seul à la découverte de son instrument. Notre corps n'est-il pas l'instrument le plus complexe qui existe ?

Nos meilleurs professeurs ont été des plus exigeants, les autres nous les avons vite oubliés.

C'est pour cela que nous prenons un temps parfois très long à décortiquer une posture. Nous n'hésitons pas à corriger nos élèves et ça passe souvent par le toucher.

Toucher ne veut pas dire manipuler mais guider l'autre avec ses mains. Là aussi, c'est tout un art que l'on apprend au fil des années.

Nous ne sommes jamais à l'abri de maladresses, de prises de pouvoir, d'une envie de changer l'autre, mais mieux vaut prendre ce risque que de laisser l'autre totalement livré à lui-même. Il saura bien faire la part des choses comme nous avons su le faire nous-mêmes.

Pour pallier tous ces écueils, soyons nous-mêmes entre les mains de quelqu'un d'autre qui nous remettra en cause, nous guidera et nous aidera dans notre discernement.

Nous montrons régulièrement la posture avant de l'enseigner car c'est à chaque fois un don de soi, une énergie que nous transmettons à l'autre, à condition bien sûr de ne pas se montrer en modèle.

Vous verrez dans ce livre que nous utilisons beaucoup de supports (chaise, rouleaux, ballons, cales, sangles, etc.). Il ne s'agit pas d'en faire des béquilles pour se reposer dessus, mais des soutiens qui peuvent parfois être ponctuels pour certaines postures.

Les muscles profonds, qui sont les muscles de la statique, demandent du temps. Des supports sont indispensables pour s'arrêter dans la posture. Il nous faut parfois rester très longtemps dans un travail pour contacter les articulations et leur redonner leur mobilité.

Chaque zone du corps mérite une attention particulière et c'est dans l'autonomie de chaque partie que l'unité se trouvera. Pour qu'une personne se sente reliée, elle doit d'abord se sentir elle-même dans sa particularité.

Le yoga n'est pas statique, le yoga est mouvement mais ne nous y trompons pas, il ne s'agit pas de mouvement extérieur mais d'un mouvement intérieur qui vient bouger notre extérieur.

J'ai choisi des postures assez simples dans l'ensemble pour ne pas décourager les néophytes, mais je parle aussi de certaines postures qui demandent une plus longue préparation.

C'est dans ces postures que l'on découvre le plus de choses, surtout quand nous sommes débutants, car c'est un long chemin qui nous met tout de suite au parfum de ce que peut être le yoga.

Je ne parle pas de postures difficiles ou faciles car ça dépend de chacun. Pour quelqu'un de souple, les postures de cambrés, de flexions avant, seront très faciles et mieux vaudra pour lui se diriger vers les postures qui demandent une grande fermeté, telles que les postures debout, sur les mains, sur la tête.

Quant aux « sportifs du yoga », dirigeons-les plutôt vers les postures qui demandent de la souplesse, un long temps d'arrêt. Je pense au travail sur le baleineau qui permet une bonne préparation des cambrés.

Dans tous les cas, il s'agit là d'être bien guidé pour ne pas choisir la facilité. Le travail personnel aussi doit être rigoureux pour ne pas être tenté d'aller vers ce qui nous est facile. Et là, je reviens à la notion de discipline inhérente à toute voie.

Quant au souffle, il ne s'agit pas seulement d'essayer de l'allonger mais de respirer au bon endroit.

J'évoque tout ce travail plus loin car il sera souvent question de la respiration jusque dans le fond du bassin et jusque dans le crâne. Que de chemins à parcourir pour que tout le corps respire !

Rester longtemps dans une posture peut permettre cela et l'on sent la posture qui vit dans toutes nos cellules, la difficulté étant parfois de sortir de la posture pour résister à notre envie de s'installer, d'être bien.

Mais que reste-t-il de la posture ? Les traces, le chemin parcouru. C'est le moment d'accueillir ce qui a été vécu avant de repartir vers une autre posture.

Dans nos cours de yoga, Serge et moi faisons bien la distinction entre séance de travail et pratique de yoga. Dans un premier temps, nous attachons plus d'importance au travail technique, à l'apprentissage des postures qu'à la pratique qui viendra au moment voulu. Nous faisons souvent le lien avec l'apprentissage de la musique ou de la danse. Il nous faut d'abord apprendre les morceaux, décortiquer les partitions, les mouvements de danse et ensuite on pourra jouer la mélodie, vivre la chorégraphie et même improviser.

Ce n'est pas pour cela que le plaisir doit être absent. N'y a-t-il aucun plaisir à chercher, à rentrer dans la conscience de son corps, à sentir son corps vibrer au moindre mouvement ?

Ceci dit, nous choisissons parfois de pratiquer avec nos élèves pendant les cours pour que chacun puisse évaluer dans son corps ce qu'il a appris. Et là, il n'y a pas de correction, chacun est livré à lui-même et rentre dans son propre mouvement.

Le yoga est présent dans le moindre acte posé, dans le moindre mouvement. Il est présent quand j'essaie de réveiller une articulation, il est présent quand je pose mes mains au sol pour étirer mes bras. Il n'y a pas une posture plus noble que tout ce travail. Tout devient yoga si nous sommes dans cet état d'esprit et la question de savoir si c'est bien du yoga ne se pose plus. C'est pour cela que je parle plus loin de tout ce que j'ai appris dans des disciplines autres, telles que l'ostéopathie, la danse, le chant, la médecine chinoise, l'organisation spatiale de la bouche, etc. Mais quand j'en parle c'est toujours en lien avec celui qui l'enseigne, car tout dépend de l'état d'esprit dans lequel c'est transmis.

Nous pratiquons de la même manière pour tout ce qui touche à la respiration. Nous avons là aussi des apprentissages à faire et cela se fait le plus souvent dans des ateliers spécifiques. Ensuite nous pouvons respirer pleinement dans les postures et vivre véritablement le pranayama.

La pratique du yoga devient cette chorégraphie qui mêle le mouvement du corps à la conscience de la respiration. C'est un Art complet, de haut niveau, mais qui n'a rien à voir avec une pratique sportive dans laquelle il est demandé d'être performant.

En yoga, il n'y a pas de performance mais ça ne veut pas dire que nous ne tombons pas parfois dans l'envie d'aller plus loin, dans l'envie de faire des postures de plus en plus acrobatiques. Nous sommes le plus souvent « en performance » avec nous-mêmes et il nous faut faire un véritable travail intérieur pour quitter toutes ces images qui ne font que renforcer notre ego. L'ego est là, il se doit d'être fort dans un premier temps, mais c'est pour mieux le lâcher ensuite.

Même dans la respiration, nous ne sommes pas à l'abri de vouloir toujours allonger le souffle, alors qu'il s'agit de le rendre de plus en plus fluide, de plus en plus épuré dans son essence.

Choisir de se poser à la fin d'une séance relève d'une responsabilité encore plus grande pour l'enseignant, car il lui faut résister à l'envie de donner une « sucrerie », une récompense à la fin du cours, pour que l'élève reparte heureux, bien reposé et ait envie de nous remercier. C'est un piège pour tout enseignant de vouloir satisfaire l'autre dans sa demande, de vouloir être aimé, adulé, remercié.

Nos élèves se plaignent parfois de ne pas s'allonger plus souvent, de ne pas se reposer à la fin des séances. Les postures de yoga sont-elles si fatigantes qu'elles méritent beaucoup de repos ?