

PORTRAIT

D'UNE AVENTURIERE DE L'ÂME

MARTINE LE CHENIC



Nourrie d'une formation en philosophie et en histoire de l'Art, Martine Le Chenic pratique le yoga depuis 1972. Elle a puisé les fondements et l'élan de sa recherche auprès de Sri B.K.S. Iyengar, en Inde. Elle s'est également formée aux arts énergétiques pendant plus de vingt ans. Martine s'appuie sur sa propre expérience pour transmettre et partager pas à pas. Son enseignement engage la conscience corporelle et la présence à l'espace générant ainsi les énergies subtiles pour faire éclore de l'intérieur la forme externe. Elle forme des enseignants, anime cours, stages et formation en France et à l'étranger et participe régulièrement à des congrès sur le yoga, l'éthique, la santé, l'art et le sacré.

Comment es-tu arrivée au yoga ?

Je suis entrée dans le yoga comme on entre chez soi, naturellement, dans une dimension de la vie qui m'était déjà connue, tout à fait familière. Pourtant au niveau du corps, tout m'était extrêmement difficile. Toutes les postures, sans exception, étaient impraticables. Sans me poser de questions, je pratiquais avec la certitude que je devais le faire. La méthode de Sri B.K.S. Iyengar n'est certes ni la plus simple ni la plus complaisante, mais je sentais profondément qu'elle me convenait à ce moment-là de la vie. Le corps reprit une forme, une ouverture, une respiration donnant enfin un support à la sensibilité.

Pourquoi as-tu été attirée par l'enseignement de Sri B.K.S. Iyengar ?

J'ai d'emblée aimé ce travail sans artifice, sans faux semblant, sans aucun folklore. A l'époque, Mr Iyengar enseignait à de très petits groupes. J'ai eu la chance rare d'habiter chez lui et d'être sous « haute surveillance et protection » les cinq premiers mois de mon séjour en Inde !!! Pour moi, Mr Iyengar était un authentique yogi, un explorateur du corps et du monde intérieur, un chercheur inlassable, insatiable. Encore aujourd'hui, à plus de 90 ans, il continue sa recherche. C'est un artiste, fou de Dieu, dans un engagement total. Et ça c'est rare. Percevant au plus profond, la justesse et l'audace de sa démarche, je

vis jour après jour, année après année, se construire une force tant physique que mentale et une stabilité émotionnelle que je n'aurais jamais pu imaginer. La beauté et la générosité de son enseignement furent de me donner toutes les clés dont j'avais besoin à ce moment-là pour pouvoir chercher et avancer seule. Un lien qui n'entrave pas, un fil invisible et pourtant très présent. Il m'avait donné de quoi me nourrir pendant des années et je m'en rends compte chaque jour. Ayant acquis une bonne structure de base permettant aux énergies subtiles de se manifester sans dommages, je partis seule dans cette aventure yogique qui n'est pas autre que l'aventure de la vie en plein conscience. Il m'a conduite vers une connaissance de première main et dans des lieux où le langage n'a plus court et que seules la poésie et la musique pourraient imparfaitement faire ressentir... Et grâce à ce travail, j'ai eu la chance de pouvoir rencontrer et reconnaître des Êtres d'exception, dont Vlady Stévanovitch.

As-tu eu recours au yoga à des fins thérapeutiques ?

Compte tenu d'un état de santé assez pauvre à mes débuts, le yoga m'a aidé à me remettre sur pieds de façon spectaculaire, c'est surtout la façon de pratiquer qui était étonnante ; son intensité et le respect des grandes lois, non seulement celles du corps - devrais-je dire celles des corps (koshas) ? - mais aussi celles qui régissent l'univers. En ce qui concerne ce sujet, il faudrait un article spécifique sur les bienfaits d'une pratique ajustée et les désastres occasionnés par une pratique qui sonne faux. S'accorder comme on accorde un instrument de musique, avec la même écoute, trouver la bonne tonalité, la bonne fréquence. Mais je pourrais dire qu'il n'y a pas de

recettes miracle, tout va dépendre de la qualité de la pratique mais aussi de la relation intime que l'on a avec soi-même dans le rapport avec la maladie, la souffrance, les émotions, la compréhension que l'on a de la vie et de la mort, compréhension viscérale. Les yama et niyama (éthique du yoga) seront compris de l'intérieur impérativement si l'on veut guérir et pas seulement se soigner. Je travaille beaucoup avec des personnes sévèrement malades et des handicapés, aucun cas n'est similaire et l'approche est chaque fois différente et ne se prévoit pas d'avance. C'est une navigation à vue tout en finesse. Le yoga va permettre de découvrir d'autres niveaux de lecture de la vie, d'autres rives de la réalité.

A tes yeux, une yogini (un yogi) doit-elle (il) toujours être en bonne santé ?

Si nous nous en tenons aux textes anciens sur le yoga, peu de nos contemporains seraient en mesure d'aborder même les prémisses de cette discipline, tant l'état de santé psychologique, émotionnel, et même physique est défectueux.

Et puis, de quelle santé parle-t-on ? Qu'est-ce que la santé physique, clinique ? Quelle relation a-t-on avec la maladie, la douleur, la mort ? Devient-on victime de la maladie ou de l'accident ? Ou utilise-t-on la maladie comme un maître et une possibilité de dépassement de soi ? Aujourd'hui, notre société distille la peur à tous les niveaux et il devient difficile de prendre sereinement sa vie en main. Le rapport avec la maladie s'est dramatisé. Et ce sont souvent des gens emplis de peur qui viennent au cours. Ça n'est pas forcément conscient, mais c'est là, le corps le crie. La peur n'est pas un signe de bonne santé. C'est une des plus graves maladies qui va en généraliser un bon nombre d'autres ! La pratique des asanas (postures) et d'un souffle

conscient peut permettre d'atténuer ces symptômes en pénétrant dans les peurs, en accueillant la maladie quand elle se présente, sans s'y identifier. On développera une attitude de présence à soi, aux événements.

Qu'est-ce qui t'a amenée à enseigner?

C'est Sri B.K.S. Iyengar qui me l'a demandé. Alors, ça ne se discute pas, même lorsqu'on n'y a pas songé avant. Je n'en avais ni l'intention, ni l'envie. J'ai alors tout quitté et me suis totalement engagée dans cette voie et mise au service de la transmission et de la recherche.

Actuellement tu vis du yoga. Comment s'est passée la transition entre la vie active classique et la vie tournée autour de ta quête ?

La transition entre la vie en entreprise «classique» et la vie tournée uniquement vers la recherche s'est faite du jour au lendemain, vraiment. Mais je dois dire que pendant les quinze années de vie en entreprise, mon orientation de vie allait déjà dans cette voie !! Il y a eu un changement d'activité mais pas de recherche, ni de regard sur la vie.

Dans cette quête, un maître est-il nécessaire ? As-tu un maître ?

Oui, je crois qu'un « guide » est nécessaire. Mais la Vie est le meilleure des Maîtres et le maître extérieur t'aide à voir ça. Il utilise une technique appropriée et partage sa propre expérience et sa propre énergie pour te rendre autonome. Chaque événement, chaque pensée, chaque émotion, chaque situation est ton maître directement lié à ta réalité.

Comment ton approche, ta pratique du yoga ont-elles évolué au cours du temps ? Ont-elles été influencées par d'autres pratiques ?

Heureusement qu'avec le temps la pra-

tique évolue, se transforme, s'affine. La « tradition » a besoin d'eaux vives et renouvelées pour vivre et se pérenniser. Une technique impeccable est indispensable. Mais l'Essentiel se trouve dans les êtres, ceux qui ont parcouru le chemin, qui connaissent la route et qui sont riches d'eux-mêmes. Les amis spirituels rencontrés réorientent, redonnent du souffle, de l'élan. J'ai rencontré des chamanes qui m'ont appris et donné plus en buvant un thé avec eux qu'en m'initiant à des techniques de haut niveau. Ils ont confirmé et renforcé ce que je présentais depuis l'enfance et permis de le transmettre.

Tu es formatrice au Collège National de Yoga. Quel est ton point de vue sur les formations que les enseignants de yoga peuvent suivre ici en Occident ?

Il semble qu'en Occident avoir un diplôme soit indispensable et fait croire au propriétaire de ce bout de papier qu'il est en mesure d'enseigner. Je suis effectivement intervenante au C.N.Y. pour encourager la recherche personnelle. Les techniques doivent être « digérées », senties sans jamais perdre le fil invisible de la lignée des Maîtres avant nous et surtout faire comprendre que le chemin commence seulement après l'obtention de ce certificat et ce pour toute la vie. En gros, je trouve que nous nous fourvoyons et que sont formés des professeurs et non des pratiquants !! Et ce dont l'Occident a besoin ce sont des pratiquants sincères, des aventuriers dans la quête yogique.

Propos recueillis par Vincent Destoop