# Qu'est-ce qui vous rend heureuse ?

Dans chaque numéro, un professeur de yoga répond à la question : **"Qu'est-ce qui vous rend heureux au quotidien ?"** Aujourd'hui, découvrez la réponse de LOU DE VITRY.

Le symbole du bonheur pour moi, c'est le papillon. Henry David Thoreau nous dit : *« Le bonheur est comme un papillon, plus vous le poursuivez, plus il s'éloigne. Mais si vous tournez votre attention vers d'autres choses, il revient vers vous et se pose doucement sur votre épaule. »* Tout au long de notre vie, nous apprenons que le bonheur est un état d'esprit reconnaissable et un objectif à atteindre. Or il n'y a pas un jour sans contrariétés ou tensions. La pratique du yoga m'a appris à m'arrêter et à tourner mon attention vers ces "autres choses" qui sont mes petits bonheurs : la première tasse de thé le matin, apprendre quelque chose de nouveau, regarder les nuages, les couchers de soleil rouge, rose et orange, avoir un toit au-dessus de ma tête, la gentillesse, Bach, être en bonne santé, voir un couple âgé se tenant par la main et souriant, l'été, des draps propres, un câlin, un livre, entendre *« Je t'aime »*, une carte reçue par la poste, un bouquet de fleurs, les bougies, les guirlandes de Noël, bien dormir, rouler à moto, m'endormir avec le bruit de la mer, la poésie, faire confiance à quelqu'un, marcher, regarder les étoiles, l'humour, les feux d'artifice, me lever quand la maison dort, écouter et aider les autres, voir de vieux amis, une respiration calme, faire de la balançoire, le soleil, boire de l'eau… Mon voyage dans le yoga m'emmène ensuite plus loin. Je vais sur mon tapis, je termine ma pratique avec *Savasana*. Immobile, je reste dans le silence, la chaleur et l'obscurité, j'attends. Il n'y a plus de sensations physiques, de pensées, de sagesse, d'émotions, de perceptions. Je passe à "Autre Chose" ; un état sans attentes, sans désirs, sans sensations, sans contraintes. Je suis corps, pensée, souffle. Je ne sais rien, je ne veux rien, je ne fais rien. Je suis pleinement heureuse. Au moment même où je crois avoir saisi cet état divin, il est remis en question. Je reviens à mes "petits bonheurs" et je sais que je peux retourner sur mon tapis et rentrer dans mon cocon et, comme un papillon, en sortir métamorphosée, avec l'envie de danser la vie. ★

> « Je ne sais rien, je ne veux rien, je ne fais rien. Je suis pleinement heureuse. »

PHOTOGRAPHIE Stanley Ange Cleuët

Lou de Vitry a découvert le yoga à New York alors qu'elle entamait une carrière d'avocate internationale. Trente ans plus tard, elle se consacre entièrement au Restorative Yoga, une forme de relaxation active ouverte à tous. Lou enseigne à Bruxelles et Paris. Avec Marie Guyot, elle a publié *Restorative Yoga, la nouvelle méthode pour se détendre et trouver l'équilibre* chez Leduc.s Pratique (2019).



10 MAG YOGA MAR20.indb 97 10/02/2020 13:07