

# Noëlle Perez

À 94 ans, et toujours en activité, Noëlle Perez a été l'une des premières élèves occidentales de B.K.S. Iyengar. Pratiquer le yoga tout en respectant l'aplomb naturel du corps, tel est l'enseignement de cette grande exploratrice du yoga.

PROPOS RECUEILLIS PAR RÉGINE CAVALLARO



**N**OËLLE PEREZ-CHRISTIAENS a toujours eu l'âme curieuse. À la fin des années 1950, elle décide de partir, seule, en Inde, en quête d'un maître yogi. Elle se rend à Pune auprès de B.K.S. Iyengar et devient l'une de ses toutes premières élèves occidentales. Elle nouera même une relation privilégiée avec son maître et sa famille. De retour à Paris, elle ouvre le premier institut de Yoga Iyengar. Quelques années plus tard, elle fait une autre rencontre marquante, celle de son futur mari, un Portugais dont le métier est de transporter les caisses de poissons sur sa tête. C'est la révélation. L'aplomb de ces porteurs sur la tête, associé à « l'axe » cher à Iyengar, lui inspire une autre compréhension du corps et transforme son enseignement. En 1982, elle crée le yoga de l'aplomb qu'elle continue d'enseigner aujourd'hui, à l'âge de 94 ans.

*« Il y a un vestiaire dans l'entrée, laissez-y votre cerveau qui pense, venez ici avec le cerveau qui sent. »*

**Esprit Yoga :** Qu'est-ce qui vous a poussé à aller en Inde en 1959 ? À l'époque, on ne voyageait pas aussi facilement, surtout une femme seule.

**NOËLLE PEREZ-CHRISTIAENS :** Je suis perfectionniste, et le yoga que je trouvais ici ne me satisfaisait pas. À l'époque, il n'y avait que six professeurs de yoga dans toute l'Europe. J'avais travaillé avec cinq d'entre eux. C'était soit de la gymnastique, soit de l'avachissement. J'ai donc pensé à aller en Inde. Quand je suis arrivée chez B.K.S. Iyengar, il m'a dit : « Montrez-moi ce que vous faites ». Je lui ai montré. Il m'a dit : « On recommence tout à zéro ou bien je ne vous prends pas ». C'était la sixième fois que je recommençais tout à zéro !

*« Le yoga tel que j'essaie de le donner à mes élèves, c'est tout le temps. C'est à table, en marchant, en faisant son lit, en cuisinant. C'est une discipline, un état d'être différent. »*



### E.Y. : Une fois rentrée à Paris, vous avez enseigné à votre tour ?

**N. P.-C. :** Je donnais déjà des cours. J'ai dit aux élèves : « Je vous apporte ce que j'ai reçu. Je n'ai pas tout compris, loin de là, d'un maître indien, mais j'y retournerai, on évoluera tous les ans. Si ça vous plaît, restez ». Beaucoup sont restés. D'autres sont partis. (Noëlle s'interrompt pour corriger ma posture) Vous me faites mal à être assise comme ça. Votre bassin tombe en arrière, et il ne faut pas croiser les jambes. Sur quelle partie du postérieur faut-il s'asseoir ?

### E. Y. : Les ischions ?

**N. P.-C. :** Absolument pas. Il faut pouvoir passer la main sous les ischions. Il faut être assis sur le pubis. Et quand vous êtes debout, le pubis devrait être, vous me permettez ?, me demande-t-elle en me repositionnant, au milieu des cuisses. Il faut maintenir la cambrure et allonger tout le dos. Les genoux ne doivent pas être tendus. Le fémur n'est jamais vertical au-dessus du tibia. Au fur et à mesure que vous récupérerez la vraie cambrure, ça se relaxera ici. Aujourd'hui, la plupart des gens sont en dehors de l'aplomb. Quand vous êtes debout, ou bien vous êtes d'aplomb, complètement relaxée et tenue par la gravité ; ou bien vous êtes en dehors de l'aplomb et vous vous tenez. Et comme on est habitué à se tenir, on ne sent plus les crispations. C'est pour cela qu'on ne sait plus se relaxer aujourd'hui.

### E. Y. : Effectivement, je sens quelque chose qui a lâché en moi. C'est tout un équilibre qui se crée.

**N. P.-C. :** On est dans l'être, et non plus dans l'avoir.

### E.Y. : C'est presque une philosophie de vie.

**N. P.-C. :** Qu'est-ce que le yoga ? De la gymnastique ou de la philosophie ?

### E.Y. : Le simple fait de se tenir d'aplomb influencerait sur notre façon de penser.

**N. P.-C. :** De penser, je ne sais pas, mais sur notre façon de respirer et donc d'être, oui. Dans mes cours, je dis aux élèves : « Il y a un vestiaire dans l'entrée, laissez-y votre cerveau qui pense, venez ici avec le cerveau qui sent ». « Observe ! », disait Iyengar. Observer, c'est quoi ? C'est sentir. Iyengar nous faisait descendre dans nos fesses, nos mollets, nos talons. Être incarné, s'incarner, pas gamberger. Il y a deux manières de faire at-

tention en yoga : pratyahara et dharana. Pratyahara, ce n'est pas le retrait des sens, c'est : « attention à ton cou, à tes épaules, à tes chevilles, tu ne respirez pas bien ». Ça peut durer toute une vie. À un certain moment, pour certaines personnes, ce processus s'intériorise tout seul. Ça part de l'intérieur. C'est comme si vous sentiez les poumons, la nuque... par l'intérieur. C'est dharana : une intensité, une attention profonde par l'intérieur.

### E.Y. : Comment se déroulent vos cours ?

**N. P.-C. :** Nous cherchons d'abord à retrouver l'aplomb, assis, debout et couché. Après, on fait des dixièmes ou des cinquièmes de posture. On ne fait jamais les postures telles qu'on les voit dans les livres de B.K.S. Iyengar, parce qu'on ne peut pas, on n'est pas bâties comme lui. Le yoga tel que j'essaie de le donner à mes élèves, c'est tout le temps. C'est à table, en marchant, en faisant son lit, en cuisinant. C'est une discipline, un état d'être différent. Oui, c'est une philosophie de vie, mais qui passe dans chaque fibre musculaire, dans le sacrum, la colonne et le cerveau, dans la matière.



NOËLLE  
PEREZ-CHRISTIAENS  
EN QUELQUES DATES

**1925 :** naissance à Reims

**1959 :** 1<sup>er</sup> séjour à Pune chez B.K.S. Iyengar, puis ouverture de son institut à Paris.

**1976 :** publication de *Un mystique hindou ivre de dieu*, portrait de B.K.S. Iyengar

**1981-1982 :** voyages en Afrique de l'ouest et au Portugal, où elle rencontre son futur mari, José Miguel da Fonseca.

**1982 :** création de l'Institut Supérieur d'Aplomb.

**2008 :** soutenance de sa thèse d'éthno-physiologie à l'E.H.E.S.S.

**2015 :** inauguration du musée ISA, exposant notamment l'art naïf de José Miguel da Fonseca, près de Bologne en Italie.

Tous les ouvrages rédigés par Noëlle Perez-Christiaens sont disponibles sur le site : [isaplomb.org](http://isaplomb.org)