

## APPEL IMPORTANT

Mesdames, Messieurs,

Professeur de Yoga, diplômée de l'école Van Lysebeth, je vous adresse ce petit mot dans l'espoir d'encourager des professeurs de Yoga à faire leurs premières... postures en prison.

Les prisons de Lantin et d'Andenne cherchent des professeurs bénévoles. C'est après avoir enseigné dans les prisons de Lantin, Verviers et Paifve – cette dernière, établissement de défense sociale pour personnes atteintes de troubles mentaux – que je me permets ces quelques lignes.

Je puis affirmer que si ce n'étaient de nouvelles occupations au sein d'une maison d'accueil pour détenus libérés, je serais encore – malgré mes 73 ans – prête à reprendre le service.

Je ne puis être au four et au moulin... en bon ! professeur, j'ai fait le choix sage et raisonnable de l'accueil... à temps plein.

Voici donc pour vous, lecteurs, les joies et les difficultés de ma pratique en prison.

Commençons par les difficultés, puisque pour obtenir les joies, il faut avoir surmonté celles-là.

La présentation : il faut être soi-même, sans peur, sans trouble, sans reproche. Connaître sa discipline à fond. Ne pas avoir peur de l'approfondir avec eux, et peut-être, et même certainement, la voir d'un autre œil, différemment.

La pratique : on ne pratique pas en prison comme on pratique en salle. Pas de clivage, pas de sélection.

Regarder, voir et agir. Etre persuadé que l'on fera des erreurs. Mais si le cœur, le sourire, la bonne volonté sont au rendez-vous, tout est possible.

Le vocabulaire : doit être simple, sans emphase, pratique. Doit être compris aussi bien par l'intellectuel, le sportif, le simple gars... qui n'y connaît rien, qui ne comprend pas toujours mais ne désire pas être ridicule aux yeux des copains, d'où l'intérêt à...

Pratiquer les yeux fermés ! permet pour eux de se savoir non-regardés, pour le prof de discrètement corriger une posture !

Une sage progression : parce que les groupes sont appelés à de fréquents changements, absences, difficultés inattendues.

Changements : à cause du travail.

Absences : à cause des punitions, des transferts.

Difficultés inattendues : parlent différentes langues, les blessures, maladies ou handicaps.

Aborder en une séance tout le Yoga. En 1H ou 1H15 de cours, l'élève doit pouvoir goûter au Yoga intégral ; depuis la détente, jusqu'à la méditation en passant par tous les stades intermédiaires pour aboutir au bout de sa recherche au Raja Yoga distillé par le cœur et la parole. Voilà en bref pour la pratique.

Et les joies me direz-vous ?

Elles sont nombreuses et surprenantes.

La joie de se rendre utile gratuitement.

La joie de voir reflourir un sourire, un regard clair, une parole heureuse.

La joie de la paix et de la détente retrouvées.

La joie de voir un corps reprendre une attitude correcte. Un cœur reprendre confiance en une amitié désintéressée. Un esprit retrouver une ligne de conduite possible, grâce à la confiance en soi enfin découverte en ses possibilités.

La joie suprême de constater qu'en chaque être humain quel qu'il soit réside, dort ou sommeille une perle précieuse, un diamant, son âme.

De là, tout devient possible, la guérison de ses douleurs intérieures camouflées par la drogue, les disputes, les conflits.

La plus grande joie est peut être suite à ces cours de pouvoir aider, soutenir par une écoute positive, encourageante... et de constater parfois des années plus tard que tout n'était pas perdu.

Que la petite perle ne demandait qu'à briller.

C'est par notre pratique simple et quotidienne que nous parvenons dans ce milieu étouffant à créer de l'Amour, à donner une bouffée d'air frais et pour nous-même, à nous sentir respectés et aimés, notre perle brille de tout son éclat !

Cette expérience, je vous la souhaite de tout mon cœur... si vous vous sentez appelés.

Amicalement, Fernande.

***PIRNAY Fernande***