
Circulations et réappropriations des enseignements du yoga moderne en France et en Suisse

Caroline Nizard

Docteure en Sciences sociales et politique

Chercheuse de l'Université de Lausanne, Suisse

Caroline.Nizard@unil.ch

Résumé: : Historiquement, les réinterprétations du yoga en Inde s'inscrivent dans les réformes des mouvements nationalistes de la fin du XIX^e siècle et gagnent en importance dans les années 1920 autour de pratiques donnant la prévalence aux postures. Si ces réappropriations ont fait l'objet de nombreux travaux d'historiens et de sanskritistes autour des textes et de gourous emblématiques, l'hybridation des pratiques contemporaines en Europe, notamment en France et en Suisse, reste peu interrogée. Aussi, grâce à des terrains ethnographiques menés entre 2013 et 2017, trois portraits de professeurs en France et en Suisse seront esquissés afin de souligner des réinterprétations possibles, depuis Krishnamacharya, un gourou important dans l'histoire du yoga, jusqu'à ces derniers. Car, au-delà des diversités d'approche du yoga, ces enseignants se rejoignent dans leur volonté d'inscrire leur enseignement dans un héritage, tout en l'adaptant aux besoins de leurs élèves (recherche de médecine alternative, de dépassement de soi, de quête spirituelle). Par ailleurs, ces professeurs mobilisent cinq modalités pour légitimer leur statut de professeur, s'opposant ainsi à des tendances qui ternissent à leurs yeux le yoga : la commercialisation grandissante, la recherche de performance et d'esthétisme, le sport et la quête de bien-être.

Mots clefs: Yoga Moderne; Discours de Légitimation; Transformations.

Abstract: Historically, the reinterpretations of yoga in India were a part of the reforms of the nationalist movements at the end of the 19th century and gained in importance in the 1920s around practices that gave prevalence to postures. While these reappropriations have been the subject of a lot of works from historians and sanskritists, the hybridization of modern practices in Europe, particularly in France and Switzerland, remains little questioned. Based on the ethnographic fieldworks conducted between 2013 and 2017, three portraits of professors in France and Switzerland will be uncovered to highlight possible reinterpretations, from Krishnamacharya, an important guru in the history of modern yoga, to these contemporary professors. Despite the diversity of the approaches, these yoga teachers are united by their desire to integrate their teaching into a heritage, while adapting it to the needs of their students (alternative medicine, surpassing oneself, spiritual quest). In addition, these teachers mobilize five modalities to legitimize their status as teachers, thus opposing representations that tarnish yoga in their eyes: growing commercialization, the search for performance and aesthetics, sport and the quest for well-being.

Key words: Modern Yoga; Legitimisation discourses; Translation.

Introduction

En 2014, au Musée des arts asiatiques de San Francisco, s'ouvrait une exposition intitulée "Yoga, the art of transformation" qui soulignait les profonds bouleversements connus par le yoga depuis ses origines, il y a 2500 ans en Inde jusqu'à aujourd'hui. À plus d'un titre, le yoga peut se prévaloir de transformations multiples, au point de rendre complexe ses définitions. Parmi les scientifiques associés à cet événement, Mallinson et Singleton se sont parallèlement efforcés dans *The Roots of yoga* (2017) d'éclaircir les évolutions historiques de certaines notions clefs du yoga. Ces entreprises démontrent l'actualité de ces questions tant pour les scientifiques qui démêlent les fils entre les sources et les réinterprétations successives, que pour les fédérations et les professeurs qui revendiquent une filiation voire une "authenticité"¹.

S'attacher au terme "yoga" permet de souligner combien cette "authenticité" se place du côté du désir ou de l'imaginaire pour les pratiquants et participe à un discours de légitimation, bien plus qu'à une réalité historique. Mallinson et Singleton démontrent que le mot a connu d'innombrables définitions, lesquelles ont suscité un éventail d'interprétations et de réappropriations au cours de l'histoire. "Yoga" vient du sanskrit *yug* qui signifie littéralement "atteler", "unir", "joindre" et désigne à la fois un but - une recherche d'union avec le divin, la libération du cycle des réincarnations - et un moyen psychocorporel, doté d'une palette de techniques. Ainsi, des transformations profondes se sont produites depuis ses fondements sotériologiques chez les hindous jusqu'à la volonté de perfectionnement de soi des Européens contemporains. Aujourd'hui, le yoga offre une diversité sémantique qui renvoie autant à une pratique corporelle, aux techniques (postures, respirations et méditation principalement) qu'à un mode de vie proche de l'ascétisme (HAUSSER, 2013).

Si, les réinterprétations du yoga en Inde (DE MICHELIS, 2005; SINGLETON, 2010), puis lors de sa diffusion en Europe (CECCOMORI, 2001; DESPONDS MEYLAN, 2007) ont fait couler beaucoup d'encre, l'hybridation des pratiques modernes en Europe, notamment en France et en Suisse, reste peu interrogée. Après une présentation des terrains et un détour historique, dans cette contribution, les portraits de trois professeurs seront analysés, afin de mettre au jour des stratégies de réappropriations du yoga moderne et comprendre les besoins sociaux que ces pratiques semblent combler.

Plonger au cœur des pratiques

La démarche empirique a pris forme autour de l'observation participante, notamment par la pratique hebdomadaire du yoga entre 2013 et 2017, en tant que "participant-comme-observateur" (GOLD in CEFAÏ, 2003: 345) lors de cours de yoga en Suisse romande, en France et plus ponctuellement en Inde du sud (Bangalore, Mysore, Pondichéry, Neyyar Dam) et du nord de l'Inde (Delhi et Rishikesh), pendant deux et trois mois. Par ailleurs, j'ai participé, pendant une semaine à un mois, à différents événements : festivals de yoga (à Rishikesh), conférences (Congrès Européens de yoga à Zinal en Suisse) et retraites en ashrams (Sivananda à Orléans, en Ardèche et en Inde du sud).

Me présentant toujours comme pratiquante de yoga et chercheuse, j'étais d'abord perçue comme membre de la communauté, ce qui a permis de gagner une légitimité auprès des pratiquants, de créer un climat d'écoute et de confiance (DE SARDAN, 2008) et de libérer la parole, notamment autour de certaines croyances (sensation extatique, visions de couleurs, de voix, épisode de conversion "spirituel").

¹ Les travaux d'Appadurai (1986), de Warnier (1996) ont déjà largement participé à la déconstruction de cette volonté d'"authenticité" et ceux d'Heinich (2014) ont souligné les liens prégnants entre "authenticité" et modernité.

Cet "engagement ambigu" tel que l'a décrit Jeanne Favret-Saada (1977) a permis de rendre compte des mécanismes discursifs, mais aussi d'expérimenter corporellement de nombreuses injonctions du yoga en termes d'hygiène de vie. Ce processus de réflexivité critique sur soi et sur ses sensations (WATHELET, 2009) permet une "mise en résonnance" (HALLOY, 2007) entre les sensations, les effets de l'apprentissage dans le corps du chercheur et les expériences relatées par les enquêtés². Afin d'objectiver les données recueillies, j'ai choisi de ne pas suivre une formation de professeur de yoga et de m'intéresser à plusieurs courants de yoga³ pour comprendre et comparer les itinéraires de vie observés.

Grâce au recrutement par réseau⁴, entre 2013 et 2017 soixante entretiens semi-directifs⁵ ont été réalisés auprès de pratiquants et/ou de professeurs à Paris, en Suisse Romande (Gruyère et Lausanne) et en Inde (Bangalore, Delhi)⁶. Parmi ces entretiens, une trentaine⁷ a fait l'objet d'un suivi longitudinal avec deux séries d'entretiens formels et de nombreuses discussions informelles. Ces méthodes classiques en anthropologie (observation participante et entretiens semi-directifs) se sont inscrites dans une démarche inductive et une sociologie compréhensive (GLASSER et STRAUSS, 1967) qui ont offert la base pour l'analyse et le codage des données.

En France et en Suisse, six professeurs issus de courants plus sportifs, plus spirituels ou plus axés sur la santé, ont été suivis pendant cinq ans lors de cours, de stages, d'échanges informels et éventuellement sur les réseaux sociaux. Trois de ces portraits illustreront mon propos, car ils apparaissent comme des archétypes de réinterprétations autour du yoga.

Éclairage historique

a) Naissance du yoga moderne

Les mouvements de réformes en Inde au milieu du XIX^e et au début du XX^e siècle donnent naissance au "néo-hindouisme", c'est-à-dire à un processus de réinterprétation des traditions hindoues et des valeurs et concepts modernes de l'Occident (HALBFASS, 1981).

2 L'accès au terrain passe par l'engagement corporel. J'ai tenu deux carnets : un carnet de terrain, où étaient renseignés les personnes rencontrées, les conversations, les lieux, les descriptions ethnographiques, les discussions informelles ; le second était un carnet de pratique où je conservais mes sensations physiques, mes émotions, mes réflexions autour de ma pratique. Ce deuxième carnet a permis d'affiner le questionnaire, de confronter mes propres sensations à celles décrites par mes interlocuteurs. Le carnet de terrain et la retranscription détaillée des entretiens ont révélé des thèmes, des catégories récurrentes.

3 Parmi les pratiquants rencontrés, la majorité navigue entre différents courants (plus sportif, plus spirituel, plus précis, plus porté sur la philosophie, plus doux) et les professeurs de yoga, d'autres se passionnent pour un courant spécifique, alors qu'une minorité s'engage auprès d'un professeur.

4 Dans un premier temps, j'ai pris contact avec des professeurs *via* des pratiquants ou Internet. Après un entretien, j'ai assisté à leurs cours en tant que pratiquante. Dès le début, je me suis présentée aux élèves pour qu'ils connaissent mon identité et leur proposer de réaliser un entretien. Les autres personnes ont été rencontrées lors de festival, de séjours en ashram ou par interrelation.

5 Les grilles d'observation et d'entretiens portaient une attention particulière sur trois dimensions: (a) les parcours de vie (caractéristiques sociologiques, motivations), (b) les spécificités de l'apprentissage du yoga (relation professeur/élèves, discours sur le corps et les sensations, les textes et le vocabulaire partagé) et (c) les conséquences sur la vie des personnes (en termes de rapport au corps, à soi, aux autres, à l'environnement, à l'alimentation, aux autres pratiques sportives, médicales).

6 Sexe : Hommes (20), Femmes (40) ; Age le jour de l'entretien : - de 30 ans (4), 30 à 39 ans (22), 40 à 49 ans (19), 50 ans et plus (15) ; Nationalités : française (21), suisse (22), indienne (15), autre (2) ; Nombre d'années de pratique : - de 5 ans (20), 5 à 10 ans (13), 10 à 15 ans (17), supérieure à 15 ans (10) ; Professeur de yoga (15), ayant fait une formation de professeur sans l'enseigner (14), Praticant n'ayant pas fait de formation (31).

7 Les six professeurs ont été suivis pendant les cinq années, soit en participant à des cours, des retraites, soit par les réseaux sociaux, par e-mail. Vingt-cinq personnes ont aussi participé à une étude sur le souffle que j'ai réalisée, je les ai donc rencontrées tous les six mois pendant trois ans.

Les penseurs néo-hindous (comme Tagore, Ramakrishna, Gandhi, Vivekananda ou Aurobindo) se retrouvent confrontés à la double tâche de déterminer ce qui constitue l'identité hindoue et de réformer la tradition séculaire afin de l'adapter aux exigences de la nouvelle configuration historique. De nombreux indianistes se sont penchés sur cette période charnière (HACKER, 1995; HALBFASS, 1981; VANDER VEER, 2001; ASSAYAG, 2001) et défendent l'idée que la présence de l'Empire britannique a créé une rupture sans précédent, bien que l'Inde n'en soit pas à sa première occupation. Pour autant, chacun à leur manière, ils rejettent l'idée d'un mimétisme unilatéral de l'Inde, donc du modèle que représenterait le colonisateur anglais sur le colonisé. Van der Veer (2001) a particulièrement mis en valeur cette double attirance, pour le matérialisme et la science venue de l'Empire du côté indien et pour la spiritualité hindoue du côté anglais.

La réévaluation du yoga s'inscrit dans ces mouvements. À cette époque, le yoga n'est pas populaire, car il se rattache au fakirisme pour les colons britanniques ou au tantrisme⁸ pour les hindous. Certains réformateurs, comme Vivekananda⁹ ou Aurobindo¹⁰, souhaitent profondément se détacher de la période médiévale, notamment du tantrisme avec des pratiques corporelles perçues comme excessives, voire licencieuses, et de l'image de certains ordres de yogis combattants¹¹. Ils recréent alors une conception unique du yoga en érigent certains écrits anciens en textes canoniques (comme les *Yoga-Sūtra*, la *Bhagavadgītā*, le *Gheranda samhitā*). Ils réifient l'Inde antique comme paradis d'ascètes, de yogis savants et spirituels. La majorité des pratiques héritées de la période tantrique sont mises de côté tandis que certains termes sanskrits prennent une valeur plus spirituelle ou médicale, perdant leur caractère magique. Ces bouleversements profonds rompent toute filiation historique.

Ces transformations s'accentuent dans les années 1920, en réutilisant des principes philosophiques hindous anciens d'un côté, et des références à la science ou à la culture physique venues d'Europe, de l'autre. Cette rencontre entraîne une rupture qui marque la naissance du "yoga moderne" (DE MICHELIS, 2005). Pour Singleton (2010) et Alter (2004), c'est en Inde que le yoga a été modernisé, médicalisé et transformé en une culture physique. P. Van der Veer (2001) et Alter voient dans le développement de la lutte indienne, du yoga ou d'autres disciplines corporelles, une réponse pour combattre l'image de l'Anglais viril *versus* l'Hindou efféminé. Le corps fait partie intégrante de l'idéologie nationaliste et de nombreuses organisations (comme le Rashtriya Swayamsevak Sangh, RSS¹²) ont utilisé le yoga comme composante dans leurs activités afin d'allier exercices physiques, discipline et santé (NEWCOMBE, 2005). Le yoga n'est plus alors un moyen d'accès à la libération, mais empruntant à la gymnastique, au culturisme naissant, à l'hygiénisme et aux mouvements militaires, il se tourne vers des fins plus corporelles. C'est plus précisément entre 1925 et 1930 que les postures (*āsana*) et les techniques de respirations (*prā āyāma*) vont définitivement prendre leur place dans la renaissance du yoga. À ce revirement, s'ajoute deux autres lectures du yoga : plus scientifique et plus philosophico-spirituelle. Le point commun réside dans le fait que seul le pratiquant peut faire l'expérience de la réalité spirituelle, thérapeutique et/ou corporelle du yoga. Ces trois arguments coexistent, s'exportent et dominent différemment selon les périodes.

⁸ Le tantrisme renvoie à la période médiévale en Inde et par extension à des groupes fermés de pratiquants de yoga, les *tantrika*. Ce terme a été inventé rétrospectivement au XIX^e siècle par les Européens et ne doit pas être confondu avec les pratiques dites "tantriques" contemporaines. Les *tantrika* utilisaient l'alchimie, c'est-à-dire un ensemble de symboles qui relie le corps, l'univers, le microcosme, le macrocosme (WHITE, 1998).

⁹ Vivekananda (1863-1902) est un réformateur indien qui a largement participé à la diffusion du yoga dans le monde, notamment au Parlement mondial des religions à Chicago en 1893. Il présente un hindouisme rénové, teinté de réformes sociales et morales, une "spiritualité" par rapport aux apports supposés matériels de l'Occident.

¹⁰ Aurobindo (1872 - 1950), philosophe et écrivain mystique, a été à l'origine d'un courant de yoga et fondateur d'Auroville vers Pondichéry. Il a aussi été un leader politique qui a œuvré pour l'indépendance de l'Inde.

¹¹ Au XVII^e siècle, les yogis sont décrits tels des mercenaires redoutés et bannis. Organisés en bande, ils contrôlaient les routes commerciales (HACKER, 1995).

¹² Groupe nationaliste de droite, extrémiste, fondé en 1925.

b) La diffusion du yoga en France et en Suisse

Des travaux sur l'histoire de la diffusion du yoga en France (CECCOMORI, 2001) et en Suisse (DESPONDS MEYLAN, 2007) ont mis au jour des transformations et des moments de rupture depuis l'importation du yoga en Europe. Les premiers gourous¹³ indiens diffusent le yoga d'abord aux États-Unis puis en Europe. En France, le yoga naît en 1895 de la confluence de deux mouvements: l'exportation par des réformateurs hindous tels que Vivekananda, l'importation par les orientalistes, la Société théosophique¹⁴ ou des sanskritistes français, lesquels voient une fascination à l'Inde. Importé comme un système philosophique et une spiritualité, le yoga s'adresse à une élite intellectuelle.

À partir des années 1940-1950, aux dimensions philosophiques se mêlent des exercices de postures et de respiration. Les premiers enseignants de yoga européens se forment en Inde avant de fonder leurs écoles en France ou en Suisse. La plupart souhaite délivrer un enseignement dans la lignée de ceux qui sont reconnus comme des gourous dans les milieux du yoga. Il faut attendre les années 1960-1970 et des transformations sociales liées à Mai 68 pour que cette pratique trouve son public dans la contre-culture. Il se rattache alors à l'image d'une pratique "New Age", "hippie" où des célébrités, comme les Beatles, participent à ces représentations et à cette popularisation. Ainsi, cette discipline va subir encore une adaptation, puisque les professeurs européens élaboreront des mélanges entre philosophie, spiritualité et d'autres techniques corporelles ou de relaxation. Les enseignants simplifient les aspects philosophiques et les notions liées à l'hindouisme en insistant plutôt sur les découvertes scientifiques qui viennent attester les bienfaits du yoga sur la santé.

Puis, vers la fin des années 1970, on assiste à une perte d'intérêt du public européen pour le yoga. Un nouvel engouement émerge vers la fin des années 1990 et depuis les années 2000, la multiplication de courants de yoga hybrides venus des États-Unis donne à voir à la fois une occidentalisation du mouvement et une autonomisation de la transmission du yoga par rapport à l'Inde. La pratique "flirte" désormais avec le sport, le bien-être et la santé, tandis que le nombre de pratiquants croît de manière exponentiel¹⁵. Cette vague de popularisation s'accompagne de la création de formations courtes de professeurs, de niches commerciales (MORI et SQUARCINI, 2008), d'un tourisme du bien-être (LEHTO; BROWN; CHEN & MORRISON, 2006) alors qu'en Inde, il reste un argument politique. Pour illustrer concrètement les réinterprétations réalisées par certains gourous et professeurs, prenons l'exemple de l'héritage de Krishnamacharya.

c) Exemple de relecture du yoga postural, avec Krishnamacharya et ses descendants

Issu d'une famille de brahmanes¹⁶, Krishnamacharya (1888- 1989) a été initié très jeune au sanskrit et au yoga par son père. Invité par le Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV à Mysore il initie la famille royale au yoga, puis fonde en 1933 une école de yoga destinée aux jeunes garçons. Ce gourou ne défend pas, comme Vivekananda un yoga basé sur l'étude et la dimension spirituelle, mais valorise l'entraînement physique et moral. Après le règne du Maharaja et suite à l'indépendance en 1947, l'école est fermée, Krishnamacharya part s'installer à Chennai où il développe alors un yoga axé sur la santé, adapté à la constitution de chacun.

13 Issu du sanskrit, le terme "gourou" se compose de "gu", ignorance et "ru", dissiper, le "guru" serait ainsi celui qui a pour vocation de "dissiper l'ignorance". En Inde, le gourou désigne un maître, un guide spirituel et ne revêt pas de connotation péjorative comme en France. C'est dans ce sens qu'il faudra lire ce terme.

14 Basée sur une rhétorique du dépassement des cadres chrétiens, la Société théosophique peut être comprise comme une société d'initiés passionnés de spiritisme et d'orientalisme qui effectue des mélanges syncrétiques entre le christianisme et les philosophies orientales, notamment indiennes. Elle a joué un rôle clef dans la réception des traditions indiennes dans le monde.

15 Selon une étude sur les pratiques sportives menée en 2000 par le ministère des Sports, 1 million de personnes pratiquaient le yoga en France.

16 La plus haute caste en Inde.

Krishnamacharya marque les débuts d'une nouvelle approche du yoga, basée sur la réalisation de postures avancées et d'un courant nommé *ashtāṅga yoga*¹⁷. Selon M. Singleton (2010), ce maître a cherché à inscrire son enseignement aux origines de sa discipline, et cela même si son yoga mêle adaptation culturelle, innovation et volonté de fidélité à la tradition.

Enfin, ses disciples évoquent le fait que Krishnamacharya aurait ouvert le yoga à toute personne sincère souhaitant pratiquer, quels que soient son sexe, sa caste, car jusque-là le yoga était réservé à des initiés. Cette ouverture de l'enseignement à un public plus large a permis au yoga de perdurer, mais a eu comme répercussion de transformer profondément les finalités et les définitions du yoga. Ce processus de "sauvetage" par la réinvention de la tradition en écartant les anciens praticiens existe aussi dans l'enseignement de certaines danses en Inde du Sud à la même période (LEUCI, 2008). Aujourd'hui, ce maître apparaît comme un gourou important du yoga, car il a été l'instructeur d'éminentes figures du yoga: Iyengar, Pattabhi Jois, Desikachar et Sribhashyam.

d) Vers un yoga corporel: héritage de Krishnamacharya?

Ces quatre descendants de Krishnamacharya se situent dans la continuité de l'enseignement reçu, tout en fondant chacun un courant de yoga spécifique. Si Iyengar et Pattabhi Jois exposent des méthodes rigides et dures, Sribhashyam et Desikachar décrivent un yoga qui doit s'adapter au corps de chacun. Le changement de pédagogie au cours de la vie de Krishnamacharya est un élément fondamental pour comprendre les traductions opérées par ses descendants.

Le premier, Iyengar, jeune beau-frère de Krishnamacharya, suit ses enseignements entre 1934 et 1936. Selon Mori et Squarcini (2008), Iyengar présente un exemple significatif de réinterprétations du yoga, car il a revisité la tradition sur la base de ses propres sensations. Cette expérience sur soi donne une légitimité pour caractériser un nouveau courant de yoga reconnaissable et identifiable. Par exemple, la précision dans la position des membres ou l'usage de cordes deviennent des marqueurs du courant Iyengar. En devenant purement technique, la pratique perd ses dimensions philosophiques et spirituelles. Comme tous les autres maîtres du yoga, Iyengar interprète les *Yoga-Sūtra*¹⁸, car même si cette approche du yoga devient majoritairement posturale, elle continue d'avoir besoin d'une assise textuelle et idéologique pour sa légitimité.

Le second, Pattabhi Jois, étudie auprès de Krishnamacharya dès l'âge de 14 ans. Il reprend l'ordre d'exécution répétitif des postures ainsi que le principe d'allier respiration et mouvement. Il considère avoir transmis le yoga dans la lignée directe de l'enseignement reçu, sans réinterprétation ou expérimentation personnelle, au contraire d'Iyengar. Sans jamais avoir quitté l'Inde, son enseignement a d'abord été diffusé aux États-Unis, pour ensuite faire son chemin en Europe. L'ashtanga apparaît comme le courant de yoga qui a connu le plus grand essor ces dernières années. Il se caractérise par son dynamisme et son aspect beaucoup plus physique, voire sportif.

Enfin, les deux fils de Krishnamacharya jouent un rôle important dans la diffusion du yoga, notamment en France et en Suisse. Ils reçoivent leur enseignement de leur père environ vingt ans après Iyengar et Pattabhi Jois. Initié très jeune, T. K. Sribhashyam est le premier à suivre l'enseignement de son père.

17 Cette appellation ne doit pas être confondue avec l'*astāṅga* des *Yoga-Sūtra*, les huit étapes.

18 Cet ouvrage (entre 500 et 200 av. J.-C) attribué à Patañjali, est le plus cité dans les milieux du yoga. Ce texte constitué d'aphorismes servait d'aide-mémoire aux élèves qui suivaient l'enseignement d'un gourou. Puisque la compréhension des aphorismes est particulièrement compliquée, les *Yoga-Sūtra* ont fait l'objet de multiples traductions et commentaires qui ont permis de soutenir diverses réinterprétations du yoga.

Il s'établit en France dans les années 1970, puis en Suisse. Sribhashyam enseigne les postures, la philosophie indienne, les textes classiques du yoga, l'ayurvéda, l'anatomie et la physiologie. Son enseignement se base sur l'observation. Il n'enseigne pas l'enchaînement de la " salutation au soleil ", laisse de côté les rituels hindous, les chants de mantras, donc certains aspects culturels et religieux de la pratique du yoga. Sribhashyam fonde aussi une revue *Yogakshemam Newsletter*¹⁹ destinée aux enseignants qui suivent ses cours.

Son frère, Tirumalai K. V. Desikachar fonde le viniyoga et, en 1976, le Krishnamacharya Yoga Madiram qui est devenu un centre de yoga-thérapie à Chennai. Le principe clef de son yoga réside dans le fait qu'il est adapté à chacun en fonction de sa santé, de son âge et de son sexe. Selon Mori et Squarcini (2008), Desikachar se définit comme garant de la tradition des *Yoga sūtra* de Patañjali. Pourtant, ce respect de la tradition ne l'empêche pas de proposer des réinterprétations très libres, comme le déplorent parfois Ceccomori (2001) ou Desponds Meylan (2007).

Si, auparavant, il s'agissait de comprendre les traductions et les transformations du yoga, maintenant, il faut observer les variations entre les courants de yoga. Ce changement répond aussi aux contextes sociaux d'une époque et à un déplacement de la fonction du corps (NIZARD, 2020). Le corps analysé au début du siècle dans un contexte hygiéniste et militaire est soumis à une division des gestes dans le travail, qui répond à celle des mouvements dans le yoga. Quant à la dimension spirituelle, elle correspond à une forme de désenchantement des institutions religieuses, mais pas du sentiment religieux (NEWCOMBE, 2005). Lors de sa diffusion en Europe, le yoga a continué de s'adapter aux contextes socio-historiques et aux attentes de nouveaux publics.

Portraits et itinéraires²⁰ de trois professeurs de yoga

a) Françoise et Mahé: entre spiritualité et activité corporelle

Parmi les professeurs rencontrés, les itinéraires de Françoise, élève de Shribashyam en Suisse depuis une vingtaine d'années, et de Mahé, qui s'est initié à l'ashtanga yoga au début avec Pattabhis Jois, sont analysés dans cette contribution. Ces parcours illustrent bien les réinterprétations et réappropriations faites par les professeurs de yoga actuellement. Françoise vit en Suisse romande et Mahé à Paris, mais il ne faudra pas percevoir dans ces portraits des spécificités culturelles.

Mahé est enseignant d'ashtanga et a reçu en Inde les enseignements de Pattabhi Jois pendant plusieurs mois. S'il se définit comme professeur d'ashtanga yoga, il n'a cependant pas suivi toutes les étapes d'accréditation²¹. En effet, Mahé se forme aussi auprès d'autres enseignants en Inde, en Thaïlande ou à Bali²².

Françoise, 53 ans, a débuté le yoga il y a de vingt-cinq ans, à cause de problèmes de dos causés par une pratique sportive intensive. Au bout de quelques mois, elle a souhaité suivre une formation de professeurs de yoga, d'abord pour se familiariser avec de nouvelles dimensions, comme la philosophie, mais surtout parce qu'elle y "découvrait un nouveau monde". Elle entreprend alors une formation du Yoga de l'Énergie à Evian, courant de yoga assez en vogue à cette époque. Elle décrit cet enseignement comme laissant beaucoup de place à la discussion, à l'"intellectualisation", mais ne correspondant pas à ce qu'elle recherchait, car cela " partait dans tous les sens, certaines personnes ressentaient des choses, voyaient certaines choses ".

19 Cette lettre d'information est diffusée à ses membres, décrit des éléments de la culture indienne et offre des fiches pratiques sur les postures.

20 Les prénoms ont été anonymisés.

21 Nichter (*in HAUSER, 2013*) souligne que les personnes reconnues et accréditées pour enseigner l'ashtanga dans la lignée de Pattabhi Jois ne seraient pas plus de 200 dans le monde étant donné qu'elles doivent se rendre pendant plus d'une dizaine d'années à Mysore pour obtenir la bénédiction du maître.

22 De nombreux professeurs très connus ont ouvert des centres dans ces pays et attirent un public de professeurs, d'initiés.

Elle n'imaginait pas enseigner ce yoga-là. Après quatre années de formation et l'obtention de son diplôme, elle entendit parler de Sribhashyam, installé à Neuchâtel. Pour elle,

[...] c'est une approche totalement différente que de suivre un enseignement de quelqu'un qui a grandi dans la culture et qui vous transmet un yoga d'origine, avec les *prāṇāyāma*²³, les points de concentration, une structure. [...] Tandis qu'à Evian, c'était bien, mais ce sont des personnes qui ont appris et qui nous retransmettent quelque chose d'appris, une connaissance. Tandis que Sribhashyam [...] c'est juste incroyable de l'écouter sur la philosophie : les *Yoga-Sūtra*, la *Bhagavadgītā*.

Depuis lors, elle suit son enseignement, participe à ses séminaires plusieurs week-ends par an et enseigne dans cette tradition en Gruyère. Son enseignement laisse une grande part à la pratique des techniques de respiration, elle utilise de nombreux termes sanskrits pour nommer les postures, les chakras et a un discours plutôt porté sur la spiritualité. Ses cours suivent la structure enseignée par Shribhashyam en s'adaptant notamment aux saisons. Pendant ses cours, elle ne touche jamais ses élèves pour corriger les postures, mais offre de nombreuses variations à chacune des personnes présentes, selon leur état de santé. Toutefois, elle ne propose ni formation de professeur, ni stages en Suisse ou à l'étranger, ni même d'autres cours sur des thèmes spécifiques. Elle me confiait que les pratiquants qui la suivaient venaient peu aux cours gratuits de méditation qu'elle organise une fois par mois, et que lorsqu'elle avait proposé des cours thématiques sur la philosophie, le sanskrit ou autre, rares étaient les personnes intéressées.

De son côté, Mahé, 43 ans, a commencé le yoga dans un centre de fitness il y a une vingtaine d'années, suite à de nombreux bouleversements dans sa vie (décès de son père, séparation). Au départ, son intention était de se détendre. Il a ensuite cherché un autre cours et a commencé à en faire plus souvent, notamment seul chez lui, ce qui a marqué selon lui "une grosse étape". Quatre ou cinq ans plus tard, il a bénéficié d'un plan de licenciement et a utilisé ses indemnités pour se former en Inde. Dans le yoga, il peut allier "détente, bien-être, activité physique, union entre le corps, les émotions et le mental":

Il se trouve que cette discipline s'appelle yoga et se trouve en Inde. Mais si ça avait été du Tai Chi, je serais allé en Chine, tu vois ? [...] J'ai donc pu partir pendant 4 mois en Inde. Je suis allé chez Pattabhi Jois à Mysore et quand j'étais en Inde, il s'est passé quelque chose, j'ai eu envie de donner des cours (Mahé, 43 ans, professeur, Français).

Françoise, comme Mahé ont eu envie de se rapprocher de l'Inde pour recevoir un enseignement "d'origine". Mahé souligne le fait qu'en Inde, il a eu une sorte de déclic, sans doute n'est-ce pas tant le voyage que la vie en communauté autour du yoga qui a participé à ce basculement. Mahé a d'abord collaboré avec d'autres professeurs avant de créer son propre centre à Paris, il y a trois ans. En plus de ses cours, Mahé donne d'autres cours dédiés spécifiquement à certaines postures (d'équilibre, d'ouverture, etc.) aux techniques de respiration, à la philosophie indienne.

Par la suite, il a repris ses études pour obtenir un master en sanskrit et initie même des petits groupes d'élèves à l'écriture en sanskrit et à la traduction de mantras. Depuis cinq ans, il dispense chaque année aussi une formation de professeur à une dizaine de personnes. Son enseignement est à la fois sportif, dynamique, comme le courant de l'ashtanga, mais toujours rempli d'anecdotes sur le nom des postures, sur les divinités.

23 Techniques de respiration

Il débute toujours son cours par un mantra et le chant du OM. Il organise aussi de nombreux stages à l'étranger, dont un en Inde chaque année. Au contraire de Françoise, Mahé attire un public de passionnés, ses élèves sont beaucoup plus nombreux, car son centre bénéficie d'une implantation à Paris et non dans la campagne gruérienne. Par ailleurs, il diffuse ces informations par une *newsletter* et sur les réseaux sociaux.

Il est intéressant de constater les points communs dans ces parcours de vie, tout d'abord, les motivations de départ, les manières d'approfondir la pratique, puis de devenir enseignant. En revanche, chacun donne une valence bien différente à leurs cours. Bien que Mahé et Françoise enseignent les mêmes techniques corporelles et de respiration, le vocabulaire qu'ils emploient dans leur cours varie au point de toucher des publics différents. Françoise attire soit des personnes ayant eu des soucis de santé, qui cherchent une activité physique douce, soit des pratiquants aspirant au "développement spirituel". Si Mahé fait abondamment référence à l'Inde, aux textes et aux divinités, il n'aborde la question de la spiritualité que lors de ses stages intensifs ou ses formations, il attire un public beaucoup plus jeune et actif qui recherche d'abord un dépassement de soi dans le yoga. Quant à Parveen, il présente encore une autre forme de circulation des imaginaires autour du yoga et de l'Inde.

b) Les deux visages de Parveen : en Suisse et en Inde

Lors d'un festival de yoga en Suisse, un pratiquant m'a conseillé de prendre contact avec son professeur, un "grand gourou indien", Parveen. Intriguée, j'ai contacté Parveen pour un entretien. J'ai suivi ses cours pendant quelques mois, et par la suite, alors que je devais partir sur le terrain dans le nord de l'Inde, il m'a donné le numéro de son ami d'enfance qui organisait des activités touristiques à Rishikesh. Grâce à cet ami, j'ai découvert un autre visage de ce professeur.

En Suisse, Parveen parle très calmement et est toujours vêtu de blanc. Lors de notre première rencontre, assis par terre, il m'a invitée à méditer avant de commencer l'entretien. Aux questions sociologiques classiques d'âge et de parcours de vie, l'entretien s'est avéré délicat, car Parveen n'a pas voulu me donner son âge en me disant: "je n'ai pas d'âge". De la même manière, il disait ne pas pouvoir répondre à la question de l'ancienneté de sa pratique du yoga, étant donné qu'il aurait "commencé dans ses vies antérieures". Aujourd'hui, il est marié à une Suissesse rencontrée en Inde il y a une dizaine d'années. Dans cette vie, Parveen vient d'Amritsar au nord de l'Inde. Dès son plus jeune âge, il aurait suivi un enseignement auprès d'un gourou.

Il n'y a qu'une seule personne que je considère comme mon gourou, Swami Rampinadgi, il était capable de rester en *samādhi*²⁴, pendant plusieurs jours. Il n'est pas très loquace et sociable. [...] Sa présence avait une incidence très forte sur tout l'environnement autour de lui. [...] Je lui ai alors demandé si je pouvais rester parce que j'avais le désir de connaître le *samādhi*. Il m'a béni en me disant que j'allais connaître l'illumination, mais que je ne devais pas rester à ses côtés. Le maître peut voir aussi nos destinées. [...] Je pense qu'il a vu combien mon destin était de rencontrer certaines personnes et de venir ici en Suisse. Je ne peux pas dire que j'ai des pouvoirs magiques, mais un de mes dons est ma capacité à soigner les gens. De nombreuses personnes qui m'ont rencontré ont vu leur vie changer dans la bonne direction. Ce n'est pas moi directement, c'est la bénédiction des sages. (PARVEN, professeur, environ 50 ans? Indien).

Dans son discours, Parveen juge important de démontrer le caractère initiatique et mystérieux de son apprentissage du yoga. Il a insisté à plusieurs reprises sur le caractère miraculeux et sur "ses dons" de guérison. Bien que dans un contexte très différent de celui de Françoise, le gourou joue un rôle fondamental dans l'initiation vers le yoga.

24 Le *samādhi* renvoie à l'éveil ou la connaissance contemplative, il s'agit d'un niveau très approfondi de méditation, d'union absolue avec le divin, qui ne serait atteint que par très peu d'ascètes et qui marque l'étape juste avant de pouvoir atteindre la libération du cycle des réincarnations.

En Suisse, Parveen déclare dispenser un yoga "traditionnel basé sur le tantrisme et influencé par l'ayurvédha" avec une visée thérapeutique. Par ailleurs, dès que nous avions une conversation sur les textes, les termes sanskrits, il me reprenait et m'expliquait que je ne comprenais pas "l'essence du yoga". Essence, même après l'entretien et les cours, qui ne m'est pas apparue différente de celle que j'avais pu lire ou observer. Il m'a semblé que Parveen souhaitait m'impressionner, me montrer combien il avait du savoir et connaissait les enseignements, tout en me donnant des réponses très vagues dès que je posais des questions précises. Pendant ses cours, il souligne que "le yoga est un chemin spirituel où la pratique des postures ne sert qu'à maintenir le corps en bonne santé, mais le but est d'atteindre l'éveil". Par ailleurs, il entretient des relations personnelles avec ses élèves afin d'adapter son enseignement et de prodiguer de nombreux conseils "ayurvédiques", notamment en proposant à ses élèves de prendre des plantes, de supprimer certains aliments, de jeûne. Parveen ajoute que ses élèves se tournent vers lui principalement suite à des maladies ou des douleurs chroniques et tous déclarent se "sentir beaucoup mieux" grâce au yoga et ses remèdes.

Plusieurs mois plus tard, en Inde, j'ai rencontré son ami d'enfance qui m'a décrit le parcours de Parveen de la façon suivante : il est né dans une famille modeste et a débuté le yoga à l'école primaire. Son ami m'a expliqué combien le yoga enseigné dans cette école était basé sur la compétition. Parveen s'est rapidement distingué grâce à sa souplesse et a remporté plusieurs championnats de yoga au niveau de son école, de sa ville et de son université. Sur les réseaux sociaux²⁵, il réalise des postures de yoga extrêmement avancées, s'habille avec des couleurs chatoyantes ou chante des chansons de Bollywood.

Le cas de Parveen est révélateur d'un double discours. En Suisse, il se présente comme un homme pieux pour qui le yoga est une voix de libération, ce qui renvoie au *yogi imaginaire* (voir *infra*). Il est certainement sincère dans ce rôle et, pour lui, le yoga revêt aussi cette dimension. En revanche, il a aussi sciemment occulté la dimension physique, compétitive existante en Inde, et qui correspond aussi à une évolution du yoga là-bas, mais qui est peu connue en Europe et surtout dévalorisée. Pour les pratiquants passionnés européens, l'idée que le yoga puisse être considéré comme une compétition ou un sport est décriée dans les milieux du yoga.

c) "Comment conserver l'enseignement reçu tout en le modernisant ?"

Je reprends ici une question posée par Françoise, lors de l'une de nos rencontres et de nos discussions informelles. Françoise m'a donné accès à certains documents transmis lors de séminaires qu'elle a suivis auprès de Sribhashyam. Elle rapporte les propos du maître:

Pour [Sribhashyam], la transmission [du yoga en Occident] s'est construite sur une sorte de méprise historique et l'Occident ne sait toujours pas ce qu'est réellement le yoga. [...] Quand les Occidentaux, toujours attirés par ce qui est nouveau, ont découvert un éventail de postures corporelles qu'ils ne connaissaient pas, cela a "arrangé" les Indiens de laisser penser aux Occidentaux que le cœur du yoga était représenté par des postures difficiles [...] L'Inde s'est alors dit intérieurement: "l'Occident n'est pas prêt pour apprendre autre chose".

Dans cet article diffusé dans la *newsletter* à ses disciples, Sribhashyam définit le yoga comme "un cheminement sincère, profond, spirituel "et regrette la scission mise en place aujourd'hui par le yoga d'un "yoga avec "et un "yoga sans "Dieu. Il ajoute qu'

[...] en Inde, surtout à cette époque, il en allait autrement. [...] C'était un engagement ayant pour but d'assouvir une quête existentielle reposant sur la dévotion (SRIBHASHYAM).

²⁵ Les représentations de Parveen sur Facebook sont accessibles grâce à un pseudo signalé par cet ami.

D'une certaine façon, Sribhashyam montre que, pour lui, l'essence perdue correspond à ce lien dévotionnel entre un gourou et son élève et à ce cheminement spirituel.

Cette dimension spirituelle est centrale dans l'enseignement de Sribhashyam, élément que transmet Françoise dans ses cours. Elle utilise une des méthodes de son professeur, à savoir lire un texte "spirituel", parfois une prière portant par exemple sur la bienveillance, l'amour, l'altruisme. Françoise puise dans différentes lectures personnelles, dans certains livres chrétiens, du bouddhisme ou du zen. Il ne s'agit pas de créer un syncrétisme autour de plusieurs philosophies, mais plutôt de trouver des valeurs communes autour de notions qui font vivre cette "spiritualité".

Françoise s'interrogeait très souvent sur le respect de l'enseignement reçu et en même temps sur la transmission à un public qui ne souhaite pas forcément s'engager dans cette recherche. Elle essaye de faire face à ce décalage en faisant des "petites entorses". Elle introduit parfois l'enchaînement de la "salutation au soleil" qu'elle a apprise à Evian. Comme Sribhashyam, elle suit une structure de cours alliant enseignement des respirations et des postures. Elle s'interroge aussi sur son devoir de transmettre à l'identique, de savoir jusqu'où elle a le droit d'aller dans les adaptations ainsi que sur sa relation à son maître.

Elle me confiait qu'elle se demandait parfois pourquoi, au bout de vingt-cinq ans, elle continuait à le suivre, alors qu'il la poussait "toujours plus loin dans [ses] retranchements". Pourtant, dès qu'elle retourne suivre son enseignement, elle ressent "un attachement viscéral". Elle explique que Sribhashyam, se sentant vieillir, transmet aujourd'hui à ses élèves un peu comme s'ils étaient les héritiers de cet enseignement et elle ressent une responsabilité à faire perdurer cette tradition. Françoise perçoit qu'avec le temps, c'est comme "un savoir qui infuse, qui pénètre, qui est mieux compris [...] qui vient de mon cœur, de mes tripes" (FRANÇOISE, professeure, 53 ans, Suisse).

La difficulté soulevée par Françoise est due au fait que Sribhashyam s'adresse seulement à des professeurs de yoga, et donc à des personnes passionnées qui ont fait la démarche de comprendre d'autres aspects du yoga. Or, dans ses cours, Françoise se trouve face à des pratiquants qui souhaitent "se faire du bien", "se détendre" et non approfondir la philosophie du yoga.

Ces trois exemples illustrent des possibilités variées de relecture du yoga. Parveen qui associe yogathérapie et spiritualité, incarne un archétype du professeur de yoga indien qui aurait reçu un don pour guérir des maux devant lesquelles la médecine allopathique se révèle impuissante. Mais, il suit aussi la même logique commerciale que de nombreux professeurs en Inde qui adaptent leurs enseignements à des étrangers en "quête de spiritualité". Françoise s'inscrit dans un enseignement qu'elle perçoit comme " traditionnel "et donne une place importante à la "spiritualité" dans ses cours, tout en adaptant ses cours aux pratiquants qui privilégièrent d'abord le bien-être. Quant à Mahé, il voyage plusieurs fois par an en Inde, fait venir des professeurs indiens dans ses cours et propose un yoga mêlant dépassement de soi et connaissance philosophique.

Ces trois portraits présentent des enseignements diversifiés et pourraient renforcer l'idée de nébuleuse autour des pratiques du yoga. Pour autant, Mahé, Françoise et Parveen se rejoignent en utilisant cinq modalités pour légitimer leur enseignement et en s'opposant à un yoga de loisir *mainstream* porté sur le bien-être, la performance et l'esthétisme.

Les stratégies de légitimation pour enseigner le yoga

a) Les cinq modalités de légitimation

Les questions d'affiliation, de respect de l'enseignement reçu, puis de transmission font partie d'un ensemble d'outils permettant d'acquérir une légitimité en tant que professeur et s'appuie sur les cinq points suivants:

- (1) l'affiliation plus ou moins claire à un enseignement si possible "d'origine", c'est-à-dire enseigné par un gourou ou un professeur indien,
- (2) le niveau physique et l'implication dans la pratique,
- (3) la compétence de guide avec l'adoption d'une hygiène de vie stricte,
- (4) le recours aux termes sanskrits et aux "textes canoniques" du yoga,
- (5) la figure imaginaire du yogi.

L'affiliation à un courant de yoga ou à un maître indien (1) apparaît explicitement dans les parcours de vie des trois professeur.e.s présenté.e.s. Ensuite, un professeur de yoga doit physiquement répondre à un certain idéal corporel (2), dans le sens où il est souvent mince, musclé et en bonne santé. C'est l'un des paradoxes du yoga. Si les pratiquants français et suisses rencontrés défendent toujours la "non-compétition" de même que "l'adaptation du yoga au corps de chacun", en réalité les représentations esthétiques restent fortes. En effet, alors qu'ils dénoncent eux-mêmes les pratiques visant une performance, Mahé comme Parveen se mettent en scène dans des postures complexes sur Internet, afin d'être reconnus pour leur habileté et leur niveau d'avancement. D'ailleurs, la souplesse et l'esthétisme sont les premiers critères évoqués par les débutants que j'ai rencontrés et qui recherchent un professeur sur Internet.

De plus, le pratiquant reconnaît son professeur comme une sorte d'idéal à atteindre, tant physiquement que dans les principes moraux défendus (3). Au-delà de l'esthétisme, cet idéal corporel renvoie à un idéal de maîtrise de soi, d'hygiène de vie, respecté au quotidien.

Mahé plaisait lors d'une retraite en me disant qu'il était impensable pour ses élèves de l'imaginer en train de fumer, de boire de l'alcool ou de "manger une saucisse". Flora pratique depuis dix ans et a une très bonne maîtrise technique, pourtant elle ne souhaite pas franchir le pas de la formation de professeur.

Je n'ose pas devenir professeur de yoga. Je sais que j'ai le niveau pour les *āsana* [postures], je suis végétarienne depuis vingt ans et le yoga est indispensable à ma vie. Mais je ne peux pas suivre tous les interdits. J'ai envie de pouvoir boire un verre de rouge, me mettre en colère ou manger du chocolat sans culpabiliser, sans me dire: "c'est pas très yogi" (FLORA, pratiquante, Française, 36 ans).

Le discours de Flora illustre le style de vie idéalisé que représente le professeur de yoga aux yeux de ses élèves.

Pour être reconnu comme professeur de yoga, celui-ci doit avoir une hygiène de vie irréprochable (3) impliquant notamment d'être végétarien et de pratiquer le yoga tous les jours. Ce mode de vie, proche de l'ascétisme, doit être en cohérence avec certaines valeurs véhiculées dans les journaux de yoga, lors des cours ou des retraites en ashram. (a) Le yoga peut être pratiqué par tous, quels que soient le sexe, l'âge, l'origine, les capacités physiques, tel que le défendait déjà Krishnamacharya. Une autre notion (b) introduite par les premiers gourous correspond au fait que l'expérimentation passe par le corps. Ainsi, la vérité corporelle supplante le savoir théorique, intellectuel. De là découle un nouveau principe (c), la réalisation passe par soi, comme le défendait déjà Vivekananda, et se traduit par une nécessaire régularité et maîtrise de son corps, de ses actions, de ses pensées et de ses émotions.

À ces valeurs s'ajoute un socle théorique de savoir commun que les professeurs acquièrent lors des formations ou des retraites intensives et qui marquent ensuite leur appartenance à cette communauté. Au-delà de la maîtrise technique, le professeur doit connaître et transmettre à ses élèves un savoir autour du yoga avec l'usage du sanskrit (4) pour le nom des postures ou certaines notions, telles que l'évocation de textes " canoniques "(les *Yoga-Sūtra*, la *Bhagavad-gītā*). Si les connaissances et les définitions associées à ces termes restent souvent floues, leurs mentions donnent une impression d'intronisation, de maîtrise du savoir expert sur le yoga. Toutefois, les connaissances sur les textes restent en réalité superficielles, les professeurs comme les fédérations se rapportent aux mêmes passages des textes (comme les premiers vers des *Yoga-Sūtra*), tandis que d'autres parties sont occultées. Cet usage est un héritage des réformateurs comme Vivekananda qui ont volontairement minimisé l'importance de parties qu'ils jugeaient indignes d'intérêt ou dépassées. Si ces réinterprétations et traductions restent d'actualité, les professeurs ont perdu les raisons de cet oubli. À ces savoirs perçus comme savants s'ajoutent la mobilisation de termes anatomiques précis et l'évocation " d'études scientifiques qui prouvent les bienfaits du yoga ". Si des études en Inde et aux Etats-Unis sont abondantes, leurs sources ne sont pas mentionnées, seule leur évocation suffit à asseoir une légitimité.

Enfin, la référence à l'Inde apparaît comme le dernier outil de légitimation des professeurs (5). La majorité d'entre eux se rattache à l'Inde, perçue comme "berceau du yoga": Françoise en se formant auprès d'un gourou indien, Parveen grâce à ses origines, Mahé en se rendant régulièrement en Inde. Tous trois décorent leurs salles de cours avec des symboles hindous plus ou moins visibles. Chez Mahé, de nombreuses iconographies de divinités hindoues ornent les murs. Françoise a construit un autel avec des bougies et des fleurs devant des représentations du Christ, de Shribashyam et de Bouddha. Enfin, Parveen a plus sobrement encadré des vers en sanskrit.

Ces représentations de l'Inde s'accompagnent d'un imaginaire autour du yogi indien (6) véhiculé depuis l'époque de la revalorisation du yoga. Ce yogi imaginaire renvoie à une sorte d'idéal d'élévation spirituelle et d'avancée dans la méditation. Il repose sur l'image de l'ascète hindou ou du renonçant antique qui a abandonné ses biens matériels, intérieurisé le sacrifice et consacre sa vie ou la dernière phase de sa vie aux austérités (*tapas*). Par ses actes de méditation quotidienne, par le jeûne, l'ascète purifie aussi son environnement et son entourage. Cette figure synthétique vit dans un ermitage (BEVILACQUA, 2017), et est éventuellement créditee d'avoir atteint la libération des illusions mondaines pour atteindre l'union avec l'absolu divin. Si ces ascètes existent toujours en Inde, certains ne pratiquant d'ailleurs pas les postures de yoga, ils se différencient grandement de la majorité des pratiquants contemporains en Inde ou dans le monde. Cependant, comme l'ascète, le professeur doit être reconnu pour ses capacités physiques, son hygiène de vie irréprochable, son savoir et sa sagesse.

Les cinq modalités de légitimation présentées illustrent aussi les domaines sur lesquelles reposent les réinterprétations du yoga et la construction identitaire menant à la reconnaissance du professeur de yoga par ses élèves. Par les nombreuses actions qu'ils s'imposent à lui-même, la légitimité comme l'identité du professeur de yoga passe par l'imposition de "techniques de soi" (FOUCAULT, 1984). Ce n'est qu'après cette maîtrise de soi que le professeur peut agir sur le corps d'autrui, exercer des rapports de pouvoir et se positionner comme professeur légitime, héritier des enseignements du yoga, tout en se donnant le droit de l'adapter en fonction des besoins de ses élèves (NIZARD in ANDRIEU, 2020).

b) Respect d'un idéal à atteindre comme modalité d'une construction identitaire

Ces modalités de légitimation sont d'autant plus présentes lorsque les professeurs souhaitent se positionner contre les nouvelles modalités en vogue dans le yoga. Aujourd'hui, au prix d'un certain engagement, sur une courte période (200 à 400 h) et d'un investissement financier, un pratiquant peut devenir professeur de yoga et ouvrir son centre de yoga sans contrôle particulier.

Aussi, les professeurs défendent un rattachement à un yoga moins "matérialiste", plus "spirituel" pour s'opposer à la commercialisation exponentielle des offres de yoga ces dernières années. Singleton (2010) soulignait qu'en 2008, aux États-Unis, le yoga représentait un marché d'environ 5,7 milliards de dollars dépensés chaque année en cours, vacances et produits dérivés autour du yoga (vêtements, podcast, DVD, livres, alimentation, séminaires de marketing pour les professeurs). Ce marché n'a pas fait l'objet de données chiffrées précises en France ou en Suisse, mais il est important.

Cependant, cette commercialisation croissante, illustrée par des mélanges hybrides entre yoga et paddle, "yoga nu", "yoga à cheval" sont vivement critiqués par les professionnels qui dénoncent une incompréhension de la "philosophie", de "l'essence du yoga", due à une rupture trop drastique avec les "origines du yoga". Adapter, oui, oublier, non. Ainsi, l'esthétisme, le sport, les mélanges hybrides, la commercialisation, le bien-être s'opposeraient à la philosophie, à la spiritualité, à l'éthique, au mode de vie restrictif.

Jean Lechemin, professeur de yoga installé en Suisse romande depuis quarante ans, explique que cet engouement viendrait du fait que: "les gens sont en quête d'une oasis de tranquillité dans cette course que nous proposons notre société matérialiste et égocentrique". Ainsi, le yoga apparaît comme un moyen de se "reconnecter avec soi-même" et même de s'opposer à une société consumériste. Or, le yoga est traversé par un paradoxe profond: alors que les pratiquants déclarent rechercher un moyen de rompre avec une "volonté de performance", de "dépassement de soi", de "consommation", de "comparaison", l'apprentissage de ces méthodes apparaît comme des "outils" aidant justement à "mieux gérer ses émotions", à être "plus efficace au travail" ou à améliorer ses relations avec autrui. D'ailleurs, les soixante personnes rencontrées ont toutes déclaré avoir observé un impact positif du yoga sur leurs émotions, leurs relations familiales ou professionnelles (NIZARD, 2020).

Les évolutions du yoga aujourd'hui répondent comme par le passé à des transformations sociaux-historiques. En effet, Cedeström et Spicer (2016), Illouz et Cabanas, (2018) démontrent que cet intérêt pour les méthodes de bien-être, dont le yoga, répondent à des exigences croissantes de performance, de flexibilité dans son travail comme dans sa vie, et à une volonté de "redonner du sens à son existence" (REQUILÉ, 2008).

Le sentiment d'absurdité ou de non-sens est devenu quotidien, comme si ce que nous appelons "la modernité" produisait des affections nouvelles, spécifiques : maladie du sens de la vie, exigeant des regards thérapeutiques nouveaux. [...] Il s'agit surtout de ces motivations subjectives, non mesurables, comme le bien-être, la quête du bonheur, l'harmonie avec soi-même, [...] dont le mépris rend malheureux les individus (TARDAN-MASQUELIER, 2000: 142-143).

Ces deux faces d'une même pièce seraient caractéristiques des sociétés "modernes" qui connaîtraient une crise du lien social. Si ce contexte explique l'intérêt croissant pour le yoga, De Singly propose une alternative à cette crise "du lien social" (2003). Il défend l'idée que les "individus individualisés" ne seraient pas en perte de liens sociaux, mais mobiliseraient et créeraient des liens sociaux, moins forts, moins contraignants, mais multiples et compatibles avec une certaine forme de liberté, en jouant sur des appartenances plurielles.

Aussi, ces individus se retrouvent à la fois dans leur volonté d'affirmer une expérience intime, corporelle, une recherche "de soi", donc de leur individualité et à la fois dans leur création de nouveaux liens sociaux avec d'autres qui partagent des valeurs, des pratiques et des aspirations communes. Ces liens sociaux se créaient lors des cours réguliers, des retraites en ashram, des vacances de yoga, où les pratiquants de yoga se retrouvent autour de certaines pratiques et partagent les mêmes valeurs. Certains pratiquants soulignent non seulement l'importance de ces moments non seulement pour approfondir leur pratique, mais pour se retrouver "entre-soi", sans être jugé dans leurs choix ou pour pouvoir exprimer leurs expériences corporelles.

Conclusion

La mise en perspective historique a permis de souligner l'importance donnée à la pratique corporelle, un processus de légitimation par l'utilisation d'études scientifiques venant attester des bienfaits du yoga, le recours à certains termes sanskrits et à des textes devenus canoniques, la fascination pour la figure du yogi. Elle a permis de souligner certaines réinterprétations en Inde, puis depuis sa diffusion en Europe et jusqu'à aujourd'hui, notamment à travers les parcours de professeurs depuis Krishnamacharya jusqu'à Françoise ou Mahé. Les trois portraits des professeurs rencontrés illustrent la volonté de transmission d'un héritage et l'adaptation à des publics pris dans les exigences contemporaines. Ils se rejoignent à travers les cinq modalités de légitimation de leur enseignement: l'Inde, la pratique régulière, le maintien d'une hygiène de vie, l'usage de discours savants ou la fascination pour le yogi idéal. Ces stratégies gagnent en importance actuellement, car le besoin de reconnaissance est d'autant plus grand que le nombre croissant d'offres hybrides floute les contours du yoga.

Deux orientations sont données à des yogas aux visées opposées, donc: l'un portée par le développement personnel, détaché de tout fondement philosophique, de ses origines, en rupture avec le passé; l'autre portée par l'engagement dans la pratique, dans la connaissance et dans l'imaginaire du respect des origines. Au-delà de la différence des critères et des valeurs invoquées, c'est une même réponse aux sociétés actuelles qui se trouve ici activée.

La volonté de transmission et d'adaptation démontre que "le passé n'a de sens que s'il est traduit en champ d'expérience, que s'il est incorporé dans le travail sur soi des individus et des sociétés" (DE SINGLY, 2003: 31). Les pratiquants du yoga choisissent donc celui qui est héritier d'un savoir, le professeur légitime, même s'ils adaptent ces principes à leurs besoins et leur quotidien. Dans les expériences corporelles du yoga se jouent une réactivation du passé, en empruntant des symboles, un langage et en réinterprétant les textes et les pratiques, une écriture dans l'intimité du corps au présent et un ancrage dans le futur par les incidences de ces pratiques dans les modes de vie.

Bibliographie

- ALTER, Joseph. *Yoga in modern India, the body between science and philosophy*. Princeton: University Press, Princeton and Oxford, 2004.
- APPADURAI, Arjun. *The Social Life of Things. Commodities in Cultural Perspective*. Cambridge-New York: Cambridge University Press, 1986.
- ASSAYAG, Jackie. *L'Inde. Désir de nation*. Éditions Odile Jacob, 2001.
- BEVILACQUA, Daniela. "Let the *Sādhus* Talk: Ascetic Understanding of Ha ha Yoga and *Yogāsanas*". In: *Religious of South Asia*, 11(2-3), pp.182-206, 2017.
- CABANAS, Edgar, ILLOUZ, Eva. *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris: Premier Parallèle, 2018.
- CECCOMORI, Silvia. *Cent Ans de Yoga en France*. Paris: Edidit, 2001.
- CEDERSTROM, Carl, SPICER, André. *Le syndrome du bien-être*. Paris: Éditions l'Échappée, 2016.
- DE MICHELIS, Élisabeth. *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism*. Londres, New York: Bloomsbury Academic, 2005.
- DE SARDAN, Jean-Pierre Olivier. *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Louvain-la-Neuve: Bruylants-Academia, 2008.
- DE SINGLY, François. *Les uns avec les autres. Quand l'individualisme créait du lien*. Paris: Armand Colin, 2003.
- DESPONDS MEYLAN, Séverine. L'enseignement de yoga européen entre adhikāra et pédagogie. Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'Université de Lausanne, 2007.
- DIAMOND, Debra. *Yoga, L'art de la transformation. 2500 d'histoire du yoga*. Paris: Éditions la Place, 2017.
- FAVRET-SAADA, Jeanne. *Les mots, la mort, les sorts*. Paris: Éditions Gallimard, 1977.
- FOUCAULT, Michel. *Histoire de la sexualité, T.III, Le souci de soi*. Paris: Tel Gallimard, 1984.
- GLASER, Barney G., STRAUSS, Anselm L. *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine Publications, 2006 [1967].
- HACKER, Paul. "Aspects of Neo-Hinduism as contrasted with surviving traditional Hinduism". In: Wilhem Halbfass (éd.), *Philology and confrontation, Paul Hacker on traditional and modern Vedanta*. Albany: University of New York Press, 1995, pp. 229-256.
- HALBFASS, Wilhelm. *India and Europe*. New York: State University of New York Press. 1988 [1^{re} éd. all. 1981].

HALLOY, Arnaud. "Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique". In: Noret & Petit. *Corps, performance, religion : études anthropologiques offertes à Philippe Jespers*. Paris: Éditions Publibook, 2007.

HAUSER, Beatrix. *Yoga Traveling: Bodily Practice in transcultural Perspective*. Cham, New York: Springer, 2013.

HEINICH, Nathalie. "Authenticité et modernité". *Noesis*, pp. 22-23, 2014.

LEHTO, Xinran Y., BROWN, Sally, CHEN, Yi, ALAISTAIR, Morrison. "Yoga Tourism as a Niche Within the Wellness Tourism Market ". *Tourism Recreation Research*, vol. 31, n°1, 2006, pp. 25-35.

LEUCCI, Tiziana. "L'apprentissage de la danse en Inde du Sud et ses transformations au XX^e siècle : le cas des Devadāsī, Rājadāsī et Nattuvanār". *Rivista di Studi Sudasiatici*. III, 2008, pp. 53-87.

MALLINSON, James, SINGLETON, Mark. *Roots of Yoga*. London: Penguin Books, 2017.

MORI, Luca, SQUARCINI, Federico. *Fra yoga, storia e mercato*. Roma: Carocci, 2008.

NEWCOMBE, Suzanne. "Spirituality and 'mystical religion' in contemporary society: a case study of British practitioners of the Iyengar method of yoga". *Journal of Contemporary Religion*. 20 (3), 2005, pp. 305-322.

NIZARD Caroline. *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*. Paris: L'Harmattan, 2020.

NIZARD Caroline. "S'ac-corps-der, approfondissement de l'attention corporelle dans les pratiques de yoga". ANDRIEU Bernard. *Manuel d'émersiologie. Apprends le langage du corps*. San Giovanni, Mimesis, 2020, pp. 321-339.

REQUILÉ, Élise. "Entre souci de soi et réenchantement subjectif. Sens et portée du développement personnel". *Mouvements*, 2008/2 (n° 54), pp. 65-77.

SCHMIDT-GARRE, Jan. *Le Souffle des dieux, Un voyage vers les origines du yoga moderne*. Film 2014.

SINGLETON, Mark. *Yoga Body. The origins of modern posture practice*. Oxford: Oxford University Press, 2010.

SJOMAN, Norman, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi, Abhinav Publications, 1996.

TARDAN-MASQUELIER, Ysé. "Guérison religieuse et sens de la vie". *Revue Gestalt*, n°19, 2000, pp.141-158.

VAN DER VEER, Peter. *Imperial Encounters. Religion and Modernity in India and Britain*. London: Permanent Black, 2001.

WARNIER, Jean-Pierre, Rosselin, Céline. *Authentifier la marchandise. Anthropologie critique de la quête d'authenticité*. Paris: Éditions L'Harmattan, 1996.

WATHELET, Olivier, Anthropologie de la transmission des savoirs et savoir-faire sensoriels: étude de cas: la transmission d'un patrimoine olfactif à l'intérieur de la famille. Thèse de doctorat en anthropologie sociale et ethnologie, Université Nice Sophia Antipolis, 2009.

WHITE, David G., *The Alchemical Body, Siddha traditions in Medieval India*. Chicago: University of Chicago Press, 1998.