



# Massages du Monde

Marie-Bénédicte Gauthier • Yvrançois Riache • Photographies de Emmanuel Layani

Flammarion

# Éric Coiho Bah

Portrait de maître

## Glissements progressifs vers le spirituel

Éric impose sa présence avec un physique de joueur de basket et un visage doux comme une représentation de bouddha. Ce « touche-à-tout » franco-africain, successivement musicien, producteur multimédia et journaliste, a changé de vie à trente-trois ans. Alors que tout le destinait à une carrière turbulente, il ressent dans son corps une certaine souffrance. Un ami lui suggère alors le yoga. Sans grande conviction, Éric se plie à la discipline. Un jour, sans comprendre pourquoi, il entre en état de méditation. C'est le déclic. Quelques années d'études plus tard, il devient thérapeute. Avec l'ardeur inhérente à sa personnalité, il s'initie aux différentes techniques. Dont la coréenne qui travaille sur le lâcher-prise. C'est, dit-il, une méthode extraordinaire pour toute personne voulant entreprendre, ensuite, un travail analytique.

**Un jour sans comprendre pourquoi, il entre en état de méditation. C'est le déclic.**

## {Ses leçons de vie}

- 1 – Pratiquer l'art de ne rien faire ou presque... À savoir, s'asseoir dix minutes et se concentrer sur sa respiration. Lorsque celle-ci devient régulière et lente, nous parvenons à l'harmonisation de notre paysage intérieur.
- 2 – Se promener dans la nature, quelle qu'elle soit. Pour s'oxygéner, d'abord. Pour s'imprégner de sa force, ensuite. Et reprendre sa dimension d'humain au milieu des énergies cosmiques.
- 3 – Jouer avec les enfants, rire avec eux. Retrouver ainsi un peu de spontanéité et de joie de vivre. Le « petit » qui sommeille en nous ne demande qu'à s'exprimer !
- 4 – Bien s'alimenter : « Tout ce qu'on absorbe devient nous. » Alors, que vous soyez végétarien, carnivore ou végétalien, l'important est de bien choisir ses produits. Et de les déguster avec plaisir, lentement lors d'un petit rituel.

