



Les clés de la métamorphose de Lili Barbery-Coulon

Dans son nouveau livre, la professeure de kundalini yoga raconte sa transformation physique, spirituelle et professionnelle. Elle nous décrypte les méthodes qui l'ont accompagnée durant son parcours.

Propos recueillis par **Julie Pujols-Benoît**

[@julieblondiepb](#)

Les conseils de tri de Marie Kondo

« J'ai découvert les méthodes de rangement de cette Japonaise lors d'un déménagement. Derrière cette technique en apparence destinée aux personnes désordonnées, on trouve en fait un moyen de se questionner sur ce dont on a besoin et ce dont on peut se passer. On prend conscience de notre faculté à accumuler, de notre consommation excessive, et on parvient à faire des liens entre certains objets et des pensées négatives. Par exemple, dans nos bibliothèques, nombreux sont les livres qu'on n'ouvre jamais car ils ne représentent pas qui on est. On les garde parfois seulement pour impressionner. En triant, on fait le point sur son passé : en jetant, on se détache des liens qui ne nous font plus de bien. Cette démarche de rangement a changé ma vie. J'ai compris que mes centres d'intérêt n'étaient plus les mêmes, que j'avais envie de nouveauté et que j'étais prête à laisser beaucoup de choses derrière moi. Aujourd'hui, j'apprécie d'avoir moins d'objets, notamment pour créer et me sentir apaisée. »

« *La magie du rangement illustrée* », de Marie Kondo, éd. Kuro Pop, 7,65 euros.

« *L'art du rangement avec Marie Kondo* », sur Netflix.

Le kundalini

« Le yoga, ce n'était pas mon truc. Je m'ennuyais pendant les cours, j'avais mal dans certaines positions, je n'arrivais pas à méditer et j'étais complexée par certaines postures. Puis j'ai testé un cours de Caroline Benezet et j'ai découvert les spécificités du kundalini : les mouvements amples, la respiration profonde, les mantras, les chants. Je n'ai plus pensé à rien pendant une heure et demie. A la fin de la séance, je me suis sentie puissante et sereine comme jamais depuis des années. J'y allais plusieurs fois par semaine et, lorsqu'on

pratiquait régulièrement, les changements sont incroyables, notamment sur le système glandulaire, lymphatique, sur l'élimination des toxines et sur la façon dont cela nettoie sur le plan émotionnel. J'ai entamé une formation pour mieux comprendre la discipline. Aujourd'hui, j'enseigne et je me sens à ma place. »

19 € le cours de 1 h 30 à l'Espace Sattva, Paris IX ([espacesattva.fr](#)), et à l'Institut de naturopathie humaniste, Paris IX, ([inh.life](#)).



L'alimentation en pleine conscience

« Pendant longtemps, j'ai eu des troubles du comportement alimentaire. Puis j'ai cru avoir trouvé un équilibre, j'alternais les périodes où je faisais attention et les moments où je me lâchais, comme beaucoup de femmes. Grâce aux thérapies, je n'avais plus de crises et le programme Weight Watchers m'a permis de perdre du poids. Mais pour rester stable, j'ai utilisé l'alimentation en pleine conscience. C'est un outil génial qui aide à reconnecter la tête et le corps. Je sais désormais quand j'ai faim et quand je n'ai plus faim, j'écoute mes signaux, je ne dîne plus devant des écrans, je sais de quoi j'ai envie, ce dont j'ai besoin, je mange lentement et je suis présente à table. J'ai aussi appris à rendre les choses jolies d'un point de vue culinaire et à être plus connectée aux éléments. Par exemple, une pomme coupée et bien présentée n'a rien à voir avec celle que l'on croque en marchant dans la rue. Maintenant, je pense au pommier, à la personne qui l'a cultivé, aux animaux qui se sont posés sur l'arbre. »

« *Manger en pleine conscience* », du Dr Jan Chozen Bays,
éd. Les Arènes, 22,80 euros.



La reconnexion avec le cosmos

« Je suis l'archétype de la vraie urbaine, incapable de me représenter des courgettes qui poussent en terre ; je ne regardais pas la lune ni les arbres. Et puis j'ai eu un choc, un déclic lors d'un week-end passé chez Olivier Roellinger, qui a fondé La Ferme du vent, un sublime hôtel face à la baie du Mont-Saint-Michel. J'ai été fascinée par cet homme qui s'est réparé au contact des éléments, mais aussi en fabriquant de belles choses au milieu de la nature. Il m'a parlé de la puissance de la lune sur les marées, du vent breton qui transperce l'espace. En tant qu'urbaine asphyxiée, je me suis sentie ressourcée. Résultat : je suis allée de plus en plus loin dans ma connexion avec la nature. Le kundalini m'y a aidée. Je suis devenue écolo. J'étais dans une géographie plus grande que mon

quotidien. J'ai compris que la lune et peut-être aussi les planètes agissaient sur nous. Alors je me suis intéressée à l'astrologie et, aujourd'hui, c'est un outil qui me permet de lire les choses de façon plus vaste. »

« *La réconciliation. De la haine du corps à l'amour de soi* », de Lili Barbery-Coulon,
éd. Marabout, 17,90 euros. lilibarbery.com.

