

Notre professeure :

Qui est Laurence Benoit ?

Depuis plus de trente ans, Laurence Benoit est fidèle à la pratique du yoga et des disciplines liées à cet art d'origine immémorial. Dès ses débuts dans cette voie, elle est accompagnée et suivie dans cette démarche par son compagnon et mari, Guy Benoit.

Tentée par l'expérience des nombreuses possibilités du yoga en matière de développement de l'équilibre personnel et de la conscience du Soi, comme lien à l'Autre dans le respect des meilleures valeurs que l'on reconnaisse à la vie, elle a entrepris et poursuivi cette aventure par différents chemins successifs qui lui ont donné sa cohérence.

Suite à ses premières implications à Camínarem, un centre familial situé en Gascogne, d'inspiration steinerienne -dont elle se reconnaît toujours aujourd'hui— elle a rencontré un premier Maître, grâce à deux de ses élèves, Michel et Betula Chevrier, qui animaient des séances hebdomadaires là où ils vivaient et travaillaient alors, à Ghardaïa (Algérie).

Guy et Laurence sont alors « remontés à la source » et ont suivi régulièrement l'enseignement de Raymond Lambert *-Ruygen Kotai de son nom de moine Zen. Auprès de ce Maître, Laurence et Guy se sont exercés dans trois disciplines d'origines distinctes, lors de longs séminaires d'été, à Tonneins ou à Figeac, ou même en Algérie où ils enseignaient comme coopérants culturels. Trois voies complémentaires en quête de réalisation de notre être subtile : le yoga, selon la tradition indienne, le yoga irano-égyptien selon l'enseignement du Dr. Hanish, et Zazen, en source directe de Maître Deshimaru* que Raymond Lambert avait su accueillir en France, quand il décida de s'y installer pour y transmettre La Voie du Zen. Au long des années 80, un mûrissement soutenu de ces pratiques a permis à Laurence d'animer des groupes de pratique là où sa famille se trouvait pendant les années « algériennes ».

Au retour en France, dans le Pas-de-Calais, Guy et Laurence ont eu la chance de retrouver un groupe de pratique du Hatha-Yoga et de Zazen, à Saint-Pol sur Ternoise. Occasion inespérée de poursuivre dans le droit fil ! L'association* en place émanait de l'enseignement de Shri Mahesh*, pour le yoga, et de Sensei (Taizen Deshimaru) pour Zazen. Plusieurs fois, Raymond Lambert avait dit à Laurence : « qu'est-ce que tu attends pour te former comme professeur chez Mahesh ? »... Autant dire que chez cet initiateur indien du Yoga en France, dès la fin des années 40, Laurence s'est retrouvée

à son aise, dans une pratique rigoureuse autant qu'attentionnée aux possibilités de chacun : ce qu'elle avait connu auparavant. La réinstallation en France, avec les trois enfants, ne donnait lui toujours pas la possibilité de suivre l'école de formation des professeurs, malgré l'accueil de Mary Drouffe, alors directrice de l'antenne nord. Laurence se plaît à l'humour de céder au dire de l'adage : « avec le yoga, il ne faut pas être pressé ! », et elle avait le sentiment qu'elle ne perdait rien pour attendre, et que c'était yoguïque que de réaliser d'abord le plus urgent : le travail, la vie de famille. « Déjà beau de pouvoir poursuivre sa pratique ! » se console-t-elle.

Le moment de s'engager dans la formation tant attendue arriva enfin. Malgré la création d'une association Saint-Poloise indépendante d'Arras pour permettre à Mary Drouffe* de poursuivre son animation de séances à St Pol, Mary dut arrêter pour des raisons personnelles de venir jusqu'à nous. Il fallait se bouger... C'est alors que Laurence put justement entreprendre la formation requise. Dès la seconde année de formation elle put reprendre l'animation des séances, et fut diplômée la troisième année. Depuis, elle poursuit l'animation des séances à St Pol et suit toujours la formation permanente offerte par la Fédération Française de Hatha-Yoga, en tenant à cette fidélité tout comme elle entretient avec cœur celle qu'elle estime devoir auprès de ceux qui ont suivi Monsieur Lambert, en participant à des sesshins et par ses liens d'amitié.

Les stages de perfectionnement de la FFHY ou du CRCFI confortent Laurence dans son évolution. Elle s'est particulièrement investie dans le « yoga des enfants » et les voies de méditation proposées, différentes du Zen. Très attentive à l'enseignement de Jacques Vigne, elle développe sa connaissance pratique du pranayama et de ses atouts pour la méditation.

Récemment, Guy et Laurence Benoit, nouvellement retraités de l'Education Nationale, ont cédé tout naturellement à leur goût du voyage, tant pratiqué durant leur jeunesse (déjà à cette époque, en Inde ou vers les terres d'origine du yoga). Cette fois ils se sont résolûment orientés, yoga affermi à la clé, vers l'Inde.

Tout d'abord, pendant l'été européen, vers l'Himalaya, en séjournant au Ladakh (2011), suite à un contact suivi avec l'Association « Himalayan dialects » qui s'investit dans la construction traditionnelle d'écoles accueillant des enfants en leur donnant leur chance de cultiver leur langue tibétaine d'origine (l'enseignement d'état ne comportant que l'Ourdou). Six semaines de contacts avec des familles et leurs traditions, de treck (vallée du Purig) et de visites de sites vénérés et de nombreux

monastères toujours très vivants bien que parfois isolés par ces montagnes d'altitude vertigineuse. Laurence et Guy se sont laissés toucher par l'accueil naturel des moines gelugpa, et par leurs profonds chants sacrés qui peuvent durer des heures lors des pujas.

Ce premier voyage leur a aussi permis de traverser tout le pays jusqu'au retour à Delhi, puis de faire une incursion dans le Rajasthan jusqu'à Pushkar, pour se promettre d'aller un jour, à Varanasi.

Pour leur deuxième voyage en Inde (2012-2013), durant l'hiver européen, ils ont choisi le Sud de l'Inde : Tamil Nadu, Karnataka et Kerala. Dans ce dernier état, patrie de l'Ayurveda, Laurence a séjourné à l'Ashram de Swami Goraknath* pour suivre un cycle d'étude pratique et théorique du massage et des soins (préparation des huiles et des remèdes).

Laurence et Guy ont pu à nouveau reconnaître lors de ce voyage, les vertus du « pèlerinage indien », en séjournant dans maints sites particulièrement sacrés (ne le sont-ils pas tous en Inde ?), notamment ceux empreints de la mémoire de Ramakrishna, de Vivekananda, de Ramana Maharshi, et d'Aurobindo comme de la Mère. Sur place, ces noms prennent simplement vie, et d'en être témoin au moins une fois, change la façon dont on pourra les entendre ensuite.

Laurence dit que cela change aussi la pratique, et laisse mesurer combien le cheminement ne fait que commencer, et combien désirable est sa poursuite.

Musicienne de formation et de cœur, Laurence forme aussi le projet d'explorer le yoga du son, qui inspire déjà beaucoup sa pratique et son enseignement.

Ainsi qu'elle le rappelle : « la vérité est une, les chemins sont multiples »

A la question : « Qui suis-je ? »,

Laurence Benoit répond qu'elle n'a pas fini de se la poser, notamment avec l'ouvrage célèbre de Ramana Maharshi : Who am I ? *

*Raymond Lambert : cf www.accorps.free.fr/raymond_index.html

*Taizen Deshimaru : cf www.zendojodetours.com

*ASPPHY puis Yoga Viveka : cf notre **historique**

*Shri Mahesh : cf www.ff-hatha-yoga.com

*Mary Drouffe, ou Mary Ann Stuit : cf notre **historique**

*Swami Goraknath : cf www.agastyaashram.com

*Jacques Vigne : cf www.anandamayi.org

*who am I ? : cf citation dans notre rubrique « Culture »