

## *Les étapes de la vie d'une femme (fin)*

# *Le vieillissement*

par Bernadette Esneault-Gastineau

*Suite aux deux articles concernant les étapes de la vie d'une femme, il m'était difficile de conclure sur la ménopause. Cet article se veut donc une conclusion.*

*Je me souviens avoir entendu un jour quelqu'un dire qu'être un vieillard c'est entrer dans l'art de vieillir. Pourquoi ne dit-on pas plus souvent toutes ces bonnes paroles qui nous font tellement de bien ?*

*Entrons dans l'art de vieillir.*

# V

### **ieillir, qu'est-ce que c'est ?**

C'est vivre. Nous vieillissons dès notre naissance, alors pourquoi ce regard négatif sur le vieillissement ?

Etre enfant ou jeune seraient-ce les meilleurs moments de notre vie ? Avons-nous vraiment envie de rester enfant, de rester jeune ?

Nous avons vu qu'à chaque étape, il nous faut faire un chemin, se retourner en quelque sorte pour envisager la suite avec un regard nouveau.

Et c'est ce qu'on a du mal à faire. Dès que quelque chose est agréable, on voudrait que ça dure, on s'y accroche. Et ça ne dure pas.

Ne doit-on pas accepter de perdre chaque jour pour s'ouvrir à ce que le jour nouveau nous apporte ?

Ce sont nos peurs qui nous aveuglent et nous empêchent d'accueillir chaque jour qui commence avec confiance.

Nous sommes tous entourés de vieilles personnes qui nous réjouissent le cœur et qui restent ouvertes à la vie et d'autres qui subissent la vie et s'enferment en elles-mêmes. Ne voyons-nous pas la même chose chez des personnes jeunes ?

Nous avons tous des moments où on se sent vieillir terriblement et on associe cette impression avec celle de lourdeur, de morosité, etc... et heureusement ce n'est pas linéaire, on peut se sentir rajeunir le jour d'après et pourtant on continue à vieillir.

Dans la culture chinoise traditionnelle, il existe un sens à la venue de la vieillesse puisque les personnes âgées sont révérees et grandement respectées. Elles représentent la sagesse accumulée et collective.

Mais voilà, ça se passe rarement comme cela chez nous. Les personnes âgées quand elles se retrouvent seules ou en maison de retraite peuvent perdre pied et on les voit se dégrader dans leur corps. Elles finissent presque toutes par avoir des problèmes d'incontinence qui nécessitent des protections.

Comment peut-on vivre dans la dignité avec des couches, d'autant plus que parfois, dans les collectivités, on leur impose d'en mettre alors qu'elles ne sont pas toujours nécessaires ?

Je sens cette question brûlante pour moi, je ne peux accepter cette idée et je sais qu'il ne suffit pas de rejeter une chose pour qu'elle n'arrive pas, bien au contraire.

Envisageons cette question et parlons de tous ces problèmes d'incontinence qui sont le lot de tellement de femmes.

Tout le travail que je propose aux femmes qui ont des problèmes d'incontinence, je l'ai expérimenté sur moi et je sais qu'il nous faut toujours aller dans la souplesse et la fermeté.

Consolider une zone c'est la fermer, entrons plutôt dans l'accueil et la souplesse. Le périnée comme toutes les zones du corps ne doit pas devenir du béton qui va enfin nous laisser tranquille le restant de notre vie.

Parfois, il se durcit parfois il devient moelleux. Parfois, je peux vraiment compter sur lui, parfois, il me lâche sans me prévenir. Parfois il réagit à la moindre caresse, parfois il se recroqueville et rien ne peut l'atteindre. Parfois c'est la source jaillissante, parfois c'est la sécheresse, parfois il se montre fier, parfois, il est tout timide, parfois il devient gourmand, parfois, il n'a plus d'appétit.

Il n'est pas en dehors de ce que je vis et je le considère comme un très bon guide.

Cessons de voir le vieillissement comme la descente aux enfers. Il y a des moments de doutes profonds et des moments de grande joie.

J'avoue que pour moi vieillir est actuellement plutôt réjouissant car je me sens de plus en plus vivante dans mon corps.

J'ai confiance dans l'avenir, mais c'est une confiance dirigée par l'action. C'est tout l'enseignement de Krisna à Arjuna dans la Bhagavad Gita. Il nous demande d'entrer en action sans vouloir en récolter les fruits. Cela ne veut pas dire que nous ne récolterons rien, mais rarement ce qu'on avait imaginé.

Le yoga devient cette action au quotidien. Le fait de sentir mon corps de plus en plus vivant, ne m'évite pas les désagréments de la vie mais j'ai moins peur et c'est déjà énorme.

Le corps finira bien un jour par nous lâcher mais ne le lâchons pas.

Tant que nous pouvons faire les postures sur la tête et continuer nos postures debout, faisons les, elles nous donneront beaucoup de force pour avancer.

Mais un jour, il nous faudra peut-être envisager de les quitter ce n'est pas pour cela que le yoga s'arrêtera. Nous pouvons envisager des postures plus douces, plus méditatives mais ne le faisons pas avant l'heure en pensant que la méditation, ou l'étude des textes serait une démarche plus noble, plus spirituelle. On peut finir par tout intellectualiser et oublier que le yoga ça se vit avant tout dans le corps. Il est plus difficile de tricher avec son corps qu'avec son intellect.

A ce sujet, je viens de lire une interview faite par la revue « *Esprit, yoga* » auprès d'Arnaud Desjardin peu de temps avant sa mort, il avait 85 ans. Voilà ce qu'il nous dit :

« *Le yoga est une culture physique exceptionnellement intelligente. Je l'ai pratiqué pendant des années assidûment. J'en sens encore les bénéfices alors que j'ai 85 ans. Il y a encore quelques postures, très peu que je me permets tous les jours pour maintenir une certaine souplesse. Un point d'appui physique pour la vie spirituelle, pour la vie tout court, est indispensable. On ne peut pas imaginer une spiritualité tout en laissant son corps à la dérive. La pratique des asanas, la respiration, apprendre à expirer et pas seulement mettre son salut dans l'inspiration, tout ça est immensément précieux...* »

Il nous dit aussi que les asanas ne sont pas suffisantes pour transformer quelqu'un intérieurement. Et il nous parle des yogas sutras et de la méditation.

Je pense que la méditation est aussi dans les postures et qu'elle peut prendre une nouvelle forme en vieillissant mais ne voyons pas celle-ci comme un chemin supérieur, plus spirituel.

Quant au pranayama, il peut être pratiqué à tout âge, nous respirons jusqu'à la mort, mieux vaut apprendre à bien respirer.

Et je terminerai par ce magnifique poème d'Henri Bauchau offert pour publication dans la revue « *La vie* ». Henri Bauchau est un très vieil homme qui continue toujours à écrire. Dans ce poème, il nous livre ses fragilités dans une grande profondeur.

*Voir page suivante ...*



## *Au Déliant*

*Seigneur, Seigneur Dieu, au-delà de tous les noms*

*Délivre-nous ainsi que l'a souhaité Maître*

*Eckhart*

*Délivre-nous non de l'amour mais de l'image de Toi*

*Comme tu as délivré mes oreilles du bruit du monde*

*En me rendant presque sourd*

*Comme tu m'as libéré du délire de puissance et de possession*

*En me rendant presque aveugle*

*Séparé, enfermé en moi-même, ne*

*m'emprisonne pas avec Toi*

*Accorde-moi la liberté où parfois, en*

*m'éveillant, je te sens si proche*

*Il y a la tempête solaire de l'illumination, il*

*y a la prière, la pauvreté des cœurs et la*

*miséricorde*

*Quand le Seigneur passe devant Elie dans les livres des Rois*

*Il y a le bruissement d'un silence ténu*

*Je n'ai pas été, je ne suis pas prêt pour ces*

*grands accomplissements*

*Je suis devant Toi avec mon fagot d'écriture et*

*je n'ai manqué ni d'effort ni de joie*

*Accorde-moi, comme aux Rois mages, de suivre*

*l'étoile du brûlant, brûlant amour*

*Que je connaisse enfin la libre efflorescence qui*

*est, qui est là, qui est Toi*

*O silencieux, souterrain, souverain Seigneur*

*des eaux, des plantes, des vivants*

*Et de la nourriture de tous.*

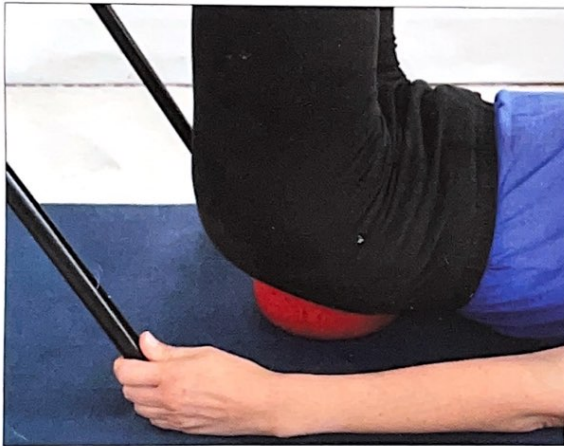
**Henri Bauchau**

.../

## *Demi-pont avec chaise*



1) Cette posture du demi-pont est facile à réaliser par des débutants et permet de libérer le bas ventre.



2) Après le retour du demi-pont on peut poser le sacrum sur un petit ballon pour le détendre et respirer dans le petit bassin.



3) Cette posture de la demie-chandelle permet de soulager le bassin et nous avons en plus un bon étirement des jambes en hauteur ce qui facilite la circulation du sang.



4) On retrouve la posture de la chandelle, démarrée avec les pieds sur une chaise. En plus des avantages qu'elle présente du fait d'être une posture inversée, elle permet un massage de la thyroïde à condition de ne pas l'écraser, ce qui ferait l'effet inverse.



5) La posture du héros, renforce les jambes à condition d'être dans des bons appuis de pieds. Cette posture nous fait travailler sur la confiance en soi.



6) On peut faire la même posture du héros en s'asseyant au bord d'une chaise pour tenir la posture plus longtemps et travailler les hanches plus en profondeur.