



20 ans, le discours

Tout d'abord je voudrais vous remercier de votre présence. Votre présence nombreuse ici ce soir témoigne de votre attachement à la discipline du yoga qui nous réunit, votre attachement à cette pratique qui nous rassemble régulièrement.

Beaucoup d'entre vous suivez les cours depuis longtemps, près de 20 ans pour quelques-uns ou quelques-unes, plus de 10 ans voire de 15 ans pour un grand nombre d'entre vous. Je vous remercie de votre fidélité et de votre engagement. Dans le domaine du yoga, la persévérance et la régularité sont essentielles. En tant qu'enseignant, c'est un bonheur d'avoir en face de soi des personnes engagées et motivées, un bonheur sans cesse renouvelé de vous retrouver toutes les semaines et de partager avec vous ces moments de calme, de paix, de douceur, de joie.

Ces moments de pratique nous nourrissent. Ces pratiques nous transforment, car le yoga ce n'est pas seulement la séance d'exercice hebdomadaire ou bihebdomadaire. Le yoga, ce ne sont pas seulement les postures, les mouvements, la respiration, la méditation et les autres techniques. Le yoga, nous le vivons à chaque instant de notre vie. Les exercices n'auraient pas de sens si leurs effets ne se mesuraient pas à tout moment, dans nos relations, en famille ou au travail. Le yoga nous permet d'être un peu mieux dans le corps et dans la tête – c'est ce que nous

recherchons en premier lieu. Mais plus important que cela, le yoga nous permet aussi d'être un peu plus attentif dans nos relations, un peu plus en harmonie avec notre environnement, un peu plus juste dans nos actes, un peu plus doux dans nos paroles, un peu plus conscient dans tout ce que nous vivons à chaque instant. Je suis convaincu que la pratique régulière du yoga nous aide non seulement à nous entretenir sur le plan physique et psychique – c'est le minimum – mais aussi et surtout à vivre de manière plus équilibrée, plus harmonieuse, plus paisible, plus bénéfique pour soi-même et le monde autour de nous.

A une époque où l'intelligence devient artificielle, où s'élaborent de nouvelles technologies qui risquent de nous entraîner vers un monde pour le moins incertain, le yoga nous maintient dans le vivant. Le yoga nous aide à vivre pleinement notre condition d'être vivant. Pussions-nous encore longtemps expérimenter la joie d'être, la joie d'être dans un corps, la joie de respirer, de nous concentrer, de méditer.

20 ans, c'est une belle tranche de vie. Ça paraît beaucoup, et pourtant quand je regarde en arrière, je me dis que c'est passé très vite. Que s'est-il passé durant ces 20 ans ?

Tout d'abord – vous l'avez certainement ressenti si vous fréquentez les cours depuis longtemps – mon enseignement a évolué, sans que cela relève d'une volonté définie de ma part, d'un plan prémédité. « On n'enseigne pas ce que l'on sait, on enseigne ce que l'on est » dit-on. En 20 ans, j'ai évolué dans ce que je suis et donc dans ce que je transmets.

En 20 ans, il s'est passé beaucoup de choses pour moi en dehors des cours à Morlaix. Je mentionne deux points qui ont eu un impact déterminant sur mon enseignement : tout d'abord un investissement de plus en plus important dans différentes écoles de formation professionnelle de yoga – les écoles qui forment les professeurs de yoga – et puis une thèse de doctorat qui m'a conduit à approfondir les connaissances historiques sur les origines et les textes traditionnels de yoga. Ces activités en dehors de Morlaix n'ont été possible que parce qu'elles ont été soutenues par l'enseignement régulier ici à Morlaix.

Et de cela, je dois aussi vous remercier car le yoga est un échange entre professeur et élève. Je vous guide dans les exercices, j'observe comment vous les faites vôtres, je réagis, précise, répète quand c'est utile. Mais dans cette relation, il ne s'agit pas de donner et de recevoir, mais plutôt de partager tous ensemble une discipline qui nous est transmise et que nous sommes invités à expérimenter. Vos sourires à la fin de la séance me disent si l'échange a été réussi, et c'est bien souvent le cas.

Durant ces 20 années, un événement a fortement perturbé nos vies et en particulier les cours de yoga. Je pense bien sûr aux confinements dus à la pandémie. De ce bouleversement, un autre équilibre a surgi qui nous a permis de grandir. Vous le savez, nous formons désormais une équipe d'enseignants et d'enseignantes pour animer les cours hebdomadaires devenus trop nombreux pour que je les assure seul. Aujourd'hui six enseignantes sont à mes côtés dans une relation de confiance : Catherine, Pascale, Marie-Pierre, Lisa, Laurence et Anne-Sophie. Je tiens à les remercier ici. Chaque semaine elles partagent avec vous chacune à sa manière sa vision et sa pédagogie du yoga.

Un autre fruit des confinements est le site internet Bibli.Yoga qui a démarré en novembre 2020 et qui propose aujourd'hui plus de 200 séances enregistrées que suivent régulièrement près d'une centaine d'abonnés. C'est l'un des effets, inattendu, des confinements : ce basculement dans le numérique, monde dont j'ignorais tout et qui ne m'inspirait guère confiance. Je remercie Arnaud Gautron, le créateur du site, qui a su construire un site à mon image – du moins je le perçois ainsi – et qui m'aide à l'enrichir. Notre projet actuel est de développer des conférences sous forme vidéo.

Quel avenir après ces 20 ans ? Je n'en sais rien... et surtout je ne fais aucun projet précis. L'expérience passée le montre : des événements inattendus peuvent jaillir des opportunités qu'il faut savoir cueillir. Comme dit un grand texte indien, la Bhagavad-Gītā, « le yoga est l'habileté dans les actes » : savoir agir de façon juste au moment opportun.



Quand le projet de célébrer ces 20 ans a commencé à germer, l'idée de nous réunir ici au Ty Coz s'est imposée aussitôt à moi. L'ambiance chaleureuse et conviviale est en parfaite harmonie avec l'esprit du yoga. Je remercie Cécile et son équipe d'avoir accepté de nous accueillir ce soir.

Si vous fréquentez le marché de Morlaix le samedi, vous avez peut-être déjà goûté les spécialités syriennes préparées par Ahmad. Là aussi, l'idée de partager ces mets savoureux s'est

présentée comme une évidence.

Enfin Joël Leleux et son épouse Brigitte ont longtemps suivi les cours à Morlaix. Je connaissais la passion de Joël pour le jazz. Le Laber Jazz organise tous les ans le festival Jazz in Rosko auquel nombre d'entre vous ont certainement assisté. Je suis très heureux qu'ils aient accepté d'animer cette soirée.

Merci à toutes et à tous d'être venus ce soir. Je vous souhaite une excellente soirée, bon appétit et maintenant, place au quartet Laber Jazz.