

FAIRE UNE PAUSE DANS SES PENSÉES

Une autre façon
de lâcher prise
avec son mental :
la méditation
active, ou
en mouvement.

*Pas de doute
pour Christian Crapoix :
« Si vous voulez des changements
notables dans votre vie,
il faut pratiquer
certaines méditations
de manière régulière
car elles vous aideront
à rester
dans la pleine conscience. »*



« Méditer, c'est prendre un temps pour soi. Se concentrer sur un moment précis. Ça peut être en buvant un verre de vin ou en faisant une balade en forêt ! » En l'occurrence pour Christian Crapoix ce soir-là, et comme tous les quinze jours, il s'agit plutôt d'enchaîner des mouvements simples sur une musique répétitive. Pendant une heure. En invitant tous les membres de l'association biOasis à en faire autant. Avec un objectif : se vider la tête. En tout cas, « se déconnecter du quotidien ». Depuis qu'il a découvert le désert en 2007, cet homme-là n'est plus le même. Il a trouvé un nouveau sens à sa vie, et a finalement créé biOasis en 2012 à la demande générale, pour faire profiter des bienfaits de la méditation le plus large public possible.

En constatant que le mode de vie occidental ne facilitait vraiment pas la méditation de type oriental, c'est-à-dire assis en silence à laisser défiler les pensées comme des nuages dans le ciel, un certain Osho, maître spirituel indien mort en 1990, a créé la méditation dynamique. Ou méditation active. Celle que Christian Crapoix utilise aujourd'hui pour animer ses cours en tant que « facilitateur de bien-être ». Aucune notion sportive ici. Des vêtements de villes suffisamment souples pour se sentir à l'aise, éventuellement une couverture pour s'allonger en fin de séance, et c'est parti. Ce soir-là, le son « chou » qui apparaît à intervalles réguliers

dans la musique va scander les quelques mouvements à répéter pendant une première demi-heure. « On va oublier son patron, sa cuisine ou ses enfants, on va se laisser aller. » Dans certaines séances, chacun va à son rythme. Celle-ci, baptisée la « no-dimension », impose une forme de contrainte. Mais très vite l'automatisme des gestes l'emporte et il n'y a effectivement plus qu'à suivre le mouvement du corps. Les pieds partent à droite, à gauche, en avant, en arrière... Les bras suivent bientôt. L'effet est assez hypnotique. Et atteint son

comble quand il s'agit ensuite de tourner sur soi-même pendant un quart d'heure. Sur le pied gauche en déplaçant le pied droit, « mais toujours en avançant, car on ne recule pas dans la vie. » Les bras sont libres, se tendent au fur et à mesure, s'élèvent pour certains, ondulent pour d'autres. Sensation de faire le derviche tourneur. Déconnection obligatoire. Ou presque. « Il n'y a pas à se juger, à y arriver ou pas », précise Christian. « Certaines personnes me disent que ça ne marche pas la première fois, mais le but n'est pas forcément qu'il se passe quelque chose : au moins elles étaient là pendant une heure, et même si des pensées se sont installées, ce n'était pas celles du quotidien. » Quelqu'un comme Joachim par exemple, qui pratique

pourtant depuis longtemps, assume complètement de ne pas pouvoir vider son esprit à chaque séance. « Mais au moins je me connecte à des pensées positives et ça me fait beaucoup de bien. » Pour Sophie, aucun doute, « c'est la méthode la plus aisée que j'ai trouvée pour prendre rendez-vous avec mon Être. » Ici, le mental cède la place. « L'effet n'est pas toujours le même selon l'état dans lequel on est arrivé », précise Geneviève. Certains pratiquent régulièrement la méditation passive chez eux, « mais là, je peux vraiment ressentir l'énergie de mon corps et du groupe dans le moment présent », constate Sylvie. « À un moment, on a l'impression qu'on va tomber quand on tourne, et en continuant on s'élève », s'émerveille Chantal. Plaisir « toujours renouvelé » pour Patrick, qui pratique depuis trois ans. « Le derviche tourneur, j'adore ça ; j'ai vraiment l'impression de planer, et je n'ai rien trouvé de mieux pour me déconnecter de mon quotidien. »

Valérie SUSSET

Cours bimensuel de méditation active proposé par l'association biOasis au groupe scolaire Marcel-Pagnol de Villers-Clairlieu (54), les mercredis des semaines paires à 19 h. 5 € d'adhésion annuelle + 4 €/séance ou 20 € les six séances. Séance découverte gratuite. Tél. 06.43.33.56.05.