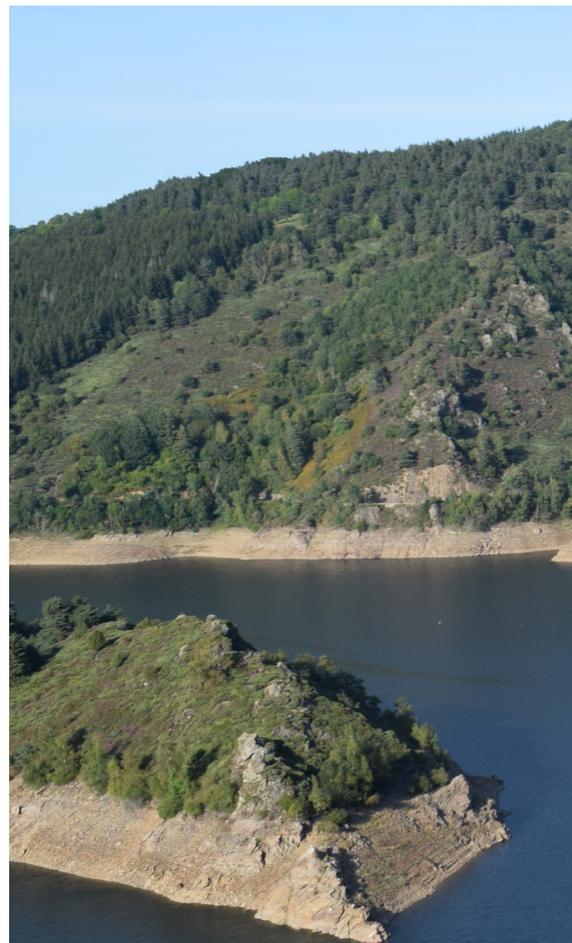


# Mon yoga de l'esprit

Stéphanie, de la rédaction, a rejoint le château d'Orfeuillet, en Lozère. Au programme : un séjour mêlant yoga, aquarelle, gastronomie et visite de la région.



**N**ous sommes mi-septembre. L'été est passé comme du sable entre mes mains. Il était, pour moi, plutôt parisien, plutôt studieux. Je m'engouffre dans un TER pour Clermont-Ferrand, me rappelant d'une tendre époque où les voyages s'improvisaient en un éclair, contrastant avec la lenteur des wagons sur les rails ; nous avions, alors, suffisamment de temps pour imprimer les paysages sur nos rétines. « Rien que le fait de prendre un TER a un air de vacances », envoyé-je à une amie par SMS. Arrivée à Clermont, je me dirige vers une femme dont l'allure (instinct plutôt avisé) m'inspire qu'elle serait bien du genre à aller au même endroit que moi. « Je suis Marilou, l'aquarelliste », me dit-elle. Bingo ! Nous retrouvons d'autres participantes et grimpons dans la voiture de Christophe Brunel,

qui nous emmène au château d'Orfeuillet dont il est le gérant. C'est dans ce cadre idyllique que se déroule la retraite Yoga & Aquarelle. Il y a belle lurette que j'ai arrêté de dessiner mais j'ai pu par le passé y passer des heures. Quant au yoga, les différents confinements et contraintes sanitaires ont eu raison de ma bonne volonté. Je n'ai définitivement pas accroché à la visio, surtout depuis que mon épaule s'est décrochée devant un cours sur YouTube. Je crois qu'il me faudra quand même un peu de pratique guidée avant d'entreprendre seule des enchaînements de torsions et de figures. En découvrant finalement les lieux, l'enthousiasme s'empare de nous. La bâtisse semble avoir été assemblée tel un jeu de construction, et posée comme par magie dans un parc bien soigné. Il y a des fleurs, des ânes et des arbres centenaires ; au loin se dessine le massif de la Margeride...

Je pense à un décor de dessin animé de Walt Disney, et l'intérieur du château confirme cette impression. Datant du XIX<sup>e</sup> siècle, il a été entièrement redécoré par Christophe. Rose et gris prédominent dans une atmosphère glamour et un style très contemporain. Chaque chambre possède ses particularités : lit rond, télévision intégrée dans les miroirs, salle de bains ouverte, balancelle. Si neuf d'entre elles célèbrent la féminité (il y en a même une sur le thème Marilyn Monroe), deux empruntent un design plus masculin. Et pour cause, la chambre Eiffel rend hommage à Gustave, architecte du plus emblématique monument parisien mais aussi du viaduc de Gabarit, à quelques kilomètres de là. Il était l'ami de Théophile Roussel, mis à l'honneur dans la chambre éponyme. C'est lui, Théophile Roussel, par ailleurs parlementaire, qui fut à l'origine de la construction du château.



## DOUCEUR ET COULEURS

Le lendemain matin, l'aube se frotte encore les yeux et Bianca, notre professeure de yoga, a disposé les tapis en cercle dans une clairière bercée par la lumière orangée, filtrée par le feuillage d'un immense séquoia. Le cadre est simple et pourtant magistral ; c'est la nature qui se dresse devant nous et nous accompagne, jusqu'au chant des oiseaux qui berceront notre pratique.



Les choses "sérieuses" commencent. J'ai un peu peur d'être à la ramasse, comparé à mes voisines ! Bianca nous invite à faire notre météo intérieure ainsi qu'un *sankalpa*, en déposant symboliquement au creux de nos mains une intention pour notre journée et la séance. Cap sur la douceur. C'est parti pour le grand dérouillage (c'est en tout cas l'effet que ça aura sur moi). Salutations au soleil avec *Anjaneyasana* (le Croissant de lune) et *Phalakasana* (la Planche), *Balasana* (l'Enfant)... je découvre des postures et leur nom en sanskrit. Lors de la méditation finale, Bianca nous lit un extrait de *Du côté de chez Swann*, de Marcel Proust. Le texte célèbre la richesse des moments simples et des souvenirs d'enfance. La fameuse madeleine... de Proust. Après un petit déjeuner gourmand, nous rejoignons une salle où le bois prédomine, du parquet à la charpente, pour le cours d'aquarelle. Marilou a une proposition plus mouvementée :

## RETRAITE YOGA & AQUARELLE

**QUOI ?** Une proposition de cours de yoga et d'aquarelle dans un cadre luxueux.

**OÙ ?** Au château d'Orfeuillette, en Lozère.

**QUAND ?** Au printemps et à l'été 2022, dates à préciser

[hotels-brunel.com](https://hotels-brunel.com)

faire danser les couleurs. Elle nous offre une palette qui comprend les couleurs basiques et nous invite à les mélanger, à les lier avec de l'eau. Je tente des petites associations subtiles, parsemées sur la feuille. Chacune expérimente à sa manière. À la fin, nous nous réunissons et regardons nos premières créations. Eileen a investi toute la surface de la feuille, Bianca a profité de l'eau pour faire des mélanges diffus très colorés évoquant les algues.

## ESCALE

À midi, nous mettons le cap sur l'Aubrac. Je retrouve une région que j'affectionne particulièrement pour l'avoir traversée, il y a un an, en randonnée. Nous déjeunons dans un buron, un bâtiment en pierre perdu dans les pâturages, où se fabriquait autrefois le fromage. Il surplombe des paysages exceptionnels, volcaniques et granitiques, au relief irrégulier, quasi désertiques, et qui s'étendent à perte de vue. Nous découvrons également le fier emblème du parc régional : la vache... de l'Aubrac ! Puis c'est une virée routière. Nous passons d'un paysage à l'autre en un instant et surplombons la rivière de la Truyère. Au fil de la journée, je fais connaissance avec les participantes. Deux viennent de Suisse, et ont bien cru arriver dans les Cévennes sur les traces d'Antoinette (cf. le film *Antoinette dans les Cévennes*) avant de découvrir que la géographie locale était plus complexe ; Laurence vient de Nice et les autres de la région parisienne. Nous nous entendons rapidement très bien.

Le soir, je m'endors après un dîner partagé et très gourmet au Rocher Blanc, une table à proximité du château. J'ai hâte de tester la literie et suis contente d'avoir un moment pour moi avant de tomber dans les bras de Morphée.

### KRIYAS ET BISONS

Mercredi matin. Il fait un peu frisquet mais le temps est toutefois au beau fixe. Nous nous retrouvons près du potager pour une nouvelle séance de yoga. Bianca nous initie à *Uddiyana Bandha*, une posture qui, décontextualisée, peut paraître très surprenante. Après avoir bloqué notre respiration, nous expirons avec force par la bouche et en tirant la langue. Le but : éliminer les toxines. Si, une demi-seconde, le fait d'être



ridicule m'effleure, je tire la langue avec enthousiasme. Je suis en fait en train de réaliser un *kriya*. Le *kriya* est une pratique ancestrale visant à détoxifier l'organisme. Je découvre ce terme et par là même le fait que je m'en approche, lorsque je bois un verre d'eau citronné le matin, version soft du *Jala Dhauti* (purification de l'estomac). À travers ce séjour, je rencontre, bien plus que le yoga lui-même, la philosophie et la culture qui l'entourent.

Nous poursuivons ensuite avec nos pinceaux. Dans un carnet format A6, nous dessinons ce que nous voyons autour de nous, dans l'objectif de



faire fructifier nos expérimentations de la veille ; mes yeux se fixent sur une fontaine égayée d'azalées en pot. Je suis ravie de retrouver ce plaisir de dessiner sans regarder l'heure. Je suis très lente dans ces moments-là, je fais des allers-retours fréquents entre l'eau, la palette et le papier. J'y vais par petites touches ; c'est (effectivement) mon "yoga de l'esprit". Le temps est un peu bouleversé et bien loin du quotidien. Il est rythmé, mais plus lent, plus ancré. Enfin, c'est sûrement moi qui suis plus ancrée. Bianca m'incite à continuer à peindre en rentrant ; « *le temps, le temps !* », lui réponds-je en silence, mais elle glisse une vérité implacable : « *Si tu prends le temps pour ce que tu aimes, cela te rendra plus heureuse.* »

L'après-midi, nous profitons d'une balade en calèche dans la réserve des bisons d'Europe de la Margeride. C'est la première fois que je vois des bisons... mammifères présents depuis des milliers d'années sur Terre. Notre guide et maître de la calèche nous raconte l'histoire de

« *Si tu prends  
le temps pour ce que tu aimes,  
cela te rendra plus heureuse.* »

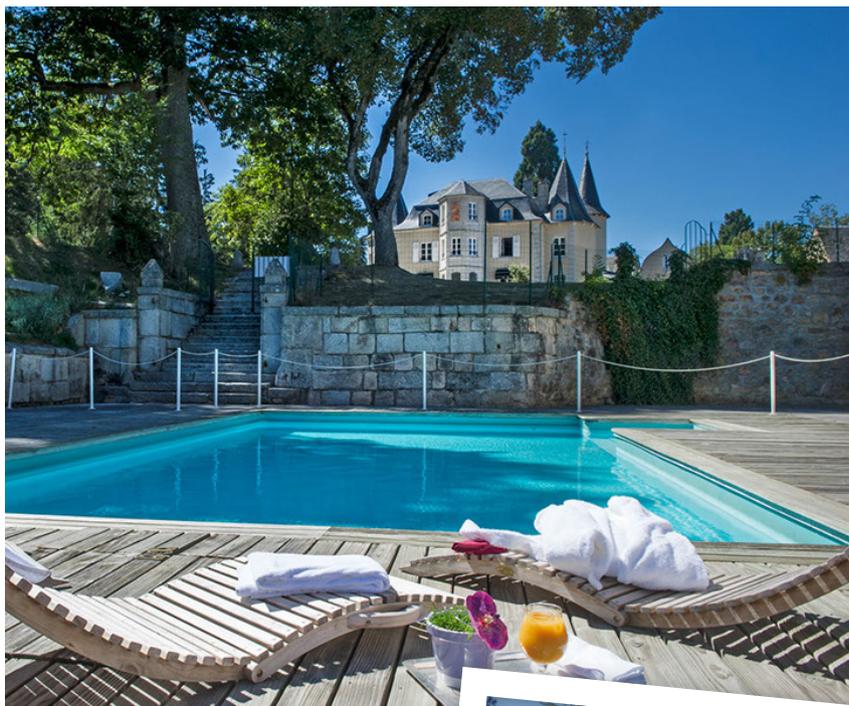


cet impressionnant animal qu'il vaut mieux ne pas approcher de trop près. Fan des activités de ce genre, un brin enfantines, je m'émerveille facilement lorsque nous découvrons le Scénovision de Saint-Alban-sur-Limagnole, un autre village de la région. Une sorte de son et lumière, envahissant du sol au plafond une poste reconstituée, qui met en scène le récit d'Auguste, facteur qui nous entraîne avec lui dans sa tournée de courrier, et nous raconte ainsi l'histoire de son village.

### ARBRES DESSINÉS, ARBRES ANCRÉS

Le troisième lever est pluvieux. Je rejoins notre salle boisée. Vaste et dotée d'un plafond en arc-boutant, elle ressemble à une chapelle. Cela donne une autre dimension à notre pratique ; plus centrée, plus tournée sur l'intérieur. Peut-être que l'hiver commence à s'esquisser, avec l'idée du retour à soi. Ou peut-être est-ce un sentiment plus personnel ? Nous nous laissons bercer par la chaleur de la pièce, dans la position de l'Enfant heureux et nous nous initions à un autre *kriya*, le brassage abdominal appelé *Nauli*. Bianca fait des ondulations avec son ventre dans le but de mobiliser ses organes internes. Nous nous attachons à reproduire ce mouvement, qui nécessite (notre professeure le concède) une pratique fréquente et régulière. Aujourd'hui, je suis un peu moins concentrée. Je ne suis pas très habituée aux rituels (voire un peu réticente à tout ce qui est trop répétitif) matinaux, si ce n'est boire mon café, et encore.

En nous invitant à regarder par la fenêtre, Marilou nous parle cadrage et arbres. Comment dessiner la nature alors que tout y est vert ? Elle me conseille déjà sur la couleur : partir du plus clair puis foncer par étapes. Idem pour les détails : du général au particulier. Il faut choisir ; impossible



de dessiner avec précision toutes les branches, toutes les feuilles, les nuances des écorces, et celles des couleurs. Je sors de mes dessins dans l'esprit du pointillisme pour élargir mon mouvement et dessine le séquoia au pied duquel nous avons fait notre premier cours de yoga. Nous remplissons aussi un dessin que Bianca a préparé pour chacune d'entre nous. Nous plaçons sur un yogi en position de lotus les différents chakras et inscrivons leur nom en français et en sanskrit. C'est d'ailleurs au rythme des chakras que se déroule notre dernier cours de yoga. Pour chacun d'entre eux, nous effectuons deux postures. Pour le chakra racine, *Dandasana*, la posture du Bâton. Pour le chakra sacré, la Pince allongée et la posture de la Selle. Pour le chakra couronne, *Vrkasana*, la posture de l'Arbre. J'ai certainement déjà fait reposer l'énergie sur une jambe tout en ouvrant l'autre, mais je n'ai jamais effectué cette posture à proprement parler. Pourtant, je l'adopte et l'apprécie tout de



suite. Lorsque je me tiens ainsi sur une seule jambe, je ressens physiquement cette notion d'ancrage. Je m'enracine. Et c'est cette conclusion que je veux retenir, après encore quelques bons repas, une escapade à la Porte des fées, une porte en pierre porteuse de chance, et mon départ dans un petit matin brumeux et ensoleillé à fois, pour une atmosphère très romanesque. S'enraciner, s'ancrer davantage, une belle promesse autant qu'une résolution pour cette nouvelle année.