

Un art de vivre



Quel parcours, pour Marie-Christine Parpant, avant d'adopter le yoga et l'enseigner !

Marie-Christine pratique le yoga depuis 1988. À 45 ans, plus disponible, elle devient même professeur après quatre années de formation. Rien, ni dans son enfance, ni dans son métier d'ingénieur, ne la destinait particulièrement à enseigner cette discipline.

Le yoga est un art de vivre, il se définit comme une attitude, une quête de sagesse qui passe, en premier lieu, par le ressenti du corps. Dans cette période de Covid, il est recommandé de l'adopter pour surmonter le stress.

Marie-Christine a choisi le yoga de l'énergie qui accorde une grande importance au corps, à la respiration, à la concentration et à la détente. Elle excelle à emmener ses élèves dans un enchaînement de gestes simples et bénéfiques. Son accueil avenant et souriant, sa voix entraînante, sa présentation aboutie des postures génèrent une forte adhésion à ses cours. Mais avant d'en arriver là, elle a eu un riche cheminement.

Une quête de sens

Basque par sa mère, Béarnaise par son père, sixième d'une fratrie de sept enfants, Marie-Christine garde des racines fortes de son enfance heureuse à Oloron-Sainte-Marie. Jeune fille réservée, elle s'épanouit dans le sport, spécialement au basket et dans les contacts amicaux.

Après des études dans une grande école à Paris où elle découvre un autre monde qu'elle apprécie beaucoup par la richesse des rencontres, elle travaille pendant cinq ans chez Thomson, Safran aujourd'hui.

« La nouvelle affectation de mon mari, ingénieur dans le secteur pétrolier et l'arrivée des enfants me conduisent à cesser mon activité professionnelle et à m'installer 4 ans dans les Landes. Ensuite à 36 ans, je l'accompagne avec nos quatre enfants aux États-Unis. Pendant les trois ans passés dans ce pays, riches d'expériences, je suis marquée par la qualité de l'accueil des personnes rencontrées au quotidien et leur façon positive de voir les choses, particulièrement dans l'éducation. »

À son retour à Gradignan, en 1997, Marie-Christine reprend le yoga pour répondre à sa quête de sens et à un besoin d'exercice physique apaisant tout en ayant de nombreuses autres activités : travaux manuels, lecture, bénévolat, footing ... Un trait de sa jeunesse, le goût du jeu, se retrouve dans le bridge qu'elle a adopté avec passion depuis quelques années !

« Entre la famille dont bientôt quatre petits-enfants qui m'occupent grandement et mes diverses activités, le yoga occupe une place croissante. J'apprécie beaucoup ma prof, Sylviane Campet, formatrice à l'École française du yoga de l'énergie. Mon côté intériorisé, mon questionnement sur le monde, le pourquoi de la vie me poussent à aller plus loin. Encouragée par mon enseignante, je me lance dans le professorat.

Après quatre ans de formation continue, incluant sept week-ends dans l'année, une semaine l'été et la présentation d'un mémoire de fin d'étude, je suis diplômée en 2003. »

Un regard intérieur

Marie-Christine se lance avec enthousiasme dans l'enseignement de cette discipline : à Cestas où elle apprécie le lien avec ses collègues et les responsables de l'association yoga mais aussi à Pessac, à l'Université et dans un Ehpad. Chaque public différent apporte un intérêt particulier, avec des rapports et des échanges d'autant plus riches que le nombre de participants est limité.

« Le yoga de l'énergie est vraiment adapté à tous les publics, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non. Je démarre chaque année avec un yoga de base, des enchaînements simples (nommés phrases en yoga) pour amener une posture. Ce yoga met en relation le geste avec la respiration. On apprend à poser des gestes amples, lents liés au souffle. Si le geste est saccadé, heurté, la respiration suivra le même rythme ; plus le geste est souple, plus le souffle sera posé et on ira vers la détente. Une des spécificités du yoga de l'énergie est le rôle important du « regard intérieur ». Par exemple, pour diriger ce regard intérieur vers le haut du visage, il faut penser mentalement au haut du visage et ainsi ce regard se trouve dirigé dans le même sens. Petit à petit, on développe sa sensibilité. Cette pratique d'exercices simples permet très vite de se détendre, de se recentrer. »

Il y a une évolution suivant le groupe et les saisons pour aboutir, à chaque séance, à une posture finale. L'essentiel est de prendre soin de soi, afin de trouver la détente, d'atteindre le relâchement ! Tout se déroule selon un plan établi, préparé avec minutie pour être ensuite, pendant la séance, pleinement à l'écoute des élèves.

Pratiquer le yoga au moins deux fois par semaine paraît indispensable pour en recueillir tout le bénéfice et apprécier la méditation que l'on peut alors réaliser chez soi. Des stages, le week-end, permettent d'aller plus loin pour les plus passionnés et ainsi accéder encore plus à sa philosophie.

« Les confinements induits par la crise du Covid m'ont conduite à proposer chaque semaine un cours audio. Il a été particulièrement apprécié par les personnes les plus investies qui, dans les séances en salle, se laissaient déjà guider uniquement par ma voix ! Elles conservent ainsi la concentration et le détachement nécessaires pour atteindre pleinement l'effet bénéfique du yoga. Mais elles ont cependant hâte de revenir au présentiel ! »

Pour en savoir plus :

- esprityoga.fr
- www.yoga-cestas.com

François Bergounoux