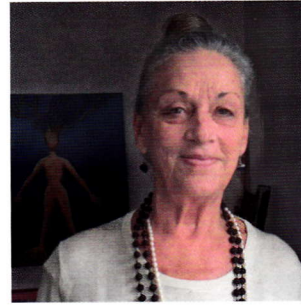


# Poumi Lescaut

## Danser sa vie

**Danseuse, peintre, professeure de yoga, chanteuse, musicienne, thérapeute..., Poumi est une artiste guidée par ses Maîtres et par les autres auxquels elle transmet depuis 50 ans cette harmonie possible entre soi et l'univers. Ou comment accrocher les étoiles avec ce fil d'Ariane qui relie art, spiritualité et thérapie. Rencontre** PAR JULIEN LORENZ



**JdY Au commencement, il y a le corps n'est-ce pas ?**

**Poumi Lescaut** Le corps, c'est le temple de l'esprit, un vêtement sacré que l'on nous accorde pour quelques décennies, qui nous permet d'avancer, de progresser. C'est une épreuve d'être incarné dans un corps, mais en même temps un superbe cadeau. C'est le paradoxe de la dualité. Le corps est composé d'un ensemble de corps subtils qui rétrécissent quand on ne se sent pas bien, angoissé ou malade et le champ magnétique diminue alors.

Le Kundalini yoga accorde une grande importance au développement de l'aura qui, quand elle est développée, s'ouvre, s'épanouit pour devenir rayonnante et ainsi constituer la meilleure protection et immunité qui soit...

Pour en revenir au corps, ce qui n'est pas compris par lui reste du domaine de l'intellect et n'est ni incarné ni intégré. Si le corps comprend, c'est l'être dans sa totalité qui comprend et intègre les informations dans sa Mémoire, une sorte de mémoire qui devient alors indélébile.

**JdY Mais ce corps, il faut l'ancrer, le relier à la terre ?**

**P.M.** Oui l'ancrage est le premier travail, celui du 3e chakra. Le nombril correspond au centre terrestre dans le corps. Il est le point premier à devoir se connecter à la terre qui est un être vivant, avec un cœur qui bat en son centre, auquel également, il est important de se relier. La terre se situe quelque part dans l'immensité cosmique, à une place bien précise dans la chorégraphie des astres, elle est toute petite (par rapport à la plupart des autres planètes de notre système solaire) et tourne très vite, à 1 833 km/h ! Mieux vaut ne pas y penser sinon vous ne pourrez plus dormir !

L'enracinement est essentiel, habiter son bassin, visualiser les racines qui sortent des pieds et plongent dans la terre, va aider à maintenir l'esprit et les corps subtils dans le corps physique, c'est essentiel pour l'équilibre. À un point extrême, la schizophrénie, c'est quand on arrive plus à vivre « dans le corps ».

**JdY C'est cela le lien (la racine yug) du yoga ?**

**P.M.** Bien sûr, se relier à la source de toute vie, mais aussi relier l'ensemble énergétique au corps physique tenu par un fil d'argent qui s'étire à l'infini dans le rêve. Au moment de la mort, ce fil est sectionné et l'on ne peut plus revenir dans le corps.

**JdY Qu'est-ce qu'un corps en bonne santé ?**

**P.M.** La santé physique et mentale, c'est quand tu es heureux, que tu ne pèses pas trois tonnes. Intérieurement j'ai 30 ans. Le corps physique vieillit mais l'esprit rajeunit



*Transmettre le sens  
d'une liberté intérieure  
profonde*

nit – deux directions opposées ! Si tu vis en conscience, automatiquement tu allèges, tu te débarrasses du secondaire, tu tends à aller de plus en plus à l'essentiel. Avec l'âge, les désirs s'apaisent, ne sont plus les mêmes. On lâche pas mal de choses, en réduisant autant que possible les attachements matériels. Le corps engramme ces attachements dans sa mémoire (ainsi que tous les chocs de la vie), ce qui engendre pas mal de souffrances et fragilise la santé. D'où (ici aussi) le besoin de nettoyer par les différentes techniques telles que le yoga, la danse, l'énergétique, etc.

Le bouddhisme nous dit qu'on est là pour apprendre à ne plus souffrir ! Et aussi qu'on n'est pas coupable, mais responsable de nos choix, de nos actes, de notre vie... Vision positive et encourageante !

**JdY Quel est le rapport à la thérapie dans votre travail de création ?**

**P.M.** La création, c'est la sève de la vie, elle est mouvement. C'est un espace d'expression qui s'ouvre pour libérer ce qui demeure enfermé en dedans provoquant le mal-être. La créativité permet de prendre sa place dans le monde, de renouer avec l'estime de soi. Si l'on ne s'aime pas, c'est très difficile de vivre... Il est nécessaire d'accepter nos paradoxes, notre part d'ombre planquée derrière la lumière. Si je me respecte, je respecte la vie et essaye de vivre le plus consciemment possible. Poser les gestes justes, en conscience, attentifs, vigilants, délicatement. La création est une véritable méditation qui permet d'arriver au silence mental. Mais en regardant bien tout est création, à commencer par nous mêmes !

**JdY Quel est le fil conducteur entre art, spiritualité et thérapie ?**

**P.M.** C'est la conscience, le besoin de s'élever, d'évoluer, de devenir moins stupide ! Personnellement, je vois l'art comme un langage sacré, un art « relié », qui va au-delà de l'ego, qui ouvre sur le cosmos, et dans lequel des publics très différents peuvent se projeter. C'est une forme d'art forcément thérapeutique car il élève l'énergie et permet de retrouver cette mémoire d'être d'essence divine, nous tous, même les bandits ! Il va aider à extirper du corps ce qui est anxiogène. La première chose est de rétablir la paix. Le yoga est la colonne vertébrale, l'axe de conscience dans lequel s'ancrer. Cette connaissance est véhiculée depuis des millénaires par les grands yogi des temps védiques, les rishi, qui avaient déjà cette connaissance que les scientifiques actuels sont en train de découvrir, mais pas par le même chemin.

Yogi Bahjan disait qu'avec une vraie pratique spirituelle, vous pouvez traverser à peu près n'importe quelle épreuve. Être en yoga est évidemment la clé de la santé et de l'équilibre psychique.

Le yoga kundalini se pratique habillé de blanc, pour le rayonnement de l'aura et aussi parce que le blanc est symbole de pureté. La pratique quotidienne du yoga le matin, permet d'être plus aligné dans c

