

# Une tantrika à Genève

Tara Lepage a créé l'Espace Mieux-Etre près de Genève en Suisse pour enseigner le yoga, prodiguer des soins, former au yoga et aux massages thérapeutiques, donner des conseils personnalisés à toutes celles et ceux qui viennent chercher auprès d'elle le secret de l'équilibre et de la santé.

Par Diane Lassonde

**D**e formation scientifique, capésienne de physique, Tara a d'abord enseigné pendant cinq ans avant qu'une pyélonéphrite chronique évolutive résistante aux antibiotiques ne la conduise vers la voie du yoga.

Le « Yoga pour chacun » de Philippe de Meric a été son viatique. Elle va se former d'abord au yoga auprès de la Fédération Suisse, puis comme praticienne de santé, hygiéniste diététicienne, Heilpraktiker (praticien de santé naturelle, médecine douce), naturopathe et réflexologue. En 2008 elle part en Chine, à l'Université médicale de Zheijiang, compléter un certificat de médecine chinoise sur les plantes, l'acupuncture et le massage. Ses patients, élèves et amis de l'Espace Mieux-Etre bénéficient donc de plus de quarante ans de pratique, d'étude et de perfectionnement.

Tara envisage son activité comme sa vie, en tantrika, dans la ligne des enseignements de Swami Satyananda Saraswati. Il s'agit de ne pas juger et de respecter chacun dans sa réalité du moment. Elle invite ses élèves à vivre chaque minute de la vie quotidienne comme une pratique yogique : respirer, cuire un œuf, promener le chien, passer l'aspirateur... autant les moments de joie d'ouverture que de colère peuvent être conscientisés. Abordés dans une attitude tantrique, ils permettent d'avancer sur la voie du yoga. S'il n'y a ni obligations ni interdits dans la

perspective tantrique il y a en revanche la responsabilité de faire des choix. Aborder sa vie en tantrika n'est pas forcément toujours confortable.

## Une synthèse personnelle

De ses maîtres et professeurs, elle a conservé l'essentiel dont elle a opéré une synthèse à la lumière de sa sensibilité. De Nil Haoutoff, la rigueur appliquée à chaque détail, la beauté de l'élocution sculptant des phrases parfaites, la clarté dans la pensée, la précision dans le geste. De Babacar Khane, la force de l'intuition et la découverte du yoga égyptien qui élargit la palette des formes en rendant l'histoire du yoga d'autant plus passionnante qu'elle



révèle à quel point, étant tout à la fois égyptien, indien et chinois, il est universel et adaptable à la réalité de chacun. D'Eva Ruchpaul, l'élégance des postures, d'André van Lysebeth l'enthousiasme et la simplicité, de Claude Pelletier et de Maurice Daubard, le courage de se lancer, d'enseigner et de transmettre. Son enseignement enrichi par cette diversité est aussi teinté par son affinité pour le soufisme.

Son yoga est affaire de changement de niveau de conscience : ressentir l'état des élèves par son corps et non par l'intellect ; corriger une posture seulement si nécessaire en laissant à chacun le loisir de découvrir son évolution dans l'asana.

Même dans les cours collectifs chacun reçoit une attention particulière selon ses

besoins du moment : perturbations émotionnelles, dépression, inconforts digestifs, problèmes gynécologiques, usure articulaire, souci de poids. Sensibilité, curiosité, ouverture d'esprit et diversité mises au service de la singularité de chacun, c'est cela le yoga thérapeutique créatif qu'elle professe et enseigne.

## Le jardin de maman

On entre à « l'Espace mieux-être » comme dans le jardin secret d'une maman prévoyante qui aurait tous les remèdes aux bobos de ses enfants et même les onguents magiques qui guérissent le vague à l'âme. Car chez elle on trouve tout : fleurs de Bach, crèmes homéopathiques pour le rééquilibrage des méridiens, baumes pour atténuer les rigidités articulaires, produits pour traiter la ménopause, contrer les troubles du sommeil, se reminéraliser, soigner sa peau, réguler l'équilibre des oméga 3 et 6 ... Les yogi s'y approvisionnent aussi pour leurs rites de purification : nettoyage du nez, des intestins, bougies Hopi pour les oreilles et aiguilles et cordelettes pour la sympathicothérapie. Pour les littéraires et ceux qui aiment approfondir leurs connaissances par les livres, la bibliothèque personnelle de Tara et les fiches techniques qu'elle rédige pour ses élèves constituent des ressources de grande valeur.

A l'Espace Mieux-Etre, on vous aide à être soi.

Tara Lepage, 3 Av F-A Grison,  
1225 Chene-Bourg, Suisse  
Tel + 41 22 349 30 31  
Portable + 41 79 471 89 26  
Taram@bulewin.ch  
www.espacemieuxetre.com