

# Yoga valaisan

Attends, attends! J'te fais voir... Ça c'est la posture euh d'l'arbre.... Comment ça quel arbre? Ben j'sais pas moi. T'imagines... Un mélèze balèze! Un arolle arboricole ou tiens, même un abricotier à flacon. Toi j' sais pas, mais moi j'ai choisi le yoga pour la détente profonde, le bien-être total, et puis aussi la pleine inconscience.

Pis dans le yoga, j'aime surtout la *médirafon*. Je suis très fort, mais alors très très fort en *médirafon* ... Je peux même médire même les yeux fermés. Mais la gueule ouverte aussi parce que je sais pas si tu sais, mais la *médirafon*, c'est dire du mal, mais beaucoup de mal des autres, de tous les autres. Et putain qu'est-ce que ça fait du bien.

Mais attention, moi j'ai appris la *médirafon* avec une grande commère indienne, *Mahatantejani*. Ben avec elle, même les harengères, elles pouvaient allez s'arranger tellement elle était forte en *médirafon*. Ma tante Jeannie.

Eh puis, au yoga... y a que des femmes! Pis t'en a certaines, elles portent d'ces trucs... moulants...! Rien que pour ça j'ai bien fait de m'inscrire.

Pis alors a une fois, dans un cours, elles se sont toutes assises en tailleur et puis elles se sont mises à chanter «ohm» comme ça là, sur tous les tons.

Je savais plus trop ou me mettre même. Non rien pour ça le yoga, je te dis, le yoga c'est plus chouette que Tinder.

Le yoga ça a changé ma vie. Plus mieux je découvrais le yoga, davantage encore j'avais envie d'en savoir plus.

J'ai fait des recherches et tout. Yen a qui t'disent que la yoga ça vient des plaines de l'Inde, des montagnes du Tibet, du Lama Serge et du Dalaï Bouddah et tout. Ben, sans chinoiser hein, ben c'est tout faux!

Le Yoga, ça vient du val Taoulesvaches, dans le très très très Haut Valais.

Là-bas y avait un grand maître qui vivait retiré dans les montagnes. Un très grand maître, maître 95 peut-être. Il avait une connaissance encyclopédique en yoga valaisan et en vieux whiskies. Il s'appelait *Chivasanenda*.

Tu vois ça montre bien que le Vieux-Pays c'est pas qu'une réserve de coupes mulets où on peut rouler en échappement libre.

Ben dans le yoga de *Chivasanenda*, y a un enchaînement que j'aime beaucoup. Ça s'appelle *apéroàmidi*.

Tu peux pratiquer debout ou assis et ça implique un gros travail de coordination du haut du corps avec activation du buste, des bras et du souffle.

Tu vois, à l'inspire faut d'abord lever le coude, pencher l'épaule et incliner la tête en arrière mais sans se blesser la nuque. Là où vient mourir la coupe mulet. Puis dans une dernière cambrure tu achèves l'enchaînement. C'est cette phase terminale qui a d'ailleurs donné l'expression «s'en jeter un un». Puis, à l'expire, doucement, tranquillement, gentiment, la main, le coude, le bras reviennent se poser sur la table ou au comptoir si tu pratiques debout.

Hein? Quoi... l'autre main? Euh... Mais c'est selon ce que tu bois, elle t'sert à te cramponner.

Pis ce qui est bien avec *apéroamidi*, c'est que tu peux avoir une pratique de groupe.

Là ça devient un enchaînement plus compliqué qui s'inclut dans la salutation aux copains.

*Apéroamidi* s'accompagne alors de chants rituels. En Valais, on appelle ça, *l'Opelmantra*. On en a tout un catalogue. *L'opelmantra* d'apéro à midi c'est «*S'tééééé*». «*S'tééééé*». Pis le truc c'est de rester coordonné chaque fois que tu fais «*S'tééééé*». En plus t'as un mouvement de torsion lié à la tournée. Ça te dégage la colonne et pis comme y a toujours un travail sur les organes internes, ça t'ouvre l'œsophage et ça facilite la descente.

À ce stade, t'es bien parti pour conjuguer *apéroamidi* et la *médirafon* passe que tu peux en dire du mal de tous-ceux-qui-sont-pas-là, Nom de Dieu! Les pauvres cons! Rater *apéroamidi*! Mais quelle bande de gros nases!

En plus, tu effectues aussi un grand travail sur ton équilibre car le rythme d'*apéroamidi* peut parfois être très très soutenu.

Mais bon en yoga, tu peux pas faire qu'une posture. Alors moi, souvent je conseille après *apéroamidi*, c'est de passer à *ribasmati*. Alors *ribasmati*, c'est une porte d'entrée sur la cuisine aux allures véridiques. Comment t'expliquer, la cuisine aux allures véridiques, c'est par exemple quand ton abricot a le goût d'abricotine.

C'est ça la cuisine aux allures véridiques, c'est une cuisine où ce que tu bois à le goût de ce que tu pourrais manger, dis donc!

On peut accompagner *ribasmati* de l'*Opelmantra* «*ohm... mésazenbon*», «*ohm... mésazenbon*», «*ohm... mésazenbon*», «*ohm... mésazenrudmenbon*».

Et en plus, tu peux souvent faire *apéroamidi* et *risbamati* dans la même salle. En Valais tu les repères, y en a partout, c'est des lieux très chargés en énergie et pleins de bonnes vibrations. Des temples du bien-être. Si, si t'y vas, t'en verras partout! Z'ont gardé leur vieux nom en sanski valaisan. ça s'appelle «*Ôbufédlagar*».

Mais faire *apéroamidi* et *ribasmati* au même endroit, c'est un gros avantage. Ça t'évite de prendre la Subaru Nirvana faire *ribasmati* ailleurs, tu peux te faire gauler par un flic, sauf... sauf bien sûr si tu lévites.

*Ribasmati* prolonge le travail du coude que l'on vient d'exercer en mettant l'accent sur la souplesse du poignet, un travail de coordination avec la tête sans... Sans blesser la nuque ni froisser la coupe

mulet tout et offrant des exercices de coordination respiratoire. Je connais même de grands yogis qui font un mouvement d'*apéroamidi*, une respiration naturelle, *ribasmati*, une respiration naturelle, *apéroamidi*, respiration naturelle, *risbasmati*, etc, etc...

Après *apéroamidi* et *ribasmati*, je connais des grands yogis qui passent à *ouiliamini*. Si tu t'réfères à la cuisine aux allures véridiques ben c'est comme si ta poire avait un goût d'liqueur. *Ouiliamini* reprend *apéroamidi* mais sur un rythme moins soutenu, plus méditatif car on entre dans un cycle plus spiritueux. *Ouiliamini* s'accompagne de l'*opelmantra* «*òméilépamal*», «*òméilépamaldutu*», Là, les maîtres, s'élèvent vers les sommets de l'extase, ils atteignent un niveau d'inconscience supérieure. On dit qu'ils entrent en transhumagne. Ils entonnent parfois le ranz des reines. Une mélodie envoûtante qui monte des vignes vers les carnotzets pour s'achever aux hütte d'alpages, qui se bisse souvent, mais sans la flotte, pour célébrer la fraternité de ceux n'ont pas le vertige des neiges éternelles et des altitudes car qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'Everest comme disait le grand lama.

Mais bon lui c'est un tibétain tandis que moi, je reste un gros bêta.

Légende photo :

«Au yoga, Y a que des femmes!» *Photo Lucien Fortunati*