Le Yoga sans chichi

J’ai brûlé la chandelle par les deux bouts

Quand j'ai appris que Yoga Partout s'occupait de produire le magazine numérique du Yoga, j'ai accepté l'invitation d’écrire à partir de mon expérience et même de participer aux Podcasts qu’ils comptent produire. J’ai vu cela comme une nouvelle aventure qui me permettra de partager cette passion qui m’habite depuis déjà plus de 35 ans. Et pour vous permettre d’entrer en relation avec vous qui me lirez (je l’espère), je me suis dit: "Quoi de mieux que de vous partager la façon dont le yoga est entré dans ma vie?".

Alors, voici mon histoire

Rien ne me destinait à faire du yoga, je peux vous l’assurer. Voici un petit portrait de moi dans la vingtaine. J’aimais beaucoup mon travail dans la restauration, c’est ce que je voulais faire depuis longtemps. On dit souvent qu’on apprend par imitation (je vous en reparle plus loin), alors j’y ai adhéré toute petite. Comme je n’ai jamais été très douée en classe (je crois que j’aurais été un enfant Ritalin: trop d’énergie, trop turbulente, trop besoin de bouger et la petite fille que j’étais avait tellement besoin d’attention). L’école traditionnelle n’était pas faite pour moi. Je ne pensais qu'à partir et à voler de mes propres ailes. Alors, quand je voyais les deux sœurs de papa, deux tantes que je trouvais très jolies et très sociales travaillant dans la restauration, je ne me suis pas beaucoup posé de questions. Voilà le métier que je ferai dans le vie, me suis-je dit! Et voilà, j'ai quitté l’école et hop! au travail. J’ai adoré mon travail pendant plus de 18 ans. Il était parfait pour moi: ça bougeait vite, je faisais très bien mon travail, j’étais reconnue, appréciée par les patrons et les clients que j’aimais et qui me le rendaient bien à leur tour. Je me rappelle encore combien il était difficile quand ma santé a basculé de faire mon travail.

“

> *Je devais m’absenter régulièrement quand les crises d’arthrite étaient trop importantes.*

Mais ce travail était aussi très demandant physiquement, et la personne performante que j’étais travaillait souvent de 17h00 à 5h00 du matin. Sans m’en rendre compte, je brûlais la chandelle par les deux bouts. Pour supporter l'intensité de mon travail, je me récompensais en fumant comme un engin (oui, oui, deux paquets et demi de cigarette par jour), je buvais jusqu'à trente-cinq cafés par jour, je ne mangeais pratiquement aucun fruit ni légume, je ne pratiquais aucune activité physique (je me disais que je bougeais assez en travaillant). Mon alimentation se composait principalement de friture et de sucre raffinée. Alors, autour de 23 ans, mon corps m’a doucement lâché et parfois je devais prendre énormément de médicaments pour aller au travail car mon bas de dos freinait la mobilité de mes jambes (ça va mal quand tes jambes sont ton gagne-pain). J'ai essayé plusieurs médicaments de toutes sortes, j'ai consulté des thérapeutes venant de différentes écoles de pensée, et le diagnostic est tombé: "Arthrite Spondylite ankylosante". Oups ! je ne pourrais probablement plus marcher d’ici un an. C’est ce que le médecin de l’époque m'a dit. La maladie dégénérait très rapidement chez moi (normal, je

faisais tout vite, même devenir malade!).

Je n’ai pas eu à faire beaucoup d’effort pour comprendre que je n’avais pas fait grand-chose pour respecter la vie et, surtout, **ma vie**. Et comme une épreuve est aussi une opportunité que je ne voyais pas à l’époque, ce fut l’élément déclencheur d’un long voyage d’étude et de connaissance de soi, qui a ouvert la porte à autre chose de bien plus beau et de bien plus grand que ce à quoi je m’attendais.

Aujourd'hui, je peux vous dire que cette épreuve que j’ai vécue dans la vingtaine a été un des plus beaux cadeaux de ma vie. Encore aujourd’hui, je vois tout le chemin parcouru et, comme je n’ai pas changé mon intention de petite fille qui voulait partager et être au service des autres, je me rends compte que je peux maintenant le faire à travers l’enseignement du yoga et spécialement à travers l’étude des yoga sûtra de Patanjali. Alors, ce sera un grand bonheur pour moi de vous faire voyager à travers les yoga sûtra en vous donnant des exemples concrets où cette philosophie reste bien vivante.

Namasthe, Lily

Lily Champagne

L'entrevue de présentation

Lisez ma chronique

- Mag Lily Champagne - Rien ne me destinait à faire du yoga (Vous êtes ici)
- Le yoga sans chi chi
- Nourrir la santé

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous