



RADAR/

«Le yoga a une image de contrepoison aux dérives de la vie moderne»

La pratique, qui compte plus de 7 millions d'adeptes réguliers en France, est un phénomène de société. Ysé Tardan-Masquelier, spécialiste de l'hindouisme et directrice d'une «encyclopédie» consacrée à la discipline, revient sur un succès lié entre autres à une quête de spiritualité suscitée par un quotidien anxiogène.

Si la salutation au Soleil ou la position du chien tête en bas sont pour vous dévoilés en mai par le Syndicat national des professeurs de yoga (SNPY). Mieux : en France, les adultes seraient plus de 10 millions à déclarer faire ou avoir fait du yoga ces trois dernières années. Un véritable fait de société, à la croisée des interrogations individuelles occidentales contemporaines autour du bien-être, de la bonne santé, de la spiritualité ou de l'écologie, dont la pop culture jusqu'à la littérature,

avec entre autres Emmanuel Carrère, se sont emparés. Directrice d'une encyclopédie sur le sujet (1), l'historienne des religions et spécialiste de l'hindouisme Ysé Tardan-Masquelier, elle-même adepte et ancienne présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga, décrypte pour *Libération* les raisons de ce succès mondial.

D'où vient la pratique du yoga ? D'Inde, mais il faudrait parler de yoga au pluriel. Ses prémices datent du deuxième millénaire avant notre ère. Cela a commencé par des expériences de concentration et quelques *asanas* [postures, *ndlr*] pas très

difficiles à réaliser, comme de rester assis dans le calme de manière à méditer. Dès ses débuts, le yoga est une philosophie : il s'agit de libérer l'être humain d'un certain nombre d'entraves, et notamment du cycle des réincarnations. Cette philosophie s'exprime pour la première fois dans les *Yoga sūtra*, «les aphorismes de l'école du yoga», un texte en sanskrit très difficile qui a dû être composé au début de notre ère et qui place le yoga parmi les grandes philosophies de l'Inde. Ensuite, aux périodes antique et médiévale, l'inventivité des pratiques est crois-



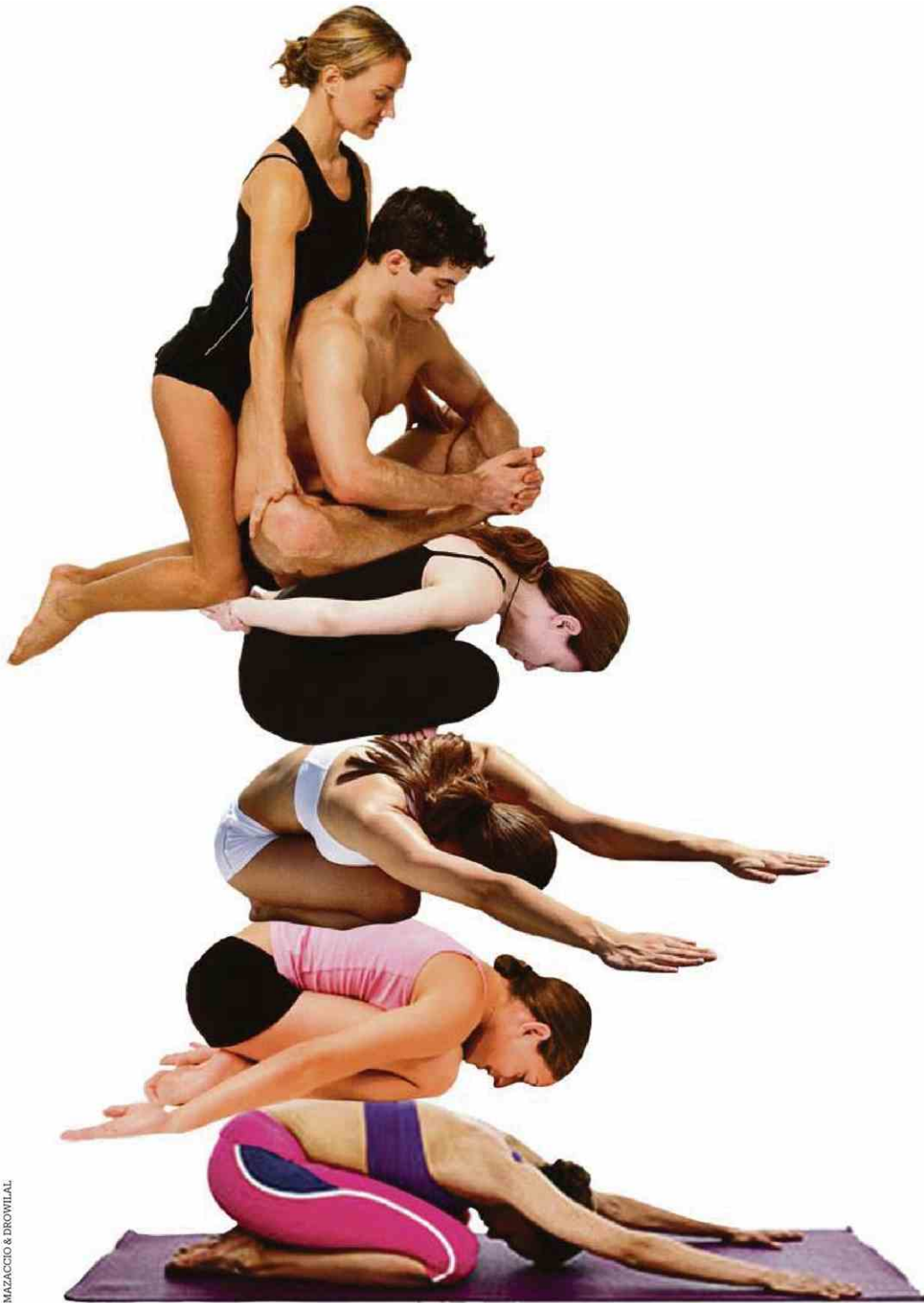


► 23 octobre 2021





► 23 octobre 2021



MAZACCIO & DROWILAL





sante. On voit également naître un peu partout dans le sous-continent des confréries de yogis qui gèrent les grands pèlerinages. Des figures célèbres de sages, comme de magiciens, émergent en affirmant développer des pouvoirs par la méditation. Les princes s'intéressent à eux pour les aider à gagner la guerre ou l'amour d'une princesse. Le yoga est alors un folklore. Et les Britanniques, qui arrivent en Inde au XVIII^e siècle, vont essayer de discréditer les yogis, qui sont un peu en dehors de la société et au-dessus des lois.

Quand et comment a-t-il été introduit en Occident ?

A partir du XIX^e siècle, les yogis se sont rendu compte que les Occidentaux s'intéressaient au yoga. Le premier grand yogi à s'être rendu aux Etats-Unis est Vivekananda. Invité à l'Exposition universelle de Chicago en 1893, où s'est tenu le Parlement mondial des religions, ce précurseur a fait un tabac. Ensuite, il a donné des conférences en Europe et ça a été le début d'une première mondialisation du yoga. Les gurus sont surtout arrivés dans les années 20 et 30 ; puis, le yoga a eu un plus large écho pendant la période hippie. C'est un grand maître, Satchidananda, qui a ouvert Woodstock en 1969 et les Beatles ont aussi eu le leur : Maharishi Mahesh Yogi. A partir des années 80, le yoga s'imbrique dans le star-system. Des chanteurs –Sting, Madonna– et pas mal d'acteurs de cinéma témoignent qu'elles en font. Le yoga devient un produit à vendre et un véritable marché.

En revanche, en France, il a été plutôt introduit par des pionniers souvent francophones (Lucien Ferrer, Roger Clerc, Eva Ruchpaul). Les maîtres indiens, comme Siddheswarânanda, n'arrivent qu'après la fin de la Deuxième Guerre mondiale. Ce sont eux qui fondent

des institutions et des fédérations à la fin des *sixties*. On est juste avant Mai 68, ce n'est pas un hasard. Des personnes sont en quête de spiritualité alternative au christianisme institutionnel, d'autres revendiquent la libération du corps. Cependant, le yoga ne prend son essor en dehors des milieux restreints liés à l'orientalisme ou à l'ésotérisme que bien après. Les milieux universitaires sont en effet un peu rétifs à cette pratique qu'ils jugent très peu rationnelle. C'est pour cela que le yoga va se développer moins vite qu'aux Etats-Unis.

Le yoga moderne ou postural a-t-il encore à voir avec ses formes ancestrales ?

Le yoga moderne est métissé de traditions autochtones anciennes et d'un apport gymnique, notamment britannique. Les grands yogis, qui avaient encore de l'audience en Inde à la fin du XIX^e siècle, se sont en fait intéressés à des exercices de gymnastique occidentaux qu'ils trouvaient dans des manuels. Ils se sont dit que c'était assez proche de leur yoga et ils ont commencé à inventer de nouvelles postures. Et puis, en arrivant aux Etats-Unis, certains se sont aperçus que les Occidentaux étaient mus par un idéal du corps beau et souple, des préoccupations liées à la santé et à l'hygiénisme. Pour répondre aux attentes de ce nouveau public, ils ont développé l'aspect physique.

Comment expliquer que sa pratique ait rencontré un tel succès, notamment ces deux dernières décennies ?

D'abord, cela peut s'expliquer par la dimension physique du yoga : sauf dans ses formes extrêmes, il permet de travailler le corps d'une manière douce ou non violente. C'est une pratique réputée accessible et qui séduit aussi bien des personnes d'un certain âge que des personnes handicapées. Le yoga est désormais

utilisé comme pratique complémentaire au sport. Beaucoup de coachs ont recours à des postures dans la perspective de restaurer le corps des athlètes. Ensuite, le yoga a une image de contrepoison aux dérives de la vie moderne : le stress, la dispersion, la difficulté à se concentrer ou le fait de ne pas pouvoir vivre à son rythme. Or, des études scientifiques ont montré les effets compensateurs du yoga. Cela renvoie à la question plus large du «souci de soi». Avec le yoga, l'individu cherche à devenir lui-même, mais il peut aussi avoir tendance au repli égo-centré.

Est-ce aussi parce que le yoga répond à la quête contemporaine de spiritualité ?

Actuellement, beaucoup de personnes disent vivre une crise existentielle à laquelle ne répondent ni les religions traditionnelles ni les grandes idéologies profanes, du socialisme au rationalisme. Elles sont en quête de ce qu'elles nomment la spiritualité. C'est un concept vague, difficile à définir, mais qui implique les idées de cheminement, de discipline de vie, de transcendance ou d'une éthique globale du corps et de l'esprit. Enfin, depuis dix ans, les pratiquants puisent dans le yoga une inspiration écologique, avec la notion de non-violence envers soi, les autres et la nature, et l'idée qu'on peut vivre heureux plus sobrement.

Ce serait donc une «méthode de vie universelle» ?

Très certainement. Quand vous voulez calmer votre esprit ou vous détendre, c'est généralement par la respiration et un certain nombre de mouvements plus ou moins toniques. Tous les êtres humains fonctionnent avec un corps soumis aux mêmes lois fondamentales. Ensuite, du fait de l'inventivité croissante des postures depuis la période médiévale en Inde et qui a encore cru au XX^e siècle, le yoga est devenu un matériau très malléa-





gions du monde de l'adapter ou de le colorer avec des habitudes de vie ou des disciplines traditionnelles – ce qui peut poser des problèmes d'authenticité. Ainsi, les Chinois vont faire du yoga qui peut être métissé de taï-chi ou de qi gong alors que les Californiens vont l'associer au jogging sur les plages de Santa Barbara.

Qui sont aujourd'hui ses pratiquants ?

On pensait que la pratique était surtout urbaine et liée à une classe moyenne privilégiée. En fait, il y a autant de pratiquants en ville qu'à la campagne et toutes les classes sociales sont représentées avec un pourcentage d'employés et d'artisans conséquent. Cette diffusion massive date des années 2000. La part d'hommes a aussi beaucoup augmenté: ils représentent au moins 30% des yogis alors qu'auparavant il y avait 95% de femmes. C'est sûrement dû au fait que le yoga est plus connu aujourd'hui et qu'il y a toutes sortes de gradations dans la difficulté physique. A quoi s'ajoute l'évolution globale de l'image du masculin et du féminin. Le yoga est désormais partout et intégré au tissu social: en milieu rural, les cours ont lieu dans des salles communales ou des gymnases, en ville, plutôt dans des studios privés ou des clubs de sport. Et quand les gens ne viennent pas au yoga, c'est le yoga qui vient à eux, par exemple dans les prisons. C'est aussi vrai dans les maisons de retraite, les hôpitaux et les comités d'entreprise. A l'école, il y a aussi une adaptation pour les enfants.

Stages, livres, accessoires, applications, produits alimentaires... il est aussi devenu un business.

Il est même parfois très lucratif! Maintenant, il y a des vêtements prévus pour des yogas spécifiques, par exemple pour le hot yoga qui consiste à vous faire beaucoup transpirer, alors que les vieux

routards en font dans n'importe quelle tenue... Il y a aussi tout un marché de produits annexes (coussins, tapis, etc.), d'objets semi-ésotériques, des bracelets pour orienter les énergies par exemple, des parfums, des bougies ou des compléments alimentaires. C'est une nébuleuse qui promeut la vie saine, le bien-être ou l'esthétique de soi. A cela s'ajoute le fait que des gurus déposent leur marque. Bikram Choudhury, qui a fait fortune aux Etats-Unis, est le plus connu. Notamment pour toutes sortes de dérives. Mais il a surtout déposé ses séquences de yoga et en a donné la licence uniquement aux professeurs qui ont suivi sa formation. Il a fait des procès à ceux qui avaient recours, à tort ou à raison, à ses séquences et il les a gagnés. On est assez loin de l'esprit du yoga des années 60-70. Ceci dit, une pratique plus éthique et désintéressée continue d'exister.

Quelles sont les dérives ?

Quand le yoga est arrivé en Occident, deux modèles culturels sont entrés en concurrence. D'un côté, un modèle indien de transmission maître à disciples et, de l'autre, un modèle laïc occidental de relation enseignant à enseignés. Et cela peut entraîner des dérives. Le développement économique de cette nébuleuse aiguise les appétits de gens aux repères éthiques un peu vagues. Certains gurus exploitent entre autres les vulnérabilités d'individus en quête spirituelle et possiblement attirés par des enseignements étranges ou facilement manipulables. Les exemples d'enseignement de pseudo-philosophies irrationnelles et, au pire, sectaires, sont légion. Et ça peut aller très loin car cette vulnérabilité rend accessible au phénomène d'emprise dans un groupe. Enfin, le yoga a aussi une image de libération de la sexualité, donc des maîtres exploitent ce filon en instrumentalisant de vieux enseignements indiens, alors que la

société indienne, comme toute société traditionnelle, était assez puritaine – à part dans certains groupes marginaux. De grandes fédérations françaises ont essayé d'y répondre par la structuration de la formation. Enfin, le SNPY a élaboré un code d'éthique et de déontologie. C'est très important pour faire contrepoids à la marchandisation grandissante. Si l'on ne poursuit pas ce travail éthique, l'avenir d'un yoga authentique est menacé. ◀

(1) *Yoga, l'encyclopédie*, dirigée par Ysé Tardan-Masquelier, éd. Albin Michel, 736 pp., 39 euros.

«Depuis dix ans, les pratiquants puisent dans le yoga une inspiration écologique, avec la notion de non-violence envers soi, les autres et la nature.»





► 23 octobre 2021

MAZACCIO & DROWILAL

