

Jean pierre Laffez



© DR

Nadine Merlette et la transmission du yoga

Nadine Merlette allait avoir soixante-dix ans. Elle a été rongée par un cancer. Après avoir beaucoup souffert, beaucoup lutté, elle est partie dans la tranquillité, passée sur l'autre rive, le vendredi 25 septembre 2015.

Passionnée par le yoga, Nadine l'était. Enseignante de yoga, formatrice à l'École Française de Yoga du Sud-Ouest, elle en était également co-directrice.

Nadine ne se contentait pas d'enseigner le yoga, elle le transmettait. Entraînant, simplement par son attitude dans la vie et le monde, les nombreux élèves qui lui ont fait confiance.

Nadine avait suivi, il y a une trentaine d'années, la formation de l'ÉFY du Sud-Ouest. Longue formation, classique de quatre ans, suivie de très nombreuses années de post-formation. Plus justement d'approfondissement du yoga dans la pratique constante.

Nadine, c'était consacrer son temps à la mise en place d'un groupe de pratiquants, mais pas seulement.

C'était aussi créer et animer, chaque été, des cours quotidiens de yoga dans un important centre de vacances situé dans les Landes. Occasion d'une transmission à des personnes en vacances, pendant peu de jours, disposant de peu de temps, car, comme chacun sait, on n'est jamais autant pris que lorsque l'on est disponible... Ces cours étaient, eux aussi, une pure transmission du yoga, sur le tapis. Pure transmission, en effet, ceci s'est vérifié par les résultats : de nombreuses personnes ont continué à pratiquer dans leur région d'habitation. On en compte un nombre conséquent, qui plus tard, ont suivi une formation en ÉFY et sont devenues à leur tour enseignantes. Transmission réussie.

Nadine, c'était également la formation d'enseignants. Longue préparation à ce travail en équipe. Rôle de passeur dans lequel elle brillait, à la fois par sa connaissance du yoga, et par ses conseils auprès des futurs enseignants. Mais aussi par sa participation active à l'animation d'une équipe, laissant l'indispensable liberté de la parole.

Elle avait, il est juste de dire, le don de détecter les faux gourous et les prophètes d'opérette, de mettre en garde chacun des risques de dérive autant que du temps perdu.

Directrice adjointe de l'ÉFY du Sud-Ouest, elle détectait les difficultés des élèves, s'arrangeait pour qu'ils les découvrent eux-mêmes, les mettait en garde des dérives dans leur enseignement.

Elle a ainsi aidé de nombreux enseignants à donner des cours, leur influant l'énergie nécessaire, et, s'il le fallait, en leur confiant un de ses cours.

Elle n'était pas seulement une enseignante et une formatrice, sa vie reflétait son enseignement. Vie simple, sans surplus inutile, mais ni « bobo », ni « écolo décalée ».

Elle n'appartenait pas à cette famille des grands philosophes discoureurs et bavards. Sa philosophie était essentiellement pratique. On ne trouvera pas de livres écrits par Nadine. Ce qui ne veut pas dire qu'elle ne lisait pas, elle lisait beaucoup. On trouvera cependant des articles publiés dans des revues, tous visant un yoga appliqué dans le quotidien.

Et puis, ce n'est pas mince, elle est encore là car l'enseignement transmis par ses élèves est la continuité d'une philosophie pratique de la vie qu'elle leur a transmis.

« Elle n'était pas seulement une enseignante, et une formatrice, sa vie reflétait son enseignement. »



© DR

« ... elle est encore là car l'enseignement transmis par ses élèves est la continuité d'une philosophie pratique de la vie qu'elle leur a transmis. »



NADINE, enseignante à l'École Française de Yoga du Sud-Ouest

Durant ses années d'enseignement à l'École, de nombreux enseignants et futurs enseignants ont côtoyé Nadine. Tous appréciaient sa manière de faire passer le message du Yoga, avec des mots simples et pleins de bon sens.

Nadine prenait soin de ses élèves avec bienveillance, elle n'hésitait pas non plus à « faire bouger les lignes », remettre les choses à l'endroit, quand elle sentait quelqu'un partir dans une mauvaise direction, sans s'encombrer du superflu et des illusions.

Pendant de nombreuses années, à travers la rubrique « Réponses aux élèves » dans la revue *Yoga de l'Énergie*, elle a pu entretenir ces liens simples, profonds, pleins de douceur et de franchise.

Voici un florilège de ses articles :

À propos de la rentrée

« Le yoga n'est pas une discipline de plus, mais une autre façon de fonctionner, un art de désapprendre, de quitter l'obéissance pour une écoute de nous.

Il y faut un grand appel du dedans.

Et puis quitter le besoin de plaire et de satisfaire les autres, aller vers soi, simplement pour se connaître vraiment, se comprendre et s'accepter ; mais, avant de saisir cette chance, que de passerelles à traverser !

Le corps est comme un vieil instrument oublié, qu'il va falloir dépoussiérer, accorder, et réchauffer.

Déjà c'est ranimer la petite flamme. Radieux sont les élèves en quittant les cours, les mamies ont le rose aux joues, chacun se sent plus grand, plus vivant. »

Illusion

« Une simple pratique de Yoga n'est que simplicité. Le corps, le va-et-vient du souffle, le mental qui se lisse dans la pratique, les petites approches du silence, le geste porteur du très simple et de l'infini. »



Yoga : ni thérapie, ni relaxation

« Le yoga est un état. N'oubliez jamais l'ampleur des individus que vous avez devant vous, ni l'ampleur du Yoga !

Le yoga est toujours détente, lucidité, équanimité, prise de conscience spacieuse. Vous ne pourrez donner que ce que vous avez bien reçu.

Le yoga n'est pas relaxation, c'est aller de l'état de dispersion à celui d'équilibre.

L'expérience se fait allongé sur le dos, mais aussi dans chaque posture, mais aussi dans la vie quotidienne, et l'attitude mentale est primordiale.

Le yoga est infini, ne trompez personne, donnez le généreusement, les élèves vous font confiance, vous avez intégré un enseignement structuré et fiable, n'endormez pas vos élèves avec de belles histoires. »

Les dix huit Mouvements Préliminaires.

« Inutile de croire que vous pratiquez le Yoga de l'Énergie si vous ne faites pas les dix huit Mouvements Préliminaires.

Une danse souple, en boucle, en spirale, soutenue et portée par le souffle.

Les dix huit Mouvements Préliminaires c'est le moment présent, dans l'oubli du corps dense, une liaison qui s'établit entre nous et le « tout » immense. »

Le Yoga pratique spirituelle, le Yoga religion

« Tout rituel religieux est déplacé dans un cours de Yoga. Ce qui n'empêche pas de pratiquer le Yoga avec recueillement, parce que chacun sent très vite qu'il y a du sacré dans cette pratique.

Le corps devient porteur d'infini et de joie.

Avancer, être clair dans ce que l'on transmet (pas d'amalgame, pas de confusion, pas de débordement).

Une technique, transmise dans le plus grand respect du corps, et de la liberté de chaque être. »



Aline Brossier Gabot

À propos de l'assise, à propos de la méditation

« Le but du yoga est la Méditation, indéfinissable mais inscrite dès les premiers pas en yoga, et la méditation exige une posture juste, laborieuse à obtenir, mais il faut d'abord s'asseoir pour Méditer.

Car chaque jour, vous pouvez lire, étudier, écouter des enseignements, des témoignages, les expériences des autres, lire encore et encore des livres concernant la méditation et chaque jour ne pas Méditer.

Apprécier ce qui grandit, oublier ces soi-disantes connaissances, s'asseoir, se taire, rester tranquille. Dès les premiers cours de yoga, il s'agit d'écouter tout d'abord l'union du corps et du souffle, sans rien ajouter.

Être conscient, « là et maintenant », au bord du souffle.

Balayer les « vouloir bien faire », balayer les savoirs, l'attention calme les turbulences, la posture calme le souffle, l'esprit conscient s'intéresse à toutes les fluctuations. »

« Dans une nature écrivain,
Sous la voûte du ciel,
couronnés

Par la cime des pins, qui
captent la lumière,
Dans les aiguilles dorées.

La brise nous enveloppe
de sons et de senteurs,
Simplement s'asseoir,
chercher sa posture.

Ici, l'espace prend soin de
nous,

Les oiseaux chantent pour
notre vigilance. »



© DR

Chronique philosophique

Aline Brossier Gabot

« En créant, en 1993, l'Association les Sources (au nom bien évocateur), Nadine Merlette pouvait-elle imaginer, tout au long de ses années de pratique, transmettre et fidéliser plus de cent-vingt adhérents ?

Adhérents, pas seulement, car elle avait réussi à apporter à chacune, chacun, un enrichissement, une perception différente de la vie, un apaisement, une stabilité intérieure. Ses cours n'étaient pas un moment d'activité sportive, mais un instant mis entre parenthèses, dans la vie courante, pour développer la conscience de l'équilibre du corps et du mental, apaiser les tensions.

Ses élèves le savaient bien, chacun repartait apaisé, avec un sentiment de bien-être, moment privilégié à déguster. Ils étaient tous assidus et persévérants. Nous étions ses élèves, elle était notre guide, avec sa personnalité et sa voix.

Professeure regrettée, elle laisse un très grand vide mais son esprit nous accompagne.

« Elle nous appelait « ses très chers » et une de ses phrases nous revient :
« Ayons des pensées tendres pour ceux qui ne peuvent plus nous rejoindre »
« Une seule réalité « l'énergie de vie ». Nous ne sommes rien d'autre que l'expression de cette énergie »

Association - les Sources - Andernos/Lège Cap Ferret

« J'ai rencontré le Yoga de l'Énergie, il y plus de vingt ans, grâce à Nadine. Elle donnait des cours journaliers au Domaine de La Jenny près du Porge en Gironde. La plupart des estivants venaient à ses cours en touristes, quelques-uns sont devenus des fidèles. Dans mon cas, Nadine m'a conseillé des cours à Paris afin de poursuivre, en dehors de l'été.

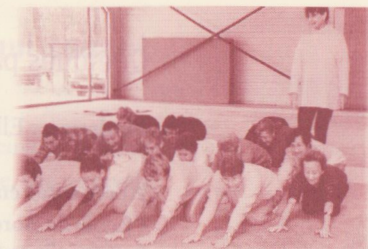
J'ai découvert aussi quelques livres de Roger Clerc sur les conseils de Nadine. Lors d'un voyage au Tamil Nadu, j'ai visité l'ashram d'Aurobindo et de « La Mère » à Pondichéry et bien sûr Auroville.

Quand Nadine a arrêté les cours à La Jenny, nous avons remplacé ces temps par des rencontres tous les mois de juillet en Gironde, la dernière fin juillet 2015, et les mois de février à Paris, la dernière en février 2015, lors des stages que co-animait Nadine.

Ma formation de chimiste et mon activité professionnelle, souvent à l'étranger, ne m'ont pas vraiment préparé à me tourner vers le yoga.

Et pourtant grâce à Nadine je suis devenu un adepte pour qui le yoga est une composante de ma vie. »

Jean Boisne



© DR

Quelques pas avec Nadine

Merlette ... Elle portait un bien joli patronyme ! Aérien, aéré, souriant.

Après avoir enseigné le yoga aux naturistes du Sud-ouest, elle avait rallié l'École de Bordeaux où je la rencontrais, deux ou trois fois l'an, lorsque je venais y donner mes cours.

Malgré les épreuves de la vie - qui ne lui ont pas manqué - il y avait du rire en elle. Au détour d'un mot, d'une touche d'humour, dont je ne me privais pas, l'ambiance étant plutôt détendue à l'École de Sud-ouest, j'avais remarqué ce rire. Souvent, nous déjeunions ou dînions à la même table ; nous avons même envisagé une conférence pour les élèves de Nadine, sur le bassin d'Arcachon.

La vie passe beaucoup trop vite, chacun le sait. Mais on fait comme si l'on avait l'éternité devant soi. Jusqu'au jour où l'éternité nous prend par la main pour aller faire un tour de ciel.

Nadine aimait le Yoga et elle a su, pendant de longues années, partager ses connaissances, sa pratique et son vécu yogique.

J'ai le souvenir d'une femme libre, à qui spontanément, on a envie de dire : merci. Merci pour la vie que nous avons pu, grâce à elle, enrichir de nos découvertes et adoucir de nos sourires.

François Roux



Chronique philosophique

Connaissez vous l'histoire de la femme qui courait sur l'eau ?

Celle qui courait, courait, courait. Elle courait à perdre haleine. D'ailleurs elle n'avait plus d'air dans les poumons, la bouche desséchée, elle ne savait pas comment s'arrêter pour boire un verre d'eau.

Elle en avait envie, mais elle ne savait pas ce qui se passerait si elle arrêta de courir. Alors elle courait sur l'eau.

Dans sa maison, elle avait des réveils ou des pendules dans chaque pièce. Un réveil sur la table de nuit, une pendule dans le salon, une dans la cuisine, un petit réveil dans la salle de bain et trois montres-bracelet.

Ça lui permettait de prévoir, faire un planning, attribuer du temps à chaque chose à faire, et surveiller que ça ne dépasse pas. Elle flippait quand le planning n'était pas respecté. La « cata » !

Deci delà, dans sa course, elle voyait sur l'eau des embarcations : kayaks, péniches, pédalos qui transportaient une ou plusieurs personnes. Par endroit, il y avait même des personnes couchées sur l'eau ! Stupéfiant ! Elle trouvait ça dangereux, intrigant ... bon sang, comment arrive-t-on à faire ça ?

Mais en réalité tout le monde autour d'elle courait sur l'eau, visiblement c'était le meilleur système. Il n'y aurait pas tant de monde qui court sur l'eau si ce n'était pas le meilleur système pour faire ce qu'il faut faire. Les autres, c'est une minorité, des farfelus, qui veulent se rendre intéressants, ils ont l'air de s'amuser, mais en attendant ils prennent de sacrés risques. C'est pas pour moi, pensait-elle.

Puis vint le jour où elle commença à s'essouffler, son système respiratoire était en train de s'user, sans parler de son cœur qu'elle avait beaucoup serré pour être sûre de tenir le coup. Et surtout sacrément besoin d'une bonne lampée d'eau fraîche.

Un jour, elle a trébuché, elle a bu la tasse. Beurk ! trop salé. Remontée à la surface, elle s'est rendu compte que son corps flottait, du coup elle s'est détendue et a regardé le ciel.

Et voilà l'histoire de la femme qui courait sur l'eau et qui a arrêté. Pour sa plus grande joie. Son cœur va beaucoup mieux.

Aujourd'hui, elle caresse la Licorne... mais ceci est une autre histoire.