

Perdre pied pour se retrouver, c'est littéralement l'expérience qu'a tentée notre journaliste. Cette approche acrobatique méconnue en France facilite l'abandon et aide à reprendre confiance en soi.

PAR ISABELLE ARTUS



130 - PSYCHOLOGIES MAGAZINE - MARS 2014

J'AI TESTÉ LE TULAYOGA

C'est mon amie Caroline qui m'en a parlé : « Tu devrais tester le Tulayoga, ça a changé ma vie. » À ma connaissance, mon interlocutrice n'est pas du genre à s'emballer facilement. Depuis sa douloureuse opération du dos, elle n'en finit pas de remettre à plus tard ses séances de kiné, tant l'idée d'être touchée la terrorise. « J'ai tout lâché, me confie-t-elle en chargeant une vidéo de Tulayoga sur son Smartphone. Je me suis abandonnée, j'ai pleuré comme un enfant et, surtout, je n'ai plus mal au dos et je vais pouvoir commencer ma rééducation la semaine prochaine. » En écoutant Caroline, je n'en crois pas mes oreilles ; en regardant sa vidéo, je n'en crois pas mes yeux : le patient repose sur les pieds et les mains du praticien à quatre-vingt-dix centimètres du sol ! On dirait un numéro d'acrobatie. Très peu pour moi ! Caroline insiste, me parle d'une expérience unique et d'un abandon dont elle ne se serait jamais crue capable. Je promets d'y réfléchir. Je commence par me renseigner sur le Net. Tulayoga est la contraction de deux mots sanskrits : *tula*, « balance », et *yoga*, « union ». Le site parle d'une expérience sensorielle plus que d'une pratique, d'une rencontre entre un individu et un praticien et non pas d'un cours à plusieurs. Rendez-vous est pris à Boulogne, en région parisienne, avec Louka Leppard, Berlinoise et fondateur de la méthode. La très longue séance (compter deux heures et >>>

MARS 2014 - PSYCHOLOGIES MAGAZINE - 131

>>> demie) commence par un massage au sol. D'inspiration ayurvédique, le geste, à la fois profond et fluide, respecte les lignes naturelles du corps et les contours du squelette afin d'en localiser les tensions. Le praticien alterne les mouvements amples et enveloppants avec des pressions sur les zones douloureuses. L'idée : ramener le corps vers plus de symétrie et d'harmonie.

Je mobilise toutes mes ressources

Pendant le traitement, Louka m'interroge longuement et s'exprime beaucoup sur ce qu'il ressent. Ai-je été abandonnée pendant mon enfance ? Suis-je régie par la peur ? Il me dit sentir des contractions à l'arrière de mes jambes, rares chez les non-sportifs, comme si j'étais en fuite depuis des années. Évoque mes inquiétudes qui affleurent sous ses doigts, une grande tristesse qui infuse mes os – ce sont ses mots. D'habitude, je n'aime pas que l'on me parle pendant un massage, et encore moins que l'on m'interroge, je le vis comme une intrusion ; mais là, curieusement, cela ne me dérange pas. Peut-être parce que ses questions, précises, sont posées tandis qu'il travaille une zone spécifique de mon corps ? Et que mes réponses le guident dans sa progression ?

Après une heure et demie, je suis parfaitement détendue, même si certaines zones restent douloureuses, et surtout en confiance. Le Tulamassage permet de se reconnecter



EN PRATIQUE

Le Tulayoga a été fondé en 2000 par Louka Leppard (il propose environ quatre sessions en France par an). Le traitement le plus court dure 2h30, dont 1h30 de massage au sol, 30 minutes de Tulayoga et 20 minutes de relaxation. Prix : 350 euros. Les cours se déroulent au cabinet Chantal Lehmann, à Boulogne-Billancourt. Prochaines dates : du 3 au 7 mars. Pour prendre rendez-vous : 0679 349574. En savoir plus : www.tulayoga.com (en anglais).

à soi, à ses sensations et de créer un lien de confiance avec le praticien. Ce qui explique sa durée. En réalité, je me serais bien arrêtée là, sauf que ce long préambule a pour but de me faire accepter la suite, à savoir basculer vers l'arrière pour me laisser porter par Louka. Un peu comme une rock star se jetterait dans son public, mais en beaucoup plus lent ! C'est le principe même du Tulayoga : libérer le patient de la loi de la gravité et de la sensation du temps qui passe. Au moment de basculer, une angoisse terrible me paralyse. J'essaie de comprendre : ai-je peur de tomber ? Le sol, recouvert de tatamis rassurants, n'est pourtant pas loin. Ai-je peur de lui faire mal ? De me faire mal ? Ou suis-je en train de douter de sa capacité à me porter ? Je pense à mon amie Caroline, à son dos en miettes, à sa corpulence. Je l'avoue, je me dis : « S'il a pu la porter elle, il peut me porter moi. » Bref, je mobilise toutes mes ressources et me rassonne : « Tu es venue vivre une expérience, il s'agirait de ne pas flancher avant d'avoir commencé. »

C'est le principe même du Tulayoga : libérer le patient de la loi de la gravité et de la sensation du temps qui passe. Au moment de basculer, une angoisse terrible me paralyse. J'essaie de comprendre : ai-je peur de tomber ? Le sol, recouvert de tatamis rassurants, n'est pourtant pas loin. Ai-je peur de lui faire mal ? De me faire mal ? Ou suis-je en train de douter de sa capacité à me porter ? Je pense à mon amie Caroline, à son dos en miettes, à sa corpulence. Je l'avoue, je me dis : « S'il a pu la porter elle, il peut me porter moi. » Bref, je mobilise toutes mes ressources et me rassonne : « Tu es venue vivre une expérience, il s'agirait de ne pas flancher avant d'avoir commencé. »

Je n'ai plus peur de tomber

Louka ne me brusque pas et attend que je sois prête. Avec d'innies précautions, je m'assois sur ses pieds. Une fois mon assise solide, il me soulève tout en maintenant mon dos pour me faire glisser doucement vers l'arrière. Ses mains soutiennent mes omoplates, ses pieds, mon bassin, jusqu'à ce que mon corps forme un arc de cercle. Il me faut quelques minutes pour retrouver une respiration calme en ayant la tête en bas, et accepter de faire confiance à l'homme qui me porte. Je ne peux m'empêcher de lui demander si je ne suis pas trop lourde, si ça va pour lui. Il me rassure en évoquant ses dix-neuf années de pratique. Il me dit que je ne suis pas obligée de lui faire confiance mais que

Le Tulayoga libère le patient de la loi de la gravité et de la sensation du temps qui passe

ce serait mieux. Je devrais me taire, mais c'est plus fort que moi : pour me rassurer, il faut que je m'inquiète encore. Je demande comment il fait pour ne pas se fatiguer à porter quelqu'un pendant vingt minutes. Il ne travaille pas en résistance, m'explique-t-il, mais mon énergie – doux euphémisme pour ne pas dire mon poids – passe par ses os et est directement reliée à la terre. Dont acte. Une fois que je me suis un peu habituée à la position, il me fait faire des postures guidées : la panique me gagne à nouveau. Si je n'ai plus peur de tomber, je ne parviens pas à m'abandonner pour autant. Je me sens vulnérable, trop exposée et je ne parviens pas à me laisser guider, ni par sa voix ni par ses gestes. Louka le sent, n'insiste pas et me hisse afin que je puisse me recroqueviller en position fœtale. Toujours à quatre-vingt-dix centimètres du sol... L'effet est immédiat. Mon angoisse disparaît, et je peux enfin profiter de cette expérience et effectuer les mouvements et postures assez simples qui me sont demandées. Je ne vois pas passer les vingt minutes à l'issue desquelles Louka me redescend et me garde au sol une dizaine de minutes supplémentaires. Je me sens protégée, apaisée comme rarement. C'est à regret que j'ouvre les yeux et retourne à la verticalité. Une heure plus tard, je suis détendue, légère, invincible ! Je ressens le même bien-être, la même force que lorsque je porte ma petite fille et qu'elle s'abandonne confiante dans mes bras. Lâcher prise, faire confiance n'ont rien d'évident ni de facile à l'âge adulte. Je prends conscience des nombreuses barrières psychiques et physiques qui se sont érigées, malgré moi, au cours de mon existence. Caroline avait raison, le Tulayoga est une expérience qui a un prix (plus de trois cents euros) et des conséquences. Mais l'avancée sur le chemin de la connaissance de soi aussi.

