

TÉMOIGNAGE

Le yoga au service du théâtre et du handicap

Lara Bruhl, comédienne et metteuse en scène, vous êtes également professeure de yoga, notamment auprès de personnes handicapées. Comment liez-vous ces deux domaines ?

Je trouve que les techniques du yoga peuvent servir à mieux engager le corps sur scène. Et surtout, à travailler l'adresse à l'autre. Aussi, après avoir obtenu mon diplôme auprès de l'Institut français de Yoga (IFY), je me suis posé cette question du rapport à autrui. Que voulais-je apporter à travers le yoga ? De l'écoute, et une meilleure articulation entre le corps et le mental. J'aime comprendre les particularités de chacun et m'y adapter pour aider au mieux. Et c'est avec les personnes handicapées que la part d'improvisation est la plus importante. Ce sont eux, aussi, qui ont le plus besoin de se réconcilier avec leur enveloppe charnelle.



©Carine Tedesco

En travaillant sur le ressenti, le yoga aide les personnes handicapées à se connecter à une part oubliée d'elles-mêmes : la part manquante.

Karine BOUTIN, coordinatrice de l'association Yogarts