

# Cécile Lucot

## Yoga as a way of life

**Becoming a yoga instructor was not part of her career plan.**

However, it became obvious eight years ago after a training in Val Morin, one of the biggest Indian ashram of North America in Canada. It was a 500 hour training, the culmination of 10 years of studying personal growth and practising yoga. Now a Sivananda yoga graduate, she was about to come back home and get back to her life but her teachers told her that she could not keep all of that knowledge to herself, it was time to share: "It was a revelation, as soon as I was back in St-Barts, I started offering yoga classes."

This is how her life changed, in a very natural way. The experienced journalist she used to be slowly made way for the yoga instructor she had become. It was more of an evolution than a drastic change of life, in harmony with her story and her personality. "I am thirsty for knowledge and my path is a little unusual" she admits. Even though she started as a Law student in Bordeaux, she quickly turned to communication studies and finally became a journalist. She starts by working for the prestigious "Elle" magazine and while on holidays with friends in St-Barts in 1995, she discovers the newly created "Journal de Saint-Barth." She becomes the chief editor for a few months before being in charge of the "Magazine de St-Barth" and of the "Magazine de la famille St-Barth." As a child, she dreamed of becoming an ethnologist to study people of the world and their way of life and being a journalist fits perfectly with that. Meeting, interviewing, telling a story... It goes well with her curiosity and thirst for discoveries. And she realises that exploring the outside world helped her "with the exploration of the inside world and

the understanding of life and human beings. Meditation is for me the real quest, to explore and understand life" she explains with a luminous smile.

Today, she uses what she has been learning for the last 15 years (yoga, 6 years of learning with a shaman, Reiki training) to share and pass on her knowledge. She gives private lessons at home and group classes in the yoga studio she created in the ASCCO premises. "Yoga is a holistic science, an ancient art form based on a very subtle knowledge: knowing the body, the mind and the soul. Yoga stimulates muscle strengthening, stretching and relaxing of the physical body but also relieves emotions, cleanses the energy centres and rebalances them." She likes to quote B.K.S Iyengar: "The practice of asanas purges the body of its impurities, bringing strength, firmness, calmness and clarity of mind." At the end of a session, she likes to see the untied bodies but she also likes "to see faces change, more relaxed, with smiles appearing."

Her philosophy is to always adapt to the person in front of her, according to their stamina, wishes and needs. There is no such thing as a standard yoga class. During the pregnant women class, the aim is to make them feel better in their ever-changing bodies but also to make a connection with the baby they are carrying and to send him the first messages of love.

Since last year, kids also have their group classes. It is a more playful form of yoga for extra-curricular activities for Gustavia's schools or simply as a hobby for the youngsters. First, you have to explain to the parents that it is not about "keeping them in a lotus



position with their eyes closed for an hour." "We actually take them to a yoga adventure" she explains, "I give them a starting point like going to Africa to see the animals and from then on, the journey begins. The children create the story and everybody takes the posture of each animal they meet. After a first part of dynamic courses, the session ends with exercises based on concentration or breathing techniques and finally, a few minutes of relaxation. At the beginning of the semester, it is a challenging task but after a few sessions, the students learn discipline and can even take a first step towards meditation. Children are very receptive and, without realising it, these sessions make them touch and work on essential things like "body map, breathing, balance as well as non-violence, respecting each other and self-image." And they keep asking for more which is a big reward for Cécile who only practiced yoga for self-development first but finally made it her job and a way of life that brings a lot of internal happiness. She even says that she is "happier today than when I was 20". But it is better than this, she actually helps others become happier. ■

## Cécile Lucot

### Le yoga comme art de vivre

#### Devenir elle-même

**« instructeur de yoga »  
ne faisait pas partie de  
son plan de carrière.**

C'est devenu une évidence il y a huit ans après une formation dans l'ashram indien le plus important d'Amérique du Nord, à Val-Morin au Canada. Elle y suivait une formation de 500 heures qui venait couronner dix ans d'études en développement personnel et de pratique assidue du yoga. Le diplôme de yoga Sivananda en poche, elle allait rentrer, reprendre sa vie, mais pour ses enseignants elle ne pouvait pas se contenter de garder toutes ces connaissances pour elle, le temps était venu de partager. « Ce fut un véritable déclic, se remémore-t-elle. Je suis rentrée à St Barth et j'ai commencé à proposer des cours de yoga ».

C'est ainsi que sa vie a changé, naturellement. La journaliste expérimentée qu'elle était a, petit-à-petit, fait de la place à l'instructeur de yoga qu'elle est devenue. On ne parlera pas d'un changement de vie radical mais d'une évolution de vie conforme à son histoire et à sa personnalité. « Je suis quelqu'un qui aime apprendre et, de fait, j'ai un parcours un peu atypique » avoue-t-elle. D'abord étudiante en droit à Bordeaux, elle obtient un DESS de droit des affaires, puis complète sa formation par des études de communication et devient finalement journaliste. Après avoir fait ses premières armes au contact de la rédaction parisienne du magazine Elle, elle découvre St-Barth en vacances avec des amis, en 1995, soit au moment de la création du Journal de Saint-Barth. Elle en devient la rédactrice en chef pendant quelques mois avant de prendre les rênes du magazine de St-Barth puis du magazine de la Famille Saint-Barth. Elle qui avait rêvé, plus jeune, d'être ethnologue pour s'intéresser aux peuples du monde et à leur manières de vivre, le métier de

journaliste lui va finalement comme un gant. Rencontrer, interviewer, raconter... Va de paire avec sa curiosité et son envie de découvrir. Mieux, elle réalise que c'est l'exploration de ce monde extérieur qui l'a aidée à « aller vers ce travail intérieur et cette compréhension de l'existence et de l'être humain. La recherche intérieure est pour moi la vraie quête, la réelle exploration de la vie », explique-t-elle avec un lumineux sourire.

Aujourd'hui, elle puise dans ce qu'elle a acquis au cours des quinze dernières années (le yoga, ses six années d'enseignement avec un chaman, ses formations au Reiki) pour partager et transmettre. Son emploi du temps se répartit entre les cours particuliers en villa ou à domicile, et ceux, collectifs, qu'elle dispense dans le studio de yoga qu'elle a conçu dans les locaux de l'ASCCO. Le yoga est une « science holistique », décrit Cécile : « un art ancien fondé sur un savoir extrêmement subtil : celui du corps, du mental et de l'âme. Les séances stimulent le renforcement musculaire, l'étirement et la détente du corps physique tout comme elles soulagent les émotions, nettoient les centres énergétiques et les rééquilibrent ». Elle aime citer B.K.S. Iyengar : « La pratique des asanas débarrasse le corps de ses impuretés et amène force, fermeté, calme et clarté au mental ». A la fin de la séance, elle apprécie bien sûr de voir les corps se délier, mais elle aime aussi « voir les visages changer, plus apaisés, des sourires se dessiner ».

Sa philosophie, est de toujours s'adapter à la personne qu'elle a en face d'elle, selon son état de forme, ses envies et ses besoins. Il n'y a pas vraiment de cours type. Pendant les cours pour les femmes enceintes, l'objectif est de les faire se sentir mieux dans ce corps en pleine transformation, tout comme de se connecter avec le bébé qu'elles portent, « et lui envoyer, déjà, les premiers messages

d'amour », décrit-elle.

Depuis l'an dernier, les enfants aussi ont leurs propres cours collectifs. C'est un yoga ludique qui s'inscrit dans le cadre des activités périscolaires des écoles maternelle et élémentaire de Gustavia, et qu'elle propose également en tant qu'activité extrascolaire. Il faut parfois commencer par expliquer aux parents qu'il ne s'agit pas de « maintenir leur enfant assis en tailleur les yeux fermés pendant une heure », sourit-elle. En fait, « on part en yoga aventure » explique Cécile. « Je leur donne un canevas de départ, comme partir en Afrique voir les animaux de la savane, et à partir de là, le voyage commence ». Les enfants brodent l'histoire et tout le groupe réalise les postures pour chaque animal rencontré. Après une première partie de cours dynamique, la séance se termine par des exercices axés sur la concentration ou le travail du souffle pour se terminer ensuite par quelques minutes de relaxation... En début de trimestre l'exercice est certes délicat, mais au bout de quelques séances, les élèves se disciplinent et peuvent même commencer une amorce de méditation. Les enfants sont très réceptifs et, sans s'en rendre compte, ces séances leur font approcher et travailler des choses essentielles, aussi bien « le schéma corporel, la respiration, l'équilibre, que la non violence, le respect des autres, et le regard sur soi ». Surtout ils en redemandent ! Une récompense pour Cécile, pour qui la pratique du yoga a d'abord été une étape dans sa quête de développement personnel, avant de devenir à la fois son métier et un art de vivre qui lui fait sentir beaucoup de joie en elle. Elle se dit d'ailleurs « plus heureuse aujourd'hui qu'à l'âge de 20 ans ». C'est bien mieux encore, elle aide les autres à le devenir. ■

MATHIEU RACHED

**Contact 0690 65 89 17  
lucot@orange.fr**