



Une Bretagne 100 % Yoga

EN BRETAGNE, TERRE SPIRITUELLE S'IL EN EST, CHAQUE VILLAGE POSSÈDE SON COURS DE YOGA. SI LE TRADITIONNEL HATHA YOGA EST BIEN IMPLANTÉ DANS LES CAMPAGNES, EN VILLE L'OFFRE EST BIEN PLUS VARIÉE. VOICI NOTRE SÉLECTION AU SEIN DE LA RICHESSE DU YOGA BRETON*.

PAR GENEVIÈVE DELACOUR



BÂTIMENT PRINCIPAL DE L'ASHRAM DE LEUHAN



VUE DU JARDIN DE L'ASHRAM DE LEUHAN

Faire une salutation au soleil sur la plage d'île Tudy a une saveur unique. Bien différente de celle faite à Paris. « C'est un non sens de faire du pranayama dans la pollution parisienne », affirme Michelle Georget, Parisienne d'origine installée depuis quatre ans à Combrit, près de Quimper. De cette maison lumineuse, aménagée pour accueillir des cours hebdomadaires et des stages de trois à cinq jours, on peut humer la mer depuis le jardin : la côte n'est qu'à 4 km. « Le fait de pratiquer au bord de la mer permet d'affiner sa perception et de mettre un peu de printemps dans ses narines », explique-t-elle. Depuis 40 ans, Michelle pratique le Hatha Yoga, selon la méthode Eva Ruchpaul (suspension de souffle dans les postures et phases de détente à chaque exercice). Dans son parcours déjà long, alimenté de nombreuses pratiques différentes,

elle a été appelée à enseigner le yoga à l'équipe de France de ski, en travaillant sur la récupération à l'effort et sur la préméditation. Dans son yoga, elle souhaite à la fois rendre ses élèves autonomes mais aussi laisser la place à l'intériorité. « Il s'agit d'un yoga très intériorisé que l'on pratique avec les yeux fermés et une grande vigilance, une grande présence à soi », précise l'enseignante dont les cours sont ponctués de nombreuses plages de silence. « C'est pour laisser le champ libre à toutes les sensations et notamment dans ce temps d'infusion après les postures ». Nouvellement arrivée en terres celtiques, elle sent que les Bretons du bout du monde ont un peu de mal avec le lâcher-prise et l'intériorité, deux aspects qu'elle revisite sans cesse grâce à sa technique aussi douce que physique.



MICHÈLE LEFÈVRE RÉALISE UN MUDRA DANS SON JARDIN

Des cours tout publics et des formations de professeurs

Toujours dans le Finistère, mais cette fois-ci dans l'arrière-pays de Morlaix, Michèle Lefèvre vit depuis sept ans sur les hauteurs du Parc naturel régional d'Armorique, à Guerlesquin, village médiéval aux splendides maisons de granit. « La Bretagne a été un coup de foudre pour moi », confie la Suisse, mariée à un Français. Après avoir pratiqué intensément le yoga dans plusieurs pays, cette enseignante passionnée au corps de danseuse a voulu créer sa propre structure. En Bretagne, elle s'est fait connaître grâce à son blog Yogamrita (voir pages « médias »), très suivi. Son enseignement de Hatha Yoga teinté d'une approche ayurvédique suscite un réel engouement. Bien implantée localement, elle donne des cours à Guerlesquin et à Plouigneau, à quelques kilomètres de là. En octobre dernier, elle a ouvert une formation de professeur sur quatre ans à une quinzaine d'élèves venant de toute la France et de l'étranger. En plus de la pédagogie classique, la formation enseigne les bases de l'Ayurveda, les routines d'hygiène de vie, ainsi que des bases en anatomie-physiologie-pathologie. « J'ai voulu, en intégrant l'Ayurveda à mon enseignement, travailler sur un plan thérapeutique et faire de la prévention » précise-t-elle. Dans sa pratique intégrale du yoga, les Hastas Mudras (gestes des mains) prennent aussi une place importante : ils canalisent l'énergie en influant sur la concentration et l'état de conscience.

Autre centre d'enseignement et de formation : celui créé par Rodolphe Milliat, situé en pleine campagne, près de Loudéac. La notoriété de ce yogi



COURS DE YOGA DE VÉRONIQUE HARDY À RENNES

dépasse depuis longtemps la région, et il a notamment formé toute une génération de professeurs bretons ou non. Ses formations sont connues pour le respect de la tradition et un niveau d'exigence élevé. Chaque année il sélectionne une poignée d'élèves (cinq au total !) pour une formation en quatre ans et il pratique un Hatha Yoga très physique et très intense.

Situé à une vingtaine de kilomètres de Quimper, le centre de Leuhan est entièrement dédié au yoga. L'ancienne grange de cette bâtisse du 19ème siècle a été réaménagée pour accueillir les pratiques. Ici, une quarantaine d'élèves séjournent régulièrement pour des formations d'enseignants, mais aussi des séjours résidentiels, des stages de yoga pré et post-natal, des cycles d'études approfondies. Le public vient de partout, même de l'étranger. Swami Paramatma (alias Francis Pennarun) et Swami Vidya Shakti (alias Nicole Galletti), les deux fondateurs de l'école Satyananda de Bretagne, se sont détachés des institutions indiennes, mais dispensent toujours des formations et cours de tous niveaux en mêlant méditations, Yoga Nidra, chants, mantras, pratiques posturales, Pranayama. L'association compte environ 800 adhérents et a signé de nombreux partenariats avec des MJC, des Maisons pour tous. En complément, l'école de yoga de l'Odet, implantée dans la banlieue de Quimper, propose des cours hebdomadaires. Ce centre a essaimé dans tout l'ouest de la Bretagne : à Brest mais aussi à Vannes, Concarneau, Lorient. Ces centres fonctionnent en partie grâce au bénévolat des professeurs formés par l'école Satyananda.

Pas encore la grande ville mais plus tout à fait la campagne, Saint Malo, la ville corsaire, offre différentes pratiques du yoga. Dans son petit atelier d'artiste, Pascal Robert, qui a été formé par Ro-



YANN LE BOUCHER AVEC UNE ÉLÈVE



COURS DE YOGA ASHTANGA AVEC YANN LE BOUCHER À RENNES

dolphe Milliat, propose une pratique un peu à part : le yoga du rire. Pour retrouver son âme d'enfant, se relaxer de manière ludique, il met en place de petites mises en scène qui poussent à rire. « On sort de ces séances avec plein d'énergie », confie-t-il avec beaucoup d'allégresse.

À Rennes, le choix des possibles

Dans une petite impasse du centre ville, près de la gare de Rennes, se niche l'école de Yoga de la Tour d'Auvergne. Fondée en 1978 par Yann Le Boucher, cette école voit défiler chaque année plus de 400 élèves. Initié à la philosophie orientale et au yoga via des études de philosophie, Yann Le Boucher, est un des pionniers de la pratique Ashtanga en France. Il a connu la première vague du yoga en Bretagne dans les années 70, puis la seconde dans les années 1990, avec le fort engouement pour l'Ashtanga. « Un yoga qui s'est démarqué en raison de son engagement physique ». Et qui attire aussi un public plus masculin. Créateur avec Florence Grenier de l'association « Yoga Rennes » regroupant environ 25 professeurs sur la cinquantaine que

compte la ville et ses environs, l'homme connaît bien le tissu associatif de la capitale régionale. Depuis 13 ans, « Yoga Rennes association » organise en février la Fête du Yoga. Il s'agit d'une journée de découverte des pratiques et de conférences sur la philosophie orientale. Un événement unique en France qui attire de nombreux amateurs venant de Normandie, Angers et Nantes. Dans cette région de tradition catholique, l'organisation d'une telle fête « permet d'initier le public à des notions de philosophie orientale, en dissipant les préjugés qui peuvent encore exister autour de cette pratique », explique Yann Le Boucher. Une fête qui a fait des émules puisque Nantes a organisé pour la 1ère fois ce printemps sa propre fête du yoga.

Malouine d'origine, Véronique Hardy donne des cours de yoga à Rennes mais aussi à Bécherel, entre Rennes et Saint Malo et près de Dinan. Itinérante depuis une dizaine d'années, cette enseignante diplômée de la FNEY souhaite maintenant poser ses valises en ville. Elle propose un yoga intégral en travaillant sur l'énergie du moment grâce aux techniques ayurvédiques. Pour parfaire son enseignement, elle a d'ailleurs décidé de reprendre une formation auprès de Michèle Lefèvre. Nourrie par la danse, Véronique Hardy pratique un Hatha Yoga teinté de Yoga Nidra. « Dans la pratique je cherche à transmettre la joie et la sérénité », explique-t-elle. Elle débute ses séances en assise méditative puis pratique quelques mudras avant de passer à une pratique posturale. Elle choisit toujours un thème, un axe de travail. Ce matin, dans cette salle lumineuse du quartier Jeanne d'Arc, il s'agit d'« être dans l'effort juste ». « La demande du public devient de plus en plus exigeante. Et le besoin d'aller plus en profondeur se fait sentir », précise Véronique Hardy. Dans une salle de danse de la

COURS DE YOGA ET MÉDITATION À L'ÉCOLE DE YOGA DE L'ODET D'ERGUÉ GABÉRIC PRÈS DE QUIMPER (ÉCOLE SATYANANDA)



rue Gurvand, elle propose également un cours à l'heure du déjeuner. Un yoga plus méditatif et une pratique posturale moins exigeante que celle proposée dans la matinée mais « qui mène à une profonde détente sur le plan physique, émotionnel et mental », indique l'enseignante.

Rennes a cela de particulier qu'on y trouve des cours de yoga pour les personnes malentendantes. Florence Grenier est l'une des rares professeurs en France à enseigner pour les sourds et muets. Initiée au yoga par Babacar Khane, enseignante à Rennes depuis 1995, elle a perdu il y a quelques années l'usage d'une de ses oreilles et a alors décidé d'apprendre la langue des signes, « une langue difficile mais aussi très corporelle : elle s'exprime en trois dimensions. Une langue qui n'a été reconnue en France qu'en 2005 », explique-t-elle. Elle estime d'ailleurs qu'« on peut aussi signer - c'est-à-dire utiliser la langue des signes - avec le corps » et a donc décidé d'ouvrir un cours spécifique pour toutes les personnes qui signent. Actuellement cinq personnes viennent pratiquer tous les 15 jours dans son studio de la rue Surcouf. Une pratique plus lente que dans un cours grand public car « je dois découper mon cours pour communiquer avec mes élèves. » Elle utilise parfois le dessin au tableau pour expliquer les postures. Et explique être « de plus en plus attirée par les mudras qui redonnent des lettres de noblesse au toucher et donc à la langue des signes ». Avant de compléter : « Il n'existe aucun signaire (abécédaire en langue de signes) pour le yoga, pour les mots en sanskrit », regrette-t-elle « mais j'ai décidé de commencer à l'élaborer », avoue-t-elle bien modestement. Avant de concéder qu'il s'agit d'une tâche énorme !

* la Ville de Nantes et ses environs n'ont pas été pris en compte dans cet article. Ils feront l'objet d'un reportage ultérieur.



MICHELLE GEORGET DANS SON JARDIN À COMBRIET

Cure zen à Carnac

Située près de la plage de Carnac et aux pieds des marais salants, la thalassothérapie « Carnac Thalasso & Spa Resort » propose depuis 2014 une cure zen à ses curistes stressés ou en burn-out. « Des cas de plus en plus fréquents », explique Gwladys Boulat. Naturopathe et chromothérapeute de formation, Gwladys s'est formée à la médecine ayurvédique en Inde et connaît bien la médecine chinoise. Son programme de traitement est personnalisé à chaque patient. Dans ce cadre iodé et apaisant, Gwladys propose à ses élèves des outils simples pour apprendre à se détendre, à gérer son stress au quotidien. Le travail axé sur le pranayama permet aux curistes de ramener leur conscience dans leur corps. Un apprentissage de l'auto-massage pour de l'auto-guérison avec les mains est également enseigné. En massant Gwladys adapte son soin ayurvédique à l'état émotionnel de l'individu en jouant sur la nature de l'huile, mais aussi le rythme, la pression et la manœuvre du massage. Puis donne quelques conseils pour relâcher là où les tensions se sont accumulées. Effets apaisants garantis.

GWALDYS BOULAT EN EXERCICE DE PRANAYAMA DANS LE SOLARIUM DE LA THALASSOTHÉRAPIE DE CARNAC

