

Maurice Daubard : The power of the mind over the body

A full version of this testimony appeared in the FIDHY magazine (No. 69, March 2015); we thank Catherine Chesnay and FIDHY for agreeing to the republication of a short version and its translation.

His first challenge was to overcome death at the age of twenty, when the doctors had condemned him to death after a serious tuberculosis coupled with pleural illness and major decalcification. With the help of a few elements of yoga transmitted by a missionary who had returned from India, he overcame this ordeal and confirmed his determination to live. With only one valid lung, he undertook to tame his body, to master it more and more, and never ceased to challenge himself, driven by his faith in life, an unfailing determination and constant training. The sporting qualities he has acquired are undeniable and go far beyond his swimming instructor's certificate or his black belt in judo. Moreover, as all his yoga students can testify, Maurice Daubard is the champion of learning the scientific alignment of the spine, without which a good yogi does not exist. These feats are not a means of drawing attention to himself but life lessons designed to help his fellow human beings overcome their fears and limitations, to teach them to dream the impossible, to surpass themselves. Maurice Daubard puts his experience and pragmatism at the service of others.

How is Maurice Daubard able to put himself in a deep lethargic state? It is simply a matter of reducing the metabolism and going into physiological dormancy, like animals such as the marmot that hibernates or the frog that buries itself in the mud when external conditions are unfavourable. For Yoga practitioners, such situations correspond to states mentioned in Patanjali's Yoga Sutras, such as the mastery of pratyahara and dhârana.

The preparation of the yogi begins with a strengthening of the mind and an intense work of the breath (kapalabhati, bhastrika, ujjayi). The aim is to cleanse, purify and oxygenate the body. Then, as a state of euphoria overtakes him, he goes into kumbhaka, breath retention, and enters a phase of very strong concentration (dhârana) during which he slows down his heartbeat by controlling his pulse. The slowing down of the heart plunges him into a state of lucid sleep (yoga nidra) while the muscular tone disappears completely, each part of the body is perfectly inert. This is the appearance of "dead body", shavâsana in the true sense.

For me, this yogic mastery is the perfect demonstration of what yoga is, this alliance of the virtuosity of the body, the breath, the mind and the heart, supported by an unfailing determination and a permanent training, allowing to let all one's potentialities blossom and to unite them towards the best. This implies allowing a true understanding of the laws of life to emerge and knowing how to conform to them, because everyone has the freedom and responsibility to choose their own.

Catherine Chesnay

Maurice Daubard : De la puissance du mental sur le corps

Une version complète de ce témoignage a paru dans le magazine de la FIDHY (n° 69, mars 2015); nous remercions Catherine Chesnay et la FIDHY d'avoir accepté la republication d'une version courte ainsi que sa traduction.

Son premier défi aura été lors de ses vingt ans de vaincre la mort alors que les médecins l'avaient condamné à l'issue d'une grave tuberculose doublée d'une pleurésie et d'une décalcification majeure. A l'aide de quelques éléments de yoga transmis par un missionnaire revenu des Indes, il surmontera cette épreuve et confirmera sa détermination à vivre. Avec un seul poumon valide, il entreprendra d'appivoiser son corps, de le maîtriser toujours davantage et ne cessera de se lancer des défis, porté par sa foi en la vie, une détermination sans faille et un entraînement constant. Les qualités sportives qu'il a acquises sont indéniables et vont bien au-delà de son brevet de maître nageur ou de son niveau de ceinture noire de judo. De plus, tous ses élèves de yoga peuvent en témoigner, Maurice Daubard est le champion de l'apprentissage de l'alignement scientifique de la colonne vertébrale, sans lequel un bon yogi n'existe pas. Ces exploits ne sont pas le moyen d'attirer l'attention sur lui mais bien des leçons de vie destinées à aider ses frères humains à surmonter leurs peurs, leurs limitations, à leur apprendre à rêver d'impossible, à se surpasser. Maurice Daubard met son expérience et son pragmatisme au service d'autrui.

Comment Maurice Daubard est-il capable de se mettre dans un état léthargique profond? Il s'agit simplement, à l'instar d'animaux comme la marmotte qui hiberne ou la grenouille qui s'enfouit dans la vase lorsque les conditions extérieures sont défavorables, de réduire le métabolisme et de se mettre en dormance physiologique. Pour les pratiquants de yoga, de telles mises en situation correspondent à des états évoqués dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, comme la maîtrise de *prathyahara* et *dhâra*na.

La préparation du yogi commence par un renforcement du mental et un travail intense du souffle (*kapalabhati*, *bhastrika*, *ujjayi*). Il s'agit de nettoyer, purifier et oxygéner l'organisme. Puis, alors qu'un état d'euphorie le gagne, il enchaîne en se mettant en *kumbhaka*, en rétention du souffle, entre ensuite dans une phase de très forte concentration (*dhâra*na) au cours de laquelle il ralentit ses battements cardiaques en contrôlant son pouls. Le ralentissement du cœur le plonge dans un état de sommeil lucide (*yoga nidrâ*) tandis que la tonicité musculaire disparaît complètement, chaque partie du corps est parfaitement inerte. C'est l'apparence de «corps mort», *shavâsana* au sens propre.

Pour moi, cette maîtrise yogique est la parfaite démonstration de ce qu'est le yoga, cette alliance de la virtuosité du corps, du souffle, de l'esprit et du cœur, soutenue par une détermination sans faille et un entraînement permanent, permettant de laisser s'épanouir toutes ses potentialités et de les unir vers le meilleur. Ce qui sous-tend de laisser émerger une vraie compréhension des lois de la vie et de savoir s'y conformer, car chacun a la liberté et la responsabilité de bien choisir la sienne.

Catherine Chesnay