

Caroline NIZARD

## *Relation gourou-élève, de la découverte à l'engagement*

### Bio-bibliographie :

Docteure en anthropologie, C. Nizard travaille sur les processus d'apprentissage de thérapies psychocorporelles (yoga et méditation), sur les trajectoires de vie des pratiquants en portant un intérêt particulier au corps et au souffle et aux questions de santé, de bien-être, de sport. Rattachée à l'Institut d'Histoire et Anthropologie des Religions de l'Université de Lausanne, son ouvrage *Du souffle au corps* va prochainement être publié chez L'Harmattan.

### Résumé :

À travers une analyse ethnographique utilisant l'observation participante et les entretiens et prenant appui sur l'exemple des ashrams du courant Sivananda, cet article interroge les conditions de transmissions entre un gourou et ses élèves, en mettant la lumière sur certaines pratiques de yoga. Face à des pratiques corporelles identiques, les itinéraires d'engagements possibles et les modalités de la croyance diffèrent. Comment les pratiquants les interprètent-ils ? Comme un moment d'introspection, une initiation ou le passage d'une frontière entre un désir de prendre du temps pour soi et une « soumission librement consentie » ? Ces données permettront d'entamer une discussion autour de la question de la frontière et du basculement entre pratiques marginales et dérives sectaires.

Mots-clefs : yoga, transmission, gourou, engagement, ashram

## *Guru-disciple relationship, from discovery to commitment*

### Abstract:

Through an ethnographic analysis using participant observation and interviews, and leaning on the example of Sivananda ashram, this article questions the conditions of handover between guru and disciple, highlighting on some yoga practices. Facing the same bodily practices, the ways of commitment and believes can be different. How do yoga practitioners read into them? As an introspection, an initiation or the crossing of a boundary between a desire to take time for oneself and a submission-agreement? These data will allow to discuss around the question of the boundary and the switch between marginal practices and sectarian drift.

Key words: yoga, handover, guru, ashram, commitment

*« Certaines rencontres importantes dans ta vie te permettent de changer, de découvrir quelque chose. Ces personnes sont ancrées en toi. Moi, j'ai beaucoup changé depuis que j'ai commencé à pratiquer avec Dina, parce que le yoga avait un aspect dévotionnel. Ce n'était pas pour faire du yoga et me sentir bien, parce qu'avec elle je ne me sens pas bien. Deux fois sur trois, je pleure. Je vomis, c'est intense, intense. C'est pas le feel good yoga où tu ressorts avec le sourire. [...] Elle est assez exceptionnelle, je dois dire. Vraiment, je suis vraiment heureuse de l'avoir rencontrée. [...] Je crois que lorsque tu rencontres ton prof., tu te rends compte que c'est différent à ses côtés. Tu te positionnes comme un élève et c'est ton maître, ton gourou, peu importe comment tu veux l'appeler. Tu t'abandonnes et tu as une confiance infinie. Tu vas aussi profond que tu peux aller, parce que tu as confiance, parce que cette personne tu sais qu'elle a fait le chemin et qu'elle a survécu. C'est ce que je ressens quand je suis avec elle. C'est pour ça que j'économise, que je la suis partout [dans le monde]. Il se passe des choses en moi qui ne se passent pas quand elle n'est pas là. » (Amandine, professeure de yoga, Suisse, 30 ans)*

Le discours d'Amandine témoigne de l'importance que certains professeurs ou gourous peuvent revêtir dans la vie d'un individu, mais aussi, par voie de conséquence, le pouvoir qu'ils peuvent exercer notamment pour influencer la manière dont il peut évoluer, prendre de nouvelles habitudes voire se couper de certaines relations. Sous certains aspects, cette relation peut isoler et transformer profondément la personne. Ce processus de changements peut paraître inquiétant voire comme une forme de dérive sectaire.

Nathalie Luca (2004)<sup>1</sup> souligne qu'il n'existe pas de définition de la secte universellement et historiquement stable, mais évoque des caractéristiques dont la principale serait une rupture ou une forme de fermeture face à la culture dominante. Ces groupes sectaires ont comme trait commun leur revendication et leur volonté de se couper d'un système perçu comme dominant, défaillant voire en décadence, sans que cela n'implique de repli complet.

Sur la question du yoga, certains gourous comme Osho, Baba Ramdev ou le mouvement Shaja Yoga s'illustrent et contribuent à donner au yoga une image sectaire. Les professeurs de yoga se défendent régulièrement et se détachent de cette représentation. Cela explique aussi pourquoi certains professeurs souhaitent s'affilier aux fédérations et plutôt flirter avec une autre représentation, celle du bien-être. En France, le courant Sivananda a choisi comme stratégie d'être reconnu comme « congrégation religieuse »<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> LUCA Nathalie, *Les sectes*, Paris, Puf, « Que sais-je ? », 2004.

<sup>2</sup> ALTGLAS Véronique, « “ Les mots qui brûlent ” : sociologie des Nouveaux Mouvements Religieux et déontologie », *Archives de sciences sociales des religions*, 131-132, 165-188, 2005.

Les courants de yoga sont souvent affiliés aux « nouveaux mouvements religieux »<sup>3</sup>. Luca<sup>4</sup>, Champion et Cohen<sup>5</sup> ont largement débattu autour des liens entre sectes et nouveaux mouvements religieux, notamment à travers leur place politique, sociale et historique. Nonobstant, une question reste délicate : celle des frontières. Face à une même pratique, où se place la frontière entre un groupe partageant des habitudes communes, même en marge de la société, et la dérive ? Mais surtout quelle est de la frontière entre une adhésion, une soumission librement consentie, une perte de liberté ou une quête individuelle de perfectionnement de soi ? Les frontières peuvent être labiles et il est quasiment impossible de déterminer le point de basculement de l'un à l'autre. Dans la dérive sectaire comme dans le yoga plus généralement, la relation entre professeur et élève se place au cœur. C'est de la relation et de ces frontières dont il sera ici question afin de montrer que face à des pratiques qui peuvent paraître extérieurement étrangères, les interprétations entre les participants varient. Il ne s'agira nullement de qualifier ni les pratiques, ni le courant servant d'exemple à cette réflexion.

Pour y répondre, nous reviendrons sur les conditions de l'enquête, les définitions du yoga et du gourou avant de décrire précisément certains éléments du quotidien en ashram, notamment le moment de la transmission de la parole du gourou à ses disciples, puis sur l'interprétation de cet enseignement. Enfin, ces observations donneront lieu à une discussion autour des modalités de l'engagement dans un courant.

### Observations des pratiques

Ma première rencontre avec le yoga, ses pratiquants et ses professeurs a eu lieu au centre Sivananda à Paris. Pendant trois ans, j'y ai suivi des cours plusieurs fois par semaine et ce n'est que lorsque ma recherche anthropologie a débuté que j'ai effectué des séjours en ashrams<sup>6</sup> dans les centres Sivananda à Orléans ou dans le Sud de l'Inde à Neyyar Dam. Pour autant, les éléments de terrain présentés ici s'inscrivent dans une recherche plus générale<sup>7</sup> dont l'ambition

---

<sup>3</sup> CHAMPION Françoise, HERVIEU-LEGER Françoise, (dir.), *De l'émotion en religion. Nouveaux et traditions*, Paris, Centurion, 1990.

ALTGLAS Véronique, *Le Nouvel Hindouisme occidental*, Paris, CNRS Éditions, collection Sociologie, 2005.

<sup>4</sup> LUCA Nathalie, *Op.cit.*

<sup>5</sup> CHAMPION Françoise, COHEN Martine, (dir.), *Sectes et Démocratie*, Paris, Le Seuil, 1999.

<sup>6</sup> Il s'agit d'un lieu de retraite à l'origine pour les ascètes et, par extension, un lieu où se rassemblent des disciples ou des fidèles d'un maître.

<sup>7</sup> Grâce au recrutement par réseau, soixante entretiens semi-directifs ont été réalisés entre 2013 et 2017 auprès de pratiquants et/ou de professeurs à Paris, en Suisse Romande (Gruyère et Lausanne) et en Inde (Bangalore, Mysore, Delhi, Rishikesh). Les observations participantes se sont déroulées lors de cours de yoga (dans les trois pays, mais hebdomadairement en Suisse romande), de sept retraites en ashram (en France et en Inde), de festivals (à Zinal, en Suisse romande, et à Rishikesh, en Inde du Nord). Parmi ces entretiens une trentaine a fait l'objet d'un suivi attentif entre 2013 et 2017 avec deux séries d'entretiens formels et de nombreuses discussions informelles. Les grilles d'observation et d'entretiens portaient une attention particulière sur trois éléments

était de montrer comment et pourquoi, par l'apprentissage du yoga, les pratiquants changent leur conception du corps et les conséquences sur leur mode de vie. Les travaux de V. Altglas<sup>8</sup>, S. Strauss<sup>9</sup> ou C. Einsmann<sup>10</sup> sur le courant Sivananda m'ont amenée à élargir mes terrains vers d'autres courants de yoga, sans en élire un spécifiquement et à suivre des professeurs et des pratiquants en France, en Suisse romande et en Inde.

Me présentant toujours comme pratiquante de yoga et chercheuse, j'étais d'abord perçue comme membre de la communauté, ce qui me permettait de gagner une légitimité auprès des pratiquants afin de libérer la parole notamment autour de certaines croyances. Cet « engagement ambigu » (Favret-Saada<sup>11</sup>) a permis de décrire les mécanismes discursifs, mais aussi d'expérimenter corporellement les effets attendus. Ce processus de réflexivité critique sur soi et sur ses sensations (Wathelet<sup>12</sup>) permet une « mise en résonance » (Halloy<sup>13</sup>) entre les impressions du chercheur et les expériences relatées par les enquêtés. Ces expériences partagées n'ont cependant pas pris le pas sur les divergences décrites par certains enquêtés, ni sur les « cas négatifs » (Becker<sup>14</sup>).

S'inscrivant en anthropologie, les méthodes privilégiées restent classiquement l'observation participante et les entretiens semi-directifs. À la lumière des entretiens, mais aussi d'autres études sur le yoga contemporain (Hoyez<sup>15</sup>, Newcombe<sup>16</sup>), cette pratique apparaît majoritairement féminine. En France, un tiers des pratiquants rencontrés sont des hommes et seulement un quart en Suisse. En Inde, la proportion masculine est légèrement supérieure à celle de la France. Le yoga touche généralement les 30-55 ans avec un âge moyen de 41 ans en France et de 47 ans en Inde. Dans les trois pays, les mêmes catégories socio-professionnelles se retrouvent (milieux médicaux, paramédicaux et du secteur social). Il s'agit de classes sociales

---

principaux : (a) les parcours de vie (caractéristiques sociologiques, motivations premières), (b) les spécificités de l'apprentissage du yoga (en s'intéressant à la relation professeur/élèves, aux discours sur le corps et les sensations, aux techniques, textes enseignés et au vocabulaire partagé) et (c) les conséquences sur la vie des personnes rencontrées (en termes de rapport au corps, à soi, aux autres, à l'environnement, à l'alimentation, aux autres pratiques sportives, spirituelles ou médicales).

<sup>8</sup> ALTGLAS Véronique, *op.cit.*

<sup>9</sup> STRAUSS Sarah, *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*, Berg Publishers, Oxford, 2005.

<sup>10</sup> EISENMANN Clemens, *Embodied Spirituality in Yoga practice*, Conference paper, 2013.

<sup>11</sup> FAVRET-SAADA Jeanne. 1977. *Les mots, la mort, les sorts*, Paris, Éditions Gallimard.

<sup>12</sup> 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.

<sup>13</sup> HALLOY Arnaud, « Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique », *Noret & Petit Corps, performance, religion : études anthropologiques offertes à Philippe Jaspers*, Paris : Éditions Publibook, 2007.

<sup>14</sup> BECKER Howard. S, *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*, Paris : Éditions La Découverte, 2002.

<sup>15</sup> HOYEZ Anne-Cécile, *L'espace-monde du yoga : de la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2012.

<sup>16</sup> NEWCOMBE Suzanne, "Hinduism, Jainism, Mysticism and Spirituality", *New Religions*, p.1-37, 2017.

moyennes et surtout supérieures. Bien que les données et les entretiens choisis ici ne concernent que les pratiquants rencontrés dans les centres Sivananda à Paris, à Orléans ou en Inde, leurs caractéristiques sociales restent identiques à celles des pratiquants d'autres courants observés.

### Détour lexical

Un petit détour sur la définition des termes yoga et gourou semble indispensable pour dissiper toute ambiguïté. Le terme « yoga » vient du sanskrit *yug* qui signifie littéralement « atteler », « unir », « joindre ». Au cours de l'histoire, Mallinson et Singleton (2017) soulignent que « yoga » désigne à la fois un but - la recherche d'union avec le divin, la libération du cycle des réincarnations - et un moyen psycho-corporel, doté d'une palette de méthodes et de techniques. Ainsi, de ses fondements sotériologiques chez les hindous à la volonté d'amélioration de soi chez les Européens contemporains, des transformations profondes ont eu lieu. Aujourd'hui, il se définit comme un mélange d'exercices physiques et mentaux afin de progresser ou même d'atteindre une sorte de perfection teintée, au gré des choix, de fitness, d'ascétisme physique ou de santé, de réalisation de soi et/ou d'ésotérisme (Hauser, 2013).

À travers le yoga, certains pratiquants s'engagent dans des processus de transformations profondes où la relation entre professeur et élève joue un rôle déterminant. Aujourd'hui, le nombre de professeurs supplante celui de gourous. Aux yeux des pratiquants, le professeur renvoie plutôt à celui qui enseigne les postures, la méditation parfois certains principes philosophiques, alors que le gourou apparaît comme un « maître spirituel », reconnu pour sa sagesse et son savoir.

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. Les travaux de D. Bevilacqua sur une communauté de yogis du Nord de l'Inde qui pratiquent très peu les postures, mais pour qui la finalité du yoga est bien la libération du cycle des réincarnations, souligne que le gourou est reconnu ainsi par ses fidèles comme étant « celui qui a déjà eu une expérience personnelle de ce qu'il enseigne »<sup>17</sup>. Bien au-delà des sphères du yoga, le gourou apparaît comme un guide indispensable afin d'évoluer dans sa pratique. Il fait figure d'autorité puisque la transmission de son savoir débute et se termine quand il estime son élève prêt. Il s'agit donc véritablement d'une initiation et d'un privilège. Dans le contexte de la danse

---

<sup>17</sup> BEVILACQUA Daniela, "Let the *Sādhus* Talk: Ascetic Understanding of Haṭha Yoga and *Yogāsanas*", *Religious of South Asia*, 11(2-3), pp.182-206, 2017, p.187.

*Bharatanatyam*, T. Leucci indique qu'historiquement le gourou, ou ici maître de danse, accepte l'élève comme « un membre de [s]a famille, en échange de services domestiques et d'un respect attendu vis-à-vis de celui-ci et de son art. Les transactions monétaires étaient absentes de cette relation<sup>18</sup> ». Cet enseignement oral de maître à élève était extrêmement codifié et impliquait une relation individualisée voire confidentielle.

Zarrilli<sup>19</sup> relève les mêmes caractéristiques de la relation de *guru-śiṣya* : une confiance absolue envers son maître, aucune remise en question de son enseignement, l'élève (*śiṣya*) devant accepter la sévérité de ses méthodes. Ces caractéristiques rejoignent la description qu'Amandine donne de son gourou en chapô. Un véritable lien affectif se créait alors entre maître et disciple.

Pourtant, selon McKean<sup>20</sup>, certains gourous profitent de leur position, se rapprochant des chefs d'entreprise, ils accumulent de l'argent, profitent de l'abnégation de certains fidèles et participent à l'économie ou à la politique. Ces gourous rentrent en opposition avec la figure de l'ascète, dénué de tout désir matériel qui dispense son enseignement gratuitement. Dans les deux cas, ce maître reste une figure emblématique, nécessaire à la survie d'un courant de yoga comme le souligne Desponds Meylan<sup>21</sup>.

Avec le temps, le professeur de yoga a progressivement pris la place du gourou en changeant les modalités de transmission.

« Le passage du gourou, comme personne réelle ou comme figure idéale, à l'enseignant de yoga implique un processus beaucoup plus élaboré qu'un simple changement de nom. Il s'agit de répondre à des enjeux pragmatiques de transmission tels que l'organisation de leçons adaptées au mode de vie local ou la traduction d'une langue à une autre. Mais il s'agit également de répondre à des enjeux socio-religieux tels que la construction d'une qualification européenne et d'une autorité d'un nouveau type impliquant l'autonomisation symbolique des enseignants de yoga européen vis-à-vis de l'Inde.<sup>22</sup> »

Ce glissement de la relation de face à face, affective et secrète, à un enseignement de masse a contribué au développement des formations de professeurs. Sans pouvoir développer les modalités d'évolution de la relation *guru-śiṣya* à celle de professeur-élève, il est important de

---

<sup>18</sup> LEUCCI Tiziana, « L'apprentissage de la danse en Inde du Sud et ses transformations au XX<sup>e</sup> siècle : le cas des Devadāsī, Rājadāsī et Nattuvanār » in *Rivista di Studi Sudasiatici* III, 53–87, 2008, p.58.

<sup>19</sup> ZARRILLI Philip B., *When the body becomes all eyes. Paradigms, Discourses and Practices of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art*, Oxford University Press, 1998.

<sup>20</sup> MC KEAN Lise, *Divine Enterprise. Gurus and The Hindu Nationalist Movement*, Chicago, The University Of Chicago Press, 1996.

<sup>21</sup> DESPOND MEYLAN Séverine, *L'enseignement de yoga européen entre adhikāra et pédagogie. Une analyse de la qualification socio-religieuse des enseignants dans la rencontre entre l'Union européenne de yoga et le lignage de T. Krishnamacharya*, Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'université de Lausanne, 2007.

<sup>22</sup> DESPOND MEYLAN Séverine, *op.cit.* 279.

souligner que de nombreux courants se fédèrent généralement autour d'un gourou fondateur, figent certaines pratiques, par exemple avec un enchaînement précis de postures, ajoutent quelques spécificités à leur enseignement et les transmettent de manière rigoureusement identiques et identifiables. C'est le cas du courant Sivananda.

### Sivananda (1887- 1963)<sup>23</sup>

Né dans une famille de brahmanes au Tamil Nadu, Sivananda débute sa carrière comme médecin en Malaisie, il se marie et a un enfant. À la mort de sa femme et de son fils, il devient renonçant dans le nord de l'Inde. Il suit alors plusieurs gourous sans en désigner un comme son maître<sup>24</sup>. Pourtant, au sein du courant on peut lire : « le lignage de l'enseignement du Yoga de Sivananda est en étroite filiation avec le sage Adi Sankara (8<sup>ème</sup> siècle) qui a unifié diverses pratiques spirituelles autour de la non-dualité. Son enseignement a été transmis de gourou à disciple sans discontinuité »<sup>25</sup>. Ici, deux éléments doivent être soulignés, une filiation qui place son enseignement dans une continuité apparente avec l'enseignement de Sankara<sup>26</sup> et la possibilité de perpétuer cette filiation aujourd'hui malgré la mort du gourou fondateur.

En 1925, Sivananda fonde la *Divine Life Society* à Rishikesh puis le *Yoga Vedanta* en 1936 et enfin, la *Forest Academy* en 1948. Sivananda choisit d'enseigner en anglais et est l'un des premiers à accepter dans son ashram, tout pratiquant quel que soit son sexe, son âge, sa condition physique, son aspiration spirituelle ou religieuse. Ces éléments participent à son succès à partir des années 1950 auprès de publics européens et américains et de nombreux professeurs se formeront à ses côtés (Jean Herbert, André Van Lysebeth, Maryse Choisy, Thérèse Brosse).

Une véritable diffusion se met en place dont l'ambassadeur le plus emblématique reste son disciple Vishnudevananda (1927-1993) qui ouvre les différents ashrams dans le monde, forme et s'entoure de nombreux *swami*<sup>27</sup>. Dans les ashrams, de nombreuses photos de

---

<sup>23</sup> Les ouvrages de Altglas, *op.cit* et Strauss, *op.cit* offrent une perspective plus approfondie. Il s'agit ici de donner quelques repères historiques.

<sup>24</sup> CECCOMORI Silvia, *Cent Ans de Yoga en France*, Paris, Edidit 2001.

<sup>25</sup> [http://sivanandaonline.org/public\\_html/?cmd=displaysection&section\\_id=1060&parent=1056&format=html](http://sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection&section_id=1060&parent=1056&format=html)

<sup>26</sup> Sankara, rattaché au mouvement de l'Advaita Vedanta, valorise la non-dualité, c'est-à-dire que l'Absolu divin (*Brahman*) serait unifié aux âmes individuelles (*ātman*). Ce courant s'est ensuite imposé comme une version officielle de l'hindouisme dans la bourgeoisie indienne de l'époque coloniale, car il lui donnait une vision unitaire et respectable.

<sup>27</sup> Le terme *swami* signifie littéralement « seigneur, maître, mari ». Il s'agit d'un titre honorifique pour une personne reconnue pour ses qualités spirituelles, symbolisant une force de renoncement non ascétique. Initié dans un ordre religieux déterminé, il a choisi de se dédier à l'institution et occupe des fonctions mondaines, notamment d'administration, d'organisation ou de représentation dans les ashrams. Au sein du mouvement, il se situe en-dessous des gourous dans la hiérarchie tout en étant perçu comme un guide spirituel.

Vishnudevandana en train d'effectuer des postures particulièrement avancées figurent aux côtés de celles de Sivananda en tenue occidentale ou en safran, comme les sages indiens. La place occupée par chacun dans ces représentations illustre fortement cette relation entre gourou et disciple.

[fig. 1] : Sivananda (à gauche) guide les postures réalisées par à Vishnudevandana (à droite), © Caroline NIZARD, photo d'une image prise au Centre Sivananda à Paris, 2012.

Selon Sarah Strauss<sup>28</sup>, il existe aujourd'hui quatre-vingts centres Sivananda dans le monde et huit ashrams, principalement concentrés dans les métropoles d'Amérique du Nord, en Europe ou en Inde. Ces centres abritent généralement un ou deux *swami*, représentants vivants de l'enseignement du gourou fondateur, qui sont accompagnés d'un petit nombre de résidents qui vivent au sein de la communauté et dont on exige une discipline rigoureuse et un dévouement total. Leur vie se dédie à l'institution<sup>29</sup>. Ainsi, la hiérarchisation est claire entre le gourou fondateur, Sivananda, son principal disciple Vishnudevandana, les *swami* qui représentent le mouvement, puis des personnes travaillant et vivant au sein des ashrams, ainsi que les nombreux professeurs formés chaque année. Par ailleurs, cette organisation aurait formé plus de dix milles professeurs et reste à ce titre un exemple concernant de transnationalisation du yoga à travers le monde.

Mori et Squarcini<sup>30</sup> recensent vingt-six courants<sup>31</sup> de yoga et soulignent que chaque gourou fige des pratiques codifiées, identifiables et reconnaissables. Ainsi, le courant Sivananda possède quelques particularités que Vivekananda a rendu saillant autour de cinq principes : (a) un enchaînement de douze postures normées et réalisées toujours dans le même ordre, (b) une « bonne relaxation », (c) une « alimentation saine », (d) une respiration « correcte » et enfin (e) la « pensée positive et la méditation ». Il montre un rattachement sans réserve à l'Inde (présence de statuettes de divinités, autel dans les ashrams, vente de livres, cuisine ayurvédique, voyages organisés en Inde), les références à l'hindouisme sont abondantes. Il promet aussi le végétarisme, une certaine hygiène de vie et le chant de mantra. Généralement, le courant Sivananda est qualifié de « spirituel » par ses membres.

---

<sup>28</sup> STRAUSS Sarah, *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*, Oxford, Berg Publishers, 2005.

<sup>29</sup> ALTGLAS Véronique, *op.cit.*

<sup>30</sup> MORI Luca, SQUARCINI Federico, *Fra yoga, storia e mercato*, Roma, Carocci, 2008.

<sup>31</sup> Il s'agit des vingt-six courants les plus institués et importants en Europe, cependant de nombreux courants fleurissent et s'exportent depuis les États-Unis. Enfin, vu les mélanges hybrides et personnels opérés par les professeurs qui ne s'affilient officiellement à aucun courant, un recensement plus précis apparaît illusoire.



## Cadre de pratique idéalisé pour un emploi du temps cadencé

Se rendre en ashram marque pour le pratiquant une étape et illustre une volonté d'approfondir la pratique. La vie en ashram pour quelques jours ou quelques mois entraîne une coupure souvent géographique et sociale. Les ashrams se situent généralement hors des villes, souvent à la campagne, au bord de la mer ou à la montagne. Sur les brochures, les sites Internet, les références au lieu abondent :

« très propice au ressourcement et à la contemplation : vastes espaces, forêts d'arbres centenaires vibrants du chant d'innombrables oiseaux, superbes levers et couchers du soleil. Ce havre de paix accueille des personnes qui sont à la recherche d'un mode de vie sain et équilibré et veulent développer une vision positive et spirituelle de la vie<sup>32</sup> ».

Ces lieux restent ouverts et chacun semble libre de partir, cependant, la disposition géographique souvent isolée ne facilite pas ces sorties.

Pour beaucoup de personnes interrogées, ce « retour à la nature » permet aussi de « se retrouver », de « s'éloigner du quotidien », de « mieux se concentrer sur la méditation » ou de « se dédier à la pratique ». « C'est beaucoup plus facile de te concentrer, tu es là pour ça, tu es coupé de ton travail, des turpitudes du quotidien, ici au milieu des arbres, tu arrives et déjà tu te sens bien » (Clélia, 43 ans, professeure, Française). Plus rares sont ceux qui parlent de ces lieux retirés en les assimilant à des lieux de recueillement, propices à la contemplation intérieure et du monde.

Cet isolement permet de se couper des préoccupations mondaines, des obligations, pour se consacrer à l'écoute de soi. En effet, la pratique soutenue, l'isolement, le calme apparaissent comme des éléments favorables pour approfondir ce que B. Andrieu nomme des pratiques émerives. « L'idée est d'expérimenter en situation des modifications de pratiques sensorielles. Pour sentir différemment son environnement il faut consentir à se déroutiniser pour faire émerger dans son corps vivant d'autres modes d'existence, de déplacement et de relation.<sup>33</sup> »

Cet imaginaire de sérénité n'empêche pas l'existence de règles strictes. L'organisation renforce cette idée d'être coupé du monde, par la vie en collectivité et par le rythme cadencé. Ainsi, ce retour en soi nécessite une discipline. L'adoption de normes propres à ce contexte cadre les actions. Tous les espaces se dédient à la vie en collectivité, de l'hygiène au repas, en passant par la pratique physique ou spirituelle. Tout pousse la personne à rester en immersion, le lieu, les normes, les activités.

---

<sup>32</sup> Brochure distribuée au centre Sivananda d'Orléans

<sup>33</sup> ANDRIEU Bernard, *Sentir son corps vivant : émerisologie I*, Paris, Vrin, 2016, p.23.

Dans certains ashrams, les périodes hors de la vie collective sont inexistantes, et le parallèle avec la vie en monastère est valide à plus d'un titre. L'une des valeurs défendues est de limiter la matérialité, de se déposséder de tout ce qui n'est pas essentiel. Dans certains ashrams, comme au centre Sivananda, la frugalité est aussi valorisée, les repas sont pris deux fois par jour, malgré une pratique plus soutenue qu'à l'accoutumée. Le silence doit être respecté au réveil et au coucher. Toutes ces normes imposent au corps une discipline de soi, « cette discipline des corps et de leur usage agit par des stratégies de contrôle des rythmes, de la mobilité, des actions des individus, visant, d'une part, au maintien et à l'accroissement de sa force physique et, d'autre part, à la situer par rapport à un système de conventions, de normes, de rôles sociaux<sup>34</sup> ».

Probablement, l'élément le plus coercitif réside dans l'emploi du temps à respecter de 5h30 à 21h. Si à Orléans, il est expliqué que les personnes ne sont pas obligées de participer à toutes les activités, elles restent vivement encouragées à pratiquer le *satsang*, sorte de cérémonie qui a lieu deux fois par jour. En général, ce rappel à l'ordre n'est pas nécessaire, d'une part, parce que les personnes qui sont présentes connaissent les règles et sont prêtes à les respecter, et d'autre part, parce que la promiscuité dans les chambres ou avec le groupe exerce une pression qui empêcherait d'y déroger.

### Satsang au centre Sivananda

À présent, sans rentrer dans les détails descriptifs de chaque activité, revenons sur le *satsang* et la cérémonie *ārati*, moment de la transmission de la parole de Sivananda, qui extérieurement peut apparaître aussi comme le plus inhabituel, car le plus axé sur la « spiritualité ».

À l'ashram Sivananda d'Orléans, il est 5 h 30 quand une cloche sonne afin de réveiller les esprits endormis. Au moment du réveil, il est strictement interdit de parler afin d'« éviter de perturber son esprit et de garder la quiétude de la nuit ». Toutes les personnes se retrouvent dans une semi-obscurité, car le jour n'est pas encore levé. Après avoir pris une douche, une boisson chaude, à 6 h tout le monde se réunit dans la salle principale pour le *satsang*. Chacun s'installe dans le plus grand silence.

[fig.2] Salle où se déroule le *satsang* à l'ashram d'Orléans, © photo Caroline NIZARD d'une brochure Sivananda éditée en 2018.

---

<sup>34</sup> DIASIO Nicoletta in JULIEN Marie-Pierre, ROSSELIN Céline, *Le sujet contre les objets... tout contre. Ethnographies de cultures matérielles*, Paris, CTHS, 2009 : 52.

En général, c'est le *swami* le plus expérimenté qui mène ce moment en s'installant sur une estrade, à côté de l'autel orné de divinités. Au-dessus des divinités, au mur, deux photos, l'une de Sivananda, l'autre de Vishnudevananda, encadrent une grande fenêtre qui donne sur des arbres et le parc alentour. Chaque pratiquant s'installe sur le sol en position du lotus ou à défaut en tailleur, face à l'autel et au *swami*. Il y a peu d'espace entre les tapis, ce qui incite chacun à rester assis sur le sol pendant les deux heures. Le *satsang* se déroule en trois temps : la méditation, la lecture d'un texte accompagnée d'une explication et la cérémonie *ārati*.

Le *satsang*, comme toutes les autres activités, débute par le chant du OM, mantra utilisé pour débiter et clore chaque pratique. Le *swami* invite ensuite les personnes à faire une méditation pendant vingt minutes dans l'immobilité la plus absolue. L'immobilité du corps symbolise l'immobilité de l'esprit et la capacité à entrer en méditation. Ce partage du silence permet de se couper de toute sollicitation mondaine, la présence du groupe oblige le néophyte à rester immobile et s'il réussit à passer outre le désagrément de la posture, alors il peut porter une attention graduelle au rythme de sa respiration et faire émerger en lui de nouvelles sensations.

Au bout de vingt minutes, le *swami* chante le OM pour sortir les personnes de leur méditation et lit ensuite un texte de Sivananda. Il s'agit d'une lecture commentée par le *swami*, sur la méditation, sur un aspect de la philosophie hindoue ou sur une valeur défendue par le centre. Cette lecture ne laisse pas de la place à la discussion. Elle représente la transmission de la parole du maître, permet de la rendre « vivante » et de maintenir un lien imaginaire avec lui. La parole du gourou est transmise par la lecture de passages de ses nombreux livres (près de 200) et par la diffusion au moins une fois par semaine de documentaires sur lui à Rishikesh (Nord de l'Inde) notamment lors de cérémonies. Bien que Sivananda soit décédé, Sharon, une américaine, me confiait qu'elle ressentait fortement la « présence de Sivananda », à travers cette parole ou toutes les photos accrochées au mur, les lieux étant « habités par son énergie ».

Si traditionnellement, la relation personnelle entre le gourou et son élève était personnalisée et oralisée, cette transmission directe s'est perdue avec la mort de son fondateur. Ainsi, ces lectures symbolisent la transmission des enseignements oraux. Transmettre est « un processus consistant à faire passer quelque chose à quelqu'un [...] qui contribue à la persistance, souvent transformées, de représentations, de pratiques, d'émotions et d'institutions dans le présent<sup>35</sup> ». Par ailleurs, les discours du *swami* tendent à montrer non seulement une

---

<sup>35</sup> BERLINER David, « Anthropologie et transmission », *Terrain*, 55, 2010, 4-19, p.4.

filiation, mais aussi un respect de tous les enseignements du maître.

Enfin, le *satsang* se clôt par la cérémonie *āratī*, qui signifie « lumière ». Selon un *swami* du centre Sivananda, cette lumière symbolise la « purification par le feu. Elle ouvre le cœur et permet la véritable compréhension ». Ce rituel venu des temples hindous a eu initialement pour vocation d'attirer la bénédiction des divinités sur soi. La cérémonie débute toujours par le chant de mantras accompagné d'instruments. Le *swami* désigne la personne qui doit chanter et qui appartient soit à l'équipe, soit aux initiés qui ont déjà fait leur formation de professeurs, reconnaissables par leurs prénoms indiens. Au contraire des autres formations de professeurs, le centre Sivananda va plus loin dans l'initiation des futurs professeurs en leur assignant un prénom indien et un mantra<sup>36</sup> personnels, suivant là le modèle des initiations des ordres ascétiques indiens. Ce nom donné à la fin de la formation de professeur par le *swami* du centre, empêche de connaître le vrai prénom de la personne. En renommant, le centre Sivananda marque la fin de l'initiation, confère une nouvelle identité, autorise l'initié à enseigner dans la lignée du maître. Ici, le rite de passage au statut de professeur est très clair.

[fig.3] : Mantra dédié à Siva, photo du carnet de chant en libre accès au centre Sivananda, © Caroline NIZARD, 2013.

Certains mantras sont chantés systématiquement comme les chants quotidiens dédiés à Siva, et d'autres occasionnellement en fonction du chanteur. Alors qu'il s'agit d'une prière, au centre Sivananda, le mantra est présenté « comme un outil de concentration » permettant « d'éviter que les pensées ne se dispersent ». La récitation de mantras scande la journée. Par exemple, avant chaque repas, tout le monde se réunit en cercle pour chanter un mantra. Pendant la journée, il n'est pas rare d'entendre des personnes en fredonner un.

Pendant la cérémonie, tout en chantant des mantras, une personne allume une lampe dont la mèche est imbibée de beurre clarifié (*ghī*) ou de camphre. Le porteur de lumière dessine des cercles lumineux autour des déités présentes sur l'autel : Ganesh, Visnu, Siva ou Lakshmi mais aussi Jésus ou les photos de Sivananda et Vishnudevananda. Ensuite, un nouveau mantra débute, et s'il n'y a pas trop de monde, le porteur de lumière se déplace devant chaque personne. La plupart des personnes joignent les mains au-dessus de la flamme pour ensuite les placer au-dessus de leur tête. Ce mouvement avec les mains permet de ramener à soi les qualités des divinités présentes, par exemple s'approprier la force symbolisée par Ganesh. La cérémonie se

---

36 Lorsque j'ai interrogé les initiés sur le choix de leur mantra ou de leur prénom indien, les explications restent vagues.

termine en se prosternant devant l'autel. Quels que soient les lieux en Inde ou à Orléans où j'ai pu assister à cette cérémonie, il a été frappant de constater son homologie avec les rituels<sup>37</sup> observés en Inde. En effet, il s'agit d'un rituel qui se place en rupture avec le quotidien, dans un cadre spatio-temporel spécifique, avec un scénario programmé et qui se répète de manière identique tant par les paroles que par les gestes.

« Le moment le plus important est l'offrande de la lumière (*āratī*), grâce à une petite lampe où brûle du camphre et avec laquelle on décrit des cercles autour de l'image. On intériorise cette lumière en approchant la main droite de la flamme, puis en la portant à son visage. Tous ces rituels sont accompagnés de récitations de formules sacrées (*mantra*) et de chants religieux (*bhajan*).<sup>38</sup> »

Cette similarité de forme n'empêche cependant pas des différences de perception et d'interprétation selon les pratiquants.

### Interprétation d'*āratī* selon les pratiquants rencontrés

Au centre Sivananda, les pratiquants interrogés sur l'*āratī* n'ont pour la plupart aucune connaissance de sa signification. J'ai cependant pu recueillir trois types d'interprétation et une anecdote pertinente.

Souvent les nouveaux venus évoquent qu'ils suivent le groupe, qu'ils miment, ce qui ne les empêchent ni de chanter, ni de faire les mêmes gestes. Ils viennent au centre pour découvrir de nouvelles pratiques, faire des tests, expérimenter par leur corps. Grâce au carnet de chant disponible dans les salles, ils imitent les autres pratiquants. D'ailleurs un *swami* du centre Sivananda disait qu'il était « inutile d'intellectualiser ou de vouloir tout comprendre aux rites, aux mantras ». Pour « ressentir les bénéfices du yoga », il réside trois secrets dans le yoga : « pratiquer, pratiquer, pratiquer ». Ce discours illustre l'engagement physique et corporelle exigé du pratiquant, mais souligne aussi que les effets positifs attendus ne peuvent advenir que par cette incorporation. Or, ces bénéfices peuvent aussi être causés par les situations exceptionnelles de la vie en ashram. Habituellement, aucun pratiquant ne pratique quatre heures de postures et de méditation, ni ne mange que deux fois par jour, ni ne suit quatre à cinq heures d'enseignement.

Au contraire, d'autres personnes se réapproprient un discours d'universalité tenu à l'ashram autour de l'idée de la « spiritualité » (voir *infra*). Cette « spiritualité » ne rentre pas forcément en contradiction avec la religion ou la foi. Par exemple, Myriam une femme

---

<sup>37</sup> Ce rituel religieux s'entend ici comme une « séquence d'actes ou de formules répétitives et culturellement codifiées qui scandent la vie quotidienne ». BROMBERGER Christian, HAYOT Alain, MARIOTTINI Jean-Marc, *Le match de football : ethnologie d'une passion partisane à Marseille, Naples et Turin*, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1995, 315.

<sup>38</sup> ASTIER Alexandre, *L'Hindouisme*, Paris, Eyrolles Pratique, collection religion, 2014, 149.

musulmane voilée, qui en plus des pratiques, s'éclipsait pour faire ses prières, m'expliquait qu'à ses yeux : « il n'y a pas de contradiction à s'agenouiller devant des statuettes, des divinités ou lorsque je fais mes prières. Dieu est partout, dans tout. Le yoga, c'est une hygiène de vie, ça met mon corps en mouvement, mais ma foi, c'est la religion musulmane. Ils disent bien ici que c'est une image, on dit la même chose dans la religion musulmane, voilà c'est pareil » (Myriam, pratiquante, française, 52 ans). Ce témoignage rentre en contradiction avec l'idée de la secte qui s'oppose aux religions instituées, en s'appuyant sur le discours universaliste autour de la spiritualité dans le yoga.

Cette manière de présenter les choses parlent particulièrement aux pratiquants qui recherchent à approfondir leur « spiritualité ». D'ailleurs, plusieurs personnes m'ont conté que pendant l'*āratī*, ils ressentaient une « énergie », la communion avec le groupe à travers les chants. Ces sensations physiques, les « vibrations » ou « picotements » ressentis donnent vie à un sentiment décrit comme un « éveil spirituel ». Ainsi, le satsang et *āratī* participent à un engagement beaucoup plus profond dans la pratique allant parfois jusqu'à marquer une rupture.

Enfin, les initiés témoignent du plaisir à chanter les mantras et évoquent aussi cette « vibration particulière liée à l'utilisation du sanskrit ». Ils désignent *āratī* comme un rituel hindou qui dénoterait une « forte dimension spirituelle universelle ».

« Pour moi, un ashram est une école de la vie. Cela te donne les outils pour mieux te connaître, vivre une meilleure vie, savoir mieux agir pour toi, pour les autres. Le but spirituel de la vie créait cette attention au soi, pour se réaliser soi-même. J'ai vécu un éveil pendant l'*āratī*, j'ai senti de la lumière en moi, une chaleur qui m'a montré la voie. » (Pierre, pratiquant, anglais, 27 ans)

Pourtant, le centre Sivananda tient deux discours, premièrement « il ne faut pas y voir forcément un culte ni derrière les statuettes, ni derrière les mantras ou le OM. Chacun peut y mettre ce qu'il veut : une force, une autre image ou la nature. Chaque dieu représente une qualité. Par exemple, Sarasvati représente la connaissance, la sagesse. » Aussi, utiliser cette icône est « une manière de renvoyer à ses qualités intérieures, de se les approprier ». Une des personnes travaillant au centre s'oppose encore davantage à une interprétation religieuse, pour mieux affirmer l'universalité des techniques enseignées. « Il ne s'agit pas d'une religion, car la religion sépare ; alors que dans le yoga, tout est uni, c'est une loi universelle qui prend des formes différentes selon la culture, son passé, son histoire. Ce sont des images qui permettent de se connecter à ce qui est transcendantal » (Jaya, professeure, Française, 32 ans). Le discours universaliste tenu ici existe depuis les débuts de la diffusion du yoga en Occident, dès son introduction par Vivekananda, et est repris par tous les courants de yoga.

À l'opposé, le carnet de chants, disponible au centre Sivananda, explicite une lecture néo-

védantique d'*āratī*, présenté comme l'

« offrande de la lumière aux déités. Cela signifie que le Seigneur est Jyoti Savrupa (celui dont la forme réelle est la lumière). [...] Allumer le camphre signifie que l'ego individuel doit fondre comme le camphre et le jivatman (l'âme individuelle) doit devenir un avec la Lumière Suprême.[...] Le dévot offre du riz sucré, des fruits, du lait ou d'autres friandises. [...] Ne négligez pas les symboles extérieurs. Ils sont très bénéfiques. Lorsque vous en aurez compris le sens profond, vous vous rendrez compte qu'ils jouent un rôle important dans votre vie tant matérielle que spirituelle ».

Ces deux sens attribués à la cérémonie témoignent d'un discours plus universel et psychologique, articulé à un autre où les connotations hindoues et à la spiritualité sont plus explicites. Le centre Sivananda joue sur cette ambiguïté, probablement pour garder à la fois son statut de congrégation religieuse, tout en permettant à des pratiquants occasionnels de venir uniquement pour la pratique des postures. Le fait d'attirer des personnes ayant des finalités différentes lui permet justement de défendre une ouverture et de mélanger des initiés, des adeptes et des pratiquants moins impliqués dans l'institution. Cette ambiguïté apparaît aussi comme un point possible de basculement.

### De l'importance d'énoncer un principe de liberté

Cependant, lors de mon second séjour en ashram à Orléans, après le premier *satsang*, j'ai rencontré un couple qui a souhaité partir. Profondément catholique, la femme se disait indignée par les chants et le fait de s'agenouiller devant des divinités. Elle vivait cette cérémonie comme du prosélytisme. Bien qu'officiellement le discours soit celui de la liberté de rester ou de partir, cette situation a posé problème. Habituellement, le *swami* ne partage aucun moment en collectivité, n'adresse la parole qu'à certains initiés, n'est présent auprès des autres pratiquants qu'au moment du *satsang*. Pourtant, face à l'événement, il a proposé un entretien particulier au couple. Ils se sont alors réunis avec tous les résidents de l'ashram. N'ayant bien sûr pas pu entendre la conversation, j'ai cependant pu discuter avec la jeune femme, Élise, qui, avant de partir, m'a expliqué que

« leur objectif est surtout qu'on n'ait pas l'impression que c'est une secte. Elle m'a dit "vous avez le droit de partir", mais moi je lui demande rien. Je pars c'est tout. C'est pas ça le yoga, je voulais me sentir mieux dans mon corps, pratiquer quelques jours avec mon mari et voilà ce que je découvre ! » (Élise, pratiquante, française, 28 ans).

Cette anecdote est pertinente à plus d'un titre, tout d'abord par la volonté de lutter contre une image sectaire, ensuite par l'impression de liberté formulée par le *swami*. Cette déclaration de liberté illustre le principe énoncé par Joule et Beauvois et met en lumière la frontière entre une volonté d'approfondissement de la pratique et l'adhésion qui pourrait aboutir à une dérive. Comme l'indique Joule,

« Lewin a été le premier à montrer l'importance de la décision dans le processus de changement. [...] Grâce à la décision cela implique un processus de changement de comportements. [...] Il existe des

"actes préparatoires", ce sont de petits actes anodins, qui vont contribuer à modifier nos idées et modifier nos comportements sans s'en rendre compte. [...] On peut favoriser l'engagement en jouant sur certains facteurs : [a] en particulier sur le contexte de liberté, un acte réalisé librement est plus engageant qu'un acte réalisé sous la contrainte, [b] le caractère public, [c] la répétition, [d] les conséquences de l'acte, coûteux en temps, en énergie et en argent »<sup>39</sup>.

R. Joule lie donc le libre arbitre à la notion d'engagement. Ainsi, la majorité des sujets persévèrent dans le sens de leur décision initiale et s'engagent progressivement jusqu'à rendre de plus en plus difficile la possibilité d'aller dans une autre direction. Plus la personne a le sentiment d'assumer un choix librement, plus son engagement sera important. Les psychologues ont largement démontré que « la simple évocation de la liberté prédispose à la soumission »<sup>40</sup> et plus une personne aura le sentiment de rendre service, plus elle aura tendance à accomplir ce que l'on attend d'elle.

Dans le cas de l'ashram, ces caractéristiques se retrouvent. Les pratiquants font un choix délibéré en se rendant en ashram afin « d'approfondir une nouvelle dimension du yoga », de « se couper de leur quotidien » ou pour les adeptes de « se retrouver dans la communauté ». Le libre arbitre se retrouve à travers l'idée que chacun peut ou non partir, s'arrêter, changer de cadre ou de professeur. Ensuite, toutes les pratiques, les lieux de sommeil, comme les repas ou les temps des pratiques sont des moments collectifs, le temps libre se limite à une heure trente par jour où les pratiquants se reposent, lisent ou se promènent à l'intérieur du parc. L'emploi du temps, comme la ritualité de certaines pratiques se cristallisent autour des mêmes gestes, des mêmes postures répétés chaque jour. Enfin, un point souligné par Kurt est l'engagement en temps et en argent. Comme l'indique Amandine, certains passionnés économisent toute l'année pour se rendre en ashram ou suivre leur gourou et y consacrent non seulement un temps chaque semaine, mais aussi leurs vacances.

Ensuite, le mouvement Sivananda défend le « service désintéressé » appelé *karma yoga*, qui permettrait au pratiquant d'accéder au salut grâce à la multiplicité de ses actions dédiées aux autres. Cette forme de dévouement existe en Inde comme voie de libération. Cependant, l'argument du *karma yoga* comme voie de salut permet aussi à l'institution de bénéficier de nombreuses heures de travail bénévole de la part du personnel, et même de ceux qui participent ponctuellement à la vie en ashram. Au prix du séjour s'ajoute pour les résidents occasionnels la quasi-obligation d'effectuer une à deux heures de *karma yoga* par jour à travers toute sorte d'activités, de la cuisine au récurage des toilettes.

---

39 Cet extrait est issu du reportage du magazine Temps présent de la RTS *Dans la tête d'un faux guru* diffusée le 27.09.17 à 20h14.

<sup>40</sup> GUEGUEN Nicolas, *Psychologie de la manipulation et de la soumission*, Paris, Dunod, 2014.



## Frontières, basculement ou dérives, une question ouverte

N. Luca<sup>41</sup> distingue trois types de dérives sectaires : sexuelles, financières, communicationnelles qui posent une fermeture, un isolement, une frontière. Ici, sans vouloir qualifier ces pratiques de dérives sectaires, car comme il a été montré le sens donné aux pratiques varient fortement en fonction de l'adhésion et de l'engagement des pratiquants, la frontière la plus vivante dans ces courants de yoga reste la frontière communicationnelle avec l'utilisation de termes sanskrits, des chants de mantras. L'engagement des pratiquants y est parfois important, notamment à travers l'incorporation de ces techniques du corps. En s'engageant auprès d'un gourou, d'une institution ou d'un professeur, certains pratiquants changent radicalement de vie.

Ainsi, si l'acte de départ est volontaire, selon les attentes de certains pratiquants et les réponses qu'ils trouvent lors de ces séjours, ils peuvent se placer dans une « soumission librement consentie »<sup>42</sup>. Pour autant, il est impossible de savoir quand la frontière entre le choix et la dérive intervient. Cet engagement dans le cadre de l'ashram, par sa répétition des pratiques, a plus d'effets et opère un changement plus durable sur les comportements que l'énonciation de ces mêmes discours sans mise en pratique<sup>43</sup>.

Grâce à l'exemple de certaines pratiques dans le courant Sivananda, il a donc été possible de s'interroger sur la frontière entre une volonté délibérée du pratiquant et le glissement progressif et insidieux vers des actions attendues de lui. Quelques conditions ont été soulignées comme l'importance donnée à l'engagement corporelle, à la répétition, aux discours de liberté et d'ouverture ou d'universalisme. Pour autant, cet exemple rend compte d'une partie infime des pratiques de yoga, car la majorité des pratiques et des professeurs ne présentent aucune forme de dérive.

---

<sup>41</sup> LUCA Nathalie, *op.cit.*

<sup>42</sup> JOULE Robert-Vincent, BEAUVOIS, Jean-Léon, 2017 [7<sup>ème</sup> éd.] *La soumission librement consentie. Comment amener les gens à faire librement ce qu'ils doivent faire ?* Paris, PUF.

<sup>43</sup> CIALDINI Robert, *Influence et manipulation*, Paris, First, 1990.