

## 2mCarreParLucienRenucci

Ma journée se termine, je vais au yoga. Je franchis le seuil de la porte et à ce moment je sais que je dois respecter des règles. Les tapis sont parfaitement alignés et doivent le rester, je m'installe sans faire de bruit sur un tapis de 1 mètre sur 2. Une fois allongé, je sais que je vais rester dans cet espace pendant plus d'une heure, pas question de vagabonder selon mon envie dans la salle, pas question d'aller bavarder avec mon voisin. Et le cours commence, je fais ce qu'on me dit et rien d'autre. A la rigueur je reste allongé, sans déranger.

Je peux me dire que tout ceci est bien contraignant, rigoureux, rigide, que nous n'avons pas beaucoup de liberté, que nous nous en remettons entièrement à la parole d'un professeur pour agir.

Yoga et créativité. Créativité ? Comment être créatif avec de telles contraintes !

A regarder de plus près et surtout à entendre plus attentivement, nous observons que l'enseignant qui nous parle ne montre pas les postures, ne dit jamais si notre posture est bien ou non. Par un mot, il nous invite à corriger la posture, mais ce n'est ni bien ni mal. Il nous invite à nous observer, à sentir jusqu'où, à l'instant présent, nous pouvons aller dans la posture, comment nous respirons, comment nous sentons notre corps et d'accueillir tout cela, sans jugement. Et tout ceci est parfait tel que c'est.

Pas de jugement du professeur, pas de jugement des autres pratiquants. Au début nous les regardons pour savoir si nous faisons bien et petit à petit nous ne sommes plus préoccupés par ça.

Pas de bien, de mal, de grand, de petit, de souple, de raide...Je crée ma posture, j'ose, je ne suis plus contraint, emprisonné, par ce qu'on peut penser de moi. Pas de jugement de moi-même sur moi, je deviens bienveillant avec moi-même.

Je m'accepte et j'accepte l'autre, la paix s'est installée

Libre sur 2m<sup>2</sup>