

A high-angle, wide shot of a massive crowd of people, all dressed in white, performing a synchronized yoga pose on a surface marked with bold yellow and black diagonal stripes. The perspective creates a strong sense of rhythm and repetition across the entire frame.

MARIE KOCK

YOGA

UNE HISTOIRE-MONDE

DE BIKRAM AUX BEATLES, DU LSD À LA QUÊTE DE SOI :

LE RÉCIT D'UNE CONQUÊTE

LA DÉCOUVERTE

Marie Kock

Yoga, une histoire-monde

*De Bikram aux Beatles,
du LSD à la quête de soi :
le récit d'une conquête*

2019



Présentation

Pour évoquer l'enthousiasme qu'il suscite aujourd'hui, on parle de "boom", de "phénomène", de "déferlante". Deux millions et demi d'individus pratiquent le yoga en France. Trois cents millions dans le monde.

Je fais partie de cette masse en constante expansion. Je suis journaliste et je fais du yoga depuis dix ans. Je l'enseigne depuis deux. À Paris, en Inde ou en Californie, je peux pratiquer un yoga qui me sera toujours familier, mélange de philosophie indienne, de postures parfois spectaculaires et de promesses de sérénité et de vie meilleure inspirées des techniques de développement personnel. Cet assemblage standard est présenté partout comme le yoga traditionnel, comme la survivance d'un art et d'une sagesse millénaires.

Pourtant, le yoga que nous pratiquons aujourd'hui est un yoga moderne, vieux d'une centaine d'années à peine, pensé pour répondre aux besoins de l'Occident et y être exporté. Par qui ? Par des gourous indiens qui y ont vu un moyen de revaloriser un savoir et une pratique qui périssaient dans leur propre pays mais pouvaient être revêtus des atours de l'authenticité.

Opérations séduction à Hollywood, fascination pour les muscles et la pop culture, batailles théoriques autour du LSD, du nationalisme indien et de la relation à Dieu, guerriers en lutte contre l'oppression coloniale britannique, développement de franchises mondialisées et stars du showbiz converties en hommes-sandwichs, c'est cette histoire fascinante et méconnue de la conquête du monde par le yoga que j'ai voulu raconter ici.

Pour en savoir plus...

L'auteure

Marie Kock est journaliste. Depuis 2014, elle gère les pages société du magazine *Stylist*. *Yoga, une histoire-monde* est son premier livre.

Collection

Cahiers libres

Copyright

© Éditions La Découverte, Paris, 2019.

Illustration de couverture : Vue aérienne du Lolë White Tour, événement de yoga et de méditation dédié à la paix, qui a réuni plus de 7 000 participants à Montréal le 18 août 2018. © David Himbert / Hans Lucas

ISBN papier : 978-2-707-19896-9

ISBN numérique : 978-2-348-04318-5

Composition numérique : Facompo (Lisieux), mars 2019

Cette œuvre est protégée par le droit d’auteur et strictement réservée à l’usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L’éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénale

S'informer

Si vous désirez être tenu régulièrement informé de nos parutions, il vous suffit de vous abonner gratuitement à notre lettre d'information par courriel, à partir de notre site www.editionsladecouverte.fr où vous retrouverez l'ensemble de notre catalogue.

Nous suivre sur



Table

Avant-propos

1 - Les grandes espérances

Ce dont on ne parle pas

Les nouveaux Copernic

2 - Les yogis aussi ont droit à leur Disneyland

La ville du milieu

L'effet Beatles

Tours de manège

3 - Le charme irrésistible de l'ancien

1924, année zéro

Le tour de force de Monsieur Muscle

La fabrication d'un classique

4 - La conquête de l'Ouest

California Love

Star system

Le pari du ricochet

5 - Le yoga contre la médecine impuissante

L'impossible équation scientifique

L'effet placebo

6 - Ceci n'est pas un exercice

Le corps comme trophée

La posture reine

La douleur comme transcendance

7 - Dévotion et sueur

Les nouveaux messies

Jésus, premier yogi

8 - Gourou superstar

Relation exclusive

Sexual healing

9 - De la diffusion de la matière

L'équilibre impossible

Le business de la certification

Professeur d'origine contrôlée

10 - « Give peace a chance »

De la violence au « soft power »

Les Veda contre les musulmans

Marchands de tapis

Conclusion - Pour quelques secondes

La chronologie

Le casting

Le glossaire

Remerciements

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Avant-propos

« **N**amasté beautiful friends ! » est la phrase d'introduction de presque toutes les vidéos d'Adriene. Sur sa chaîne YouTube, cette jeune professeur de yoga basée à Austin, Texas, met en ligne chaque semaine un nouveau cours, enregistré chez elle. Sur un ton toujours joyeux, même quand son chien Benji vient poser ses pattes sur le tapis où elle montre les postures, Adriene a le don pour rendre le yoga accessible, fun et décontracté. 4,2 millions de personnes sont abonnées à « Yoga with Adriene » depuis sa création en 2012. J'ai rejoint ce groupe de fidèles il y a cinq ans. Depuis, chaque fois que je déroule mon tapis devant mon ordinateur pour une séance à la maison, je pense à tous ceux qui, au même moment mais pas au même endroit, sont en train d'effectuer les mêmes gestes que moi, de rire aux mêmes blagues d'Adriene et de lui répondre « Namasté » même si elle ne nous entend pas.

J'ai commencé à pratiquer le yoga il y a une dizaine d'années. Timidement d'abord, puis de plus en plus régulièrement, jusqu'à effectuer en 2017 une formation pour devenir professeur de yoga. En 2018, j'ai commencé à donner quelques cours, à côté de mon travail de journaliste. C'est avec cette double casquette, journaliste, pratiquante et future enseignante de yoga, que j'ai commencé à travailler début 2017 sur cette enquête. Partout je lisais que le yoga était en pleine explosion, mais nulle part je ne comprenais comment c'était arrivé.

Dans ce livre, j'ai mêlé interviews, reportage, documents d'archives mais aussi mes propres expériences et interrogations de pratiquante. J'ai donc gardé la double casquette pour comprendre comment il était possible que cela me semble complètement naturel de faire du yoga avec Adriene comme des millions de personnes partout à travers le monde. Pour découvrir comment le yoga s'était à ce point mondialisé, et avec quelles conséquences.

* J'ai aussi voulu intégrer, en fin d'ouvrage, ce qu'un opuscule savant aurait appelé des « annexes » ; ce sont ici, plus simplement et pas si « annexes » que cela, une chronologie de l'histoire du yoga, les biographies succinctes des grands gourous¹ et un glossaire des principaux termes « techniques » utilisés.

¹. Gourou est ici, et dans l'ensemble de ce livre (à de rares et explicites exceptions près), à entendre comme le « guru », le professeur, le maître spirituel tel qu'on le conçoit en Inde, et non comme le leader charismatique d'une secte, qui est le sens que l'on donne *a priori* à ce mot en Occident.

Les grandes espérances

En prison, la règle est de ne jamais demander à un détenu pourquoi il est là. Dans une salle de yoga, c'est pareil. Lorsque quelqu'un franchit pour la première fois la porte d'un studio ou d'un ashram*, on ne l'interroge pas sur les raisons qui l'ont poussé à venir pratiquer. « La motivation initiale pour faire du yoga n'est jamais la bonne, me raconte Eva Ruchpaul, fringante yogi de quatre-vingt-dix ans et pionnière de la discipline en Europe. Je ne demande jamais d'où ils viennent, ce qu'ils font et pourquoi ils veulent essayer le yoga. C'est leur jardin secret, je n'ai pas à y mettre les pieds. » Si, en Inde, on dit que celui qui vient au yoga le fait parce qu'il l'a déjà pratiqué dans une vie antérieure, les raisons qui peuvent pousser un individu à se contorsionner sur un tapis, à endurer des postures douloureuses, à respirer bruyamment et à entonner des mantras*¹ dans une langue qui n'est pas la sienne sont nombreuses. On espère se débarrasser d'un mal de dos terrible, arriver à se détendre pour de bon une heure par semaine, toucher de nouveau le bout de ses pieds quand on se penche vers l'avant. Selon une étude réalisée en 2016 par le *Yoga Journal*² et Yoga Alliance³, parmi les raisons principales évoquées par ceux qui débutent le yoga, figurent d'abord la souplesse (61 %), la lutte contre le stress (56 %), la forme (49 %) et la santé (49 %).

En réalité, même si on ne le dit pas, ou alors après plusieurs années de pratique, c'est toujours autre chose qu'on vient chercher dans le yoga. S'il ne s'agissait que de gagner en souplesse ou en force, de s'épuiser suffisamment pour ressentir un soulagement quand ça s'arrête, ou d'avoir l'impression d'enfin respirer, des tas d'autres pratiques sportives pourraient très bien faire l'affaire. Qu'attend-on de cette discipline que l'on n'attend pas d'une autre ? Rien de moins qu'un miracle.

Il y aurait aujourd'hui entre 250 et 300 millions de pratiquants dans le monde, dont 15 à 35 millions aux États-Unis et 2,5 à 3 millions en France. Ces chiffres diffèrent selon les « fédérations » et sont assez peu fiables : le yoga n'étant pas considéré légalement comme un sport, aucun décompte précis des licenciés n'est possible. Ce qui est sûr en revanche, c'est que ces chiffres, aussi vagues soient-ils, sont en expansion. Ils englobent des pratiques très diverses, parfois sans véritable rapport les unes avec les autres, mais qui se rejoignent sous le même étendard. Le yoga peut désigner aussi bien une méthode méditative qu'un exercice de dévotion ou une récitation de mantra. Mais sa forme la plus populaire est une pratique physique. Aujourd'hui, lorsqu'on parle de yoga, on se réfère principalement au hatha⁴ yoga, au « yoga de l'effort » ou « yoga de la ténacité ». Combinant des postures corporelles, des exercices de respiration et de la méditation, le hatha yoga* est majoritairement postural. Cette branche du yoga comprend de nombreuses variations. Certaines sont plus dynamiques,

comme l'ashtanga* ou le vinyasa, d'autres plus thérapeutiques, comme l'Iyengar⁵ ou le yoga restauratif, d'autres plus axées sur la respiration et les mantras, comme le kundalini*. Et au sein même de ces pratiques codifiées, il existe encore des variations, des mélanges, des adaptations plus ou moins littérales.

Ainsi, une personne qui testera un cours de yoga pourra avoir affaire à une pratique où elle s'installera dans des postures à peu près confortables durant de longues minutes (comme dans le yin yoga), ou bien à une pratique très sportive dans une salle surchauffée où elle aura l'impression de lutter contre la crise cardiaque (comme dans le Bikram* ou le hot yoga). Le cours se déroulera dans un silence austère, sur une playlist de musique pop ou au son de l'harmonium, des gongs ou des bols tibétains. Le professeur donnera de nombreuses explications anatomiques ou énoncera simplement les postures à enchaîner, utilisera des mots sanskrits ou fera des liens entre asanas* et émotions. Les voisins de tapis seront vêtus de larges pantalons de coton clair, auront la tête enturbannée de blanc ou porteront brassière, short ou leggings high-tech. Mais il y a un point commun à tous ces yogas, aussi divers soient-ils : ceux qui les pratiquent en tirent des bienfaits qu'ils ne pourraient espérer en s'adonnant à la course, au Pilates ou au dessin.

Le yoga aujourd'hui, c'est l'histoire d'une grande contamination positive, d'une épidémie de la guérison. Tout le monde connaît quelqu'un qui fait du yoga, qui ne jure que par le yoga, qui affirme que le yoga a changé sa vie. C'est l'histoire que je raconte moi aussi quand on me demande pourquoi je pratique depuis des années : « Ma vie n'est plus la même », « Je ne pourrai plus m'en passer », « Franchement tu devrais essayer, ça te ferait du bien ». Cette histoire n'est pas difficile à transmettre : non seulement elle est sincère, mais elle répond parfaitement aux attentes de l'époque. Trop de gens, trop de stress, trop de bruit, trop de pression, pas assez de sens ni d'horizon... l'humanité espère aller, si ce n'est bien, en tout cas un peu mieux. Le monde d'aujourd'hui, particulièrement celui des grands centres urbains, laisse beaucoup d'entre nous sur le bas-côté de la route, le corps et l'esprit douloureux, sinon exsangues, épuisés par une société dont nous n'arrivons plus à cerner les contours, contraints que nous sommes par des rythmes et des injonctions qui nous échappent. À tous les lessivés du monde moderne, le yoga apparaît comme une planche de salut aussi accessible que transformatrice.

Que vous ayez ou non déjà fait du yoga, vous n'avez pu échapper aux images de conversion que son récit produit à la pelle. La plus iconique est celle d'un homme, ou d'une femme, assis-e en tailleur, le dos bien droit, dans un océan de verdure baigné d'une douce lumière. Ses mains sont ouvertes sur ses genoux, pouces et index joints. Son visage est calme, serein, et affiche un léger sourire. Il/elle se sent bien. Il/elle respire. Il/elle dégage une certaine sérénité. Telle est l'image d'Épinal : un individu, affranchi des angoisses de la société urbaine, qui a accédé au calme intérieur. Bien sûr, c'est déjà un petit miracle, mais, depuis plusieurs années, ce sont de véritables prodiges qui sont mis en avant pour parler des bienfaits du yoga. Ces enfants turbulents qui sont sages comme des images depuis que leur école leur fait faire quelques postures avant les cours. Ces prisonniers des quartiers de haute sécurité devenus moins violents grâce aux salutations au soleil. Ces soldats souffrant de

trouble de stress post-traumatique qui réussissent enfin à gérer leurs cauchemars. Ces blessés qui ne répondent plus aux antidouleurs mais réagissent aux exercices de pranayama*. Partout où la situation est désespérée, le yoga semble offrir la possibilité d'une rédemption.

Les études scientifiques, bien que portant généralement sur un trop petit nombre de sujets pour être probantes, prennent depuis peu le relais de ces belles histoires. On teste les effets bénéfiques du yoga ou de la méditation sur le stress, la gestion de la douleur, mais aussi l'estime de soi ou la longévité. Et les résultats sont toujours encourageants quand ils ne sont pas spectaculaires. Après la psychanalyse, le yoga serait-il en train de devenir la thérapie du siècle ? Les arguments en sa faveur sont nombreux : il est efficace, praticable par tous et ne nécessite aucun matériel particulier. S'il est rare d'entendre ses adeptes en parler en ces termes, les attentes sont pourtant énormes. De la jeune Indienne bien née rencontrée dans un ashram à Rishikesh à la serveuse fatiguée du Fish & Chips d'Encinitas en Californie, en passant par la jeune divorcée venue d'Allemagne lutter contre son naufrage intérieur au Sanctuaire, sur l'île de Koh Phangan en Thaïlande, toutes les personnes croisées au long de mon enquête et de mes années de pratique étaient habitées par de grandes espérances. C'est là une des forces du yoga : promettre beaucoup tout en se présentant au premier abord comme un simple exercice. Et bien que certaines contorsions soient impressionnantes, elles génèrent souvent moins d'appréhension qu'un divan ou un lourd protocole médical.

Ce dont on ne parle pas

Le yoga n'est pourtant pas qu'un exercice. Ceux qui s'engagent dans sa voie, à moins de se cantonner aux clubs de sports branchés (et encore...), se rendent compte très rapidement que c'est plus que cela. Et que, d'une certaine façon, c'est bien ce « plus que cela » qu'ils viennent chercher. Si l'on ne demande pas à un nouvel arrivant pourquoi il vient au yoga, c'est aussi pour ça. C'est ce qu'évoque Emmanuel Carrère – qui, lorsqu'il n'écrit pas des livres, pratique le yoga – dans *Le Royaume* : « Mon étonnement a étonné Hervé. Le désir de dépasser la condition humaine, ça lui semblait quelque chose d'assez naturel, et de certainement pas rare, même s'il est vrai que les gens en parlent peu. “Pourquoi est-ce que tu ferais du yoga autrement ?” Je pourrais répondre : pour être en bonne forme physique ou, comme le dit Hélène qui tient avec tant de grâce, dans notre couple, le rôle de la matérialiste : “pour avoir de belles fesses”, mais Hervé a raison. La vérité c'est que j'en attends plus ou moins – en l'avouant plus ou moins, selon les interlocuteurs – ce que ces exercices promettent explicitement à celui qui s'y engage : l'élargissement de la conscience, l'illumination, le “samadhi*” – à partir de quoi, d'après les récits de voyageurs, on voit de façon tout à fait différente ce qu'on appelait jusqu'alors la réalité⁶. »

Quand on fait du yoga, même si on ne le dit pas, c'est bien cette autre chose – « l'élargissement de conscience, l'illumination, le “samadhi” » – que l'on espère trouver. C'est pour cela qu'on fait du yoga plutôt que du fitness ou des séances chez l'ostéopathe. Car, même s'il se présente sous l'aspect d'une discipline du corps, il s'agit plus encore d'une discipline de l'esprit. Peu d'élus connaîtront l'illumination, mais chaque pratiquant entendra parler des étapes nécessaires pour atteindre le « samadhi » : en finir avec son ego, appliquer le détachement et la bienveillance, briser l'illusion de la réalité. Des concepts que l'on retrouve dans un texte ancien devenu la référence pour les yogis, les *Yoga Sutras de Patanjali*, qui fait curieusement écho aux idéaux contemporains du développement personnel, ainsi qu'aux désastres et déceptions engendrés par nos sociétés concurrentielles et matérialistes. Enfin, cette philosophie du yoga, même dans ses versions déjà digérées et adaptées aux esprits occidentaux pour être plus séduisante, vient combler un manque : celui de la promesse d'une transcendance. Le yoga sous-entend, même dans ses formes les plus laïques, les plus débarrassées du vocabulaire mystique, la possibilité d'une spiritualité. D'une spiritualité légère, moins encombrante qu'une religion, et personnalisable à l'envi. Le yoga est tellement vaste et protéiforme que l'on réussira toujours à y trouver ce que l'on est venu y chercher.

Cette volonté de transcendance accessible par tous se retrouve jusque dans la définition du mot « yoga ». Aujourd'hui, sa traduction la plus commune est « union ». Union de soi avec le monde, du ciel avec la terre, du corps avec l'esprit. Pourtant, ce mot sanskrit a signifié bien des choses avant de définir le but, du yoga tel que nous le connaissons. Selon l'indianiste américain David Gordon White, « le yoga a une variété de significations plus grande que presque tous les autres mots du vocabulaire sanskrit. L'acte de mettre un animal sous le joug,

aussi bien que le joug lui-même, s'appelle yoga. En astronomie, un ensemble de planètes ou d'étoiles, aussi bien que les constellations, est appelé yoga. Lorsque l'on mélange plusieurs substances, cela peut, aussi, être appelé yoga. Le mot yoga a été également employé pour désigner un système, une recette, une méthode, une stratégie, un sort, une incantation, une fraude, une arnaque, un effort, une combinaison, l'union, un arrangement, le zèle, le soin, l'assiduité, l'ardeur au travail, la discipline, l'usage, la fonction, le lien, une somme globale et le travail des alchimistes. Et ceci n'est en aucun cas une liste exhaustive⁷ ». Et même s'il est aujourd'hui accepté dans le sens d'union, il ne désigne pas une simple harmonie, un équilibre naturel. L'union contenue dans la racine sanskrite « jug », qui a donné le mot « yoga », est plutôt celle du « joug », comme celui qui impose à deux animaux de marcher au même pas. Pour parvenir à la mise à l'unisson de soi, le chemin sera donc long et difficile – le yoga est une discipline qui, si elle est pratiquée dans les règles de l'art, a plus à voir avec le chemin de Damas qu'avec une séance de relaxation. Et pour emprunter cette route, à défaut d'en discerner le bout, il ne faut pas que de la volonté. Il faut aussi un peu de foi. N'est-ce pas ainsi que l'on peut voir apparaître les miracles ?

Lorsque j'ai commencé à pratiquer, j'ai chanté des mantras dont je ne comprenais pas le sens, été attentive aux leçons sur le système des koshas*, répété le nom des postures en sanskrit, fermé mes doigts en différents mudras*, écouté mes chakras*. Même en naviguant à vue, tous ces termes, toutes ces notions qui appartenaient à une autre culture, m'ont bercée d'un doux mysticisme exotique. Le yoga permet en effet de mettre des mots sur des états, des buts et des principes qui n'ont pas d'équivalent en Occident : le samadhi, le moksha*, l'ahimsa*... Même sans les comprendre tout à fait, je me suis accrochée à ces notions orientales qui venaient combler les manques de mon vocabulaire occidental. Je me suis mise à rêver d'un meilleur monde et d'un meilleur soi, qui ne serait pas tourné tout entier vers l'accomplissement, la réussite ou la culpabilité. Une autre voie, un chemin bricolé, mais dans lequel j'apercevais la promesse d'une autre destination : celle d'une réalisation de soi hors de mon époque et de ma réalité quotidienne. Un parcours parallèle, une dimension supplémentaire qui venait s'ajouter, sans la perturber, à mon existence rythmée par les bouclages au sein de mon journal, les sessions boulimiques de Netflix et les week-ends en Normandie. Je menais une vie standard de journaliste parisienne mais, sur le tapis, j'avais le sentiment d'accéder à autre chose : une suspension du temps, une plongée dans un monde d'autant plus vaste que je n'arrivais pas à en cerner les contours.

En me familiarisant peu à peu avec les termes sanskrits du yoga – le sanskrit est une langue plus vieille encore que le latin mais qui n'a jamais été vraiment parlée –, j'ai aussi commencé à ressentir une forme d'orgueil à l'idée de pratiquer une discipline millénaire et de baigner dans une philosophie et une sagesse sans équivalent en Occident. Respirer dans Adho Mukha (le chien tête en bas) ou faire quelques minutes de Savasana (la posture du cadavre) a infiniment plus de saveur que d'étirer sa colonne vertébrale ou de faire de la relaxation. M'entendre répéter qu'il fallait placer mon pied comme ceci ou rentrer mes côtes comme cela parce que « jadis », « traditionnellement », « depuis toujours », les yogis avaient fait ainsi, a nourri mon imaginaire. J'en ai conclu que rien n'avait changé depuis la naissance du yoga, que ce que je pratiquais dans mon studio parisien était identique à ce que pratiquaient les premiers yogis que ce savoir s'était transmis à travers les millénaires de façon inchangée et

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

verticale, directement depuis les grottes himalayennes jusqu'à mon petit coin d'Occident. Comment ne pas croire à ce que l'on présentait partout comme une « science vieille de 5 000 ans » ?

En réalité, le yoga a emprunté des chemins bien plus complexes pour, tout à la fois, se diffuser dans le monde entier ; incarner un « lifestyle » fait de tapis écologiques, de cures de jus de légumes et de retraites dans des lieux somptueux en même temps qu'une possibilité de transcendance ; faire office de hobby, de pratique hygiéniste et de philosophie ; ou encore être, à Paris comme en Inde ou aux États-Unis, toujours familier à ses pratiquants. Bien que le yoga soit bercé par les récits mythiques d'une sagesse tellement puissante qu'elle aurait pu traverser les âges sans être jamais transformée ni par les époques ni les sociétés, j'ai commencé à comprendre, au fil de mes recherches, que la véritable histoire du yoga était tout autre, et que des pans entiers en avaient été occultés. Pour quelles raisons ? Par commodité, le plus souvent – c'est une histoire complexe. Mais aussi à cause d'une forme de déni, de refus de voir dans sa propagation autre chose que la diffusion naturelle, bienveillante et bienfaitrice, d'une pratique originelle tellement authentique qu'elle ne pouvait que devenir universelle.

Questionner le yoga, son histoire, sa diffusion risque de provoquer des réactions hostiles ou méprisantes chez nombre de ses adeptes. Derrière les discours sur l'amour inconditionnel ou la puissance de la gratitude, les mains en prière ou les sourires éveillés se cache parfois un certain rigorisme. Mes questions ont parfois été balayées d'un « c'est la tradition, c'est comme ça ! » exaspéré. Si les blagues sur Shiva* ou l'éveil sont acceptées, l'ironie sur le matérialisme spirituel ou sur les maîtres jette à coup sûr un froid glacial. D'une manière générale, on ne rit pas du yoga. Bastard Yogi, un professeur de Toronto dont le nom annonce le degré d'irrévérence, nourrit son compte Instagram de piques à l'encontre du monde Bisounours du yoga et de sa propension à mêler comportements absurdes et phrases de sagesse. Il s'est notamment attaqué à une tendance croissante sur les réseaux sociaux : celle des yogis qui reproduisent les postures portant des noms d'animaux sur les animaux en question (la posture du chameau sur le dos d'un chameau par exemple). Ou aux postures d'équilibre sur les bords de falaises ou de fenêtres en hauteur. Ou encore aux retraites de luxe où l'on vous promet n'importe quoi. L'un de ses posts proposait une fausse retraite dans la ville engloutie d'Atlantis. Au programme : apprendre à utiliser les bons filtres sur Instagram pour se mettre en valeur, passer maître dans l'art du « yoga suicidaire » (« apprenez l'art de mépriser votre famille en risquant votre vie sur des sols dangereux pour quelques likes de plus ») ou faire des postures sur le dos des sirènes. « Si vous avez besoin de connaître le prix à l'avance, cette retraite n'est peut-être pas pour vous ! » Ses critiques, amplement fondées, n'ont pas juste divisé ceux que cela amusait et ceux que cela ne faisait pas rire du tout. Il s'est retrouvé pris dans une tempête de haine sur les réseaux sociaux, attisée par des yogis dédiés à l'acceptation totale du « lifestyle yogique ». C'est l'un des dommages collatéraux de l'investissement sincère et croissant des yogis dans leur pratique : la souplesse du corps peut s'accompagner de la rigidité de l'esprit. Si vous ne vous contentez pas de croire, d'embrasser pleinement l'histoire que l'on vous raconte, vous pouvez être perçu comme un mauvais yogi, un pratiquant qui n'a pas encore assez progressé intérieurement pour comprendre le vrai sens du yoga, ou comme celui qui vient gâcher la fête, rompre le sortilège.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En 2015, je suis partie faire une retraite de quelques jours sur l'île de Koh Phangan en Thaïlande. Le centre n'est accessible qu'en barque à moteur, et c'est de nuit, sur une mer pas tout à fait tranquille, que j'ai découvert les lumières du Sanctuaire, celles qui éclairent les petites cabanes perçant la jungle, les Occidentaux en pantalons larges qui déambulent sur la plage et les grandes terrasses du restaurant qui donnent sur la mer. C'est sur l'une de ces terrasses que j'ai vécu, quelques jours plus tard, au cours d'un dîner, un grand moment de solitude. Alors que les personnes présentes étaient toujours d'une grande volubilité pour échanger leurs impressions sur les bénéfices du yoga, leur illumination future ou leur connexion grandissante avec l'univers, le groupe a soudainement arrêté de parler lorsque j'ai évoqué le fait que c'était quand même étrange de venir pratiquer en Thaïlande, mais seulement entre Occidentaux, une discipline indienne, mais dispensée ici uniquement par des professeurs américains. La tablée m'a unanimement fixée avec des regards scandalisés, où se lisaient aussi bien le mépris que la pitié (je devais être bien peu avancée sur mon propre chemin pour penser ainsi). Puis, comme si la question n'avait jamais été posée, tous ont repris la conversation sur la beauté du yoga pratiqué avant l'aube, au moment où l'harmonie avec la nature environnante est la plus forte.

Ce moment de gêne sur l'île de Koh Phangan a déclenché en moi l'envie de comprendre pourquoi une telle question était taboue. Pourquoi il n'était pas opportun de questionner notre présence et notre statut d'Occidentaux venus chercher à l'autre bout de la terre de quoi tenir le coup de retour dans nos mondes respectifs. Pourquoi il était déplacé d'interroger la vision très globalisée de la santé et de la sagesse qui y était proposée. Il n'est pas ici question d'opposer une conception purement rationaliste (et donc juste) aux rêveries mystiques. Je suis journaliste mais je fais du yoga depuis près de dix ans et j'y cherche évidemment une expérience qui n'a pas toujours à voir avec l'objectivité ou le cartésianisme. Néanmoins, j'ai découvert aussi lors de cette retraite que le monde du yoga mélange souvent – ce que j'ai vu en Thaïlande, je l'ai vu à nouveau à Paris, à Los Angeles et même en Inde – et sans réserve les pratiques les plus accessibles des sagesse anciennes : mandala indien, « dreamcatchers » amérindiens, alimentation ayurvédique, lecture des taos et philosophie du « moment présent ». Une sorte de menu best-of de la spiritualité, qui ne s'encombre jamais de contexte géopolitique, d'histoire, ni de pensée critique. Avec la mondialisation du yoga s'est créé un espace culturel mondialisé, qui emprunte aux autres cultures traditionnelles ce qui l'arrange pour constituer une philosophie hybride, capable de satisfaire le plus grand nombre. Sauf que, pour plaire au plus grand nombre, cet agrégat métaphysique qui n'hésite pas à se présenter comme une science ne s'embarrasse pas toujours de vérité.

Les nouveaux Copernic

Ce 20 mai 2018, Deepak Chopra est à la salle Pleyel, dans les beaux quartiers de Paris, pour donner une masterclass. Les affiches qui annonçaient sa venue, placardées partout dans le métro, promettaient une « journée inoubliable » et six heures d'enseignement. À 11 heures, heure qui devait sonner le coup d'envoi de l'événement, la queue piétine et serpente encore jusqu'à l'avenue Hoche, impatiente et inquiète de rater le début. Parmi la foule docilement alignée sur le trottoir, quelques hommes, mais surtout des femmes. Une poignée de vingtenaires et de sexagénaires sont présents, mais les trente-cinquante ans constituent manifestement le cœur de cible. Certains ont fait le trajet depuis la Belgique, la Hollande ou le Luxembourg. Et, à en juger par les diamants arborés à quelques mains et les sandales usées portées par d'autres pieds, toutes les classes sociales sont représentées malgré le prix élevé de la journée : jusqu'à 250 euros pour le « carré or », plus cher que celui des concerts de Beyoncé. Mais c'est une autre pop star que l'on vient voir ce jour-là. Une star du yoga, de la spiritualité et de la méditation. Ce gourou du bien-être a notamment été celui de Madonna (à la fin des années 1990, elle déclare sur le plateau d'Oprah Winfrey qu'elle abandonne le fitness pour le yoga, déclenchant de nombreuses vocations) et de Michael Jackson. Chopra (né en 1946) a suivi des études de médecine à New Delhi puis est allé faire son internat et exercer aux États-Unis. Grand défenseur de l'ayurveda* – il a fondé un centre dédié à cette médecine traditionnelle indienne en Californie –, il a été formé à la méditation transcendante par Maharishi Mahesh, le gourou des Beatles. Ses livres s'écoulent plus vite que les hosties à la messe et il fait salle comble partout où il donne ce type de conférence. Un succès qui se mesure aussi en billets verts : ses bénéfices annuels ont été estimés en 2008 par le magazine *Time*, qui l'a classé parmi les personnes les plus influentes du siècle, à 15 millions de dollars (personne ne s'est amusé depuis à faire le calcul).

Mais Paris n'est pas encore la Californie et, malgré la rareté de l'événement, la salle est finalement loin d'être pleine. Les attentes, elles, sont élevées. Son approche holistique de la médecine, teintée de New Age et d'hindouisme, fait espérer à chacun des présents qu'un bout de méthode ou une phrase agira comme un déclic ou un soulagement. On ne traverse pas l'Europe par simple curiosité. Et Chopra n'a pas lésiné sur la promesse : « Je parlerai des dernières découvertes en matière de santé, comment booster son système immunitaire, l'autoguérison. J'entends le bien-être de façon holistique, comme n'étant pas seulement un bien-être émotionnel, spirituel et physique mais aussi au niveau carrière, profession, société et finances [...]. Et puis, vous ferez aussi l'expérience de qui vous êtes vraiment. Ce sera sûrement le moment le plus fort^B. »

Mais d'expérience, il n'y en aura pas beaucoup. Hormis deux courtes méditations guidées pour ouvrir et clore la journée, il sera surtout question d'écouter un discours aussi rodé qu'une conférence TED. Pendant six heures – pause-déjeuner d'une heure incluse –, Deepak Chopra, jeans, tee-shirt et blazer noirs, baskets rouges et lunettes d'architecte, seul en scène, écran géant dans le dos, mènera une conférence en tout point semblable à un séminaire

d'entreprise. Chopra entre seul et décontracté et sur la grande scène. Un tabouret de bar, une bouteille d'eau et un écran géant seront ses seuls accessoires. Indéniablement sympathique, il s'exprime avec une grande aisance, sans prompteur, et rythme son intervention de « slides » Powerpoint et de vidéos. La première donne d'emblée le ton : deux minutes consacrées au « merveilleux mystère de la naissance », qui détaille sur une musique wagnérienne la grande épopée du hasard et de la perfection conjurant leurs efforts pour créer l'être humain. Ce sera le coup d'envoi d'un long monologue entremêlant morphogenèse, cellules pluripotentes, exoplanètes, Bible, épigénétique, yoga, télomères, compassion et champs électromagnétiques. Un mélange des genres aussi virevoltant que grossier, accompagné, pour la caution scientifique, de citations de physiciens et de philosophes sorties de leur contexte. Et pour la pulsion commerciale, de conseils d'achat, comme le Grounded Wellbeing Sleepmat, un surmatelas en similicuir et carbone « 100 % conducteur » censé vous ancrer dans la terre, vendu en exclusivité par le Chopra Center.

Au retour de la pause-déjeuner, ceux qui n'ont pas été convaincus ont laissé leur place vide, clairsemant un peu plus la salle qui sent désormais les chips et la fatigue de la matinée. Les autres poursuivent leur voyage à la rencontre d'eux-mêmes. Lorsque Chopra veut faire passer une idée forte, il n'hésite pas à la répéter, voire à l'épeler (« S.T.R.E.S.S ! »). Mais son art de convaincre se situe ailleurs : toute son argumentation repose sur une sorte de conspirationnisme positif. Comme il le dit lui-même, l'humain est une « conspiration de l'univers tout entier » ; « il a fallu tout l'univers pour vous créer ». Sur scène, il crée des liens troublants entre des découvertes scientifiques dont il ne retient que ce qui l'arrange, des principes de développement personnel, des maximes philosophiques éculées et des textes indiens anciens. À le voir ainsi tracer des lignes de causalité bancales, je repense à ce rasta blanc croisé lors d'un week-end yoga dans une communauté lyonnaise. En moins de trois minutes de conversation sur l'hypnose, il en était déjà à évoquer les expériences secrètes de la CIA.

Pour anticiper les critiques éventuelles, Chopra cite Galilée et Copernic, attaqués pour leurs conceptions « hérétiques » avant que l'on en reconnaisse le bien-fondé. Il met aussi en garde contre le « scientisme » : la science, selon lui, est, au même titre que la religion ou la philosophie, une construction totale de l'esprit humain et, par conséquent, une vue de l'esprit. Est-ce cela qui lui permet d'affirmer sans vaciller que « 95 % des maladies dans le monde sont dues au stress » ou que l'on peut rêver d'un futur où l'on traitera le cancer grâce à la réalité virtuelle ? Mais dans la salle, personne ne se lève pour crier au scandale comme à l'opéra. Certains s'en vont, déçus de ne pas avoir vécu l'expérience de leur vie, d'autres vont faire la queue à l'espace librairie, qui a bien fait de prévoir du stock. Et pour ceux qui ne sont pas hostiles à la fausse science, il y a toujours Internet...

Gaia est une nouvelle plateforme de vidéos à la demande, créée en 2015, qui se décrit elle-même comme le « Netflix du bien-être ». Sur la page d'accueil, le discours de bienvenue n'est pas très éloigné de la rhétorique de Chopra. « Vous êtes ici pour une raison. Votre intuition vous dit qu'il y a plus que votre histoire, quelque chose que vous ne trouvez pas dans votre paradigme actuel. Vous pouvez le sentir dans vos os. Nous sommes tous connectés, nous faisons partie de quelque chose de plus grand, et il y a quelque chose de plus significatif dans cette vie qui n'est pas présent dans nos quotidiens. Votre intuition est juste.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Gaia est là avec de nouvelles idées et la plus grande réserve mondiale de médias conscients pour – oui – accompagner l'évolution de la conscience. [...] Nous voulons créer une nouvelle réalité, grâce à des personnes conscientes, vivant en harmonie avec notre environnement et en harmonie entre elles. Et avec vous, nous pouvons le faire. Merci d'être là. Nous promettons d'allumer la lumière si vous acceptez de porter la torche. » Si elle ne compte pas autant d'abonnés ni ne génère autant de profits que son modèle, Gaia – nom de la déesse mère de la mythologie grecque comme celui de la théorie New Age selon laquelle la Terre est un organisme vivant qui s'autorégule – fonctionne bien sur le même principe que Netflix : un abonnement mensuel contre une somme raisonnable (moins de dix dollars) et une offre de contenus exclusifs, accessibles uniquement à ses membres.

En 2018, la plateforme a produit plus de 8 000 vidéos, dont une grande partie sont consacrées à la méditation et au yoga. Mais ce ne sont pas les seuls sujets traités par la plateforme. Comme dans les conférences de Chopra, également présent sur le site, le yoga et les pratiques méditatives y côtoient une pensée maelström qui, en même temps qu'elle banalise et simplifie à l'extrême les enseignements du yoga, a pour unique fonction de rendre la pratique particulièrement désirable. Cette promesse d'une vie meilleure, plus riche, plus spirituelle, plus puissante, s'organise sur Gaia en trois onglets thématiques : yoga, transformation et « seeking truth » (« recherche de la vérité »). C'est dans cette dernière catégorie que l'on retrouve des articles sur un programme d'hybridation entre créature extraterrestre et être humain, des expériences de mort imminente, les effets de la méditation sur l'ADN, mais aussi des révélations sur les sagesses anciennes et les vérités cachées des enseignements yogiques. Un mix entre le *Da Vinci Code*, le New Age et la dianétique de Lafayette Ron Hubbard, le fondateur de la scientologie, le tout emballé dans des images d'éclats lumineux et de réverbération, de levers de soleil sur la plaine, de réseaux neuronaux et de mouvements harmonieux de planètes. Le site, dont les gros titres rappellent l'hebdomadaire satirique des années 1990 *Infos du Monde*, a été la risée des médias pour avoir annoncé la découverte d'une momie *alien* au Pérou en juin 2017.

Basée dans le Colorado, Gaia est cotée au Nasdaq. L'entreprise est le dernier caprice d'un millionnaire excentrique, Jirka Rysavy, né en Tchécoslovaquie en 1954, arrivé aux États-Unis sans un sou en poche. Ce parfait symbole du rêve américain a beau avoir amassé une fortune colossale dans le secteur des fournitures de bureau, il mène une existence d'ascète, de solitude et de méditation, dans son immense propriété des Rocheuses. S'il n'est nul besoin d'être millionnaire pour avoir envie de s'échapper de la réalité, Rysavy et son site Gaia incarnent l'une des conséquences inattendues de la démocratisation et de l'essor du yoga et de ses disciplines associées. À mesure que le sens de l'existence et les cadres de l'espérance se diluent dans l'inhumanité des grandes métropoles et de la course à la croissance, le besoin de s'en remettre à une force supérieure, de croire en quelque chose d'autre, en une réalité moins triviale, ne fait qu'augmenter. Quitte à accepter un mélange des genres qui n'a rien à voir avec le savoir dont il se recommande. Sous prétexte que le yoga est à la fois une pratique personnelle, une spiritualité non dogmatique accessible à chacun et une recherche holistique du bien-être, peu importe d'une certaine façon la façon dont il est vécu, raconté, transmis. Il se retrouve ainsi noyé dans une sorte de « mystique pour les Nuls » qui mélange de manière de plus en plus décomplexée les outils de développement personnel, la science expérimentale,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

les rituels magiques, la physique quantique et les spiritualités du monde entier. Si vous passez les portes d'un centre de yoga à la mode aujourd'hui, vous avez toutes les chances de vous retrouver dans un cours où la pratique physique côtoie les mantras en sanskrit, la philosophie indienne, les rituels chamaniques, le psychologisme, mais aussi les considérations mal digérées sur l'aura ou le pouvoir du mental. Et, là encore, si vous émettez la moindre réserve sur ce grand amalgame du bien-être et de l'éveil de soi, vous serez critiqué pour votre incapacité à respecter la tradition, ou à vous ouvrir suffisamment à l'amour, à la compassion et à l'univers en général.

Mais le yoga, même s'il le permet éventuellement par ricochet, n'est pas un outil de développement personnel, pas plus qu'il ne donne le chemin de l'accès au bonheur. Il n'est pas non plus une sagesse ayant traversé les millénaires pour venir répondre adéquatement aux besoins des hommes et des femmes du XXI^e siècle. Et cette réalité, pour celles et ceux qui attendent du yoga une réponse clé en main à leur demande d'une existence plus juste, peut être blessante, voire offensante.

Savoir d'où vient le yoga, comment et sous quelle forme il nous est parvenu, ce qu'il est mais aussi ce qu'il n'est pas, accepter qu'il n'est pas et n'a jamais été une discipline figée dans le temps et dans l'espace, peut peut-être heurter notre désir de simplification, notre besoin d'un moyen rapide pour soulager nos souffrances, notre croyance magique en l'existence d'une philosophie et d'une pratique prêtes à l'emploi. Pourtant, et c'est l'hypothèse de ce livre, cela n'empêchera pas les bienfaits qu'il procure ni ne diminuera sa richesse. D'une certaine façon, l'histoire du yoga est assez semblable à celle de la pizza napolitaine : ancienne, locale, mais aussi faite d'emprunts, plurielle, codifiée sur le tard, mondialisée puis réancrée dans une tradition réinventée. En voulant raconter le processus de diffusion mondiale du yoga, j'ai fait le pari de la pizza napolitaine. Celui de croire que connaître son histoire ne m'empêchera pas d'en apprécier les saveurs.

1. Tous les termes « techniques » suivis d'un astérisque (à leur première occurrence) font l'objet d'une définition dans le glossaire, en fin d'ouvrage, p. 241.

2. Le *Yoga Journal* est un mensuel américain dédié au yoga, fondé en 1975. Il existe une édition française depuis 2015.

3. Yoga Alliance est une association à but non lucratif américaine qui promeut le yoga à travers le monde. Elle certifie notamment des programmes de formation de professeurs de yoga et d'écoles selon des critères qui lui sont propres.

4. Dans un souci de lisibilité, tous les mots sanskrits ont été simplifiés : l'accentuation complexe des mots a été supprimée. J'espère que les puristes me pardonneront ce choix parfaitement arbitraire et indigne du raffinement du sanskrit.

5. Lorsque le nom d'un yoga est issu du maître qui l'a codifié, il prend une majuscule. C'est le cas du yoga Iyengar (de B.K.S. Iyengar), du yoga Sivananda (de Swami* Sivananda), ou encore du yoga Bikram (de Bikram Choudhury).

6. *Le Royaume*, POL, Paris, 2015, p. 411-412.

7. Cité par Andrea Jain dans *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, Oxford University Press, Oxford, 2014, p. 5.

8. « Comment améliorer sa vie ? Voici les clés de Deepak Chopra, icône du bien-être », *Ouest France*, 12 mai 2018.

Les yogis aussi ont droit à leur Disneyland

Depuis les fenêtres du *Lotus Cafe*, à deux pas du Laxman Jhula, l'un des deux ponts qui relient les deux rives de Rishikesh, petite ville de 100 000 habitants du nord de l'Inde, on peut contempler le Gange et l'imposant Trayambakeshwar. De ce temple de treize étages parvient en continu le tintement des clochettes que font sonner les visiteurs tout au long de leur ascension. À l'intérieur du café, c'est un tout autre spectacle qui se joue : des yogis venus du monde entier prennent leur petit déjeuner après la pratique matinale. L'entrée, où l'on doit déposer ses chaussures, est accessible depuis la rue par un escalier. Quelques marches de plus mènent à l'étage, où des tables basses, d'immenses tapis, des banquettes à même le sol et une gigantesque peinture murale accueillent les yogis. Cette dernière ne représente ni l'un des épisodes de la *Bhagavad-Gita** (*Le Chant du Bienheureux Seigneur*), le grand texte épique indien où est apparu l'une des premières fois le mot « yoga¹ », ni Shiva, le dieu des yogis, ni même les montagnes himalayennes qui encerclent la ville et où partaient méditer les ascètes. Elle reproduit une scène du film hollywoodien *Mange, Prie, Aime*. Énorme carton au box-office en 2010, le film est tiré d'un récit autobiographique d'Elizabeth Gilbert, publié en 2006 et vendu à plus de 8 millions d'exemplaires dans le monde. Au-delà du jackpot surprise, *Mange, Prie, Aime* a eu une autre conséquence inattendue : pousser vers l'Est tous ceux qui, comme l'héroïne du film, cherchaient un nouveau but à leur vie. Et cette scène y a particulièrement contribué. Assis en tailleur au milieu de la jungle, un vieil Asiatique, livre ouvert sur les genoux, prédit à une femme blanche, aux longs cheveux blonds et au sourire extatique : « You'll have a long life, many friends, many expences [sic]. You will losse [sic] all your money – don't worry, you will get it back. You will come to Bali again and I will teach you all I know. You will be alrite [sic] » (« Tu auras une vie longue, bien remplie, avec beaucoup d'amis. Tu perdras tout ton argent – n'aie pas peur, tu le récupéreras. Tu reviendras à Bali et je t'apprendrai tout ce que je sais. Ça va aller. ») Le visage de la femme a beau être un peu transfiguré par la vision du peintre, c'est bien celui de Julia Roberts, l'actrice qui incarne l'héroïne new-yorkaise de *Mange, Prie, Aime* : une femme à l'existence apparemment parfaite (un bon job, un mari, une cuisine avec bloc central) mais qui, suite à son divorce, décide de prendre une année pour voyager et comprendre qui elle est. Un voyage en trois temps et autant d'étapes pour reprendre goût à la vie : manger à Rome, prier dans un ashram en Inde et aimer à Bali.

Au café Lotus, c'est la scène balinaise qui a été choisie comme symbole du pari du voyage intérieur que tant d'âmes dans l'impasse viennent chercher en Inde. Après la sortie du film, des centaines de milliers de personnes se sont ruées vers Ubud dans l'espoir d'avoir la même révélation que Julia Roberts et de rencontrer, elles aussi, la sagesse qui allait transformer leur

perception d'elles-mêmes et de leur existence. Nul ne sait si elles ont trouvé ce qu'elles sont venues chercher, mais la petite ville tranquille d'Indonésie, elle, s'est muée en quelques années en capitale bondée du yoga et du tourisme « inspirationnel », ce tourisme qui promet la découverte de modèles de sagesse et un choc existentiel plutôt que beaux paysages : aujourd'hui, il serait bien difficile d'y rejouer les scènes du film. À Rishikesh, aucun film hollywoodien n'a encore été tourné, mais c'est bien grâce à la pop culture, au fantasme occidental et à une bonne dose de storytelling que la ville indienne est devenue la capitale mondiale du yoga.

Tout pratiquant de yoga rêve d'aller un jour en Inde. Chaque professeur doit s'y rendre s'il veut que son CV soit crédible. C'est un passage quasi obligé et l'excuse qui vous sera toujours pardonnée si vous devez justifier une absence à votre cours habituel. En revanche, le choix de la destination sera déjà révélateur de ce que vous attendez du yoga. Choisir d'aller à Rishikesh, à 250 kilomètres au nord de Delhi, plutôt que dans le Kerala ou à Goa, c'est espérer, comme le vantent l'office du tourisme et les annonces pour les retraites et les formations de professeurs, remonter au yoga originel. Toute la réputation de la ville s'est construite sur son passé glorieux et sa géographie mythique. Les grands maîtres yogis sont tous passés par l'Himalaya et, si l'on s'éloigne de la ville en remontant un peu dans la montagne, on peut voir les grottes dans lesquelles ils portaient vivre quelques années en ermite. Vingt kilomètres plus bas se trouve Haridwar, l'une des sept villes sacrées de l'Inde, qui a accueilli en 2010 la Kumbh Mela*. Tout autour, jusqu'à 3 550 mètres d'altitude, se trouvent les quatre temples du Chardham Yatra, le pèlerinage que les hindous réalisent afin de purger leur âme auprès de quatre divinités : la déesse Yamuna au temple de Yamunotri, la déesse Ganga à Gangotri, le dieu Shiva à Kedarnath, et enfin le dieu Vishnu à Badrinath.

À Rishikesh, les touristes, indiens comme occidentaux, viennent s'imprégner de cette spiritualité. Dans les rues et les chemins de terre de la ville, les belles Américaines drapées dans leurs étoles et les routards qui semblent tout juste sortis du lit côtoient des familles indiennes en costume d'apparat, venues en nombre rendre hommage aux divinités. Toutes et tous achètent leur encens aux mêmes échoppes, se prennent en photo sur les mêmes ponts qui traversent fragilement le Gange, vont faire tinter les mêmes cloches des mêmes temples, déposent les mêmes fleurs en offrande sur le fleuve et se méfient des mêmes singes et de leur goût prononcé pour les sucreries et les appareils photo. Le rythme est lent, la ville à taille humaine, et le Gange permet de se retrouver rapidement dans la topographie. On prend tous ensemble en photo les vaches qui meuglent dans la rue, on salue les résidents de l'ashram voisin, on peste contre la symphonie des klaxons qui servent autant à dire « Attention, j'arrive ! », « C'est bon, je t'ai vu ! », « Bonjour », que « Tiens, je suis content d'être tout seul sur le pont à 5 heures du matin »...

La ville du milieu

À Rishikesh, il est facile de se croire à la maison, celle dont on ne savait pas encore qu'elle était la nôtre. Cette familiarité est renforcée par la manière dont on y fait du yoga : c'est simple, il est partout. Tous les grands maîtres historiques y sont représentés : Sivananda, qui a fondé ici son premier ashram en 1936, Yogananda, l'auteur du best-seller mondial *Autobiographie d'un yogi*, paru pour la première fois en 1946, Patanjali, devenu le père du yoga grâce à ses sutras écrits au début du premier millénaire, ou encore Osho, le créateur de la méditation dynamique, considéré par certains comme un des plus grands leaders spirituels du xx^e siècle, par d'autres comme l'un de ses plus grands charlatans. Mais ils ne sont pas les seuls responsables du fait que Rishikesh ressemble à un grand supermarché à ciel ouvert du yoga. Les centres poussent à chaque coin de rue et se concentrent autour des ashrams*. À la manière des coffee-shops pour hipsters qui annoncent sur une ardoise leur « café du jour », chaque lieu affiche sur un tableau noir son programme quotidien et invite les passants à venir le tester. Et pour celui qui veut pratiquer, tout est possible : cours à la séance, « yoga teacher training » ou retraites ; hatha, yin, Iyengar, Sivananda, ashtanga, kundalini... Les murs sont couverts de prospectus proposant des massages thaï, des techniques corporelles aux noms improbables ou des expériences New Age pour les « soul seekers », qui promettent de trouver l'amour inconditionnel ou d'atteindre un plus haut niveau de réalisation de soi. Tout est fait pour que l'Occidental en perdition spirituelle puisse vivre l'expérience de sa vie. D'ailleurs, Rishikesh a beau s'afficher comme la ville originelle du yoga, ici, personne ne fera vœu de célibat ou de pauvreté ni n'ira s'isoler pendant des mois dans les grottes himalayennes pour y trouver l'illumination. En revanche, il est possible d'y vivre, en même temps que la promesse d'une « détox » du monde moderne, une véritable expérience « all inclusive » : cours de yoga, soins ayurvédiques, achat de malas* et discussions enflammées sur les différents dieux de l'hindouisme dans des cafés tolérants – on peut par exemple y fumer alors que c'est prohibé dans la rue – qui, tel le *Lotus Cafe*, portent des noms conformes aux attentes de ces « chercheurs d'âme ». Au *Little Buddha Cafe*, au *Cafe Karma*, au *Pure Soul Cafe*, au *Free Spirit Cafe* ou encore au *Moon Dance Cafe*, il sera facile de trouver de la nourriture traditionnelle indienne végétarienne mais aussi des jus bio pressés à la demande, des salades aux noms mystiques et des barres de granola maison. Le yoga et tout le « lifestyle » associé auquel sont habitués les Occidentaux sont devenus la principale source de revenus de Rishikesh. À tel point que la ville a reçu les surnoms peu flatteurs de Rishi-Cash et de Disneyland du yoga. Dans ses carnets de terrain, la chercheuse Anne-Cécile Hoyez notait en juin 2002 : « J'ai appelé Ram. Je lui ai expliqué pourquoi j'étais à Rishikesh, comment j'avais eu son numéro de téléphone et pourquoi j'aimerais le rencontrer. [...] "What ? You came to Rishikesh to conduct research on yoga ? Do you know that you have chosen the worst place in the world for your fieldwork ?" Nous avons quand même rendez-vous dans

trois jours². » Rishikesh, le pire endroit du monde pour conduire sa recherche ? Peut-être cela dépend-il de ce que l'on y cherche. Mais si l'on est venu y explorer l'histoire d'un malentendu, c'est l'endroit parfait.

Selon Renuka Georges, une documentariste indienne pratiquante de yoga rencontrée à Delhi, « les Occidentaux veulent se sentir uniques. Ils viennent ici pour être choisis alors que le yoga consiste à abandonner son individualité. Ils transposent le concept de grâce en Inde. Il y a un réel besoin d'« autre chose », et il n'y a plus de lieux en Europe pour vivre ça. Sauf qu'en venant ici, ils cherchent au mauvais endroit parce que tout se monnaie et que l'Inde est prête à vendre tout ce que vous voudrez bien acheter ». De fait, à Rishikesh, quoi que vous cherchiez, vous pouvez le trouver. Du logement en ashram à trois euros la nuit à l'hôtel de luxe *Ananda In The Himalayas* à près de neuf cents euros les deux nuits (il n'est pas possible de réserver pour une seule), en passant par les différents lieux de retraite plus ou moins proches du mode de vie occidental, la ville est capable d'accueillir toutes les populations, surtout celles qui ne veulent pas être trop dépayssées. Rishikesh est l'incarnation urbaine de toutes les ambivalences du yoga moderne. Elle est aussi le symbole de sa diaspora : les grands maîtres cités précédemment ont tous, de différentes façons, participé à la conquête yogique de l'Occident. Elle témoigne également de la volonté de relier le yoga moderne à une tradition millénaire, de réancrer le yoga mondialisé dans le territoire indien. Elle est, enfin, l'expérience incarnée d'une certaine confusion chez les pratiquants de yoga, dont je fais partie : on ne sait pas vraiment ce que l'on fait quand on fait du yoga.

« Les gens viennent à Rishikesh pour la spiritualité. Depuis l'Occident, l'Inde apparaît comme un pays magique, plein de couleurs et de vie. Ici, on fait attention à vous, c'est la rencontre de deux mondes complètement différents, qui bénéficient l'un et l'autre de la situation – c'est bon pour l'économie indienne – même s'ils ne s'accordent pas sur ce qu'est le yoga. » Ce choc des représentations, c'est celui que me dépeint Vishnu Shokeenda, nouveau gérant du Vishnu Yoga Shala, un ashram promis à l'abandon qu'il a repris en 2017. Le jeune quadragénaire se vit comme le résultat de cette collision entre l'Est et l'Ouest. Alors qu'il me reçoit à l'ashram, dont il me fait faire le tour en me rappelant régulièrement « Ne regarde pas les singes dans les yeux ! », son téléphone nous interrompt. La sonnerie n'a rien d'un mantra ou d'une musique traditionnelle, c'est un tube de R'n'b. « J'ai aussi quelque chose de l'Occident », m'explique-t-il en riant.

Vishnu est né à Dehli. Il y grandit puis fait ses études supérieures à la Dublin Business School, se spécialise dans la finance, avant de partir vivre et travailler en Suisse, avec sa femme, de nationalité allemande. Ayant un peu plus de temps libre, il se met à faire du yoga plus souvent et a de plus en plus envie de revenir en Inde, près de ses parents. Sa femme n'est pas du même avis, ils divorcent. Vishnu vient alors à Rishikesh pour reprendre l'ashram, avec des rêves différents que ceux qu'on lui a enseignés à la Business School. « J'ai compris que c'était mon but, que c'était la vie que je voulais. Ce que l'Orient a à offrir, ce que l'Occident a à offrir : je veux être le gars du milieu. Je viens d'une famille hindouiste très traditionnelle mais j'ai passé quatorze ans en Europe. J'y ai vu beaucoup de gens qui partaient à l'Est mais qui revenaient avec des idées erronées. Ils se fabriquaient une conception très hippie du yoga et se mettaient à vivre en hippies. Mais, selon les principes du yoga, tu dois avoir un travail ! Moi, j'ai voulu donner accès à une vraie connaissance du yoga. »

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

« Pourquoi on vient en Inde apprendre le yoga ? Pour moi, c'est logique. Si tu vas dans un restaurant italien, tu t'attends à ce que le chef soit italien. En Inde, on enseigne de manière stricte, parce que c'est comme ça que nous avons appris nous aussi et c'est cela que viennent chercher les occidentaux », explique Sandeep Atri, qui a quitté son emploi de chef cuisinier pour devenir professeur de yoga. C'est avec lui que je vais pratiquer de nombreuses fois à Rishikesh. Tous ces yogis venus d'ailleurs pour apprendre la « tradition » à moindre coût déambulent dans la ville dès l'aurore, l'heure des premières pratiques. Certains sont de passage, d'autres viennent pour des « teacher trainings », qui peuvent former des professeurs en quatre ou cinq semaines. On y afflue de tous les coins du globe afin d'apprendre une pratique indienne que l'on pourra ensuite transmettre de retour chez soi. Le label « made in India » est le préféré des pratiquants occidentaux et des centres de yoga. Et c'est d'ailleurs eux qui en bénéficient majoritairement : les formations restent souvent trop chères pour les Indiens eux-mêmes. Certains veulent juste améliorer leur pratique personnelle, d'autres espèrent changer de vie. Certains sont intéressés par la philosophie indienne, d'autres l'ignorent complètement. Mais tous attendent une expérience qui validera le chemin dans lequel ils se sont engagés.

L'effet Beatles

En arpentant les rues de la ville et en passant devant ses innombrables ashrams, on pourrait croire que l'on se balade dans les vestiges préservés d'une vie ascétique ancienne. En réalité, la plupart de ces monastères hindous ne datent que des années 1970. Anne-Cécile Hoyez, celle à qui on avait déconseillé d'y venir pour ses recherches, a justement étudié la prolifération et la localisation des ashrams entre 1850 et 2007. Dans son travail sur l'expansion du territoire du yoga, cette géographe dessine ainsi une chronologie qui ne colle pas tout à fait avec l'idée de Rishikesh comme ville « originelle » du yoga.

À la fin du XIX^e siècle, Rishikesh n'est qu'une localité de passage pour les pèlerins. On n'y trouve que deux temples et deux ashrams, dont l'un n'est accessible qu'aux hindous. Avant la fin des années 1960 et la flambée post-Beatles, parce qu'il y a eu une flambée post-Beatles, un troisième ashram amorce le rayonnement international de la ville. Dès la fondation en 1936 de l'ashram qui porte son nom, Swami Sivananda est résolument tourné vers l'extérieur. Si aujourd'hui on compte cinquante centres internationaux qui portent son nom dans le monde, c'est que, dès le départ, le maître, *via* ce qui deviendra la Divine Life Society, veut propager le yoga en Inde mais aussi au-delà, comme « moteur du progrès individuel et social ». Dans le sillage de Sivananda, d'autres ashrams ouvrent leurs portes dans le courant des années 1940. Ils ne « sont alors plus de simples havres pour pèlerins, comme le rappelle Anne-Cécile Hoyez. Ils deviennent de véritables organisations (souvent régies par des normes légales de “charitable trust”, équivalent des associations à but non lucratif) qui s'appuient sur un ensemble de structures de soutien : presse, fabriques, réseaux nationaux ou transnationaux³ ». Parmi eux, le Gita Ashram, qui appartient à Gita Press, aujourd'hui le plus important éditeur mondial de textes religieux hindous. En 2007, un article paru dans *India Today* relatait que, depuis sa fondation en 1923, Gita Press aurait publié 410 millions d'exemplaires de la *Bhagavad-Gita*. Tous les ans, dans leur magazine *Kalyan*, ils impriment également un appel à tous leurs membres, en Inde ou ailleurs, à réciter le plus de fois possible le nom de Dieu – une pratique nommée le « nama-japa » – pour la bonne santé du monde.

À la fin des années 1960, Rishikesh a déjà fait un grand pas vers l'Occident mais, pour que la ville inscrive définitivement son nom sur la carte mondiale du yoga, il faudra que quatre garçons, « plus populaires que Jésus », y fassent le voyage. Bien avant *Mange, Prie, Aime*, dont Rishikesh est absente, c'est un autre mastodonte de la pop culture qui offre au yoga une publicité mondiale inédite et propulse la petite ville himalayenne sur le devant de la scène : les Beatles. Ils y débarquent en 1968 à l'invitation de Maharishi Mahesh Yogi, qui les avait approchés quelques mois auparavant à un séminaire au Hilton de Londres. Maharishi Mahesh est déjà célèbre pour avoir développé la technique de la méditation transcendante, qu'il a présentée dans le monde entier à partir de 1958. Les Beatles passent donc quelques semaines dans son ashram, où ils sont rejoints un temps par Mia Farrow et les Beach Boys. Sur les quelques images d'archives disponibles, on peut les voir, la barbe plus ou moins fournie, en tunique blanche et sandales de cuir, traversant l'ashram sous une couverture pour éviter les

photographes, ou improvisant un concert au bord du Gange. Entrecoupés par les rires de Maharishi, ils chantent les grands standards américains, du gospel « Oh When the Saints » à la « protest song » « Blowin' in the Wind » de Bob Dylan, avant de terminer par leur version du mantra « Hare Krishna Hare Rama ». Ringo Starr partira au bout de dix jours, suivi de près par Paul McCartney. Mais George Harrison, déjà intéressé par la méditation avant leur séjour à Rishikesh, et John Lennon, parce qu'il était John Lennon, resteront deux mois de plus.

L'ashram est aujourd'hui désaffecté – la concession de vingt ans allouée par le gouvernement n'a pas été renouvelée – mais, pour 600 roupies (près de huit euros, un prix élevé pour le pays), il est possible de le visiter. Hormis les temples, le yoga, et le rafting sur le Gange, c'est la seule attraction de Rishikesh. À l'écart de l'agitation de la ville, il est situé sur un terrain immense surplombant le Gange. Les sauts lourds dans les arbres et les cris des singes sont la seule bande-son de son exploration. Les bâtiments ressemblent à une version indienne et XXL du Palais idéal du facteur Cheval et donnent au paysage des airs de *Monde englouti* à la J. G. Ballard : des ruines spectaculaires, vestiges d'un passé glorieux, mangées par la jungle. Un peu à l'écart, les quatre-vingt-quatre chambres de méditation, construites en pierres du fleuve et qui représentent chacune une posture de yoga, sont, elles, encore en bon état. C'est le cas aussi des dômes. Ces petits obus rocheux, au nombre d'une trentaine, abritent chacun un rez-de-chaussée où méditer et faire sa toilette, et un étage, accessible par un escalier de pierres en colimaçon, où se trouvait un lit. Aucune difficulté pour reconnaître celui où les Beatles se retiraient à tour de rôle : il est couvert de tags et de dessins en leur honneur. Mais, niveau hommage, ce n'est rien comparé à la grande salle de méditation, elle aussi à l'abandon. Elle ressemble à une gigantesque exposition de *street art*. Une fresque y est consacrée à Maharishi Mahesh, mais le reste n'est que John, Paul, George et Ringo et citations humanistes tirées de leurs chansons. Deux visiteurs s'y prennent en photo en écoutant « Dear Prudence » du *White Album*, dont la plupart des titres ont été écrits pendant leur séjour ici. La Prudence de la chanson est la sœur de Mia Farrow, qui a finalement précipité le départ de John et George. Ils ont en effet quitté l'ashram, ivres de colère, quand Prudence leur a fait part de gestes déplacés de Maharishi, et composé la chanson « Sexy Sadie », « dédiée » de façon voilée à ce dernier : « Sexy Sadie what have you done / You made a fool of everyone », « Sexy Sadie, qu'as-tu donc fait ? Tu t'es bien fichu de nous ». Au début des années 1990 Paul McCartney et George Harrison reviendront sur leurs déclarations, Harrison allant jusqu'à s'excuser personnellement auprès de Maharishi.

Toujours est-il que le Maharishi a pu profiter des Beatles pour asseoir sa notoriété (au point d'avoir sa photo en couverture du *Time Magazine* en 1975). Rishikesh aussi. Après leur départ, les ashrams se multiplient et ne servent plus seulement à accueillir les pèlerins dans leur ascension des montagnes himalayennes : ils reçoivent les touristes, yogis et hippies du monde entier. Dans les années 1980, d'autres structures, tournées spécifiquement vers les voyageurs étrangers, se construisent, dont certaines dirigées par des gourous indiens revenus d'Occident. C'est à ce moment-là, lorsque le tourisme devient l'élément central de l'économie de la ville, que le ministère du Tourisme indien commence à communiquer sur le

passé mythique de Rishikesh et à la présenter comme le lieu idéal pour pratiquer le yoga. Depuis 2015, il fait même imprimer des brochures la désignant comme la « capitale mondiale du yoga ».

Tours de manège

Depuis la terrasse du café où il attend son groupe, Yves Bourgeon soupire en contemplant la transformation de la ville. Ce guide de voyage, qui a fait de l'Inde une de ses spécialités, est venu pour la première fois à Rishikesh en 1974. Il parle hindi, a étudié le yoga auprès d'Iyengar, la méditation Vipassana avec Goenka et s'est initié au lamrim – les étapes qui mènent à l'éveil, selon l'enseignement du Bouddha. « En 1974, le Maharishi des Beatles fonctionnait encore ; il y avait le Sivananda, gratuit, où tous les babas cool venaient ; le Omkarananda... Quand je suis revenu dans les années 1990, cela avait déjà beaucoup changé, avec énormément de nouvelles constructions, de nouveaux ashrams et de centres. Le yoga aussi a changé. Soit on a la foi et on le pratique comme une religion. Soit on l'exerce de façon narcissique et alors autant aller au Gymnase Club. » En habitué des itinérances spirituelles, Yves Bourgeon a du mal à cacher son désarroi d'avoir dû chaperonner un groupe venu ici faire du Bikram, un yoga né à Hollywood. « On voit chez les pratiquants l'envie de revenir à la source, d'être au contact de yogas plus originels. Ils vont toujours chercher à se référer à des racines supposées très anciennes, me confirme Anne-Cécile Hoyez C'est pour cela que certains vont en Inde, avant de se rendre compte souvent qu'il n'y a rien de véritablement authentique. »

Yoga standardisé, Occidentaux venus vivre une expérience ascétique auprès des habitants sur qui ils projettent leurs fantasmes de sagesse, dévots indiens et industrie touristique en pleine explosion : le surnom de « Disneyland des yogis » vient de là. Tout le monde peut y trouver une attraction correspondant à ses désirs. Mais ce qui remplace la musique entêtante de « It's a small world » et des plus gros cartons de Disney, ce qui donne au visiteur le sentiment d'évoluer dans un rêve éveillé, c'est la manifestation omniprésente de la spiritualité. Et même si vous n'en voulez pas, même si elle ressemble parfois à ce qu'on peut voir à Lourdes, même en l'appréhendant avec le plus de cynisme et de distance possible, elle vous rattrape malgré vous.

J'ai fréquenté de nombreuses salles, mais pratiquer le yoga dans celle de l'ashram de Vishnu a été une expérience unique. Aussi vaste que sommaire, la salle est située au premier étage et donne sur la rue, d'où montent les bruits des klaxons et les cris des singes. En cette fin d'après-midi là, à mesure que l'obscurité s'abat sur la ville, d'autres mélodies nous parviennent. Les chants dévotionnels s'élèvent de toutes parts. C'est l'heure de l'Arti, une cérémonie qui consiste à honorer une ou plusieurs divinités en lui offrant des lumières, le plus souvent à l'aide de mèches imbibées de « ghee⁴ », et en chantant des mantras. Plusieurs rassemblements ont lieu simultanément sur les bords du Gange et leurs sons se superposent dans un chœur gigantesque qui accompagne nos postures. Et cela transforme tout, comme le simple fait de marcher peut prendre des airs de conquête de l'Amérique avec du Vangelis à fond dans les oreilles. Les gestes deviennent des intentions, les respirations un rituel, et le « om » de fin prend des airs de prière universelle.

Les Arti sont très prisés des touristes. Le plus couru, à Rishikesh, est celui du Parmath Niketan, qui rassemble plusieurs centaines de personnes chaque soir. Le Parmath Niketan est en lui-même une attraction. Entourée de hauts murs, cette forteresse dont il n'est pas toujours aisé de repérer les entrées, est une ville dans la ville : 1 000 chambres peuvent y accueillir jusqu'à 2 000 personnes – même en m'y prenant trois mois à l'avance, je n'ai pas réussi à en réserver une. Mais on peut traverser cette « demeure consacrée au bien-être de tous » – traduction littérale de son nom – sans en être résident. Dans un dédale de passages, de marches et de jardins, s'enchaînent les temples, les salles de méditation, de yoga et d'étude, les statues de divinités mais aussi un hôpital ayurvédique, une laverie ou un service de poste... Tout est prévu pour que l'on puisse y rester sans jamais avoir à en sortir. Les tarifs sont aussi une invitation aux longs séjours : environ trois euros la nuit, pension végétarienne complète, cours de yoga, leçons et rituels compris – et il est possible de négocier si cela reste trop cher. Les Arti, eux, sont ouverts à tous et gratuits, si l'on excepte les offrandes aux mendiants ou au personnel qui gèrent les centaines de paires de chaussures déposées dans les casiers à l'entrée du ghat*. Si la foule se presse ici chaque soir à la tombée du jour, c'est pour apercevoir et entendre le célèbre gourou de l'ashram : Swami Chidanand Saraswati. Sa notoriété dépasse Rishikesh et même le pays entier : il a eu Sting et Demi Moore comme élèves et fait partie de ces maîtres indiens qui voyagent fréquemment pour diffuser la bonne parole du yoga. Ce soir-là, comme tous les soirs, la cérémonie va durer plus d'une heure.

Au bas des marches, au bord du Gange, les élèves, de jeunes garçons vêtus de jaune, s'occupent de nourrir le feu dans lequel seront jetées les offrandes. Au centre des marches, en contre-haut, viendront ensuite prendre place Swami Chidanand Saraswati et ses plus proches disciples, et derrière eux les musiciens. Tout près de lui se tient son bras droit, Sadhvi Bhagawati Saraswati, une Californienne arrivée à Rishikesh en 1997. Autour d'eux se massent les touristes, les Indiens discrets en pèlerinage et les yogis occidentaux galvanisés – ce sont de loin les plus expressifs, certains n'hésitant pas à se griffer la poitrine en chantant les mantras, les larmes aux yeux et le visage convulsé. Puis il y a les sâdhus. Ces « renonçants », qui ont coupé tout lien avec leur vie d'avant, sont le plus souvent nomades et vivent des dons de la communauté. Vêtus d'un simple longhi orange – un pan de tissu noué autour de la taille –, ils pratiquent notamment l'abstinence, la méditation, le yoga, les mantras et d'autres rituels comme la mortification ou la consommation de haschich. Quoique respectés, ils sont aussi parfois soupçonnés d'être de faux dévots, plus occupés à fumer des pétards qu'à honorer les dieux. Ce soir d'octobre, comme tous les soirs à Rishikesh, ils attendent que les spectateurs soient installés pour faire leur entrée. Une trentaine d'entre eux prennent place silencieusement sur le côté gauche du ghat, s'assoient en tailleur et se préparent à suivre la cérémonie, avec un sérieux et une élégance qui n'impressionnent pourtant pas mes voisins de marche (« Les mendiants ! Tu vois, j'étais sûre qu'ils allaient rappliquer. »)

C'est l'un d'entre eux qui va me troubler. Le dos bien droit, les yeux légèrement entrouverts (juste assez pour apercevoir qu'ils sont révoltés), le visage incroyablement serein, il va rester complètement immobile pendant une quarantaine de minutes. Est-ce ça le « samadhi » ? Est-ce que je me laisse gagner malgré moi par un folklore destiné aux Occidentaux en mal d'exotisme ? Est-ce un faux sâdhu ? Ou suis-je en train d'observer l'une

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

des expériences les plus pures et les plus « authentiques » qu'il me sera donné de voir dans ma vie ? La foule a beau chanter, taper dans ses mains, se déplacer pour être sur le passage du plateau de lumières et recevoir ainsi la bénédiction des divinités, il reste impassible, inébranlable. Jusqu'à ce que, sans que cela semble lié à une étape précise de la cérémonie, il se lève tranquillement et quitte le ghat. Sur le chemin du retour, je le verrai à nouveau, tout aussi immobile, dans un autre temple dédié à Shiva.

Peut-être que si j'étais arrivée plus tôt, j'aurais pu balayer mes doutes sur ce qu'incarne le Rishikesh malgré elle : une Inde qui n'existe pas, un paradis pour les yogis occidentaux, une enclave bien dessinée qui n'hésite pas à reléguer sur ses marges les Indiens eux-mêmes. La scène, à laquelle je n'ai pas assisté mais qui a été enregistrée en intégralité, se passe dans l'ashram abandonné des Beatles. Le gouvernement a accepté qu'il soit utilisé dans le cadre du festival d'art et de cinéma de Rishikesh. Moojibaba, un maître spirituel jamaïcain qui a tout quitté pour aller chercher son maître en Inde, a été invité à y donner un satsang. Un satsang, c'est une réunion tenue par un gourou, qui mêle conférence, discussion, médiation et mantra. Et Mooji en donne partout dans le monde. Ce jour d'avril 2017, il est à Rishikesh. Dans l'assemblée, il n'y a que des Blancs qui, lorsqu'ils s'adressent au gourou, plongent dans un état proche du délire ou de l'effondrement. Comme lors de l'Arti du Parmath, ce sont les Occidentaux qui se distinguent par leur ferveur. Ils ont l'air habité, d'une manière qui tranche avec le calme tout simple de Mooji. Finalement, le satsang se conclut par des chants, là encore entonnés par les Occidentaux. S'ils y glissent un ou deux mantras, leurs chants dévotionnels sont deux tubes des Beatles : « Across the Universe » et « Let it be ».

1. Il apparaît avant dans certains hymnes védiques, mais dans le sens d'une technique savante et secrète servant à atteler des chevaux fougues aux chars des princes et des dieux.
2. *L'Espace-monde du yoga, de la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*, Presses universitaires de Rennes, Rennes, 2012, p. 92.
3. *L'Espace-monde du yoga, op. cit.*, p. 101.
4. Le « ghee » est le beurre clarifié qui sert à la cuisine indienne mais aussi aux offrandes.

Le charme irrésistible de l'ancien

Lorsqu'on achète un appartement ancien, on en attend des gages d'authenticité : moulures, poutres apparentes ou parquet en point de Hongrie et, si l'on est chanceux, date de construction gravée sur le fronton de l'immeuble. Lorsqu'on fait du yoga, on entend souvent répéter comme argument de son authenticité qu'il est vieux de plusieurs milliers d'années. Un argument longtemps impossible à vérifier ou à contredire puisque les sources et les traces écrites susceptibles de le prouver manquaient. Mais, dans les années 1920, la preuve en serait apparue, sortie de terre au détour de fouilles archéologiques sur le site de Mohenjo-daro, dans l'actuel Pakistan. Le chantier est dirigé par le jeune et fringant John Marshall, un archéologue anglais qui, à l'âge de vingt-six ans, devient le directeur général de l'Archaeological Survey of India, un service institué dès 1861 par l'administration britannique pour encadrer la discipline archéologique dans le sous-continent indien. Avant de s'attaquer au site de Mohenjo-daro, Marshall a fait ses armes sur celui de Harappa, sous la supervision d'un archéologue indien, Daya Ram Sahni, qui deviendra quinze ans plus tard le premier directeur général indien de l'Archaeological Survey of India. En 1922, il entame les fouilles sur le site de Mohenjo-daro où il va faire une découverte cruciale pour l'histoire du yoga – et de l'humanité. Au cours des travaux d'excavation apparaissent les décombres d'une ville entière, faits de briques dures et vieux de 5 000 ans. Avec elle, c'est l'histoire d'une des plus anciennes civilisations du monde qui fait surface : celle de la vallée de l'Indus, qui connut son apogée entre 2500 et 1500 avant notre ère.

Au milieu des ruines, Marshall trouve un sceau gravé dans une plaque de stéatite, une roche tendre composée majoritairement de talc. Facile à sculpter, la pierre résiste très bien à la décomposition et Marshall n'a aucune peine à lire le dessin. Sur la plaque, un homme est assis en tailleur, les jambes croisées. Il est coiffé de larges cornes de buffle et entouré de tigres, d'éléphants et de rhinocéros. Des bêtes féroces et sauvages mais qui ne semblent ni lui vouloir du mal ni le craindre. Pour John Marshall, il ne peut s'agir que d'une représentation du dieu Shiva, sous la forme de Pasupati, le maître des créatures, le seigneur des animaux. Et sa posture, étant donné que Shiva est considéré à la fois comme le premier yogi et comme le dieu, entre autres, de cette discipline, est forcément une posture de yoga. Ce « Pasupati Seal » est daté entre 2500 et 2400 avant notre ère et devient du jour où on le découvre la première représentation yogique. La supposition de Marshall se transforme ainsi en « preuve » indirecte : le yoga et même les postures de yoga sont aussi vieux que la civilisation de l'Indus. Aujourd'hui encore, cette datation est reprise partout, quand on ne prétend pas que le yoga existe « depuis la nuit des temps », « depuis toujours » ou « depuis l'aube de l'humanité ». Je l'entends sans cesse dans les cours, dans la bouche de mes professeurs ou dans les reportages sur le boom de la discipline. Je l'entends tellement souvent, et l'idée est,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

il faut l'avouer, tellement séduisante que, les premières années de pratique, je me suis prise, à mesure que je peaufinais mes « cobras », à croire sincèrement que le yoga était arrivé jusqu'à moi dans sa forme la plus pure, la plus originelle, à travers une transmission directe de maîtres à disciples. Et comme mes connaissances sur l'histoire indienne étaient extrêmement parcellaires, je pensais sincèrement reproduire, lors de mes salutations indiennes, le geste sans âge d'ascètes et de sages imaginaires. Sauf que l'histoire que je me racontais, et que l'on m'avait beaucoup racontée, n'était qu'une simple fable.

Pour en avoir le cœur net, j'ai commencé à chercher des livres sur l'histoire du yoga. Vus de loin, les rayons des librairies avaient l'air de déborder d'ouvrages sur le sujet. D'un peu plus près, les options étaient assez réduites : d'un côté, les livres de méthode promettant un accès facile et décomplexé aux postures ; de l'autre, les ouvrages des maîtres spirituels et de ceux qui en faisaient l'exégèse en rivalisant de détails et de raffinement sur des notions qui m'étaient complètement étrangères. La physicalité du yoga était traitée, ses aspects philosophiques et spirituels aussi, mais impossible de trouver un ouvrage synthétique qui raconte son histoire pour les profanes. Jusqu'aux années 1980, ce type de recherches n'existait pas. Mais ensuite quelques universitaires, des historiens des religions pour la plupart, se sont lancés dans une relecture critique et inédite de l'histoire du yoga. Au tournant des années 2000, plusieurs chercheurs anglo-américains ont publié des textes qui, en retraçant de façon objective l'histoire de sa diffusion et de ses mutations, remettaient en cause la vision d'une discipline immuable et homogène. Cette façon d'envisager l'histoire du yoga allait tellement à l'encontre de ce qui était communément admis et répété que certains essais ont provoqué un réel séisme dans le milieu, qui n'aime pas être bousculé.

C'est le cas lorsque paraît *Yoga Body* en 2010¹. L'auteur, Mark Singleton, y expose une thèse qui peut se résumer ainsi : en pratiquant le yoga aujourd'hui, nous ne le faisons absolument pas de la façon dont il a été conçu à l'origine. Le mot même de yoga tel qu'il est employé de nos jours ne recoupe certainement pas la même réalité. Le hatha yoga, c'est-à-dire le yoga postural, est devenu un « synonyme » du mot yoga, et inversement, alors qu'ils désignent deux visions très différentes. Avec *Yoga Body*, Singleton s'attaque à l'un des plus grands tabous de cette discipline : nous ne pratiquons pas un yoga plurimillénaire mais un yoga qui a muté à travers les époques ainsi qu'en fonction des contextes sociaux, historiques et géographiques dans lesquels il s'est développé. Singleton ne dit pas qu'il n'existe pas de tradition ancienne du yoga, il dit simplement que cette tradition n'a pas perduré en l'état jusqu'à nous. Cette hypothèse, qui aujourd'hui n'est plus aussi âprement discutée mais sert au contraire de base théorique à toute une série de nouvelles études, lui a valu d'être traité de « déboulonneur de mythe » coupable d'appropriation culturelle, de chercheur débutant venu d'Angleterre (sous-entendu : d'un pays qui ne sait pas de quoi il parle), de révisionniste procolonial voulant délégitimer les racines indiennes du yoga postural. Bref, il en a pris plein les dents.

Cinq ans plus tard, à l'occasion de la traduction de *Yoga Body* en serbe, il répond aux questions de l'un des auteurs du site Yoga International sur les violentes critiques qui se sont abattues sur lui. Et enfonce le clou : « Dans ce climat hostile, où tout travail émanant d'un "Occidental" ou d'un "marxiste" est susceptible d'être traité avec suspicion et dédain, des livres comme celui-ci [par un auteur non indien qui suggère que le yoga a une histoire

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mondiale et récente, autant qu'une histoire indienne et ancienne] seront inévitablement perçus comme un affront. [...] Estimer et présenter des stades d'innovation et de continuité dans des traditions contemporaines ou remises à la mode comme dans le yoga transnational est toujours délicat, dans la mesure où la modification est généralement (mais pas toujours) présentée comme la transmission transparente d'enseignements anciens et immuables. » Comme le résume l'auteur de l'article auquel Singleton adresse ses réponses : « Mon hypothèse est que la recherche plutôt directe de *Yoga Body* a été déformée par les critiques parce que ce qu'elle dit de façon implicite est trop inconfortable pour être regardé en face. Dans la phrase ci-dessus et dans le livre en général, Singleton expose l'un des mécanismes de base du marketing du yoga transnational : quelque chose de nouveau devient séduisant et commercialisable lorsqu'il est drapé du manteau de l'ancienneté². »

C'est ce que, selon certains chercheurs, Sir John Marshall a fait en baptisant sa découverte « Pasupati Seal ». Depuis les années 1980, le sceau censé représenter Shiva en position de yoga est au cœur de la « controverse de la vallée de l'Indus » : et si John Marshall, suivi par tous les yogis en quête d'authenticité, avait seulement vu ce qu'il voulait voir ? Comme le résume l'anthropologue Geoffrey Samuel, la prétendue preuve de l'existence du yoga dans la vallée de l'Indus « est tellement dépendante de la lecture de pratiques ultérieures [...] qu'elle est peu ou n'est pas utile pour la construction de n'importe quelle sorte d'histoire des pratiques³ ». En d'autres termes, on ne peut pas dire qu'il n'y avait pas de yoga il y a 5 000 ans, mais on ne peut pas dire non plus qu'il y en avait. Cela indique en revanche que plus le yoga se mondialise, plus il devient accessible partout, sous des formes extrêmement diverses, plus le fantasme d'un yoga ancien et originel se renforce.

1924, année zéro

Sir Jim Mallinson n'est peut-être pas l'unique baronnet d'Angleterre, mais il est probablement le seul à porter des dreadlocks. Cet indianiste, spécialiste du sanskrit et du hatha yoga, fait partie, avec Mark Singleton, David Gordon White, Joseph Alter ou encore Elizabeth de Michelis, des quelques chercheurs qui se sont attelés à la tâche de raconter une histoire plus objective du yoga, d'en proposer une lecture critique. Ils sont le plus souvent des yogis et des méditants convaincus. Tous font partie du Modern Yoga Research, un regroupement informel d'universitaires qui veulent voir plus loin que l'histoire mythique du yoga. Jim Mallinson, initié en 1992 à un ordre hindou, est également l'instigateur du Hatha Project, un programme de recherche européen de cinq ans, commencé en 2015. Il a commencé à s'interroger sur l'histoire du hatha yoga, transmise surtout de façon orale et fondée sur un maigre corpus de textes, en faisant sa thèse de sanskrit. C'est à lui que l'on doit nombre de corrections apportées au récit historique, notamment sur le yoga postural. Dans un documentaire radiophonique diffusé sur la BBC, *The Secret History of Yoga*⁴, on l'entend rappeler certaines d'entre elles, qui ont des allures de scoop pour les pratiquants que nous sommes. Il revient notamment sur les asanas, les postures. Il souligne que, dans les *Yoga Sutras de Patanjali* (le plus vieux « guide de yoga »), la seule qui soit évoquée est la posture assise. On trouvera ensuite recommandé dans certains textes ultérieurs, à partir du XIV^e-XV^e siècle, d'être souple et « pas gras » pour pratiquer les asanas. Aux XVIII^e et XIX^e siècles, apparaissent des asanas plus dynamiques et présentés comme une technique visant à préparer le corps à la méditation. Mais les postures ne sont pas spécifiques et on ne trouve pas dans les textes anciens les enchaînements qui nous sont aujourd'hui si familiers. Le plus célèbre d'entre eux par exemple, la « salutation au soleil », en est absent. La « posture sur la tête » aussi : les textes peuvent parler des bienfaits de l'inversion, mais il n'existe rien de spécifique pour dire comment on y arrive. Quant au « chien tête en bas », l'une des postures de base et une étape présente dans de nombreuses salutations, il n'apparaît pas, selon Mallinson, avant le XVIII^e siècle ! Même les noms des postures, que nous, pratiquants, aimons tellement égrener dans ce langage que nous ne comprenons pas, pourraient être le résultat d'une sanskritisation tardive (lorsque le « chien tête en bas » apparaît au XVIII^e siècle, il ne s'appelle pas encore « adho mukha » mais « elephant pose », la « posture de l'éléphant »).

Entendre tout ça pour la première fois, c'est un peu comme découvrir que la personne que vous aimez tant n'est pas celle que vous croyiez, qu'elle vous a caché des pans entiers de sa vie. Peut-on encore aimer après une telle trahison ? Dans les centres branchés, la réponse serait sûrement d'ouvrir son cœur et de laisser entrer en soi l'amour inconditionnel. Il n'empêche que cela explique, en partie, que certains préfèrent ne pas savoir que le yoga que nous faisons n'est pas celui que nous pensons pratiquer, mais un yoga qui a été conçu pour être diffusé et embrassé par les masses, et ce aussi bien en Inde qu'en dehors. Ce yoga, qu'il soit plus doux ou plus dynamique, porté sur la méditation ou l'effort physique, est une discipline avec ses codes, ses enchaînements, ses rituels, que l'on suit avec une rigueur

militaire. La majorité des yogas incluent au début de la pratique une série de salutations au soleil. Que cela soit dans l'ashtanga, le kundalini ou le yoga des centres Sivananda, il existe une chronologie précise pour l'exécution des postures et des exercices de respiration. Par exemple, l'ashtanga codifie une première série qui enchaîne des salutations au soleil A et B, suivie par les postures debout, les postures assises puis la séquence de fin (chandelle, charrue, posture sur la tête et poisson). Le yoga tel qu'on le pratique aujourd'hui est fondé sur une croyance dans la routine, la répétition. Pour progresser, il faut refaire sans cesse la même chose, recommencer selon le même processus, la plupart du temps dans une durée donnée. Aujourd'hui, le yoga est un *système*, livré avec un mode d'emploi complet pour que cela fonctionne. Cette organisation du yoga en un exercice rationnel, avec un début, un milieu, une fin, ne vient pas du fin fond des âges. Cette façon de pratiquer, que nous reconnaissons spontanément comme LE yoga, ne date que de 1924.

Cette pratique, on la doit à un homme : Tirumalai Krishnamacharya, qui va faire du yoga un système accessible à tous, reproductible et donc exportable. En 1924, il fonde son école de hatha yoga à Mysore, en Inde, d'où vont sortir ses élèves les plus célèbres – souvent plus que leur maître –, parmi lesquels Pattabhi Jois et B.K.S. Iyengar. À partir de Krishnamacharya, un nouveau lignage se met en place, et avec lui toute une façon d'envisager et de pratiquer le yoga, très éloignée des textes anciens qu'il a passé ses années de jeunesse à étudier dans une grotte himalayenne. Bien qu'il en est le père, Krishnamacharya est pourtant un peu absent de l'histoire du yoga moderne. Un article du *Yoga Journal US* daté de 2007 tente de réparer cet oubli, mais son auteur, Fernando Pagés Ruiz, se heurte à l'absence d'archives et d'informations sur sa vie : « Lorsque le *Yoga Journal* m'a demandé de raconter l'héritage de Krishnamacharya, j'ai pensé qu'il serait facile de retracer l'histoire de quelqu'un décédé il y a à peine dix ans. Mais j'ai découvert que Krishnamacharya reste un mystère, même pour sa famille. Il n'a jamais écrit de réelle autobiographie ni ne s'est attribué de mérite pour ses nombreuses innovations. On ne sait presque rien de sa vie. Ceux qui le connaissaient bien ont vieilli. Si nous perdons leurs souvenirs, nous risquons de perdre plus que l'histoire de l'un des adeptes les plus remarquables du yoga ; nous risquons de perdre une compréhension claire de l'histoire de la tradition vibrante dont nous avons hérité⁵. »

Il existe très peu d'images de Krishnamacharya. Dans un film muet en noir et blanc de 1938, on le voit virevolter sur un tapis de laine, au milieu de la nature, dans des postures très avancées. Il fait une démonstration d'asanas mais aussi de « kriyas », les exercices de purification, dont le toujours très impressionnant « nauli » : une série de contractions et de rotations abdominales qui donne l'impression que le ventre se décolle et se déplace comme un corps autonome. Il a alors cinquante ans mais ressemble à un jeune athlète, le visage lisse et ouvert, le corps musculeux et le geste alerte, rapide, précis. Le film ne dure que quelques minutes mais c'est amplement suffisant pour se rendre compte de la maîtrise et de la sophistication de la pratique de Krishnamacharya. Se doutait-il que cinquante et un ans plus tard, à sa mort, il serait difficile de trouver un yoga postural qu'il n'ait pas influencé ?

Dans sa pratique et son enseignement, Krishnamacharya avait une réputation de dur à cuire. Il se levait tous les jours à deux heures du matin afin de s'exercer avant de recevoir ses premiers élèves, et ne mangeait qu'une fois par jour. C'est pourtant lui qui va faire du yoga une discipline accessible à tous. Lui qui, d'une certaine façon, en sera le grand réformateur et

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

lui permettra de se diffuser partout. Mais avant cette traduction pratique opérée par Krishnamacharya, le yoga a été l'objet d'une bascule théorique. Selon l'historienne Elizabeth de Michelis, l'une des grandes figures du Modern Yoga Research, on parle de yoga moderne à partir du moment où il s'installe dans les villes mais surtout dès l'instant où il n'est plus, ou plus seulement, une école philosophique et une pratique spirituelle, mais une discipline posturale, physique⁶. Pour dater cette bascule, elle hésite entre deux événements. Le premier est une lettre écrite en 1849 par le transcendentaliste Henry David Thoreau à l'un de ses amis, dans laquelle il s'autoproclame premier yogi occidental : « Je voudrais pratiquer le yoga fidèlement. Dans une certaine mesure, et à de rares intervalles, je suis même un yogi. » Il fait référence à son expérience de méditation de deux ans, deux mois et deux jours près de l'étang de Walden (qui donnera lieu à son livre *Walden ou la Vie dans les bois* en 1854), pendant laquelle il s'est appliqué l'autodiscipline du corps et de l'esprit, la chasteté et le végétarisme. Selon de Michelis, c'est la première fois qu'un Occidental parle du yoga non plus comme d'une pratique étrangère, réservée à d'autres, mais comme quelque chose d'appropriable, qu'il peut lui aussi expérimenter.

La seconde date qui retient son attention est celle de la parution, en 1896, de *Raja Yoga* l'ouvrage de Swami Vivekananda. Vivekananda est le premier gourou à être venu aux États-Unis, en 1893, lors du Parlement des religions qui se tenait à Chicago cette année-là, et où il avait fait un triomphe. Bien que cela ne soit pas son ouvrage le plus célèbre, c'est, d'après de Michelis, celui dans lequel il a « effectué une importante révision de l'histoire du yoga, des structures, des croyances et des pratiques, puis procédé à une traduction (souvent sémantique et linguistique) de ce yoga “réformé” en quelque chose de très différent des approches classiques hindoues ». Ensuite, Krishnamacharya va passer à l'étape supérieure, de la théorie à la pratique. Fâché de voir la discipline tomber lentement en désuétude, il décide de la rendre plus accessible. Il donne au yoga une structure, une forme qu'il sera possible de reproduire sans avoir nécessairement besoin d'y consacrer de longues années d'études ou le travail méditatif d'une vie entière avant de pouvoir en tirer les bienfaits. Il renverse ainsi la façon d'entrer dans le yoga. Avant Krishnamacharya, il fallait avoir déjà adopté des dispositions spirituelles pour que sa pratique soit efficace. Avec lui, la pratique devient ce qui permettra de parvenir à ces dispositions. On ne fait plus de yoga parce que l'on est déjà dans un chemin spirituel avancé, on fait du yoga pour se mettre sur le chemin.

Avec son enseignement et surtout sa façon d'enseigner, Krishnamacharya va ouvrir les portes du yoga au plus grand nombre. Au sein du palais du maharajah de Mysore, il entame une vraie révolution. Il autorise les filles à suivre ses enseignements, donne des cours collectifs – alors qu'avant le yoga ne se transmettait que du gourou à son disciple – et permet au yoga d'être compatible avec la société au-delà des seuls ascètes et de ceux qui ne vivent que de lectures et de prières. Mais, surtout, il modifie totalement la vision du yoga postural. Bien qu'il n'y ait aucun doute sur les efforts qu'il a dû produire pour arriver à une telle maîtrise de son corps, on lui attribue la phrase qui va tout changer : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne. » Krishnamacharya estime que l'élève doit être pris tel qu'il est, avec ses particularités

physiques, physiologiques et psychologiques. Qu'il est toujours singulier et que cela doit être pris en compte. Mais aussi que, si c'est au yoga de s'adapter à la personne et non plus le contraire, tout le monde peut le pratiquer, à condition de trouver les bons ajustements.

Néanmoins, cela ne signifie aucunement que Krishnamacharya n'ait pas de hautes attentes de la discipline. L'un de ses élèves les plus célèbres, B.K.S. Iyengar, s'est plaint à de nombreuses reprises de la dureté physique et morale de son professeur et beau-frère, qui n'hésitait pas à le rabrouer et à le battre. Quand Krishnamacharya ouvre son école, à l'invitation du maharajah de Mysore, il développe une technique conçue d'abord pour les jeunes garçons pleins de fougue, afin qu'ils améliorent leur force et calment leur mental. Il systématise son enseignement en séquences dynamiques, c'est-à-dire en un enchaînement de postures à un rythme soutenu – la forme que l'on retrouve aujourd'hui dans le vinyasa et l'ashtanga. « Parmi les élèves qui venaient aux cours de Krishnamacharya, dans le palais du maharajah, il y avait les jeunes princes de Mysore, rappelle Faeq Biria qui fut l'élève de B.K.S. Iyengar avant d'ouvrir à Paris le premier centre Iyengar en 1980. N'oublions pas que les princes appartenaient tous à la caste des guerriers. Krishnamacharya leur enseignait donc cette forme d'ashtanga yoga qui exige un défi corporel incroyable : souplesse, rapidité, etc. Plus tard, quand il a continué à donner des cours à Chennai (Madras) après la fermeture du shala² de Mysore, il a enseigné de façon totalement différente. »

Krishnamacharya a aussi entériné l'idée selon laquelle la pratique doit combiner les exercices de respiration et l'exécution des postures. Depuis Krishnamacharya, on pense ainsi le yoga comme une discipline physique, une routine d'exercices, imaginée pour rendre le corps et le mental vigoureux. À n'en pas douter, la réforme qu'il a opérée doit beaucoup à son envie personnelle et profonde de renouveler le yoga, notamment afin qu'il ne s'éteigne pas. Mais le virage pris à cette époque s'inscrit également dans un changement plus large des mentalités vis-à-vis de la culture physique. Et les réformateurs du yoga comme Krishnamacharya ne vont pas y être insensibles, même s'ils auront tendance à renier ces influences occidentales au profit d'un récit purement indien.

Le tour de force de Monsieur Muscle

Cet apport de l'essor international de la culture physique dans le développement et la diffusion du yoga postural est la grande hypothèse de Mark Singleton, celui qui pense que ce qui est pratiqué est un « synonyme » du yoga. Selon lui, Krishnamacharya, parmi d'autres, a beau dire qu'il se fonde principalement sur les *Yoga Sutras de Patanjali*, il a certainement été fortement influencé par les pratiques de gymnastique et de bodybuilding (que l'on appelait encore à l'époque « culturisme ») en vogue en Inde dans sa jeunesse – le maharajah qui lui a demandé d'ouvrir l'école de Mysore était lui aussi féru de culture physique. C'était aussi le cas de Bishnu Ghosh (1903-1970). Frère du très spirituel Yogananda, il était à la fois un yogi et un bodybuilder. Pour lui, les disciplines étaient presque semblables puisque les deux consistaient à pousser le corps dans ses limites pour en révéler la majesté – il est à noter que Ghosh fut le gourou de Bikram Choudhury, qui décrivait lui-même sa salle de yoga surchauffée comme la « chambre des tortures ».

L'influence du culturisme sur les yogis est à mettre au crédit d'un homme en particulier : Eugene Sandow, le père de la discipline. Au début du xx^e siècle, lors de ses tournées mondiales de démonstration de force et de muscles, ce Prussien désespéré par la « dégénérescence » physique du monde moderne va, avec son corps de dieu grec et son petit slip léopard, mener une croisade contre les « stigmates de la faiblesse » partout dans le monde. L'Inde, qui se sent rabaissée par la colonisation britannique, l'accueille avec enthousiasme. On se presse sous le chapiteau, qui peut accueillir jusqu'à 6 000 spectateurs, pour entendre l'ancien circassien et artiste de music-hall assurer à la nation indienne qu'elle peut devenir plus forte et ne pas subir l'arrogance et les démonstrations de force de l'armée coloniale. Selon Mark Singleton, l'influence de Sandow s'inscrit dans un mouvement plus large de renouveau de la culture physique partout en Europe. C'est le moment de l'hygiénisme, où l'on croit aux vertus du grand air, des bains froids et de l'exercice en vue de se forger une santé et un mental de fer. Parmi les résultats de recherche qui ont le plus heurté les yogis lors de la parution de *Yoga Body*, le livre de Singleton, il y a notamment ceux qui concernent l'influence des gymnastiques scandinaves sur le yoga tel qu'on le pratique aujourd'hui. Il rappelle comment la gymnastique suédoise est en effet devenue la base de l'entraînement militaire en Europe et notamment chez les Britanniques. Avant d'être exportée en Inde dans les écoles militaires. Cette pratique plus proche de l'aérobic était tellement populaire dans les années 1930 qu'elle est devenue la forme d'exercice la plus pratiquée en Inde.

Shri Yogendra (1897-1989), autre figure importante de la renaissance du hatha yoga en Inde mais aussi aux États-Unis et en Europe, a également été influencé par ce mouvement qui promet vigueur et santé. « Dans sa jeunesse, sa grande passion était la gymnastique, la lutte et la culture physique, écrit Singleton. Il ratait l'école pour aller s'entraîner dans un gymnase, se faisant une réputation de force physique extraordinaire et un surnom, celui de Monsieur Muscle⁸. » Yogendra, qui a fondé le premier institut de yoga à Mumbai, est reconnu comme

le premier yogi à avoir fait des démonstrations de postures aux États-Unis, où il a voyagé dans les années 1920. En 1931, il publie *Yoga Asanas Simplified* et *Yoga Personal Hygiene*, qui proposent, illustrations à l'appui, une routine reproductible par tous, afin que chacun puisse accéder, grâce à une forme simplifiée et débarrassée de toute mystique du yoga, à un corps sain et vigoureux. Selon Singleton, bien que Yogendra ait publiquement exprimé son mépris pour ces culturistes, il est clair qu'il était familier de leur travail et qu'il s'en est inspiré.

Parmi eux, il y a Jorgen Peter Müller, un Danois au corps fringant et à la moustache conquérante. Ce sportif a révolutionné la culture physique avec son guide *Mit System* (*Mon système*), paru en 1904. Devenu un best-seller mondial, ce livre détaille, au-delà de conseils sur la façon de manger, de prendre des bains ou de s'aérer, dix-huit postures qui allient renforcement musculaire et assouplissement. Chacune d'elles est accompagnée d'un croquis ou d'une série de photos. Parfois, c'est Müller lui-même, vêtu d'un simple slip – il mettait également en garde ses lecteurs contre le fait de porter trop de vêtements –, qui prend la pose. Les mouvements sont aisés, exécutables par tous. Mais le tour de force, sans mauvais jeu de mots, de Müller n'est pas tant les exercices qu'il propose que la promesse d'une routine, d'un « système », à pratiquer dans un ordre précis, toujours le même, et en un temps donné : quinze minutes. Si les séances de yoga durent plus longtemps aujourd'hui, entre 1 heure et 1 h 30 pour les cours collectifs standard, elles pourraient tout de même avoir été influencées par cette nouvelle façon de calibrer une routine physique. Aujourd'hui, lorsqu'on se rend à un cours de yoga collectif, on s'attend à effectuer un certain nombre de postures qui permettront de travailler le corps dans son intégralité et ceci dans un temps donné. Là encore, ce n'est en aucun cas le principe qui prévalait dans les textes anciens. Autre parallèle intéressant, Müller a défini une façon de procéder qui ressemble à s'y méprendre aux consignes d'une classe de yoga d'aujourd'hui : « Bien que le principe le plus important dans l'exercice soit de respirer pleinement et régulièrement pendant toutes sortes de mouvements, vient ensuite celui de relaxer tous les muscles qui ne sont pas nécessaires à la performance visée. »

Singleton ne dit pas – ce qui lui a été reproché – que c'est la culture physique qui a créé le yoga contemporain. Mais, contrairement à l'idée selon laquelle le yoga ne serait pas influencé par les sociétés dans lesquelles il évolue, il estime que dans les années 1920-1930, c'est-à-dire au moment où le yoga se revivifie en Inde, l'influence de la culture physique est telle dans le monde entier qu'elle ne peut pas avoir été sans effets sur le yoga. Si cette influence est avérée, selon Singleton et d'autres universitaires, elle est bien souvent niée, au profit d'un récit qui reste aujourd'hui encore dominant : celui d'une pratique uniquement indienne, jamais perturbée par le monde qui l'entoure. La « renaissance du yoga » telle que proclamée par Yogendra ne peut ainsi se comprendre que dans le cadre plus large d'une renaissance mondiale de la culture physique, ce qui n'empêchera pas ce dernier de continuer à parler de son yoga comme d'« une thérapie exclusivement originaire d'Inde – plus ancienne et plus efficace que les styles européens qui ont été imposés comme les formes standard de l'exercice physique en Inde pendant le XIX^e siècle ». Ainsi, bien que se développent des pratiques n'ayant plus grand-chose à voir avec les traditions indiennes, elles ne cessent pour autant de s'en réclamer.

La fabrication d'un classique

Influencé par la culture physique, le devoir presque patriotique de renforcer et magnifier le corps des Indiens, et la demande de l'Occident, le yoga dans sa forme moderne se présente donc comme une discipline mettant l'accent sur le corps, même si c'est pour finir par le transcender. Cette évolution de la pratique l'a donc emmené bien loin du yoga des origines, qui était au fond une école philosophique parmi d'autres, cherchant un moyen d'obtenir la libération, de faire cesser la souffrance. Pourtant, toutes ces formes modernisées se réclament d'un texte millénaire : les *Yoga Sūtras de Patanjali*. Dans les cours d'ashtanga tels que les a codifiés Pattabhi Jois, le mantra d'ouverture qui précède chaque classe lui rend encore hommage. Lorsqu'on chante dans n'importe quel studio dans le monde le « vande gurūnām caraṇāravinde », on chante que l'on se prosterne devant Patanjali, « incarnation d'Adisesa, blanc de couleur et aux mille visages radieux (sous sa forme du serpent divin Ananta), de forme humaine sous les épaules, portant le glaive de la discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité et la conque représentant le son divin ».

Pourtant, de Patanjali, on ne sait que peu de choses, ni même avec certitude s'il a réellement existé. Mais on a gardé ses *Yoga Sūtras*, dont on pense qu'il les a rédigés ou tout au moins compilés entre – 300 et 500, selon les différentes estimations. Les sūtras sont des aphorismes et ceux de Patanjali sont aux nombres de cent quatre-vingt-quinze, répartis en quatre chapitres, qui exposent les « huit membres du yoga » (ce qui est la signification première d'ashtanga, avant qu'il ne soit connu dans la forme « ashtanga vinyasa » de Pattabhi Jois : le yoga « de huit membres », « constitué de huit parties »). Écrits en sanskrit, les sūtras sont comme des aide-mémoire, impossibles à lire seul, sans l'explication d'un gourou. Ils ne sont que le fil conducteur d'une réflexion bien plus complexe, intelligible seulement grâce aux commentaires, ce qui est très caractéristique de la pensée indienne : « La civilisation indienne est une civilisation du commentaire. Dans un système traditionnel de pensée où la vérité est censée avoir été proclamée aux origines, la tradition, qui est chose vivante, ne peut évoluer, s'adapter au contexte, que par des commentaires qui, sous couleur d'explications, apportent des interprétations nouvelles. On sait aussi que l'Inde a toujours privilégié les formulations brèves, les aphorismes (les sūtras), que seul un commentaire peut éclairer. [...] On a presque toujours affaire, en contexte indien, à un texte de départ bref, aphoristique (un sūtra ou une *karika*), qui est d'abord explicité oralement par un maître – car un enseignement important ne se transmet qu'oralement –, puis clarifié dans des commentaires écrits, qui eux-mêmes seront annotés.⁹ » Les *Yoga Sūtras* ne font pas exception à la règle et sont donc le plus souvent accompagnés de leurs commentaires. Les plus importants sont ceux de Vyasa (généralement datés du v^e siècle), de Vacaspati Misra (autour du x^e siècle) et du roi Bhoja (fin du xi^e siècle), ainsi qu'un commentaire du commentaire de Vyasa par Vijñānabhikṣu au xvi^e siècle.

Il serait impossible – et présomptueux – de tenter ici de résumer la pensée de Patanjali. Mais on peut en esquisser les grandes lignes, d'autant que sa classification et son vocabulaire

sont toujours utilisés dans les cours, y compris dans les studios les plus branchés de Paris, Londres ou New York. Selon Pierre Feuga et Tara Michaël, « il existe un “style” propre » au yoga de Patanjali, celui d’une « certaine confiance héroïque dans la possibilité qu’a l’individu qualifié de réaliser la Délivrance par une participation énergique de tout son être, corps et esprit compris¹⁰ ». Pour Patanjali, la définition du yoga, qu’il donne dans son deuxième sutra, est celle-ci : « Le yoga est l’arrêt des modifications mentales. » Dans ces modifications mentales, il inclut aussi bien la connaissance juste, la connaissance fausse, l’imagination, le sommeil profond et la mémoire. Tous ces fonctionnements sont à l’origine d’une confusion, d’une ignorance de la réalité, du véritable Soi. Cette confusion crée à son tour d’autres confusions encore plus délétères : le sentiment d’individualité, l’attachement, l’aversion et le « fait de se cramponner à la vie ».

Pour mener à bien le travail du yoga et atteindre la délivrance, il faut donc se conformer à des principes, que Patanjali classe en yamas et niyamas. Les yamas sont au nombre de cinq et sont les principaux commandements : ahimsa (ne faire du mal à aucun être), satya (ne pas mentir), asteya (ne pas voler), brahmacharya (s’abstenir sexuellement) et aparigraha (ne pas être avare). Viennent ensuite les niyamas. « Alors que les yamas règlent la conduite dans la relation aux autres, les cinq niyamas qui les complètent envisagent plutôt la relation avec soi-même¹¹. » Il y a la propreté, le contentement, l’ardeur ascétique (tapas), l’étude des Écritures, la répétition méditative du son « om » et enfin « le fait de déposer toute action devant le Seigneur ». Les yamas et les niyamas constituent les deux premiers piliers, les deux premiers membres du yoga de Patanjali. Ensuite viennent asana, la posture, pranayama, le contrôle du souffle, pratyahara, le retrait des sens, dharana, la concentration, et enfin le samadhi, ou nirvana.

Le yoga le plus pratiqué aujourd’hui, le hatha yoga, est pourtant bien loin du yoga de Patanjali. Ce dernier décrit certes la nécessité d’une pratique, mais qui serait plus proche de l’ascèse. Les postures ne font leur apparition qu’au x^e-xi^e siècle, dans la *Goraksha Samhita*. Ce texte mentionne quatre-vingt-quatre postures et décrit dans le détail celles du lotus et du héros. Au xv^e siècle, la *Hatha Yoga Pradipika* réaffirme l’importance des quatre-vingt-quatre postures et continue de mettre l’accent sur les postures assises. Pour voir apparaître les asanas qui nous semblent familiers (la posture du poisson, du chameau, de l’arc, du paon ou du cobra), il faut attendre la fin du xvii^e siècle et la *Gheranda Samhita*. Pourtant, pour la pratique des yogas d’aujourd’hui, on continue de se référer au texte fondateur, celui de Patanjali. C’est le cas aussi lorsqu’on parle de la philosophie du yoga, oubliant au passage les apports de la métaphysique tantra, un mouvement qui n’apparaît qu’au iv^e siècle et qui introduit des notions absentes des *Yoga Sutras* mais qui font aujourd’hui pleinement partie de ce qu’on considère être le yoga orthodoxe. Parmi ces notions, il y a notamment celle de « non-dualité » (l’individu n’est pas différent du cosmos, il est l’univers) et celle du corps yogique, avec son système de nadis, les canaux subtils énergétiques, et son approche psychosomatique. Il est à noter également que la notion de chakra, si utilisée aujourd’hui dans le yoga, n’apparaît que dans une *Upanishad* tardive, entre le viii^e et le x^e siècle. Le karma ou le moksha (délivrance) sont aussi des développements postérieurs à Patanjali.

Comment expliquer alors que les *Yoga Sutras* soient devenus aujourd'hui le texte de référence ayant éclipsé tous les autres ? L'idée de Patanjali de codifier le yoga, avec ses sutras comme autant d'étapes à franchir, a sans aucun doute joué dans la popularité de ce premier « manuel ». Mais ce texte n'avait *a priori* pas vocation à connaître une telle pérennité. Selon David Gordon White, un grand spécialiste du tantrisme et l'auteur du livre *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, les *Yoga Sutras* sont d'une certaine façon un classique fabriqué. Le yoga de Patanjali n'est devenu classique qu'à partir du x^e-xi^e siècle. Avant cela, il représentait une tradition minoritaire par rapport aux autres textes. Le yoga n'était pas un phénomène global dans l'hindouisme, ni même en Inde. Patanjali n'était pas très important, il n'était même pas très connu. Andrea Acri, maître de conférences à l'École pratique des hautes études et membre du groupe Modern Yoga Research, me rappelle également que « l'approche du yoga développée par Patanjali était aussi très critiquée, notamment par les tantriques. Mais à partir du x^e siècle, beaucoup de textes shivaïtes utilisent le yoga de Patanjali comme référence, peut-être pour le réinscrire dans une tradition brahmanique. Si l'on regarde vraiment les textes anciens, on trouve historiquement surtout du yoga shivaïte. Pourtant, aujourd'hui, partout en Inde, c'est Patanjali qui est considéré comme le yoga classique ».

L'autre avantage de remonter aux *Yoga Sutras* comme texte fondateur, c'est aussi de débiter la chronologie de l'histoire du yoga un peu plus loin. Même si ce n'est pas du même yoga que l'on parle, faire le parallèle entre une pratique moderne et mondialisée et un texte datant de deux millénaires permet de répondre au besoin d'authenticité des pratiquants.

D'autres textes anciens permettent, à la manière du « Pasupati Seal » découvert par John Marshall, de supputer une origine encore plus lointaine du yoga. Mais il ne s'agit pas du tout du même yoga, même si le mot *y* est mentionné. Et la datation de ces « preuves » est complexe, en raison notamment du peu de données disponibles dans les textes sanskrits, qui donnent lieu à diverses interprétations (sans oublier que le sanskrit est une langue difficile, connue de peu de pratiquants, et que rares sont ceux qui lisent les textes dans leur langue d'origine). Ainsi, il est d'usage de citer les premières *Upanishad*, qui apparaissent aux environs du viii^e siècle avant notre ère. Ces textes, dont le nom signifie « écouter, assis, les enseignements d'un maître », poursuivent et précisent la tradition des *Veda**. Dans ces écrits, les sages font part d'expériences d'immobilité méditative ou de l'attention portée au mouvement du souffle, et proposent une union du corps et de l'esprit. Selon l'historienne des religions et spécialiste de l'hindouisme Ysé Tardan-Masquelier, il s'agit plus d'un « proto-yoga » que d'un yoga véritable. Les *Upanishad* du yoga, celles qui en parlent expressément, ne sont composées qu'entre 700 et 1300. On cite aussi le *Mahabharata* (de – 400 à 400) et la *Bhagavad-Gita* (environ 200 av. J.-C.), mais, là encore, il n'est pas question du yoga tel que nous le connaissons. Dans la *Bhagavad-Gita*, par exemple, le mot apparaît bien à plusieurs reprises mais jamais pour désigner une pratique. Il est utilisé dans les notions de « karma yoga » (l'action), de « bhakti yoga » (la dévotion) et de « jnana yoga » (la connaissance), qui guident le jeune Arjuna dans l'accomplissement de son devoir : combattre ses cousins pour l'accession au trône tout en renonçant aux fruits de son action.

Enfin, un texte non indien est aussi convoqué pour authentifier l'ancienneté du yoga : celui que Plutarque consacre, au tout début du II^e siècle, à Alexandre le Grand (*Vie d'Alexandre*), le conquérant du IV^e siècle avant notre ère. Il évoque la rencontre des compagnons d'Alexandre, au moment où ils entrent en Inde, avec des « gymnosophistes », des « sages nus ». Aujourd'hui, les uns pensent qu'il pouvait s'agir de yogis, d'autres y voient plutôt une rencontre avec des sâdhus, les moines errants. Mais d'autres encore rappellent que les biographies que Plutarque a consacrées à quarante-six hommes illustres – ce qui est déjà beaucoup – avaient une visée moraliste et pour but de raconter, comme l'indique le titre de l'ensemble des œuvres, les « vies parallèles » de ces célèbres Grecs et Romains, quitte parfois à s'arranger avec la vérité historique. De la même manière que pour le « Pasupati Seal », ce sont les pratiquants du yoga moderne qui pourraient avoir interprété la mention de ces gymnosophistes comme la confirmation de l'existence des premiers yogis physiques.

Toutes ces références, tous ces textes ont conféré au yoga une aura d'authenticité ancestrale capable de séduire massivement les Occidentaux. Cela tombe bien, ce sont ces textes que prendront dans leur valise les premiers gourous à s'aventurer hors de l'Inde afin de convertir le reste du monde aux bienfaits du yoga...

1. Mark Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, Oxford, 2010.
2. « Mark Singleton Responds to Critics who didn't want to understand his Book », de Matthew Remski, *Yoga International*, 1^{er} novembre 2015.
3. *The Origins of Yoga and Tantra. Indic Religions to the Thirteenth Century*, Cambridge University Press, Cambridge, 2008, p. 8.
4. *The Secret History of Yoga*, produit par Mukti Jain Campion, BBC Radio 4, juin 2016.
5. Fernando Pagés Ruiz, « Krishnamacharya's Legacy. Modern Yoga's Inventor », *Yoga Journal*, 28 août 2007.
6. Elizabeth de Michelis, *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*, Continuum, New York, 2005, p. 2.
7. En sanskrit, « shala » signifie maison. Dans le vocabulaire ashtangi, il désigne une maison de yoga, c'est-à-dire un studio ou une école de yoga.
8. *Yoga Body*, op. cit., p. 116.
9. André Padoux, *Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues*, Albin Michel, Paris, 2010, p. 68-69.
10. Pierre Feuga et Tara Michaël, *Le Yoga*, PUF, Paris, 1998, p. 47.
11. *Ibid.*, p. 52.

La conquête de l'Ouest

Pour l'Exposition universelle de 1893, Chicago a fait les choses en grand. Près de deux cents nouveaux bâtiments ont été construits, ainsi que des parcs, des canaux et la première grande roue de l'histoire, afin de célébrer le 400^e anniversaire du débarquement de Christophe Colomb sur les terres du Nouveau Monde et montrer au pays tout entier que Chicago, douze ans après l'incendie qui a presque entièrement ravagé son centre-ville, est prête à renaître de ses cendres et à rayonner sur l'architecture contemporaine. Pendant six mois, cette foire sans précédent accueillera 27 millions de personnes, soit l'équivalent de la moitié de la population américaine de l'époque. Deux mois avant la cérémonie de clôture, un autre événement spectaculaire se produit dans l'un des bâtiments néoclassiques érigés pour l'occasion. Pour la première fois, des représentants des cultes du monde entier se retrouvent dans le but d'amorcer un dialogue interreligieux et d'affirmer l'importance de la religion comme source du bonheur des sociétés. Ce 11 septembre 1893, ils sont tous là. Devant la foule venue en nombre au premier Parlement des religions, des évêques, des prélats et des rabbins, mais aussi des représentants des spiritualités asiatiques. Alors que partout dans le pays on traite avec mépris les vagues d'immigration chinoise qui, depuis la moitié du XIX^e siècle, servent de main-d'œuvre pour la construction du chemin de fer, et qu'émerge un racisme antiasiatique, l'élite qui se presse aux conférences du Parlement s'émerveille en découvrant sur l'estrade les représentants du bouddhisme, du jaïnisme et de l'hindouisme. C'est ce dernier qui va faire sensation. Robe monastique orange et anglais patiné par son éducation britannique, Swami Vivekananda, disciple de Ramakrishna, déclenche dès les premiers mots de son discours, « Sisters and Brothers of America », une ovation de plusieurs minutes dans le public. Devant 4 000 personnes, il prêche la tolérance, renverse la vision orientaliste de l'Inde et, sans le savoir, ouvre la voie au yoga moderne :

« Sœurs et Frères d'Amérique,
me lever pour répondre à l'accueil chaleureux et cordial que vous nous avez donné me remplit le cœur d'une joie inexprimable. Je vous remercie au nom de l'ordre des moines le plus ancien du monde ; je vous remercie au nom de la mère des religions ; et je vous remercie au nom des millions et des millions d'hindous de toutes les classes et de toutes les sectes.

[...] Je suis fier d'appartenir à une religion qui a enseigné au monde à la fois la tolérance et l'acceptation universelle. Nous ne croyons pas seulement dans la tolérance universelle, mais nous acceptons toutes les religions comme vraies. Je suis fier d'appartenir à une nation qui a donné refuge aux persécutés et aux réfugiés de toutes les religions et de toutes les nations de la terre.

[...] La convention présente, qui est l'une des assemblées les plus imposantes qui se soient jamais tenues, est en elle-même une justification, une déclaration au monde de la merveilleuse doctrine prêchée dans la *Gita* : "Quiconque vient à Moi, sous quelque forme que ce soit, Je l'atteins ; tous les hommes luttent sur des chemins différents qui à la fin mènent à Moi." Le sectarisme, la bigoterie, et son horrible descendant le fanatisme ont possédé longtemps cette belle terre. Ils ont rempli la terre de violence, l'ont très souvent trempée de sang humain, ont détruit la civilisation et réduit des nations entières au désespoir. S'il n'y avait pas eu ces horribles démons, la société humaine serait bien plus avancée qu'elle ne l'est actuellement. Mais leur temps est venu ; et j'espère fermement que la cloche qui a tinté ce matin en l'honneur de cette convention pourra sonner le glas de tout fanatisme, de toutes les persécutions par l'épée ou par la plume, et de tous les sentiments peu charitables entre des personnes qui s'acheminent vers le même but¹. »

Alors que ses homologues avaient plutôt tendance à témoigner d'une certaine honte envers leur pays et à se conformer à la conception coloniale de l'homme indien, Vivekananda affirme au contraire la supériorité spirituelle de l'Inde sur un Occident corrompu par le matérialisme. Il n'hésite pas à répondre vertement à ceux qui prêchent la supériorité du christianisme sur les autres religions et à critiquer ceux qui voient dans l'évangélisation une façon de sauver les hindous de leur misère sociale et religieuse. « Une telle condescendance provoqua une réponse pleine de fierté et de défi de la part de Vivekananda [...] Les Indiens, affirma-t-il, "en ont plus qu'assez de la religion ; ce qu'ils veulent, c'est du pain, mais on ne leur donne que de la pierre". Cette remarque aurait déclenché une salve d'applaudissements parmi les libéraux présents, mais la suivante aurait suscité une réaction encore plus vive : "Envoyez des missionnaires pour leur apprendre à mieux gagner leur pain et non pour leur enseigner des absurdités métaphysiques"²". Une autre fois, il improvise : "Nous qui sommes venus de l'Est sommes restés assis jour après jour à vous écouter nous expliquer avec condescendance que nous devons accepter la chrétienté parce que les nations chrétiennes étaient les plus prospères". Avant de poursuivre : "Nous regardons au-dessus de nous et voyons que l'Angleterre est la nation chrétienne la plus prospère, avec son pied sur la nuque de 250 millions d'Asiatiques... La chrétienté a gagné sa richesse en tranchant la gorge de ses semblables"³. »

Avec Vivekananda au Parlement des religions, l'hindouisme et les peuples qui s'en réclament ne font pas que redresser la tête et refuser la condescendance des pays qui gouvernent alors le monde. Le moine en robe safran, nouveau messie au teint sombre et à la voix claire, incarne la possibilité d'un renouveau bien plus vaste que la ville qui l'accueille pour la première fois. Et son message parvient sans peine à traverser les années et les océans. Près de quarante ans plus tard, c'est Romain Rolland qui va faire revivre cet épisode auquel il n'a pas assisté. L'auteur de *Jean-Christophe* se lance dès 1924 dans une série de portraits consacrée aux grandes figures spirituelles et rebelles de l'Inde : Gandhi, Ramakrishna, puis en 1930, son élève le plus prodigue, Vivekananda. Avec un enthousiasme on ne peut plus

lyrique et romanesque, il décrit le choc provoqué par l'apparition de Vivekananda au Parlement des religions : « Son aspect athlétique s'oppose au tendre corps si frêle – (si résistant) – de Ramakrishna. Il est grand (cinq pieds huit pouces et demi), carré d'épaules, large de poitrine, corpulent et lourd ; des bras musculeux, exercés à tous les sports. Il a le teint olivâtre, la figure pleine, un vaste front, une robuste mâchoire, des yeux magnifiques, larges, sombres, un peu bombés, aux lourdes paupières, dont le dessin appelle la comparaison classique avec la feuille de lotus. Nul n'échappait à la magie de ce regard, qui pouvait aussi bien envelopper de son charme irrésistible, étinceler d'esprit, d'ironie, de génie, se perdre dans l'extase, ou plonger impérieusement au fond des consciences et foudroyer de sa fureur. Mais, surtout, il n'en est pas un qui l'ait approché, dans l'Inde et l'Amérique, sans être saisi de sa majesté. Il était né roi.⁴ »

Cette majesté, Vivekananda va la faire régner encore un peu, en restant pendant quatre ans dans ce pays qu'il a réussi à fasciner. Il multiplie les conférences, fonde la Vedanta Society à New York et donne des cours de yoga. Surtout, il publie en 1896 l'ouvrage qui, selon Elizabeth de Michelis, fait entrer le yoga dans son ère moderne : *Raja Yoga*. Bien qu'il ne soit encore nullement question de postures – encore qu'il y ait quelques indications d'exercices respiratoires –, la définition que Vivekananda donne du yoga dans l'introduction de son ouvrage marque selon l'historienne la fondation des bases d'un autre yoga. Pour la première fois, le yoga sort de l'Inde et, comme les maîtres qui le suivront, Vivekananda va en adapter la définition afin de la rendre compatible avec les valeurs de l'Occident. De la même façon qu'il choisit d'appeler son organisation « Vedanta » (et de se concentrer sur l'étude des *Upanishad* plutôt que sur celle de l'hindouisme), il propose dans *Raja Yoga* une approche non dogmatique du yoga, laissant la liberté à ceux qui voudraient s'y mettre de le questionner et de se l'approprier : « Il est mauvais de croire aveuglément. Raisonner, jugez par vous-mêmes, faites l'épreuve, vérifiez si ce qu'on vous a dit est exact ou non. Il vous faut entreprendre l'étude de cette science précisément selon les mêmes méthodes que celles que vous appliqueriez à toute science d'ordre matériel⁵. » Dans *Raja Yoga*, Vivekananda propose, mais il laisse finalement le lecteur occidental libre de disposer. En d'autres termes, dès que le yoga sort de son territoire d'origine et entame sa conquête de l'Ouest, il se présente comme un savoir disponible pouvant se transmettre à ceux qui le transmettront à leur tour. Même si au passage le message de base est un peu transformé, adapté : le rêve de Vivekananda est en effet de voir fleurir partout des adeptes capables de comprendre et de propager les enseignements des « quatre yogas » : bhakti (la dévotion), karma (l'action), raja (le contrôle psychique) et jnana (la connaissance, l'intelligence).

Dans une lettre écrite de New York en avril 1895, Vivekananda expose ainsi son projet de « manufacturer », au sens propre de « fabriquer de manière industrielle », des yogis aux États-Unis grâce aux cours qu'il donne chaque semaine⁶. Pourtant, à son retour en Inde, le yoga disparaîtra de ses discours : son « enseignement programmé du yoga était destiné à l'export plutôt qu'à une consommation intérieure⁷ ». Mais l'essentiel est que le séjour de Vivekananda crée un précédent. Après lui, d'autres gourous vont suivre ses pas et venir défendre leur vision de l'hindouisme, du vedanta et du yoga en Amérique du Nord. Il marque le coup d'envoi d'une vaste entreprise de séduction qui va s'étendre tout au long du

xx^e siècle. Ainsi, bien avant que les hippies avides de contre-culture ne partent sur les routes de l'Inde à bord de minibus chargés de guitares et de chemises à fleurs pour découvrir et rapporter sur leurs terres le yoga, l'Inde avait initié un mouvement inverse, vers l'Occident. Au cours du xx^e siècle, swamis et maîtres yogis vont se succéder aux États-Unis. Comme Vivekananda l'espérait avant son départ pour Chicago, ils voient dans l'Amérique une terre promise, « un lieu, une population, une opportunité pour tout ce qui est nouveau ». Et c'est la Californie qu'ils choisissent comme première étape de leur conquête.

California Love

Lorsque Paramahansa Yogananda découvre Los Angeles en 1924, il y voit la « Bénarès de l'Amérique ». Le swami, venu aux États-Unis pour y faire connaître la méditation et les techniques de son kriya yoga, est déjà en tournée dans le pays depuis quatre ans. À L.A., il décide de s'arrêter et d'installer, sur les hauteurs de Mount Washington, les quartiers généraux de sa Self-Realization Fellowship (la Communauté de la réalisation de soi). Près de cent ans plus tard, le siège de son organisation est toujours là et l'on apporte le plus grand soin à ses jardins. Les visiteurs viennent y méditer au milieu des bassins, des bonsaïs et des fleurs extravagantes, loin de Downtown, que l'on aperçoit en contrebas des pelouses douces comme des tapis. Les jardins sont la marque de fabrique de Yogananda : il y en a au temple de Lake Shrine, dans le quartier de Pacific Palisades, à celui d'Hollywood et dans l'ermitage d'Encinitas près de San Diego. La présence, encore vive, de Yogananda en Californie est à l'image de l'impact qu'il a eu sur la diffusion du yoga et du vedanta. C'est là qu'en 1946 il écrit et publie ce qui deviendra un best-seller mondial, *Autobiographie d'un yogi*, et qu'il forme des adeptes qui à leur tour ouvriront des centres. Le premier studio de yoga à San Francisco est inauguré en 1955 par le neveu de l'un de ses élèves américains.

Lorsque je me rends à mon tour à L.A., je retrouve Philip Goldberg, l'auteur d'*American Veda*, dans le quartier très yogi de Santa Monica. Au moment de notre rencontre, il s'apprête à voir paraître son nouvel essai, une biographie du premier gourou à s'être installé sur le territoire⁸. « Los Angeles est une part importante de l'histoire du yoga, m'explique-t-il. Si Yogananda est resté à L.A. et y a vu la "Bénarès d'Amérique", c'est parce que la ville avait déjà la réputation d'être l'endroit idéal où emménager pour recommencer quelque chose. À l'époque, même si c'est difficilement imaginable aujourd'hui, L.A. était une petite ville, sans ses autoroutes, ses voitures. Sa population n'a commencé à grimper qu'après la Seconde Guerre mondiale⁹. Mais c'était déjà une ville où l'on venait pour se réinventer. Les gourous qui sont venus savaient que c'était une ville plus ouverte d'esprit que les autres, qui n'avait pas peur des discussions métaphysiques ou spirituelles, même dans un contexte chrétien. Lors de la deuxième vague, dans les années 1960, les yogis ont pu aussi être encouragés par le précédent créé par Yogananda. Et par le climat qui ressemblait à celui de l'Inde. Enfin, lorsque le hatha yoga a explosé, Los Angeles était déjà une ville concernée par la santé et qui pratiquait le fitness. Les gens ici ont toujours été plus conscients de leur corps, peut-être parce qu'il y fait beau et que l'on y est moins habillé qu'ailleurs. »

Les maîtres yogis qui viennent dans le sillage de Yogananda arrivent cependant au compte-gouttes. Depuis 1924, une loi sur l'immigration impose en effet des quotas aux Indiens, considérés comme non blancs et donc non éligibles à la citoyenneté états-unienne, ce qui rend difficile l'accès à un emploi rémunéré. Cela n'empêche pas Swami Vishnudevananda d'arriver à San Francisco en 1958, avec seulement dix roupies en poche d'après la légende, et d'y diffuser l'enseignement de Sivananda. Il fonde des écoles au nom de son maître et publie deux ans plus tard *The Complete Illustrated Book of Yoga*, rempli de photos de postures, qui

est l'un des premiers guides pratiques pour les apprentis yogis. Cela n'empêche pas non plus, en 1959, Maharishi Mahesh Yogi d'entamer une tournée mondiale, qui passe par les États-Unis et l'Europe, au cours duquel il expose les bienfaits de la méditation transcendante et ouvre des centres partout sur son passage. Mais, hormis Yogananda, peu de gourous parviennent à s'implanter aux États-Unis. Paradoxalement, c'est ce rationnement des migrants indiens et, parmi eux, des yogis, qui va créer un appétit, voire un manque parmi les Occidentaux sensibilisés par les pionniers. Ce déficit de professeurs et de maîtres va pousser les Américains à voyager en Inde afin de poursuivre leur apprentissage et d'aller à la source de leur enseignement. C'est le cas notamment de Richard Hittleman, un New-Yorkais qui est allé en Inde étudier avec le sage Ramana Maharshi – découvert par l'Occident dans les années 1930, lorsqu'une biographie en anglais lui est consacrée. Quand il revient en 1950 à New York, Hittleman se met à enseigner le yoga. Mais, surtout, il va faire paraître des livres de méthode, débarrassés de leur connotation religieuse et spirituelle et axés sur les bénéfices physiques de la pratique, qui se vendront à des millions d'exemplaires. Il animera aussi l'une des premières émissions de yoga à la télévision, « Yoga for Health », à partir de 1961. Ironie de l'histoire, c'est donc en voulant limiter la présence indienne que les États-Unis ont permis au yoga de s'introduire durablement dans le pays, par le biais de ses propres citoyens.

À partir de 1965, avec la révision de la loi sur l'immigration de 1924 et la fin des quotas, la circulation des yogis devient plus facile. On voit alors arriver les grandes figures du yoga postural : B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, Bikram ou encore le fils de Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, mais aussi Yogi Bhajan, qui va apporter le kundalini yoga. La deuxième vague des yogis déferle sur l'Amérique. À l'aube de la révolution hippie, celle-ci est plus que jamais prête à accueillir d'autres philosophies que la sienne. Pendant cette période, où rien n'est plus désirable que la contre-culture, la Californie s'impose encore comme le plus riche vivier de jeunes gens en demande de modèles non matérialistes et d'expériences nouvelles, tournées vers l'exploration de la conscience. C'est le moment de la grande réunion de l'Est et de l'Ouest et chacun voit dans l'autre rive un intérêt pour sa propre survie. Le mouvement hippie, comme le raconte Ysé Tardan-Masquelier, « conserve intuitivement le grand découpage imaginaire qui s'était peu à peu dessiné entre un Occident rationaliste, technicien, matérialiste, et une Inde intuitive, artisanale, spiritualiste. Par le biais de ces rôles assignés d'avance, les sagesses indiennes sont instrumentalisées ; elles vont servir, malgré elles, de références et d'appuis à une contre-culture critique. [...] Au même moment, les gourous indiens se sentaient prêts à transmettre leurs connaissances hors des frontières d'une Inde qui, jusqu'alors, avait beaucoup vécu sur elle-même. [...] Eux aussi voyaient l'Occident comme une société dominée par l'impératif économique, et ils croyaient que l'Inde avait une mission particulière dans le concert des nations : celle de transmettre les sagesses immémoriales dont les dieux l'avaient faite la dépositaire privilégiée. Mais il fallait pour cela réformer l'hindouisme décadent, former des prédicateurs, venir à bout de l'humiliante colonisation. Dans les années 1960, ces conditions furent enfin réunies¹⁰ ».

Une apparition scellera cette histoire d'amour naissante entre les hippies et le yoga. Et c'est à Woodstock que ça va se passer. La scène est visible dans le documentaire-fleuve tourné pendant ces trois jours de 1969¹¹. Les festivaliers ont déjà éventré les grillages et, face

à l'ampleur prise par la manifestation, les organisateurs ont déclaré que l'événement serait gratuit. Un jeune garçon blond, venu en stop, directement du squat où il vit avec la fille qui l'accompagne, attend, un peu à l'écart de l'embouteillage monstre qui bloque l'entrée du festival. Pour lui, c'est sûr, la foule ne s'est pas déplacée seulement pour Joan Baez, Joe Cocker ou Janis Joplin : « Les paumés débarquent ici pour rencontrer un guide. Au fond, chacun vient trouver une réponse quand il n'y en a pas. Croyez-vous que des dizaines de milliers de personnes ne seraient ici que pour la musique ? Je ne le pense pas. En fait, ils ne savent pas comment vivre, ils ne savent pas quoi faire et ils croient qu'ils trouveront la réponse ici. » Et pour certains des 400 000 jeunes dégoûtés par la guerre du Vietnam et en quête d'un autre modèle de société, cette réponse va être donnée par Swami Satchidananda, un gourou formé par Sivananda à Rishikesh et arrivé aux États-Unis en 1966. Le 15 août 1969, premier des trois jours de Woodstock, le yogi et moine indien, épaulé par quelques disciples américains, monte sur la scène pour un discours qui va profondément marquer cette jeunesse en quête de paix. Les premiers mots du gourou, « My beloved Brothers and Sisters from America », rendent hommage à Vivekananda et à son discours devant le Parlement des religions. Mais sa conclusion est un appel aux États-Unis d'alors : « L'Amérique mène le monde. Récemment en Asie, le petit-fils de Gandhi m'a demandé : "Où va l'Amérique ?" Et j'ai répondu : "L'Amérique devient un tout. Elle aide tous les autres pays sur le plan matériel mais le temps est venu de l'aider aussi spirituellement." » La foule applaudit à tout rompre et entonne en chœur, guidée par Satchidananda, le mantra « Hari Om ».

Star system

Trois cent vingt jours de soleil par an, l'humidité qui remonte de la mer et vient laver le ciel de la ville, la poussière du désert... À Los Angeles la lumière ne ressemble à aucune autre. Cette lumière si particulière et omniprésente est l'une des raisons qui ont poussé les producteurs de cinéma à y installer leurs studios, entraînant dans leur sillage ce qui allait devenir Hollywood. Ciel en technicolor, climat optimal mais aussi concentration inespérée des premières stars et de l'avant-garde culturelle sont autant de raisons qui ont fait de Los Angeles la Mecque des nouveaux yogis. Quoi de mieux pour diffuser une discipline encore perçue comme étrange que de la rendre séduisante pour la seule communauté capable de la rendre sexy pour le reste du monde. Les stars d'Hollywood vont en effet jouer un rôle déterminant dans la propagation du yoga. Parmi elles, Greta Garbo, Gloria Swanson, Eva Gabor ou encore la reine de la beauté Elizabeth Arden. Toutes commencent à se contorsionner et à monter sur la tête grâce à une femme, Indra Devi, qui ouvre en 1947 un studio de yoga à Hollywood. Ce sera le rendez-vous incontournable de toute la bonne société de l'époque.

Malgré son nom à consonance hindi, Indra Devi est issue de la noblesse russe. Son pseudonyme de yogi est celui qu'elle a choisi lorsqu'elle est devenue actrice à Bombay. Avant d'enseigner les postures aux plus grandes stars de l'époque, Devi a eu une vie digne d'une fresque sur grand écran. Née Eugénie Peterson en 1899 à Riga, qui appartient encore à l'époque au grand Empire russe, elle s'intéresse à la spiritualité indienne au moment de son adolescence, en découvrant le poète bengali Rabindranath Tagore et le yoga, grâce à un ouvrage trouvé dans la bibliothèque d'un ami de sa mère. En 1927 – elle a quitté Riga lors de la révolution russe de 1917 –, elle part en Inde sur les traces de Krishnamurti. À Mysore, elle devient la première femme et la première Occidentale à recevoir l'enseignement de Krishnamacharya. D'abord réticent, le grand maître n'acceptera de donner des leçons à Devi qu'après l'intervention du maharajah. Au bout d'un an, il décide de lui apprendre à enseigner le yoga, ce qu'elle s'appliquera à faire d'abord en Chine puis à Hollywood. Bien que formée auprès du rigoureux Krishnamacharya, Devi comprend vite que pour apporter le yoga en Occident, il faut l'adapter à ses besoins. Elle ajoute donc de la douceur et concentre sa méthode – dont elle tirera de nombreux livres qui à leur tour permettront de toucher un public plus large que la bonne société hollywoodienne – sur la gestion du stress et la beauté du corps. Bien avant que Sting ou Madonna ne fassent l'apologie de la discipline, entraînant à leur suite de nouveaux pratiquants, c'est bien grâce à Devi que les stars découvrent les bienfaits du yoga pour gérer leur stress et sculpter leur corps. On lui attribue souvent, mais à tort, d'avoir enseigné le yoga à Marilyn Monroe : une photo censée en être la preuve a beaucoup circulé avant qu'on ne se rende compte que c'était Eva Gabor qui s'étirait pour essayer de toucher ses pieds.

Rechercher des élèves célèbres, capables de faire la publicité de la discipline et de son gourou, a aussi été le coup de génie de Bikram Choudhury. Arrivé en 1973 aux États-Unis, il

cible, après un bref passage à San Francisco, Hollywood et ses célébrités. Et ça marche. Tout Hollywood veut essayer sa série de vingt-six postures et de deux exercices de respiration dans une salle surchauffée et profiter du charisme de cet homme petit mais musclé, vêtu seulement d'un slip de bain noir Speedo. Avant de pouvoir compter Madonna, Demi Moore, Lady Gaga, ou encore George Clooney parmi ses élèves, ce sont à ses débuts Raquel Welch, Quincy Jones, Martin Sheen et Candice Bergen qui se pressent à ses cours. On peut aussi y voir le joueur de basket et star de la NBA, alors considéré comme le meilleur athlète de tous les temps, Kareem Abdul-Jabbar, que Bikram s'amusera souvent à décrire comme « le pire élève qu'il ait eu de toute sa vie ». Mais la célébrité qui a rendu toutes ces connexions possibles, c'est Shirley MacLaine. L'actrice de *La Garçonnière* et d'*Irma la douce* se prend d'affection pour le yogi. Elle lui ouvre son répertoire, le fait inviter sur les plateaux des « late shows », arrange des interviews avec les magazines. Elle lui donne aussi des conseils pour être plus crédible à Hollywood, dont celui de faire payer ses cours – ce qu'il ne faisait pas à son arrivée. Bikram devient le chouchou d'Hollywood, qui s'emballe à la fois pour les contacts qu'il a réussi à nouer dans le milieu – ses cours sont le nouvel endroit pour être vu et croiser les personnalités du moment – mais aussi pour son histoire : une parfaite illustration du rêve américain.

Bikram naît en 1946 dans les bas-fonds de Calcutta, où il commence le yoga dès l'âge de trois ans. Avant de quitter l'Inde, il s'illustre dans des championnats de yoga et d'haltérophilie. En quelques années aux États-Unis, il parvient à bâtir un empire : des écoles affiliées, trois villas de luxe et quarante-trois voitures de collection. En 2009, le magazine *Forbes* estimait ses revenus à 5 millions de dollars par an. Mais, dans tout bon récit de self-made man, il y a une part d'ombre et de machination. Sur ce plan-là aussi, Bikram remplit tous les critères. Excentrique et mégalomane, il s'autoproclame l'homme le plus spirituel du monde et ressasse dans de nombreux entretiens une histoire invérifiable mais qui lui a permis dès le départ d'asseoir son storytelling : le président Richard Nixon l'aurait appelé à la rescousse pour soigner sa thrombophlébite. Guéri, il l'aurait remercié en lui offrant une Green Card et en l'aidant à installer ses centres sur la côte Ouest. Peu importe la véracité des faits, tout le monde adore ce parfait exemple d'intégration à l'américaine affichant aussi une réelle fierté de ses origines. Même s'il épouse rapidement les normes américaines, dont celles du matérialisme et de la richesse ostentatoire, Bikram ne cesse en effet de rappeler son lignage traditionnel. Il a été l'élève de Bishnu Ghosh, le plus jeune frère de Yogananda qui avait vu en Los Angeles la Bénarès de l'Amérique. En se rappelant sans cesse à son héritage, Bikram s'inscrit de fait dans une tradition, une authenticité qui séduisent et rassurent le public américain. Et Bikram sait l'importance de cette authenticité pour son business, qu'il va utiliser jusqu'au choix de sa compagne.

Dans une série podcast passionnante sur ce gourou moderne, que Julia Lowrie Henderson, ancienne professeure de Bikram yoga*, a réalisée pour la plateforme de diffusion 30 for 30¹² – elle s'y interroge surtout sur la possibilité ou non pour Bikram de continuer à répandre son enseignement après qu'une demi-douzaine de plaintes pour agressions sexuelles ont été déposées contre lui –, on peut entendre, en même temps qu'un exemple de la façon fleurie dont Bikram s'exprimait, sa conception d'une bonne épouse : « Une bonne épouse est bien meilleure que dix mauvaises petites amies. Au Japon et en Inde, ils n'ont qu'une bonne

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

épouse. Et ici, vous avez dix petites amies et toutes sont des garces. » Bikram vivait pourtant avec une « garce » américaine, Rica. Mais quand, à l'aube de la quarantaine, il a voulu fonder une famille, il est parti en Inde épouser une jeune fille de vingt ans, Rajashree, sans jamais prévenir Rica, qui a dû quitter le domicile à leur arrivée. Avant qu'elle ne demande le divorce en 2016 – suite aux accusations d'agressions sexuelles –, Rajashree a aidé Bikram à développer son empire. À eux deux, ils ont représenté le premier « power couple » du monde du yoga moderne et c'est ensemble qu'ils ont monté la première franchise de yoga, en labellisant la méthode et les studios en formant des milliers de professeurs qui porteront le nom de la discipline, et donc de son fondateur, partout dans le monde.

La starification du yoga n'a pas opéré qu'aux États-Unis. Caroline Boulinguez, formée par Pattabhi Jois et fondatrice d'un des premiers studios français, le Samasthiti, sait qu'elle doit son succès à l'engouement initial d'une certaine catégorie de la population. « Dans les années 1990, ceux qui ont pratiqué l'ashtanga à Paris étaient un petit groupe avant-gardiste : Stella McCartney, Jean Paul Gaultier, Dita Von Teese, Miou-Miou. Quand ils ont commencé à en parler dans les magazines, tout Paris est venu au studio, se souvient-elle aujourd'hui. Mais ça a débuté grâce à ces personnes-là. L'ashtanga est devenu la star des yogas parce que c'est celui qu'ont choisi les stars elles-mêmes. » À la fin des années 1980, c'est notamment le chanteur Sting, initié à l'ashtanga par l'un des premiers professeurs californiens, Danny Paradise, qui en fait systématiquement la publicité dans les entretiens qu'il donne.

Le pari du ricochet

Lorsque les gourous arrivent sur le sol américain et qu'on leur demande pourquoi ils ont quitté leur vie, leur ville, leur famille, afin de prêcher la bonne parole dans un pays qui ne leur avait rien demandé, ils racontent tous la même histoire : c'est une requête de leur gourou. Dans son récit, Bikram a souvent expliqué que c'était Bishnu Ghosh qui lui avait demandé d'aller enseigner en Occident pour y développer la science du yoga. Dans *Autobiographie d'un yogi*, Yogananda raconte comment il a reçu l'appel de l'Amérique dans plusieurs visions de l'avatar Babaji, confirmées par son maître Sri Yukteswar. Swami Vishnudevananda lui aussi est venu aux États-Unis à la demande de Sivananda pour diffuser le yoga. En réalité, il y a une autre explication, plus prosaïque, au soudain besoin que ressentent les gourous indiens d'aller prêcher les bienfaits du yoga aux États-Unis pour qu'il rayonne ensuite sur tout l'Occident : le yoga est en train de périlcliter en Inde. Et les Indiens sentent bien que pour revivifier cet enseignement chez eux, ils doivent faire en sorte qu'il soit validé par l'Occident, et plus particulièrement par le pays capable de rendre n'importe quoi populaire.

« Yogananda avait compris que le yoga devait passer par l'Ouest pour renaître en Inde », confirme Phil Goldberg. C'est le même sentiment que l'on trouve exprimé dans les deux textes rédigés par le père de l'ashtanga moderne, Pattabhi Jois, à trente-cinq ans d'intervalle, qui introduisent son unique livre, *Yoga Mala*. En 1962, année de parution de la première édition, il regrette la déshérence des pratiquants : « La pratique du yoga n'est pas nouvelle pour le peuple d'Inde. Le yoga est noble, c'est une action sans désir, doublée de justesse ; il a été transmis dans une tradition sans fin depuis le début des temps. [...] Il est donc triste de voir qu'aujourd'hui de nombreuses personnes qui se disent être les fils de notre mère l'Inde n'ont même pas entendu parler de yoga vidya (savoir). Il fut un temps où les gens pratiquaient le yoga dans chaque coin de l'Inde. Aujourd'hui, les hommes sont à la poursuite du plaisir et non à la poursuite du yoga¹³. » Mais, dans la préface qu'il ajoute en 1997, il se réjouit au contraire du regain d'intérêt pour la discipline : « Quel bonheur de voir que la pratique du yoga, qui fait partie de notre culture indienne, a gagné le respect et la reconnaissance non seulement dans notre pays, mais également dans les pays de l'Ouest¹⁴. »

Passer par l'Amérique pour rendre le yoga indien plus désirable, plus moderne, plus accessible, c'est le tour de magie auquel a assisté Faeq Biria, l'un des plus célèbres disciples de B.K.S. Iyengar, et premier Indien envoyé par lui pour faire connaître son yoga en Occident. Il a été témoin de cette transmutation alchimique jusqu'en Chine et au Japon. « Quand j'ai enseigné pour la première fois à Tokyo, j'avais pour élèves des gens qui avaient déjà été formés par mon maître », me raconte-t-il depuis son petit bureau du Centre de yoga Iyengar de Paris, celui qu'il a fondé en 1980, le premier centre Iyengar en France. « Il y avait peut-être cent cinquante personnes dans les cours. Un matin, un jeune homme, grand, baraqué, blanc, est entré en roulant des épaules. Tous les élèves se sont tournés vers lui : c'était un enseignant américain qui donnait des cours d'Iyengar à Tokyo. Il avait beau n'avoir que le certificat de base, mes élèves, qui avaient déjà un certificat intermédiaire, l'admiraient.

J'ai confié mon étonnement suite à cette scène à l'un de mes élèves, qui m'a expliqué ceci : « Vous devez comprendre que, même des années après la défaite du Japon au cours de la Seconde Guerre mondiale, on ressent toujours cette infériorité par rapport à ce qui vient d'Amérique. Et ce professeur, s'il est originaire des États-Unis, ne peut être que meilleur. » » Les maîtres indiens « étaient conscients qu'en commençant par l'Occident, ils pourraient atteindre leur but, qui était de réimporter le yoga en Inde : l'Indien ira vers le yoga parce que l'Occidental pratique le yoga ». Faeq Biria a eu une expérience similaire en Chine. Parti, là encore, à la demande de son maître, il s'y étonne que les Chinois aient besoin du yoga alors qu'ils ont déjà le tai-chi ou le qi-gong : « On m'a expliqué que, dans la mentalité d'un Chinois, le qi-gong, le tai-chi-chuan étaient des pratiques anciennes pour des gens à l'ancienne, pour les vieux traditionnels. Alors que le yoga, parce que les Américains en faisaient, était pour eux une pratique jeune. Dans mes premières années, cela a été l'un des plus grands défis que j'aie rencontrés : faire comprendre aux Chinois qu'ils n'avaient pas besoin de connaître le yoga par la voie américaine. »

Cette nécessité de passer par l'Occident pour revitaliser le yoga en Inde, tout en renforçant dans le discours son caractère purement indien, a commencé à intéresser les chercheurs et à devenir un sujet d'étude autour des années 1990-2000. Pourtant, dès 1968, un cinéaste français comprend le mouvement à l'œuvre dans l'histoire du yoga : Louis Malle. Onze ans après *Ascenseur pour l'échafaud*, dix-neuf avant *Au revoir les enfants*, Louis Malle part en Inde tourner un documentaire sur l'impossibilité de filmer et de saisir l'identité profonde de ce pays avec un œil européen. Un an plus tard sort *L'Inde fantôme*, un film en sept parties (« La caméra impossible », « Choses vues à Madras », « La religion », « La tentation du rêve », « Regards sur les castes », « Les étrangers en Inde », « Bombay »). C'est dans la dernière d'entre elles, « Bombay », que Malle assiste à une leçon dispensée par B.K.S. Iyengar, âgé alors de cinquante ans. Sur les images du maître, qu'il ne nomme jamais, donnant cours à quelques dizaines de jeunes quadragénaires, il fait le commentaire suivant : « Une classe de yoga à Bombay, cela peut paraître une survivance de la tradition. Il n'en est rien. Beaucoup de ceux qui pratiquent ici sont des bourgeois parsis¹⁵ aussi étrangers à la philosophie du yoga que les Français. Paradoxalement, c'est la mode occidentale du yoga qui a provoqué sa renaissance un peu artificielle au pays même où il est né. La nostalgie du passé apparaît. Les bourgeois de Bombay commencent à vous parler des méfaits de la société de consommation. Ce maître yogi, qui demande à ses élèves de mesurer l'immensurable, passe plusieurs mois par an en Suisse où il est le professeur particulier de Yehudi Menuhin. » Après avoir rencontré l'élève de Krishnamacharya en 1952 en Inde, le grand violoniste et chef d'orchestre va louer jusqu'à sa mort en 1999 l'enseignement d'Iyengar. En 1982, lors du centième anniversaire de l'orchestre philharmonique de Berlin, Menuhin dirige l'ouverture de la 5^e *Symphonie* de Beethoven avec les pieds, en posture sur la tête. Il dira à l'issue de la représentation qu'Iyengar a été son « meilleur professeur de violon » – ce qu'il fera graver sur la montre qu'il lui offrira plus tard.

Aujourd'hui encore, des cours de yoga sont dispensés à la Yehudi Menuhin School afin d'aider les jeunes musiciens à se concentrer et se perfectionner. Mais le yoga, pour s'installer durablement dans le paysage occidental, n'a pas fait que promettre une amélioration des

capacités physiques et cognitives à ceux qui le pratiquent. Dans son essor, il s'est évertué à s'imposer comme une alternative à la médecine occidentale. Parmi ses premiers patients, des individus *a priori* peu portés sur la modération et le renoncement.

1. Traduction française de Gaura Krishna.
2. Après son discours d'introduction, Vivekananda a donné plusieurs conférences lors du Parlement des religions.
3. Philip Goldberg, *American Veda. From Emerson and the Beatles to Yoga and Meditation. How Indian Spirituality Changed the West*, Harmony, New York, 2013, p. 76.
4. Romain Rolland, *La Vie de Vivekananda et l'Évangile universel*, Almoda, Paris, 2016, p. 14-15.
5. *Raja Yoga, ou la conquête de la nature intérieure*, Publications théosophiques, 1910.
6. Voir la contribution de Dermot Killingley à l'ouvrage collectif *Gurus of Modern Yoga*, Oxford University Press, Oxford, 2014.
7. *Ibid.*, p. 23.
8. Philip Goldberg, *The Life of Yogananda. The Story of the Yogi Who Became the First Modern Guru*, Hay House, Carlsbad, 2018.
9. La population de Los Angeles passe de 576 000 habitants en 1920 à 1,9 million en 1950, selon le recensement américain.
10. Ysé Tardan-Masquelier, « La réinvention du yoga par l'Occident », *Études*, 2002/1.
11. Michael Wadleigh, *Woodstock*, 1970 (oscar du meilleur documentaire).
12. *Bikram*, de Julia Lowrie Henderson, 2018.
13. Sri K. Pattabhi Jois, *Yoga Mala*, Dangles, Escalquens, 2006, p. 27.
14. *Ibid.*, p. 21.
15. Les parsis sont les membres de la religion zoroastrienne. Ils sont originaires de Perse et se sont établis en Inde au VIII^e siècle.

Le yoga contre la médecine impuissante

Il fut une époque où le LSD et la psilocybine (la substance contenue dans les champignons hallucinogènes) étaient des substances légales. C'est à ce moment-là que deux jeunes et très prometteurs professeurs de psychologie de Harvard ont décidé d'en faire la base d'une série d'expériences. Nous sommes en 1960, les expériences sont regroupées dans le Harvard Psilocybin Project et les deux professeurs en question sont Timothy Leary, pionnier de la révolution psychédélique et fervent défenseur des bienfaits thérapeutiques du LSD, et Richard Alpert, qui deviendra, des années plus tard, Ram Dass, le grand gourou américain. À l'aube de la révolution psychédélique, les deux jeunes professeurs ont une idée très précise de ce qu'ils veulent prouver dans leurs recherches : les drogues psychédéliques peuvent être un moyen d'atteindre de « profonds états religieux ». L'époque est au mysticisme et à la spiritualité, à la recherche d'états modifiés de conscience. Par tous les moyens possibles. Leary et Alpert ne sont pas seuls dans cette entreprise. Ils enrôlent – ce qui leur vaudra en 1963 de se faire exclure de l'université – des étudiants à qui ils font miroiter l'obtention de leurs diplômes en échange de leur participation : en d'autres termes, pour valider leurs partiels, il leur est demandé de prendre du LSD.

Autour d'eux, à Harvard, il y a aussi Aldous Huxley. Près de trente ans se sont écoulés depuis la parution de sa célèbre dystopie *Le Meilleur des mondes*. Six depuis celle des *Portes de la perception*, un essai dans lequel il décrit son expérience de la mescaline, la drogue favorite de la Beat Generation. Huxley ne se drogue pas pour faire la fête. Il en prend pour comprendre la nature de la transcendance et essayer de la reproduire. C'est dans cette même optique qu'il pratique le yoga, la méditation et qu'il étudie la philosophie indienne et particulièrement le vedanta. Celui qui l'a initié, c'est son ami Gerald Heard, auteur pionnier du mouvement New Age et membre du cercle rapproché de l'un des gourous stars de Los Angeles à l'époque, Swami Prabhavananda. Il y introduit Huxley mais aussi son compagnon, l'écrivain Christopher Isherwood, qui fera le récit de cette relation dans *Mon gourou et son disciple*. À eux tous, ils créent une constellation littéraire, philosophique et scientifique qui réfléchit au même moment, mais pas toujours au même endroit, aux liens entre yoga, drogues psychédéliques et expérience de Dieu. Ainsi, à l'autre bout des États-Unis, lors du Summer of Love de 1967, 20 000 personnes venues à San Francisco protester contre l'interdiction du LSD entonnent aussi bien le « om » géant lancé par le poète Allen Ginsberg que le mantra « turn on, tune in, drop out » (« Vas-y, mets-toi en phase, et décroche ») de Timothy Leary. Mais, au sein de ce groupe, deux options vont bientôt se dessiner : poursuivre la prise de drogues ou arrêter. C'est cette dernière qui va jouer un rôle primordial dans l'essor du yoga, en en faisant un substitut à la drogue. Mêmes effets, aucune conséquence. Si l'on retient

généralement du yoga des années 1960-1970 l'idée d'une discipline associée au mouvement hippie et aux psychotropes, c'est en fait son parcours parallèle d'alternative à la drogue qui va être déterminant dans sa démocratisation.

Cette bifurcation, c'est justement l'histoire de Leary et d'Alpert. Alors que Timothy Leary poursuit sa défense des psychotropes et en premier lieu du LSD, Richard Alpert arrête et se tourne exclusivement vers le yoga et la méditation pour atteindre l'illumination. En 1967, il part en Inde étudier auprès de Bhagavan Das, qui lui fait rencontrer son gourou Karoli Baba, aussi connu comme Maharaj-ji. Quand il revient aux États-Unis, il est pieds nus, vêtu d'une robe blanche. Il porte la barbe longue. Et un nouveau nom, celui de Ram Dass, le « serviteur de Dieu ». En 1971, il publie *Be Here Now*, un mélange de récit de conversion et de manuel spirituel, qui devient immédiatement un best-seller : c'est le premier guide pour les yogis non hindous. La même année, George Harrison, trois ans après son séjour à Rishikesh, s'en inspire pour sa chanson *Be Here Now*. Aujourd'hui encore, particulièrement aux États-Unis, de nombreux pratiquants de yoga s'y réfèrent ou datent leur entrée dans le yoga de la lecture de ce livre. Dans *Be Here Now*, Ram Dass décrit les effets des drogues – et surtout l'arrêt de celles-ci – comme une frustration immense : « À chaque fois, c'est comme si vous étiez entré au royaume des cieux, aviez vu comment c'était, et que, finalement, vous en étiez exclu à nouveau. » Dans le documentaire *Ram Dass, Going Home*¹, il opère un parallèle avec la frustration que son gourou Maharaj-ji – à qui il avait fait tester le LSD en 1967 lors d'un voyage en Inde – avait lui aussi ressentie : « Avec les drogues psychédéliques, Maharaj-ji a dit qu'on pouvait pénétrer dans l'espace où le Christ et le Bouddha existent. Mais qu'on n'y reste que quelques minutes. » Outre le fait qu'il se présente comme un substitut efficace à la drogue, le yoga promet, à la fin des années 1960, de vivre sans elle une expérience mystique tout aussi intense mais beaucoup moins éphémère. Même les Beatles ont dit s'être sevrés du LSD à Rishikesh, lors de leur séjour chez Maharishi Mahesh. C'est aussi ce dont témoigne un jeune Américain dans le documentaire *Woodstock*². Venu au festival, il improvise des cours de yoga sur la scène ou dans la prairie. Pour sensibiliser aux bienfaits de la pratique la quarantaine de personnes regroupées autour de son corps athlétique et de sa longue tresse blonde, il fait lui aussi le parallèle avec la drogue : « C'est la même énergie que donne la drogue, mais grâce au yoga vous l'obtenez par vous-même. [...] Vous êtes-vous déjà assis pour fumer du DMT ? Moi je l'ai fait et j'ai senti une explosion dans mon cerveau ! Eh bien, en étudiant le yoga, je peux arriver au même résultat. »

Un autre événement va, au même moment, renforcer l'utilisation du yoga comme moyen de combattre la dépendance aux drogues. Cet événement, c'est l'arrivée sur le sol américain en 1969 d'un nouveau yogi : Yogi Bajan. Celui qui deviendra à la fin des années 1980 le yogi de la marque de tisanes ayurvédiques Yogi Tea est un sikh, originaire du Penjab, où il était haut fonctionnaire des douanes indiennes. Il a tout quitté pour venir enseigner à l'Occident le kundalini yoga. Pour Yogi Bajan, il est temps de dévoiler cette science tenue secrète depuis des siècles car un grand changement cosmique se prépare : l'entrée du monde dans l'ère du Verseau (*Aquarius*, en anglais) – décrite entre autres par l'astrologie védique –, qu'il a fixée en 2012. Et vu que la transition, correspondant à la fin de l'ère compétitive, égocentrique et bruyante du Poisson, ne se fera pas sans heurts, le monde occidental a besoin

du kundalini yoga. Cette transition vers un monde décrit comme plus féminin et plus intuitif, c'est ce dont parle la chanson phare de la comédie musicale *Hair*, « Aquarius (Let the Sunshine In) ». À l'été 1969, elle reste numéro 1 des ventes aux États-Unis pendant six semaines. Le boss du label qui a produit le single est l'un des élèves de Bhajan.

Fait-il partie de ceux qui débarquent alors à ses cours à Los Angeles complètement « stone » ? Ils sont en effet nombreux à venir suivre les enseignements de Yogi Bhajan après avoir pris des drogues. Effrayé par ce dévoiement, le maître se prononce rapidement sur l'incompatibilité de ces deux pratiques. Bhajan, de même que Ram Dass, laisse alors entrevoir à ses étudiants la possibilité de planer d'une autre façon : par le biais d'une expérience spirituelle permanente, et sans effets indésirables. En Inde, la science du kundalini yoga est déjà utilisée pour lutter contre les addictions. Il ne s'agit pas d'un yoga postural. S'il y a bien quelques postures à effectuer, il tourne surtout autour du pranayama, des bandhas* et des mantras. Autant de techniques visant à libérer la kundalini³ : l'énergie vitale, divine, sexuelle (sans qu'elle soit forcément amenée à être dépensée sexuellement – l'équivalent, en somme, de la libido). Cette énergie réside au niveau du chakra racine, à la base de la colonne vertébrale, où elle s'est lovée à la manière d'un serpent enroulé trois fois et demie sur lui-même. Une fois libérée, la kundalini peut pénétrer la sushumna, un canal énergétique qui longe la colonne vertébrale, et traverser tous les chakras afin de les harmoniser. C'est cette expérience que Bhajan propose à ses étudiants pour remplacer leur consommation de stupéfiants. « Si vous devez être dépendant de quelque chose, soyez dépendant du sadhana⁴ au quotidien. De plus, l'addiction n'est pas source de liberté. Et vous n'êtes pas libre en prenant des drogues. Les neurones du cerveau deviendront faibles. Vous perdrez la sensibilité de votre narine reliée à l'hypophyse. Vous ne pourrez jamais sentir la subtilité de la vie. Vous tirerez toujours votre vie vers le bas⁵. » Ses cours puis, dès 1973, son programme SuperHealth à Tucson, en Arizona, seront explicitement consacrés à la lutte contre les addictions par l'addiction à la pratique. Quelques mois après sa mort, fin 2004, le Sénat américain reconnaîtra son efficacité dans un hommage rendu à Yogi Bhajan et aujourd'hui encore ses enseignements sont transmis partout dans le monde.

Elvira Grossmann et Siri Kar Singh ont ouvert un centre de kundalini à Marseille. Elle continue son job, lui a quitté le sien, après avoir dirigé pendant plus de vingt ans le cinéma du Prado. Un soir de mai 2018, ils m'invitent à une séance suivie d'un bain de gong. Kar Singh, habillé à la manière des adeptes du kundalini yoga, tout en blanc et la tête enturbannée pour ne pas laisser l'énergie du dehors s'infiltrer, ni celle du dedans s'échapper, mène la séance. Elle consiste surtout en exercices de respiration pendant lesquels j'hyperventile comme un ordinateur en surchauffe, et à chanter le mantra « Sa Re Sa Sa », qui loue l'infini et la créativité de tout ce qui existe sur terre et que je répète avec de plus en plus d'entrain et de plaisir pendant dix minutes. Aucun effort physique particulier à fournir ; pourtant la séance est difficile et je suis soulagée de pouvoir m'allonger pour la partie la plus spectaculaire de la soirée. Kar Singh se lève et s'empare du bâton avec lequel il va faire chanter le grand gong suspendu pendant près d'une demi-heure. Les sons, puissants, prennent au cours des improvisations de Kar Singh des formes mouvantes. Un bain de gong, c'est comme être pris au centre d'un vol groupé d'oiseaux. La nuée se ressert, se distend, gonfle en une énorme

bulle ou change brusquement de direction. Mais en son sein chacun des oiseaux suit le mouvement sans jamais entrer en collision avec les autres. Lorsque les frappes perdent en intensité, j'ai l'impression d'être traversée par le tremblement des feuilles dans le vent. Les images se succèdent et se transforment, les sensations aussi, mais ce qui est sûr, c'est que cela m'emmène loin du 43, rue Sainte, premier arrondissement de Marseille. Et que lorsque je sors dans la rue que la nuit a calmée, je n'ai envie ni de fumer ni de boire, même si ce soir-là c'est mon anniversaire.

Les liens entre le kundalini yoga et la lutte contre les addictions sont si étroits que l'un des fondateurs des Alcooliques anonymes, Bill W., a reconnu son influence sur la naissance et le développement du mouvement. Pas vraiment par sa pratique mais *via* ce qu'en a conclu l'un des premiers penseurs occidentaux à s'y être intéressé, Carl Gustav Jung. Le psychiatre suisse a consacré quatre conférences à ce yoga ancien, mentionné dans les *Upanishad*, qui ont été réunies en 1932 dans l'ouvrage *Psychologie du yoga de la kundalini*. C'est lui qui fait le lien entre la pratique du yoga et l'addiction à l'alcool : dans les deux cas, il s'agit, au fond, d'une recherche spirituelle. Au début des années 1930, il conseille à l'un de ses patients souffrant d'alcoolisme de se tourner vers la religion. Trente ans plus tard, dans sa correspondance avec le cofondateur des AA, Jung réaffirmera que, pour lui, l'alcoolisme est le résultat d'une « quête spirituelle ». Dans l'entourage des AA, on retrouve d'ailleurs Gerald Heard, celui qui a initié Huxley au vedanta et aux enseignements de Prabhavananda. Heard a participé à la fondation de l'organisation – notamment avec l'idée que le LSD pouvait être un traitement de l'alcoolisme.

Aujourd'hui encore, le yoga, quelle que soit sa forme, est utilisé dans les programmes anti-addiction et il n'est pas rare d'entendre, dans la bouche des professeurs de yoga, le conseil de « remplacer une addiction par une autre ». Salle Pleyel, lors de la session de questions/réponses avec le public, Deepak Chopra donne mot pour mot ce conseil à une mère de famille qui ne sait plus quoi faire pour son adolescent qui se drogue. Même si personne ne veut vraiment l'admettre, on trouve, notamment chez les ashtangis, beaucoup d'anciens drogués qui ont découvert dans cette discipline une façon de contrôler leurs dépendances. À Mysore, où je me suis rendue au printemps 2018, ils sont plusieurs à me confier « être ici en convalescence », « en train de récupérer leur corps et leur esprit », « avoir eu besoin de s'éloigner des tentations de la ville ».

C'est aussi l'histoire de Kino MacGregor, l'une des quatorze personnes autorisées à enseigner l'ashtanga aux États-Unis par Pattabhi Jois – et la plus jeune d'entre elles. Dans un article publié en 2017 dans le *Yoga Journal*, cette star du yoga moderne – rien que sur Instagram, elle est suivie par 1,1 million d'abonnés – a raconté comment l'ashtanga lui a permis d'arrêter la drogue⁶ : « Ma vie avant le yoga se résumait à des fêtes sans fin, à la *dance music* et, plus généralement, à être trop fabuleuse pour mon propre bien. J'étais tout en talons hauts et en maquillage, en pose et en ego. Jamais je n'aurais imaginé laisser tomber tout ça pour pratiquer le yoga à l'aube. L'épisode qui a changé profondément ma vie est arrivé alors que j'étais dans un ascenseur pour aller à une *after*, un lundi matin comme un autre. Un homme dans la cinquantaine se remémorait à quoi ressemblait la fête dans les années 1980, pleine de cocaïne et d'héroïne. Ce fut pour moi une révélation : toutes ces raves sans fin ne pouvaient que m'amener à finir comme lui. Soit j'allais me retrouver à la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cinquantaine en train de m'accrocher au passé glorieux de la génération Ecstasy, soit je devais faire quelque chose de "réel" de ma vie. [...] Je me suis sentie submergée pendant mon premier cours de yoga. Non seulement tout le monde était gentil, mais j'ai éprouvé quelque chose de complètement nouveau. Allongée pendant la relaxation finale, à la fin du cours, je me suis rendu compte que j'étais bien dans ma peau. L'inconfort que j'avais vécu toute ma vie, cette tonalité discordante de colère qui résonnait en arrière-plan de toutes les situations que je vivais s'était enfin tue. J'ai compris que c'était la vraie "défonce". » Certains yogis et anciens drogués ont d'ailleurs commencé vers le début des années 2000 à créer des méthodes de yoga contre les addictions qui reprennent les douze étapes du programme des Narcotiques ou des Alcooliques anonymes. Mais lutter contre l'addiction n'est pas le seul combat symbolique que le yoga a remporté face à la médecine « scientifique ».

L'impossible équation scientifique

Son allure de baroudeur qui en a vu d'autres, ses grands yeux doux et ses cheveux tentés par le grisonnement lui donnent un air de force tranquille, que semble valider sa vieille chienne, somnolant paisiblement à ses pieds. Stéphane Haskell est un homme dans la fleur de l'âge, au visage ouvert et au physique flamboyant. Pourtant, il y a encore dix ans, il était alité chez sa mère, incapable de bouger et humilié par les couches qu'il était obligé de porter. Sa moelle épinière s'était brusquement écrasée, au niveau des trois dernières lombaires, provoquant un « syndrome de la queue de cheval », c'est-à-dire une compression des racines des nerfs situés dans le bas du dos. Avant l'accident, Haskell, photojournaliste pour Sipa Press et collaborateur de l'agence Capa, avait commencé à remettre de l'ordre dans son existence chaotique : beaucoup d'alcool, beaucoup de médicaments, une vie de playboy déconnecté entre New York et Paris. Mais comme la vie ne manque jamais d'ironie, c'est au moment où il se reprend en main que son dos le lâche et le paralyse. La médecine le condamne : aucune chance qu'il puisse un jour remarcher, faire l'amour, avoir une vie normale. Mais comme la vie ne manque jamais d'ambition, le hasard le met en contact avec Thérèse Poulsen, une professeure de yoga qui envisage sa discipline comme une thérapie. Il la rejoint en Allemagne pour de longs stages. Il vit une deuxième descente aux enfers, souffre, se désespère de ne pas pouvoir bouger comme les pratiquants qui l'entourent, mais petit à petit retrouve sa mobilité. « À force de pratiquer, j'ai retrouvé mes sensations. Mais aujourd'hui encore, si je ne pratique pas, j'ai mal. Je perds la sensibilité de ma jambe droite. » Haskell n'a pas seulement retrouvé l'usage de son corps. Avec le yoga, il a aussi découvert le pouvoir du mental. « J'ai traversé des moments vraiment difficiles. Les traumatismes se rappelaient sans cesse à moi. Et puis, un jour, j'ai expérimenté le pouvoir de la visualisation. Thérèse m'a dit "imagine-toi en train de courir". Et là, whaou, c'était comme dans *Avatar* ! Cela m'a vraiment donné de l'espoir, ça m'a permis de croire en mes possibilités de remarcher un jour. »

L'histoire de Stéphane Haskell est celle d'un miracle, d'une résurrection qui a changé sa vie mais qui allait aussi en changer d'autres. Elle a aussi éveillé la curiosité des incrédules, ceux qui ne voient le yoga que comme une forme de stretching ou une méthode de relaxation. Une guérison aussi spectaculaire ? C'est bien qu'il s'est passé réellement quelque chose. De cette histoire, Haskell a d'abord fait en 2016 un livre témoignage, *Respire*², qui est devenu un best-seller. Il l'a ensuite adapté sous la forme d'un documentaire, vu par un million de personnes sur LCP (La chaîne parlementaire), pourtant peu habituée aux records d'audience. *Yoga, un souffle de liberté* est une balade émerveillée et empathique à la rencontre d'autres personnes qui, comme lui, ont été sauvés par le yoga : des prisonniers de San Quentin, en Californie (l'un des centres pénitentiaires les plus durs des États-Unis), aux femmes malades du sida dans une prison kényane. Ce tour du monde des miraculés, aussi puissant soit-il, est emblématique de la façon dont on raconte le yoga et dont on aime le raconter aujourd'hui : l'histoire d'un prodige aussi inespéré qu'inattendu. Le scénario est toujours le même : une

personne qui ne pouvait pas être plus éloignée du yoga voit sa vie basculer dans des circonstances dramatiques. Les médecins sont impuissants, tout le monde lui dit qu'il faut se résigner, que sa vie ne sera plus jamais comme avant. Et puis, par hasard – hasard qui par la suite sera vu comme une coïncidence qui n'en était pas une –, ce cas désespéré de la médecine croise le chemin du yoga, par le biais d'un professeur, d'un maître, d'un centre, d'une pratique. La reconstruction commence et l'impensable se produit : la personne cassée se répare, revient à la vie et accède à une autre dimension de son existence.

C'est aussi l'histoire d'Eva Ruchpaul, pionnière du yoga en France qui, à partir des années 1960, a commencé à publier des ouvrages sur le hatha yoga où elle déployait sa superbe quarantaine dans des postures gracieuses qui eurent un grand impact sur la diffusion de la discipline dans le pays. Quand je la rencontre, dans son petit appartement du XVII^e arrondissement de Paris, quelques étages au-dessus de l'institut qui porte son nom, elle a quatre-vingt-dix ans et est toujours aussi impressionnante de jeunesse presque enfantine et d'élégance corporelle. Comment imaginer que cette incarnation de la grâce a été atteinte de la polio alors qu'elle n'était qu'un bébé, une maladie qui a paralysé certains de ses membres et l'a empêchée de marcher jusqu'à ses douze ans ? Ce storytelling rédempteur a fait plus pour la diffusion du yoga que n'importe quel guide postural ou n'importe quelle conférence sur la philosophie indienne. C'est d'ailleurs l'un de ses représentants les plus célèbres qui va symboliser et entériner la vision médicale du yoga : Bellur Krishnamachar Sundararaja (dit B.K.S.) Iyengar. Iyengar a créé une méthode qui porte son nom, un yoga à visée thérapeutique, fondé sur la précision des alignements du corps et l'utilisation d'accessoires (sangles, chaises, briques) afin de rééduquer le corps en l'aidant à se maintenir longtemps dans les postures dont il a besoin. C'est le yoga qu'a pratiqué Stéphane Haskell, dans le centre parisien de Faeq Biria, entre ses séjours en Allemagne. Même dans les centres qui ne sont pas estampillés de son nom, le portrait d'Iyengar trône souvent dans les salles de cours. Sourire immense, larges boucles blanches, sourcils incroyablement fournis et « tika » sur le front (une ligne rouge qui part de la base des cheveux jusqu'au milieu des sourcils) : à voir son air heureux et débonnaire, il serait facile d'oublier que sa discipline est synonyme d'une grande rigueur physique et morale. Ou qu'il est lui-même un rescapé.

Né en 1918 en Inde à Bellur, un village pauvre du Karnataka, B.K.S. est un enfant faible qui cumule les mauvaises pioches de la vie. Il naît pendant l'épidémie mondiale de grippe, que sa mère a contractée, avec de faibles chances de survie. Son corps est difforme, sa tête trop grosse, ses jambes et ses bras sont trop maigres. Enfant, il contracte également la malaria, la fièvre typhoïde et la tuberculose. Plus tard, il sera blessé à la colonne vertébrale dans un accident de scooter. À treize ans, Iyengar commence à pratiquer le yoga pour améliorer sa santé et gardera une forme physique et morale presque insolente jusqu'à sa mort en 2014, à l'âge de quatre-vingt-quinze ans. Son parcours convainc, partout dans le monde, des corps blessés qu'ils peuvent eux aussi se réparer même lorsque tout espoir semble perdu. La légende Iyengar est telle qu'il aurait inspiré le personnage de Dhalsim dans la saga de jeux vidéo *Street Fighter* : un bonze indien portant autour du cou les crânes des enfants qu'il n'a pas pu sauver et qui utilise le yoga pour combattre – l'une de ses *punchlines* est « I will meditate and destroy you ». Le maître d'Iyengar était lui-même une sorte de super-héros qui défiait la raison. Krishnamacharya, celui qui a ouvert son école sur l'invitation du maharajah

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

de Mysore, était également praticien de médecine ayurvédique et défendait l'idée d'un yoga fait pour soigner les individus, en prenant compte de leur spécificité anatomique, physique et mentale. Mort à l'âge de cent ans, ce yogi avait lui aussi un pouvoir extraordinaire : il pouvait accélérer, ralentir ou stopper à l'envi les battements de son cœur.

Aujourd'hui, il paraît évident d'envisager le yoga comme une pratique quasi médicale. On y va parce qu'on a mal au dos, parce qu'on est trop stressé ou parce qu'on s'est abîmé les genoux en pratiquant la course. Qui est surpris de voir le yoga, comme la méditation, apparaître dans les rubriques santé des magazines ou de le voir associé à des promesses curatives ? Ou que le yoga soit reconnu comme appartenant aux « médecines complémentaires⁸ » dans la vision de la santé globale telle que l'a définie l'OMS : « La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais un état de bien-être total, physique, mental et social. » La médicalisation du yoga n'allait pourtant pas de soi. Elle est le résultat, tout en étant l'une de ses causes, du développement du yoga moderne. Et là encore, tout démarre avec Krishnamacharya. C'est avec lui que l'on commence à envisager le yoga non seulement comme un outil hygiéniste mais aussi comme un moyen de contrôler son corps et son esprit. Avant lui, il n'y a pas de trace d'une application pratique et médicale du yoga, hormis dans la *Hatha Pradipika* qui, au xv^e siècle, introduit l'idée que le yoga peut soigner en régulant l'action du cœur, des poumons et de la circulation du sang. Mais, avant le yoga moderne, on ne parle pas vraiment du corps en tant que corps physique ; on parle plutôt du « corps subtil ». Et la « maladie » est plus celle de l'âme, de la conscience que celle du corps, ce grand inconnu. « Avant la période moderne, rappelle Mark Singleton, les Indiens ne savaient rien de l'anatomie dans le sens où un étudiant en médecine pourrait le comprendre. D'abord parce qu'ouvrir et examiner un cadavre était le summum de l'impureté rituelle : personne n'y aurait songé. En réalité, la première dissection opérée par un hindou a probablement eu lieu en 1836, aux prémices de la période historique dans laquelle notre yoga moderne entre en gestation. Avant ça, le corps du yoga était un corps construit rituellement, non le corps réel, de chair et de sang. [...] Sachant cela, ce serait par exemple une erreur d'utiliser la notion de "kayasampat" établie par Patanjali, qui signifie littéralement "perfection du corps", pour signifier quelque chose comme "atteindre le sommet de la condition physique". Ce serait projeter un paradigme de la santé moderne sur le passé⁹. »

Mais, à partir des années 1920, l'Inde, toujours sous la coupe de l'Empire britannique, va commencer à valoriser son savoir yogique comme un concurrent sérieux de la médecine occidentale. Commence alors une série d'expérimentations scientifiques visant à prouver les effets bénéfiques du yoga sur la physiologie humaine. C'est un swami nationaliste qui va lancer le mouvement dans le but de faire reconnaître le yoga comme une science à part entière. En 1924, Kuvalayananda crée un centre de recherche, le Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center, à Lonavla, près de Pune. Il y installe un laboratoire, dans lequel il va mesurer notamment les effets du « prana » (l'énergie vitale) sur le corps. La même année, il lance le premier journal scientifique consacré au yoga, *Yoga Mimasa*, qui publie tous les trimestres les résultats d'études démontrant l'efficacité des asanas, des bandhas et de la respiration sur la santé humaine. Kuvalayananda court deux lièvres à la fois : démontrer

scientifiquement les effets thérapeutiques du yoga sur la maladie tout en rappelant que, s'il est si efficace, c'est aussi parce que cette science, notamment celle liée au prana, est une science traditionnelle.

Ses publications commencent alors à éveiller la curiosité des Occidentaux, qui vont aller en Inde dans le but de mener à leur tour leurs propres expérimentations. En 1936, la docteure française Thérèse Brosse, sous l'égide du service de cardiologie de l'hôpital Broussais, à Paris, est l'une des premières à s'y rendre. Elle cherche à mesurer les capacités respiratoires et cardiaques de quelques ascètes pratiquant le yoga de façon régulière. Elle sera suivie par nombre de chercheurs qui s'intéresseront à la fréquence cardiaque, à la pression artérielle, aux constantes chimiques et biologiques des yogis, mais aussi à l'impact du yoga sur les articulations ou les viscères et sur l'attitude mentale face à la maladie. À la même époque, on l'a vu, Jung fait le lien entre yoga et contrôle de l'esprit, et donc, par ricochet, du corps. Jung va jeter des ponts entre la pratique du yoga et celle de la psychanalyse. C'est à ce moment-là que le yoga devient un outil, appropriable par tous, permettant de faire ses propres réglages anatomiques, physiologiques et psychologiques, et d'améliorer la santé de son corps ou celle de sa conscience. Si cela a le mérite de pousser de plus en plus de gens à vouloir vérifier cette promesse, cette approche scientifique va aussi dénaturer et simplifier à outrance la discipline. Rapidement, les études sur le yoga vont se concentrer moins sur ce qu'il est dans sa totalité que sur ce qu'il peut apporter concrètement à l'individu.

Phil Goldberg raconte comment la méditation transcendantale a subi le même sort suite à une étude particulière, menée par un cardiologue de Harvard, Herbert Benson, à la fin des années 1960. En voulant mesurer les effets physiologiques de la méditation, il va les résumer à une notion accrocheuse qui n'a pourtant que peu à voir avec le but premier de la méditation transcendantale, celle de « Relaxation Response ». Il en tire un livre en 1975 qui, en plus de devenir un best-seller, sera recommandé par nombre de psychologues à leurs patients. Benson y popularise la méditation transcendantale en la transformant en outil de gestion du stress mais, du même coup, il lui confère une autre fonction. « Fondamentalement, Benson a fait la même chose que les entreprises pharmaceutiques quand elles ont découvert les bénéfices sanitaires que présente une substance naturelle : isoler le principe actif (la propriété qui provoque les effets qu'ils souhaitent reproduire) et créer un moyen industriel de le distribuer (comme lorsque la substance qui réduisait la douleur présente dans l'écorce de saule a donné l'aspirine)¹⁰. » En voulant s'affirmer comme une science, le yoga s'est rapidement transformé en une science appliquée, capable de répondre à des besoins sanitaires précis. À chaque désagrément, sa prescription, sauf que, en lieu et place de médicaments, il s'agit d'une série de postures. Parmi les « classiques » de la littérature du yoga, il y a un ouvrage de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga* (1966), traduit en français par *La Bible du yoga*. Richement illustré, ce guide détaille avec beaucoup de précisions les postures et les exercices de respiration. Mais ce qui est le plus nouveau dans l'approche d'Iyengar pour démontrer l'étendue des possibilités de ce qu'il appelle la science du yoga, c'est l'un des appendices à la fin du livre. Y sont consignés un nombre incalculable de maux et de maladies, de la bronchite au diabète, en passant par les pieds plats et l'ulcère du duodénum, accompagnés d'une série de postures à effectuer pour les soigner. Plus de cinquante ans après la parution de son ouvrage, il est devenu banal de proposer des séquences de yoga « ciblées », destinées à régler

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

spécifiquement un inconfort, une douleur, voire un état psychique. C'est par exemple ce que proposent un nombre incalculable de chaînes YouTube, qui regorgent de séances pour le dos, pour le syndrome prémenstruel, pour la détox du foie ou pour le blues hivernal.

L'effet placebo

Il y a ce que la science a prouvé, ce qu'elle cherche encore à établir, mais il y a aussi une autre dimension dans le yoga moderne : une façon d'intimer aux pratiquants de prendre en charge eux-mêmes leur santé. « En Inde, cette responsabilisation fait sens, parce qu'il y a une palette de services de santé très plurielle. Faire en sorte de ne pas être malade, c'est à la charge de chacun, explique Anne-Cécile Hoyez. En France, le yoga arrive petit à petit dans le parcours de soins. Et cela coïncide exactement avec le fait que l'on rabatte la prise en charge de la santé sur l'aptitude de chacun à déployer ses capacités personnelles. Ce qui n'est pas incohérent car le yoga mondialisé existe dans le cadre de l'économie néolibérale, qu'il est tourné vers l'individualisme, l'effort de soi, et qu'il fait vendre beaucoup d'objets de consommation. Tout s'est accéléré dans les années 1990-2000, quand le yoga est devenu une "marchandise". Axer le yoga sur la santé, c'est aussi une façon de le rendre uniquement technique, d'en faire un objet. C'est une forme d'appropriation ciblée sur un objectif qui se distancie des qualités savantes du yoga. »

Le yoga est une discipline qui attire aussi bien les sportifs blessés que les cadres dynamiques en pré-burnout permanent. Je ne fais pas exception à la règle puisque j'ai commencé à pratiquer pour compenser un travail de bureau qui avait transformé mon dos en une plaque de béton sur laquelle des dizaines de chats mécontents semblaient faire leurs griffes. Pratiquer le yoga ressemble d'autant plus à une pratique de santé qu'il permet de prendre conscience de son corps. Sur le tapis, on teste de nouvelles sensations. On se déploie, on se recale, on met de l'huile dans les rouages : c'est comme passer au garage faire sa révision. On se rend compte de l'existence de muscles qu'on ne soupçonnait pas, on découvre le fonctionnement des articulations, on apprend à reconnaître les endroits où ça bloque, les parties du corps qui restent fermées, celles qui acceptent de s'ouvrir. L'ajustement donné par le professeur pendant le cours ressemble aussi à une forme de mécanique : il replace une jambe, pousse dans le milieu du dos pour accentuer une torsion, redresse les épaules. Se faire ajuster, c'est avoir la sensation de se faire remettre à l'endroit, de se réassembler comme il faut, de s'aligner. Et, à force de pratiquer, il est possible aussi de s'autocorriger. Comme on finit par apprendre qu'il faut relâcher un peu moins l'embrayage pour ne pas caler sur une voiture récalcitrante ou que pour arrêter des bruits bizarres il faut juste couper la ventilation, le yoga permet de développer une connaissance personnelle de son propre corps. L'un de mes plaisirs secrets dans la pratique est exactement celui-ci : avoir la sensation de pouvoir revisser les boulons là où j'en ai besoin. Je sais que si je déroule suffisamment lentement ma colonne vertébrale sur le sol après la posture de la charrue, je peux sentir ma vertèbre dorsale D3 sauter et se recaler. Qu'avant de rentrer complètement dans la posture du triangle, un mouvement de hanche me permet de faire craquer un point douloureux dans l'articulation. Entendre le « klong » qui marque le succès de la manœuvre me procure toujours une grande satisfaction.

En plus d'accéder à une compréhension plus technique de son corps, le yoga engendre une forme d'attention, qui peut parfois friser l'obsession. Vanina, une ostéopathe et professeur d'ashtanga croisée à Mysore, m'a décrit les ashtangis comme des « narcissiques hyper-vigilants ». Mais, notamment parce que le yoga demande pas mal d'efforts, cela pousse aussi les pratiquants à faire fructifier le travail accompli en s'inscrivant dans une démarche plus globale de prise en charge de leur propre santé. Au-delà de l'imposition d'un « lifestyle Instagram » où les yogis semblent ne se nourrir que de baies de goji, de méditations face à la mer et d'exercices de gratitude, le yoga amène souvent un changement d'habitudes : on réduit et on varie son alimentation (le yoga se pratique normalement à jeun, et, quand cela n'est pas possible, il est recommandé de ne pas manger au moins quatre heures avant), on arrête de fumer pour améliorer son pranayama, on fait plus attention à son sommeil pour réduire les risques de se blesser dans les postures. Le yoga apparaît donc aujourd'hui comme une sorte de routine de santé, une façon d'améliorer son état général. Et quand ils ne cherchent pas à proprement parler à « se réparer », les yogis sont au moins inscrits dans une démarche de prévention ou d'amélioration de leur condition.

Il est indéniable qu'un combo rééducation corporelle/travail de la respiration/changement d'habitudes quotidiennes visant à améliorer la pratique ne peut qu'être efficace. Mais pratiquer le yoga, c'est aussi se donner le sentiment que l'on se préserve pour l'avenir tout autant que l'on se fait du bien au présent. « La plus grande invention du xx^e siècle, résume Eva Ruchpaul, ce n'est pas la bombe atomique, c'est le placebo ! » Y croire, c'est déjà faire une grande partie du travail. Y croire parce que le yoga est présenté comme une forme de « principe actif » qui a fait ses preuves depuis des millénaires est encore plus facile. Surtout dans une époque qui se détourne de plus en plus des médecines « scientifiques ». Précédé de son cortège d'histoires miraculeuses, le yoga porte déjà en lui la magie de la croyance. Même sans passer par des rééducations aussi sévères que celles de Stéphane Haskell, d'Eva Ruchpaul ou de B.K.S. Iyengar, faire du yoga permet de s'inscrire dans un désir similaire. Celui de pouvoir agir, par le corps mais surtout par le mental, sur sa propre santé. En cela, l'effet placebo est bel et bien un merveilleux atout du yoga, comme l'effet placebo est un merveilleux atout de n'importe quel médicament réel. Croire que l'on va guérir est toujours plus efficace que de penser que tout est foutu.

En revanche, notamment parce qu'en voulant passer pour une science médicale le yoga s'est présenté d'abord comme une médecine somatique, la discipline flatte aujourd'hui un peu trop la vision métaphorique des pratiquants. En faisant sans cesse la connexion corps-esprit, n'importe quel dérèglement physique est rabattu sur des causes psychologiques. Habitué à parler en termes d'énergies, de blocages mentaux et de messages cachés du corps, les pratiquants sautent parfois allégrement à des conclusions qui, pertinentes ou non, ont tendance à psychologiser à outrance. Depuis que j'ai commencé le yoga, l'un de mes points faibles est l'ouverture des hanches. Si certains arrivent à s'écraser en écart facial comme s'ils étaient en pâte à modeler, j'ai mis plusieurs années avant de pouvoir ne serait-ce que me rapprocher un peu du sol. La posture de l'iguane m'est aussi très pénible. Cette fermeture des hanches peut être vue de deux manières. Anatomique : les corps sont différents et l'on peut avoir, comme il se dit des Bretons ou des Auvergnats, des hanches différemment formées, ce qui pourrait être mon cas. Ou psychosomatique : dans le milieu du yoga, la fermeture des

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

hanches est souvent interprétée, notamment chez les femmes, comme la manifestation de colères non digérées, de traumatismes enfouis, ce qui pourrait *aussi* être mon cas. Je préfère croire à la première, mais ce serait mentir que de ne pas relever que les postures de hanches me sont aussi difficiles physiquement que moralement. Sans exclure que ce soit la douleur qui me casse le moral, je dois avouer que ces postures me montent au cerveau comme une rage de dents et me font parfois pleurer, mais d'une façon presque neutre, sans objet. En soi, je pourrais me dire que cette approche plus symbolique n'est qu'une façon comme une autre de s'interroger sur son propre fonctionnement – comme on peut passer des semaines d'analyse à se demander pourquoi on reste encore en colère à l'évocation d'une histoire de brosse à dents vieille de vingt ans. Mais je constate qu'elle peut aussi parfois entraîner les pratiquants à ne plus voir que ça comme explication. À croire que s'ils n'arrivent pas à passer la posture du pont, c'est parce qu'ils ont une peur tenace de s'ouvrir à la vie, de prendre des risques, et pas parce que leurs quadriceps ne sont pas assez étirés ou parce que leurs épaules ne sont pas encore assez souples.

« Ah ben dis donc, on a bien nettoyé le placard à balais aujourd'hui ! » Eva Ruchpaul a une façon bien à elle de dire à ses élèves qu'ils ont bien travaillé. « Je triche dans mes cours parce que tout l'intérêt du yoga, c'est la respiration. Le souffle ne peut pas ne pas avoir d'effet sur le cerveau. Comme je dis souvent, cela crée de l'optimisme cellulaire. Avec la respiration, on s'adresse à l'organisme profond qui a besoin d'oxygène. C'est ça qui fait la force de l'Inde dans ces pratiques : travailler sur la charnière entre le physique et le spirituel. Et cette charnière-là, c'est l'air qu'on respire. » Le tour de passe-passe d'Eva n'en est peut-être pas vraiment un. Après tout, ce qui distingue le yoga de n'importe quelle pratique posturale, c'est d'abord l'accent mis sur la respiration. Elle est tellement au cœur de la pratique qu'elle est censée précéder le mouvement. La respiration commence avant même le geste, elle en est la première intention. On inspire avant d'étirer ses bras vers le plafond, on expire avant de plonger le corps vers l'avant. Et surtout on respire beaucoup, bien plus que dans la vie de tous les jours que la plupart d'entre nous traversons le plus souvent en apnée. La respiration joue un rôle plus ou moins important selon les pratiques. Mais, dans la plupart d'entre elles, on retrouve ujai, la respiration « victorieuse ». Elle se pratique avec les trois bandhas engagés, et particulièrement celui de la gorge qui, ainsi contractée, donne à ujai des airs de bébé Dark Vador. En restreignant le passage de l'air, cette façon de respirer agit sur plusieurs plans. Elle permet de réguler et d'allonger la respiration : à la façon d'un goulet d'étranglement, la contraction permet de respirer plus longtemps avec le même volume d'air et surtout de garder un débit constant, sans accélération ni à-coups. À terme, le but est d'égaliser l'inspiration et l'expiration. Ce qui avait été un pressentiment des yogis a été depuis expliqué scientifiquement : ce type de respiration permet d'accéder plus facilement à la cohérence cardiaque, qui s'installe dès lors que l'on arrive à six souffles (inspiration + expiration) par minute. La cohérence cardiaque permet non seulement d'abaisser le niveau de cortisol, l'hormone responsable du stress, mais aussi la tension artérielle. Respirer plus profondément augmente également les échanges gazeux dans le sang et assouplit le diaphragme. On prête encore une autre vertu à la respiration ujai : celle d'être le seul moyen d'intervenir, grâce à la contraction de la gorge, sur le nerf vague – qui tire son nom de la notion d'étendue puisque c'est le nerf crânien qui touche le plus de surface. Le nerf vague régule le système

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

parasympathique, c'est-à-dire celui qui contrôle les actions non volontaires des organes et des glandes. C'est lui qui permet au cœur de ralentir ou à la digestion de s'effectuer, qui favorise la récupération et la relaxation.

Ainsi, même si bien sûr le corps s'active dans tous les sens pendant la pratique, la sensation de mieux-être est liée à cette respiration qui lui permet de se mettre sur pause, de calmer le jeu et de procéder à tous les réglages internes sur lesquels nous n'avons pas la main. Dans la méthode d'Eva, on respire aussi avant et après la posture. Véronique, l'une des professeuses formées par Eva à sa méthode, me donne un cours particulier dans l'un des petits bureaux de l'Institut. Ici, pas de flow ni de vinyasa acharnés entre chaque posture. En une heure et des poussières, je ne ferai qu'une demi-douzaine de postures. Avant chacune d'entre elles, je regarde Véronique qui me montre comment y entrer et comment en sortir. Rien de spectaculaire, les asanas sont très simples. Mais c'est là que je comprends la « tricherie » évoquée par Eva. Chaque posture est précédée et suivie de respirations et surtout de rétentions du souffle, qui créent rapidement une forme de griserie, comme si l'on se mettait à respirer trop fort dans un sac en papier. Le cours est doux, tranquille, j'ai l'impression de n'avoir quasiment pas bougé, de n'avoir pas fait grand-chose physiquement. Mais quand j'en sors, je souris aux oiseaux, j'ai faim et très sommeil. Et j'ai l'impression d'avoir effectivement bien nettoyé le placard à balais.

1. Derek Peck, *Ram Dass, Going Home*, Netflix, 2018.
2. Michael Wadleigh, *Woodstock*, *op. cit.*
3. On parle de *la* « kundalini » quand on se réfère à l'énergie, *du* « kundalini » quand on se réfère à la pratique.
4. « Sadhana » : la pratique.
5. Shakti Parwah Kaur Khalsa, *Kundalini Yoga. The Flow of Eternal Power. A Simple Guide to the Yoga of Awareness as taught by Yogi Bhajan*, Perigee, New York, 1996, p. 104.
6. « How Sangha drew Kino MacGregor Away from the “Spiritual Desperation” of a Drug-Fueled Party Scene », *Yoga Journal*, 26 septembre 2017.
7. Stéphane Haskell, *Respire. Comment le yoga m'a sauvé et peut tous nous aider*, Michel Lafon, Paris, 2016.
8. Organisation mondiale de la santé, « Stratégie pour la médecine traditionnelle pour 2002-2005 ».
9. « A Conversation with Mark Singleton », *International Journal of Yoga Therapy*, n° 20, 2010.
10. Phil Goldberg, *American Veda*, *op. cit.*, p. 290.

Ceci n'est pas un exercice

« Ah, mais moi, je fais du yoga, pas du cirque. » Depuis une heure, Manish Poddar me donne un cours de yoga dans ma chambre d'hôtel, à New Delhi. Peu de postures, des respirations non forcées, énormément d'encouragements et de compliments. Rien à voir avec les cours dynamiques auxquels je suis habituée et dans lesquels je pousse mon corps à sa limite. Hyper détendu, affable, ce professeur de yoga indépendant n'hésite pas à interrompre les postures pour parler de tout et de rien. Le cours est incroyablement décontracté. Pourtant, à la fin, étendue en étoile au milieu de la moquette, je pars très loin en savasana, la posture finale de relaxation. Mon corps se coule sur le sol et mon esprit se paie une balade psychédélique : des aplats de couleur, des formes mouvantes, des explosions de lumière, mais tout ça à un rythme parfaitement maîtrisé. Jamais je n'aurais cru ça possible en me poussant aussi peu physiquement.

Comme la majorité des pratiquants aujourd'hui, j'ai choisi de faire un yoga dynamique. C'est-à-dire un yoga où l'on enchaîne beaucoup de postures, entrecoupées de vinyasas, ces salutations rapides pour garder le corps échauffé et qui permettent de combler les pratiquants en manque de cardio. C'est aussi un yoga où l'on cherche, même si on ne le dit pas, à travailler des asanas spectaculaires, à réaliser des positions *a priori* inaccessibles. Des acrobaties dont raffolent Instagram et les centres branchés, où l'on produit une débauche d'équilibres contre-nature ou de figures alambiquées sur une main. C'est à ce cirque-là que fait référence Manish. Et il n'est pas le seul à regretter qu'il soit en train de s'imposer comme la norme. À mesure que le yoga moderne s'apparente de plus en plus à une discipline physique, sans dimension spirituelle, de nombreux pratiquants, professeurs et chercheurs s'inquiètent d'un possible dévoiement du « vrai » yoga. Deux courants informels ont cours aujourd'hui : l'un pour qui le yoga est une discipline corporelle pouvant éventuellement mener à une sorte de mystique, et l'autre qui l'envisage d'abord comme une philosophie, dont la pratique physique n'est qu'un aspect secondaire. En Inde, ce schisme se traduit presque géographiquement, comme s'il existait une ligne de démarcation entre le yoga du Nord et le yoga du Sud. Ou en tout cas entre Rishikesh, patrie du hatha yoga, et Mysore, lieu où se sont ancrées les pratiques les plus dynamiques comme l'ashtanga ou le vinyasa.

À Rishikesh, les pratiquants, enveloppés de coton souple et ample, discutent sans arrêt de la destruction de l'ego et de la recherche du détachement. C'est le but qu'ils veulent atteindre, même si on peut se demander si abreuver son interlocuteur de ses progrès sur la voie de l'humilité n'est pas légèrement contradictoire. À Mysore, les yogis, vêtus plus légèrement mais aussi de façon plus technique (leggings, vêtements de sport, brassière en Lycra), tuent le temps entre deux cours en commentant leurs postures, celles qu'ils ont ou non réussi à passer, l'alignement qui a tout changé, leurs progrès dans les équilibres. « À Rishikesh, ils

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

enseignent une éthique du yoga. À Mysore, il n'est question que de "back bendings" (les flexions arrière, dont celle qui consiste à partir debout pour arriver en pont) et de "handstands" (les équilibres sur les mains). » Comme Manish, Mukesh Banda – qui donne à New Delhi des leçons privées, un peu aux Indiens mais surtout aux Occidentaux – n'a que mépris pour l'ashtanga – qui est le yoga auquel je me suis formée – et ses variations. Comme Manish, il respire la santé sans avoir ce corps mince, sec et musclé, apanage des ashtangis et physique validé comme le plus désirable par les marques et les réseaux sociaux. Et comme Manish, il ne comprend pas comment ces yogas dynamiques sont devenus les figures de proue du yoga. « L'un de mes professeurs me disait toujours "si tu transpires, tu ne fais pas du yoga. Un peu de sueur sur le front, ça va. Mais s'il y a une goutte qui se forme, ça ne va plus". » Les deux yogas, pourtant, se revendiquent d'une même autorité : les *Yoga Sutras de Patanjali*, un texte qui a toujours défini le but du yoga comme l'arrêt des fluctuations du mental, dont le but est de permettre d'accéder à l'union avec l'Absolu et pouvoir s'abandonner à Dieu. Mais chacun des deux camps a une idée divergente sur la façon d'y arriver.

La pratique physique du yoga, sa confusion parfois avec une discipline sportive ont sans aucun doute aidé à sa propagation mondiale au cours du xx^e siècle. Les adeptes se faisaient beaucoup plus rares lorsque le yoga relevait principalement d'une pratique méditative, philosophique et spirituelle, faite de devoirs et de renoncements. En se focalisant sur la discipline du corps, dans l'espoir qu'elle entraîne celle de l'esprit, le yoga moderne a pu séduire une population plus large et hétérogène. Notamment parce qu'il est capable de produire des images, des représentations, et que ces dernières sont souvent impressionnantes. Il suffit pour s'en convaincre de regarder comment le yoga est représenté sur les réseaux sociaux, et plus précisément sur Instagram. On y trouve les comptes des yogis les plus suivis : les stars internationales dont on s'arrache les « teacher trainings », les égéries de marques de sport et les pratiquants qui affichent, photos à l'appui, leurs progrès d'année en année dans l'exécution de postures *a priori* impossibles à réaliser. En 2008, untel n'arrivait pas à descendre en grand écart costal sans s'appuyer sur deux piles de blocs aussi grandes que des tours de jenga, mais, dix ans plus tard, ses cuisses s'étalent parfaitement sur le sol, lui donnant assez d'assise pour récupérer le pied de sa jambe arrière et y déposer sa tête. Les avant/après de ce type sont légion sur les réseaux et y côtoient les clichés léchés (certains photographes professionnels se spécialisent désormais dans la photo de yogi comme on se spécialisait avant dans la photo d'architecture), les « faux fails » (faire semblant de tomber dans une posture complexe pour dénoncer l'idéal de perfection de certains comptes), ou les scènes soi-disant prises sur le vif de yogis dans la posture du paon – une planche tenue uniquement sur les mains, les doigts tournés vers l'arrière – sur la table de leur cuisine, ou dans celle du scorpion sur la plage.

Ces comptes tentent de maintenir un semblant de pratique spirituelle, de mise en scène de la philosophie yogi, en accompagnant les images de citations tirées des sutras de Patanjali, de la *Bhagavad-Gita*, ou des maîtres modernes mais aussi, pêle-mêle, des phrases de Gandhi, de Martin Luther King, du poète persan Rûmî ou encore des apôtres contemporains du développement personnel tendance mystique comme Eckhart Tolle (*Le Pouvoir du moment présent*) ou Miguel Ruiz (*Les Quatre Accords toltèques*). C'est avec ces citations que l'on

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

vient faire allégeance à la destruction de l’ego, à la force du pardon, à la connaissance de soi ou à l’apprentissage du renoncement. Mais ce qui est mis en scène dans ces images, c’est surtout la maîtrise corporelle. Instagram regorge de postures non reproductibles par les non-yogis, pas plus que par les débutants. Parmi les asanas les plus souvent exhibés, les inversions et les équilibres : la posture sur la tête (salamba sirasana), l’équilibre sur les mains (adho mukha vrksasana), l’équilibre sur les avant-bras (pincha mayurasana) et le scorpion (vrischikasana), un équilibre sur les bras ou les avant-bras, les genoux pliés et les pieds cherchant à toucher la tête. Elles sont figées, comme le veut évidemment l’exercice de la photographie. On n’y voit donc jamais le travail nécessaire pour y parvenir, ni même, une fois la posture maîtrisée, le travail nécessaire pour préparer le corps (ouvrir les épaules, renforcer les bras et les abdominaux, étirer les quadriceps) à entrer dans la posture. C’est la même chose dans les vidéos de démonstration où s’enchaînent à un rythme soutenu les asanas les plus spectaculaires. Dans ces représentations, on ne voit ni le travail de respiration nécessaire pour qu’un mouvement de yoga ne soit pas un exercice de fitness, ni l’application des règles de base postures/contre-postures, qui veut que, pour qu’une posture soit efficace, elle doive être suivie de son contraire. Par exemple, après une pince assise, ou paschimotasana (assis les jambes allongées, les doigts attrapent les gros orteils et la tête vient se poser sur les genoux), qui étire tout l’arrière du corps, il est d’usage – notamment dans la première série d’ashtanga – d’effectuer ensuite le plan incliné, ou purvotasana (une planche inclinée, ventre face au plafond, mains tournées vers l’arrière et bras tendus, plante des pieds collée au sol), une contre-posture qui permet de détendre l’arrière du corps, d’inverser la courbure de la colonne vertébrale et d’étirer l’avant du corps. Les postures sont également censées être tenues suffisamment longtemps pour être efficaces : de cinq souffles à plusieurs minutes selon les pratiques. Le *Hatha Yoga Pradipika* allait même jusqu’à recommander de tenir la pince assise de trois à six... heures. Mais, dans les représentations actuelles, la tendance est aux enchaînements rapides et virtuoses, qui ont peu à voir avec le travail du souffle et la concentration intérieure, à la posture achevée au détriment du chemin nécessaire pour y arriver, et naturellement, même si chacun s’en défendra sur son compte Instagram, à l’esprit de compétition. Et ceux que la maîtrise parfaite d’une posture obsède ont désormais un espace où ils peuvent s’épanouir : les championnats de yoga.

Le corps comme trophée

Ces compétitions, qui se déroulaient initialement en Inde, se sont ensuite implantées et largement développées aux États-Unis, où un lobbying actif tente de faire reconnaître le yoga comme un sport et, à terme, d'en faire une discipline olympique. Ce sont principalement deux organisations qui défendent cette idée et organisent les championnats : l'IYSF (International Yoga Sport Federation) et USA Yoga. Les règles s'apparentent à celles des compétitions de gymnastique : chaque candidat présente sa « routine », composée de six postures à effectuer en trois minutes. Le jury délivre ensuite une note sur dix. Le documentaire *Posture* a suivi en 2016 le championnat américain organisé par USA Yoga¹. Cette année-là, la compétition a lieu à Jackson Hole, Wyoming, une petite ville plus habituée aux doudounes sans manche Patagonia, aux chapeaux de cow-boy et aux crânes de coyotes qu'aux leggings. Le championnat, sponsorisé par la marque de vêtements Yogangster, rassemble des profils très divers mais qui savent tous que faire du yoga une pratique concurrentielle est un paradoxe. Pourtant, ils vont se retrouver sur l'estrade et sous les yeux des juges, pour dérouler leurs six postures et tâcher de l'emporter. Parmi eux, Briana, vingt ans, parfaite petite poupée de Floride, va gagner la compétition. Elle a commencé le yoga dans l'espoir de ne pas développer d'arthrose rhumatoïde, maladie qui a ruiné la vie de sa mère et de sa grand-mère. Il y a aussi Kira, vingt-trois ans, amputée de la jambe et qui va concourir avec sa prothèse. Toute la compétition respire le rêve américain, la détermination et l'accomplissement personnel. Mais *Posture* montre aussi le témoignage de Benjamin Lorr, un ancien compétiteur, qui dénonce la pseudo-tradition mise en avant dans le championnat et la « romantisation » du yoga aux États-Unis. Ainsi que celui d'un auteur indien, Rajiv Malhotra, qui va jusqu'à faire le parallèle avec les concours de beauté : « Le yoga compétitif est un détournement, un oxymore. »

À ce jour, USA Yoga n'a pas obtenu gain de cause pour promouvoir le yoga comme un sport. En Inde, après avoir accepté de l'intégrer comme discipline sportive dans les cursus universitaires en 2015, le ministre des Sports est finalement revenu sur sa décision l'année suivante : le yoga continuera d'être la prérogative du ministère AYUSH (Ayurveda, Yoga, Naturopathie, Unani, Siddha et Homéopathie²), qui gère les médecines traditionnelles et les pratiques spirituelles. Les compétitions, elles, continuent. Derrière l'IYSF et USA Yoga, une seule et même personne : Rajashree Choudhury. Cette Indienne, née à Calcutta en 1965, a gagné le premier championnat de yoga indien en 1979, puis les quatre suivants. À l'époque, elle n'a pas encore pris le nom de son mari, Bikram Choudhury, fondateur du yoga qui porte son nom, le Bikram yoga. Elle le rejoint à Los Angeles en 1984 et commence à enseigner et à aider Bikram dans le développement de son « teacher training ». La méthode Bikram est une pratique très éprouvante physiquement et mentalement. On transpire énormément, on peut suffoquer, sentir son cœur s'emballer, manquer de s'évanouir. Et il est interdit de quitter la salle comme de manifester le moindre inconfort (dans un des premiers studios à proposer ce type de yoga à Paris, je me suis fait réprimander, au micro, devant tout le monde, comme une

enfant de quatre ans, parce que j'avais déplacé de trois centimètres un radiateur qui me brûlait les yeux). Mais grâce à la chaleur, qui chauffe et étire les muscles – et les tient dans cet état tout au long du cours –, le corps peut aller beaucoup plus loin dans les exercices que ce qu'il serait capable de faire dans un environnement plus tempéré.

Selon certains, le Bikram yoga n'est pas vraiment du yoga. Il créerait une souplesse artificielle grâce à la chaleur et serait dangereux pour la santé, notamment au niveau cardiovasculaire. Dans les cours, il est difficile de ne pas remarquer le rapport qu'entretiennent avec leur corps ceux qui font du Bikram. C'est un yoga très compétitif, très « challenging », pour reprendre le vocabulaire américain, et qui n'est pas accueillant à tous les physiques. Il se pratique en très petite tenue – vue la chaleur, porter un leggings revient à se donner un handicap supplémentaire – et se concentre principalement sur les postures difficiles. Dans les vestiaires, il est plus souvent question de poids que de yoga et les professeurs n'hésitent pas à féliciter chaleureusement celles et ceux qui en perdent en leur disant que c'est un progrès génial et une preuve de leur investissement. Au Bikram plus encore qu'ailleurs, on cherche à obtenir un corps conforme aux standards de l'époque. Fini les corps bodybuildés et gonflés par trop de musculation qui étaient la norme des années 1980 : on traque le gras et le bourrelet disgracieux qui saute aux yeux quand on se met en torsion devant la glace. Le corps doit être sec, fin et dur comme de la pierre, tout en restant délié et extrêmement flexible. La peau n'est plus cramée aux UV mais rayonne, claire et détoxifiée, grâce à une sudation abondante. Aujourd'hui plus que jamais auparavant, le corps du yogi ressemble à un corps d'athlète. Les abdominaux sont dessinés, les épaules développées, les fesses rebondies. Pour répondre aux attentes des pratiquants, de nombreux cours incorporent désormais des postures pensées pour gagner les muscles et procurer les mêmes bénéfices que le fitness et la musculation. Il existe même en ce moment une discussion sur chaturanga, la posture du bâton à quatre membres. Il s'agit, en gros, d'une pompe, réalisée les coudes collés au buste, le corps raide comme un bâton. Elle est présente dans les salutations au soleil et dans les vinyasas, les salutations abrégées effectuées entre les postures pour garder le corps échauffé. Selon certains commentateurs, on en fait désormais beaucoup trop, avec le risque de transformer le yoga en entraînement physique standard ou en séance de cross-fit. En bref, de faire du yoga un moyen pour être « bien gaulé ».

Cette déviation du but traditionnel du yoga est perçue elle aussi comme une confusion récente, propre au ^{xxi}e siècle et à son appétence pour les corps de naïades et de dieux grecs. Pourtant, outre l'influence de la culture physique, du bodybuilding et des gymnastiques suédoises déjà évoquées, le yoga a été utilisé comme un moyen d'accéder non seulement à un parfait fonctionnement et à la solidité du corps, mais aussi à sa beauté, dès qu'il a été apporté en Occident. Parmi les ambassadeurs de ce yoga « esthétique », Mary Bagot Stack, après un bref séjour en Inde au début du ^{xx}e siècle, a importé en Angleterre des postures afin de créer un système physique qu'elle démocratisera avec la fondation de sa Women's League of Health and Beauty en 1930. Cette association féminine, dont les photos d'archives ressemblent à une publicité vantant la beauté et la minceur des femmes des années 1930, toujours tirées à quatre épingles dans leur petit short en satin noir et polo blanc, a attiré jusqu'à 166 000 membres en 1937³. « Au cours des cinquante premières années du ^{xx}e siècle,

le yoga a été diffusé par des personnes très imprégnées de leur formation, explique Eva Ruchpaul. Il a souffert des excès, des aberrations que tous les textes anciens supplient d'éviter. Mais sans eux, le yoga ne serait pas parvenu jusqu'à nous. Cela étant, nous ne sommes pas les seuls à faire de la publicité mensongère. J'ai vu un texte traduit du sanskrit qui vantait les mérites de la posture sur la tête pour contrer la calvitie. »

Enfin, depuis quelques années, le yoga fait l'objet d'une érotisation de moins en moins discrète. Sur Instagram, les postures se font lascives et certains comptes multiplient les écrasements faciaux et les angles sur les fesses rebondies, parfois vêtues d'un simple string. Les chiens tête en bas ont fait leur apparition dans les clips de pop sexy comme une version plus chic du twerk mais avec la même imagerie d'offrande sexuelle. Sur les applications de rencontres, faire du yoga est considéré comme attractif, notamment parce que cela est perçu comme une promesse de liberté et de dextérité sous les draps. Enfin, sur les sites pornographiques, le mot-clé yoga a fait son apparition dans la classification des vidéos – un terme recherché notamment par les « millenials » tandis qu'une société de production américaine s'est spécialisée dans le fétichisme « yoga pants », des vidéos où le cours du yoga sert seulement de prétexte à déchirer les leggings sous l'impulsion d'un désir foudroyant.

La posture reine

« – *Le yoga est en définitive l'expérience du moksha, de la libération. Et nous utilisons les asanas pour...* – *Mais on va bien faire des postures sur la tête, hein ?* » Cette scène est tirée de la web-série *Namaste Bitches*, créée en 2014 par une professeure de yoga, Summer Chastant. Aussi drôles qu'irrévérencieux, les six épisodes de quatre minutes décrivent la « face cachée du monde du yoga ». Ils mettent en scène Sabine, qui revient à Los Angeles pour enseigner au Namaste Studio, où elle se heurte aux dures lois du marketing, à une gérante autoritaire qui coupe la parole à quiconque l'interrompt d'un coup d'harmonium ou d'une injonction à la gratitude, et à la concurrence des studios. Cette concurrence l'oblige à répondre aux besoins des élèves, qui veulent garder du yoga le « lifestyle » mais pas la pratique. Elle raconte très bien comment, sous couvert de mantras, de « bonnes vibrations » et d'« espace sacré », les studios et ceux qui y vont ont transformé le yoga en « workout », en entraînement physique, débarrassé de la théorie, de la philosophie ou même du pranayama. On rajoute des abdominaux ou du cardio. On zappe les postures assises, les étirements ou les contre-postures. Mais, paradoxalement, c'est aussi en modifiant le yoga en quelque chose de plus physique, qui n'est pas toujours du yoga, qu'un nombre grandissant de personnes ont accepté de pousser les portes des studios. Comme le dit l'un des élèves les plus réguliers de Sabine/Summer Chastant, une caricature extrêmement pertinente des attentes actuelles : « Moi ce que j'aime, c'est une pratique *hardcore*, une bonne suée. Et des postures sur les mains. »

Tout au long de la série, Sabine, quoi qu'elle essaie d'enseigner, se heurte en permanence à des personnes qui, débutantes ou confirmées, souhaitent à tout prix faire la posture sur la tête. C'est la posture reine, celle que tout le monde veut réaliser. En réalité, elle ne fait pas partie des postures les plus difficiles du yoga mais elle représente à coup sûr une des plus impressionnantes. Le corps tout entier repose sur les avant-bras et la tête est nichée entre les mains (les mains, la tête et les avant-bras forment un triangle d'appui pour la posture). Elle doit se pratiquer sans élan, juste en trouvant l'équilibre et la force nécessaires pour tenir son dos bien droit et monter les pieds au-dessus de la tête. Cette posture, appelée *sirsasana*, est un élément de différenciation dans le yoga. Dans l'Iyengar, par exemple, pouvoir monter seul dans la posture et/ou la tenir est exigé pour passer au niveau suivant. *Sirsasana* est aussi une façon de différencier les enseignements : dans un cours de Sivananda, cette posture se pratique en début de cours, alors qu'en *asthanga* elle fait partie de la séquence de fin (chacun voit des effets bénéfiques à la placer précisément dans l'un ou l'autre de ces enchaînements). Mais *sirsasana* est aussi un produit d'appel pour la discipline, parce qu'elle a toujours fasciné ceux qui n'y connaissent rien ou ceux qui prenaient le yoga pour une pratique nonchalante. C'est la réponse aux incrédules, l'argument suprême pour prouver la technique et la virtuosité du yoga. Déjà en 1950, dans un article du *Monde* consacré à une conférence sur le yoga, c'est cette posture qui est décrite pour témoigner de l'étonnement du journaliste : « Il est vraiment étonnant de voir un corps humain subissant avec une telle précision la discipline de l'esprit.

Sous la peau glabre et dorée chaque muscle obéissait tour à tour aux commandes supérieures. Aucun essoufflement apparent ne suivait un arrêt de deux minutes de la respiration. Pas la moindre congestion faciale n'accompagnait la position Sirshasan, qui consiste à poser littéralement le corps sur la tête et les deux avant-bras, les cuisses étant fléchies d'abord en avant, puis en arrière, et les jambes s'allongeant finalement à la verticale⁴. »

Treize ans tard, en 1963, à la télévision cette fois, c'est encore cette posture qui est choisie comme numéro final dans l'émission de variétés « Âge tendre et tête de bois ». On y voit le présentateur Albert Raisner qui, après avoir parlé trac et stress du bac avec des élèves, accueille sur le plateau Shri Mahesh, le premier maître de hatha yoga en France. Pendant que l'un de ses disciples enchaîne les postures, Shri Mahesh, habillé à l'indienne, tente de répondre aux questions des étudiants. À « Quelles sont les positions qui stimulent les fonctions intellectuelles au moment des examens ? », Shri Mahesh a à peine le temps de mentionner la posture sur la tête que son disciple se met en position. Il est vite rejoint par Albert Raisner lui-même, faussement mis au défi par un complice de l'émission. Il enlève ses chaussures, rend son micro et demande ingénument : « Qu'est-ce qu'il faut faire ? On va essayer. » Et sous les acclamations du public présent sur le plateau, il a vite fait de s'agenouiller, de croiser les mains, de déposer les avant-bras au sol comme il est convenu de le faire et de monter sur la tête, avant de conclure : « Ça va tout de suite beaucoup mieux ! » Lorsque j'ai commencé, c'est celle-là que je voulais réussir à réaliser. J'ai même suivi un atelier spécial qui lui était consacré. C'est celle que j'étais contente de montrer quand on me disait « Mais le yoga, c'est juste un truc de souplesse non ? » Plus tard, c'est celle que j'ai apprise à ceux qui sont les moins motivés, parce que je sais que réussir à s'inverser procure, outre les effets de l'inversion (qui vont d'un shoot d'énergie au dépassement de ses peurs en passant par la descente du sang des pieds jusqu'à la tête), une joie enfantine – semblable à celle éprouvée lorsque, gamin, on arrivait à faire des acrobaties – doublée d'une satisfaction sans pareille à se sentir sens dessus dessous mais de tenir quand même.

Le yoga n'est ni une compétition ni une recherche de performance, mais c'est bien cela qui peut pousser les élèves à pratiquer assidûment. C'est l'un des grands paradoxes de cette discipline. Le yoga n'est pas qu'une question de posture, il n'empêche que le sentiment de pouvoir soulever son corps, de se contorsionner dans des positions alambiquées, de tenir des équilibres même fragiles, tout cela crée un sentiment d'étonnement vis-à-vis des possibilités corporelles, qui encourage la poursuite de la discipline.

Le but du yoga n'est pas de maîtriser une posture à la perfection, pourtant ce sont ces postures parfaites qui en constituent aujourd'hui la vitrine. Cette contradiction apparente est en réalité déjà présente dans les sutras de Patanjali. Bien qu'il soit devenu la bible des yogis et notamment de ceux qui n'appréhendent le yoga que par sa face posturale, le recueil ne contient qu'une seule recommandation concernant les postures : « sthira sukham asanam » (II. 46), que l'on pourrait traduire par « l'asana doit être ferme et facile ». Sthira, c'est le confort, l'aisance. Mais asana, avant de décrire la « posture » dans le langage courant des yogis, est à l'origine « le fait de s'asseoir, le siège ». Ainsi, selon certains universitaires (il y a toujours débat sur la question), le seul asana que mentionne Patanjali est la posture assise, la posture de méditation. On retrouve d'ailleurs cette signification dans le nom de la posture sukhāsana : la posture facile, assise, jambes croisées, le dos droit, le menton légèrement

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

rentré vers la poitrine, les mains posées sur les genoux. Il n'est donc jamais question d'aller transpirer en enchaînant les postures. Dans la définition de Patanjali, le yoga n'est pas la recherche d'un accomplissement physique mais celle de « l'arrêt des fluctuations du mental » (I. 2). Ce n'est que par la suite que la pratique physique sera considérée comme un moyen d'y parvenir. Mais un autre sutra de Patanjali est fréquemment cité pour « justifier » le dépassement corporel recherché par nombre de yogis : « tapah svadyaya isvarapranadhnani kriya yoga » : « l'ardeur au travail (tapas), l'étude de soi (svadhyaya) et l'abandon du fruit de ses actes (ishavara pranidhana) constituent le yoga de l'action quotidienne. C'est cette ardeur au travail, cette discipline ardente, qui a parfois semé la confusion (bien qu'elle ne désignait pas spécifiquement une pratique physique).

Depuis les fakirs, il y a une fascination pour les corps extraordinaires, capables de réaliser des prouesses auxquelles n'a pas accès le commun des mortels. Bien que cela soit l'un des grands malentendus du début du xx^e siècle (les Occidentaux fascinés par les fakirs les ont confondus avec les yogis alors que ce sont des ascètes soufis), les fakirs impriment alors durablement les imaginaires de leurs contemporains. On les montre en train de se pendre par les pieds, de se contorsionner de manière invraisemblable, d'avaler des couteaux, et bien sûr de s'allonger sur des lits de clous. Aujourd'hui, les yogis n'incarnent plus ce mélange d'occultisme, de magie et de pouvoirs extraordinaires. En revanche, ils ont parfois gardé le goût de la démonstration et de la performance. Face à certains de ses élèves qui manifestaient un peu trop leur attirance pour les postures hors du commun sur les réseaux sociaux, un professeur indien leur a même demandé de freiner leur élan d'arrogance. Pourtant, même ceux qui voudraient échapper à cet étalage de compétences se retrouvent parfois contraints à jouer le jeu. C'est le cas de Gérard Arnaud. Ce professeur très réputé, qui a commencé à enseigner dans les années 1970, est persuadé que « quelqu'un qui n'est pas très souple peut aussi être un très bon prof de yoga. Il n'y a pas besoin de savoir mettre sa jambe derrière la tête pour être un bon enseignant. Mais moi-même je me suis retrouvé à faire le beau, avec de belles postures compliquées, dans mon livre⁵, pour affirmer l'importance du yoga vinyasa. Je me prenais pour un missionnaire du yoga ! »

Ce culte de la performance, que l'on considère spontanément comme un symptôme de l'époque, est, d'une certaine façon, déjà évoqué dans les *Yoga Sutras*. Patanjali y consacre toute une partie aux siddhis, qui signifient littéralement « perfection » mais qui par extension désignent les « pouvoirs extraordinaires ». Patanjali en cite plusieurs, dont ceux, parmi les siddhis majeurs, qui consistent à se rendre aussi léger qu'une plume, à devenir immense, à avoir la capacité d'obtenir ce que l'on veut ou la suprématie divine, et ceux, parmi les siddhis secondaires, qui regroupent entre autres les facultés de clairvoyance et celle d'entendre les sons divins. D'autres traditions y ont ajouté le pouvoir de marcher sur l'eau ou de devenir invisible. Ces siddhis sont pris très au sérieux, et l'on en voit encore la trace dans l'*Autobiographie d'un yogi*. Dans ce récit, Yogananda fait part de plusieurs miracles auxquels il a assisté en présence de yogis tellement perfectionnés qu'ils s'étaient hissés au rang de saints. Il raconte ainsi sa rencontre avec des sages qui ne mangeaient pas, ne dormaient pas... Si les pouvoirs extraordinaires développés grâce au yoga ne semblent pas faire débat, Patanjali, lui, met en garde dès les *Yoga Sutras* contre leur utilisation, qui est un obstacle à la

délivrance, laquelle reste le but ultime du yoga. Dans la *Hatha Yoga Pradipika*, ces pouvoirs sont mentionnés et condamnés s'ils sont recherchés intentionnellement. En tout cas, l'acquisition de capacités hors normes est dans les deux cas une étape quasi inéluctable pour ceux qui s'engagent fermement dans la voie du yoga mais aussi une épreuve, un test, puisqu'il faut savoir s'en détourner. Une pratique intensive peut mener au développement de qualités physiques extraordinaires, mais il faut aussi savoir s'en défaire et se rendre compte que cela n'est en rien un but en soi. D'autant que trop pratiquer peut aussi avoir des effets délétères et contre-productifs.

La douleur comme transcendance

Le yoga moderne a une visée thérapeutique. Certaines branches, comme le yoga Iyengar, sont proches de la rééducation. Pourtant, aujourd'hui, les ostéopathes ne cessent de voir des yogis arriver dans leur cabinet le corps en miettes ou perclus de douleurs aux genoux, aux hanches ou aux poignets. Aucun corps ne peut faire aucune posture, comme aucun corps ne peut les faire toutes. Mais avec l'arrivée des yogas systémiques, composés de figures imposées, beaucoup de pratiquants cherchent à réaliser coûte que coûte des postures difficiles. Si certains yogas, mais surtout certains professeurs, prennent soin de respecter les limites morphologiques des élèves, il ne faut pas sous-estimer l'impact de toute une série de pratiques qui traitent le corps comme une matière à façonner selon un modèle unique, une structure à forcer, à normaliser dans le but de réaliser les asanas.

Là encore, la discipline abrite un paradoxe, que j'ai pu éprouver à la fois en tant qu'élève et en tant que professeure : d'un côté, il est nécessaire de fournir un effort important, de contraindre son corps, de ne pas trop « s'écouter », ne serait-ce que pour découvrir que les limites de son corps n'étaient pas situées là où on les attendait. De l'autre, il faut préserver sa propre machine puisque si on la brise ou la blesse, il ne sera plus possible d'atteindre la méditation. Dans un cours de yoga, contrairement aux images d'apaisement que l'on voit le plus communément, il est aussi question de souffrance. Et de son apprivoisement.

Cette souffrance de la pratique est un sujet rarement évoqué. D'abord parce qu'on la nie – le yoga est un chemin que l'on accepte sans broncher –, mais aussi parce que trop s'y attarder peut être vu comme une faiblesse et un manque d'investissement. Sandeep Atri, le professeur indien rencontré à Rishikesh, tout comme son professeur avant lui, et comme d'autres enseignants avec qui j'ai pu faire connaissance en Inde, m'ont tous confié avoir été battus par leur maître : « Cela teste la motivation ! » Les ajustements « à l'indienne » sont aussi célèbres pour leur vigueur et leur radicalité. « Les premiers maîtres ont fait énormément de concessions pour attirer les Occidentaux, me rappelle Faeq Biria, l'élève d'Iyengar. Cela a créé un énorme malentendu, celui de penser que le yoga était facile. »

J'ai pu m'en rendre compte alors que je prenais un cours avec Harish, le professeur de Sandeep. Nous étions, avec les autres élèves présents au cours du petit matin, en train d'effectuer baddha-konasana. Pratiquée en tailleur, les pieds joints plante contre plante, la posture du papillon est un exercice d'ouverture des hanches, que l'on travaille en poussant les genoux vers le sol. Harish n'est pas satisfait de mon ouverture et me demande de pousser plus mes genoux. Je le préviens que je ne peux pas aller beaucoup plus loin, que mes hanches ne sont pas encore suffisamment souples. « Mais si, tu peux ! » me répond-il. Harish grimpe alors, debout, sur mes jambes, un pied sur chaque genou. Sous le poids de son corps, mes genoux touchent le sol : « Tu vois, tu es souple ! » On peut trouver d'autres exemples bien plus impressionnants de ces ajustements à l'indienne dans un court-métrage tourné en 1977, *Samadhi*, où l'on voit B.K.S. Iyengar marcher de dos en dos sur une ligne d'élèves dans la position de la pince (la flexion avant assise). Ou encore dans le reportage consacré par CBS

en 2005, dans l'émission « 60 minutes », à Bikram Choudhury : on y voit le yogi couronné de succès aux États-Unis revenir à Calcutta, dans le shala de son ancien maître, et faire un ajustement : grimper sur le torse d'un élève en position du chameau (le corps, à genoux, est fléchi vers l'arrière, les mains attrapant les chevilles).

L'un de mes professeurs, Renan de Germain, est l'un des rares à avoir bien voulu évoquer cette question du rapport à la douleur dans le yoga. Il tient le centre Osmose à Paris, où il dispense des cours très exigeants physiquement. « J'ai eu une pratique très intensive, pendant laquelle j'ai eu des progressions difficiles. J'avais vraiment trop mal aux jambes. Je me suis demandé pourquoi continuer alors que ça me faisait autant souffrir. J'ai failli arrêter. Avec le recul, et la psychanalyse, j'ai compris que le yoga m'avait éduqué à avoir mal. Si j'ai progressé, c'est que j'ai accepté la douleur, mais le yoga m'a aussi appris à me taire. C'est un problème quand les gens ne souhaitent pas avoir mal du tout, mais c'en est un aussi quand ils veulent avoir mal à tout prix. Certains ont une trop grande résistance à la douleur. C'est une question à creuser, sur la conception de la douleur dans sa propre vie. On en parle peu parce que ça va à l'encontre du discours marketing sur le yoga, qui se concentre sur le bien-être et l'expérience personnelle que l'on en retire. De fait, il y a plein de gens qui se taisent : on ne dit pas qu'on s'ennuie, qu'on souffre, qu'on en a marre, qu'on pense que ça ne sert à rien parce que ça va à l'encontre de l'image du yogi. Dans mon cas, avant que je formule mon rapport à la douleur, que j'accepte mes faiblesses, c'est comme si mon regard était ailleurs. » Si je ne suis jamais allée jusqu'à de tels degrés de dépassement, notamment parce que je n'ai jamais pratiqué à son niveau, ce serait mentir que de dire que cette exploration de ma résistance à la douleur n'a pas joué dans mon amour du yoga.

Lorsque j'ai débuté, je croyais que j'y allais parce que j'avais mal au dos. Aujourd'hui je sais que j'y suis allée parce que j'étais tout le temps en colère. Une colère sourde, sans objet, que je ne parvenais plus à gérer. Bien sûr, trouver des états de calme, respirer, étirer les muscles de mon corps m'ont aidée à la canaliser. Mais pas autant que d'endurer longtemps des postures douloureuses, que de lutter sur mon tapis contre l'envie de laisser tomber, de me sentir sur le point de craquer et de voir que finalement non. Il peut arriver aussi de pleurer pendant la pratique. Il y a des tas d'explications à ce phénomène : le dénouement des tensions dans les hanches, lieu où les non-dits sont supposés s'accumuler, la circulation de l'énergie, l'ouverture de certains chakras, etc. Mais je crois qu'il y a aussi un effet plus mécanique, lié à l'irruption de la douleur. Un peu comme quand on pense que tout va bien, qu'on peut tenir encore, jusqu'à ce qu'on se cogne un orteil contre la table basse et que tout s'effondre. Certaines postures, et c'est toujours propre à la morphologie et à l'état d'avancement de la pratique de chacun, sont l'orteil dans la table basse, la douleur de trop, mais celle qui va permettre aussi de capituler pour un temps, d'abandonner avant de repartir.

La douleur est aussi ce qui peut faire le lien entre une pratique moderne posturale et physique et une pratique plus ancienne, tournée vers le détachement et l'abandon à Dieu. Aujourd'hui, on espère de la douleur, de l'effort acharné et des limites sans cesse repoussées une forme de transcendance. D'ailleurs, le sentiment de bien-être, de corps et d'esprit rincés, de plénitude qui s'installe après une session n'est-il pas d'abord un état de soulagement ? De satisfaction suite à l'arrêt de la souffrance et de fierté d'y avoir, encore une fois, survécu ? C'est ce que décrit notamment Julia Lowrie Henderson dans le podcast qu'elle a consacré à

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Bikram : « Vous venez pour souffrir, c'est l'épine dorsale de la formation. C'est ce qui vous brise pour que vous puissiez vous reconstruire. Et c'est aussi ce qui vous lie avec vos élèves⁶. » C'est aussi ce qui permet d'atteindre une forme de délivrance, sans avoir à passer par un travail mental, plus spirituel. Bikram répète sans cesse, entre deux séances de torture, que la seule chose à faire est « trust the process ». La devise de Pattabhi Jois est « Practice and the rest will come ». Les maîtres modernes introduisent ainsi l'idée que la pratique physique, le dépassement de ses limites et l'appropriation de la souffrance sont un chemin tout à fait efficace pour arriver jusqu'à Dieu. Certains chercheurs ont d'ailleurs noté l'influence de la méthode Gurdjieff sur cette conception « physique » de la transcendance. Ce mystique russe né d'un père grec et d'une mère arménienne a en effet établi au début du xx^e siècle un système qu'il appelait « le Travail », et que certains ont nommé après sa mort « la Quatrième voie ». Parmi les exercices qu'il préconisait pour accéder à une meilleure conscience de soi et une spiritualité plus évoluée : l'effort et la souffrance intentionnelle.

1. Daniel A. Nelson et Nathan Bender, *Posture*, 2017.
2. L'unani est une médecine traditionnelle indienne, le siddha une pratique spirituelle issue de l'hindouisme.
3. The Fitness League, 17 janvier 2015.
4. « La sante physique et morale grâce au “yoga” ? », *Le Monde*, 20 novembre 1950.
5. Gérard Arnaud, *Vinyasa Yoga*, Chiron, Paris, 2006.
6. Julia Lowrie Henderson, *Bikram*, *op. cit.*

Dévotion et sueur

La meilleure messe du dimanche matin a lieu à Santa Monica, en Californie. Plus précisément au Bhakti Yoga Shala, une salle sur Arizona Avenue, à quelques mètres du Pacifique. Il ne s'agit évidemment pas d'une messe au sens strict du terme, mais c'est tout de même un lieu de dévotion, de chants et de prière. Chaque semaine, de 10 heures à midi, s'y retrouvent une soixantaine de yogis qui vont se serrer, tapis contre tapis, pour le cours de vinyasa kirtan : une pratique qui mêle les postures et l'enchaînement dynamique du vinyasa avec le kirtan, les chants dévotionnels. Le groupe est compact mais hétéroclite : des jeunes femmes en plein « teacher training », des quinquagénaires venus des beaux quartiers de L.A., un garçon timide qui va se révéler très expansif pendant le cours... Je suis venue accompagnée d'un ami à moi, Lucas. Il pratique plutôt régulièrement le yoga mais, pour lui comme pour moi, c'est le premier cours centré sur la dévotion. Sur l'estrade qui fait face à la salle, Govind Das, tout en dreadlocks, s'apprête à diriger les postures et les mantras ; sa compagne, Jacqueline Radha Rosen, tout en ghunghurus, ces bracelets-grelots portés à la cheville, va mener les chants et jouer de la guitare. Trois musiciens les accompagnent, aux percussions et à l'harmonium. Le cours n'a pas de prix fixe. Tous les enseignements proposés au Bhakti Yoga Shala sont payés par des donations. Mais un rapide coup d'œil dans les paniers qui circulent à la fin du cours suffit à se convaincre que les élèves sont plutôt généreux.

Avant que la session ne débute, la salle et les statuettes de divinités sont baignées d'encens. Les yogis s'enlacent, se saluent, se complimentent. Il apparaît rapidement qu'ici la communauté compte. Une impression qui sera confirmée lors de la relaxation finale, où Govind Das nous demandera de penser et d'envoyer nos bonnes énergies au mouvement contre la violence des armes à feu, qui a défilé et protesté dans les rues de L.A. quelques jours plus tôt. Mais avant de s'allonger sur le tapis pour la méditation guidée, il y a la pratique du vinyasa kirtan. Avec Lucas, nous nous plaçons sur des lignes différentes, pour nous empêcher d'interférer l'un et l'autre sur notre expérience (c'est-à-dire ne pas passer le cours à s'encourager au cynisme et au second degré). Nous nous regardons à peine pendant deux heures, trop occupés à essayer de retenir les mantras en l'honneur des divinités hindoues que nous entonnons en même temps que nous enchaînons les guerriers III et les chaturangas. Il fait chaud et le cours est très exigeant physiquement. Mais après avoir commencé par murmurer, je me rends compte que je me suis mise à chanter pour de vrai. Autour de moi s'élèvent des voix de plus en plus assurées et enthousiastes. À mesure que le corps s'épuise, il devient plus facile de se concentrer uniquement sur le chant, que viennent rythmer les postures et les reprises de souffle. Govind Das nous exhorte à chanter plus fort, avec plus de conviction, dès que nous sommes en ouverture de la poitrine et de la gorge. Ces postures

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

peuvent provoquer chez certains (dont je fais partie) un sentiment de vulnérabilité (il n'est pas donné à tout le monde d'avancer le cœur grand ouvert). Mais en chantant les mantras à pleine voix, même contrainte par les contorsions et les jambes qui commencent à brûler et à trembler, je commence à me sentir invincible, portée par une force que je ne soupçonnais pas. J'ai beau lutter avec toute ma tête, qui m'intime d'être raisonnable, de me rendre compte que je suis seulement en train de faire du yoga à Santa Monica, à une rangée de tapis de Lucas et à quelques mètres d'un fast-food dont les odeurs de frites parviennent parfois à entrer en concurrence avec celles de la sueur et des encens, je chante et je bouge au gré d'une sensation exacerbée d'être en vie. Il est près de midi. La chaleur se fait de plus en plus accablante, j'en ai de moins en moins quelque chose à faire. Les musiciens commencent un nouveau chant, « Jai Ma », une ode à la mère divine. Tout le monde se dresse d'un coup sur ses deux pieds et se met à chanter, de plus en plus fort, en dansant et en tapant des deux mains. C'est à ce moment-là que Lucas se retourne. Nous ruisselons tous les deux de sueur, nous sommes épuisés, mais nous chantons et nous dansons. Et nous nous sourions, sans aucun second degré. La musique s'accélère, la danse et nous aussi. Nous crions un dernier « Jai Ma », avant de nous étendre sur nos tapis, exsangues et, il fallut bien nous l'avouer, heureux. Après le cours, le visage lisse et rose, les cheveux encore humides de sueur et le sourire toujours accroché aux oreilles, Lucas ne tourne pas longtemps autour du pot : c'est bizarre, mais il a l'impression d'avoir vécu une sorte de transe. C'est aussi ce que j'ai ressenti. Nous marchons vers l'océan, sans presque échanger un mot, tout occupés à digérer l'expérience, à pousser des soupirs de contentement et à se regarder, pleins d'amour et d'incrédulité.

Aujourd'hui, personne ne présente plus le yoga comme une religion, à part peut-être ceux qui ne le voient que comme une secte bizarre. Même le côté spirituel du yoga est le plus souvent évoqué du bout des lèvres. Lors de sa grande étape de mondialisation, le yoga a en effet délaissé cet aspect de la pratique, notamment pour ne pas effrayer les futurs adeptes. Les grands gourous modernes n'ont d'ailleurs pas hésité à gommer les références hindouistes de leurs enseignements et de leurs discours, et à les remplacer par des concepts plus universels. Ils ont insisté sur la nécessité de la pratique dans le but d'une réalisation personnelle qui passe, notamment à partir des années 1930, d'abord par le corps. C'était, d'une certaine façon, une condition nécessaire à l'exportation de leur discipline. Ce fut le cas par exemple de B.K.S. Iyengar, le dernier grand maître de notre époque. Faeq Biria me raconte ainsi qu'Iyengar « a commencé par écarter tout ce qui n'était pas scientifique, à ne pas en parler. Il n'avait pas assez d'auditeurs pour s'intéresser aux mondes très subtils du yoga. Quand il est venu en Occident, c'est l'élite qu'il a d'abord rencontrée : le violoniste Menuhin, le philosophe Krishnamurti, les aristocraties de Belgique et d'Italie. Quand il a commencé à enseigner en Grande-Bretagne, à la fin des années 1960, il a été approché par Peter McIntosh, qui gérait les programmes d'éducation physique de Londres¹. Il était intéressé par la méthode d'Iyengar mais il lui a posé trois conditions : on ne parle ni de mystique, ni de religion, ni de la réincarnation des karmas. Ce à quoi mon maître a répondu : "I take the challenge." Il a commencé à former des enseignants en se concentrant uniquement sur le travail musculaire, les alignements, les bienfaits physiologiques. Il a donc créé une génération de professeurs qui croyaient presque qu'il n'y avait pas de philosophie derrière le yoga Iyengar ! Le yoga Iyengar a commencé à progresser comme un yoga corporel. Et lorsqu'il donnait des cours en

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inde aux Occidentaux qui venaient le voir pour rafraîchir leurs connaissances, il faisait la même chose. Mais quand il enseignait aux élèves indiens, la philosophie, les textes anciens... tout cela sortait de sa bouche comme un torrent ».

Le yoga, même dans la version qui nous est parvenue, est pourtant pétri de rituels qui évoquent inexorablement la religion. À la fin de son « teacher training » en Inde, on reçoit son « nom spirituel », en sanskrit, choisi par le gourou. On chante le « om » les mains en prière, on récite des mantras, on touche le sol du front à la fin de la pratique pour remercier Patanjali, son propre gourou ou l'univers. Toutes ces actions ne sont pas là seulement pour des objectifs cérémoniaux ou décoratifs, même s'il n'est pas rare de voir certains studios en faire un folklore outrancier et mal digéré. Elles sont en effet considérées comme performatives. Le « om » est la syllabe et le symbole le plus sacré de la religion hindoue : c'est le son originel, sorte de big bang sonore à partir duquel l'univers s'est créé. Il est le résultat de la contraction de trois phonèmes sanskrits qui ont, justement, tout à voir avec la religion : A, le commencement, la création et Brahman*, le dieu créateur ; U, la continuité, la préservation et le dieu Vishnu ; M, la fin, la destruction et le dieu Shiva. Chaque « om » contient donc à la fois toutes les étapes et tous les états de la vie, mais rend aussi hommage à la trimurti*, la sainte trinité hindoue – sainte trinité qui, soit dit en passant, n'a pas manqué de renforcer chez les chrétiens qui s'intéressaient au yoga et aux spiritualités indiennes la sensation d'y voir parfois une manifestation de syncrétisme. Les mantras sont chantés en sanskrit, qui n'est pas seulement une langue parmi les plus anciennes du monde : c'est une langue liturgique. Réservée d'abord à l'écriture religieuse, elle existe en dehors des peuples. Ce n'est pas une langue destinée à être parlée mais plutôt à fixer l'ordre immuable des choses. Les brahmanes*, comme le rappelle le grand indianiste Michel Angot, la considèrent comme une langue sacrée : « De l'analyse du langage, constamment, les brahmanes tirent des conséquences, parfois surprenantes, sur le monde, sur sa structure, son devenir, sur les choses ou sur l'homme. Cela est rendu possible parce que le sanskrit et avec lui toutes les langues ne sont pas conçus comme des productions humaines mais comme des phénomènes naturels : il y a le ciel bleu, la mer, les étoiles et... le sanskrit. Ce monde naturel est structuré et la langue sanskrite est au sommet de la création si bien que tout s'y reflète en même temps qu'elle participe de tout. La langue sanskrite, ainsi que le dit le grammairien Patanjali (vers 200 avant J.-C. ?), est le soutien de l'ordre du monde². »

Ainsi, énoncer des mantras en sanskrit est déjà un acte « sacré », une façon d'activer son pouvoir intrinsèque. C'est bien cette activation du sacré qui est recherchée dans les cours de yoga, même si c'est rarement explicité par les professeurs. C'est l'une des raisons pour lesquelles j'ai longtemps été dérangée, en cours, par la récitation de mantras. Pourquoi faire semblant de parler sanskrit et de le comprendre à des milliers de kilomètres de l'Inde, où il n'est pas parlé ? Pourquoi se complaire dans un folklore d'ascétisme et de sagesse qui ne nous appartient pas dans des studios parisiens bondés de CSP + qui peuvent se payer des cours de yoga sans que cela mette en péril leur budget week-end, et qui de l'Inde aiment surtout les *cheese nans* ? J'avais l'impression d'assister à une tentative maladroite de faire pittoresque, d'autant que, comme le label des formations « made in india », le sanskrit sert parfois de distinction sociale dans le milieu : les « vrais » sont ceux qui le chantent dans les mantras d'ouverture et de fermeture, ceux qui savent compter de eka à dasa lors du décompte

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

des phases de la salutation au soleil, ceux qui ne font pas le lotus mais padmasana, ceux qui se font appeler Ananda au lieu de Julie. Aujourd'hui, ayant compris que le sanskrit a été pensé comme une langue qui, intrinsèquement, peut produire quelque chose, qui est en elle-même performative, je suis plus à même de me laisser gagner par la rythmique et la mélodie des mantras. Même si je ne suis pas sûre que cela soit très efficace. Langue réputée pour sa sophistication et sa grammaire, elle est aussi l'objet d'une grande attention quant à sa prononciation (ce que l'on dit est moins important que la façon dont on le dit), et peu nombreux sont ceux capables de l'énoncer correctement.

Il n'empêche que, bien que le caractère sacré du yoga ait été largement atténué lors de son expansion à travers le monde, il reste une pratique dévotionnelle. Ceux qui ne veulent y voir qu'un « art de vivre » plutôt qu'une pratique, sinon spirituelle, en tout cas flirtant avec la religion, ont souvent comme argument que le yoga est d'abord une philosophie, comprise aujourd'hui dans le sens d'une philosophie de vie, voire d'un « lifestyle », un « style de vie ». Les textes anciens, le proto-yoga, sont bien considérés comme des philosophies au moment où ils sont conçus. Ce qui pourrait donner raison à ceux qui rejettent l'aspect dévotionnel du yoga au profit d'un matérialisme spirituel, d'un bien-être atteint seulement grâce à un corps en pleine forme, d'un extracteur de jus et de quelques cristaux de quartz rose glissés dans les poches de leurs manteaux. Mais, et c'est peut-être ce qui change tout, « la religion est un mot moderne en Inde », comme me le rappelle Andrea Acri, c'est-à-dire qu'on appelle le yoga une philosophie parce qu'il n'y avait à l'origine pas d'autre mot pour le qualifier. « Au départ, le yoga est un système philosophique mais, à partir des VI^e-VII^e siècles, le théisme se fait plus important et influence le yoga, qui devient lui-même un élément du théisme indien, poursuit Andrea Acri. Par ailleurs, en Inde, il est difficile de définir une philosophie comme un système de pensée hors de la religion. Et dans le yoga, la pratique de la bhakti, des yamas et des niyamas est une contrainte beaucoup plus forte que celle d'une simple philosophie. On est plus proche des Dix Commandements. Ce débat, qui existe dans le yoga, est le même dans le bouddhisme, une philosophie qui n'est pas censée être une religion mais qui en est devenue une. »

Les nouveaux messies

Il a beau être mort en 1952, ses chaussures sont toujours rangées sous son lit, pour que l'on puisse respirer la poussière qui a touché les pieds du gourou ». À Encinitas se trouve l'une des résidences de Yogananda, le premier gourou superstar à être resté durablement sur le sol américain. Chaque dimanche, environ deux cents personnes se pressent pendant les deux heures d'ouverture de l'ermitage. Pour reprendre les mots de Sister Sarala, qui me fait faire le tour hors des horaires ouvrables et qui ne comprend pas bien mes questions sur l'ameublement des pièces, que je pose en prévision d'une description exhaustive des lieux, « les gens ne viennent pas pour visiter mais pour s'imprégner de la présence du maître ». Le reste du temps, les touristes peuvent se présenter pour les méditations, les conférences ou les chants. Ou pour visiter les jardins, eux aussi dédiés à la méditation. Comme ceux qui entourent le QG de l'organisation qui lui a survécu, la Self-Realization Fellowship, à Los Angeles, ils sont d'une grande beauté. À L.A., ils surplombent la ville. À Encinitas, le Pacifique et Swami's Beach, rebaptisée ainsi par les surfeurs qui voyaient Yogananda descendre s'y baigner. Les jardins ont été en partie dessinés par le maître. Cactus, succulentes, palmiers, philodendrons, bassins remplis de poissons rouges qui fraient à l'ombre des plantes tropicales et des fleurs, proteas, cyclamens et bougainvilliers... Il y a même un grand bonsaï, protégé de l'air de la mer par une petite palissade. Tout est conçu pour que le visiteur y éprouve un sentiment de calme absolu et de paix, à quelques encablures de l'autoroute. C'est pour être vu depuis celle-ci que le temple s'est fait construire un portail immense, surmonté d'une grande fleur de lotus dorée.

À l'ermitage d'Encinitas, on peut voir la salle de séjour dans laquelle il recevait ses invités, le salon où l'on discutait et jouait de la musique, et son bureau, rempli de coquillages. C'est là, face à la fenêtre qui donne sur la mer, qu'il a rédigé une grande partie de son *Autobiographie d'un yogi*. Ce récit, publié pour la première fois en 1946, s'est vendu à des millions d'exemplaires partout dans le monde et a popularisé, en même temps que la figure de Yogananda, son yoga, le yoga kriya. Toujours édité par la Self-Realization Fellowship, il a été traduit dans cinquante langues et, bien qu'il existe des publications gratuites depuis qu'il est tombé dans le domaine public, la SRF continue de l'éditer. Elle a également produit en 2004 une version audio, dans laquelle le texte est lu par le grand acteur britannique d'ascendance indienne Ben Kingsley – qui a notamment incarné Gandhi au cinéma.

J'ai lu les 775 pages de l'édition de poche en Inde. Quelle que soit l'édition, la couverture est toujours la même et donc facilement reconnaissable, où que vous soyez : sur fond orange, Yogananda est représenté vêtu de la couleur safran des swami, ses longs cheveux noirs lui tombant sur les épaules et entourant son visage lisse. Légèrement de trois quarts, son regard semble fixer intensément le lecteur. Chaque fois que j'ai sorti le livre pour poursuivre ma lecture, dans le nord et le sud de l'Inde, une personne est venue m'en parler. Et deux d'entre elles m'ont posé la question : « Vous le lisez pour la combienième fois ? » Un peu déçues de ma réponse – « la première » –, elles n'ont pas manqué de me rappeler qu'il faut au moins

trois lectures pour vraiment le comprendre. La légende raconte que Steve Jobs, le fondateur d'Apple, le relisait tous les ans. La lecture de *l'Autobiographie d'un yogi* l'a tellement marqué que, pour ses propres funérailles, il l'a offert en cadeau d'adieu à tous ceux venus y assister. Certains racontent aussi que le livre de Yogananda était le seul qu'il avait dans son iPad. George Harrison, le plus spirituel des Beatles, a lui aussi été fortement influencé par ce livre, dont il dit qu'il est sans doute celui qu'il a le plus offert. Pour Jobs, Harrison, mais aussi pour toute une foule d'Occidentaux anonymes, cet ouvrage a constitué l'un des premiers contacts avec la spiritualité indienne. Et surtout un premier contact facile, pensé pour eux. En effet, *l'Autobiographie d'un yogi* a été publiée d'abord en anglais, aux États-Unis, pour le public américain. Construite comme une épopée personnelle, elle se lit comme un roman d'aventures. Pleine de miracles, de rencontres avec des saints plus extraordinaires les uns que les autres, l'autobiographie est aussi le récit d'un parcours personnel et d'une volonté de se réaliser complètement. Yogananda y relate son enfance, la recherche de son gourou, l'arrivée à Los Angeles, la construction des différents temples de la SRF mais aussi les doutes qui parfois l'assaillent, son envie de rentrer au pays, contrebalancés par sa volonté de mener à bien sa mission quoi qu'il arrive.

Comme toutes les autobiographies de personnalités, prisées tout particulièrement aux États-Unis, celle de Yogananda peut se lire comme un guide pour atteindre une meilleure version de soi-même. D'autant que le yogi y expose une méthode, accessible à tous, que l'on soit indien ou américain, hindou ou chrétien : le kriya yoga. Ce yoga, qui n'est pas fondé sur les postures comme le seront ceux de Krishnamacharya et de ses disciples, consiste principalement en des techniques de méditation visant à « accroître l'étendue de sa conscience jusqu'à l'omniscience afin de recevoir en soi l'intelligence de Dieu », soit des exercices de « recharge énergétique » (fondés sur le pranayama), de concentration et enfin de méditation. Venu aux États-Unis, à la demande de son gourou, afin de propager la méthode du kriya yoga, Yogananda va être le premier à utiliser de nouvelles techniques de diffusion pour porter son message même là où il n'est pas. Il va ainsi mettre en place l'un des premiers systèmes de cours par correspondance – qui existe encore de nos jours. Aujourd'hui, selon la SRF, on compte « plus de 800 temples, retraites, centres dans 60 pays dans le monde et il y a des membres dans 178 pays ». Mais ce qui va être déterminant dans le succès de Yogananda, c'est la manière dont il va intégrer le yoga dans une vision interreligieuse : tout le monde peut pratiquer le yoga en plus de sa propre religion. Nul besoin de se convertir ni de renoncer à ses anciennes croyances, la philosophie et la pratique du yoga peuvent s'ajouter sans avoir à se substituer à la religion déjà pratiquée. Et cet argument va être décisif dans l'engouement de l'Occident pour le yoga.

Pour soutenir cette approche, Yogananda va s'appuyer sur l'idée que, peu importe la pratique, toutes les religions sont bonnes quand il s'agit de servir Dieu, que toutes les religions ne font qu'une. Il s'inscrit donc dans la lignée de Vivekananda, qui avait délivré peu ou prou le même message lors de son intervention au Parlement des religions à Chicago. Tout au long du xx^e siècle, ce positionnement va séduire nombre de chercheurs spirituels qui ne se reconnaissent pas dans le dogmatisme de leur propre religion, à commencer par les chrétiens. On pourrait croire au premier abord que cette perspective à visée universaliste n'est qu'une suite logique de la fameuse tolérance hindoue. Ce serait oublier l'influence d'une

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

organisation étrange, tombée dans l'oubli aujourd'hui, mais qui a eu un impact décisif pour la propagation des sagesses orientales et du yoga et qui, en quelque sorte, a préparé le terrain pour l'arrivée des premiers gourous sur le sol américain. Cette organisation, c'est la Société théosophique. Son but est de promouvoir une fraternité universelle, au-delà des conflits de race, de sexe, de classe et de religions, et de révéler la potentialité physique et spirituelle présente en chaque être humain. Dans cette optique, toutes les religions et philosophies du monde ne sont qu'une pièce d'un puzzle bien plus grand : la vérité universelle. Et pour l'entrevoir, la Société théosophique va à la fois imiter et diffuser les spiritualités indiennes, et prêcher pour un syncrétisme religieux. Fondée en 1875 à New York, elle installe d'ailleurs la même année ses quartiers généraux en Inde, d'abord à Bénarès puis à Chennai.

Étrange organisation, la Société théosophique est alors dirigée par une drôle de femme, Helena Petrovna Blavatsky, qui l'a cofondée. Issue de la noblesse russe, madame Blavatsky aime se faire appeler par ses initiales, HPB. Certains l'ont adorée comme une sainte, d'autres n'ont pas cessé de conspuer son charlatanisme. HPB n'est pas qu'une mondaine érudite : elle se dit médium. Son savoir, inédit pour l'époque, ne lui a pas été transmis par les livres compulsés dans une vieille bibliothèque. Grâce à ses « pouvoirs psychiques », deux maîtres bouddhistes asiatiques, qu'elle nomme les mahatmas (les « grandes âmes » en sanskrit), lui ont transmis directement, par la pensée, la « vérité universelle ». Ces transmissions se retrouvent dans deux énormes publications, *Isis dévoilée*, en 1877 et *La Doctrine secrète*, en 1888, où elle fait correspondre et dialoguer divers courants métaphysiques occidentaux (dont la kabbale, la Rose-Croix et la franc-maçonnerie) et orientaux (dont le bouddhisme et les *Veda*) pour servir son propos : le monde reste dans l'ignorance, aveuglé qu'il est par le matérialisme scientifique et l'orthodoxie religieuse. La vérité, elle, se trouve dans un savoir, une gnose antérieure aux religions et universelle, celle-là même qui lui a été transmise par les Maîtres. Bien que ces ouvrages s'apparentent parfois à de l'ésotérisme de seconde zone, ils feront beaucoup pour démocratiser les concepts de karma, de maya* (illusion) et de méditation. La Société théosophique va également faire traduire les *Yoga Sutras* qui, au XIX^e siècle, étaient inconnus en Occident et en train de tomber dans l'oubli en Inde. Enfin, elle permet aux Occidentaux d'avoir accès aux philosophies et aux concepts métaphysiques indiens, et parfois, aux Indiens eux-mêmes, de redécouvrir leur religion. Le mahatma Gandhi, par exemple, a reconnu son influence sur sa propre redécouverte de l'hindouisme. C'est aussi la Société théosophique qui inspire Vivekananda et son discours universaliste – toutes les religions sont bonnes à prendre du moment qu'elles se mettent au service de Dieu – au Parlement des religions de Chicago. Sa volonté de syncrétisme est telle que, d'une certaine façon, elle précipite son déclin.

En 1909, dix-huit ans après la mort de HPB, un autre membre de la Société, Charles Webster Leadbeater, déclare avoir rencontré un nouveau messie. Et ce messie est indien. Il a treize ans quand Leadbeater le croise sur une plage du sud de l'Inde et voit en lui un avatar, une incarnation divine. Krishnamurti deviendra pourtant le philosophe de la non-religion, du non-dogmatisme. Mais cela, la Société théosophique ne le sait pas encore. Elle pense avoir trouvé l'élu, celui qui incarnera leur mission. Krishnamurti part alors en Angleterre, où la Société prend en charge son éducation, avant d'être envoyé aux États-Unis – il s'établira à Ojai en Californie. Dommage pour la Société théosophique : le diamant brut qu'elle a poli

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

soigneusement ne veut pas être leur figure de proue. Il exècre la dévotion et ne veut pas de disciples : il s'éloigne de ses protecteurs et signe leur déclin. Comme l'explique Philip Goldberg, « il veut libérer l'homme "de toutes les cages, de toutes les peurs et non fonder des religions, de nouvelles sectes, ni établir de nouvelles théories ou de nouvelles philosophies". Cette déclaration a scellé la fin d'un messie et la naissance d'un philosophe³ ». Mais l'idée d'un syncrétisme possible, d'un dialogue entre les swamis et les représentants d'autres religions, incarné par Vivekananda et Yogananda, a porté ses fruits.

C'est en 1961 qu'elle s'incarne dans une autre image. Celle que l'on découvre dans le documentaire *Ashram*, d'Arnaud Desjardins, l'un des premiers à pénétrer ces lieux encore nimbés de mystère. Réalisateur pour l'ORTF, Desjardins, fils de parents protestants, se passionne pour les spiritualités du monde entier, dont il finira par faire une spécialité. Tout au long de sa vie, il va réaliser d'autres documentaires, écrire de nombreux livres sur le bouddhisme tibétain, l'hindouisme, le zen et donner des conférences sur l'idée qu'il défend à travers ses recherches et son travail : celle d'une spiritualité laïque et ouverte à tous, quelle que soit sa religion (si tant est qu'on en ait une). Le premier ashram dans lequel il se rend pour ce documentaire de 1961, c'est celui de Sivananda, sur les bords du Gange, près de Rishikesh : la Divine Life Society. Sivananda est le premier à avoir ouvert son ashram aux Occidentaux, l'ashram où trône la colonne de pierre qui a retenu l'attention de Desjardins. Il filme longuement l'édifice sur lequel sont inscrits, du haut vers le bas et en anglais, les mantras des principales religions du monde :

« Om, cardinal doctrines of the main religions of the world
Know the self and be free (Hinduism)
The kingdom of heaven is within you (Christianity)
There is no God but Allah, and Mohammad is the prophet of Allah (Islam)
For the whole world, this is the law, all is impermanent (Buddhism)
Non injury is verily the only religion (Jainism)
Purity of thought, word and deed is the essence of religion (Zoroastrianism)
I am that I am (Judaism)
He who has overcome himself is mighty (Taoism)
Blame yourself as you would blame the others, excuse others as you would excuse yourself (Confucianism)
There is but one God and his name is truth : wonderful is the guru (Sikhism)
I am the real (Sufism)
See no evil, hear no evil, speak no evil (Shintoism)
All religions are one. They teach a divine life. Love all, serve all. Practise Ahimsa, satyam, brachmacharya. Be selfless, seek the immortal (Divine Life). »

Jésus, premier yogi

Arnaud Desjardins ne sera pas le seul à être séduit par cette idée que toutes les religions se valent, qu'elles peuvent coexister dans la volonté suprême de servir Dieu et de répandre la paix. Elle va intéresser un grand nombre d'Occidentaux, et en premier lieu les chrétiens. Parti tourner dans un autre ashram pour la suite de son documentaire, Desjardins s'arrête dans celui de Ramdas⁴, où il consacre quelques images à Ma Krishnabai, la « mère » de l'ashram. Lui-même fait un parallèle avec la tradition chrétienne quand il la décrit : « Elle consacre ses journées et une partie de ses nuits au travail matériel, elle s'occupe du troupeau de vaches et ses bêtes lui vouent un amour touchant. Et l'on raconte à ce sujet bien des histoires qui font penser à saint François d'Assise. » Ce parallèle entre chrétiens et hindous est là encore le résultat d'un double mouvement : celui de l'Inde vers l'Occident et celui de l'Occident vers l'Inde, et il va s'incarner notamment dans le lien construit entre la pratique du yoga et l'ascèse chrétienne. Yogananda, par exemple, va continuellement établir une connexion entre le yoga (on parle toujours ici de sa forme méditative) et Jésus. Ce parallèle a deux atouts : proposer une spiritualité indienne qui n'est pas complètement étrangère aux pratiques et aux références occidentales et, par là même, amplifier la diffusion de son message, tout en rendant sa méthode accessible à ceux qui ont une spiritualité différente. Il met en effet le personnage emblématique de la chrétienté au même rang que les yogis et que les sages de l'Inde. Dans son *Autobiographie*, il consacre ainsi tout un chapitre à « Babaji, Yogi-Christ de l'Inde moderne ».

Babaji est un maître spirituel dont ne sait s'il a réellement existé, mais qui serait apparu à plusieurs reprises au cours des siècles et aurait été le maître du maître de Yogananda. « Babaji est en communion constante avec le Christ. Ensemble, ils émettent des vibrations rédemptrices et ont conçu la technique spirituelle de salut pour l'âge actuel. La tâche de ces deux maîtres qui ont atteint une complète réalisation – l'un possédant un corps et l'autre n'en possédant pas – est d'inciter les nations à renoncer aux guerres, aux haines raciales, au sectarisme religieux et au matérialisme dont les maux se retournent contre l'homme. Babaji est tout à fait conscient de la tendance des temps modernes, particulièrement de l'influence et de la complexité de la civilisation occidentale, et il comprend la nécessité de répandre les techniques libératrices du yoga, aussi bien en Orient qu'en Occident⁵. » Yogananda n'est pas le premier, ni le dernier, à créer ce pont entre Jésus et le yoga. Certains pensent en effet que Jésus, quand il se mettait à l'écart de ses apôtres pour de longues prières silencieuses dont il revenait « transfiguré », pratiquait en fait le yoga, ou tout au moins une forme de méditation.

À partir des années 1950, dans une démarche bien différente des missionnaires décriés par Vivekananda, un nouveau phénomène apparaît, qui va lui aussi renforcer les liens entre chrétienté et religions indiennes : l'installation en Inde d'ashrams chrétiens. « Le cas le plus célèbre est sans doute Henri Le Saux, m'explique Andrea Acri, du Modern Yoga Research. C'était un moine bénédictin, qui est aussi devenu swami dans les années 1960, sous le nom de Swami Abhishiktananda. Il a vécu en Inde pendant quarante ans et est devenu hindou. En

1950, avec le père Jules Monchanin, il a fondé un ashram dans le sud de l'Inde : le Shantivanam, où étaient mélangés l'hindouisme, le vedanta et le christianisme, et où officiaient en même temps des prêtres actifs et des sâdhus. Il a également tenu un journal spirituel, où il met en parallèle Jésus et Bouddha. » Cet ashram, dont l'installation fut suivie par celle de dizaines d'autres en Inde, est toujours en activité. On y célèbre une eucharistie mêlée d'offrandes et où l'encens a remplacé la myrrhe. La cérémonie de l'Arti s'y fait autour de la croix du Christ et Jésus apparaît sous forme de statues indiennes, dans la position de méditation. Des sessions de yoga sont organisées entre les prières. Ces ashrams chrétiens attirent et accueillent aussi bien les Indiens que les Occidentaux. Pour ces derniers, ces lieux représentent une façon plus joyeuse et plus libre d'expérimenter la vie monastique, le retrait du monde, l'étude et la méditation (et/ou la prière) sans avoir besoin d'entrer dans les ordres, et un moyen de renouer avec une dimension symbolique et rituelle délaissée par les Églises occidentales. Le yoga apparaît alors comme un moyen de renouer avec des pratiques chrétiennes un peu dépassées quand elles ne sont pas perdues.

C'est ce que note un journaliste du *Monde* en 1973, dans un reportage consacré à deux rencontres internationales dédiées aux disciplines orientales du zen et du yoga dans un petit village suisse. « Ces femmes et ces hommes apprécient avant tout le retour sur soi que permettent la méditation et la satisfaction de ne plus subir aveuglément toutes les manipulations qui font de nos contemporains des individus anonymes. L'ascèse chrétienne a le même résultat. Mais en dehors de quelques monastères, peu de gens savent aujourd'hui la pratiquer. À Zinal, les chrétiens n'étaient pas absents, l'un d'eux précise : "Le hatha yoga ne produit pas la grâce divine, il enlève seulement les obstacles à son accès. Il ne me pose pas de problème de conscience." De même pour un des moines indiens présents : "L'homme d'aujourd'hui refoule le Christ comme une ombre... c'est seulement lorsque nous sommes dans le silence que nous pouvons entendre la voix de Dieu, par la méditation du zen : le zazen. C'est du vrai Dieu que nous voulons découvrir l'essence, le Dieu originel. Jusqu'à maintenant, on ne l'a désigné que par des images, des théories, des classifications de livres, tels l'Ancien et le Nouveau Testament. Ce n'est pas faux, mais nous devons aller au-delà de la compréhension relative⁶." »

En France, témoins de ce dialogue et de cette conjonction d'intérêts interreligieux, le Centre védantique Ramakrishna, fondé en 1948 en Seine-et-Marne et toujours très actif, ou encore le groupe de yogis chrétiens constitué par le père Déchanet, en 1964, en Isère, qui lui n'existe plus. Cet entremêlement entre chrétienté et yoga prend un tel essor que, en octobre 1989, lors de la Congrégation pour la doctrine de la foi, le cardinal (et futur pape Benoît XVI) Joseph Ratzinger doit rappeler que le yoga peut « dégénérer en culte du corps ». Il met alors en garde les catholiques contre la menace de confondre la « sensation agréable » que le yoga procure avec le « bien-être intérieur ». Il rappelle également que les méthodes spirituelles orientales constituent des « manières erronées de prier » et que, dans la prière chrétienne, il s'agit toujours d'une rencontre avec un Dieu *personnel*.

Si la diffusion du yoga, et de la spiritualité qui l'accompagne, a pris une telle ampleur, c'est en effet grâce à une certaine idée de Dieu, à la fois unique et non incarné. Dans ses *Sutras*, Patanjali défend l'idée d'un Dieu qui n'est pas Dieu parce que tout est Dieu. Il s'appuie sur la philosophie de la sâmkhya*, une philosophie athée qui décrit l'ensemble de

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

l'univers en deux pôles : ce qui appartient à l'âme et ce qui appartient à la matière, la libération n'étant possible qu'à condition de distinguer les deux et de ne pas se laisser aveugler par les manifestations de la matière, qui n'est qu'une illusion (la maya). Mais Patanjali, pour développer sa philosophie du yoga, va y introduire une dose de théisme (la philosophie du yoga est parfois appelée sâmkhya théiste). L'homme, quand il est encore prisonnier de la maya, ne sait pas qu'il est Dieu, comme tout est Dieu. L'ego est juste une illusion d'être quelque chose de séparé de Dieu, une entité à part.

À l'époque du yoga moderne, on va ainsi arriver à l'idée que non seulement Dieu est en chacun de nous, mais que chercher Dieu, c'est avant tout le chercher en soi-même. Il peut ainsi prendre de multiples formes et s'incarner dans des principes, voire des sensations. Cette idée va devenir particulièrement populaire avec la naissance dans les années 1960 du New Age. Comme l'explique sa figure de proue, Ram Dass, « la vérité, l'amour, la conscience, c'est ce que Dieu est pour moi ». Avec son dieu impersonnel et le divin que chacun peut trouver à l'intérieur de soi, le yoga semble parfait pour répondre au manque de spiritualité ressenti par certains, sans brusquer ceux qui ne croient en rien ou déjà en autre chose. Mais ce serait oublier que le yoga est né dans une culture hindoue et que, malgré sa tolérance à l'égard des autres religions, l'hindouisme n'est pas exempt de prosélytisme. « L'hindouisme est une religion inclusive, qui a une volonté expansionniste, m'explique Andrea Acri. Les hindous imaginent être situés au-dessus des autres. Ils se voient comme une religion supérieure, c'est ce qui lui permet par exemple d'accepter l'idée que Jésus pourrait être un avatar de Vishnu. La visée universelle de l'hindouisme, c'est aussi de penser que toutes les religions sont hindoues : elles doivent juste s'en rendre compte. »

Beaucoup de yogis, en Inde, ont dans le passé été réticents à l'aspect trop dévotionnel de la pratique. Mais les centres occidentaux voient arriver aujourd'hui une population plus en demande de spiritualité qu'auparavant. C'est le cas de Gérard Arnaud : « Lorsque j'ai commencé à enseigner dans les années 1970, le yoga avait une dimension philosophique, intellectuelle et mystique qu'on associait à la tradition judéo-chrétienne. Le yoga nous était parvenu par l'hindouisme mais on l'a réinterprété à la sauce New Age à la française. Ensuite, cela a disparu au profit d'une vision plus physique. Mais aujourd'hui, je constate une réelle demande spirituelle, notamment chez les jeunes gens. Ils sont beaucoup plus conscients que nous ne l'étions à l'époque, mais ils sont aussi plus tristes, ils portent une angoisse que l'on n'avait pas. Ils peuvent avoir des boulots en or, avocats, médecins, que sais-je ?, mais ils font un *burnout* en se rendant compte que ce n'est pas la vie qu'ils voulaient. Dans un pays très fier de sa laïcité, ils manquent de spiritualité, même laïque. » Certains professeurs l'ont bien compris. On peut désormais trouver des cours de bhakti yoga (un yoga de la dévotion, fondé sur la prière) et de kirtan qui, bien qu'encore très rares en France, sont en train de se développer depuis une dizaine d'années aux États-Unis. Certains cours accueillent enfin des pratiques qui mêlent religiosité et développement personnel, comme des cercles de femmes ou des pratiques dans le noir, à la lumière de dizaines de bougies qui transforment n'importe quel studio en cathédrale.

1. Au sein de l'Inner London Education Authority, une structure distincte du London Council qui était en charge de l'éducation de la ville entre 1965 et 1990.
2. Michel Angot, « Une histoire de la langue et de la littérature sanskrites », Clio, 2002.
3. *American Veda*, op. cit., p. 53.
4. À ne pas confondre avec Ram Dass, l'auteur américain de *Be Here Now*.
5. *Autobiographie d'un yogi*, op. cit., p. 454-455.
6. Patrick Bailleau, « L'Occidental à la recherche de lui-même », *Le Monde*, 17 septembre 1973.

Gourou superstar

« Sarvau Bhaav »... « Karam Yaivah Dikaarastha »... « UAE »... Les fidèles de Kumaré entonnent, mains en prière devant le cœur, les mantras de leur maître. À force de les répéter, peut-être finiront-ils par voir la « blue light », la lumière bleue, le graal de la méditation enseignée par Kumaré. Assis en tailleur sur une estrade, le yogi est entouré de ses deux disciples, Purva et Kristen. Les deux jeunes lianes, aux petits soins pour le maître, se chargent de guider les adeptes dans les postures préparatoires à la méditation. Ils sont plusieurs dizaines à suivre avec ferveur ce moine excentrique, depuis qu'il a débarqué un beau matin à Phoenix en Arizona, vêtu uniquement d'un drap orange et avec pour seul bagage un sceptre aux airs de trident. Né à Alikash, il a gardé un fort accent indien. Il rit beaucoup et comme le veut le cliché : dans les aigus. Parfois, il se contente d'ouvrir grand la bouche comme s'il se préparait à s'esclaffer, mais sans qu'aucun son ne sorte de sa gorge. Il vit on ne peut plus chichement : sa barbe et ses cheveux sont longs et s'il est hébergé par les fidèles qui n'attendent que de le voir rayonner dans leurs propres maisons, il finit toujours par dormir dehors, sur un simple matelas. À son contact, ses disciples ressentent une joie immense, se mettent à pleurer comme des enfants, révèlent des souffrances qu'ils n'ont jamais confiées à personne. Pour beaucoup, il est celui qui a changé leur vie.

Pourtant, Kumaré a tout inventé. Alikash est une ville fictionnelle (fortement inspirée de Rishikesh). UAE ne veut rien dire. « Sarvau Bhaav » est la traduction en sanskrit du slogan de recrutement de l'armée américaine « Be all you can be » (« Soyez tout ce que vous pouvez être »). « Karam Yaivah Dikaarastha » la traduction du slogan de Nike, « Just do it », le grand mantra américain. Le symbole qu'il dessine en guise de bénédiction sur le front de ceux qu'il rencontre est une version à peine déguisée d'un phallus griffonné à la hâte sur les murs des toilettes d'un lycée. La méditation de la « blue light » est aussi une supercherie, tout comme son passé indien, son accent, sa barbe. Kumaré, de son vrai nom Vikram Gandhi, est né dans le New Jersey. C'est un pur citoyen américain. Toute l'expérience de Kumaré a servi de matière à la réalisation de son documentaire, *Kumaré*. Sorti en 2011, il a reçu le prix du public pour le meilleur documentaire au très arty festival SXSW (South by Southwest) à Austin, Texas. Le film a connu un accueil critique très contrasté : d'un côté, ceux qui ont condamné la manipulation de ces personnes crédules – on voit notamment un jeune homme titulaire d'un doctorat de philosophie se prosterner devant un autel où Kumaré a disposé sa propre photo, celle d'Obama et celle... de Ben Laden ; de l'autre, ceux qui ont salué la réflexion décomplexée sur les rapports entre les fidèles et leur gourou.

Vikram Gandhi n'est pourtant pas un cynique qui voulait à tout prix faire un documentaire à charge. Ayant grandi dans une famille hindoue très traditionnelle, il a baigné dans les prières aux divinités, l'encens et les conseils d'une grand-mère très pieuse. Puis il a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

commencé à s'intéresser aux gourous. Le projet initial du documentaire est d'aller voir les sādhus, ces ascètes spirituels, en Inde. Il y découvre que même ceux qui se disent les plus spirituels peuvent être les plus hypocrites. « Il y a six ans, j'ai filmé une bande de sādhus qui fumaient de l'herbe sur les berges du Saint Gange dans le nord de l'Inde. Leur gourou [...] s'est approché de moi, une machette dans la main. "Tu veux tout savoir des gourous ?" Il s'est assis en squat et a allumé un bidi. "Tous ces grands gourous que tu vois, ce ne sont pas des personnes spirituelles. Tout ce qu'ils veulent, c'est de l'argent. Ce n'est pas aussi simple, mec... Vivre une vie spirituelle est très difficile." Cette nuit-là, ils sont passés de l'herbe à l'héroïne... De retour à New York, j'ai filmé ceux qui, autour de moi, adoptaient la "vie spirituelle" ou au moins l'alternative de quatre-vingt-dix minutes bien emballée dans une classe de fitness. La définition moderne du yoga est aussi tordue que les postures que les yogis espèrent réaliser. Les symboles, les odeurs, les mots, les icônes et les religions non occidentales se sont transformés en une esthétique très simplifiée pour le marketing. Est-ce que la culture dans laquelle j'ai grandi n'est devenue qu'un plan marketing pour une industrie florissante ? Dans les classes de yoga, suis-je le seul à ne pas sentir la vibration de l'illumination ? Et pourquoi tout à coup les gens s'inclinent devant des personnes en robe avec des philosophies payantes et des promesses de bonheur ? Je suis devenu méfiant vis-à-vis de quiconque vendait un produit spirituel, quiconque déclarait être plus saint que la moyenne, quiconque affirmait avoir la réponse¹. »

Rapidement, son projet évolue. Il se dit qu'il trouvera les réponses qu'il cherche en devenant lui-même un gourou et en créant son propre culte. Là où il se montre particulièrement malin, c'est dans l'invention d'une philosophie contenant déjà en elle-même la révélation de sa supercherie. Il présente son enseignement comme un concept, celui d'adarsha, le miroir, insiste en permanence sur MahaMaya, la grande illusion, qui est la nature même de l'existence, et explique que le but de sa philosophie est de trouver son « gourou intérieur » vu que les gourous n'existent pas. Bref, il ne cesse de glisser à ses fidèles des indices de son imposture. D'ailleurs, quand il révélera à ses élèves qui il est, certains claqueront la porte (ils ne lui reparleront jamais), mais d'autres applaudiront et viendront le serrer dans leurs bras en le remerciant pour cette leçon, la plus grande qu'ils auront reçue de leur vie. Ce qui est encore plus troublant, c'est que Vikram Gandhi lui-même a reçu la plus grande leçon de sa vie grâce à Kumaré. Dans le documentaire, on le voit, sur le point de quitter Phoenix pour revenir à New York (il est encore Kumaré à ce moment-là), tenter de dire toute la vérité à la communauté qu'il a créée. Il fait nuit. Sur la terrasse, éclairée par la lumière de la piscine, ils se tiennent tous en rond par la main. Tout le monde est très ému. Gandhi aussi, qui raconte en voix off : « Je ne pouvais pas leur dire. Alors que je me tenais debout, main dans la main avec les élèves, j'ai réalisé que j'avais créé des liens plus profonds avec les gens en étant Kumaré, bien plus que je ne l'avais jamais fait en tant que Vikram. » Une transformation que Gandhi n'avait pas prévue, comme il n'avait pas prévu non plus d'être rattrapé par son propre enseignement. Un jour où il dispensait une classe de méditation, filmée pour sa démonstration en cours de l'effet placebo spirituel, il a fini lui aussi par voir la « blue light ».

À regarder ce documentaire, bien au chaud dans son canapé, il est difficile de croire que les adeptes de Kumaré aient pu être aussi crédules. Comment ce jeune homme que l'on aperçoit

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dans le film, titulaire d'un PhD de philosophie, a pu croire un instant aux constructions théoriques de Kumaré ? Comment a-t-il pu se prosterner devant Oussama Ben Laden ? Bien sûr, il est facile de se croire à l'abri d'une telle manipulation, mais, comme je m'en rendrai bientôt compte, le rapport au gourou est un rapport très particulier, difficile à concevoir sans l'avoir expérimenté. Un peu comme ceux qui n'ont jamais fait d'analyse ne peuvent pas comprendre le lien spécifique qui se tisse entre le patient et son psy. Le lien entre adepte et gourou est du même ordre : on l'écoute, on lui fait confiance, on lui confie ses plus lourds secrets et, en échange, il évite de vous juger, vous fait vous sentir particulier et vous accompagne sur le chemin de la libération. C'est une relation à la fois neutre et intime, qui ne passe pas par le partage du quotidien, qui est un échange sans être vraiment jamais à double sens, et qui se poursuit même en l'absence du gourou, puisque, comme lorsqu'on sort du cabinet de l'analyste, le dialogue intérieur se poursuit.

À l'ashram Anand Prakash, à Rishikesh, on vient d'abord dans l'espoir de tisser une telle relation avec le gourou. Yogrihi Vishketu est un « Himalayan Master ». Maître à la renommée internationale (depuis 2001, il vit avec son épouse la moitié de l'année au Canada), il a commencé son enseignement à huit ans, sur les hauteurs de l'Himalaya, et l'a poursuivi jusqu'à un doctorat de yoga à l'université de Haridwar avant de s'installer à Rishikesh. Célèbre pour sa bonne humeur – les vrais maîtres ont la réputation d'être joyeux –, son rire communicatif et son enseignement radieux, il propose un yoga holistique. À peine arrivée à l'ashram, je peux constater l'effet du gourou sur ses élèves. Une trentaine d'étudiants sont sur le point de finir leur « teacher training ». Ils sont là depuis un mois et ont le fameux « glow » du yoga : leur visage est lisse, ils ont le teint frais, presque brillant, et sourient en permanence. Vêtus uniquement de blanc et de couleurs claires pour respecter l'équilibre sattvique du lieu (dans la médecine ayurvédique, cela correspond à l'équilibre parfait de la nature, à la modération et à la légèreté, la transparence), ils s'égaillent dans les couloirs de l'ashram sans jamais manquer de se saluer avec bienveillance et gratitude avant de rejoindre le réfectoire.

Il est 18 heures, c'est l'heure du repas du soir, rappelée à tous les résidents par des tintements de cloche. La salle est en sous-sol. On y entre pieds nus, muni du plateau à compartiments et du gobelet de métal qui sont donnés à l'arrivée et que chacun doit utiliser, laver et garder pendant la durée de son séjour. Le repas se prend assis par terre, chacun à une petite table, tout juste assez grande pour supporter le plateau et séparée des autres d'une trentaine de centimètres. À de rares exceptions hebdomadaires, les repas se prennent en silence. Enfin, pas tout à fait. Le temps que tout le monde s'installe, avant que le service, assuré par des volontaires, ne commence, nous chantons des mantras. L'appel est entendu : Vishketu entre dans la salle. Vêtu de jaune, à l'élégance impeccable, il sourit et tape dans ses mains. Tout le monde chante de plus belle. Il insère entre les paroles de dévotion à Shiva des blagues sur les chapatis, ces pains indiens fabriqués sans levure, puis se positionne au bout de l'allée formée par les rangées de tables. Je suis nouvelle dans l'assemblée, il pose son regard sur moi et cela ressemble à ce que j' imagine être un regard de gourou. Un regard très intense, comme venu directement des tréfonds de son âme, mais étonnamment neutre et lointain : il me voit. Au milieu de la foule, il m'a remarquée et me l'a signifié. Je me sens comme une jeune fille repérée au milieu de la cour du lycée par le bad boy de terminale qui fume avec

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

aplomb des cigarettes sous le préau : à la fois flattée et flairant les ennuis à venir. Il se détourne pour clamer « Hari Om ! », que nous reprenons en chœur. Chacun joint ses mains en prière. Il entonne ensuite la prière de la nourriture, que l'on peut suivre en la lisant aux murs, où elle est peinte de chaque côté de la salle :

« Brahmārpaṇam Brahma Havir
BrahmāgnauBrahmañāhutaṃ,
Brahmaiva Tena Gantavyam
BrahmakarmāSamādhinah. »

Ce qui signifie :

« La création tout entière est une manifestation du Divin, qui est la conscience cosmique même

L'action d'accomplir une offrande est le Divin, la nourriture offerte elle-même est le Divin.

Le feu est le Divin et celui qui fait l'offrande est le Divin.

Celui qui voit le Divin dans toutes les actions atteindra le Divin. »

Vishketu s'en va, il ne mange pas avec les pensionnaires de l'ashram. Le repas se déroule en silence. Les volontaires passent au milieu des rangées pour offrir un supplément de nourriture, que l'on accepte ou refuse par un signe de tête et les mains en prière. La nourriture aussi est sattvique et il est déconseillé de manger en dehors de l'ashram. Un repas se constitue généralement d'un dhal, plat indien à base de légumineuses, d'un riz, d'un légume, d'un chapati et, au choix, de ghee ou d'huile de coco. Les portions sont petites pour éviter le gaspillage mais il est toujours possible de demander plus. À la fin du repas, on jette les détritiques éventuels dans deux poubelles : l'une pour les déchets alimentaires qui nourriront les vaches, sacrées en Inde, l'autre pour le reste et les noyaux de dattes (que les vaches ne digèrent pas). Cela ne fait que quelques heures que je suis à l'ashram et je ressens déjà le besoin de sortir faire un tour. Ma fenêtre de tir est réduite : à 21 h 30, c'est l'extinction des feux et le début du silence, qui sera obligatoire jusqu'au lendemain matin 9 heures. Je rejoins donc à regret ma chambre et les deux femmes qui la partagent.

Priyenka est une Indienne de vingt-neuf ans qui fait son premier voyage en solo ici, à Rishikesh. Elle vient d'une famille aisée, a travaillé dans le commerce à Dubaï, mais a connu « beaucoup d'échecs » et veut désormais lancer sa propre marque de vêtements de yoga. Voyant que je ne suis pas très à l'aise à l'ashram, elle me rassure : « Au début, j'ai eu du mal moi aussi mais au bout de trois jours, c'était comme une famille étendue. » (En réalité, au cours de son séjour, je ne la verrai pas se lier beaucoup avec les autres résidents.) Mon autre colocataire est Ayuka, une Japonaise de quarante-quatre ans, qui passe le plus clair de son temps à dormir dans la chambre. Elle n'est là que de passage, elle attend le professeur qu'elle suit au Japon, qui arrivera deux semaines plus tard à Rishikesh, dans un autre ashram. Elle ne se lève pas le lendemain matin, à 5 heures, quand retentissent les carillons qui réveillent les quarante-quatre résidents. Une demi-heure plus tard, la majorité d'entre eux sont assis en

tailleur, dans la salle principale, pour la méditation guidée. Il fait encore nuit, le soleil ne se lèvera que durant le cours de yoga, qui débute à 6 heures et se termine à 7 h 30. C'est Vishketu qui donne le cours du matin. Je vais enfin découvrir ce qui fait sa réputation.

Ce jour-là, c'est Divali, la fête des lumières, l'une des fêtes les plus attendues en Inde, avec celle de Holi, la fête des couleurs. Ce soir, partout dans le pays, les lampes à huile seront allumées, des cadeaux offerts et des pétards et des feux d'artifice exploseront jusque tard dans la nuit. Mais, ce matin, Vishketu oriente son cours sur la lumière intérieure, comment la trouver, la maintenir et la faire grandir. Beaucoup de mantras sont récités avant la pratique et les salutations au soleil. Rapidement, le cours devient surprenant, très différent de ce que j'ai pu expérimenter jusqu'alors. Il nous demande d'enchaîner les respirations très expansives, à grand renfort de mouvements de pompe effectués avec les bras, pour faire monter la température du corps. Pendant la respiration du lion, effectuée par la bouche, langue entièrement sortie, il nous demande de regarder notre voisin. Puis il enchaîne les indications. « Respirez comme un lion, comme un lion féroce, comme un lion heureux, comme un heureux lion vegan » – l'un de ses slogans préférés, que l'on retrouve sur les tee-shirts vendus à la boutique de l'ashram. Ici, pas question de garder la dignité réservée dont on se drape en Occident. « Say Namasté to your beautiful neighborhood ! Breathe stronger, happier ! » (« Dites Namasté à votre magnifique voisin », « Respirez plus fort, plus joyeusement ! ») Entre les postures, impossible d'échapper à la connexion avec le groupe, de ne pas être là, de ne pas participer. *Idem* à la fin de la pratique, lorsque Vishketu part d'un rire tonitruant, bientôt imité par tous les élèves. Quarante personnes rient, d'abord de façon forcée et artificielle, puis plus naturellement. Certains semblent même pris de fous rires sincères. Je n'arrive qu'à esquisser un sourire mi-gêné mi-effrayé.

7 h 30, l'interdiction de parler est toujours de mise. Elle sera rompue après le petit déjeuner, servi à 8 h 30. Mais avant cela, il y a la puja du matin. Pour ce rite, ceux qui le souhaitent prennent les instruments (tambour, cymbale et autres percussions). L'un mène les prières. Le gourou lance les offrandes dans le feu. Chaque matin, il est accompagné de différentes personnes disposées autour de l'âtre – ce qui a l'air d'être une place convoitée – pour l'assister. Tout le monde chante à tue-tête et bat des mains, avec ou sans l'aide du petit livret de paroles remis à l'arrivée. Cela ne fait pas vingt-quatre heures que je suis ici, et j'ai l'impression que cela fait des jours. Je ne sais pas si je vais tenir le coup. Je ne suis pas à l'aise et, entourée de personnes qui rayonnent tellement, je ne peux m'empêcher de trouver ça suspect. Toute ma raison résiste et je ne supporte cette première journée que parce que je me sens loin de cette ferveur. Je me rassure en me disant que mon cartésianisme me protégera de cette immersion à l'ashram qui, pour l'instant, me rappelle les images d'Épinal sur les sectes dont on a appris à se méfier. Pourtant, comme Kumaré qui finira par voir la « blue light », je vais aussi ressentir un changement inattendu au regard de mes réticences. Au bout de quelques jours, je me lève avec entrain, j'attends avec impatience le « meal mantra » et je n'ai plus autant envie de sortir de l'ashram. J'apprécie le silence obligatoire et chaque matin je mesure ma chance, lorsque pendant la méditation je sens un entêtant parfum de propre et d'essence de rose et que je comprends que c'est Vishketu qui arrive pour guider le cours de yoga. Est-ce la nourriture sattvique ou la présence du gourou qui rendent le blanc de mes

yeux plus clairs, ma respiration plus profonde, mon sommeil plus apaisé ? Peut-être que si j'étais restée plus longtemps à l'ashram, moi aussi je me serais mise à rire sans honte et à gorge déployée dès que Vishketu en ferait la demande.

De cet abandon au gourou, Shrina Patel a tiré l'une des expériences les plus fortes de sa vie. Elle fait partie des étudiants venus pour le « yoga teacher training ». Elle vit au Canada, où elle est née de parents venus du Gujarat. C'est la première fois qu'elle se rend en Inde. Parmi la trentaine de résidents en « teacher training », impossible de ne pas la remarquer. Elle est magnifique, couverte de bijoux et de tatouages au henné. Même dans ses habits de yoga, elle ressemble à une rockeuse indé de Brooklyn – elle est d'ailleurs l'une des voix les plus écoutées et demandées lors des pujas. Le gourou a dû remarquer sa beauté aussi puisqu'il lui a donné, en plus de son mantra (le gourou donne, le moment venu, un mantra personnel à son disciple, pour l'accompagner dans son évolution spirituelle), le nom spirituel de « Krishna Abha » : « splendeur, beauté ». Au Canada, elle enseigne déjà la danse et le yin yoga et milite pour l'éducation des filles et des orphelins. C'est comme ça qu'elle a connu Vishketu, par son ONG « Helping Hands for India », une école « ecofriendly » qui accueille près de 300 enfants à Pritamgarh, dans le nord de l'Inde. Après un mois passé dans l'ashram, elle s'illumine un peu plus pour parler de lui : « Au Canada, je suis une personne différente : je sors, j'aime boire de temps en temps un verre de vin. Mais ma famille est indienne et le yoga aussi. Je voulais une immersion totale, et Rishikesh est le terreau sacré pour réaliser ça. Quand j'ai pris la décision de venir, je souhaitais juste sortir de ma vie, me perdre. Mais, ici, je me suis sentie changer tous les jours, parfois de façon très franche, parfois de façon plus subtile. On a tous nos peurs, nos insécurités et ici j'ai trouvé le courage d'aller plus profondément à la recherche de moi-même. Et c'est grâce à Vishketu. Quand vous allez plus profondément en vous-même, cela peut être effrayant. Mais si en face vous observez un sourire, de l'amour, vous osez aller voir. Il n'est qu'amour et félicité. »

Relation exclusive

Parce qu'il vous guide et parce qu'il vous aime – ou tout au moins vous donne la sensation d'être aimé et guidé –, le gourou est le plus souvent un personnage charismatique. Un charisme nécessaire pour renforcer le pouvoir d'attraction du yoga partout dans le monde et donner au disciple le sentiment d'accéder à une autre dimension de soi. La mission du gourou est on ne peut plus ambitieuse. Comme le rappelle le grand indianiste Jean Varenne (1926-1997) dans ses *Carnets du yoga* : « “Gu” c'est les ténèbres et “ru” c'est la lumière qui les disperse : le gourou est donc celui qui dissipe les ténèbres. » Et, contrairement aux professeurs de yoga, il n'y a pas de diplôme ou de cursus particulier pour devenir gourou : on le devient quand suffisamment d'adeptes vous suivent et vous écoutent. « Mot sanskrit qui signifie d'abord “lourd”, “pesant”, et qui désigne, dans l'hindouisme classique (depuis le VIII^e siècle) et dans l'hindouisme moderne, le “maître spirituel” dans la mesure où on le tient pour riche en force magique et en science sacrée. Il s'agit, d'ailleurs, d'un titre honorifique plutôt que du nom d'une fonction. En ce sens, il serait inconvenant pour quiconque de se donner à soi-même l'appellation de gourou : les fidèles seuls utilisent le vocable pour désigner leur maître ou lui rendre hommage », explique le même Jean Varenne dans l'*Encyclopaedia Universalis*, dont il a rédigé l'entrée « gourou ». « Le plus souvent, il s'agit d'un renonçant (samnyasin, sâdhu) qui, lorsqu'il a atteint pour lui-même le plus haut degré de développement spirituel, obtenant ainsi la délivrance (moksha), accepte de communiquer à des disciples le secret de sa réussite. Ayant lui-même reçu l'initiation de son propre maître, il la confère à son tour aux impétrants, assurant ainsi la pérennité de la lignée initiatique à laquelle il appartient. »

Avec l'expansion du yoga, la demande croissante d'enseignement, le secret est pourtant de moins en moins gardé. Effet collatéral de la mondialisation du yoga, les gourous – comme les professeurs de yoga qui tiennent parfois officieusement ce rôle – enseignent aujourd'hui aux masses. Mais, à l'origine, la transmission de gourou à élève était beaucoup plus parcimonieuse. Seuls quelques élèves triés sur le volet avaient l'honneur d'être initiés par le maître, qui servait à la fois de père de substitution, de précepteur et de prêtre. Et cet enseignement se faisait à l'abri des regards. Celui d'Arnaud Desjardins a néanmoins réussi à se glisser derrière la porte. Dans son documentaire sur le yoga tibétain, diffusé par l'ORTF en juin 1966, il montre les exercices de trois jeunes et très sérieux Tibétains sous l'œil impassible et sévère de leur gourou : « Seuls trois jeunes gens sélectionnés sortis vainqueurs d'épreuves rigoureuses ont été admis à devenir ses disciples et à recevoir de lui leur initiation. Initiation, c'est-à-dire commencement, entrée dans la voie et aussi ordination, indispensable transmission d'une influence spirituelle, d'un pouvoir que le disciple mettra en œuvre au moyen de tous les exercices et de toutes les techniques de l'ascèse yogique pour porter à maturité le germe qui a été semé en lui. Certes, le gourou, le maître, est celui qui guide, qui encourage, qui corrige, qui enseigne, mais il est d'abord celui qui donne naissance à une vie nouvelle, qui met au monde, qui met au monde un monde qui n'est pas de ce monde, hors du

temps, infini, bienheureux, sans limites, indestructible, fait d'immobilité bien plus active que toutes les agitations et d'un silence plus vibrant que toutes les paroles. » Plus tard, alors qu'il filmait Abo Rinpoché, un célèbre et vénéré yogi tibétain, lui aussi en exil, il rappellera à nouveau ce lien de maître à élève qui ne peut ni se multiplier ni se disperser : « C'est lui aussi un maître pleinement qualifié pour mener un disciple jusqu'au terme du voyage, jusqu'à l'autre rive. Mais lui aussi, comme tous les yogis authentiques, réserve son enseignement aux seuls initiés. » C'est cette transmission qui a donné de longues lignées de gourous, auxquelles il est toujours bien vu d'appartenir. Certains *curriculum vitae* de gourous ressemblent ainsi à des descriptions de personnages de romans russes : plusieurs noms chacun et une lignée de « pères » interminable.

Cette recherche de gourou peut être l'œuvre d'une vie. Nombreux sont les yogis ou les maîtres qui passeront une grande partie de leur existence à le chercher, avant de suivre son enseignement et, plus tard, d'honorer le gourou et de transmettre son enseignement à leur tour. Pour comprendre cette quête et cette loyauté indéfectible au gourou, il faut comprendre que le gourou n'est pas seulement, voire n'est qu'en dernier lieu, un individu : à travers le gourou, on adore d'abord Dieu. Dans la tradition indienne, le gourou n'est que le réceptacle du divin. C'est d'ailleurs pour cela que l'on baise les pieds du gourou. Par ce geste, on baise ceux du divin, et pas ceux de son messager. Le lien entre le gourou et son disciple ne peut pas non plus être rompu par l'une des parties. D'une part parce qu'on ne peut rompre le lien avec Dieu, mais aussi parce qu'une fois que la responsabilité du gourou est engagée, elle ne peut se dégager.

Celui qui parle peut-être le mieux – ou en tout cas d'une manière que l'Occidental peut comprendre – de ce nœud éternel qui se crée entre un gourou et son disciple n'est pas un Tibétain ni un hindou et encore moins un ascète. C'est un écrivain, britannique et homosexuel, bien implanté dans la bonne société californienne : Christopher Isherwood. « D'après la croyance hindoue, le lien entre le gourou et son disciple initié ne peut être rompu ni dans ce monde, ni dans n'importe quel plan futur d'existence, tant que le disciple n'a point pris conscience de l'“atman*” en lui-même, ce qui le libère. D'ici là, le disciple peut négliger, rejeter ou même trahir le gourou, mais le gourou ne peut le renier. En pareils cas, le gourou doit continuer à guider mentalement le disciple, de loin, et le protéger par la prière². »

Dans *Mon gourou et son disciple* (1980), il fait le récit de ses presque quarante années passées auprès du sien, Swami Prabhavananda, fondateur, à Hollywood, de la société de Vedanta de Californie du Sud en 1930. Ce récit, fondé sur le journal qu'il commence à tenir en 1939, détaille les enseignements reçus, le travail de traduction et de simplification des *Veda* réalisé pour Prabhavananda, et aussi la relation que lui, auteur sensible à toutes les tentations terrestres, a tissée avec ce prêtre issu de l'ordre de Ramakrishna. Le passage qui résume le mieux – et aussi de la façon la plus poignante – la relation indénouable qui l'a uni une grande partie de sa vie à Prabhavananda, c'est celui qui évoque la mort de son gourou (même si les gourous ne meurent pas : ils ne font que « quitter leur corps »). « Peut-être le lecteur demandera-t-il : et maintenant que votre Swami est mort, que vous reste-t-il ? Il me reste Swami. Son absence physique m'est beaucoup plus indifférente que je ne m'y étais attendu. Je pense à lui aussi constamment que jamais. En revanche, il semble bien que je perde contact avec son panthéon de dieux, de déesses et d'incarnations divines. Ma

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

conscience occidentale est en train de les rejeter, à ce qu'il paraît, comme des corps culturellement étrangers, transplantés de manière imparfaite. [...] Le mantra, c'est tout ce que j'ai de lui, et tout ce dont j'ai besoin³. »

Finalement, Kumaré, le faux gourou, avait peut-être tout compris en enseignant, dans sa supercherie, qu'il n'y avait pas de gourou hormis son propre gourou intérieur. Krishnamurti, celui en qui les théosophistes avaient vu le nouveau Messie et qui ne manquait pourtant pas d'élèves, désapprouvait la relation dévotionnelle de disciple à gourou. Il n'empêche qu'au bout de quelques jours à l'ashram je ne sais plus quoi penser de Vishketu, si ce n'est que je comprends désormais le besoin, et d'une certaine façon l'immense soulagement que l'on peut éprouver à s'en remettre à quelqu'un d'autre, de se délester de ses questionnements existentiels ou de les affronter avec quelqu'un qui vous tient, même symboliquement, la main. Je comprends aussi que peu importe, au bout du compte, l'authenticité ou non du gourou. Comme le thésard en philosophie de Kumaré, je sens que cela peut être une arnaque, que je peux me faire avoir par un tour de passe-passe, tant que j'éprouve quelque chose de plus grand que moi. Quelques mois après mon expérience au Anand Prakash, je ne cesse de penser au film *Le Cercle des poètes disparus*. Finalement, n'était-ce pas la même histoire ? Un type venu d'on ne sait où, avec des enseignements bizarres et des pratiques étranges – comme de se mettre debout sur un bureau en récitant « Ô capitaine, mon capitaine », qui intime ses élèves d'être autre chose que ce qu'ils croyaient être, même si cela doit foutre leur vie en l'air. Et, honnêtement, qui n'a pas été galvanisé, ému et envieux de l'expérience en regardant l'histoire de ce gourou scolaire ?

Sexual healing

En Occident, on connaît surtout des gourous les scandales auxquels ils sont liés : dérives sectaires, train de vie à faire pâlir Kim Kardashian, comportements peu ascétiques et droit de cuissage. Rien qu'à Rishikesh et ses alentours, on me raconte que l'un d'eux a été vu en train de boire, de fumer, que tout le monde sait qu'un autre a une relation avec sa plus proche conseillère. Je ne saurai jamais si ce sont des vérités ou des rumeurs, mais ce qui m'étonne le plus, c'est que cela ne change pas tellement ce que les Indiens pensent d'eux : « Pour faire le bien, il faut parfois faire un peu de mal », « Ce n'est qu'un homme après tout ». C'est ainsi qu'ils balaient les accusations sans avoir à les infirmer ni à les confirmer. Même lorsqu'on évoque le gourou dont la renommée est à la hauteur des casseroles qu'il trimballe.

Baba Ramdev est l'un des gourous les plus controversés en Inde et en Occident. Depuis 2006, il a établi ses quartiers en contrebas de Rishikesh en créant le Patanjali Yogpeeth, l'un des plus grands instituts de yoga en Inde. Sur cent cinq hectares s'étalent deux campus de yoga et d'ayurveda, des salles immenses pour la pratique du yoga et de la méditation et les conférences, de grands jardins thérapeutiques, un centre d'ayurveda où l'on vient faire son « panchakarma » (une cure ayurvédique pour nettoyer les toxines du corps et du mental, à base de vomissements, de purgations, de lavements et de purification du sang) et un immense laboratoire alimentaire. Un empire, bâti par celui qui est désigné comme l'un des premiers « CEO monk » ou « moine PDG » (un autre « CEO monk » célèbre est celui qui gère le business des temples Shaolin en Chine).

Baba Ramdev est beaucoup de choses. Il est un yogi, né en 1965 de parents fermiers, qui a acquis une première célébrité dès 2003 grâce à Aastha TV (« Aastha » signifie « foi », « confiance ») où il fait des démonstrations de yoga. Ces émissions, où il fait déjà montre d'un certain charisme, le propulsent star du yoga et lui permettent de repopulariser la discipline auprès du plus grand nombre. Il croit tellement au pouvoir du yoga qu'il n'hésitera pas en 2017 à se mesurer, dans un combat à New Delhi retransmis à la télévision, à un champion de lutte ukrainien, médaille d'argent aux JO de 2008. Il gagne le match douze points à zéro – même si, en voyant les images, il est difficile de ne pas remarquer le peu d'entrain du champion ukrainien à se battre.

Aujourd'hui, celui qui, dès son plus jeune âge, a fait dans les montagnes de l'Himalaya le vœu d'être un sannyasin, un renonçant, est à la tête d'une entreprise de plusieurs milliards de dollars. Ce qu'il vend ? L'union du moderne et de l'ancien : des produits manufacturés ayurvédiques, certifiés 100 % naturel, à base de plantes cultivées au Patanjali Yogpeeth ou importées du Népal, de curcuma ou d'urine de vache. Plus de 800 à ce jour, qui vont du dentifrice à la crème antirides, en passant par le ghee. Partout en Inde, on peut voir ses magasins ou les publicités pour la marque, à l'effigie de Ramdev, qui gratifie les passants de son large sourire. Le succès est tel que l'entreprise peut se targuer d'atteindre 1,6 milliard de revenus par an (en 2017) et qu'elle menace très sérieusement les multinationales : en Inde, elle a déjà surpassé Colgate dans le secteur du dentifrice et Ramdev n'a jamais caché son

ambition de s'attaquer à Nestlé et Unilever. Le journaliste Ben Crair a rencontré Ramdev et s'est intéressé à la façon dont il gérait Patanjali : non comme un PDG dirige une entreprise mais plutôt comme un gourou dirige un ashram. « C'est un lieu de travail comme peu d'autres. Un gourou hindou est souvent une figure d'autorité absolue pour ses partisans et les employés de Patanjali le traitent comme tel. Il leur interdit de manger de la viande ou de boire de l'alcool. Il leur dit que leur travail est une forme de sevā, ou service spirituel, et s'attend à ce que certains acceptent des salaires plus bas en conséquence. Quand il est arrivé à notre entrevue, son porte-parole s'est précipité pour toucher ses pieds, un signe de respect pour un homme de Dieu. » Cette loyauté permet à Ramdev de contrôler Patanjali malgré son manque de pouvoir officiel. La personne la plus souvent identifiée comme PDG de l'entreprise – même si son site personnel lui donne le titre de « directeur général » – est Acharya Balkrishna, un associé de longue date et disciple de Ramdev. Sur le papier, Balkrishna possède 98,6 % de la société. Selon *Forbes*, il est le 19^e homme le plus riche de l'Inde, avec une valeur nette de 6,1 milliards de dollars⁴.

Et Ramdev ? Il dit qu'il ne se verse pas de salaire. Pour comprendre son ambition, il faut plutôt regarder du côté du pouvoir. En bon gourou, Ramdev veut peser sur le monde. Et pas toujours du bon côté. Parmi ses déclarations les plus sulfureuses, celle selon laquelle le yoga peut guérir du cancer, du sida et de l'homosexualité, « une maladie qui se soigne ». Il a également proposé de remplacer les cours d'éducation sexuelle par des cours de yoga. « Le gouvernement devrait cesser de polluer l'esprit des jeunes enfants innocents avec l'éducation sexuelle. La moralité de la société ne peut s'améliorer avec l'enseignement de l'éducation sexuelle dans les écoles et le sida ne peut être évité en parlant librement de sexe ou en utilisant des préservatifs. » Il est aussi très proche du BJP (Bharatiya Janata Party), le parti nationaliste de l'actuel Premier ministre Narendra Modi. Il n'a jamais caché que Patanjali était une déclaration de guerre aux compagnies étrangères. Un nationalisme qui ne l'empêche pas d'être soupçonné depuis plusieurs années de fraude fiscale. Les accusations de fraude touchent aussi les produits Patanjali eux-mêmes : produits chimiques, ingrédients étrangers, voire, selon certains de ses détracteurs, produits animaux... la réalité de leur fabrication serait loin du storytelling de la marque naturelle, indienne et végétarienne, qui en 2017 a échoué plusieurs fois aux tests qualité demandés par une organisation citoyenne. Pourtant, tout cela n'a pas entaché la superbe de Ramdev, qui reste dans les petits papiers du gouvernement. Et dans ceux des yogis : grâce à lui et à ses passages télé, un grand nombre d'Indiens se sont remis au yoga – notamment parce qu'il était présenté comme une alternative à une médecine qu'ils ne pouvaient pas se payer – et, alors que la pratique avait été pratiquement abandonnée en Inde, il a diffusé l'idée d'un yoga jamais disparu, grâce à sa force millénaire.

Comme Ramdev, de nombreux gourous ont popularisé le yoga à grande échelle, tout en ayant été au cœur de scandales qui ont terni sa réputation. Parmi les plus connus, on trouve bien sûr Osho, anciennement Rajneesh, dont l'histoire a été récemment remise sur le devant de la scène grâce au documentaire *Wild Wild Country*⁵. Son attitude très ouverte sur la sexualité, la sienne et celle de ses disciples, lui a valu le surnom de « sex guru » et il s'est aussi rendu célèbre pour ce qui apparaît comme une autre forme de tradition chez les gourous, son amour immodéré des Rolls Royce (à un moment, il en possédait plus de cent

vingt). Mais c'est son expérience communautaire dans l'Oregon qui est restée dans les annales. Utopie pacifiste au départ, l'expérience s'est peu à peu transformée en entreprise criminelle face à l'agressivité des voisins puis de l'État : la communauté rajneeshienne a été accusée d'avoir commis la première attaque bioterroriste sur le sol américain en contaminant les habitants du village voisin à la salmonelle et elle a été soupçonnée (enfin, certains de ses membres, là encore) d'avoir tenté d'assassiner le ministre de la Justice de l'État de l'Oregon Charles Turner. Rentré en Inde après avoir été jugé et expulsé des États-Unis, Rajneesh prend le nom d'Osho et retrouve ses disciples. C'est là qu'il meurt, en 1990. Son épitaphe ? « Jamais né, jamais mort, a simplement visité cette planète entre le 11 décembre 1931 et le 19 janvier 1990. » Encore aujourd'hui, près de trente ans après, son enseignement de la méditation dynamique est suivi et ses livres se vendent en Inde et ailleurs. Faut-il renier une méthode, un enseignement à cause de son gourou ? Les mêmes questions agitent le monde du cinéma ou de la littérature, lorsqu'on se demande s'il faut condamner une œuvre parce que son auteur est condamnable.

Ceux qui ont eu le plus à résoudre ce dilemme ces dernières années sont sans aucun doute les disciples de Bikram, quand ils ont appris (pour ceux qui en doutaient encore) que leur gourou était en réalité un prédateur sexuel. Si aujourd'hui certains pratiquants ont évacué la question en remplaçant le nom de Bikram yoga par « hot yoga », le scandale Bikram a plongé nombre de ses disciples dans la plus grande confusion. C'est cette confusion qui a poussé Julia Lowrie Henderson à réaliser sa série de podcasts sur Bikram. Dans le premier des cinq épisodes, elle raconte sa nostalgie du temps de l'innocence, quand elle pratiquait tous les jours ou qu'elle dirigeait un studio de Bikram : « C'était avant, néanmoins... quand le Bikram était juste une séance d'entraînement incroyable, une nouvelle approche très populaire du yoga... quand il ne semblait pas nécessaire de réfléchir trop longtemps ou trop intensément sur qui était Bikram Choudhury ou comment il en était arrivé là. Avant qu'aucun d'entre nous ne soit forcé de penser à ce que nous avons manqué en chemin. » Elle raconte aussi comment lui a été répétée si souvent la phrase « Separate the man from the yoga ». Pourtant, nombreux sont les maîtres à avoir abusé de leur ascendant. Après la vague #MeToo, de nombreuses élèves ont commencé à parler des comportements inappropriés, des attouchements pendant les ajustements ou des viols commis par leurs maîtres ou simplement leurs professeurs. Même Pattabhi Jois est touché par cette libération de la parole. Pourtant, dans le milieu du yoga, les résistances sont très fortes et il apparaît difficile pour la plupart de ses adeptes ne serait-ce que d'envisager cette possibilité. Au moment de #MeToo, certaines yogis ont même pris la défense de leur maître en enfonçant les victimes : elles étaient sûres d'avoir échappé aux dérapages de leur gourou parce qu'elles étaient d'une certaine façon plus morales ou parce qu'elles étaient de meilleures yogis.

Aujourd'hui, les maîtres du xx^e siècle qui ont permis la diffusion massive du yoga sont tous morts. Ils ont laissé la place aux professeurs, plus ou moins charismatiques, plus ou moins éveillés, mais certainement plus nombreux.

1. Kumare, « The Time I Became a Guru », *Huffington Post*, 20 juin 2012.

2. Christopher Isherwood, *Mon Gourou et son disciple*, 10/18, p. 70-71.
3. *Op. cit.*, p. 332-333.
4. « This Multi-Billion Dollar Corporation is Controlled by a Penniless Yoga Superstar », *Bloomberg Business* 15 mars 2018.
5. Maclain Way et Chapman Way, *Wild Wild Country*, série documentaire en six épisodes, Netflix, 2018.

De la diffusion de la matière

Au sein de l'université Loyola Marymount (Californie), deux salles seulement sont dotées de bureaux individuels montés sur roulettes. Si ces derniers servent à certains cours, ils sont le plus souvent relégués le long des murs. La plupart du temps, les élèves sont assis par terre, en tailleur. Pas de quoi choquer leur directeur et professeur principal, Christopher Chapple, qui est montré dans la même posture, assis sur son bureau, sur la couverture de la plaquette du master de « Yoga Studies » qu'il a fondé et qu'il dirige depuis septembre 2013. C'est le seul de ce type aux États-Unis. Il en existe deux autres dans le monde, l'un à Londres, l'autre à Venise, mais leur cursus est un peu plus court que de celui de Los Angeles (à ne pas confondre avec les doctorats indiens, beaucoup plus académiques, sans approche critique et axé le plus souvent sur la philosophie). À Loyola, il dure deux ans et balaie tous les aspects théoriques, philosophiques et pratiques de la discipline. Et tranche par sa durée et sa rigueur avec le type d'enseignement proposé majoritairement aujourd'hui pour les futurs professeurs.

Je retrouve, cet après-midi de mars 2018 où je suis conviée à assister aux cours, la quinzaine d'étudiants de première année. Le groupe est étonnamment hétérogène. Parmi les élèves, trois garçons, une femme dans la soixantaine et des corps enrobés, loin des squelettes illuminés et souriants d'Instagram. La plupart portent au poignet ou autour du cou des malas, ces bracelets et colliers bouddhistes composés de boules qui, à la manière des chapelets, servent à égrener et à compter les mantras. Ils sont en tenue confortable, de quoi leur permettre de passer de la théorie à la pratique sans avoir à se changer. Deux élèves sont en train de tester leur posture sur la tête, une autre fait brûler de l'encens. Chris Chapple arrive, accompagné de Mikel Burley, un professeur venu de Leeds, en Angleterre, qui donnera à partir du lendemain deux jours de conférence sur la samkhya, une école de philosophie indienne fondée au VII^e siècle av. J.-C. et codifiée vers le IV^e siècle.

Les élèves et les professeurs s'assoient en cercle sur le sol, enlèvent leurs chaussures et leurs chaussettes. C'est au tour de Lizbeth d'animer la séance de méditation. Pour la première fois, cette élève venue de Hawaï va montrer son travail et se mettre dans la position du professeur. En legging blanc, cheveux lâchés et voix douce, elle se lève pour présenter sa méditation, qu'elle a orientée sur le travail des koshas. Rapidement, je vais comprendre l'exigence du cursus dirigé par Chris Chapple.

Elle introduit ainsi l'exercice : « Pañca-maya-Kośa signifie que le corps est composé de cinq couches énergétiques qui s'interpénètrent et constituent les corps grossiers et subtils de l'existence humaine. Le Pañca-maya-Kośa peut être purifié et mieux compris à travers le *Taittirīya Upaniṣad*, qui l'a évoqué pour la première fois il y a 2 600 ans. [...] Ma proposition s'appuie sur les pratiques suivantes de la *Haṭha Yoga Pradipika* : les "asanas", notamment

svastikasana (la posture de “bon augure” ou “auspicieuse”) ; le mudra, un sceau yogique comme le jnana mudra ; qui mène à dhyana (la méditation). La *Haṭha Yoga Pradipika* affirme : “Le haṭha yoga a été conçu pour transformer les éléments grossiers du corps afin qu’ils puissent recevoir et transmettre une énergie plus subtile et plus puissante.” Mon but est d’évaluer des stratégies de soin efficaces dans ce cadre. » Une fois son introduction terminée, Lizbeth invite la salle à fermer les yeux et commence sa méditation. Pendant trente minutes, elle nous guidera à travers un scan corporel, un exercice de visualisation des différentes parties du corps, sur les différents koshas. À chaque couche du corps, un « mudra » différent, une variation du pranayama et un sutra énoncé dans un sanskrit prononcé dans les règles de l’art. Aux concepts complexes de philosophie indienne, Lizbeth ajoute des images plus simples, afin de faciliter la visualisation : de l’eau claire, des coraux et des perles rares.

L’après-midi se poursuit avec une étude du texte de Kurtis R. Schaeffer, professeur à l’université de Virginie – « Atteindre l’immortalité, des Naths en Inde aux bouddhistes au Tibet » –, qui provoque une vive discussion sur les traductions des textes en tibétain, soutenue par Chapple. Celui-ci, au tableau, démontre marqueur en main les différences de ligature entre le sanskrit et le tibétain, avant de réorienter la classe sur les changements de sens opérés par la traduction. Tout le monde a quelque chose à dire. Tout le monde s’écoute avec bienveillance, tandis que Chapple remercie et précise les propos. Il fait déjà nuit dehors. C’est l’heure du dernier exposé, celui de Joe, un étudiant américain, qui va clore la journée avec une méditation et des exercices de respiration alternée dans la lignée de l’enseignement de Sivananda.

Au master de « Yoga Studies », le programme se divise en quatre semestres, ouverts aux élèves qui ont déjà une expérience en yoga. Le premier est consacré aux fondations du sanskrit, du yoga et des sciences du yoga : philosophie, histoire, sociologie et santé ; le deuxième à la *Bhagavad-Gita* et à la philosophie indienne (les *Upanishad*, le *samkhya* et le *vedānta*). Le troisième est un enseignement intensif autour du bouddhisme, avec à la clé un voyage en Inde durant l’été. Un périple de deux mois dont le programme, qui ferait rêver n’importe quel yogi, est affiché sur les vitres extérieures du bureau de Chris Chapple. Enfin, le quatrième semestre se concentre sur le sanskrit, les sutras, le mysticisme, la spiritualité et l’histoire du yoga moderne, avant que les étudiants ne réalisent leur projet de fin d’année. Quand je rencontre Chris, deux promotions ont déjà été certifiées. Les étudiants ont environ 30 heures de cours hebdomadaire, sans compter le travail personnel, pendant 75 semaines, soit 2 250 heures d’enseignement. « Il faut environ 10 000 heures pour être un expert, c’est un début », s’amuse Chris. Si ce n’est qu’un début, il est bien plus solide que celui offert par la plupart des formations spécialisées.

Si, dans les années 1990, on pouvait rêver d’ouvrir un gîte pour changer de vie, si, dans les années 2000, on pouvait aspirer à devenir ébéniste ou maroquinier pour redonner du sens à son travail, la décennie actuelle propose l’enseignement du yoga comme sortie de secours à celles et ceux qui ne comprennent plus la manière dont ils mènent leur carrière professionnelle ou leur vie tout court. Devenir professeur de yoga à plein temps, c’est la promesse d’une existence apaisée, au contact de la nature, dans une plus grande conscience de soi et de ce qui nous entoure. Si l’on regarde la carrière des professeurs très demandés aujourd’hui, c’est aussi la promesse de nombreux voyages dans des lieux exotiques pour

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

donner des cours ou animer des retraites, et de rencontres enrichissantes avec des personnes qui partagent la même passion. En somme, sur le papier, cela ressemble à un job de rêve. Bien que ce ne soit le cas que pour une poignée d'élus, être professeur de yoga fait de plus en plus fantasmer. Ce qui n'a pas manqué d'entraîner le développement du business des « teacher trainings » et, avec lui, la diffusion express d'un savoir standardisé et la création d'un nouveau prolétariat du yoga.

Il n'est nul besoin aujourd'hui de s'engager dans des études aussi longues que celles proposées par l'université de Loyola Marymount pour devenir professeur de yoga. Il suffit de suivre un YTT, un « yoga teacher training ». Il en existe des milliers partout dans le monde, qui recouvrent la diversité des pratiques. Généralement, on se forme à un style de yoga en particulier, bien que certaines formations proposent de mélanger les écoles. La formation de base, celle que l'on vous demande avant d'enseigner, est un apprentissage de 200 heures. On y apprend les fondamentaux de l'anatomie et de la philosophie indienne du yoga. On s'entraîne à séquencer un cours, à ajuster un élève ou encore à proposer une variation d'asanas en cas de blessure, grossesse ou particularité anatomique. Certains cursus proposent désormais des modules « business du yoga ». Pendant la formation, la pratique personnelle s'intensifie elle aussi. Ces deux cents heures peuvent s'effectuer soit de manière fragmentée, généralement sur une année, soit en quatre ou cinq semaines, lors d'une formation intensive. Il est donc possible de devenir professeur de yoga en un mois. Même si, pour moi, cela a pris un peu plus de temps, c'est avec cette formation minimale que j'ai commencé à animer des cours de yoga. Bien sûr, il y a le travail personnel, l'enrichissement permanent des connaissances et la préparation des cours, mais tout de même j'ai du mal à me sentir vraiment légitime à dispenser un enseignement que je suis encore et toujours en train d'assimiler. On dit que, dans le yoga, on est un élève à vie.

Avant l'arrivée des professeurs de yoga, il y avait les maîtres ; et leur formation était bien différente : c'était un apprentissage qui démarrait dès le plus jeune âge, le plus souvent dans des monastères. De longues heures d'étude et de pratique entrecoupées de séjours, seuls, à méditer, parfois pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois, dans les grottes himalayennes. Un parcours impossible à reproduire en Occident et qui ne saurait répondre à la demande exponentielle de professeurs. Mais qui pose néanmoins la question du sérieux des formations. Selon Caroline Boulinguez, l'une des premières professeuses d'ashtanga, formée par Pattabhi Jois, à ouvrir un studio de yoga à Paris, il y a une vraie baisse du niveau de l'enseignement. Au Samasthiti, elle forme dix-sept « 500 heures » et quatorze « 200 heures » par an. Elle revendique son droit à ne pas toujours donner le diplôme et a mis en place un système de mentions pour revaloriser l'enseignement. « Je fais des formations très dures, à l'image de celles que j'ai suivies, revendique-t-elle. À mon époque, il n'y avait pas de petits "200 heures" et ne pas être certifié, c'était vraiment la honte. Vivement que cette vague trop commerciale passe et qu'on revienne à un enseignement véritable. » C'est aussi face à la multiplication des formations express que Chris Chapple a voulu créer son master. Dans son bureau de l'université Loyola Marymount à Los Angeles, rempli comme il se doit de statuettes indiennes et de livres sur l'hindouisme et le yoga, il explique : « Dans les années 1990, le yoga est devenu une pratique fondée sur les asanas et un business entrepreneurial, avec une explosion des studios rentables. Mais les professeurs et les élèves

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

manquaient de réponses sur ce qu'ils étaient en train de faire. J'avais déjà proposé ce master à l'université. Elle a commencé par refuser mais m'a demandé de faire des programmes certifiés pour les profs de yoga. Pendant dix ans, nous en avons certifié assez pour que l'université change d'avis. »

L'équilibre impossible

Ce qui n'est pas mis dans la balance ici, c'est le prix des formations. Le master de yoga de Los Angeles coûte 60 000 dollars pour les deux ans (ce qui est standard pour une université américaine privée comme Loyola Marymount). En France, le coût moyen d'une formation de 200 heures est de 2 500 euros. Et une fois son premier « 200 » effectué (on reconnaît ceux qui ont fait un YTT au fait qu'ils n'accroient plus le terme « heures » au nombre), on peut compléter par des « 15 », des « 50 », des « 100 » ou des « 500 », d'un autre type de yoga, de formation avancée, de méditation pleine conscience ou de massage ayurvédique. La multiplication des formations a un intérêt commercial pour les professeurs qui, à l'instar des pilotes de ligne avec leurs heures de vol, mettent en avant sur leur CV leurs heures de formation. Tout ceci a donc un prix, et un prix assez élevé, pour celles et ceux qui veulent exercer une activité dont les revenus restent fragiles et aléatoires et qui exige souvent un emploi annexe. À trop entendre les chiffres sur le boom du business du yoga, on en oublie qu'il concerne majoritairement le matériel, les vêtements de marque, les retraites luxueuses ou les chaînes YouTube.

À Paris, un professeur est payé en moyenne entre quarante et cinquante euros le cours et, de façon quasi systématique, sous le statut d'auto-entrepreneur. Si on enlève les charges et les impôts, il ne reste que vingt-cinq euros environ, pour un cours qui dure entre 1 h et 1 h 30, durée à laquelle il faut ajouter l'accueil et l'enregistrement des élèves à l'arrivée et, à leur départ, le rangement et la fermeture de la salle. En l'absence de réel contrat qui les lie à une seule et même entreprise, la plupart des professeurs vont de salle en salle, dans le but de décrocher les bons créneaux : ceux de l'heure de déjeuner et de la sortie du travail. Impossible, donc, de se faire une journée complète : il faut jongler avec plusieurs services, dans des lieux différents, comme le ferait un extra de la restauration. Le numéro d'équilibriste est également difficile à tenir physiquement. Si certains, peu nombreux, se contentent de montrer les exercices et d'annoncer le nom des postures, la plupart des professeurs se doivent d'être attentifs à chacun des élèves, de les ajuster – ce qui implique de pousser, porter, tirer les corps – et de leur proposer chaque jour des cours différents, qui demandent une grande préparation en amont. Enfin, comme dans chaque profession incluant une dimension physique, ils se retrouvent vite démunis en cas de blessure ou de maladie. La précarité de la profession, même si elle reste peu évoquée, n'est pas nouvelle. Déjà en 1989, on pouvait lire dans *Le Monde* : « À l'évidence, on peut parler d'une profession vivant chichement. En province, un professeur peut ne toucher de ses sept ou huit clients que 1 200 francs par mois. À Paris, un enseignant connu attire deux cents clients qui lui laisseront 10 000 francs, mais sur neuf ou dix mois en raison des diverses vacances. Il faut, en outre, rappeler que ces tarifs sont ensuite amputés des cotisations sociales. Ainsi, pour un revenu annuel de 27 000 francs en 1988, un professeur, exerçant en libéral, se voit-il demander 6 000 francs au titre de la Sécurité sociale, 2 100 francs au titre de la retraite et 2 300 francs pour les Allocations familiales. C'est un gros tiers du revenu qui disparaît¹. »

La situation actuelle est grosso modo la même, si ce n'est que la concurrence est de plus en plus rude : à mesure que le yoga se mondialise, que les professeurs se multiplient et se starifient, il faut investir de plus en plus d'argent avec de moins en moins de certitudes d'en gagner. Être gérant d'un centre de yoga est une entreprise périlleuse financièrement. Comme me l'expliquait une directrice de studio, « je peux faire ça parce que je n'ai pas besoin d'argent ». De fait, on voit aujourd'hui plusieurs cas de figure coexister dans la gérance de studio, et aucun d'eux ne permet la vie simple et facile dont rêvent ceux qui voient dans le yoga un moyen de changer de vie. Il y a ceux qui n'ont pas besoin d'argent pour vivre et qui s'offrent un centre de yoga comme on s'offrait une danseuse. Il y a ceux qui ont déjà un patrimoine important et des compétences marketing, et qui donc peuvent se permettre de se lancer dans le yoga comme dans un vrai business avec des salles misant à fond sur le « lifestyle » (cours aux noms improbables, bar à jus, musique pop et marque de vêtements à l'effigie du centre). Et puis il y a ceux qui n'ont pas de mise de départ et qui essaient d'en vivre. Pour ceux-là, une journée de travail n'est pas moins pénible que celles vécues dans l'entreprise qu'ils ont quittée. Ils sont seuls pour tout gérer et doivent généralement assurer les trois cours principaux de la journée : celui de 7 heures du matin, celui de la pause-déjeuner et celui de la sortie des bureaux pendant la semaine, plus des cours le week-end. Ils organisent des ateliers thématiques à la demi-journée, font venir des profs invités, gèrent l'administratif, la comptabilité... On est loin de la carte postale « une vie plus paisible est possible ». Il y a bien sûr des exemples de réussite, de gens partis avec rien et qui ont monté des centres florissants et reconnus, mais ils sont rares. Et les aspirants professeurs oublient aussi comment ces derniers ont commencé, à une époque où le « business model » était bien différent. Faeq Biria, qui a monté le premier centre Iyengar à Paris et qui en est l'un de ses représentants les plus réputés, me rappelle ainsi pudiquement : « Je suis venu enseigner ici parce que mon maître, Iyengar, me l'avait demandé. Je n'oserais pas dire que j'ai souffert mais je n'avais aucune exigence non plus. Quand je suis arrivé, je vivais dans deux chambres de bonne, je n'avais que de l'eau froide. Fort heureusement, de l'Inde, j'avais amené avec moi un fort esprit de tapas². » Les cours ne rapportent pas beaucoup d'argent, monter un centre non plus. Qu'est-ce qui permet alors à certains yogis de vivre bien ? Si l'on écarte le sponsoring, les collaborations avec les marques ou les contrats d'égérie pour des vêtements sportifs – qui sont l'apanage des yogis d'Instagram –, il reste les formations. Pour un professeur, c'est l'assurance d'avoir un minimum d'élèves et un salaire plus important, sur une période plus ramassée. Une sorte de charrette de travail, mais aussi ce qui ressemble le plus à un CDD. Et la seule façon d'atteindre un taux horaire qui ne fasse pas regretter de travailler plutôt au McDo. Certains professeurs ne font plus que ça. Si leur notoriété est suffisante, ils peuvent très bien passer leur année à dispenser des « teacher trainings » partout dans le monde sans ne plus jamais avoir à donner des cours à quarante euros à la petite semaine.

Cette prolétarianisation du métier de professeur, en plus de briser des milliers de fantasmes, crée une circulation paradoxale et inégalitaire des ressources liées au yoga. Pour enseigner, il faut se former. Par souci d'efficacité, le plus courant est de se tourner vers les formations express. Par souci d'économie, la formule qui a le plus de succès est le « teacher training » délocalisé dans un pays où le niveau de vie est plus bas qu'en Occident. Alors qu'une

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

formation à Paris tourne autour de 3 000 euros, il est possible de trouver en Inde des programmes à partir de 1 000 euros, logement et nourriture compris (auxquels il faut ajouter le prix du billet, mais cela reste au bout du compte une transaction avantageuse). Ces formations sont celles données par les Indiens. En Inde, comme à Bali ou en Thaïlande, il existe aussi des programmes, plus chers, proposés par des professeurs occidentaux. Pour devenir un professeur réputé partout dans le monde et faire partie de ceux qui peuvent en vivre très confortablement, on va se former pour pas cher en Inde. Mais les professeurs indiens eux-mêmes ne profitent pas forcément de cette mondialisation de la formation et du label d'authenticité qu'ils contribuent à créer et à diffuser : il est difficile pour eux d'obtenir des visas pour l'Europe et les États-Unis, et donc, à leur tour, de profiter de revenus à la hauteur de ceux dont bénéficient les personnes qu'ils ont formées.

C'est le cas de Sandeep Atri, ce professeur de yoga de Rishikesh dont j'ai suivi les cours, et ceux de son propre professeur, Harish, pendant plusieurs jours : « En Inde, les YTT sont fréquentés en majorité par les étrangers parce que les formations dispensées dans leurs propres pays sont trop chères pour eux, mais aussi parce qu'un grand nombre d'Indiens ne peuvent se payer ces formations, à moins, dans certaines écoles, d'y être bénévoles. » Avant de devenir professeur, Sandeep, trente-trois ans, était chef chez Pizza Express. Il gérait trente-cinq personnes et gagnait bien sa vie : environ 1 000 dollars par mois. Pour sa formation de yoga à l'université, il n'a payé que 2 500 euros pour une année de cours, logé et nourri (cette formation n'est pas ouverte aux étrangers). Il rêve de pouvoir acheter des terres afin de monter son propre ashram, où il ferait venir sa famille, et d'adopter des enfants pour les former dès leur plus jeune âge. Mais, pour atteindre ce but, il faut beaucoup d'argent. Il assure pouvoir « bien vivre » avec un seul élève en YTT par mois. Mais comme pour Faeq Biria à ses débuts, bien vivre ne semble pas signifier pour Sandeep la même chose que pour un Occidental venu faire son YTT à Rishikesh. Il loge dans la même « guesthouse » que les étudiants mais dans une seule petite pièce, qui comporte seulement un lit et une plaque chauffante, sur laquelle il prépare le thé quand je viens lui rendre visite. Il n'y a pas de salle de bains, ni de toilettes, il doit pour cela aller à l'école où il enseigne. Son seul signe extérieur de richesse est une moto américaine : une Royal Enfield, l'une des marques les plus populaires en Inde. Mais ce qui désole Sandeep, ce ne sont pas ces conditions de vie, c'est le système de certifications : « Il existe plus de 10 000 écoles en Inde, qui paient les États-Unis pour être enregistrées. C'est tellement d'argent dépensé pour rien... »

Le business de la certification

Comme le yoga n'est pas un sport, il n'existe pas de réelle fédération ni de diplôme d'État pour enseigner la discipline. Mais, face à la prolifération des formations et des aspirants professeurs, il a bien fallu trouver une façon de valider la qualité des enseignements dispensés. En 1965, les Anglais créent la British Wheel of Yoga. En 1967, l'Australie fonde l'International Yoga Teachers Association. Un an plus tard, c'est au tour de la France d'instaurer un Syndicat national des professeurs de yoga. Ces organismes ont, entre autres, pour mission d'affilier ou non certains enseignants qu'ils reconnaissent comme compétents, selon une liste de critères qui leur sont propres. Mais ce qui va vraiment changer les règles du jeu, c'est la création de la Yoga Alliance : l'organisation à but non lucratif américaine a désormais la main sur les formations du monde entier et en modifie à la fois l'économie et le contenu. C'est elle dont parle Sandeep. Créée en 1997, la Yoga Alliance définit dès 1999 une série de conditions à remplir pour obtenir son label, qui peut s'apposer à des formations de professeurs RYT®, Registered Yoga Teacher, ou, parfois, à des écoles RYS®, Registered Yoga School. Selon la Yoga Alliance, 40 000 enseignants et 3 000 écoles sont actuellement enregistrés. Son label est un véritable sésame pour les formateurs : perdus dans l'offre pléthorique des formations, les élèves désirant se lancer dans un « yoga teacher training » n'ont bien souvent que celui-ci pour se rassurer sur la qualité d'un professeur.

Pourtant, malgré sa popularité, la certification par la Yoga Alliance ne garantit pas forcément l'excellence ni même la supériorité d'un enseignement par rapport à un autre. Elle n'atteste qu'un certain nombre de standards. Elle impose la durée des formations (200, 300 ou 500 heures) et le temps qui doit être consacré aux enseignements à l'intérieur de la formation. Par exemple, un « 200 heures » se partage entre 100 heures de « techniques, entraînement et pratique », 25 heures de méthodologie, 20 heures d'anatomie et physiologie, 30 heures de « philosophie, mode de vie et éthique », 10 heures d'enseignement à la classe. Les 15 heures restantes sont à dispatcher au sein de l'un des modules. La Yoga Alliance restreint aussi le nombre d'enseignants à dispenser la formation. Toujours dans le cas d'un « 200 heures », il ne peut y avoir plus de deux professeurs « principaux », afin que les formations reflètent un enseignement particulier.

Mais si l'Alliance a imposé des consignes sur la forme, elle n'a jamais donné de directives sur le fond : elle définit les volumes de cours mais elle ne dit rien sur le contenu, laissé à la discrétion des enseignants. Et c'est ce qui a poussé le professeur James Brown à publier un post incendiaire, devenu viral dans le milieu, sur le blog d'une école en ligne, Americanyoga : « La Yoga Alliance est en train de ruiner le yoga³ ». Dans ce texte, il dénonce le manque de rigueur de ce système de certification, notamment parce que rien n'est prévu pour y apprendre à limiter les blessures dans les cours. « Mais ce n'est vraiment pas la faute des enseignants. Ils ne font que ce qu'ils ont appris. Presque tous ces professeurs de yoga ayant reçu une formation inadéquate ont été éduqués à un niveau égal ou supérieur au minimum généralement accepté par ceux qui engagent des professeurs de yoga. Alors

pourquoi ces enseignants ne savent-ils pas enseigner une pratique du yoga authentique et sûre ? Le problème réside dans l'organisme qui établit la norme de l'industrie pour la formation des professeurs de yoga. [...] Pour un œil non exercé, cela peut apparaître comme l'étalon des standards des formations de yoga. Mais le standard qu'ils ont mis en place pour la formation est loin d'être approprié. Et cela se termine par beaucoup d'élèves blessés et encore plus de gens qui partent déçus de leur premier cours, à se demander pourquoi tout le monde s'est emballé là-dessus. » James Brown poursuit en regrettant que, plutôt que de créer de vrais standards pour les contenus des écoles certifiées, la Yoga Alliance propose un « *social credentialing* », une « validation sociale », sous la forme de notes et d'appréciations données par les élèves qui se rendent dans ces écoles et attesteront, ou non, de la rigueur de l'enseignement dispensé. « Oui, c'est la réponse de la Yoga Alliance à la pagaille qu'est devenu le yoga ces dernières années. Ils vont ajouter une fonctionnalité similaire à celle de Yelp sur leur site web. C'est une formidable déception pour les enseignants comme moi qui ont connu une baisse spectaculaire de la qualité des cours sur les vingt dernières années. »

D'autant qu'il y a encore un paramètre que Brown ne prend pas en compte. C'est que ce label Yoga Alliance – bien que Yoga Alliance soit une « non-profit organization » – n'est pas gratuit. Chacun des 40 000 enseignants qui peuvent l'appliquer à leur formation doivent s'acquitter d'un droit d'entrée. « Tu dois payer tous les ans, environ 300 euros la première année, 200 les suivantes, pour garder la certification, m'explique un professeur français. Mais au fond c'est inutile. J'y suis parce que tout le monde y est, qu'il n'existe pas de fédération nationale de yoga en France et parce que les élèves veulent un diplôme avec un tampon dessus. L'autre problème, c'est que la Yoga Alliance te demande d'avoir un certain nombre d'heures de formation pour pouvoir postuler à leur certification. Mais les heures qui sont effectuées avec un professeur qui n'y est pas lui-même enregistré ne sont pas comptabilisées. C'est complètement absurde. Ils ne reconnaissent ni Faeq Biria ni Matthew Sweeney, qui font pourtant partie des meilleurs profs du monde aujourd'hui. Toutes ces expériences comptent pour zéro dans la balance. Et c'est la même chose pour les formations avancées : ils ne me donneront pas l'autorisation d'en dispenser une tant que je ne fais pas une formation avancée qu'ils ont eux-mêmes certifiée. »

Face à l'hégémonie de la Yoga Alliance, une organisation s'est montée en parallèle, réservée uniquement aux professeurs dont c'est le travail principal : la Yoga Alliance Professionals (YAP). Sur leur site, ils se démarquent clairement de la Yoga Alliance : « Nous pensons que le statut d'un enseignant ne résulte pas seulement de l'obtention d'un certificat de formation, mais également de l'expérience pratique et de la formation continue. » De fait, ce professeur français qui n'est pas un grand fan de la Yoga Alliance, a été agréablement surpris par la façon dont la YAP a mené son recrutement : « Ils n'ont pas de critères comme la Yoga Alliance, mais ils m'ont demandé tout un dossier sur la formation que je veux enseigner et ils ont contacté individuellement tous les professeurs qui m'ont formé. C'est plus de travail mais c'est une manière plus intelligente de jauger les formateurs. » La YAP n'est pas la seule organisation à essayer de contrecarrer l'omniprésence internationale de la Yoga Alliance. L'Inde a aussi mis en place une certification qui lui est propre, afin d'éviter, comme le regrettait Sandeep, que l'argent soit dépensé en dehors du pays qui accueille pourtant un grand nombre de RYT®.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Professeur d'origine contrôlée

Nous étions convenus de nous retrouver dans l'après-midi, sans horaire précis. Pourtant, lorsque j'arrive en rickshaw pétaradant aux alentours de 15 h 30 au 364-366 Chaluvamba Agrahara, dans le quartier de Lakshmipuram, Shashikula est là, à m'attendre dans la rue, en compagnie de ses deux sœurs. À elles trois, elles gèrent le Three Sisters Shala, qui propose des cours de yoga et des « teacher trainings », des déjeuners et des massages. Un matriarcat peu commun à Mysore, dont j'aperçois la force dès mon entrée dans le bâtiment. Il est en travaux – comme c'est, d'après ceux qui sont venus auparavant, le cas depuis toujours. Les bétonnières tournent à plein. Harini, Shashikula et Akka gèrent le chantier, donnent des ordres aux ouvriers, couvrant le bruit des marteaux-piqueurs. Nous traversons le rez-de-chaussée et la poussière de ciment qui vole partout dans la pièce, empruntons un escalier en devenir. Il faut faire attention à ne pas tomber et ne pas se prendre les pieds dans le ferrailage qui dépasse des dalles de béton. Shashikula me fait entrer dans une pièce à peu près finie, au premier étage. La pièce est quasiment vide hormis une vingtaine de sacs de riz de cinquante kilos entassés le long d'un mur. Les fenêtres sont des grillages et les moustiques s'en donnent à cœur joie dans la chaleur écrasante de l'après-midi. Je déroule un tapis. Shashikula s'empare d'une raquette électrique. Pendant toute ma pratique, elle tournera autour de moi, grillant les insectes affamés qui me dévorent et dispensant ses conseils d'alignement.

À Mysore, on pratique selon la méthode qui est née ici. C'est une pratique d'ashtanga, exercée en autonomie, sous l'assistance d'un enseignant. C'est une transmission personnalisée de professeur à disciple, mais qui nécessite de la part de l'élève de connaître les positions et leur déroulé, toujours le même. Plusieurs salutations au soleil A et B, une série de postures debout, puis les postures assises, avant de terminer par les inversions. Je déroule la première série, telle qu'elle a été codifiée par Pattabhi Jois, le fondateur de l'ashtanga. Jusqu'à ce que Shashikula m'arrête : je suis arrivée au moment de la série où elle considère que je suis au maximum de ma progression. Je ne sais pas passer la posture bhujauidasana (ou posture du développé épaules), une posture d'équilibre sur les bras avec les jambes en tailleur. Je m'arrête donc ici dans le déroulé de la série. Selon l'enseignement de Jois, on ne passe à la posture suivante que si l'on maîtrise la précédente. Évidemment, Shashikula a déjà été indulgente de me laisser aller jusque-là. « C'est pas mal pour une débutante », me rassure-t-elle en souriant. Je lui souris en retour, un peu vexée que mes années de pratique ne lui aient pas sauté aux yeux. Elle me donne ensuite des exercices d'assouplissement à faire pour m'aider à passer les postures qu'elle m'a laissé effectuer mais que je n'exécutais pas comme il se doit.

Shashikula est la seule Indienne élève de Pattabhi Jois à donner des cours à Mysore. Avant d'être son élève, elle a été sa voisine, du temps où Pattabhi vivait et enseignait encore dans le quartier de Lakshmipuram, devenu grâce à lui l'épicentre du yoga à Mysore – et de l'ashtanga dans le monde entier. C'est l'une des seules à être restées quand Pattabhi a déménagé dans le quartier de Gokulam, entraînant avec lui l'exil de tous les autres

professeurs de yoga. Si elle ne veut pas commenter ce que Mysore est devenu depuis le décès du maître, en 2009, elle finit tout de même par justifier ainsi le fait d'être restée à Lakshmipuram : « Depuis qu'il est mort, je n'aime pas les vibrations autour de sa maison. » À quoi fait référence Shashikula à demi-mot ? Rien d'ésotérique en tout cas. Ce dont elle parle, c'est du changement de régime qui s'est opéré au Main Shala, le shala des Jois, dirigé désormais par son petit-fils Sharat (malgré des demandes répétées en amont de ma venue et des sollicitations auprès du bureau des inscriptions chaque jour de mon séjour – auxquelles on m'a toujours répondu par « revenez demain, demain peut-être », Sharat n'a pas donné suite à ma demande d'interview). Et si le Main Shala attire encore beaucoup d'Occidentaux, « ce n'est plus comme avant », comme me l'ont répété de nombreux yogis à avoir connu les deux époques.

La première époque, c'est donc celle de Pattabhi. Celui qui codifie l'ashtanga yoga, l'enseigne aux Occidentaux et popularise cette discipline dans le monde entier à partir des années 1970, jusqu'à ce qu'il devienne le yoga star de ces dernières décennies, que ce soit dans sa forme traditionnelle ou dans l'une des innombrables variations qu'il a engendrées. Mais bien avant les certifications Yoga Alliance, c'est Jois qui va commencer à labelliser son enseignement. Outre la pratique « Mysore », il va être le premier à certifier ses élèves. Ceux qui vont devenir professeurs enseigneront sa méthode et strictement sa méthode. Aujourd'hui, depuis que Pattabhi Jois est mort, c'est son petit-fils Sharat qui certifie les élèves. Renan de Germain n'est pas certifié par Jois mais il a été son élève. Il y a douze ans, il a passé quatre mois chez lui. « Pattabhi était déjà à Gokulam. Je l'avais rencontré une fois avant, à Londres. Ce qu'il faut comprendre, c'est que l'ashtanga, c'est ce qui m'a fait changer de vie. Quand je l'ai vu la première fois, j'étais super ému parce que je savais que j'allais rencontrer l'homme qui avait transformé mon existence. À l'époque, je faisais du yoga tous les jours avant d'aller travailler. À la faveur d'un plan social, j'ai eu le temps et l'argent pour partir, tout seul, en Inde. Je ne suis allé à Mysore que pour Pattabhi Jois, pas pour l'Inde. En pratiquant là-bas, j'ai vécu les plus beaux mois de ma vie. L'ashtanga, l'Inde, les gens qui avaient la même passion que moi, avec qui je pouvais parler de la philosophie du yoga... On passait des heures à essayer de comprendre pourquoi Pattabhi Jois donnait telle posture à quelqu'un, telle posture à un autre. Il ne parlait pas trop mais il avait une prestance. Il était grand, avait de l'importance, on voyait qu'il avait été quelqu'un. Il te disait quelque chose, tu lui faisais confiance. Même si tu ne comprenais pas, tu pensais qu'il avait raison. À son époque, il n'y avait pas de formation organisée. À un moment, il venait te voir et te disait : "Tu es certifié." Après son décès, Sharat a commencé à codifier les certifications. C'était nécessaire pour gérer le flux mais ça a eu pour conséquence de créer un système. Aujourd'hui, te faire certifier, c'est un business plan sur ta carrière. Est-ce que l'investissement va valoir le coup ? Combien ça va me coûter, qu'est-ce que ça va m'apporter ? Avec la certification, les enseignants peuvent exiger d'être mieux payés dans les centres. Ils deviennent des professeurs stars, et ce mouvement est amplifié par Facebook et Instagram. Je ne me suis jamais dit que j'allais me faire certifier dans une démarche commerciale. Mais, aujourd'hui, il n'est question que de ça, comme si je demandais une

formation Excel pour mon travail. Ne pas être estampillé par Jois, je sais que cela empêche certains jeunes de venir chez moi. Je le comprends, mais ils ne parlent plus que de la certification, combien de fois il faut y aller, est-ce que ça va faire bien dans un CV... »

De fait, le Main Shala est devenu très concurrentiel. Ce que me confirme Vanina, ostéopathe et professeure de yoga, qui vient à Mysore tous les deux ou trois ans pour pratiquer (mais dans un autre shala, celui de Vinay Kumar) et faire ce qu'elle appelle son « contrôle qualité ». « Au Main Shala, ils font vraiment du bon travail, c'est carré, mais je ne comprends pas cette gloire de l'autorisation. Je suis mal à l'aise avec le côté star system, le culte du corps parfait. Je n'ai pas les épaules pour ça et ce n'est pas ce que je veux. Cela demande beaucoup de temps, beaucoup d'argent et un niveau de performance physique qui ne m'intéresse pas plus que ça. Dans mon travail, je propose un accompagnement thérapeutique qui ne passe pas par des postures de fou. Mais si j'avais fait le Main Shala, j'enseignerais peut-être d'une manière complètement différente. » Aujourd'hui, le quartier de Gokulam à Mysore continue de s'organiser autour du KPJAYI, le K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute⁴, le nom officiel du Main Shala. Beaucoup d'Occidentaux y ont monté des petits business pour vivoter à la douce, en surfant sur la vague économique du quartier et l'on se retrouve encore au Coconut Stand, au croisement de Contour Road et de First Main Road, à deux pas du shala, pour siroter une noix de coco après les cours. Mais, depuis le décès de Pattabhi Jois, il y a un conflit de génération qui porte sur l'enseignement dispensé au KPJAYI : les plus jeunes considèrent Sharat comme un maître, les plus anciens, non. Cette rupture s'est confirmée en 2018, lorsque Sharat a « décertifié » certains professeurs historiques, provoquant un tollé dans le milieu du yoga, avant de finalement les réintégrer à la liste. Il n'en fallait pas plus pour que les partisans de Pattabhi y voient un aveu de faiblesse ou tout au moins un manque de vision et de direction.

« Pour Sharat, l'ashtanga c'est comme la musique classique », tempère Claire Saunders. Cette professeure est l'un des cinq enseignants en France autorisés niveau 2, c'est-à-dire autorisés à enseigner la deuxième série comme l'enseignait Jois à Mysore (il y a également en France un professeur autorisé niveau 1). Elle a été autorisée par Sharat et retourne à Mysore régulièrement afin de renouveler sa licence. « C'est pour ça qu'il a décertifié certains élèves : pas pour dire qu'ils n'étaient pas de bons professeurs mais que, s'ils n'enseignaient pas comme au Main Shala, ils faisaient autre chose ; plus de la musique classique. » Après sa certification, Claire Saunders a monté un centre très simple, au rez-de-chaussée d'une maison à proximité d'Aix-en-Provence. Chaque semaine, du lundi au samedi (hors jours de pleine lune et de nouvelle lune, où il est déconseillé de pratiquer), elle accueille entre cinquante et cent élèves de 6 heures à 11 heures afin de les guider dans leur pratique Mysore. Le cours est à son image et à celle du lieu : modeste, discret et très efficace. Grâce à la certification, elle n'a jamais eu besoin de faire de la publicité pour son centre. « Grâce au site du KPJAYI, qui recense les professeurs autorisés partout dans le monde, les gens prennent contact directement pour venir. Je n'ai même pas de site web. »

Comme Pattabhi Jois, Iyengar, l'autre célèbre élève de Krishnamacharya, a mis en place un système de certification mais qui, moins qu'un label, sert notamment à autoriser les professeurs à travailler avec des publics blessés ou souffrant de pathologies graves. En revanche, celui qui aura porté le plus loin le système de certification comme business model

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

est sans aucun doute Bikram Choudhury. L'apôtre du yoga en salle surchauffée a en effet réussi à créer un empire grâce à son approche inédite de la formation des professeurs : faire de son yoga une franchise. Cette approche révolutionnaire lui a valu le surnom de « McYoga », le McDonald's du yoga, et lui a permis, à l'apogée de sa réussite en 2006, de revendiquer 650 centres estampillés Bikram yoga dans le monde. Pour arriver à ce résultat, Bikram a d'abord pensé un yoga fait pour les masses. Voyant son professeur enseigner de façon personnelle à un seul élève à la fois, il est arrivé à la conclusion que c'était une perte de temps et a cherché à concevoir une manière d'enseigner à plusieurs centaines de personnes à la fois. C'est dans cette optique qu'il pense à un yoga indifférencié : le même pour tous, peu important vos capacités physiques et votre anatomie. Comme il le disait lui-même : « Je ne connais pas votre nom. Je ne sais pas le genre de problèmes que vous avez. Je ne sais rien. Je n'ai pas besoin de savoir⁵. »

Outre les vingt-six postures, la température et le taux d'humidité, il y a d'autres conditions à remplir pour ceux qui souhaitent ouvrir un centre de Bikram yoga : le revêtement au sol, la présence de miroirs aux murs et d'un podium d'où sera donné le cours ou encore l'interdiction de porter du vert, la couleur que Bikram avait en horreur. Mais il y a surtout « the dialogue ». Bikram est le premier à définir une façon, très précise, de donner les indications d'enchaînement, d'étirement, de respiration. Ce langage codifié doit être appris par les professeurs de Bikram et répété à la lettre, pour ne jamais dévier de la marque. Même quand la phrase paraît absurde. Ainsi, chaque enseignant labellisé Bikram doit décrire la posture de la pince debout comme un « sandwich au jambon japonais ». Cette façon de transmettre son enseignement et de le faire exister même en son absence a remporté un immense succès auprès des aspirants professeurs. « La première formation de professeurs était en 1994 et c'était modeste – une trentaine d'étudiants bizarres, raconte Julia Lowrie Handerson⁶. Mais, en 2000, les “teacher trainings” ont décollé. Bikram faisait deux formations par an et avait des centaines d'étudiants à chaque formation. Vous deviez avoir au moins vingt et un ans, être en mesure de payer les frais de scolarité, qui pouvaient parfois atteindre 16 000 dollars, et vous deviez fournir une lettre d'un gérant de studio qui attestait votre dévouement à la pratique. [...] Et chaque fois que 400 étudiants se sont inscrits à la formation, Bikram a engrangé 4 millions de dollars⁷. »

On comprend alors mieux pourquoi Bikram a aussi été le premier à tenter de déposer un copyright sur son enchaînement de postures et son enseignement. La première étape de cette croisade juridique se produit en 1984. À l'époque, Bikram se vante partout de compter la sculpturale actrice Raquel Welch parmi ses premiers élèves. Mais quand le sex symbol sort sa cassette vidéo *Raquel. Total Beauty and Fitness*, Bikram se rend compte, à juste titre, que la reine de beauté a pillé ses propres cours, et le « dialogue », et les a vendus comme « sa façon de rester totalement en forme ». « Pour Bikram, la vidéo était une trahison. Mais aussi une opportunité, poursuit Julia Lowrie Henderson⁸. Il l'a attaquée pour infraction au copyright et c'est comme ça qu'il a construit sa maison à Beverly Hills, grâce au procès. [...] On ne connaît pas la somme que Bikram a obtenu de Raquel Welch – l'accord était privé et les dossiers judiciaires ont finalement été détruits. Mais on sait que c'était beaucoup. L'accord est ce qui a permis à Bikram de consolider définitivement sa place dans son pays adoptif. Et il

l'a fait de la façon la plus américaine possible : avec un procès. » À partir de 2002, Bikram commence à mobiliser ses avocats, qui envoient des lettres d'avertissement à tous les studios qui utilisent le mot « Bikram yoga » sans y avoir été autorisés. En 2011, il attaque le studio new-yorkais Yoga The People, géré par un de ses anciens élèves qui avait eu la mauvaise idée d'installer son studio, et de le faire marcher, trop près de celui de Bikram. Yoga The People est contraint de cesser de faire pratiquer les « vingt-six postures ».

Mais cette victoire de Bikram est aussi celle qui va précipiter la décision de l'United State Copyright Office de statuer : les asanas ne peuvent pas faire l'objet d'un copyright. Cette décision a par la suite été confirmée par plusieurs cours américaines. Autre conséquence, le cas Yoga The People et la volonté de Bikram de s'approprier certaines postures, à l'encontre de l'idée que le yoga n'appartient à personne, ont déclenché une première vague de rejet de la part des franchisés Bikram. Mais ce qui a scellé la fin de Bikram et de son rêve américain, ce sont les accusations d'agressions sexuelles portées par plusieurs de ses anciennes élèves. Suite à ce scandale, de nombreux étudiants ont déserté les studios, en même temps que les gérants ont retiré de leurs frontons l'appellation si durement gagnée. On continue de voir des studios de Bikram yoga, mais ils perdent de plus en plus de terrain, parfois au profit d'une version proche mais pas encore entachée, le hot yoga. Quant à Bikram, condamné à verser 6,47 millions de dollars à l'une des plaignantes, il a quitté le sol américain sans payer – mais en réussissant à faire disparaître sa collection de voitures de luxe –, a perdu sa licence et s'est déclaré en faillite. Il continue de dispenser des formations, notamment en Amérique latine, mais il ne peut plus retourner aux États-Unis, où il serait arrêté s'il tentait de remettre les pieds.

1. « Une profession atypique, les 4 000 yogis français cherchent à joindre les deux bouts », *Le Monde*, 14 novembre 1989.
2. Les tapas sont les exercices d'ascétisme, dont le jeûne, qui font partie de la discipline du yoga.
3. « Yoga Alliance Is Ruining Yoga », *americanyoga.school*, 7 janvier 2014.
4. Le K fait référence au nom honorifique de Pattabhi Jois, Shri K. (pour Krishna) Pattabhi Jois.
5. Interview donnée à News World India, citée in *Bikram, op. cit.*
6. *Bikram, op. cit.*
7. Le coût moyen d'une formation Bikram est de 10 000 dollars.
8. *Bikram, op. cit.*

« Give peace a chance »

En 1971, l'acteur Peter Sellers a déjà interprété trois personnages à lui tout seul dans *Docteur Folamour*, le film de Kubrick dans lequel il joue le rôle éponyme mais aussi ceux du président des États-Unis et d'un capitaine de la RAF. Il a aussi revêtu pour la première fois l'imperméable beige et le chapeau en tweed de l'inspecteur Clouseau, dans *La Panthère rose* de Blake Edwards. C'est ce personnage-là qui donnera à la BBC sa phrase d'accroche pour son reportage tourné à Belfast, qui suit Sellers dans un rôle inédit : « L'inspecteur Jacques Clouseau a eu bien des missions difficiles dans sa carrière, et tenter d'apporter la paix en Irlande dans les années 70 en est une autre. Peter Sellers, qui a joué l'inspecteur Clouseau à l'écran, était à Belfast ce jour de 1971 pour essayer de diffuser l'amour et la joie. Il était accompagné du leader spirituel indien Swami Vishnudevananda [...] : "Un jour, il sera possible, comme dans un conte de fées, pour tout le monde, pas seulement ici, pas seulement ailleurs, de vivre ensemble dans la paix et la joie." »

Si Peter Sellers en restera là pour la diffusion de son message pacifiste, ce ne sera pas le cas de Swami Vishnudevananda. Faire du yoga un outil pour la paix aura été sa mission sa vie durant (1927-1993). Ses exploits sont encore enseignés lors des formations de professeur, et dans chaque centre international Sivananda son portrait trône en bonne place auprès de celui de Sivananda, dont il a été l'élève et le représentant en Occident. Ce vol pour Belfast, en plein conflit nord-irlandais, est donc le premier d'une longue série pour le yogi, qui va multiplier les survols des régions en guerre pour anéantir « les frontières avec des fleurs et de l'amour ». Pour mener à bien cette entreprise, il possède un petit bimoteur Piper Apache. Surnommé le « Peace Plane », il a été peint à grand renfort de couleurs et de symboles cosmiques par l'artiste psychédélique américain Peter Max. Avec cet avion minuscule, il va propager son message, « L'homme est libre comme un oiseau », au-dessus du Pakistan, de l'Inde et du canal de Suez pendant la guerre du Sinaï. C'est avec un engin encore plus fragile, un simple ULM, qu'il passera en 1983 par-dessus le mur de Berlin, avec pour seules armes deux bouquets de soucis. Et c'est dans un bus flanqué de la devise « Yoga pour la paix » que, l'année suivante, il arpentera l'Inde pendant trois mois.

Près de cinquante ans après le premier vol de Vishnudevananda pour la paix, l'idée selon laquelle le yoga est un outil pacifiste est devenue un lieu commun. Il est un symbole de la non-violence, le principe hindou d'ahimsa, qui représente le premier des yamas dans les *Sutras* de Patanjali. Si aujourd'hui on aime à raconter le récit du yoga comme celui d'une sagesse, d'une philosophie de l'union du corps et de l'esprit et du calme intérieur, son histoire montre qu'il a parfois entretenu des rapports étroits avec la guerre et le conflit armé.

« Dans le vacarme de la sonnerie des trompes et des cliquetis d'armes, des yogis déchaînés s'affrontent lors d'une furieuse bataille qui s'étale de façon spectaculaire sur deux folios. »

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ceci est la description faite par Debra Diamond, docteure en histoire des arts d'Asie du Sud et conservatrice des Freer and Sackler Galleries, le musée d'arts asiatiques de la Smithsonian Institution à Washington qui a abrité en 2013 une exposition sans pareille sur les représentations du yoga, « Yoga, l'art de la transformation¹ ». Dans le chapitre consacré au « corps de l'ascète combattant », c'est ainsi qu'elle décrit *La Bataille de Thaneshwar*. Datée de 1590-1595, cette incroyable scène de boucherie en gouache, or et encre sur papier, qui appartient au Victoria and Albert Museum de Londres, représente une bataille qui s'est passée en 1567 à Thaneshwar, au nord de Delhi, entre dévots qui se battaient pour avoir la place la plus favorable à la demande lors de l'aumône. Les corps furieux, vivants ou morts, s'y entremêlent et s'y superposent, pendant que tournoient les épées dont les plus chanceuses arrivent à égorger l'ennemi. Sabres, arcs et boucliers : même sans son, la peinture provoque un bruit assourdissant. « Ces peintures sont une fenêtre ouverte sur l'ascétisme armé, un phénomène qui émergea dans le paysage du yoga au début du Moyen Âge, et sur l'évolution historique des identités sectaires. Des témoignages moghols et européens des ^{xvi}^e et ^{xvii}^e siècles mentionnent des bandes de yogis armés qui assuraient la protection de leurs ordres religieux, se battaient pour la priorité aux bains et s'engageaient comme mercenaires. Au ^{xviii}^e siècle, des armées de yogis plus importantes en nombre s'étaient formées, avec des troupes plus disciplinées et plus spécialisées, auxquelles firent appel les empereurs moghols, les rajas (monarques) hindous, les marathes (les guerriers) et la Compagnie des Indes orientales. La consolidation de la domination britannique au ^{xix}^e siècle modifia l'économie militaire, provoquant la disparition de ces armées d'ascètes bien organisées. »

Si les armées de ces ascètes combattants sont démantelées pendant la domination britannique, c'est bien cette domination qui va faire réémerger le yoga comme réponse symbolique mais aussi physique à l'oppresseur. Quand Vivekananda monte sur la scène du Parlement des religions de Chicago, il s'inscrit déjà dans un contre-discours, opposé au discours colonial présentant les hindous comme une race faible et méritant d'être asservie. Le père du yoga moderne, Krishnamacharya, a certes été le premier à affirmer que le yoga était le « cadeau de l'Inde à l'humanité », il a néanmoins développé sa pratique physique dans la perspective d'avoir à s'en servir autrement que comme d'un cadeau. « Mon père a donc développé – je ne dirai pas inventé, ce serait trop prétentieux – une forme plus rapide, plus difficile du yoga traditionnel, résume son fils, T. K. Sribhashyam. En tant que soldats, la famille royale devait être agile et toujours prête à combattre. Dans les années 1930, nous n'étions pas loin de l'indépendance. Nous avions des difficultés avec l'armée britannique et l'Inde entière devait constamment être sur le qui-vive. Ce style de yoga porte un nom très technique emprunté à la philosophie Mimamsa : mon père l'a nommé vinyasa krama. C'est une méthode qui relie les asanas en séquence. La séquence doit être exécutée rapidement et répétée plusieurs fois. Les jeunes nobles apprenaient ainsi à être plus rapides, presque comme dans les arts martiaux². » Sri Aurobindo, que l'on connaît aujourd'hui pour avoir été l'un des grands maîtres yogis du ^{xx}^e siècle grâce à son « yoga intégral », nominé pour le prix Nobel de la paix, et inspirateur de la ville utopique et autogérée fondée en son honneur en 1968 près de Pondichéry, Auroville, a aussi été un grand leader indépendantiste. Au début du ^{xx}^e siècle,

il a dirigé un groupe d'action anticolonial très violent, Anushilan Samiti, qui avait inscrit dans son programme – et dans ses actions – le recours aux attentats, aux meurtres et aux violences politiques.

Le chercheur Mark Singleton s'est intéressé à ces « freedom fighters » qui ont fait du yoga une arme contre l'opresseur. Selon lui, leur inspiration vient d'un roman, *Anandamath*, publié dans les années 1880, qui a radicalement transformé la vision des yogis en Inde. Ce roman historique de Bankim Chandra Chatterji, traduit en français sous le titre *Le Monastère de la félicité*, raconte une révolte des sannyasins. En 1769, une famine décime les populations du Bengale. Un groupe de moines « renonçants » entrent en lutte pour libérer le pays, affamé par le nabab musulman. Comme le note Singleton, le roman a « popularisé l'idéal du sannyasin, patriote hindou combattant l'opresseur étranger, et promu l'idéal d'une culture physique nationale³ ». À partir de 1905, Sarala Devi Ghosal, l'une des nièces de l'écrivain et compositeur Rabindranath Tagore, se lancera dans une campagne de promotion de la culture physique à destination des femmes et des nationalistes (et parfois des deux à la fois). Ses gymnases sont fréquentés par les hommes affiliés à Aurobindo, et d'autres centres de culture physique deviennent des centres politiques où l'on ne craint pas d'exercer la violence pour mener à bien le combat. Pendant toute cette période de pré-indépendance, le yoga devient donc une option de résistance contre l'Empire britannique et sa domination. À ce moment-là, « faire du yoga » ou être un yogi signifie s'entraîner à la guérilla en utilisant n'importe quelle technique martiale ou de renforcement du corps disponible : « Dans certains milieux, la pratique du yoga devient un alibi pour s'entraîner à la résistance violente et militante. [...] Un exemple frappant de la constellation tripartite yoga, culture physique et violence à l'approche de l'indépendance est offert par l'auteur moderne de yoga Tiruka (aussi connu sous le nom de Sri Raghavendra Rao) qui, déguisé en gourou itinérant, a voyagé en Inde au début des années 1930 pour assimiler une série d'exercices et de techniques de combat qu'il a ensuite transmis aux futurs combattants de la liberté comme étant du yoga⁴. »

De la violence au « soft power »

Aujourd'hui, c'est le parti nationaliste au pouvoir en Inde qui utilise le yoga, non plus pour faire la guerre mais pour mener une action politique symbolique, ce qu'on appelle le « soft power ». L'exemple le plus frappant de cette « puissance douce » est sans doute la Journée internationale du yoga, qui se déroule, depuis la décision de l'ONU du 11 décembre 2014, le 21 juin. Ce jour-là, partout dans le monde, sont organisées des manifestations gratuites pour les pratiquants ou les néophytes : une pratique de méditation, des asanas, des « om » entonnés à l'unisson par des milliers de personnes. Une foule de yogis se pressent ainsi sur Time Square, à New York⁵, sous la tour Eiffel, à Paris, ou sur la place Campidoglio, à Rome, pour faire la posture du guerrier. Lors de la première édition de 2015, c'est à New Delhi que les rassemblements sont les plus impressionnants : près de 36 000 personnes issues de quatre-vingt-quatre nationalités différentes (selon un communiqué du gouvernement indien), habillées de blanc, se retrouvent sur les Champs-Élysées indiens, l'immense avenue Rajpath, qui relie l'India Gate au palais présidentiel. Au premier rang, le Premier ministre, Narendra Modi. Vêtu de blanc lui aussi, une écharpe aux couleurs de l'Inde autour du cou, il déclare, avant d'enchaîner pendant trente-cinq minutes les exercices de respiration et les asanas : « Le yoga, c'est plus que de l'entraînement physique. Nous ne faisons pas que célébrer une journée. Nous entraînons l'esprit humain à ouvrir une nouvelle ère de paix. » Mais est-ce vraiment de paix qu'il est question ?

Si le Premier ministre indien s'est déplacé, c'est parce qu'il est l'instigateur de cette Journée internationale du yoga. À peine arrivé au pouvoir – il devient Premier ministre en mai 2014 –, Modi entreprend en effet de revaloriser le yoga au niveau mondial. Lui-même végétarien sans écarts et yogi convaincu (il dit pratiquer le yoga tous les jours), il nomme dès le mois de novembre un ministre du Yoga, chargé également de promouvoir les médecines traditionnelles, dont l'ayurveda. Depuis, il a rendu visite à son gourou personnel, à Rishikesh. Il a aussi réalisé des vidéos d'animation en 3D, publiées sur son compte YouTube, dans lesquelles son avatar fait la démonstration, dans une salle avec plancher et grandes fenêtres ouvrant sur un lac entouré de végétation, des postures phares de la discipline qu'il tient tant à pousser sur le devant de la scène internationale.

En septembre 2014, c'est aussi par le yoga qu'il termine son premier discours en tant que Premier ministre devant la 69^e session de l'assemblée générale de l'ONU : « L'Inde a beaucoup de respect pour la nature. Pour nous, la nature est sacrée, elle fait partie de notre idéologie. Aujourd'hui, je voudrais attirer votre attention sur un autre fait. Quand nous évoquons le changement climatique, nous parlons d'un bien-être global, nous parlons d'une connexion avec la nature en réalité. Nous parlons d'un retour aux valeurs originelles. Et aujourd'hui, je voudrais donc évoquer un sujet en particulier : le yoga. Le yoga est une contribution très précieuse apportée par notre pays, par notre tradition, au monde. Le yoga symbolise l'unité de l'esprit, du corps, de la pensée et de l'action. Il est important de coordonner tous ces éléments. Le yoga représente des perspectives intéressantes en matière

de santé et de bien-être. Ce n'est pas simplement un exercice physique. C'est un moyen qui permet d'entrer en communion avec le monde et avec la nature. Cela favorise un changement de mode de vie. Cela débouche sur une prise de conscience et cela peut nous aider à lutter contre les changements climatiques. Travaillons donc ensemble à adopter une journée internationale du yoga. » Ce qui sera chose faite deux mois plus tard.

Mais ce qu'a réussi Modi en imposant la Journée internationale du yoga, ce n'est pas seulement promouvoir une discipline et ses bienfaits, ni rassembler simultanément des milliers de yogis sur les plus grandes places mondiales. C'est faire reconnaître, *via* le yoga, l'apport spécifique de l'Inde au monde, le cadeau offert par l'Inde au reste de l'humanité. Et de fait, dans sa résolution 69/131, l'ONU n'a pas manqué de rappeler que le yoga était bénéfique pour l'ensemble des populations du monde :

« Soulignant le fait que la santé mondiale constitue également un objectif de développement à long terme, qui nécessite une coopération internationale plus étroite fondée sur l'échange de pratiques optimales visant à encourager les individus à adopter de meilleurs modes de vie excluant toute espèce d'excès,

Reconnaissant que le yoga offre une approche globale de la santé et du bien-être,

Reconnaissant également qu'une plus large diffusion d'informations sur les bienfaits du yoga serait bénéfique pour la santé de la population mondiale,

[...] Décide de proclamer le 21 juin Journée internationale du yoga. »

Peu importe que la démonstration à Delhi lors de la Journée internationale ait dû s'effectuer sur des tapis importés en urgence de Chine, que l'Inde ne soit pas le pays où l'on pratique désormais le plus ou que le yoga aujourd'hui soit le fruit de plusieurs siècles d'échanges culturels et de circulations internationales. Avec cette Journée internationale, Modi a permis à l'Inde de se réapproprier officiellement cette pratique mondialisée et de rappeler qu'elle en était le berceau. Et à imprimer cette idée bien au-delà des cercles policés de l'ONU.

Simon est un Québécois de trente-quatre ans qui vit à l'ashram Dayananda où il suit un cursus de trois ans et demi consacré à l'apprentissage du vedanta et du sanskrit. Je le rencontre par hasard, sur la terrasse d'un café où nous prenons tous deux le petit déjeuner. Ce jour-là, il est habillé « en civil » : un ami vient lui rendre visite à Rishikesh. Celui qui se fait désormais appeler Surya (le soleil, que l'on retrouve dans l'expression « surya namaskar », la « salutation au soleil ») a donc troqué pour la journée ses tuniques blanches et ses sandales pour un pantacourt, un tee-shirt et des tongs. Lorsque je lui dis combien j'ai de la chance de tomber sur un Occidental venu s'installer à Rishikesh pour apprendre le yoga le premier matin de mon séjour, il me répond, les yeux tournés vers le Gange : « Non, c'est comme ça que ça se passe en Inde. Si tu es capable de faire attention aux signes, tout va arriver à toi. »

Bien avant de s'établir à Rishikesh, Simon avait déjà une forte envie d'Inde. Dès l'âge de seize ans, il part faire le tour du monde pour apprendre à vivre comme les maîtres. Plus précisément comme ceux de *La Vie des maîtres*, la lecture adolescente qui a tout changé pour lui. Ce livre, publié en 1921 et signé Baird T. Spalding, est un récit d'expédition en Inde, au Népal et au Tibet à la rencontre des maîtres orientaux et de leurs prodiges. Bien que la validité de ce récit ait été plusieurs fois remise en cause – certains commentateurs ont même avancé que Spalding n'avait fait qu'un bref séjour en Inde *après* la parution de *La Vie des*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

maîtres –, le livre a été un énorme succès de librairie partout dans le monde. Lorsque je l'interroge sur Modi, Simon ne part pas du tout dans un grand discours de réconciliation universaliste : le fait que l'Inde se réapproprie enfin le yoga est pour lui un juste retour des choses. Ses arguments sont les mêmes que ceux des nationalistes indiens : l'Inde a été trop gentille et c'est ce qui l'a desservie. « Plus j'étudie, plus je me rends compte que le savoir indien est immense. Et ce savoir a été enterré par les Anglais, parce que l'Inde est le pays le plus tolérant du monde et qu'elle s'est fait avoir à cause de ça. Ce que fait Modi, c'est seulement récupérer ce qui a été volé à l'Inde. Il ne faut pas oublier que c'est un pays qui a toujours prôné la non-violence. Ce qui s'est passé avec l'Empire britannique, c'est comme si je débarquais chez toi, que je tuais tes parents et tes enfants, que je te violais et que je volais tout dans ta maison, et que toi tu arrives à me faire fuir juste en me demandant "S'il vous plaît, partez maintenant". Tu vois, rien que t'en parler me donne des frissons. »

Anne-Cécile Hoyez m'explique que la rhétorique du pillage culturel s'est mise en place chez les nationalistes indiens depuis plusieurs années : « Dès les années 2000, le courant nationaliste a fait pression pour que le droit de propriété intellectuelle s'applique aux postures du yoga. » Face aux brevets déposés aux États-Unis sur les asanas et surtout sur leurs enchaînements, comme l'avait fait Bikram Choudhury à la même époque, l'Inde a réagi en créant une Bibliothèque numérique des savoirs traditionnels. Elle recense, outre les connaissances en ayurveda, des milliers d'asanas, afin d'empêcher le dépôt de brevet à l'étranger. À la même époque, toujours sous l'impulsion des nationalistes, l'Inde connaît, comme l'ont montré plusieurs chercheurs français dont Christophe Jaffrelot, un mouvement de re-sanskritisation du vocabulaire, notamment dans les programmes de mathématiques ou d'histoire – quand ce ne sont pas des passages plutôt défavorables à l'Inde, comme certains épisodes de la partition entre l'Inde et le Pakistan, qui ont été tout bonnement modifiés ou supprimés.

Les Veda contre les musulmans

Resanskritiser, mettre en avant l'antériorité de l'Inde ou la pureté du yoga, n'a pas pour unique fonction de stimuler la soif d'authenticité des Occidentaux ou de communiquer sur une forme de terroir spirituel. Promouvoir l'idée, comme le fait Modi, que le yoga est une pratique originelle et immémoriale a une autre fonction : glorifier la composante hindoue de l'Inde. En remontant aux origines védiques du yoga, Modi évoque une Inde « authentique », c'est-à-dire antérieure à la présence des musulmans, qui remonte au VIII^e siècle. Lorsque, dans son discours à l'ONU, il évoque le yoga en prônant un « retour aux valeurs originelles », c'est bien de cela qu'il s'agit. Il rappelle d'ailleurs que « la vision du monde de chaque pays est forgée par ses traditions philosophiques et par la civilisation qui est la sienne » et que celle de l'Inde découle d'une « antique sagesse [qui] voit le monde entier comme une seule famille ». Qu'est-ce que cela veut dire « voir le monde entier comme une seule famille » ? Modi ne se réfère pas ici à un rêve moderne de bonne entente entre les peuples. Il ne sort pas une phrase naïve et pleine de bonnes intentions pour l'ONU. Il fait référence à une formule bien précise des *Veda* : « Vasudhaiva Kutumbakam », « L'univers entier est une seule famille ». Avec « Ekam Sat Viprah Bahudha Vadanti » (« La vérité est une, les sages la nomment de différentes façons »), c'est l'un des grands piliers des enseignements védiques, et donc l'un des fondements de la société hindoue. Modi inscrit ainsi sa position à la fois dans une demande de reconnaissance internationale et dans l'affirmation d'une origine védique du yoga et plus largement de l'Inde, qu'il mobilise pour soutenir son idéologie nationaliste. Quatre-vingt-quatre nationalités ont beau avoir participé à l'événement de l'avenue Rajpath, Modi est en effet soupçonné de servir d'autres intérêts en rappelant sans cesse le yoga à la pureté de ses origines : celui de promouvoir un programme pro-hindouïté.

L'hindouïté ou « hindutva » est un grand projet nationaliste développé dans les années 1920 par Vinayak Damodar Savarkar. Il purge alors une peine de prison pour ses liens avec des groupes révolutionnaires. À l'époque, c'est déjà un fervent militant de l'indépendance. L'hindutva, un terme pseudo-sanskrit qu'il invente, évoque l'idée d'une Inde n'appartenant qu'aux hindous (et non à la frange chrétienne et encore moins aux minorités musulmanes). Cette idéologie est au fondement du RSS (Rashtriya Swayamsevak Sangh), un mouvement paramilitaire de droite nationaliste interdit pendant la colonisation britannique mais aussi après l'indépendance (avant d'être à nouveau autorisé), notamment parce que l'un de ses anciens membres a assassiné le Mahatma Gandhi. Si le RSS est le bras armé de cette droite nationaliste, le BJP en est le bras politique. Et le parti de Narendra Modi, qui, en 2002, alors qu'il était ministre en chef de l'État du Gujarat, a encouragé les émeutes et règlements de compte entre hindous et musulmans, qui ont fait 2 000 morts selon les estimations les plus hautes.

Depuis sa création en 1980, le BJP réaffirme l'importance de la culture indienne « originelle », menacée par le sécularisme mais surtout par les musulmans. Sur le site du parti, un article est consacré à « l'hindutva, la grande idéologie nationaliste ». Il y est rappelé

la fameuse tolérance des hindous face aux autres religions mais aussi face à ses oppresseurs : « Les hindous n'ont jamais perdu leur tolérance et leur volonté de changer. Cependant, les musulmans, dirigés par le clergé islamique et la société islamique, ne voulant pas changer, n'ont pas remarqué les cicatrices portées par les hindous dans le passé. Il est admirable que les hindous n'aient jamais profité de la dette contractée par les musulmans à leur égard pour leur tolérance et leur absence de vengeance. À l'époque moderne, [...] les musulmans ont commis le plus grand abus contre la tolérance hindoue : la revendication d'un État séparé et la partition de l'Inde, une nation qui avait une histoire et une culture communes depuis des millénaires. Ainsi, la minorité musulmane a voté pour un État séparé et les hindous ont été forcés de diviser leurs propres terres. Après la création du Pakistan, la supériorité musulmane y a été rapidement affirmée et les minorités non musulmanes ont dû fuir en raison de la violente discrimination dans les sphères politiques et religieuses. Encore une fois, les hindous n'ont pas répondu à cette attaque. La majorité hindoue de l'Inde a poursuivi les idéaux hindous en restant laïque. »

Si les musulmans d'aujourd'hui sont encore montrés du doigt comme responsables des grandes invasions arabes, turques, afghanes et mogholes et de la partition de l'Inde, le texte du BJP sur l'hindutva salue au contraire ceux qui ont œuvré pour la fierté hindoue. Soit une poignée de grands hommes, parmi lesquels on retrouve les grands maîtres yogis : Swami Vivekananda, Swami Chinmayananda, Maharishi Mahesh Yogi, la Société internationale pour la conscience de Krishna, etc., salués pour avoir « amplifié la fierté d'être hindou et démontré simultanément aux hindous leurs plus grandes forces et leurs pires faiblesses ». Le ministre en chef de l'Uttar Pradesh, le plus grand État de l'Inde, nommé en mars 2017, Yogi Adityanath, lui aussi issu du BJP, avait déjà en 2015 manié cette rhétorique pro-yoga et anti-islam. Celui qui appelle l'Inde l'« Hindustan », le pays des hindous, avait en effet invité « ceux qui s'opposent au yoga et refusent le “salut au soleil” [...] à quitter l'Inde ou à se noyer dans l'océan », avant de promettre d'installer « des statues des déesses Gauri, Ganesh et Nandi dans chaque mosquée ».

Remettre en question l'origine millénaire du yoga et sa généalogie purement hindoue n'est donc pas une bonne idée en ce moment en Inde. Patricia Sauthoff en a fait les frais. Cette doctorante américaine de l'université de Londres, département de l'Asie du Sud, a été professeure invitée entre août 2016 et juillet 2017 au département « Études bouddhistes, philosophie et religions comparées » de l'université Nalanda, dans l'État du Bihar. Elle y a proposé un cours intitulé « Histoire et politique du yoga », qui se concentrait « principalement sur les textes du yoga et la relation entre ce que nous appelons le yoga et l'État ». C'est dans ce cadre qu'elle a demandé à ses étudiants de réfléchir aux positions politiques et idéologiques de Yogi Adityanath. Elle y voit aujourd'hui la raison pour laquelle elle s'est fait renvoyer de l'université : « Quand j'ai commencé à donner ce cours, le gouvernement indien avait dissous le conseil d'administration de l'université. Ils ont nommé un nouveau chancelier qui avait des liens avec le RSS et la droite Hindutva, et une vice-chancelière qui appartenait aussi à la droite radicale. Alors que mon contrat devait être renouvelé pour l'année suivante, j'ai reçu un courrier me remerciant pour mes services, sans aucune explication. Et, un matin, je me suis réveillée avec dans ma boîte mail le message d'un journaliste s'enquérant de ma réponse au tweet de Ram Madhav, le secrétaire général du

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

BJP, au sujet de mon cours. Il avait tweeté : “Stunned to hear dat Amartya Sen’s Nalanda Univ regime had a course on ‘Politics of Yoga’ taught by a foreigner. Now course abolished.” [« Stupéfait d’apprendre qu’un cours sur la “politique du yoga” était dispensé par une étrangère à l’université Nalanda d’Amartya Sen. Le cours a été aboli. »] C’était la première fois que j’entendais que mon cours posait problème. Je ne peux pas croire que le fait que mon cours ait été “aboli” ne soit pas politique. »

Cette influence nationaliste passe mal dans le milieu du yoga, où les gens préfèrent le plus souvent ne pas se prononcer ni même discuter de la question. « Dire qu’il y a quelque chose d’instrumentalisé dans le lien entre le yoga et la politique de Modi est mal reçu, confirme Anne-Cécile Hoyez. Lors de mes interventions, il y a toujours quelqu’un dans la salle pour me rappeler que “les yogis ne sont pas comme ça”, que “le yoga est bien au-delà de tout ça” et que “cela n’a rien à voir avec leur pratique quotidienne”. Néanmoins, ce sont justement ces pratiques quotidiennes que s’est réappropriées Modi. Plusieurs personnalités du yoga m’ont encouragée à en parler parce qu’eux n’y arrivaient pas. Mais dans le domaine des sciences sociales, même avec des approches, des méthodes différentes, les chercheurs confirment ce lien entre yoga et nationalisme hindou. Aucun d’entre eux n’irait dire qu’il n’existe pas, l’occultation de la question vient plutôt des personnes qui pratiquent. »

Marchands de tapis

Même lorsqu'ils n'ont pas à voter, ou non, pour le BJP de Modi, les yogis commencent à se poser la question de savoir à qui appartient le yoga et donc s'ils peuvent continuer de le pratiquer en toute innocence. Dans un cours de yoga en Occident, il n'est question que de bien-être, d'amour inconditionnel et de communauté d'esprit et de cœur. Personne n'a envie de s'entendre raconter les liens avec le nationalisme hindou ou l'histoire des interrelations complexes entre l'« Orient » et l'« Occident » qui ont permis l'explosion de la discipline. Personne n'a envie de se poser la question du pillage des savoirs de l'Inde ou du business du yoga qui échappe encore pour l'instant au pays qui en est le berceau. On vient pour la bulle sécurisée, pour le shot de bienveillance, pour quelques instants de calme. Et on oublie que l'on paie, nous riches Occidentaux, pour une discipline indienne supposément immatérielle. Pourtant, la question se pose bel et bien aujourd'hui, notamment *via* le concept d'« appropriation culturelle », qui désigne l'adoption par une culture dominante d'éléments d'une culture dominée. Né dans les universités américaines au cours des années 1980, ce concept a été d'abord élaboré dans le sillage des études postcoloniales (dont le lieu de naissance, soit dit en passant, est l'Inde) : il s'agissait de montrer comment des groupes minoritaires, en premier lieu les Africains-Américains et les Amérindiens, s'étaient vu confisquer leurs « biens matériels et immatériels » par les groupes majoritaires, c'est-à-dire les Blancs. Depuis les années 2000 et particulièrement ces dernières années, le concept a gagné en popularité et est devenue une grille de lecture fréquemment convoquée pour penser les permanences néocoloniales de l'époque. Arborer une tenue de geisha lors d'un concert, des coiffes indiennes ou des tresses africaines lors d'un défilé de mode, mais aussi avoir un commerce de burritos alors que l'on n'est pas mexicain ou effectuer lors de grands shows télévisés des mouvements de danse qui appartiennent à une culture minoritaire mais qui n'est pas la vôtre... ces exemples sont autant de cas réels qui ont été taxés d'appropriation culturelle.

Le yoga lui aussi est aujourd'hui au cœur de ce débat. En 2015, un cours donné depuis 2008 à l'université d'Ottawa a été retiré du programme par la Fédération étudiante de l'université (FÉUO) : selon le *Ottawa Sun*, le Centre pour étudiant-e-s ayant un handicap de la FÉUO s'inquiétait des « implications culturelles » d'un cours de yoga, une discipline créée par des peuples « qui ont connu l'oppression, les génocides culturels et les exactions à cause du colonialisme et de la domination de l'Occident ». Souvent rejetée d'emblée en France, pays qui prône l'universalisme républicain contre le communautarisme mais aussi l'acculturation par l'intégration, l'idée de l'appropriation culturelle n'est pas toujours bien comprise. Il s'agit de fait principalement de condamner l'idée de faire du profit avec un savoir ou une culture qui ne vous appartient pas, pas de remettre en cause les hommages et les échanges culturels. Un rappel qui n'est pas optionnel selon Chris Chapple : aux États-Unis, une majorité de personnes ignorent que le yoga vient d'Inde, voire même que le mot yoga en est originaire. En 2018, quelques mois avant qu'Ikea et Louis Vuitton ne proposent

leurs propres tapis de yoga, une professeure des religions de l'université du Michigan, Shreena Gandhi, est montée au créneau pour soulever le problème de l'accès au yoga réservé aux Blancs, allant jusqu'à parler de « suprématie blanche » dans le milieu. Selon elle, « peu de Blancs font le lien entre leur amour du yoga et leur désir et leur capacité d'accéder aux traditions des communautés de couleur historiquement opprimées⁶ ».

Face à l'explosion des studios aux États-Unis ces vingt dernières années, tenus par des professeurs qui ne savent rien de l'hindouisme ni de l'histoire du yoga, Shreena Gandhi estime que l'industrie américaine du yoga a éliminé les Indiens d'une activité qu'ils ont créée. « Cette mode actuelle de l'appropriation culturelle du yoga s'inscrit dans la continuité de la suprématie blanche et du colonialisme, maintenant la façon dont les Blancs consomment les éléments d'une culture qu'ils considèrent comme pratique et transférable, sans se soucier du bien-être et de la libération du peuple indien. » Selon Gandhi, même le désir des premiers gourous d'exporter le yoga en Occident peut se lire avec cette grille de lecture : « La raison pour laquelle le yoga est devenu populaire et pour laquelle plusieurs yogis indiens ont commencé à voyager en Angleterre et aux États-Unis pour “vendre” le yoga est également liée au colonialisme. Le yoga a souvent été utilisé comme un outil visant à montrer aux Britanniques que les Indiens n'étaient pas arriérés ou primitifs, mais que leur religion était scientifique, saine et rationnelle. Cette position leur a été imposée, et s'est malheureusement concrétisée dans une idée coloniale du savoir – l'idée que ce savoir devait être prouvé ou scientifique pour valoir quelque chose. »

De fait, l'Inde, ne pouvant faillir à sa réputation de tolérance, a laissé le monde entier s'approprier le yoga. Dès les premières étapes de la mondialisation de la discipline, les personnes les plus inattendues se sont revendiquées du yoga indien sans jamais avoir mis les pieds en Inde ou avoir la moindre légitimité. Le cas le plus étonnant est peut-être celui de la princesse Ganesa. Immanquablement parée de soieries prétendument indiennes, la tête ornée de bijoux, cette autoproclamée « mystique hindoue » et « yogini d'Inde » du début du xx^e siècle était en réalité une Afro-Américaine qui, comme auparavant on s'inventait diseuse de bonne aventure, a fait commerce de son prétendu savoir. Au-delà du fait que les Blancs de l'époque se sont montrés incapables de faire la distinction entre une Afro-Américaine et une Indienne, le cas Ganesa, qui a donné des conférences sur le karma ou le yoga pendant plusieurs années, est un exemple des plus emblématiques des escroqueries tolérées par les Indiens pour faire connaître leur discipline nationale. Depuis Krishnamacharya, qui a été le premier à diffuser cette idée, le yoga est immanquablement présenté comme « le grand cadeau de l'Inde à l'humanité ». Une position toujours tenue officiellement par l'Inde, comme me le rappelle l'ambassadeur de l'Inde en France, Vinay Mohan Kwatra : « Le yoga a un caractère universel dans sa pratique et son application indépendamment de la culture et de la nationalité. Nous sommes fiers que le yoga soit un cadeau de l'Inde à l'humanité et nous aimerions mettre l'accent sur le fait que, sans aucune distinction artificielle, le yoga appartient à tout le monde. »

On constate cependant un sursaut récent, qui ne passe pas forcément par la politique intolérante de Modi, mais par une responsabilisation des professeurs de yoga. À l'ashram Anand Prakash de Rishikesh, c'est le jour de la cérémonie de remise des diplômes. La

quarantaine d'élèves du « yoga teacher training », sur leur 31, tout en étoffes colorées et saris précieux, sont regroupés autour de l'âtre pour une dernière puja. Un par un, ils sont appelés, par leur nom civil et leur nom spirituel. Ils se lèvent pour récupérer leur attestation, puis vont s'agenouiller, sous des jets d'œillets et de jasmin, avant de recevoir la bénédiction de leur gourou, Vishvektu, mais aussi celle d'un swami, venu spécialement pour l'occasion. Dans son discours, ce dernier insiste sur ce qui est désormais leur mission : être les ambassadeurs du yoga et répandre, là où ils seront, la « good knowledge ». Cette « bonne connaissance », ce « vrai savoir » capable de transformer le monde, tous les professeurs rencontrés en Inde vont la mentionner, toujours accolée à l'idée qu'elle doit être transmise avec le plus d'abnégation possible, que vous soyez indien ou occidental. La « good knowledge » est le savoir indien, celui qui est considéré comme traditionnel, par opposition au savoir dévoyé, mixé, arrangé. Ce savoir peut donc être transmis par tous, à condition qu'il ne soit pas dénaturé et que ses sources soient mentionnées. Mais du côté des universitaires, on commence à remettre en cause l'idée d'une pure indianité du yoga, d'un yoga « originel ».

Selon Andrea Acri, ce fameux yoga dont on veut à tout prix faire valoir l'antériorité pourrait être lui-même le résultat d'hybridations et d'emprunts, ce qui rendrait caducs à la fois la volonté de revedantisation de Modi et nos fantasmes d'authenticité originelle. « Le nord-est de l'Inde est une région qui a été brahmanisée tardivement, après les migrations des populations védiques. Il est possible que le yoga dérive en réalité des cultures autochtones, que se seraient appropriées les Aryens. On sait que la religion védique est plus proche des religions grecque et romaine que des religions classiques et contemporaines de l'Inde. L'hindouisme est déjà un mélange entre religion védique et autochtone. Pendant la période du yoga dit "classique", Patanjali a emprunté beaucoup de concepts bouddhiques anciens des I^{er} et II^e siècles et s'est donc approprié des éléments non brahmaniques, comme le concept de "samadhi". La force de l'hindouisme a toujours été l'appropriation, l'inclusion. Patanjali n'a pas rejeté ce qui était autour de lui. Approprier pour combattre, c'est comme ça que les hindous ont vaincu. Aujourd'hui, il est difficile de distinguer les origines non védiques. Tout a été absorbé. Par exemple, plusieurs textes anciens du bouddhisme tantrique ont été influencés par le shivaïsme, qui lui-même relève d'un "substrat" pré-aryen. On ne peut pas réellement parler d'appropriation culturelle puisque tout était déjà hybride. »

En 1961, Anton Geesink, un Hollandais, provoque un séisme dans le monde du judo en devenant, à Paris, le premier non-Japonais champion du monde. Pour le Japon, c'est un traumatisme de voir cette discipline héritière du jujitsu – qui lui « appartenait » et sur laquelle il régnait en maître depuis son apparition à Tokyo dans les années 1880 – dominée par un Occidental au gabarit de poids lourd. En 1964, c'est le titre de champion olympique que Geesink remporte à Tokyo, lors des premiers jeux où le judo est représenté. Les Japonais présents pleurent dans la salle. Après cette victoire de Geesink, le judo se transforme, se modernise et modifie ses règles de compétition, avec par exemple l'instauration de catégories. Pourtant, ce qui peut apparaître comme un échec, un dévoiement et une dépossession d'un art martial purement japonais, est aussi une victoire : celle de la diffusion de la discipline. À la clé : l'assurance qu'elle ne tombera pas en désuétude. Comme le yoga,

le judo a pu rester vivant grâce à sa diffusion. Et si l'on peut aujourd'hui regretter que le judo comme le yoga ne soient pas tout à fait ce qu'ils étaient à leurs débuts, on peut aussi se réjouir de pouvoir se le demander : c'est qu'ils n'ont pas disparu.

1. Un beau livre en a été tiré et traduit en français en 2018 par les éditions La Plage.
2. Jan Schmidt-Garre, *Le Souffle des Dieux*, documentaire, 2012.
3. *Yoga Body*, op. cit., p. 98.
4. *Ibid.*, p. 103.
5. À New York, ce rassemblement préexistait, il a ensuite été récupéré par la Journée internationale du yoga.
6. *Yoga and the Roots of Cultural Appropriation*, Praxis Center, 19 décembre 2017.

Conclusion

Pour quelques secondes

En cette fin de mois d'août, nous sommes une dizaine à passer une semaine dans un centre, en pleine campagne marocaine, à une quinzaine de kilomètres d'Essaouira. Il est tenu par l'un de ces Français partis prospérer au Maroc. J'y retrouve le grand mélange ésotérique que j'avais expérimenté en Thaïlande et qui m'avait poussée à écrire ce livre. Le centre est une oasis au milieu des terres pelées de la région qui entoure la ville, anciennement Mogador. Il s'organise autour d'un bassin en forme de pentagone, avec une étoile en mosaïque en son centre, que le gérant décrit comme le cœur énergétique de ce lieu. Nous dormons dans des dars, dont chacun est rattaché à un chakra. À côté de la salle de yoga, il y a un « chemin de vie », une spirale tracée dans le sol et délimitée par des pierres, entrecoupée de galets sur lesquels sont inscrites des lettres hébraïques. Un peu plus loin, un espace chamanique à ciel ouvert est à notre disposition si nous souhaitons nous reconnecter à nos ancêtres. Des soins « quantiques » sont aussi proposés à la demande. Mais je ne suis pas là pour m'énerver ou brandir mes convictions sur l'appropriation culturelle et le spiritualisme matérialiste. Je suis venue passer une semaine avec Laurent Senesi, le professeur dont je prends les cours toutes les semaines à Paris. Une semaine d'« intensive » : entre quatre et sept heures de yoga par jour, dont une sera consacrée au pranayama et à la méditation.

Au cinquième jour, nos corps ne sont plus ravagés par les courbatures et nos visages ont commencé à s'éclaircir, suite aux effets combinés d'un régime alimentaire austère, de l'arrêt de l'alcool et des litres de sueur versés. Lors du dîner (une soupe, des légumes, des fruits), Laurent me demande de parler du livre sur lequel je suis en train de travailler. J'expose donc les grandes lignes de ma recherche à un panel de pratiquants. Outre Laurent, trois d'entre eux sont des amies. Ce qui ne m'empêche pas d'avoir le trac à l'idée de heurter les autres membres du groupe, tous très investis dans leur pratique, avec des arguments qu'ils pourraient interpréter comme une critique de leur engagement. Après trois quarts d'heure d'exposé, que je déroule le nez dans ma soupe, je lève les yeux pour répondre à leurs questions. Elles sont bien plus bienveillantes que je ne l'avais redouté et c'est l'une d'elles qui va me donner la conclusion de ce livre. Elle m'est posée par Michelle. Âgée d'une cinquantaine d'années, Michelle est une belle femme qui s'ignore. Elle est numéro 2 d'une boîte de luxe, a deux enfants et dégage une force tranquille malgré son autocritique permanente. Elle sort d'un burnout et attend du yoga une forme de réparation. Cette femme, qui a réussi dans bien des domaines, souffre de ce qu'elle n'a pas pu réaliser et cherche en permanence à se corriger, à devenir une meilleure version d'elle-même sans jamais se rendre compte de ce qu'elle est déjà et du respect qu'elle nous inspire à tous. C'est peut-être à cause de cet idéal de perfection qui la tient debout autant qu'il la met à terre qu'elle me demande : « Mais alors, selon toi, quel est le yoga le plus authentique ? » Et alors que c'était

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

précisément cette recherche qui avait été à l'origine de ce livre, je me suis entendue lui répondre, sans me l'être précédemment formulé : « Je ne suis plus sûre que ce soit la bonne question à se poser. »

Lorsque j'ai entamé ce travail, ma crainte était qu'il me détourne du yoga, qu'il m'en dégoûte. J'avais peur de devenir incapable de l'aimer en arrivant à la conclusion qu'il existait aujourd'hui uniquement dans une forme dévoyée, refabriquée, et dont l'« authenticité » ne serait qu'un argument marketing. Mais peut-être avais-je seulement besoin de le savoir pour me rendre compte que cela ne changeait rien. D'abord parce que cette enquête m'a permis de comprendre que l'authenticité n'est pas une question d'antériorité ni de caution historique. L'histoire de son expansion, de sa diffusion et de sa mondialisation montre au contraire que le yoga a toujours été, contrairement au discours sur l'hypothétique « tradition », une discipline qui s'est constamment adaptée à son époque et à ceux qui s'en sont emparés. Ses buts, ses références, ses adeptes ont changé à travers les siècles, et il serait aussi vain que dérisoire d'imaginer pouvoir reproduire aujourd'hui, au sein de nos sociétés occidentales, capitalistes et mondialisées, l'expérience vécue par des sannyasins hindous. Aujourd'hui, le yoga désigne l'une des multiples formes qu'il a prises, et peut-être qu'au siècle prochain il mutera encore dans une variation inédite. Et si l'on peut certes regretter la phase de marchandisation qu'il traverse, rien ne permet de dire que cette forme-là est moins valable qu'une autre, qu'elle est un dévoiement d'une discipline qui, n'en déplaise à notre appétit de tradition, n'a jamais été pensée à l'origine pour notre siècle ni pour notre monde. En revanche, rechercher à tout prix une authenticité dans le yoga peut être un symptôme du monde trop riche dans lequel nous vivons.

À Essaouira, j'ai surpris à plusieurs reprises des conversations de touristes qui cherchaient un hammam « authentique ». Parmi les critères qui excluaient les hammams du label « vraiment traditionnel », revenaient ceux de « trop propre » ou « trop aseptisé », comme si pour être authentique un hammam devait être un boui-boui crasseux où l'on vous jette sans ménagement des seaux d'eau glacée à la figure. La recherche d'authenticité dans le yoga peut parfois ressembler à ça, à cette recherche du moins familier et du plus inconfortable possible comme gage d'un yoga qui n'aurait pas été perverti par la modernité. Mais n'est-ce pas là justement une vision infiniment plus bourgeoise, blanche et moderne de la tradition ? Finalement, même si cela ne m'a pas donné envie d'aller arpenter les cours de masse où l'on enseigne le yoga comme du fitness saupoudré de folklore indien, je ne roulerai plus des yeux devant cette confusion savamment marketée. Non pas parce que je me suis résignée aux dérives de la grande machine marchande, mais plutôt parce que chaque professeur, chaque élève qui ira plus loin que le cours d'essai, même s'ils pratiquent un yoga fantasmé, le font le plus souvent avec sincérité et innocence. Pour quelques gourous qui auront fait de la discipline un empire financier ou une stèle à leur propre gloire, il existe des milliers de yogis qui, pleins d'abnégation, reviennent chaque jour sur le tapis afin d'améliorer leur existence ou tout au moins la conscience de leur existence. C'est une quête effrénée que celle de se sentir exister, ne serait-ce qu'entre deux respirations. Et c'est parfois ce qui peut paraître effrayant dans une salle de cours où se côtoient des individus en insécurité existentielle, cherchant une nouvelle voie, quelque chose qui donne un sens à leur vie, ou plus précisément une sensation d'être vivant.

On pourrait d'ailleurs s'interroger sur le fait que pour ressentir cet éros, on se tourne massivement vers une discipline rigoureuse quand elle n'est pas rigoriste, et dont la philosophie est de se détacher de tout, y compris de sa propre vie. Le malentendu sur le yoga moderne est peut-être celui-là : l'assimilation de cette discipline au bien-être et à la détente. Sa catégorisation comme forme de résistance un peu molle, de retrait du monde, de renfermement sur son propre nombril. Au contraire, le yoga me semble être aujourd'hui, même dans ses formes les plus absurdes, une tentative désespérée de reprendre contact avec le monde, d'en sentir à nouveau les contours, les aspérités et, parfois, les répits. Le yoga n'est pas une recherche du bonheur comme on le décrit parfois. Il est plus un moyen d'éprouver quelque chose, de se rappeler que nous sommes des êtres sensibles. Que nous sommes faits pour éprouver des sensations, des frustrations, des moments de découragement proche de l'abandon. Que nous avons le droit d'être tristes, d'être abattus, de penser qu'on n'y arrivera plus. Et de retourner sur le tapis.

Le yoga n'est pas un exercice de relaxation, c'est un exercice d'endurance, que l'on répète autant pour éprouver que pour s'éprouver. Et ce qui fait un bon cours de yoga est peut-être ça : la création d'un espace où l'on peut expérimenter ce grand huit existentiel en toute sécurité. C'est ce qu'il s'est passé lors de ce stage à Essaouira, le premier organisé par Laurent. Ce dernier n'est pas professeur de yoga à plein temps, il travaille à côté, et sans compter, dans le « marketing digital ». Avant le yoga, il s'est exercé à la danse classique et au kung-fu. Patiemment, il a travaillé ce corps qui est à lui seul un produit d'appel pour la discipline. Son rapport au yoga est proche du mien et c'est avec lui que je préfère pratiquer. C'est un homme rationnel, capable d'autodérision et de discernement, mais qui, s'il n'est pas perméable à toute la pensée magique du yoga et à son storytelling, croit aux bienfaits de la discipline sans en attendre des miracles. Pourtant, pas plus que nous, il n'a compris ce qu'il s'est passé durant cette semaine, qui nous a fait à tous l'effet d'une grande lessiveuse avec supplément essorage. Nous avons presque tous éclaté en sanglots pendant la pratique, tous eu des nuits agitées et pleines de rêves, tous remis en question au moins l'un des aspects de notre vie. Le stage a été un grand brassage organique et émotionnel qui ne peut s'expliquer uniquement par l'épuisement ou le changement d'air et de régime alimentaire. Si chacun s'est senti autorisé à vivre sans trop de honte ni de culpabilité des émotions par lesquelles nous n'avons ni le temps ni l'envie de nous laisser traverser dans notre quotidien, c'est aussi parce que Laurent, au-delà de la qualité de ses cours, de son savoir anatomique et philosophique, a réussi à créer pour nous un espace sécurisé, où rien n'est grave comme rien n'est futile, où tout est aussi important qu'éphémère, où chacun a eu la possibilité d'être, même pour quelques minutes, un animal blessé, se débrouillant comme il peut pour se remettre debout. Le yoga est souvent décrit comme une pratique individualiste. Pour certains, cela peut s'avérer plus facile de rester dans l'espace de son tapis, dans sa tête, dans ses postures. Pour d'autres, le yoga peut être une compétition intime avec soi-même qui exclut parfois les autres. Mais la pratique du yoga, c'est aussi avoir la chance d'affronter sa propre solitude avec les autres. Même pas besoin de se parler, le yoga est en lui-même un langage.

D'un corps qui pratique, on peut apprendre beaucoup de choses. Quand l'un va passer en force, un autre ne se poussera jamais dans ses retranchements. Certains pratiquants vont chercher la perfection de la posture, d'autres tenter de ressentir une forme de justesse ou de

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

plonger dans leurs perceptions. D'un jour sur l'autre, on peut sentir qui est dispersé, qui est vulnérable, qui est en pleine possession de ses moyens, qui lutte avec son équilibre, qui est capable de rendre les armes, qui se drape dans un fantasme de toute-puissance. Il n'y a aucun état supérieur à l'autre, simplement des sensations différentes qui permettent de faire connaissance avec l'autre sans jamais avoir à se présenter, à savoir d'où la personne vient, ce qu'elle fait dans la vie, si elle préfère la ville ou la campagne, les filles ou les garçons, l'argent ou la reconnaissance. Ce n'est pas cela qui compte, seulement la façon dont on aborde le tapis. Il y a des corps à côté desquels on préfère pratiquer, d'autres qui vont nous perturber sans que l'on comprenne forcément pourquoi. Cette conversation invisible a lieu aussi lors des ajustements. C'est l'un des aspects de l'enseignement que je préfère. Faire passer un message, une direction, une intention par un simple mouvement. Parfois, le corps refuse l'ajustement, se braque ou n'arrive pas à transformer l'information physiquement. Mais, parfois, le corps comprend tout, fond, bouge, ou se replace parfaitement sous vos doigts. À chaque fois que cela se produit, cela me donne une immense satisfaction. Pas parce que l'élève fait « mieux » la posture, mais parce que je sais que l'on s'est parfaitement compris. Certaines de mes plus belles amitiés se sont ainsi créées grâce au yoga. Avec Laurent, mais aussi avec Pauline, Aurélie et Stéphanie, que j'ai accompagnées dans cette formation. Des individus que je n'aurais peut-être jamais croisés autrement, avec lesquels la conversation verbale n'aurait peut-être pas suffi au premier abord à nous rapprocher. Mais à force de pratiquer ensemble, de s'ajuster, de se parer, de surveiller nos états respectifs, de s'encourager quand l'un de nous affronte les postures qui le bousculent, une intimité que je ne connaissais pas s'est installée entre nous. Une proximité asexuée mais très physique, une confiance totale (on ne tente pas des équilibres terrifiants avec n'importe qui) et une grande transparence émotionnelle.

Dernier jour du stage, dernier cours, dernier mantra chanté ensemble. Le soleil a commencé à décliner, le caquètement inquiet des poules poursuivies par les chiens résonne dans le jardin, le vent de la côte s'engouffre dans les rideaux qui se gonflent par intermittence comme des voiles de trois-mâts. Assis en demi-cercle autour de Laurent, nous n'avons pas encore fini de chanter le mantra Shiva Shambo que déjà des larmes roulent sur nos joues. C'est pire qu'un dernier jour de colo. Personne ne se résout à la séparation qui s'annonce, à la fin de cet attelage impossible qui a lié pendant une semaine des individus qui n'avaient rien à faire ensemble mais qui ont appris à se connaître. On se sourit les yeux embués, tout en continuant de se balancer au rythme de la mélodie qui sort des enceintes bas de gamme et à répéter « Jaya Jaya Shiva Shambo, Maha Deva Shambo ». Je ne peux même pas regarder Aurélie, que je sens à côté de moi aussi nostalgique et émue que je le suis. La musique s'arrête, nous fermons les yeux, chantons les trois derniers « om », ceux qui diront merci, encore, pas tout de suite. Jamais nos voix n'ont été aussi claires et en harmonie. Après avoir poussé la dernière note jusqu'à l'apoplexie, s'installe un silence magnifique. Personne ne parle, pour quelques secondes le temps est suspendu en un moment parfait. Rien n'est là, rien ne manque. À cet instant-là, peu m'importe que le yoga que nous avons pratiqué ensemble soit le bon, le juste, l'authentique. Peu m'importe que nous soyons des Occidentaux qui nous

fourvoyons sur ce qu'est le yoga. Peu m'importe que nous soyons dans un endroit absurde. Je suis, même si ce n'est que pour un instant, exactement là où je dois être. Avec une seule certitude : je retournerai, encore, sur le tapis.

La chronologie

.	
xv ^e siècle	Composition des <i>Veda</i> (les plus anciennes
av. J.-C.*	écritures remonteraient au v ^e siècle avant J.-C.).
800 à 500	
av. J.-C.*	Composition des plus anciennes <i>Upanishad</i> .
500 à 100	
av. J.-C.*	Composition de la <i>Bhagavad-Gita</i> .
200 av. J.-C.	Rédaction des <i>Yoga Sutras</i> de Patanjali.
à 500*	
xv ^e siècle	Rédaction de la <i>Hatha Yoga Pradipika</i> , qui décrit seize postures.
1863	Naissance de Vivekananda.
1888	Naissance de Tirumalai Krishnamacharya.
1893	Naissance de Yogananda.
1893	Vivekananda fait un discours au Parlement mondial des religions à Chicago.
1902	Décès de Vivekananda.
1915	Naissance de Patabhi Jois.
1918	Naissance de B.K.S. Iyengar.
1920	Arrivée de Yogananda aux États-Unis.
1924	Krishnamacharya ouvre son école de yoga à Mysore, sur invitation du maharajah.
1946	Publication d' <i>Autobiographie d'un yogi</i> , de Yogananda.
1936	Sivananda fonde la Divine Life Society près de Rishikesh.
1948	Indra Devi ouvre son centre de yoga à Hollywood, le premier aux États-Unis.
1952	Décès de Yogananda.
1957	Arrivée de Swami Vishnudevananda, disciple de Sivananda, en Californie.
1968	Arrivée de Yogi Bajan aux États-Unis.
1968	Les Beatles se rendent en Inde, à Rishikesh.
	Swami Satchidananda s'adresse aux 500 000 jeunes présents à Woodstock et leur fait entonner un « om » collectif.
1969	

1989	Décès de Tirumalai Krishnamacharya.
2009	Décès de Pattabhi Jois.
2012	Bikram Choudhury tente de déposer un copyright sur son enchaînement de vingt-six postures.
2014	Décès de B.K.S. Iyengar

Le casting

Aurobindo Ghose dit Sri Aurobindo : né en 1872 à Calcutta, mort en 1950 à Pondichéry. Philosophe, poète, il fut l'un des leaders du mouvement pour l'indépendance de l'Inde, ce qui lui vaudra un séjour en prison. Il croit en une évolution – au sens darwinien – spirituelle de l'homme, accessible notamment *via* son yoga intégral : « Le but du yoga est de pénétrer dans la présence et la conscience divines, et d'être possédé par elle. [...] Le divin seul est notre but. » Il inspire la cité idéale, expérimentale et communautaire d'Auroville, créée en 1968 par sa compagne spirituelle Mirra Alfassa dit « la Mère », une ville autogérée qui fascina particulièrement les Occidentaux et les hippies.

Bellur Krishnamachar Sundararaja (dit B.K.S.) Iyengar : né en 1918 à Bellur, mort en 2014 à Pune. Il est l'un des élèves de Krishnamacharya – dont il était le beau-frère – et a créé une méthode de yoga qui porte son nom. Le yoga Iyengar se concentre sur l'alignement du corps, et notamment l'alignement osseux. Proche de la rééducation, il se pratique avec une série de supports : sangles, cordes, chaises, couvertures. C'est le premier yoga ouvertement thérapeutique. Son élève le plus célèbre est le violoniste et chef d'orchestre Yehudi Menuhin.

Bikram Choudhury : né en 1944 à Calcutta. À son arrivée aux États-Unis dans les années 1970, il fonde un yoga qui porte son (pré)nom, le Bikram yoga, et plusieurs studios en Californie. Le Bikram yoga est une série de 26 postures, pratiquée en 90 minutes, toujours dans le même ordre, dans une salle chauffée à 40,6 °C. Il est le premier à labelliser son yoga : les professeurs qui souhaitent enseigner le Bikram doivent être certifiés et enseigner exactement comme le fait Bikram Choudhury. Une stratégie qui lui permet de faire fortune. En 2012, il tente, en vain, de placer sa série sous copyright. En 2014, plusieurs élèves portent plainte pour agressions sexuelles et harcèlement. Condamné à payer 7 millions de dollars en 2016, il quitte en secret – et sans payer – les États-Unis pour rentrer en Inde, où il ouvre de nouveaux studios.

Bishnu Charan Ghosh : né en 1903 à Lahore (actuel Pakistan), mort en 1970 à Calcutta. Yogi et bodybuilder, il fut le professeur de Bikram Choudhury. Très physique, il n'hésitait pas à faire la démonstration de sa force en se laissant rouler dessus par une voiture ou en pliant des barres de fer à mains nues. Son frère n'est autre que le célèbre Paramahansa Yogananda, qui a développé une approche beaucoup plus spirituelle du yoga dans son *Autobiographie d'un yogi*.

Indra Devi : née en 1899 à Riga (Russie, aujourd'hui Lettonie), morte en 2002 à Buenos Aires (Argentine). De son vrai nom Eugenie Peterson, elle fut la première femme européenne

à être acceptée comme disciple par Krishnamacharya. Elle part aux États-Unis en 1947, où elle ouvre le premier centre de yoga. Ce dernier, basé à Hollywood, est fréquenté par les stars de l'époque, dont Greta Garbo et Gloria Swanson.

Maharishi Mahesh Yogi : né en 1918 à Jabalpur, mort en 2008 à Vlodrop (Pays-Bas). Il est le fondateur du mouvement de la méditation transcendante. Il fut le gourou de nombreuses célébrités occidentales, dont les Beatles, qu'il fait venir à Rishikesh en 1968. Il est dans les années 1970 un héraut de la contre-culture et bénéficie d'une très grande couverture médiatique partout dans le monde, notamment grâce à une série de tournées internationales qu'il entame dès la fin des années 1950.

Osho (précédemment Acharya Rajneesh, puis Bhagwan Shree Rajneesh) : né en 1931 près de Raisen, mort en 1990 à Pune. Gourou charismatique, il arrive aux États-Unis en 1981. Ses disciples lui achètent un immense terrain dans l'Oregon, où ils vont, en présence de leur maître, fonder la communauté de Rajneeshpuram. Ils y appliqueront ses enseignements de « méditation dynamique ». Le discours de Rajneesh, ouvertement ouvert et permissif, lui assure un certain succès dans les milieux de la contre-culture. Il entre en disgrâce en 1984, lorsque la communauté de Rajneeshpuram, déjà dans le viseur des organisations antisectes, perpètre la première attaque bioterroriste sur le sol américain. En 1985, Osho est renvoyé en Inde.

Paramahansa Yogananda : né en 1893 à Gorakpur, mort en 1952 à Los Angeles. Il est le premier gourou à venir aux États-Unis et à y rester. En 1920, il s'installe à Los Angeles où il fonde la Self-Realization Fellowship (la Communauté de la réalisation de soi), à travers laquelle il diffuse la philosophie du kriya yoga. En 1946, il publie *Autobiographie d'un yogi*, qui est encore aujourd'hui un best-seller.

Pattabhi Jois : né en 1915 à Kowshika, mort en 2009 à Mysore. Élève de Krishnamacharya, il crée en 1948 l'institut de recherche sur l'ashtanga yoga à Mysore. Après la parution en 1964 du livre *J'apprends le yoga* d'André Van Lisbeth, un Belge qui fut son élève, les Occidentaux commencent à se rendre à Mysore pour bénéficier à leur tour de l'enseignement de Jois. En 1975, il séjourne en Californie, y introduisant l'ashtanga yoga. Aujourd'hui, l'ashtanga « traditionnel » désigne la façon dont Jois l'a codifié.

Ram Dass : né Richard Alpert en 1931 à Boston. Après avoir étudié à Harvard, où il est professeur de psychologie, les effets du LSD, il part en Inde en 1967 où il découvre le yoga et la méditation. À son retour en 1969, il se fait appeler Ram Dass, ouvre plusieurs centres d'enseignement spirituel et publie en 1971 *Be Here Now*, énorme succès éditorial et premier livre de méthode pour devenir yogi écrit par un Occidental.

Shri Yogendra : né en 1897 à Surat, mort en 1989 à Mumbai. Il participe de près à la renaissance du hatha yoga en Inde, en créant le premier centre de yoga du monde, The Yoga Institute, en 1917 près de Mumbai (anciennement Bombay). Le centre proposait des cours gratuits pour les hommes, les femmes et les enfants de toute caste. L'année suivante, il fonde

un autre institut dans les montagnes de l'Hudson, près de New York. Tout au long de sa vie, il voyage beaucoup à travers les États-Unis et en Europe afin de démocratiser le yoga, en en proposant une version simplifiée.

Swami Satchidananda : né C. K. Ramaswamy Gounder en 1914, près de Coimbatore, mort en 2002 à Chennai. Maître spirituel et religieux indien, il arrive aux États-Unis en 1966 sur l'invitation de l'artiste Peter Max. Il est célèbre pour être le gourou de Woodstock, qui a fait chanter le « om » à la foule. Il a fondé plusieurs instituts aux États-Unis et formé de nombreux professeurs à son yoga intégral.

Swami Sivananda : né en 1887 à Pattamadai, mort en 1963 à Rishikesh. Maître spirituel et adepte du yoga, il entame une vie monastique dès 1923. Il fonde en 1936, à Rishikesh, la Divine Life Society, première organisation indienne à ouvrir les enseignements de l'hindouisme et du yoga aux étrangers. Il a écrit près de 300 ouvrages développant son approche philosophique du yoga. C'est son disciple, Swami Vishnudevananda, qui exportera son enseignement à travers le monde.

Swami Vishnudevananda : né en 1927 dans le Kerala, mort en 1993 dans l'Uttarakhand. Disciple de Sivananda, pour lequel il fonda de nombreux centres et ashrams partout dans le monde à partir de son départ en Inde en 1957. Il est également l'artisan des programmes de formation des professeurs de Sivananda yoga, dès 1969. À partir de 1971, il entame une série de missions pour la paix qui auront un fort retentissement.

Swami Vivekananda : né en 1863 à Calcutta, mort en 1902 à Belur Math. Moine hindou, disciple de Ramakrishna, il fait connaître l'hindouisme au monde occidental, notamment en prononçant un discours devenu historique lors du premier Parlement des religions à Chicago en 1893. Il est l'un des premiers à prôner une approche interreligieuse de la foi et de la spiritualité. En revalorisant l'hindouisme, il a également inspiré le courant nationaliste pendant la colonisation britannique.

Tirumalai Krishnamacharya : né en 1888 près de Chitradurga, mort en 1989 à Chennai (anciennement Madras). Père du yoga moderne, il a été le professeur de ceux qui ont permis l'expansion du yoga hors de l'Inde, pays que lui-même n'a jamais quitté : B.K.S. Iyengar, Indra Devi et Pattabhi Jois. En 1924, sur l'invitation du maharajah de Mysore, il ouvre une école de yoga où il développe l'ashtanga vinyasa yoga, un yoga très physique. Il est également le premier à enseigner un yoga « tripartite », composé de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayama) et de méditation (dhyana).

Yogi Bhajan : né Harbhajan Singh Khalsa en 1929 à Gujranwala (actuel Pakistan), mort en 2004 à Española (Nouveau-Mexique). Haut fonctionnaire des douanes indiennes, il quitte tout pour se rendre aux États-Unis en 1969 et y enseigner le kundalini yoga, qu'il introduit en Occident.

Le glossaire

Ahimsa : désigne la non-violence, ou la non-nuisance.

Asana : littéralement, le « fait de s'asseoir ». Désigne désormais l'ensemble des postures pratiquées dans le yoga moderne.

Ashram : traditionnellement, un ashram est un ermitage destiné aux exercices spirituels et où le gourou vit avec ses disciples. Aujourd'hui, cela désigne plus largement un endroit de travail spirituel où l'on vit en commun, par exemple le temps d'une retraite.

Ashtanga : littéralement, « composé de huit membres ». L'ashtanga yoga tel que l'a défini Patanjali comprend yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana et samadhi. Dans le yoga moderne, il désigne plus communément la pratique telle que l'a codifiée Pattabhi Jois.

Astika : désigne les philosophies indiennes qui reconnaissent, à la différence des philosophies nastika, l'autorité des *Veda*, des Brahmanes et des *Upanishad*. Parmi elles, la sâmkhya, le yoga et le vedanta.

Atman : le soi, la pure conscience. On distingue l'atman, le vrai soi, de l'ego ou ahamkara.

Ayurveda : médecine holistique traditionnelle originaire d'Inde. Elle décrit l'être humain comme composé, à l'image du cosmos, de cinq éléments : l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Chaque individu est dominé par l'un des trois doshas (Vata, l'air, Pitta, le feu, Kapha, la terre). On pourrait comparer les doshas aux humeurs. L'ayurveda préconise notamment d'adopter un régime alimentaire permettant de rééquilibrer les doshas.

Bandhas : Les bandhas sont des « verrous », des « contractions » dont on se sert pour garder à l'intérieur du corps le prana, l'énergie vitale (le prana que l'on retrouve dans les exercices de respiration ou pranayama). Dans le hatha yoga, il y en a trois principaux : mula bandha, la contraction du plancher pelvien, au niveau du premier chakra ; uddiyana bandha, la contraction de la zone sous le nombril, au niveau des deuxième et troisième chakras ; et enfin jalandhara bandha, la contraction de la gorge, au niveau du cinquième chakra. Tous ces bandhas doivent être engagés « vers le haut » pendant la pratique.

Bhagavad-Gita : littéralement, « le Chant du Bienheureux ». L'un des textes fondateurs de l'hindouisme, ce long poème épique est une partie d'un poème encore plus grand : le *Mahabharata*. Il pourrait avoir été écrit entre le ^ve et le ⁱⁱe siècle av. J.-C. Il raconte le

dilemme du prince Arjuna, contraint d'avoir à livrer bataille contre ses cousins. La *Bhagavad-Gita* est un dialogue entre Arjuna et Krishna, l'avatar du dieu Vishnu, à qui il demande conseil et confie ses doutes.

Bikram yoga : yoga nommé d'après son fondateur Bikram Choudhury. C'est un yoga systématisé, composé de vingt-six postures et de deux exercices de respiration, effectués toujours dans le même ordre, dans une pièce chauffée à 40,6 °C et avec un taux d'humidité à 40 %.

Brahma : le dieu créateur. Avec Shiva et Vishnu, il forme la trimurti, la trinité des dieux majeurs de l'hindouisme.

Brahman : Brahman est l'unique réalité du monde, c'est le soi suprême. Il est ce qu'il n'est pas, « Neti-Neti », ni ceci-ni cela. C'est la réalité omniprésente, incorporelle, transcendente. L'ensemble des dieux hindous ne sont que les multiples facettes de Brahman. Sa manifestation dans la réalité (maya), n'est qu'une illusion.

Brahmane : membre de la plus haute caste, celle des brahamanes, qui regroupe en Inde les prêtres, les professeurs et les hommes de loi. Les brahmanes sont considérés comme ceux qui possèdent le savoir, à la différence des trois autres castes de l'hindouisme : les kshatriyas (les guerriers), les vaishyas (les commerçants) et les shudras (les serviteurs). Les hors-caste sont les Intouchables.

Chakra : littéralement, la « roue ». Chakra désigne dans la médecine ayurvédique les centres énergétiques. On en compte sept principaux, répartis le long de la colonne vertébrale, de sa base au sommet de la tête. Ils accueillent et redistribuent la force vitale à travers le corps. Le premier chakra, ou chakra racine, est Muladhara. Situé à la base de la colonne vertébrale, au niveau du coccyx, il représente la terre, la survie, la sécurité de base. Le deuxième chakra, ou chakra sacré, est Svadhishana. Situé en dessous du nombril, il représente l'identité, la force créatrice mais aussi la libido. Le troisième chakra, ou chakra du plexus solaire, est Manipura. Il se situe entre le nombril et le sternum. Il représente la confiance en soi, le courage et la volonté. Le quatrième chakra, ou chakra du cœur, est Anahata. Situé entre le cœur et la gorge, il représente l'amour, la compassion mais aussi la santé. Le cinquième chakra, ou chakra de la gorge, est Vishuddha. Situé au niveau de la gorge, il représente la pureté, la voix et l'expression de soi. Le sixième chakra, ou chakra du troisième œil, est Ajna. Situé entre les deux sourcils, il représente la clairvoyance, l'intuition, l'énergie psychique. Le septième chakra, ou chakra couronne, est Sahaswara, le chakra aux milles pétales. Situé au sommet de la tête, il rayonne jusqu'à l'infini. Il représente l'énergie pure de la conscience. De la racine jusqu'au sommet, les chakras vont du plus terrien au plus spirituel, mais tous doivent être en harmonie et équilibrés.

Ghat : ensemble de marches ou de gradins qui recouvrent les rives des cours d'eau ou les berges des bassins ou tanks. Ils permettent de descendre au contact de l'eau, le plus souvent d'un fleuve sacré. C'est là que se déroulent de nombreuses cérémonies et offrandes.

Hatha Yoga : « yoga de l'effort », le hatha yoga est codifié pour la première fois dans la *HathaYoga Pradipika* au xv^e siècle. Il désigne un yoga qui associe les postures, la respiration et la méditation.

Koshas : les différents corps, ou enveloppes, de l'individu ; du plus grossier (le corps) au plus subtil (la béatitude).

Kumbh Mela : pèlerinage hindou organisé quatre fois tous les douze ans et qui a lieu, à tour de rôle, dans les villes saintes d'Allahabad, Haridwar, Ujjain et Nashik. Tous les douze ans a lieu la Purna Kumbh Mela, ou grande Kumbh Mela, à Prayag. Plusieurs millions de personnes y prennent part ce qui en fait probablement le plus grand pèlerinage du monde.

Kundalini : désigne à la fois le kundalini yoga, fondé par Yogi Bajhan, qui se concentre sur le chant des mantras et le pranayama, et l'énergie vitale de la kundalini, qui, à l'instar de la libido, est une énergie sexuelle qui peut s'exprimer en dehors de la sexualité.

Mala : littéralement, la « guirlande ». Les malas sont des chapelets, sous la forme de bracelets et de colliers, qui servent à compter les mantras lors de leur récitation (la japa). Ils se composent généralement de cent huit perles en bois, grain ou pierre, et d'une perle plus grosse ou différente des autres au bout du mala.

Mantra : un mantra est une formule d'une ou plusieurs syllabes, répétée à plusieurs reprises. « Om » est un mantra.

Maya : littéralement, « pas cela ». La maya est l'illusion, celle de penser que l'individu, la conscience de soi, est quelque chose de différent, de séparé, de l'univers. Le yoga, et plus particulièrement la méditation, est un moyen de déchirer la maya, le voile de l'illusion.

Moksha : désigne la délivrance ultime de l'âme, qui met fin au cycle des renaissances.

Mudras : les mudras sont des sceaux énergétiques, fermés le plus souvent par les doigts ou les mains.

Nastika : désigne les philosophies indiennes qui rejettent, à la différence des philosophies astika, l'autorité des *Veda*. Parmi elles, le bouddhisme et le jaïnisme.

Pranayama : le quatrième pilier de l'ashtanga tel que l'a codifié Patanjali. Il désigne le mouvement respiratoire (a-yama) destiné au contrôle de l'énergie vitale (prana).

Samadhi : huitième et dernière étape de l'asthanga yoga tel que l'a codifié Patanjali. Il désigne l'ultime achèvement du yoga : l'absorption complète dans Brahman. C'est un état de concentration et d'union absolue avec Dieu, un état de supraconscience.

Sâmkhya : école de philosophie indienne faisant partie des philosophies astika. Fondée au VII^e siècle avant Jésus-Christ, elle décrit tout l'univers en deux oppositions : Purusha

(l'intelligence, l'âme) et Prakriti (la nature, la matière). La libération intervient quand on arrive à faire la différence entre les deux. C'est une philosophie athée.

Shiva : dieu de la destruction créatrice, il forme avec Brahma et Vishnu la trimurti. Shiva est aussi considéré comme le dieu du yoga. Il est parfois représenté comme un yogi, bien que sa forme la plus populaire soit celle de Nataraja, le danseur cosmique, qui rythme la construction et la destruction du monde.

Swamis : maîtres spirituels, initiés par un ordre monastique.

Trimurti : trinité hindoue qui regroupe les trois dieux principaux, grands ordonnateurs de l'Univers. Brahma le construit, Vishnu le protège, Shiva le détruit (pour qu'il soit mieux reconstruit).

Veda : ensemble de textes « révélés » aux sages indiens. Ils ont d'abord été transmis oralement de brahmanes en brahmanes avant d'être écrits, probablement autour du ^{xv}^e siècle avant J.-C.

Vedanta : école de philosophie indienne faisant partie des philosophies astika. Elle se concentre sur l'étude des enseignements philosophiques des *Upanishad*. À l'intérieur du vedanta, l'école la plus connue est celle de l'advaita vedanta, qui croit en une réalité non duelle.

Vishnu : dieu protecteur qui forme avec Brahma et Shiva la trimurti. Vishnu a de nombreux avatars, dont les plus connus sont Rama et Krishna.

Remerciements

À Xavier de la Porte, pour m'avoir poussée à présenter ce projet, à Hugues Jallon pour l'avoir accepté et rendu possible, et à Rémy Toulouse pour l'avoir suivi.

À Annelise Berthiau, Marie Julien, Lise Paris, Corinne Soulay et Anne-Laure Walter pour leur relecture attentive et bienveillante.

À Luc Folliet et Aude Walker, pour leurs lectures répétées et ambitieuses, leurs conseils et leur soutien constant tout au long de l'enquête et de l'écriture.

Au Perfoming Art Forum, pour l'espace de travail et l'utopie.

Et enfin à Aurélie, Pauline et Laurent, pour le yoga sur et en dehors des tapis.