

Noëlle Perez-Christiaens, une grande dame du yoga

1925 – 2019

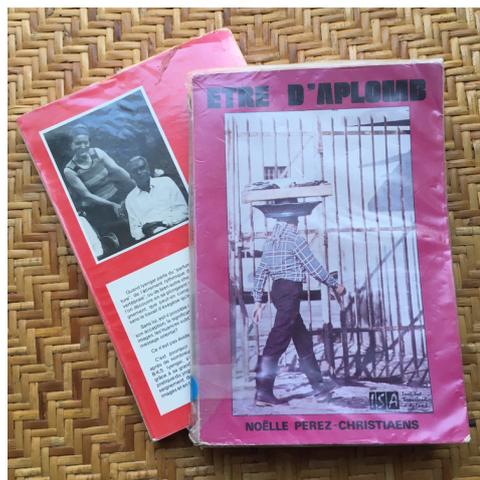
Fondatrice de l'Institut Supérieur de l'Aplomb
et de l'Institut de yoga B.K.S. Iyengar de Paris

ETE 2019 : voilà un an que je me forme auprès de Serge Gastineau et de Catherine Bellières et que j'ai remis en question presque tout ce que j'ai appris en yoga avant. Régulièrement pendant les séminaires, Serge nous parle des travaux de Noëlle Perez et de là où devrait se trouver notre cambrure lombaire physiologique.

Je les ai bien repérés, les livres de Noëlle Perez, sur l'étagère de la bibliothèque de l'association A.Y.L.A. à l'Atelier Yoga. Leurs couvertures sont toutes usées, un peu démodées et décolorées. Mais je n'ose pas y toucher : tout cela m'apparaît un peu obscur et compliqué, j'ai alors peu de notions d'anatomie.

Lors du séminaire d'avril, c'est le déclic : pendant la pause déjeuner, Catherine nous explique comment Noëlle Perez a démontré que les calcifications osseuses se faisaient différemment selon les peuples. Qu'au-delà des différences anatomiques individuelles, cela varie en fonction de nos modes de vie, particulièrement en ce qui concerne l'articulation de la hanche. Nous sommes assis près de la bibliothèque, Catherine en tire un des livres de Noëlle Perez et le fait circuler entre les stagiaires.

A la fin de la journée, je décide d'en emprunter un, au hasard, parce que le titre fait peur : *Pathologie du yoga : attention ! le yoga peut être dangereux pour vous*. Sans savoir que je viens de trouver un trésor. Je mettrai plus de trois mois pour l'ouvrir, le 8 août 2019, date à laquelle Noëlle Perez a quitté ce monde.



C'est une personnalité hors du commun, dont on gagne à découvrir les écrits de grande valeur, qui sont plus que jamais d'actualité.

A 34 ans, elle avait fait le tour des professeurs de yoga en Europe et n'en ayant trouvé aucun qui la satisfaisait, elle part en Inde à Pune en 1959. Elle devient l'une des premières élèves occidentales de B.K.S. Iyengar, et l'une des plus proches. De retour à Paris, elle ouvre l'Institut de Yoga B.K.S. Iyengar, le premier en France, inauguré par Iyengar dans les années 1960.

Elle pratique le yoga pendant des années en s'abîmant le corps, même après avoir rencontré Iyengar. Ceci parce qu'il y a incompréhension des deux côtés : elle n'interprète pas toujours correctement ce qu'il explique, lui est habitué aux corps des Indiens, qui sont restés sur l'aplomb. Il n'imagine pas qu'on puisse être sorti de l'aplomb.

Le voile se lève en 1976, en deux temps. D'une part, lors de la visite de musées parisiens en compagnie d'Iyengar. Dans l'exposition consacrée à Ramsès, le Maître lui montre toutes les statues qui sont effondrées vers l'avant. Inversement, au musée Guimet, il lui fait remarquer combien les statues indiennes se tiennent droites et paraissent légères.

D'autre part, Noëlle Perez se rend à une exposition sur 'Les Origines de l'Homme' organisée par le professeur Yves Coppens. Elle a une illumination devant un tableau comparatif entre le singe et l'homme, accompagné de la légende suivante : « le calcanéum s'épaissit, désormais il recevra tout le poids ». Ce raccourcissement du principal os du pied chez l'homme est ce qui permet la station debout.

Elle comprend enfin ce que c'est qu'être d'aplomb, le poids du corps vient sur les talons : « ***C'est ce qu'Iyengar avait tenté de me faire sentir, mais je n'avais rien compris. Immédiatement, je mis le poids aux talons en creusant mes aines et en reculant le bassin comme pour m'asseoir et je sentis toutes les tensions s'évanouir dans mon dos*** ».

Ce sera son axe de recherche majeur, tout au long de sa vie elle n'aura de cesse d'alerter (de « crier casse-cou » comme elle dit) sur le fait que nous, Occidentaux, avons perdu l'aplomb, et d'essayer de nous ramener à cette conscience de l'alignement correct.

Elle a une puissance de travail colossale, comme tous ceux qui ont effectué un vrai travail de yoga. Sa capacité de concentration et son endurance sont très développées. Tout au long de sa carrière, elle écrit plus de 50 livres. A 83 ans, elle soutient une thèse de doctorat de 2 500 pages à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences sociales. Ses centres d'intérêt sont multiples et bien plus vastes que le yoga et englobent l'ethnologie, l'anthropologie, l'histoire des religions,...

Concernant le yoga plus spécifiquement, tout au long de sa vie elle a ce souci d'exactitude et de précision extrême dans ses propos. Comme elle le note avec humour dans l'un de ses livres, elle est Capricorne ascendant Vierge, ça aide ! Signe d'une grande pédagogie, elle est capable d'expliquer des dizaines de fois la

même chose, chaque fois de manière différente, pour se faire comprendre du plus grand nombre.

Noëlle Perez prend en compte les obstacles liés à la différence de langue : la langue maternelle d'Iyengar est le kannara, de l'Etat du Karnataka. Sa pensée est imprégnée du sanskrit et de la culture orientale. Il s'exprime en anglais indien, qu'elle-même retranscrit en français. Il y a forcément des erreurs, sinon des distorsions involontaires dans certains propos. Tout cela est magnifiquement exposé dans *Etincelles de divinité* et *Ainsi parlait BKS Iyengar*. Elle explique : « *Lorsque nous voulons comprendre la profondeur d'expérience indienne séculaire véhiculée par la pensée d'Iyengar ... dans une langue qui n'est pas la sienne !!! ... il faut coûte que coûte découvrir quel mot sanskrit, quelle notion orientale il traduit par un mot anglais. Sinon, à coup sûr nous tombons à côté et ne comprenons qu'une faible partie du message de l'Inde qu'il cherche à nous transmettre* ».

Ses livres sont à la fois techniques et accessibles, écrits dans un style plein de gouaille et d'anecdotes, l'ennui n'est jamais présent ! Ils sont très richement illustrés de photos, malheureusement souvent de mauvaise qualité, les moyens de l'époque n'étaient pas ceux d'aujourd'hui.

Un des grands intérêts de ses livres est qu'elle explique comment elle-même s'est fait mal pendant des années dans des postures de yoga. Elle met ses expériences au service de la pédagogie et de la transmission du yoga. Elle va même jusqu'à publier en exemple des photos d'elle-même mal placée alors qu'elle l'ignorait, ce qui est probablement un cas unique dans l'histoire du yoga !

Tout au long de sa vie, elle a cette attitude de chercheuse, d'exploratrice, de testeuse de différentes pistes. Elle a ce souci d'alerter les pratiquants et les enseignants

de yoga et cette qualité énorme de savoir se remettre en question de fond en comble. Selon moi, on peut même aller jusqu'à dire qu'elle promet une forme de prévention en matière de santé publique.

Sa vie privée, dont elle tire régulièrement des exemples (son arrière-grand-mère Man'line, sa chienne Panta,...), est étonnante à plus d'un titre. Sans enfant, elle consacre sa vie au yoga et à ses investigations de terrain, ponctuées de nombreux voyages aux quatre coins de la planète. Ses recherches sur la façon dont le port de charges sur la tête modèle la colonne vertébrale la mènent à Setúbal, au Portugal. A plus de 50 ans, elle y rencontre Miguel da Fonseca, un *descarregador de peixe à lota* (déchargeur de poissons à la criée) qui deviendra son mari.

Elle l'associera étroitement à son travail, il sera son guide au quotidien : étant resté toute sa vie dans l'aplomb -chose indispensable pour exercer son métier sans s'abîmer le dos-, il lui montrera de mille manières et dans tous les jours de la vie quotidienne, comment procéder.

Noëlle Perez n'est pas réputée de caractère facile, elle le dit elle-même. Elle a son franc-parler (« *savasana, ce n'est pas du roupillonage!* »), ne mâche pas ses mots quand elle considère qu'un travail est de mauvaise qualité. Les gens disent d'elle : « **Si tu veux être corrigé en yoga, vas voir Noëlle. Elle n'est pas commode, mais avec elle tu vas apprendre** ». Je crois que simplement son exigence avec ses élèves était à la hauteur de son implication totale dans le yoga.

Après avoir lu une grande partie de ses écrits, j'ai presque l'impression de l'avoir connue. La prise de notes et la réflexion associée ont été de savoureux moments de bonheur intellectuel, mais ont également représenté un investissement personnel conséquent.



Noëlle Perez avait véritablement le souhait que ses travaux soient diffusés, connus et prolongés, elle l'a écrit à plusieurs reprises. Aussi je vous proposerai des fiches de lecture sur ses différents livres, afin de restituer de manière accessible le résultat de ses recherches dans le contexte actuel.

Vu la justesse de sa vision, la force avec laquelle elle a démontré ses thèses, innombrables exemples, photos et expériences à l'appui, il est étonnant que Noëlle Perez ne soit pas davantage connue dans le milieu du yoga. Il y a très peu d'informations sur elle sur Internet, ses livres ne sont plus édités. Peut-être sa vision iconoclaste, qui remettait beaucoup de choses en question, dérangeait-elle trop ?

J'espère sincèrement que cet article contribuera à son rayonnement, et vous donnera l'envie d'en découvrir plus sur elle... à suivre dans les fiches de lectures à venir !

Anaïs Le Flohic © avril 2020

Professeur de yoga à Rennes

<https://www.anaisleflohic.com>