

Depuis son introduction en Europe à la fin du ^{xx}^e siècle (Ceccomori, 2001), le yoga a connu une quatrième vague de popularisation en France et en Suisse dans les années 2000. Selon une enquête de l'INSEP¹ sur les pratiques sportives menée en 2000 par le ministère des Sports, un million de personnes pratiqueraient, au moment de l'étude, le yoga en France. Les journaux spécialisés sur le yoga recensent environ 1,4 millions de personnes pratiquant le yoga aujourd'hui. Cet engouement pour le yoga peut s'expliquer par l'image de détente et de bien-être qui lui est majoritairement attribuée. Ainsi, en apparence, le yoga apparaît d'abord pour ses vertus thérapeutiques pour lutter contre le stress de la vie quotidienne.

En prolégomènes, le terme yoga vient du sanskrit *yug* qui signifie littéralement « atteler, unir, joindre ». Comme l'indique Mallinson et Singleton (2017), le terme *yoga* est particulièrement polysémique en sanskrit et, si son usage ordinaire se traduit par « lien » ou « union », il peut signifier autant la méthode que la finalité, le chemin, le projet ou l'effort. De là, découle une diversité de définitions qui fait osciller le yoga entre une quête d'union mystique et une pratique psycho-corporelle. Aujourd'hui, le yoga est entendu dans un sens restrictif de pratiques (de postures, de contrôle du souffle, de méditation, etc.) où objectif et méthode sont confondus (Mallinson et Singleton 2017).

À cet imaginaire se double un impératif de développement personnel des sociétés industrielles. L'homme moderne est soumis à de nombreuses obligations professionnelles, familiales et individuelles, auxquelles s'ajoute le désir d'épanouissement, de réussite. À ces rôles déjà complexes, le ^{xxi}^e siècle impose une nouvelle obligation, celle d'être heureux, d'où découle le développement du bien-être. Il s'agit à présent d'un objectif impérieux qu'il faut atteindre (Cedeström, Spicer, 2016). Dans cette obligation du bien-être, le discours reste suffisamment vaste pour permettre à chacun de se reconnaître en tant que sujet dans son histoire, sa psyché, sa culture. Le sujet devient acteur de sa propre résilience, il devient un individu tout puissant, à la conquête de lui-même (Ehrenberg 1991). Or, aujourd'hui, les sociétés néolibérales développent et imposent ce nouveau diktat du bien-être : *un esprit sain dans un corps sain*, afin de répondre aux besoins socio-économiques. Le nouveau défi des sociétés néolibérales s'appelle le stress. À son opposé se place le bien-être qui répond à un changement vital individuel ayant des fins instrumentales : dépasser des douleurs, des angoisses, développer des capacités. Certaines pratiques, comme le yoga, répondent parfaitement à ces exigences.

Si ces conditions historiques, sociales et économiques permettent d'expliquer les raisons de

1 Enquête sur les Pratiques Physiques et Sportives (EPPS) - 2010, CNDS, INSEP, MEOS - Ministère des Sports.

cette nouvelle vague de popularisation, en interrogeant les pratiquants, il s'avère que le bien-être arrive loin derrière d'autres motivations pour débiter le yoga comme une période de rupture (*burn out*, licenciement, divorce...), la santé, la recherche d'une meilleure hygiène de vie ou un développement spirituel. Pour autant, le bien-être apparaît souvent dans les discours, mais plutôt comme une récompense face à l'effort. En réalité, par la pratique du yoga se mettent en place un cheminement personnel, des transformations profondes où l'écoute du corps, de ses sensations, de soi, de l'espace intérieur gagne en importance et rentre en rupture avec le quotidien qualifié de stressant, rempli d'obligations.

Cet article s'appuie sur un travail ethnologique mené entre 2013 et 2017 auprès de pratiquants de yoga et de professeurs en France (Paris, Orléans), en Suisse romande (Lausanne, Gruyère) et en Inde (Bangalore, Delhi et Rishikesh), qui a donné lieu à cinquante-six entretiens semi-directifs et de nombreuses observations participantes lors de cours, de congrès sur le yoga ou de retraites en ashram. Afin de montrer comment les pratiquants de yoga font l'expérience d'une prise de conscience progressive de leur corps, de leurs sensations et comment cette expérience entraîne un nouveau rapport au monde qui les entoure, je vais me concentrer sur un festival international de yoga, organisé chaque année par l'ashram Parmethan Niketan.

Ce terrain mené en février 2016 apparaît comme significatif de l'émergence d'un nouveau rapport au corps, à soi et à l'environnement. Pour le comprendre, cet article dans un premier temps décrira quelques éléments de cette expérience en ashram, puis, dans un deuxième temps, cherchera à comprendre comment la pratique du yoga favorise ce « voyage à l'intérieur de soi ». Enfin, à la lumière des discours des pratiquants, comment cette expérience en ashram peut permettre l'émergence d'un nouveau rapport au corps, à la nature et dans certains cas à la spiritualité.

1. Description de cette expérience en ashram

a. Cadre propice à la communion avec la nature : Rishikesh

Rishikesh se situe dans l'État de l'Uttarkhand au Nord de l'Inde. Rishikesh comme Haridwar, située à quelques kilomètres, symbolisent pour les Hindous comme pour les étrangers en « quête de spiritualité » un lieu particulièrement symbolique. Du point de vue mythologique, les légendes racontent que de nombreux sages, *rishi* y auraient séjourné. Le terme *rishi* vient du sanskrit « *rsi* » qui signifie « voir ». Ce sont des sages qui auraient reçu la révélation du Véda². Par ailleurs, le cadre renvoie lui aussi à l'imaginaire important entre les rives du Gange, les montagnes de l'Himalaya et l'éloignement des grandes agglomérations bruyantes indiennes. Ainsi, Rishikesh

2 Le Véda rassemble des textes anciens et sacrés datant de 1500 à 1000 av. notre ère. Ce corpus de textes tenus pour révélés par la tradition brahmanique sont composés de quatre parties : *Rg-veda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda*, *Atharvaveda*.

appartient à ces lieux sacrés qui concourent à développer un imaginaire autour d'un lieu chargé en énergie. Le Gange, toujours désigné comme *Mother Ganga*, est célébré chaque soir à travers la cérémonie d'*āraṭī* et renforcent ce sentiment de communion avec le fleuve. Ses puissants courants symbolisent pour les pratiquants autant la vie avec ses turpitudes et ses bonheurs, que la pureté et la purification, puisque le Gange emporte tout.

Ainsi, Rishikesh dégage une atmosphère de pèlerinage avec de très nombreux *sādhu* habillés en orange dans les rues. Ce cadre favorable renvoie aussi à un *yogi imaginaire*, qui serait un ascète renonçant vivant coupé du monde, dans les grottes. Si certaines sages vivent encore aujourd'hui dans ces conditions, ils ne pratiquent pas forcément les postures de yoga, comme le montrent les travaux de V. Bouillier (1986). Ainsi, les étrangers se rendant à Rishikesh la première fois véhiculent tout cet imaginaire sur ce lieu sacré et propice à la quête spirituelle.

b. Enjeux stratégiques, économiques et politiques de ce slow tourisme

Inversement, cette abondance d'offres pour le yoga a transformé profondément la ville dont la population a doublé depuis une dizaine d'années et compte aujourd'hui environ 60 000 habitants. Les commerces se sont tournés vers le yoga : il est très facile de pouvoir acheter un tapis de yoga, des vêtements pour la pratique et tous les souvenirs (statuettes de représentations divines par exemple). Cela attire aussi une forte mendicité auprès des ashrams, chacun espérant récolter quelques fruits de ce tourisme. Il est frappant de remarquer une différence notamment pendant la période du festival où environ huit cents étrangers arrivent en même temps pour pratiquer le yoga et hors de cet événement. Selon S. Strauss (2005), il existerait près d'une centaine d'ashrams entre Rishikesh et Haridwar.

Aujourd'hui, l'Office du tourisme a bien compris l'enjeu économique de cette pratique. Rishikesh enregistre environ sept mille six cents visiteurs par an. Les guides de voyage ainsi que l'État de l'Uttarakhand promeuvent Rishikesh comme « LE lieu où pratiquer le yoga en Inde ». Les agences de voyage combinent pratique du yoga et trek en montagne ou rafting. Depuis les années 1990, les agences de voyage associent méditation, évasion et aventure. Ainsi, Rishikesh apparaît comme une destination significative de l'essor du *slow tourisme*.

À cet enjeu économique se double un enjeu politique. Dans la brochure du festival, tous les représentants politiques - le premier ministre de l'Union indienne Narendra Modi, le ministère du tourisme, celui des affaires internationales, le nouveau ministère de l'ayurveda, du yoga et de la naturopathie ainsi que de l'État de l'Uttarakhand font l'éloge de l'événement. Il est d'ailleurs intéressant de constater que N. Modi a défendu le yoga au niveau international en tant que sport et « science du bien-être et de la santé offerte par l'Inde au monde ». Dans cet autre contexte, Modi

présente le yoga comme étant bien plus qu'un sport, car le yoga a la capacité d'apporter une « transformation profonde de la personnalité d'un individu en créant un esprit d'unité avec le soi, les autres, la nature ».

L'ashram Parmethan Niketan apparaît donc comme une industrie florissante consciente du potentiel économique, des enjeux politiques, mais aussi des attentes des pratiquants étrangers ou indiens (Mc Kean, 1996). En 2017, selon les organisateurs, environ un millier de personnes se seraient rendues à l'événement, dont 75% d'étrangers et 25% d'Indiens. A.C. Hoyez qui a travaillé sur la mondialisation du yoga, note que lors de son terrain en 2004, le festival n'en était qu'à ses prémises et seules une centaine de personnes s'y étaient rendu. Il a donc connu une croissance exponentielle entre 2004 et 2017. Parmi les étrangers, de très nombreuses nationalités sont représentées avec une majorité d'Américains, puis d'Européens et d'Asiatiques. J'ai eu l'occasion de discuter avec une trentaine de personnes et, parmi elles, environ la moitié enseignait le yoga et l'autre moitié le pratiquait. Les étrangers payent un droit d'entrée de 75\$ par jour et s'ils restent à l'ashram pour la semaine, le montant s'élève à 675\$, ce qui rend le voyage en Inde et le séjour à l'ashram particulièrement onéreux.

Si les pratiquants étrangers dépensent autant d'argent, c'est parce qu'ils sont dans l'expectative d'avancer, d'évoluer, de trouver quelque chose. Ils cherchent à explorer de nouvelles dimensions d'eux-mêmes, parfois en quête d'identité et souhaitent éprouver des sentiments d'union avec la nature ou avancer dans leur cheminement spirituel. Ici, le bien-être et la détente ne sont plus des expectatives premières ou alors pour traduire des sentiments de communion en soi et avec cet environnement. De plus, ces séjours en ashram marquent souvent une étape dans leur implication dans le yoga.

Alors que les discours autour du yoga tournent notamment autour de l'idée que chaque personne est unique, possédant déjà en elle les capacités de trouver ce lien intérieur, le pratiquant ne peut le découvrir sans passer par l'initiation, l'apprentissage et donc par un professeur. Ceci peut apparaître comme une ambivalence puisqu'il s'agirait d'une sorte de déjà-là non encore perçu. Ainsi, il faudrait s'éloigner du connu, pour réaliser ce voyage intérieur. Or, ces moments éloignés du contexte familial, de la vie ordinaire, malgré un rythme cadencé et soutenu semble favoriser cette rencontre intérieure.

2. Comment la pratique du yoga favorise ce « voyage intérieur »?

a. Un espace protégé : la salle de yoga

Pour faire émerger cette écoute intime du corps, la pratique du yoga se déroule souvent dans

un cadre privilégié, soit à l'intérieur dans des salles de yoga pour les cours hebdomadaires, soit à l'extérieur souvent en pleine nature. Une fois passée la porte d'une salle de yoga, l'espace invite déjà à laisser la place au *slow*. Généralement les salles de cours sont claires, sans miroirs, avec très peu de meubles. L'absence de miroir symbolise l'absence de compétition et chacun est respecté quel que soit son corps, son niveau, sa souplesse. Il n'y a d'ailleurs pas de cours spécifique selon le niveau. À Paris ou en Suisse, les salles donnent souvent sur des cours pour couper du bruit de la ville. Le lieu revêt pour les professeurs comme pour les pratiquants une importance toute particulière.

Lorsque la pratique se déroule en extérieur, les organisateurs insistent très souvent sur le choix du lieu qui doit se trouver le plus proche possible de la nature ou de ce qui symbolise la nature. Ainsi, de nombreuses pratiques de yoga se déroulent aujourd'hui en haute montagne, devant la mer, en forêt et ce afin de renforcer le sentiment de communion avec la nature. L'air se trouverait alors plus pur, chargé en énergies. Ces énergies appartiendraient à l'environnement et circuleraient par le biais de la respiration à l'intérieur du corps. Aussi, grâce au cadre, mais aussi à la mise en mouvement du corps se crée une véritable symbiose, une osmose selon B. Andrieu (2017). L'osmose renvoie à une immersion du corps dans la nature et ses éléments, à la fois volontaire et consciente. Les analogies entre cet environnement et le corps ne passent pas seulement par la circulation d'énergie, ni seulement par la détente éprouvée après la pratique mais aussi par le caractère performatif de l'enseignement. Le vocabulaire employé par les professeurs dénote une volonté de s'imprégner, de s'inspirer du calme de la nature. Ainsi, il serait impossible de voir une pratique de yoga face à une mer agitée. Le calme observé émanant de la nature apparaît comme un guide pour rechercher ce calme intérieur, qui dépasse une lecture symbolique. Elle doit être vécue et ressentie.

b. Une écoute du corps rendue possible grâce au professeur

Pendant tout le cours de yoga, les professeurs insistent sur la détente, l'écoute des sensations, des émotions, qu'elles soient positives ou négatives. Certains exercices de yoga comme les techniques de respiration, les *prāṇāyāma*, favorisent aussi une concentration sur le souffle ou les mouvements du corps et non sur les pensées. Par exemple, généralement, un cours de yoga dure une heure et demi, j'ai pu relever le vocabulaire employé pendant l'un de ces cours et j'ai recensé environ trois cent cinquante fois des termes autour de la détente comme « détendez-vous », « goûtez vos sensations », « relaxez-vous ». À ce vocabulaire s'ajoutent aussi des techniques permettant une attention accrue à certaines zones du corps puisque par exemple lors de la relaxation finale, le pratiquant est « invité » à parcourir chaque zone de son corps, des pieds à la tête ou inversement. Ce vocable accompagne chaque mouvement. Ainsi, lors des processus d'apprentissage se construisent à la fois une nouvelle compréhension du fonctionnement du corps, une conscientisation du

fonctionnement du corps et en même temps une mise en mots influencée par le professeur.

Ainsi, en très grande majorité, après une pratique de yoga, les pratiquants disent se sentir « plus détendus », à « l'écoute d'eux-mêmes », en « harmonie entre leur corps et leur esprit » ou encore plus « centré », « aligné ». La pratique de yoga, quels que soient les courants plus doux ou plus sportifs, permettrait de créer un « espace dédié à l'écoute de soi », « hors du temps », « dans un espace protégé ». Bien que d'autres thérapies corporelles emploient des techniques similaires avec l'importance donnée à la respiration par exemple ou un vocable autour de la détente, il me semble que le yoga s'accompagne de termes propres à la pratique notamment par le recours au sanskrit. Ainsi, le pratiquant n'apprend pas seulement des méthodes de détente, mais il se crée un apprentissage pour se sentir « dans le moment présent », qui physiquement est ressenti comme un sentiment holistique d'abord à l'intérieur de soi, ou comme une « union entre corps et esprit ». Ce passage est progressif, car les débutants décrivent souvent aussi un embarras lorsqu'ils ne comprennent pas et ne ressentent pas « cet instant présent ». Il s'agit à la fois de se familiariser avec son corps, avec de nouveaux mouvements, mais aussi de reconnaître les sensations qui peuvent s'associer à cette idée d'être « dans le moment présent ».

Quel que soit le niveau de la personne, cette détente éprouvée reste éphémère et nécessite d'être renouvelée, ce qui chez certains pratiquants devient un moteur favorisant cet engagement corporel et personnel. Si certains pratiquants perçoivent le yoga comme un loisir de bien-être, d'autres s'engagent voire se passionnent. Cet engagement à prendre soin de soi nécessite de prendre du temps, souvent chaque jour, pour pratiquer les postures ou méditer en silence le matin, apprendre à s'observer et à observer l'environnement. Plus la personne s'engage, plus le processus de transformation a un impact sur d'autres pratiques. Dans mes travaux, je montre que les processus d'apprentissage du yoga amène au développement de la proprioception, mais aussi de l'éveil corporel (Andrieu 2012), c'est-à-dire un niveau supérieur de la conscience du corps, à une prise de conscience de l'attention portée au corps, une sorte de réflexion consciente sur cette attention corporelle. Cette attention aux micro-mouvements, au souffle participent grandement au développement d'une nouvelle écoute de soi. Ce processus est décrit par tous les pratiquants.

Ainsi, cette immersion profonde permet, comme pendant les cours de yoga, de faire émerger un nouveau rapport aux corps, où les personnes disent faire plus attention à leurs réactions physiologiques, à leurs émotions, etc. Ce voyage intérieur pendant le cours de yoga entraîne des transformations dans d'autres domaines. Plus les personnes se passionnent, plus les conséquences sont importantes. Quel que soit le niveau, l'implication, tous les pratiquants décrivent des changements dans leur gestion de leurs émotions, ce qui impacte leur rapport à autrui et peut aussi avoir des effets positifs en terme de productivité, de travail, de concentration, etc. Ensuite, ce

nouveau rapport au corps induit de nouveaux comportements comme une plus grande régularité dans le sport, le sommeil, une meilleure hygiène de vie. D'autres personnes changent leur alimentation, leurs pratiques médicales ou leur rapport à l'environnement. Enfin, les personnes passionnées voient le yoga comme un mode de vie qui influence les choix, les rapports sociaux, l'hygiène et le rythme de vie. Il est donc important de mettre le temps entre parenthèses pour laisser infuser de nouveaux rapports au corps. Cette implication dans la pratique passe souvent par des étapes clefs comme les « vacances-yoga » ou le séjour dans un ashram qui permettent de passer un cap, un palier ouvrant la voie à une implication plus forte dans la pratique.

3. L'expérience en ashram comme catalyseur, bouillon de culture permettant l'émergence d'un nouveau rapport au corps, à la nature et éventuellement à la spiritualité ?

a. Accélération de la rencontre avec soi en ashram

L'apprentissage du yoga permet déjà un développement de la proprioception et certaines pratiques comme les techniques de respiration, la méditation, les chants permettent de porter une attention plus subtile au fonctionnement du corps. Pendant les retraites en ashram, cette attention est souvent décuplée. Tout d'abord pendant un week-end, une semaine ou un mois, chaque personne passe plusieurs heures par jour à l'écoute de son corps. Ce temps dédié à la pratique est largement supérieur aux temps de pratiques hebdomadaires, même pour les passionnés. Par ailleurs, quel que soit l'ashram, l'emploi du temps est extrêmement cadencé et soutenu.

À Rishikesh, l'emploi du temps très chargé débute très tôt le matin (à 4h30) pour se terminer à 20h. Voici un exemple de cet emploi du temps :

4h30 - 6h : chants (mantra)

6h30 - 7h45 : méditation

8h - 8h30 : petit déjeuner

8h30 - 10h30 : *haṭha yoga* (postures)

11h - 12h15 : enseignement sur la spiritualité ou la philosophie hindoue

12h30 - 13h30 : déjeuner

14h - 15h30 : pratique lente ou chant

15h30 - 17h : *haṭha yoga* (plus soutenu)

18h - 18h45: cérémonie de la lumière au bord du Gange (*ārati*)

19h - 20h: dîner

Paradoxalement, alors que l'emploi du temps est extrêmement normé et que la vie en ashram pousse toutes les personnes à respecter ces horaires, donc à participer à toutes les activités, les

pratiquants de yoga rencontrés estiment que toutes ces activités permettent de laisser place à l'écoute de soi, apportant au contraire « repos », « détente », « ralentissement » et sentiment d'« être dans le moment présent ». Certaines personnes expliquent que la méditation profonde ou la concentration à leur pratique entraînent un sentiment où le « temps s'arrête ». Il y aurait une dilatation de la perception du temps. Par ailleurs, les études scientifiques et les arguments en faveur du yoga sur la santé, les bienfaits thérapeutiques, sont souvent évoqués tant par les intervenants que par les pratiquants. Les pratiquants sont intimement convaincus de ces vertus, du fait de la vitalité éprouvée, de l'écoute plus profonde du fonctionnement du corps en éprouvant une sorte de « vérité intérieure ». Le corps devient détenteur de cette vérité qui se révèle par la pratique. Nombreux sont les pratiquants qui évoquent la possibilité de ne plus « être uniquement dans leurs pensées », considérant que le « mental » dominerait le physique et pourrait ainsi par ces pratiques ressentir véritablement cet état d'union holistique entre « corps et esprit ».

Aussi l'expérience en ashram apparaît comme un bouillon de culture, un catalyseur permettant d'aller plus loin, d'approfondir, de toucher des choses en soi impossible à vivre lorsque les personnes sont happées dans leur quotidien, leurs obligations professionnelles, familiales ou autres. Ce temps dédié à soi apparaît comme un luxe et un cheminement nécessaire pour cette nouvelle compréhension du corps, et donnent naissance chez certains à une nouvelle relation à l'environnement.

Les pratiquants qui ne souhaitent pas un emploi du temps aussi cadencé ou un isolement géographique aussi forts optent plutôt pour les « vacances-yoga ». En effet, de nombreux professeurs ont compris l'enjeu économique en proposant un week-end, une semaine, généralement à l'étranger pour pratiquer le yoga plusieurs heures par jour tout en se reposant. L'emploi du temps est beaucoup moins dense. La journée débute plus tard souvent par une pratique de postures le matin, puis une pratique de méditation ou de techniques de respiration et elle se clôture par une pratique de postures en fin de journée. Ces « vacances-yoga » laissent des temps de repos plus longs souvent pour aller se promener, visiter ou dormir. L'occasion pour les pratiquants d'approfondir leur pratique tout en étant avec des personnes qui partagent les mêmes valeurs. En effet, les discours tournent souvent autour de la bienveillance, de l'amour, du partage. Les repas pris en commun sont systématiquement végétariens.

Ces deux formules peuvent être perçues comme des étapes successives par tout pratiquant souhaitant s'engager de plus en plus dans la pratique. Les objectifs restent souvent similaires. Pendant le stage, il s'agit de ressentir dans son corps les bienfaits du yoga en adoptant pendant quelques jours un mode de vie souvent différent du sien par l'hygiène de vie imposée et par

l'alimentation, par cette coupure avec le quotidien. Très souvent, les pratiquants rentrent avec de nouvelles résolutions, comme pratiquer plus souvent, changer leur alimentation, introduire une pratique à la maison ou une nouvelle pratique comme la méditation. Certaines « vacances-yoga » portent d'ailleurs sur un thème particulier : le yoga et l'alimentation ou la méditation...

b. Le séjour en ashram comme expérience d'une communion avec la nature

Ainsi, si l'expérience en ashram engage d'abord le corps, ce sentiment d'union en soi peut aussi être un véritable appel à un nouveau rapport à la nature, à l'environnement. Tout d'abord, les retraites se déroulent toujours dans des lieux isolés, comme à Rishikesh. Sur les brochures, les sites internet comme dans le discours des organisateurs, ce type de références abondent : « un cadre privilégié, de quiétude, de paix, de recueillement ». La brochure du centre Sivananda décrit l'ashram d'Orléans comme un lieu :

« 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 ».

L'isolement renforce l'impression d'une initiation secrète, d'un rite initiatique.

« Mes stages, je veux les faire dans un lieu comme ça. Parce qu'en soi je pourrais faire mes stages à Paris, mais je ne veux pas parce que je trouve que dans la nature, il y a aussi un côté paisible important. Et puis il y a le *prāṇa*, c'est une énergie qui dort en chacun de nous, mais qu'on peut réveiller. Cette énergie peut s'éveiller grâce à des techniques comme le *prāṇāyāma*. [...] Il y a des *prāṇāyāma* basés sur l'expiration qui peuvent faire ressortir des choses chez les gens. Il vaut mieux le faire dans un environnement propice, dans un endroit où ils seront tranquilles et je serai avec eux, parce qu'ils ont besoin de parler et on ne sait pas ce qui peut se passer. » (professeur, Français, 43 ans)

Le choix de ce professeur ou d'autres organisateurs est corroboré par les participants. Selon une pratiquante, il s'agit de « lieux d'énergie » qui permettent une communion avec la nature et le silence aide à développer le sentiment d'appartenir à un grand « tout ». Le « tout » évoqué ici renvoie à l'univers, à l'environnement et peut prendre une connotation spirituelle. Cette évocation de la nature valorise la pratique. Pour beaucoup, ce « retour à la nature » permet aussi de se retrouver, de s'éloigner du quotidien, de ses tracas. Ici, le yoga est d'abord une expérience corporelle, il est indispensable de la vivre, de pratiquer, pour expérimenter sur soi-même, éprouver en soi. Les pratiquants disent soit découvrir des choses sur « leurs mécanismes psychiques », soit ouvrir « une porte vers la spiritualité », soit enfin de prendre conscience de « leur inscription dans le monde ».

Majoritairement, ceux qui se réfèrent à une pensée holistique le font de deux manières, soit parce qu'ils considèrent déjà leur corps comme une entité holistique souvent décrite comme une « union entre corps et esprit », soit parce qu'il s'agit d'une relation spirituelle avec le « grand Tout ». Dans ces deux cas, l'énergie peut jouer le rôle d'*intermédiaire*, de lien, de continuité entre les

éléments qui composent cette unité plus grande.

Pendant les cours de yoga, l'« énergie » est souvent employée, soit dans le sens d'être plus en forme, plus détendu, soit dans le sens de ressentir des vibrations (douches énergétiques, visualisation d'énergie, etc.). L'énergie transparaît autant dans les discours des Suisses, des Français et des Indiens rencontrés et revêt toujours les mêmes significations sans aucune différence. L'énergie oscille entre trois sens (1) il s'agit d'un souffle, d'une énergie vitale qui circule dans le corps et donne la vie. Cette énergie peut se réguler, rester bloquée, être « bonne » ou « mauvaise »; (2) elle est médium, elle unie les êtres vivants, circule en soi et à l'extérieur de soi. Tout être vivant, animaux, plantes, êtres humains en possède une. Enfin, l'énergie peut dénoter un intérêt spirituel (3) et transparaît dans une vision holiste du corps et du monde. Très souvent, l'énergie est décrite comme une matière, un mouvement et comparé aux sciences physiques.

Pour certains pratiquants, la référence à l'énergie correspond plutôt aux emplois du langage courant, proche de la physique, dont l'étymologie *energia* signifie « force en action »³. Ainsi, l'homme possède en lui une énergie, cette énergie peut être rattachée au fait d'être vivant (1), d'être capable de se mouvoir, « c'est avoir la forme, être bien ». Le corps est une mécanique en action, le rapprochement avec l'énergie du vent ou l'énergie solaire est aisé.

Lorsque l'énergie signifie « être en vie » (2), alors elle se situe dans chaque être vivant. Cependant, pour de nombreuses personnes, l'énergie ne se limite pas aux frontières corporelles, elle circule aussi à l'extérieur. Lorsque énergie et sentiment de connexion spirituelle (3) se conjuguent, elle devient alors une manifestation de l'union du sujet avec l'univers et transparaît dans une vision holistique du monde, comme l'exprime cette pratiquante.

« Pour moi, il y a quelque chose de plus, je me sens reliée à l'univers. J'aime être en nature, je ressens bien l'énergie des lieux. Et je ressens que dans le yoga, il y a une sorte de connexion avec l'univers qui est différente. » (pratiquante, 53 ans, Suisse)

Ici, la nature représente la spiritualité et l'énergie unie le corps et la nature. L'énergie renvoie alors à une entité qui englobe à la fois tout ce qui en mouvement dans le corps humain, mais aussi l'air et d'autres dimensions immatérielles qui circulent entre les êtres vivants et entre l'humain et l'univers. Dans cette vision de l'énergie, toute matière est énergie. Ici souvent, énergie, vie, univers, nature sont des représentations d'un lien spirituel qui s'exprime à travers le corps et dans les pratiques.

3 L'émergence du concept en tant que courant électrique ou déplacement de molécules, vient de nouvelles découvertes en sciences physiques, à compter du XVIII^e siècle et connaissant sa révolution au XIX^e avec les révolutions industrielles. L'énergie devient alors une échelle de grandeur permettant d'exprimer la force et la capacité de modifier un état, de produire un mouvement, de la lumière ou de la chaleur. Bien que cette assertion de l'énergie soit moins usitée dans le yoga, Michel Heller note que les thérapies corporelles emploient aussi cette dénomination, notamment dans les années 1970. L'énergie prend alors un autre sens, celle d'énergie vitale.

À Rishikesh, les discours des pratiquants portent beaucoup autour de l'énergie dans le sens d'une émanation de la spiritualité, mais donnent aussi une importance à la purification liée à la présence du Gange. Le Gange aurait la capacité à tout emporter, le passé, les émotions négatives, de soulever les obstacles. Ainsi, la nature permettrait non seulement au corps de se révéler, mais apparaît aussi comme un modèle à suivre. L'hygiène de vie et les sacrifices nécessaires apparaissent comme un mode de purification pour permettre ce retour à soi.

Conclusion :

Si les pratiques de yoga peuvent aujourd'hui paraître comme des réponses à une mode, en réalité lorsque les personnes s'engagent dans la pratique, elles éprouvent, physiquement des bénéfices en termes de détente. Par la suite, en approfondissant cette écoute à soi, certains disent qu'ils découvrent leur corps. Grâce au yoga, un pratiquant décrit qu'à présent il habite son corps, alors qu'avant il en était absent. D'autres personnes trouvent un équilibre entre leurs pensées toujours agitées et leur corps, elles se recentrent, se retrouvent dans le moment présent. La pratique du yoga permet donc de partir à la rencontre de son corps, donc de laisser place au *slow body* pour faire émerger un nouveau rapport au corps, de nouvelles conceptions du corps. Pour certains pratiquants rencontrés, cette découverte du corps entraîne aussi une nouvelle relation avec la nature.

L'exemple de Rishikesh semble particulièrement pertinent à la fois pour illustrer le *slow tourisme*, les pratiquants étant prêts à parcourir des milliers de kilomètres pour trouver les conditions qu'ils estiment favorables pour cette rencontre du corps, de soi, de l'environnement et parfois de la spiritualité. Il permet aussi de montrer comment ces moments privilégiés, hors du temps, un moment dédié à l'écoute de soi donnent la sentiment aux pratiquants de découvrir des espaces intérieurs, une vérité. Le yoga apparaît comme exemple significatif d'une pratique de *slow sport*, même si le qualificatif de sport peut être polémique, les pratiquants lui préférant généralement celui de pratique corporelle. Est-il possible de qualifier le yoga comme une pratique de *slow body* ? En tous les cas, ce vécu en ashram et à Rishikesh montre un processus de transformation profonde tant corporelle que dans le rapport au monde. Ces observations découlent toutes de données empiriques et des entretiens effectués et ne prétendent pas décrire une réalité universalisante des pratiques du yoga ou des yogas.

Bibliographie :

ANDRIEU Bernard, « Vers un éveil techno-émersif de l'humain : la cosmose de notre corps vivant », *Le Portique* [En ligne], 37-38 | 2016, document 11, mis en ligne le 01 octobre 2017, consulté le 18 mai 2018.

ANDRIEU Bernard, « Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice », EDP Sciences, *Mouvement et Sport Sciences*, 2013/3 n°81, pp.91-99.

- ANDRIEU Bernard, *L'autosanté: Vers une médecine réflexive*, Paris, Armand Colin, 2012.
- BOUILLIER Véronique, « La caste sectaire des Kānphatā Jogī dans le royaume du Népal : l'exemple de Gorkhā » in *Bulletin de l'École française d'Extrême-Orient*. Tome 75, 1986, pp. 125-168.
- CECCOMORI Silvia, *Cent Ans de Yoga en France*, Paris, Edidit 2001.
- CEDESTROM Carl et SPICER André, *Le syndrome du bien-être* (traduit de l'anglais par Édouard Jacquemoud), Éditions l'Échappée, 2016.
- EHRENBERG Alain, *Le culte à la performance*, Paris, Hachette, 1991.
- HOYEZ Anne-Cécile, *L'Espace-Monde du Yoga. Une géographie sociale et culturelle de la mondialisation des paysages thérapeutiques*, thèse soutenue en janvier 2006.
- MC KEAN Lise, *Divine Entreprise. Gurus and The Hindu Nationalist Movement*, The University of Chicago Press, 1996.
- MALLINSON James, SINGLETON Mark, *Roots of Yoga*, London, Penguin Books, 2017.
- STRAUSS Sarah, *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*, Berg Publishers, Oxford, 2005.