

# DES FONDS MARINS AU TAPIS DE YOGA

Loïc Morice, 41 ans, consacre son existence à l'enseignement et à la pratique du yoga depuis ses aspects les plus acrobatiques aux plus spirituels. Rencontre avec un professeur de yoga heureux, adepte du geste juste.

## *LES PRATIQUES CORPORELLES VOUS ONT TOUJOURS HABITÉ, MAIS COMMENT EN ÊTES-VOUS VENU AU YOGA ?*

Alors que j'étais un adepte de toutes sortes de sports intenses, sans jamais être assez rassasié d'endorphines, j'ai participé à un cours de hatha yoga proposé dans le cadre de ma formation d'éducateur sportif. Je n'avais pas plus de 20 ans, j'ai tout de suite été séduit. Aucune de mes activités ne m'avaient jamais apporté autant de bien être. J'étais dans un état de flottement, j'avais l'impression que mes bras touchaient le sol, et cet état a duré toute la journée.

## *ALORS VOUS VOUS ÊTES LANCÉ CORPS ET ÂME DANS CETTE PRATIQUE ?*

En général, je ne fais pas les choses à moitié. Donc effectivement, j'ai acheté des bouquins, je me suis renseigné. J'ai pratiqué le yoga matin, midi et soir, seul, avec rigueur. Je me suis passionné pour cette pratique, mais dans mon coin, sans participer à un cours régulier, en autodidacte.

## *VOUS CONSERVIEZ VOS ACTIVITÉS SPORTIVES ?*

Beaucoup moins, car je n'avais plus besoin de ce sport intense. Et cela a été bénéfique, car j'aurais certainement fini par me blesser. A cette époque, j'étais parti vivre sur l'île de La Réunion et je suis devenu moniteur de plongée sous-marine et apnéiste. J'ai alors exploré la pratique du pranayama, pour développer des techniques respiratoires. J'étais obnubilé par des mythes comme Jacques Mayol ou par le film « Le Grand Bleu ». Je m'identifiais complètement. Puis j'ai ralenti et j'ai décidé de partir en Inde pour explorer le monde du yoga, je suis parti pour huit mois de voyage.

## *OÙ VOUS A AMENÉ CE VOYAGE ?*

Je suis allé droit au but : à Rishikesh. La Mecque du yoga. Accompagné de mon épouse kinésithérapeute et ostéopathe que j'avais rencontrée à La Réunion. Nous avons pratiqué l'Ashtanga vinyasa yoga de façon intense. Je connaissais un peu cette pratique, mais c'est ici que je l'ai mieux découverte. Puis nous avons voyagé au Rajasthan, toujours sur la route du yoga. Après une incursion à Bornéo, pour l'apnée, et aux Philippines, je suis rentré sur mes terres natales, dans le Sud-Ouest de la France, dans le but de monter mon studio de yoga. J'ai suivi la formation de Shivananda, à Orléans, cela

a été intense et enrichissant : peu de postures et beaucoup de spiritualité, avec des chants de mantras, des pujas, ces cérémonies religieuses indiennes. Et puis, en 2011, j'ai choisi Ondres pour m'installer, car c'est ici que je passais mes vacances quand j'étais enfant et j'étais attaché à cet endroit.

### ***VOTRE STUDIO EST ENTOURÉ PAR LA FORÊT À DEUX PAS DE L'OCÉAN ATLANTIQUE, VOUS RECHERCHIEZ CETTE TRANQUILLITÉ ?***

J'ai besoin de la nature, je ne pourrais pas vivre en ville. J'ai besoin de simplicité dans les rapports humains également. Ce qui est plus le cas dans les zones moins peuplées.

### ***C'EST LA TENEUR DE CE QUE VOUS CHERCHEZ À TRANSMETTRE DANS VOS COURS DE YOGA ?***

Je suis une personne positive. J'ai une vie heureuse et je souhaite transmettre la joie avec profondeur et bienveillance. Malgré les aléas de l'existence, nous avons tous quelque chose de bien à l'intérieur. Il ne faut pas avoir peur de ce que l'on va trouver à travers la pratique du yoga. Je préfère qu'un élève craque en cours, parce qu'une posture ouvre un espace auquel il ne s'attendait pas, plutôt qu'il reparte chez lui avec ses blocages. Dans mon studio, on se fait la bise, on discute après le cours. Dans les retraites de yoga que j'organise en Thaïlande ou en Grèce, environ quatre fois par an, la rencontre est possible, dans l'instant présent, je vois mes élèves évoluer et je peux échanger plus en profondeur avec eux, on fait même de l'apnée ensemble, c'est génial. J'ai d'ailleurs pour projet d'agrandir mon studio pour y aménager un espace de convivialité.

### ***OÙ EST PASSÉE LA RIGUEUR DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU ?***

Elle est toujours présente. Je suis quelqu'un de chirurgical. Après Shivananda, en 2013, j'ai suivi la formation de Gérard Arnaud, en vinyasa, particulièrement orientée vers la technique posturale. J'ai également suivi les enseignements de Christian Pisano, en Iyengar, ce yoga de l'ajustement au millimètre, et la formation de Caroline Boulinguez, en Ashtanga vinyasa yoga.

### ***VOUS OFFREZ UNE GRANDE PLACE AU PRANAYAMA DANS VOS ENSEIGNEMENTS ?***

Oui c'est un fil rouge. Le pranayama est présent dans tous mes cours. N'oubliez pas que je suis apnéiste ! Le travail de la respiration amène une conscience à soi. Tellement de personnes ont le diaphragme bloqué, même certains sportifs. On oublie de respirer alors que c'est la base de tout : de la méditation et de la posture. Dans mes cours, je propose juste à mes élèves de reprendre conscience d'eux-mêmes.

### ***QUEL PROFESSEUR DE YOGA ESTIMEZ-VOUS ÊTRE ?***

Je ne suis pas un guru, loin de là. Ni un yogi. Même si je pratique beaucoup, je suis juste un professeur de yoga. Je veux que mes élèves fassent ce qu'ils ont envie de faire. Mon enseignement évolue avec ma pratique, car au fil du temps j'ai de plus en plus d'outils, je m'écoute beaucoup et je crois que j'écoute mes élèves.