

- Se poser, trouver une assise, une place sur terre. C'est un besoin profond pour l'être humain, présent depuis toujours, mais encore plus intense aujourd'hui, dans notre société où tout bouge en permanence, où nous changeons beaucoup plus fréquemment que par le passé de résidence, de pays, de profession, de partenaire. Il y a, bien sûr, du positif dans le fait de vouloir bouger, de chercher le changement. Mais cela ne fait que rendre encore plus fort ce besoin de racines. Savoir où je suis est nécessaire pour savoir qui je suis et pour pouvoir imaginer ce que je veux devenir. Il n'y a pas de contradiction entre l'envie de bouger, d'avancer dans la vie et le fait de vouloir s'enraciner, de rechercher un centre, de chercher à se poser. L'un va avec l'autre, l'un est même la condition de l'autre, comme l'illustre bien cette si jolie expression : « avoir des racines et des ailes ».

C'est sans doute l'une des raisons de la popularité croissante du yoga, cette capacité d'apporter un centrage sur soi, de nous aider à nous ancrer, à revenir aux réalités essentielles de notre être : le corps, le souffle, notre intériorité. S'enraciner, selon le yoga, signifie se connecter au sol, aux forces que nous puisons dans la terre, aux énergies vitales qui animent notre corps physique.

À partir de cette énergie terrienne, à l'état brut, le yoga permet d'entamer un travail de transformation qui nous fait évoluer vers des énergies plus subtiles, plus élevées, plus spirituelles. Le yoga nous rappelle à chaque moment que c'est bien par notre corps que passe ce mouvement incessant entre la terre et le ciel, entre l'ancrage et l'élévation.

Dans la magnifique scène finale du *Roi des aulnes*, le roman de Michel Tournier, le héros termine son trajet existentiel torturé en s'enfonçant pas à pas dans la forêt, en devenant lui-même littéralement arbre, terre, boue. À chaque séance, le yoga nous permet de vivre cette incroyable expérience d'enracinement. Après la pratique, allongés en posture de relaxation, nous revenons dans notre corps, à l'écoute des sensations et de l'apaisement qui, peu à peu, s'installent en nous ; nous sentons alors notre corps redevenir lourd, s'enfoncer dans la terre, nous ramener à nos racines, après nous avoir fait voler.

NAMASTÉ

Andrea Semprini

