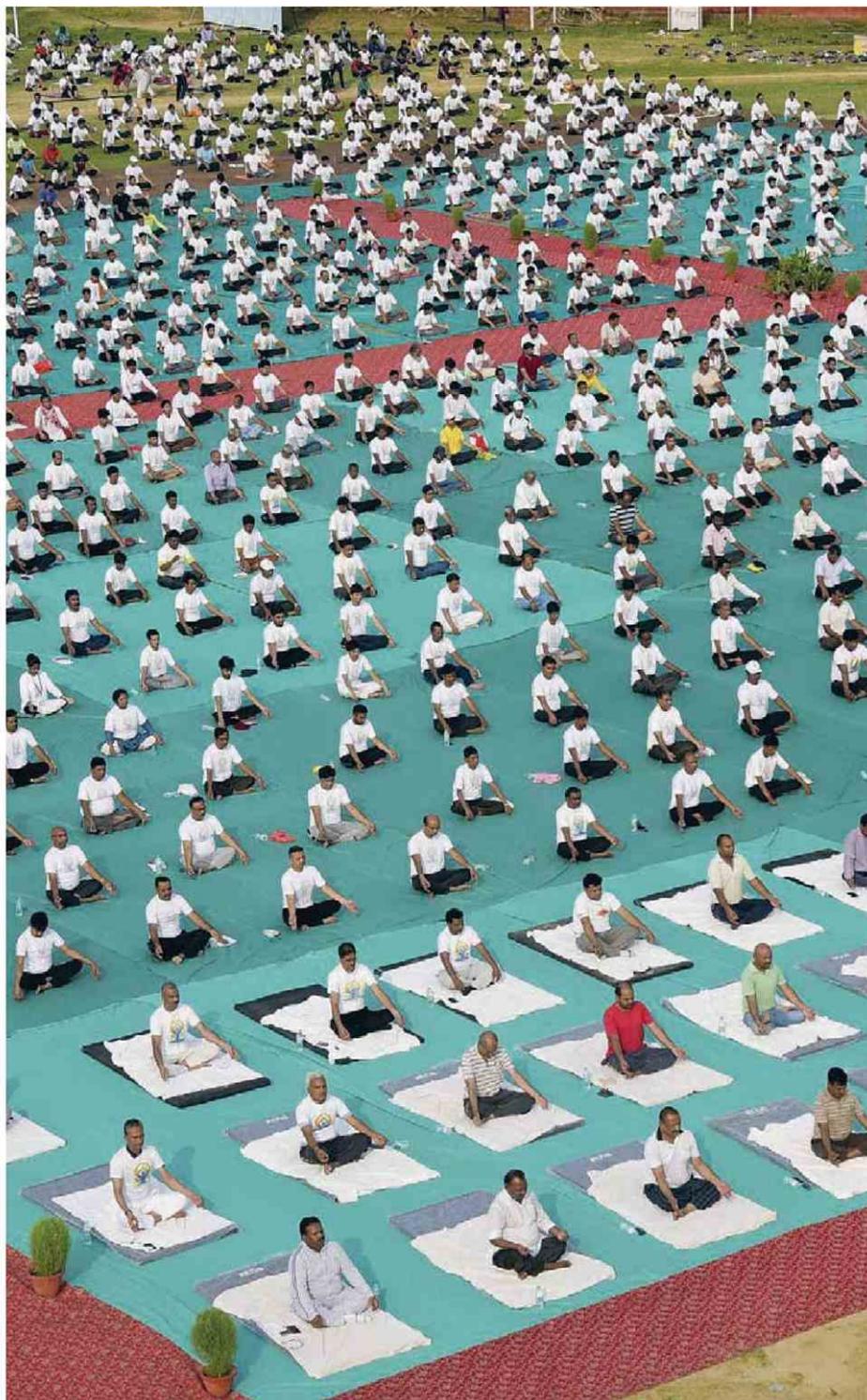




IDÉES



Allahabad, Inde, le 21 juin 2019. Pratique collective dans le stade Madan Mohan Malviya, lors de la 5^e journée internationale du yoga.





PHILOSOPHIE

La folle histoire du yoga

Comment une “sagesse incarnée” apparue en Inde est-elle devenue un phénomène mondial? Dans une monumentale encyclopédie, cinquante universitaires s’attaquent à l’énigme. Entretien avec Ysé Tardan-Masquelier, coordinatrice de l’ouvrage

Propos recueillis par **RÉMI NOYON**

Depuis quelques années, le yoga connaît un regain d’intérêt historique. En 2019, la journaliste Marie Kock publiait « Yoga, une histoire-monde », chroniqué dans ces pages. En 2020, Emmanuel Carrère évoquait sa propre expérience de la méditation dans « Yoga ». Aujourd’hui, c’est un projet d’une plus grande ampleur qui a été mené à bien par les éditions Albin Michel : une encyclopédie, qui fait appel à une cinquantaine de contributeurs. Le livre décrit les débuts de la discipline, avec une nouvelle traduction du « Yoga-Sutra », puis sa diffusion dans l’Inde antique et médiévale, et enfin la création du yoga moderne dans un aller-retour permanent avec l’Occident. Ysé Tardan-Masquelier est la coordinatrice de cette somme. Indianiste, professeure à l’Institut catholique de Paris, elle enseigne aussi le yoga.

YOGA. L’ENCYCLOPÉDIE
 Dir. Ysé Tardan-Masquelier, Albin Michel.
 736 p., 39 euros.

Un cinquième de la population française pratique le yoga. Ce chiffre est stupéfiant...

Cette enquête a été commandée à un institut de sondages indépendant par le Syndicat national des Professeurs de Yoga, dont je suis membre. Quand les chiffres ont été publiés, en mai dernier, nous avons tous été sidérés. Plus de 10 millions de Français font du yoga ou en ont fait ces trois dernières années. Presque 3 millions de personnes s’y sont mises pendant les différents confinements. Nous ne soupçonnions pas l’ampleur de cet engouement.

Comment se fait-il, dès lors, qu’il y ait eu si peu d’études universitaires sur le yoga?

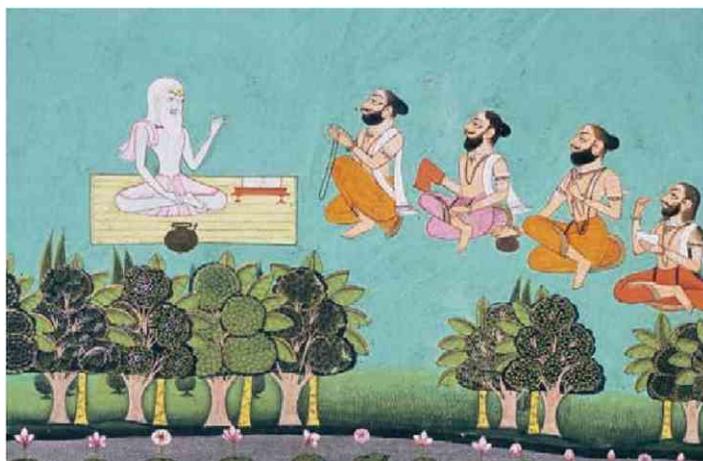
J’y vois deux raisons. La première, c’est que les indianistes se sont davantage intéressés à la philosophie des grands textes sanskrits qu’à l’aspect postural du yoga, tandis que les professeurs de yoga, eux, ont longtemps évolué dans un orientalisme diffus, très peu universitaire. A partir des années 2000, ce fossé a commencé à se combler. De jeunes chercheurs n’hésitent pas à dire qu’ils pratiquent le yoga, voire qu’ils l’enseignent! La seconde raison, c’est que la mondialisation du yoga a été si rapide que personne ne s’est vraiment arrêté pour faire un bilan.

Qu’est-ce que le yoga?

Une sagesse incarnée. Comme les écoles de vie de la Grèce antique, cette philosophie se penche sur la condition humaine – pourquoi les êtres humains sont-ils malheureux? – et propose un chemin pour sortir de cet état de souffrance. La spécificité de cette sagesse est qu’elle passe par le corps. Les ancêtres des yogis, au milieu du I^{er} millénaire avant notre ère, ont très vite remarqué que l’agitation des pensées provoquait une agitation corporelle et respiratoire. Ils en ont déduit que l’on pouvait, à l’inverse, utiliser sa respiration pour calmer le mental. Ces mêmes sages ont aussi observé qu’une posi-

PRABHAT KUMAR VERMA / ZUMA / REA





Un gourou enseigne à ses disciples les textes védiques. (Gouache, Inde, XVIII^e siècle).

tion assise, confortable, permet d'accéder en toute quiétude à la méditation. Ce sont leurs deux grandes découvertes.

Certains estiment que le yoga s'enracine plus profondément encore dans l'histoire humaine...

L'origine lointaine du yoga est controversée. Pour les nationalistes hindous, qui le voudraient le plus autochtone possible, on le pratiquait déjà au III^e millénaire avant notre ère dans la civilisation de l'Indus. La preuve de cette ancienneté serait donnée par un sceau de la taille d'un timbre-poste, sur lequel un personnage semble être dans la position du lotus. Ce que l'historien peut dire avec certitude, c'est que le terme « yoga » apparaît dans les premiers textes védiques, autour du XV^e siècle avant notre ère. Il a alors le sens d'« atteler un animal à un char ». Ce mot, dont la racine sanskrite a donné en français « jonction » ou « joindre », va finir par signifier « rassembler des énergies pour marcher sur un certain chemin ». Cette discipline s'appuie sur certains aspects corporels (posture, respiration) alors peu développés. Le sens du yoga évolue encore avec la « Bhagavad-Gita », aux III^e et II^e siècles avant notre ère. Dans ce poème épique, trois manières de décliner la méthode du yoga sont décrites : l'action désintéressée, la connaissance métaphysique et la dévotion à Dieu. On peut alors déjà parler de « yogas » au pluriel.

Puis arrive le grand texte du yoga, le « Yoga-Sutra » de Patañjali, qui le définit comme « l'arrêt des fluctuations du mental »...

Les indianistes datent ce texte du IV^e siècle apr. J.-C., mais s'accordent à dire que c'est une synthèse d'éléments plus anciens. Dès le deuxième verset, ce traité évoque cette recherche du calme de l'esprit qui motivait déjà les sages du millénaire précédent. Ce calme doit permettre d'accéder à la béatitude, à la libération des conditionnements et des malheurs de la condition humaine.

Des yogis vivaient-ils couramment dans l'Inde antique et médiévale selon ces principes ?

Oui, nous avons des descriptions des gymnosophistes, ces fameux « sages nus » qu'aurait rencontrés Alexandre le Grand lors de ses conquêtes. Ces groupes ascétiques se transmettent des pratiques et des connaissances sur les énergies corporelles. L'aspect postural du yoga prend chez eux une place grandissante. A la période médiévale, ces renonçants font partie du paysage du sous-continent indien que découvrent les rares voyageurs venus d'Europe.

Sautons quelques siècles : comment ces yogis vont-ils être regardés par l'Empire britannique ?

Les savants s'intéressent au yoga comme philosophie, mais les administrateurs coloniaux obligent les ascètes itinérants à se sédentariser et les privent de leur mode de vie traditionnel. Ces yogis tombent dans la

mendicité, et certains se livrent à des exercices spectaculaires, ce qui alimente une image orientaliste d'exotisme et de bizarrerie. Dans le même temps, les Britanniques importent en Inde leurs habitudes, notamment la pratique du sport. Des manuels de gymnastique vont tomber entre les mains de maîtres yogis qui adaptent leurs exercices en fonction de ce qu'ils pensent être la demande des Occidentaux. Ces influences croisées sont très sensibles à Calcutta, où naît Vivekananda. Ce gourou joue un rôle important dans les allers et retours entre l'Occident et l'Orient, à l'origine du yoga moderne et de sa diffusion. En 1893, il est au Parlement mondial des religions, à Chicago, où son discours sur l'hindouisme rencontre un succès fou.

Il faut dire qu'il y a une attente en Occident...

Oui, la modernité y apparaît alors comme sèche, rationnante. Des mouvements tels que le transcendantalisme ou les sociétés théosophiques se tournent vers l'Asie pour retrouver un supplément d'âme. Vivekananda sait parfaitement jouer de cette attente. Il décrit une division du travail entre l'Inde, embuée de sagesse traditionnelle, et l'Occident matérialiste. « Je leur donne la spiritualité, ils me donnent de l'argent », écrit-il à un ami. A la suite de Vivekananda, de grands maîtres s'installent aux Etats-Unis, en Californie, et développent un yoga plus postural, qui correspond à la volonté d'avoir un corps délié, souple. Ils répondent aussi à un besoin de spiritualité qui ne veut plus s'adresser aux religions institutionnalisées, et en particulier au catholicisme. Pour les hippies des sixties, le yoga a ces deux avantages : il réhabilite le corps et est porteur de valeurs spirituelles.

Le premier commentaire du « Yoga-Sutra » évoque seulement onze postures. Combien y en a-t-il aujourd'hui ?

Jusqu'au XV^e siècle, les textes et les bas-reliefs dont nous disposons ne répertorient qu'une vingtaine de postures. A partir du XVI^e siècle, ce nombre va croître de façon

ROLAND AND SABBINA MICHAUD/ARG IMAGES





exponentielle, à tel point que l'on en arrive aujourd'hui à des répertoires de 2000 postures. Cette profusion reflète la mondialisation du yoga et sa diffusion dans toutes les classes de la société : ces nouvelles postures sont parfois des variations destinées à des enfants, des personnes âgées ou malades.

Le yoga « authentique » n'existe donc pas ?

Non. Le « pur » yoga est un mythe. Le yoga a toujours été au point de convergence d'influences et de traditions différentes. Tel qu'on l'entend aujourd'hui – des postures, des cours ou des séminaires –, c'est une création toute récente, des XIX^e et XX^e siècles. C'est un yoga métissé entre ce que des maîtres indiens ont conservé de leurs traditions et ce que les Occidentaux ont puisé dans leur propre fond : la gymnastique, l'hygiénisme.

Et pourtant les nationalistes hindous en appellent à un yoga « pur », proprement « indien »...

Les Indiens estiment, à juste titre, qu'ils ont un droit de regard sur l'évolution du yoga. Mais ce qu'ils en font nous interroge. L'aile nationaliste de l'hindouisme instrumentalise l'image du yoga afin de se donner une stature internationale de gourou du monde, de nation qui détiendrait une sagesse universelle. D'où des initiatives de « soft power » comme la Journée internationale du yoga. Cette lecture accentue les spécificités indiennes au détriment des influences multiples qui ont existé à toutes les époques, et notamment sous la période moghole, lorsque l'Inde était dominée par les musulmans. Les soufis et les yogis avaient beaucoup de pratiques en commun : la respiration, la mystique, la répétition du nom divin et des mantras... Il y a eu des influences réciproques. Des empereurs moghols se rendaient dans ces ashrams pour écouter de grands maîtres hindous. On le voit sur des miniatures de l'époque.

Est-ce qu'il est difficile, du fait de cette crispation nationaliste, de travailler sur ces questions ?

Pour l'instant, je n'ai pas de problème particulier. Nous verrons bien si des éditeurs indiens sont intéressés par « l'Encyclopédie ». Il y a en tout cas un décalage entre l'agenda des nationalistes hindous, pour qui il faut protéger le yoga d'un Occident qui serait encore colonialiste, et l'expérience d'universitaires qui ont du mal à travailler sur ces questions tant elles ont une charge idéologique.

Il n'y a pas de yoga « pur », dites-vous. Et pourtant vous êtes critique envers ceux qui font breveter leur méthode pour gagner de l'argent. Comment tracer une ligne entre ce qui relève de la créativité constante du yoga et le grand n'importe quoi ?

Ce n'est pas parce que ces méthodes de yoga sont « brevetées », et répondent aux pires logiques de la marchandisation, qu'elles sont inauthentiques. Nous n'avons pas d'orthodoxie à opposer à ces gourous. En revanche, il y a une éthique du professeur de yoga et, surtout, si des délits ou des crimes sont commis, ils doivent être sanctionnés par la loi : dérive sectaire, exploitation financière, manque de compétence dans des domaines qui touchent à la santé des personnes. Il faut aussi souligner qu'il y a aujourd'hui un intérêt

excessif pour le corps et la performance physique par rapport à la signification originelle du yoga. On l'ampute de toute sa dimension spirituelle.

Comment se fait-il qu'en Occident le yoga soit majoritairement pratiqué par des femmes ?

Le yoga a été, jusqu'à la période moderne, essentiellement masculin. Mais Vivekananda et ses successeurs qui s'installent en Occident sont principalement entourés de femmes. Pourquoi ? Peut-être parce que les mouvements alternatifs de l'époque, telles les sociétés de théosophie, étaient fortement féminisés. Les hommes se tournent vers des pratiques plus « violentes », comme les arts martiaux. On en arrive à cette situation où le yoga est enseigné par des hommes et pratiqué par des femmes. Mais c'est en train de changer : 30% des pratiquants sont des hommes en France. Cette proportion augmente sans doute parce qu'il existe une plus grande diversité de yogas, avec des formes plus intensives, et surtout parce que la représentation des sexes évolue. En Inde, le mouvement est symétrique : au XX^e siècle, les femmes investissent le yoga, et on assiste à un rééquilibrage entre les sexes.

Beaucoup de gens ont commencé le yoga durant cette pandémie, mais sur internet... Cette « sagesse incarnée » peut-elle se transmettre par des outils virtuels ?

Cette question n'a pas de réponse pour le moment. On ne sait pas si les personnes ayant commencé le yoga sur internet pendant les confinements ont continué à le pratiquer ni ce qu'elles ont tiré de ces premiers cours. Il me semble que les élèves souhaitent massivement retrouver la présence de leurs enseignants ou de leurs camarades de tapis. Cette notion d'incarnation reste essentielle. Le yoga virtuel a moins de valeur.

Par ailleurs, le yoga vise « l'arrêt des fluctuations du mental ». N'est-ce pas une tâche proprement impossible dans un monde en constante accélération ?

Au contraire. Beaucoup de gens souffrent de cette accélération et de l'injonction de s'y adapter sans cesse. Ils cherchent à retrouver une prise, à reprendre le contrôle du temps. Le yoga est l'un des moyens qui permettent de retrouver un rythme personnel. C'est un contrepoison aux dérives de la modernité.

Il y a une critique anticapitaliste du yoga : il vous apprend à composer avec une structure sociale oppressante plutôt que de l'envoyer valdinguer...

Le yoga n'est pas d'essence révolutionnaire. Il prône une libération intérieure et n'a pas d'horizon eschatologique. L'idée que l'on puisse faire exploser une société ou que ce sont des conditionnements matériels qui asservissent l'être humain est une conception moderne.

C'est un fatalisme ?

Une acceptation. Le yoga est un cas très particulier. Voilà une pratique qui est apparue dans un monde totalement différent, il y a au moins vingt-quatre siècles, et qui continue de trouver de nouvelles utilités et de répondre à des besoins fondamentaux de l'être humain. Ça ne cesse de me fasciner. C'est un miroir de l'humanité. ■

“LE ‘PUR’ YOGA EST UN MYTHE. LE YOGA A TOUJOURS ÉTÉ AU POINT DE CONVERGENCE D’INFLUENCES ET DE TRADITIONS DIFFÉRENTES.”

YSÉ TARDAN-MASQUELIER

