



Ulpotha, au cœur du Sri Lanka, à trois heures de route de Colombo, est le lieu idéal pour se consacrer à un yoga rythmé par le soleil.

“Ulpotha

Le yoga, ce n'est pas seulement pratiquer des séries de postures une ou deux fois par semaine dans une salle peu aérée... Pour en faire vraiment l'expérience, il peut être bon de quitter son quotidien. Et, au moins une fois dans sa vie, s'offrir une retraite loin de tout. Prof de yoga en région parisienne, Valérie Vasquez l'a fait. Bienvenue à Ulpotha.

Par Valérie Vasquez

mon paradis des yogis”

Ici, pas d'électricité. Pas de connexion virtuelle, de matière plastique, d'écrans, de matière chimique, pas de moteurs à énergie fossile... Perdu dans la forêt tropicale du Sri Lanka, Ulpotha est à la fois un écovillage et un centre pour yogis. On s'y nourrit de légumes ramassés et cueillis dans le potager bio, on s'abreuve d'une eau de source qui coule des fontaines de pierre sculptée disséminées sur les huit hectares du site. Massages, soins, balades, siestes et baignades dans un lac d'eau douce, méditation sur l'une des sept collines de roche volcanique qui entourent le lieu en regardant le soleil se coucher ou se lever... Classé parmi les dix meilleures retraites yogiques du monde par le jour-

nal britannique *The Observer*, Ulpotha est une expérience de vie. Loin de la foule, du bruit, du stress et de la pollution de la civilisation, la vie s'écoule ici en osmose avec mère Nature. Notre hôtesse nous accueille avec un verre d'eau de coco fraîche et nous invite à faire le tour du propriétaire. Nous allons vivre au cœur d'une végétation majestueuse pendant deux semaines. Pour une citadine comme moi, cette nature luxuriante a quelque chose d'intimidant et nécessite quelques recommandations. Il y aura des insectes qui piquent, des grenouilles tonitruantes, des singes charardeurs, des volatiles de toutes les couleurs, des écureuils géants (et d'autres minuscules), des varans ►

LONELY PLANET/GETTY IMAGES - VALÉRIE VASQUEZ

“Ulpotha, mon paradis des yogis”



Dans la clinique ayurvédique, des soins sont dispensés par des masseurs et Chandini. On y mange bio, végétarien, équilibré avec des saveurs nouvelles.



Mika de Brito dispense ses cours dans la Yoga Shala, le cœur du centre. Un petit groupe profite des derniers rayons du soleil pour méditer sur Monkey Rocks, l'une des montagnes de lave noire du site.

► malais (qui peuvent atteindre deux mètres de longueur), des serpents... Inspection des lits deux fois par jour, on ne sort pas des sentiers et on garde les yeux grands ouverts. Dans l'heure qui suit mon arrivée, j'apprends à mes dépens qu'il ne faut pas perturber la route des fourmis par exemple ; l'une d'entre elles a grimpé sur ma cuisse et m'a mordu. La douleur est aiguë, mais de courte durée et sans aucune conséquence fâcheuse. OK, j'ai compris la leçon. Vivre en pleine nature exige de la politesse y compris avec les fourmis.

AU RYTHME DU SOLEIL

Le matin, un concert symphonique donné par la faune salue le soleil nouveau. Très vite, le corps et l'esprit s'accordent avec cette énergie primaire. Le yoga peut commencer. Profitons de la lumière magique de l'aube pour méditer près du lac, sous un arbre banyan vénérable ou devant les rizières. Faisons un arrêt à la Kade Hut (la hutte des douces) pour boire un thé à la coriandre (qui a le bon goût, après ingestion, d'éloigner les moustiques) ou manger une minibanane toute fraîche cueillie, ça change tout. Suivant le professeur officiant, la Yoga Shala (la maison de yoga) se remplit de ses vingt-cinq hôtes dès 8 h 30 pour quatre-vingt-dix minutes d'asanas (postures) intenses,

alors que le drishti (regard) s'accroche aux branches et aux fleurs. Les pranayamas (respirations) prennent tout leur sens, le corps se fait plus souple et plus léger. Sous les tropiques, le soleil se lève autour de 6 heures. Il est de tradition de pratiquer un yoga dynamique à la pointe du jour, au moment où la température est la plus clémente. Certes, le corps est raide au réveil. Sous la direction de Mika de Brito (voir p. 46), on commence en douceur par des échauffements, des postures de marjariasana (chat) pour délier la colonne vertébrale, des surya namaskar (salutations au soleil) pour stimuler nos huit articulations principales, et faire prendre des tours à notre cœur, sans forcer, en respectant notre anatomie et notre énergie. Petit à petit, on passe aux choses sérieuses. Chaque cours apporte son lot de nouvelles postures. Le yoga est assez vaste pour cela. Une quinzaine de jours et trois heures d'apprentissage par jour vous feront à peine entrevoir la partie émergée de la discipline. La leçon est bien faite : une partie routine pour progresser cours après cours dans les postures classiques, et une partie inédite pour tester ses limites, prendre confiance, s'amuser. On touche du doigt la philosophie du yoga ; on lâche prise, on apprend, on se connecte avec ses sensations et son corps.

Le yoga de Mika se veut jovial et non dogmatique. On est là pour passer du bon temps et pour se connaître. Le rythme est soutenu, les vinyasas (enchaînements) harmonieux. Après la relaxation et une courte méditation, Mika finit toujours son cours par un « Et c'est maintenant que tout commence... » Cette invitation nous permet de rester en lien avec nous-même toute la journée.

RAVISSEMENT ET BÉATITUDE

Après le cours, un petit déjeuner m'attend à la hutte de Nalika, l'une des villageoises qui s'occupe, comme une mère, des yogis de passage en son paradis. Je m'y régale de crêpes à la noix de coco, de gâteaux faits maison, de mangues, papayes, bananes, jus, tisanes aussi bien que de rires. La matinée coule doucement vers des jeux de société, des balades à vélo, des lectures ou des soins aux plantes. Ulpotha possède une « clinique » ayurvédique traditionnelle, où le docteur Srilal et son équipe rééquilibreront mes doshas si le besoin s'en fait sentir. On me masse avec des huiles chaudes. J'exhale dans un sauna aux épices. J'infuse dans un écrin de vapeur. Je marine dans un bain aux herbes qui ressemble à un sarcophage en granit. On me rince copieusement à l'eau de source chauffée dans un chaudron antique posé sur un feu de bois qui ne refroidit pas de la journée.

CUISINE OUVERTE

Le déjeuner (tout comme le dîner) est pris dans l'Amalama de la maison principale. Tout y est bio, frais, ayurvédique, local, végétarien, équilibré, varié et délicieux : dal parippu (lentilles corail au lait de coco), riz rouge Keluheenati (variété rare cultivée sur place), wadés (gâteaux croustillants de pois chiches, de feuilles de curry et d'oignons), mais aussi currys de betteraves, de concombres, de fruits du jacquier, de champignons, de poireaux, de carottes et de légumes exotiques... Des frites de patates douces trempées dans des chutneys de toutes les couleurs, des salades et du yaourt divin au lait de bufflonne, le tout accompagné de thé au gingembre et au citron vert ou d'un jus de pastèque frais. La cuisine est ouverte aux curieux. On peut passer une journée avec les cuisiniers, de la cueillette au dressage en passant par la préparation au feu de bois, histoire de revenir en Occident en yogi avisé des choses de la table sachant préparer des mets végétariens de haute volée. Le yoga de l'alimentation pranique à son sommet. Le cours de l'après-midi est encore plus ludique, mais toujours connecté à la nature. Couverte d'un toit de palmes de cocotiers, la Yoga Shala, tout comme les huttes, est ouverte sur la forêt. J'expérimente l'accro-yoga (yoga à deux), ►

“Ulpotha, mon paradis des yogis”



À Ulpotha, chaque recoin appelle à la méditation (ci-dessus). Et le potager niché dans le centre (à droite) fournit les légumes destinés aux repas en commun.



POUR Y ALLER
Vol à partir de 450 € avec escale. Une navette vous conduit de l'aéroport au centre à trois heures de route. Environ 2700 € les deux semaines tout compris (cure ayurvédique, transferts et excursions en sus). Cours en anglais.

► j'apprends à imiter la démarche des animaux. Parfois, le professeur délocalise sa classe et nous partons, tapis sous le bras, pratiquer sous un superbe banyan géant ou sur l'une des collines de lave noire qui entourent le site. Devant le soleil qui disparaît, la méditation vient toute seule. Le silence intérieur se fait, la beauté du lieu prend toute sa place. Assise en tailleur sur ces roches rugueuses et chaudes, j'entretiens avec moi-même et avec l'autre une relation complexe, qui évolue vers une quiétude inédite. Le yoga m'invite à écouter ma vibration intime et à me mettre en accord avec celle du vivant et du cosmos. Je ne suis pas seule dans cet état proche de la félicité. Je ne croise que des sourires. Les visiteurs d'Ulpotha parlent toutes les langues et sont, pour la plupart, des individus à part. Ils ont tous des parcours de vie atypiques, et, rien que pour les longues conversations passées à détricoter ce monde, Ulpotha mérite le voyage. Vivre sans électricité pendant quelques jours est une grâce pour le corps et l'esprit. Le soir est une douceur pour les yeux. Des lampes-tempête sont éparpillées sur les chemins. Pour peu que la lune le permette, ces loupottes, les lucioles et la Voie lactée s'harmonisent avec poésie. Dans les salles de bains, les lumières restent en veilleuse toute la nuit. Ah ! Les salles de bains à l'air libre... L'intimité est protégée du regard des humains, mais pas de celui de nos cousins simiesques qui, accrochés aux palmes, m'observent, amusés, prendre ma douche. Un matin, Mika nous a fait lever à 4 heures et c'est lampe torche à la main que nous avons escaladé la plus haute des collines pour aller admirer le soleil levant. Le spectacle de

notre astre suprême qui chatouille la cime des arbres et se glisse entre les branches tout en caressant les feuilles frise alors la volupté absolue.

ASSOCIATION DE BIENFAITEURS

Ulpotha est un endroit *sattvic*. Un lieu pur chargé de bonnes ondes, d'heureux hasards (la sérendipité) et de belles histoires : un fils de Shiva qui aurait médité dans les grottes voisines, un prince qui serait venu s'y réfugier avec son amour défendu... Le concept de ce sanctuaire a été lancé il y a plus de vingt ans par deux amis, un Anglais et un Sri Lankais. Et c'est sur un mode associatif à but non lucratif qu'Ulpotha est géré. Une quarantaine de personnes y travaillent toute l'année. Les bénéficiaires du centre financent plusieurs actions locales. Les professeurs en résidence à Ulpotha restent deux semaines. Ils viennent du monde entier et ont comme particularité d'être créatifs, libres et d'offrir un yoga ouvert à tous les niveaux. Deux masseurs thérapeutes malaxent les corps une fois par semaine – voire plus si nécessaire. Le site est ouvert aux yogis cinq mois pendant l'hiver (la haute saison) et deux mois l'été. Le reste du temps, il redevient un village d'agriculteurs centré sur la production biologique et traditionnelle de riz, noix de coco, fruits et légumes. On revient de cet éden avec une énergie fabuleuse, de nouveaux amis, un ventre plat et un esprit en paix. Une étape franchie pour toujours vers la sérénité – vers une vraie vie de yogi. ●

Plus de renseignements sur ulpotha.com.