

Rencontre avec Maurice Daubard, le “yogi des neiges”, qui vit et enseigne à Saut-Aubin-le-Monial

Article de La Montagne publié le 24/12/2017



Chez lui, à Saint-Aubin-le-Monial. Autour de son cou, un mala. Derrière lui, un vitrail reprenant des symboles tibétains. © Photos Philippe Bigard

Sur le papier, il a presque 88 ans, mais dans sa tête, beaucoup moins. Rencontre avec Maurice Daubard, qui reste un des professeurs de yoga européens les plus cotés.

Derrière lui, un magnifique vitrail reprenant des symboles tibétains autour de la mystique du cœur. Installé sur des tapis d'Orient, Maurice Daubard, 87 ans, en paraît au moins 10 de moins. Un regard malicieux, une voix claire, un débit soutenu. Une bonne humeur et un humour de tous les instants. Autour de son cou, un mala, un chapelet offert par des Rimpoché.

L'homme s'est installé depuis vingt ans dans un hameau isolé de Saint-Aubin-le-Monial, où il a créé un centre de yoga et de toumo à sa mesure, en harmonie avec la nature.

« La France est la championne de la tristesse »

Toute sa vie, celui que l'on surnomme le "Yogi des extrêmes" a démontré que l'homme s'impose des limites qu'il peut surmonter par la pratique du toumo, le yoga tibétain "du feu intérieur" basé sur une adaptation au froid, et l'enseignement du dépassement de soi.

Atteint de tuberculose dans sa jeunesse, Maurice Daubard n'a eu cesse de relever des défis : plongeons avec l'abbé Simon dans les années soixante, immersions dans la glace pendant près d'une heure, participation au marathon des Sables, dans le désert marocain. Sa réputation a depuis longtemps dépassé les frontières de l'Hexagone, et il continue d'animer des cours de yoga dans l'Allier, et des stages en Europe, comme cet hiver en Italie.

Interrogé sur son âge – 87 ans – il élude vite. « Dans ma vie, je n'ai pas porté de sacs de ciment de 50 kg. Je n'ai pas besoin de retraite ! J'essaye de faire profiter les gens de mon expérience. La France est la championne de la tristesse. Beaucoup de gens s'inventent des maladies psychosomatiques. J'essaye de leur donner les moyens de se guérir eux-mêmes ».

Depuis plus de quarante ans, il voue un véritable culte au froid. « On me dit que j'ai été avant gardiste. Aujourd'hui, on appelle ça la cryothérapie, les scientifiques le conseillent aux sportifs, après une blessure. Jamais un rhume, jamais une grippe », revendique Maurice Daubard, qui continue à pratiquer trois fois par semaine 20 minutes sur son vélo d'appartement : « Sur mon balcon, confortablement installé face à la forêt. Ici, j'ai 4.000 ha de silence et de tranquillité. J'enchaîne avec 25 minutes de nage dans la rivière, été comme hiver ». Même lorsque la température de l'eau dépasse à peine les 3 degrés...

« Le froid m'a apporté la santé. Au cœur de la souffrance, il y a un enseignement, c'est une maxime tibétaine. Le froid peut apporter tellement ! La vitalité, l'exaltation, la pêche. Il développe les défenses immunitaires. N'en suis-je pas la démonstration ? », sourit-il.

« Le froid apporte vitalité, exaltation »

Comment s'y prendre, quand on n'est pas habitué à supporter des températures extrêmes ? « En prenant des douches froides, au lever du jour, chaque matin », préconise-t-il. « En commençant par les jambes, et en remontant progressivement jusqu'aux épaules. Là, ne pas hésiter à pousser un grand cri ! »

Son seul regret ? Ne plus pouvoir retourner au Tibet. « Les médecins m'interdisent d'aller à 5.500 m d'altitude. À 71 ans, je pédalais encore à 5.000 m de Lhassa à Katmandou. J'ai cru mourir ! »

Il observe avec une certaine malice et un certain détachement la façon dont le yoga est aujourd'hui pratiqué en France : « On fait de la gym yoga, de la danse yoga. Moi, j'appelle ça le "yoyo gaga". Le yoga, au plus près de l'esprit tibétain, c'est un engagement spirituel ». Une philosophie de vie, qui lui permet aussi d'accepter le temps qui passe : « N'ayons pas peur de vieillir ! », intime-t-il. « Il y a des rides de tristesse, mais il y a aussi des rides de joie. Les rides, c'est un livre ouvert. Vous allez me dire que je suis exalté, mais c'est juste que j'ai la pêche ! ». On le rassure, on ne se serait pas permis...

Ariane Bouhours

•

