

# **S'ac-corps-der, approfondissement de l'attention corporelle dans les pratiques de yoga**

« C'est une porte énorme qui s'est ouverte à l'intérieure de moi, presque en un cours. [...] J'avais mon corps qui vivait, qui allait très bien et il y avait tout cet espace à l'intérieur de moi auquel je n'avais jamais eu accès. [...] Pour moi, ça a été une découverte énorme, comment expliquer qu'il y avait tout un autre corps à l'intérieur, des couches différentes, qu'il y avait un ego, un mental, qu'il y avait différents systèmes : un système respiratoire, j'avais un système de pensées, d'émotions, que tout ça fonctionnait de manière anarchique parce que je n'avais absolument pas conscience de ça. » (Jade<sup>1</sup>, professeure, Suisse, 35 ans)

Cette professeure de yoga témoigne d'un processus décrit par de nombreux pratiquants de yoga, celui de la « prise de conscience » du fonctionnement du corps, des émotions, des sensations corporelles, de la respiration, des pensées. Si l'être humain vit avec son corps, dans son corps, il n'en « prend conscience » que lors de douleurs, de maladies ou lors d'exercices spécifiques le rendant attentif aux mouvements, aux sensations. Pour que l'homme puisse agir et réagir, il est physiologiquement nécessaire que tous ces mécanismes corporels soient inconscients. Ainsi, un corps en bonne santé se fait silencieux, et être « conscient de son corps » nécessite un travail particulier, une volonté d'« habiter son corps » selon un pratiquant. À partir d'une enquête ethnologique menée auprès de pratiquants de yoga en France, en Suisse romande et en Inde, cet article propose de s'interroger sur la manière dont une pratique corporelle comme le yoga, peut permettre à une personne de développer son attention corporelle. Nous reviendrons sur la place de cette question dans le champ des sciences sociales, puis nous présenterons les conditions d'enquête. Ensuite, nous chercherons à montrer les conditions permettant un développement de l'attention corporelle dans les pratiques de yoga. Puis, nous nous interrogerons sur le rôle joué par le professeur tant dans l'apprentissage technique que dans l'interprétation des sensations ressenties pendant ces apprentissages. Afin de souligner les spécificités de ces apprentissages nous montrerons le caractère performatif de l'enseignement à travers un exemple.

---

<sup>1</sup> Chaque entretien a été anonymisé. Aussi, les données sociologiques (âge, nationalité et statut) sont réels, mais le prénom renvoie à un pseudonyme.

## **Replacer l'attention corporelle dans les recherches sur le corps en sciences humaines**

À partir des années 1970, pour les sociologues et les anthropologues, le corps devient un objet légitime de recherche (Berthelot, 2000) à travers ses symboles, son langage, les valeurs qui lui sont conférées. Il est alors un corps support d'une théorie, de rapports de pouvoir (Fassin, Memmi, 2004), de la domination masculine (Héritier, 2003, 2007), de représentations culturelles (Bianquis, Le Breton, Mechin, 1997), d'identité (Chebel, 1984). Dans la lignée de ces grands courants fondateurs, trois directions semblent avoir été prises par les sciences sociales. La première, qui reste dominante, explore les représentations sociales du corps. L'anthropologie privilégie légitimement les comparaisons de ces représentations entre les cultures. Une autre tendance a donné aux techniques du corps (Mauss, 1934) une place essentielle depuis les années 1990. Enfin, la troisième perspective a consisté à s'ouvrir à d'autres disciplines, d'une part à la philosophie merleau-pontienne en soulignant l'importance du corps sensible ou expérimenté (comme les *body stories*), d'autre part aux autres sciences comme les sciences cognitives.

À l'opposé de ces débuts timides, Jean-Michel Berthelot recense au début des années 1980, environs six cents travaux sur le corps. Actuellement, ces recherches foisonnent, Andrieu, Boëtsch et Chevé (2011) ont dénombré 1375 thèses contenant « corps », « corporel » ou « corporéité » dans le titre rien qu'en sciences humaines et sociales entre 1948 et 2008. Ils soulignent que les thèmes des représentations et des techniques du corps restent dominants en anthropologie.

Les représentations sociales servent de cadre d'analyse pour des pratiques très diverses : la santé, l'hygiène, la sexualité, l'alimentation (Lahlou, 1998), l'esthétique (Le Breton, 2008), les pratiques physiques et sportives (Pociello, 1981, Fournier et Raveneau, 2008), la socialisation (Faure, 2008), les rites de passage, la parenté (Gélard, 2016). L'ethnologie apparaît particulièrement pertinente pour mettre en évidence les usages sociaux et les manifestations de la culture sur le corps dans les sociétés contemporaines partout dans le monde. Les préconisations des techniques du corps de Mauss afin de comprendre les interactions entre le culturel, le social, le psychologique et le biologique a donné lieu à des mises en application fort diverses avec Haudricourt (1987), Leroi-Gourhan (1943) ou plus récemment Langewiesche (2008), Lacaze (2012), Bril (2010) ou Julien, Rosselin (2006, 2012). Enfin, la corporéité, les récits de vécus corporels inspirés par la phénoménologie connaissent une place croissante dans les recherches récentes (Da Nobrega, 2017, Cohen, Kerestetzi, Mottier, 2017).

Au sein de ce paysage théorique, la question plus spécifique de l'attention corporelle a pris place du côté soit de la psychologie, soit de l'anthropologie cognitive, soit de la phénoménologie et

de l'enaction. La psychologie a développé de nombreux tests et mesures permettant au patient d'évaluer son attention corporelle afin par la suite de lui proposer des méthodes l'aidant à mieux maîtriser son anxiété, son stress, sa douleur ou pour mieux appréhender la maladie (Carel, Macnaughton, 2012, Ratcliffe, 2008). Ici, l'attention corporelle apparaît comme une modalité centrale dans le processus de soin. L'anthropologie cognitive s'intéresse particulièrement à l'impact de certaines émotions comme le bien-être ou à l'opposé le stress sur le cerveau (Cameron, 2001, Price, Hooven, 2018). Ces travaux s'accordent d'une part sur l'influence des émotions sur le corps et le cerveau (Damasio, 1999), et d'autre part sur la possibilité de les maîtriser, au moins partiellement, par l'utilisation de techniques spécifiques comme la méditation, les techniques de respiration ou encore le yoga (Brown, Ryan, 2003, Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, 2009). Ces travaux apportent une solidité aux arguments présentés ensuite. Pour autant, cet article prend appui plus spécifiquement sur la neurophénoménologie et les travaux plus récents de N. Depraz (2014) et B. Andrieu (2010, 2016, 2017).

Les pratiquants de yoga et leur professeur utilisent le terme émique de « conscience corporelle », comme nous le verrons. En sciences sociales, cette dénomination n'apparaît que chez les psychomotriciens qui la comprennent comme une manière « d'attirer l'attention du patient sur son propre corps, de le faire "exister" par le biais d'une stimulation sensorielle » (Pireyre, 2006). Dans ce cadre, la conscience corporelle s'apparente à une prise de conscience proprioceptive. Cette définition se rapproche de celle des pratiquants, mais paraît trop générique aux philosophes masquant des subtilités entre *awareness*, *consciousness*, éveil corporel, attention ou vigilance. N. Depraz (2014) comme B. Andrieu (2016, 2017) se penchent sur cette frontière entre *awareness* et *consciousness*. Tous deux nomment *consciousness* le fait « d'être conscient de », il ne s'agit pas d'une conscience en tant que mécanisme cognitif. Par ailleurs, ils distinguent plusieurs degrés d'intensité, d'approfondissement de l'attention, de l'*awareness*.

B. Andrieu, traduit *awareness* par « éveil corporel » et N. Depraz (2014) parle plutôt « d'attention » puis de « vigilance ». Dans une approche neurophénoménologiste, l'attention chez N. Depraz peut se comprendre comme une gradation allant de la concentration à la vigilance, en passant par la focalisation et la sélection. Ainsi, la concentration est une « expérience de densification des pensées qui favorise l'apparition d'idées, voire d'enchaînements logiques », mais qui empêche d'accueillir « l'imprévu » (Depraz, 2014 : 98). La focalisation apparaît comme le stade suivant la concentration, puisqu'il s'agit non seulement de concentrer son esprit, mais surtout de densifier la pensée. Ensuite, la sélection suit la focalisation qui ne peut émerger qu'après la répétition dans la durée des stades précédents. Ainsi, l'attention apparaît comme une activité volontaire et directionnelle, mais la vigilance apparaît comme une densification, une accentuation

de l'attention qui ne peut naître que grâce à sa seconde caractéristique, l'ouverture, c'est-à-dire de permettre à la vigilance d'émerger en suspendant le cours habituel des pensées, le flux continu. Il s'agit d'un degré supérieur d'attention.

Dans un premier temps, Depraz comme Andrieu soulignent le besoin pour le sujet de porter son attention sur l'intériorité du corps grâce à la respiration, aux sensations internes et en se coupant du mondain, de l'extérieur. Comme nous le verrons, l'apprentissage du yoga offre les conditions nécessaires pour développer cette attention corporelle. Cependant, pour que l'émersiologie c'est-à-dire pour que l'accès au corps vivant opère, l'attention du sujet au départ volontaire et consciente doit peu à peu se faire involontaire. Bien plus qu'une prise de conscience d'avoir un corps en tant qu'objet, le pratiquant l'interpréterait comme une « conscience incarnée d'un corps vivant et sensible présent au monde et éprouvé aussi en lui-même » (Andrieu, 2010 : 349). C'est dans l'ouverture pour Depraz ou dans le fait de laisser émerger involontairement le vivant pour Andrieu que l'éveil corporel se manifeste. Le corps vivant développe une activité spontanée engendrant par exemple des mouvements, des émotions, des incorporations. Le corps vécu se rapporte au corps ressenti, dont la signification subjective renvoie aux données en première personne, c'est-à-dire au corps conscient et construit. Sans faire l'expérience de l'éveil corporel, le corps vivant fonctionne sans que l'homme ne puisse y avoir accès. Corps vivant et corps vécu collaborent et se complètent. Or, l'éveil corporel n'apparaît qu'après. L'émersiologie consiste justement à s'éveiller au corps vivant grâce notamment à certaines techniques, dont le yoga. Avant de s'interroger sur la manière dont les pratiques de yoga peuvent développer, affiner et intensifier l'attention corporelle grâce au yoga et comment les pratiquants l'interprètent, un détour par le terrain semble à présent nécessaire.

## **Quelles méthodes pour comprendre l'attention corporelle des pratiques de yoga ?**

Les éléments de terrain présentés ici s'inscrivent dans une recherche plus générale dont l'ambition était de montrer comment par l'apprentissage du yoga, les pratiquants changent leur conception du corps et les conséquences sur leur mode de vie. Pour comprendre ce processus, l'affinement de l'attention corporelle est apparu comme une des spécificités du yoga.

Dans cette perspective, l'observation participante s'est avérée particulièrement pertinente notamment par la pratique du yoga en tant que « participant-comme-observateur » (Gold in Cefai, 2003 : 345) lors de cours de yoga, de retraites en ashram, de festivals ou de conférences. Me présentant toujours comme pratiquante de yoga et chercheuse, j'étais d'abord perçue en tant que membre de la communauté, ce qui a permis de gagner une légitimité auprès des pratiquants afin de créer un climat d'écoute et de confiance lors des entretiens semi-directifs (De Sardan, 2008) et de

libérer la parole notamment autour de certaines croyances. Cet « engagement ambigu » tel que l'a décrit Jeanne Favret-Saada (1977) a permis de décrire les mécanismes discursifs, mais aussi d'expérimenter corporellement les effets ressentis et attendus. Ce processus de réflexivité critique sur soi et sur ses sensations (Wathelet, 2009) permet une « mise en résonance » (Halloy, 2007) entre les sensations, les effets de l'apprentissage dans le corps du chercheur et dans les expériences relatées par les enquêtés. Ces expériences partagées n'ont cependant pas pris le pas sur les divergences relatées par certains enquêtés, ni sur les « cas négatifs » (Becker, 2002). Les entretiens ethnologiques se sont révélés les outils les plus pertinents pour recueillir les discours, les trajectoires de vie et notamment pour comprendre le sens subjectif du vécu corporel, les répercussions du yoga dans la vie. L'observation participante a permis d'examiner les pratiques, les relations entre pratiquants et entre professeur et élèves.

La démarche empirique a donc pris forme autour d'entretiens semi-directifs et de l'observation participante. Grâce au recrutement par réseau, entre 2013 à 2017, soixante entretiens semi-directifs ont été réalisés auprès de pratiquants et/ou de professeurs à Paris, en Suisse Romande (Gruyère et Lausanne) et en Inde (Bangalore, Delhi). 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 principaux : (a) les parcours de vie (caractéristiques sociologiques, motivations premières), (b) sur les spécificités de l'apprentissage du yoga (en portant un intérêt 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). Le processus de recueil d'entretiens a pris fin lorsque le « point de saturation » (De Sardan, 2008 : 87) a été atteint, c'est-à-dire lorsque les nouveaux entretiens n'apportaient pas de nouvelles perspectives.

Ainsi, ces études micro-sociales se sont révélées particulièrement intéressantes grâce au suivi longitudinal pour inscrire les trajectoires de vie et les transformations dans le temps. La méthode des théories ancrées d'Anselm Strauss et Barney Glaser (*in* Céfaï, 2003) donne une base pour l'analyse et le codage des données. Ainsi, en croisant les données issues des entretiens, des observations, du carnet de terrain, de la littérature secondaire, et par un va-et-vient entre recherche théorique et terrain, certaines catégories récurrentes ont été mises au jour comme la place du corps, des sensations corporelles, la relation avec le professeur ou encore les conditions d'apprentissage. Les données ainsi recueillies et analysées permettent de souligner plusieurs éléments pertinents ici : l'importance du vocabulaire employé pendant les cours de yoga autour des sensations corporelles,

l'affinement progressif de l'attention corporelle ainsi que le rôle clef joué par le professeur tant dans l'acquisition des techniques, que dans la mise en mots des sensations éprouvées.

## Comment se développe l'attention corporelle dans un cours de yoga ?

Après avoir enregistré et analysé les discours pendant les cours de yoga de différents courants, du plus sportif au plus spirituel, à Paris, en Suisse romande, dans quelques ashrams en Inde (à Bangalore, Mysore, Delhi et Rishikesh), des points communs et des divergences sont apparues. Parmi ces points communs, l'une des caractéristiques du yoga qui a émergé est l'affinement de l'attention corporelle liée à l'amplification donnée à l'écoute du corps.

Pendant une heure trente, le pratiquant de yoga est amené par le professeur à se couper des sollicitations extérieures pour se mettre en mouvement et à l'écoute de son corps. Aussi, chaque posture ou séquence du cours pourrait faire l'objet d'une retranscription. Cependant, le moment de la relaxation finale (nommée *savāsana*), apparaît particulièrement pertinent par la redondance de certains termes, notamment par la sollicitation à la détente. Concrètement, tout cours de yoga se termine par cette posture allongée le dos sur le sol, les yeux fermés, les bras et les jambes écartées de la « largeur du tapis ». Souvent, la lumière est éteinte ou tamisée. Quelquefois, les personnes se couvrent.

Extrait de carnet de terrain d'une relaxation finale au cours Sivananda donné en ashram en septembre 2013<sup>2</sup>.

« Maintenant, *savāsana*, les jambes écartées de quelques centimètres. Soyez sûr de vous mettre dans une bonne posture, le corps totalement aligné. Ne bougez plus pendant toute la relaxation.

Essayez l'autosuggestion, répétez la formule dans votre tête : " je **détends** mes pieds, je **détends** mes pieds, mes pieds sont **détendus** ".

" Je **détends** mes mollets, je **détends** mes mollets, mes mollets sont **détendus** ".

*La même formulation est déclinée pour les genoux, les cuisses, les hanches, le bas du dos, le milieu et le haut du dos.*

Relaxez-vous de plus en plus.

Relaxez votre abdomen, votre poitrine, vos mains, vos avant-bras, vos bras, sentez la gravité dans vos bras.

*De plus en plus de silence entre les indications.*

Le cou, les épaules, la tête, le cuir chevelu et le visage, vos organes internes sont **détendus** : le foie, l'estomac, la rate sont **détendus**.

Mon esprit est **détendu**, mes yeux sont **détendus**. Je sens la gravité dans ma tête.

Maintenant connectez-vous avec votre respiration. Votre respiration suit votre propre rythme.

Je **détends** mon esprit, mon esprit est **détendu**.

Je **détends** mon cœur, mon cœur est **détendu**. Je **détends** mon mental et mes nerfs, allez de plus en plus profondément.

**détendez-vous, détends-vous, ddééttennddez.**

Phrasé de plus en plus ralenti, espacé entre les indications. Ton de la voix qui baisse.

Ensuite 10 minutes de relaxation sans paroles.

OOOMMMMM (*très long presque 8 secondes*).

Doucement bougez votre corps à nouveau. Soyez attentif à vos pieds et vos mains, bougez votre tête d'un côté, puis

---

2 Cet extrait a été traduit de l'anglais. L'italique indiquent des annotations personnelles tandis que les paroles du professeur conservent une police normale.

Tout d'abord, la suggestion à la détente est amenée par le fait de segmenter toutes les parties du corps en commençant par les pieds pour remonter jusqu'à la tête, puis à l'intérieur du corps avec les organes internes. Pour chacun de ces tronçons, « détendu » est employé deux ou trois fois, soit trente-six fois dans cette seule relaxation finale, d'environ dix minutes. Par ailleurs, la prosodie accompagne ces injonctions de détente par le son de la voix, le fait d'allonger certaines syllabes. Le fait de porter successivement l'attention sur certaines parties du corps est un élément central dans l'apprentissage, car l'apprenant porte son attention sur certains muscles, certaines parties du corps pour ensuite observer si celles-ci sont tendues, fléchies, étirées, souples, etc. Les termes les plus fréquemment employés quels que soient les professeurs sont : « sentir le corps », « observer », « être dans le moment présent », « regarder en soi », « connectez-vous », « essayer de ne pas changer ». Ces paroles incitent le pratiquant à porter une attention particulière à son corps, à observer des micro-mouvements, à développer sa proprioception, donc à le rendre attentif à son corps.

La description de cette séquence dans le cours de yoga met en lumière l'importance donnée à l'écoute du corps, des sensations et des émotions, ainsi que la manière dont le professeur conduit le pratiquant à devenir attentif au fonctionnement de son corps. Pour mener à cette écoute intérieure, les professeurs exercent le pratiquant à se couper de l'extérieur et à porter un regard à l'intérieur de son corps. De cette manière, l'apprentissage des postures, des techniques de respiration apportent une meilleure « conscience corporelle » selon les professeurs.

Pour les pratiquants et les professeurs, la conscience corporelle résulte d'une attention accrue à toutes les manifestations corporelles. Elle peut se traduire par une attention (1) « aux mouvements du corps », à « l'affinement de la perception du mouvement d'un muscle », (2) à « l'utilisation de nouveaux muscles (sensation de courbatures, de nouvelles contractions ou de zones de tensions) », (3) au toucher et aux « points de contact entre le tapis et les pieds », entre « les mains », sur « le dos » ou « entre la peau et le tissu du tee-shirt », « du pantalon », (4) au « passage de l'air dans le thorax », « le ventre », « les narines » ou « la gorge », (5) aux « sensations de froid », « de chaleur », « de fourmillement », « de transpiration », (6) aux émotions (« colère », « fatigue », « joie ») et à leurs manifestations corporelles. Ainsi, pour les pratiquants de yoga, sens, sensation, émotion et action forment une unité nommée « conscience corporelle ».

Dans le discours émique, la conscience du corps renvoie à la définition de la « conscience » en tant que « capacité à percevoir, à s'identifier, à penser, à sentir et ressentir et ainsi à déterminer ce qui est soi, autrui et le monde » (*Larousse*). Les pratiquants de yoga comme les professeurs

entendent donc la « conscience corporelle » comme un processus d'approfondissement de l'écoute des sensations et des mécanismes corporels. Or, ce terme émique de « conscience corporelle » renvoie-t-il à l'« attention corporelle » du langage étic ?

## **Mise en résonance entre pratiques de yoga et attention corporelle**

Si Depraz énonce les caractéristiques de l'attention corporelle à partir de la pratique de la méditation, la démarche apparaît ici similaire. En premier lieu, l'attention corporelle apparaît comme un acte volontaire. Dans le yoga, les pratiquants deviennent alors attentifs à leurs perceptions corporelles, à leurs mouvements, au fonctionnement de leur corps, à leurs émotions, etc. Par la suite, par la répétition des sensations, des réactions et des mouvements du corps, le pratiquant se focalise sur une partie du corps ou sur sa respiration. Cette nouvelle attention au corps résulte de l'apprentissage de nouveaux mouvements, de la découverte de nouvelles sensations. En effet, par tous ces apprentissages, par l'écoute proprioceptive, par les mises en mouvement, puis par les mises en mots, tous ces niveaux de l'attention se construisent. Ces actions sont volontaires de la part du pratiquant puisqu'il cherche à sortir de ses pratiques quotidiennes, automatisées en mettant son corps en mouvement de manière extraordinaire. Elles deviennent alors une condition nécessaire permettant de faire émerger d'autres relations au corps.

Bernard Andrieu nomme « émerseurs » des personnes privilégiant la réflexivité en action, par cette attention portée en soi, au fonctionnement du corps. Il existe des résonances entre cette définition et les descriptions données par les pratiquants de yoga. Le professeur va accompagner ce processus en employant des termes comme « je vous invite à descendre en vous », « à écouter votre corps ». Ensuite, il demande de porter son attention sur certaines parties du corps, des mouvements, des tensions... Dans la pratique du yoga, cela se traduirait par le fait de retourner l'attention extérieure en soi, de se couper du mondain pour se concentrer sur les sensations, le corps.

De manière graduelle, cet éveil volontaire s'affine, s'approfondi avec la pratique, par les répétitions. Au départ, l'éveil s'inscrit dans une démarche volontaire induite par le professeur qui joue un rôle indispensable dans le développement de cette attention. Il se fait médiateur. Par la suite, pour passer à un approfondissement de cet éveil corporel, le pratiquant ne se place plus dans un processus volontaire et construit. Dorothée en offre un exemple.

« Dans le cadre de certaines méditations, j'ai fait une initiation au bol tibétain et il y avait une résonance entre la voix, le bol qui résonnait et le OM<sup>3</sup> qui résonnait dans tout le corps et qui allait au-delà de nous. [...] C'est pas comme une connexion avec quelque chose de l'au-delà, mais il y a quelque chose qui vient

---

3 Le OM est considéré comme un son sacré dans l'hindouisme, le bouddhisme et le jaïnisme. Pour les pratiquants, il représente le son primordial qui unie l'univers. Il est souvent récité au début et à la fin de chaque cours, voire entre les pratiques



de moi et qui sort de moi. C'est un ressenti. [...] Grâce à la méditation, ce sont ces rares instants où tu es vraiment présent, vraiment connecté, tu es là. [...] Je crois que maintenant je cherche [cette sensation/cet état], mais je sais maintenant que si je le cherche vraiment, ça ne vient pas. [...] Alors j'essaye de ne pas le chercher, parfois je me mets à pleurer, ça monte, ce sont des émotions qui ont envie de sortir, parfois c'est un calme profond, parfois ce sont des couleurs qui bougent. » (Dorothee, pratiquante, 40 ans, Française)

Il est possible de trouver des parallèles entre ce discours et la théorie de l'émersiologie. Dorothee montre très bien que certaines pratiques, ici les chants et les bols tibétains, amènent une attention particulière en soi. Cependant, pour que l'éveil corporel émerge, Dorothee a dû se laisser emporter. Il est intervenu lors d'une pratique inhabituelle et grâce à l'évocation du professeur. Cependant, par la suite, elle a été capable par la technique de retrouver des sensations corporelles, de les identifier, d'approfondir son attention. Pour autant, pour accéder à ce qu'elle nomme « être dans l'instant présent », elle témoigne du besoin d'être dans le lâcher-prise sinon l'affinement de cette attention corporelle ne se produit pas. Cet exemple de Dorothee montre très bien que par la technique, il peut y avoir une démarche consciente et volontaire au départ, donc un éveil corporel puis une démarche involontaire permettant un approfondissement de l'attention. Pourtant, pour que l'émergence puisse avoir lieu, le pratiquant doit se laisser émerger, ne plus maîtriser. Il s'agit d'une intensification de la présence à soi, par le respect de différentes étapes. D'autres pratiquants témoignent des mêmes étapes que Dorothee, mais ils évoquent le besoin d'être dans une certaine immobilité physique et d'être attentif à un mouvement régulier comme la respiration ou en fixant un point, en ressentant une couleur, une sensation. Pour autant, lorsque l'acte est initié volontairement, quel est le rôle joué par le professeur ?

## **Le professeur, un intercesseur dans la traduction des sensations**

Suivant une perspective enactive, Hauw, Durand et Poizat (2015) énumèrent six conditions pour l'apprentissage de nouvelles techniques du corps : la pratique (de l'apprenant), la prescription (de l'enseignant en donnant des consignes), l'explication (compréhension de ce qu'il faut faire), la correction (ici elle est tactile ou orale), le mimétisme, l'appel à l'expérience et la stimulation de l'engagement. Dans le yoga, la majorité des professeurs montrent la posture et l'exécutent en même temps que les pratiquants (*mimétisme*). Le professeur joue ici le rôle d'exemple, de guide. Certains professeurs montrent volontairement les erreurs à éviter en amplifiant certains gestes (*appel à l'expérience*). Avant l'exercice, certains professeurs décomposent le mouvement ou prennent le temps d'ajuster la posture (*correction*). Dans ce cas, le professeur se met au niveau du pratiquant. Certains professeurs utilisent cette mise en mouvement, pour décrire ce qu'ils ressentent dans leur propre corps voire leurs difficultés (*explication et appel à l'expérience*). Enfin, le professeur peut

aussi corriger individuellement l'élève, notamment en répétant des consignes, en donnant des indications sur les erreurs à éviter ou encore en touchant leurs élèves et en ajustant les postures. Les trois principaux éléments mobilisés ici sont l'exemple, la voix, le regard et le toucher (*correction, appel à l'expérience et prescription*). Cette théorie s'applique parfaitement ici sur l'acquisition technique de nouvelles postures, le rôle du professeur est clair.

Les professeurs insistent sur les zones du corps qui doivent être sollicitées : « vous sentez la rotation de la hanche ? », « c'est votre plancher pelvien qui travaille, pas vos cuisses ». Ensuite, ils indiquent les tensions : « relâchez les tensions dans la mâchoire », « ne froncez pas les sourcils ». Certains donnent des astuces pour mieux réussir la posture « le truc ici c'est de faire partir le mouvement depuis le bassin, ce ne sont pas les épaules qui permettent l'étirement ». Quand il y a des difficultés récurrentes, alors certains professeurs indiquent des variations possibles : « si vous ne touchez pas vos pieds, il vaut mieux plier les genoux et garder le dos droit, qu'avoir le dos arrondi et les toucher », « prenez une corde si c'est trop difficile ». Ici, le rôle du professeur se limite-t-il à guider l'apprenant dans la mise en mouvement, dans la technique gestuelle ?

Si ces indications peuvent paraître descriptives, en réalité elles ne le sont pas, elles orientent et normalisent les actions. Par exemple, un aspect performatif vient des encouragements donnés par les professeurs, sur ce point deux méthodes s'opposent. Ceux qui répètent de « ne pas forcer », de ne pas chercher la limite, de « rester dans la détente » et encouragent leurs élèves en disant par exemple : « si votre respiration s'accélère allez moins loin, relâchez, détendez-vous ». Tandis que d'autres professeurs, plus dans la performance, insistent au contraire sur l'importance de tenir une posture « c'est bien, restez, restez... plus que deux respirations », « c'est au moment où l'esprit demande de quitter la posture qu'elle agit, donc restez, concentrez-vous sur votre souffle pour ne pas penser à l'étirement ». Ces différences dans l'enseignement induisent des perceptions opposées de l'effort, de l'étirement et éventuellement de la douleur ; dans le premier cas, il faut l'éviter, dans le second, il est signe de « bien travailler ». Ainsi, très souvent, les indications de mouvements s'accompagnent des sensations que la personne devrait ressentir en écho aux sensations ressenties par le professeur. Il agit sur le corps des pratiquants non seulement techniquement, mais aussi par la valence donnée aux sensations.

Cette corrélation entre sensations intériorisées et discours portés par le professeur est corroborée par de nombreux travaux sur le sport comme dans le yoga. Pour donner un exemple, le chorégraphe arrive à transmettre à travers sa pédagogie, un signifiant aux sensations ressenties par le danseur. Pierre-Emmanuel Sorignet (2010) ajoute que le danseur acquiert un vocabulaire propre à certaines sensations, mais modèle son corps en fonction du chorégraphe. Aussi, la mise en mots,

associée à la mise en mouvement aurait-elle un impact sur l'interprétation des sensations par les pratiquants ?

## **Problèmes de traductions des sensations**

La mise en mots est une difficulté à laquelle tout chercheur en sciences sociales, notamment ceux travaillant sur le corps, les sensations, est confronté. Pour accéder aux vécus, aux ressentis, à la subjectivité des personnes, les interviewés doivent eux-mêmes traduire parfois l'indicible. Joël Candau (2000) a réalisé une anthropologie de l'odorat et a analysé la manière dont certains métiers (parfumeur, pompier, cuisinier, œnologue, sommelier et médecin légiste) sollicitent ce sens. Il démontre parfaitement qu'autour de chaque métier, un champ lexical se crée et fait émerger un langage professionnel commun. Pourtant, il remarque généralement que :

« certaines sensations olfactives ne sont pas du tout verbalisées, ce qui soustrait au regard de l'anthropologue une partie de son objet. Ensuite, [...] le lexique est imprécis, non pas pauvre comme on le prétend parfois, mais instable, métaphorique, poétique, d'un individu à l'autre, il rend donc difficile la comparaison des perceptions, difficulté accrue par l'inexistence d'un nuancier olfactif » (Candau, 2000: 31).

Ainsi, à la question de la perception s'ajoute le problème de la nomination. Dans la même perspective que Candau, c'est bien à ce niveau que le social intervient. Plus les échanges sont fréquents dans le milieu professionnel, comme entre les parfumeurs, les cuisiniers, les infirmières, plus le vocabulaire partagé et les comportements qui y sont associés seront similaires. Au contraire, les professions où les interactions sont faibles comme les œnologues, les médecins légistes, les savoirs et savoir-faire s'individualisent. Dans le yoga, les interactions sont permanentes, pendant un cours, le professeur guide en permanence l'apprenant tant dans ses mouvements que dans ses sensations. Ainsi, savoir-faire et conception du corps se nouent.

Plusieurs auteurs (Blacking, 1977, Bessy et Chateauraynaud, 1995, Hauser, 2015 pour n'en citer que quelques-uns) soulignent les problèmes d'accéder au ressenti. John Blacking (1977) énumère plusieurs difficultés dans la communication des états somatiques : 1) difficulté pour le sujet de les nommer et de les identifier, 2) difficulté de savoir si les personnes entendent la même chose, 3) enfin, difficulté dans la capacité à transmettre ou exprimer ses sentiments selon l'âge, le sexe, l'éducation. La seule manière pour l'anthropologue d'accéder au ressenti, à la perception est de passer par l'entretien, donc par la traduction par les sujets, par leurs mises en mots. Il existe donc deux niveaux de traduction de ce ressenti : celui du sujet qui met en mots et celui du chercheur qui les interprète, les analyse. Deux personnes peuvent employer les mêmes mots concernant leurs émotions ou leurs sensations. Pour autant, il sera impossible pour le chercheur de s'assurer que ces

mêmes termes renvoient réellement à la même chose. De plus, cette traduction en mots de l'attention corporelle reste extrêmement complexe, car il est impossible de s'assurer qu'un sentiment extatique, de paix, de tension se manifeste physiquement de la même manière, ni que la personne soit capable de traduire ses sensations. La mise en mots relève autant d'une prise de conscience du corps que de la réappropriation d'un certain vocabulaire pour traduire les sensations. Dans les deux cas, le professeur joue un rôle déterminant. Ainsi, la mise en mots de ces sensations est rendue possible par l'affinement de l'attention corporelle, mais sa traduction, sa signification dépend du professeur.

Il est possible de faire un parallèle avec le yoga étant donné qu'il y a une requalification de l'effort physique selon la période historique et le contexte socioculturel. Béatrix Hauser (2013) a sur ce point fait une analyse très pertinente sur l'évolution des discours dans les cours de yoga en comparant deux cours, l'un des années 1970 et le second de Bikram dans les années 2000. Elle montre que, dans les années 1970, l'objectif n'est pas de se faire mal ou de repousser ses limites. Le yoga est alors considéré comme une méthode douce pour guérir les petits maux quotidiens. Aujourd'hui, le bien-être est la résultante d'une pratique soutenue, le cours de yoga doit être perçu comme un dépassement de soi, la courbature est alors un signe d'avoir « bien travaillé ». Les observations du cours de yoga et leur analyse rejoignent complètement Hauser sur l'impact performatif du discours du professeur sur le ressenti corporel.

Cependant, l'étude d'Hauser ne prend pas en compte le discours que les pratiquants retiennent de ces enseignements. Se les réapproprient-ils ou les rejettent-ils ? En interrogeant des professeurs de yoga puis leurs élèves, des similitudes dans le vocabulaire employé sont apparues. Au-delà d'un vocabulaire commun aux pratiquants du yoga, comme le démontre Candau, il a été possible d'observer un caractère performatif exercé par le professeur.

### **Illustration du caractère performatif de l'enseignement, réappropriation du langage par le pratiquant**

Lors de la retranscription des entretiens, certains termes propres au yoga sont apparus notamment autour de l'attention corporelle, comme le fait d'« écouter son corps, ses émotions ». Pourtant grâce à l'enregistrement des cours, puis à la mise en correspondance entre les entretiens, il est apparu des expressions propres à chaque professeur. Ainsi, le vocabulaire employé par les professeurs pour décrire les postures, les mouvements à effectuer étaient aussi accompagnés de descriptions des émotions et des sensations à « ressentir ».

Un exemple frappant est celui de Gita qui pendant ses cours demande souvent de porter son

attention à ses émotions. Gita considère qu'elle peut changer sa perception de ses sensations si elle les écoute. Cette conception du corps assez personnelle a aussi été transmise à deux de ses élèves Savira et Sheela. Ainsi, Gita explique qu'elle arrive à calmer ses émotions en les observant, en respirant, mais surtout en leur parlant.

« Maintenant je sens vraiment toutes mes émotions, je peux les observer, les ressentir, [...] c'est important sinon ça reste coincé quelque part. [...] Le yoga construit vraiment cette attention sur le fonctionnement de mon corps. J'essaie d'être attentive aussi aux mots que je pourrais utiliser, de l'incidence que cela peut avoir sur moi, sur les autres. [...] Quand je ressens une émotion, je peux dire exactement quelles parties de mon corps et de mon esprit sont affectées, très précisément. Justement les douleurs viennent d'émotions que l'on n'observe pas. Si on observe alors la douleur disparaît, car on laisse parler l'émotion. Au bout d'un moment, il faut aussi parler à son émotion, lui dire, je t'ai entendu, tu peux partir maintenant. » (Gita, professeur, indienne, 53 ans)

Gita évoque ce processus, tout comme Savira qui suit ses cours : « Grâce au yoga, maintenant j'observe et écoute mes émotions. Par exemple, j'ai souvent l'épaule qui me fait mal, je sais alors que je n'ai pas assez observé mon émotion. Maintenant, je m'arrête, j'écoute mon émotion et elle s'en va, ensuite j'ai plus mal à l'épaule. Ça me libère de m'écouter » (Savira, pratiquante, Indienne, 49 ans). Toutes deux disent qu'écouter, puis parler à leurs émotions les aident à les faire disparaître. Une anecdote racontée par Sheela semble aussi pertinente.

« Mon frère a eu un très gros problème au genou, j'ai décidé de lui faire don de mon ligament. Nous nous sommes faits opérés. Avant de donner mon genou, j'ai parlé à mon genou en lui disant : "tu as fait ton travail, tu as été bon avec moi, tu m'as accompagné. Maintenant nos chemins se séparent, tu vas partir dans le corps de mon frère et l'aider". L'opération a eu lieu, je me suis très bien remise, mais le médecin est venu me voir pour me dire "le genou de votre frère ne fonctionne pas". Je suis allée voir mon frère et je lui ai dit, "dis à ton genou de fonctionner et il va le faire". Quelques heures après, son genou fonctionnait. Il faut parler à son corps, l'écouter mais aussi parfois lui ordonner de faire certaines choses. » (Sheela, pratiquante, Indienne, 53 ans)

On retrouve dans ces trois discours, l'idée de parler à son émotion et à son corps pour le commander. Cette association entre émotion et conception du corps n'est pas liée au contexte culturel, mais à l'enseignement de Gita. Il démontre le rôle performatif de l'enseignement sur la perception des émotions et la mise en corrélation entre mise en actes et mises en mots. Ici, l'impact de l'enseignement transparait clairement dans leur conception de leur corps bien au-delà de la pratique du yoga. Les pratiquants co-construisent leur geste technique avec cette mise en mots.

## **Conclusion**

Grâce à l'apprentissage du yoga, les pratiquants peuvent acquérir une meilleure attention corporelle. Certaines pratiques comme les techniques de respiration, la focalisation sur certaines sensations corporelles, certaines parties du corps favorisent l'éveil corporel. Au départ, cette recherche est volontaire et consciente, mais aussi largement influencée par le professeur qui induit aussi une interprétation des sensations. Ainsi, dans l'apprentissage, la mise en actes se double d'une

mise en mots et dépend donc du contexte social et culturel, donc de la situation et de la relation entre professeur et élève. Si classiquement, le professeur apparaît comme un médiateur pour l'apprentissage de techniques du corps, pour un sport, son rôle performatif sur la compréhension des sensations et des émotions est moins analysé. Il est possible d'envisager que deux personnes qui apprennent les mêmes techniques de yoga dans deux contextes différents pourraient acquérir grâce à la pratique le même niveau technique. Pourtant, l'interprétation donnée aux sensations seraient probablement différente. Pour approfondir cette idée, une comparaison plus systématique serait nécessaire.

## Bibliographie

- Andrieu B. 2017, *Apprendre de son corps. Une méthode émergente au CNAC*, Presses Universitaires de Rouen et du Havre.
- Andrieu B. 2016, *Sentir son corps vivant : émergiologie I*, Paris, Vrin.
- Andrieu B., Boëtsch G., Chevê D. 2011, « Pour de nouveaux mondes corporels », *Corps* 2011/1 (n°9) : 13-46.
- Andrieu B. (sous la dir. de), 2010, *Philosophie du corps, expériences, interactions et écologie corporelle*, Paris, J. Vrin.
- Becker H. S. 2002, *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*. Paris : Éditions La Découverte.
- Becker H. S. 1985, [1<sup>re</sup> éd. en angl. 1963] *Outsiders. Études de sociologie de la déviance* (trad. de l'américain par J.-P. Briand et J.-M. Chapoulie), Paris, Métailié.
- Berthelot J.M. 2000, *Sociologie. Épistémologie d'une discipline. Textes fondamentaux*, Bruxelles, De Boeck Université.
- Bessy C., Chateauraynaud F. 1995, *Experts et faussaires*, Paris, Métailié.
- Blacking J. 1977, *Anthropology of the body*, London, New York, Academic Press.
- Bianquis I, Le Breton D., Mechin C. 1997, *Usages culturels du corps*, Paris, Éditions de L'Harmattan.
- Bril B. 2010, « Retour sur " Description du geste technique " », *Techniques & Culture*, 54-55.
- Brown K. W., Ryan R. M. 2003, "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.84, n°4: 822–848.
- Cameron O. 2001, "Interoception: the inside story - a model for psychosomatic processes." *Psychosom. Med.* vol.63: 697–710.
- Candau J. 2000, *Mémoires et expériences olfactives. Anthropologie d'un savoir-faire sensoriel*, Paris, PUF.
- Carel H., Macnaughton J. 2012, "'How do you feel?': oscillating perspectives in the clinic", *Lancet*, vol. 379, n°9834: 2334-2335.
- Céfaï D. 2003, *L'enquête de terrain*, Paris, La Découverte.
- Cohen A., Kerestetzi K., Mottier D. 2017, « Introduction. Sensorialités religieuses : sens, matérialités et expériences », in *Gradhiva*, vol. 26, n° 2, 2017 : 4-21.
- Clark D. A., Beck, A. T. 2011, *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*,

Guilford Press.

Chebel M. 1984, *Le Corps en Islam*, Quadrige, Paris PUF.

Damasio A.R. 1999, *Le sentiment même de soi, corps, émotions, conscience* (trad. de l'ang. par Claire Lasrsonneur et Claudine Tiercelin), Paris : Éditions Odile Jacob.

Da Nobrega T. P. 2017, « Des corps au vent : danse et nature à la plage de Redinha, Natal, Brésil » in *Loisir et Société*.

Depraz N. 2014, *Attention et vigilance. À la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, Paris, PUF.

De Sardan P.-O. 2008, *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*, Louvain-la-Neuve : Bruyant-Academia.

Fassin D., Memmi D. 2004, *Le gouvernement des corps*, Paris, EHESS.

Faure S. 2008, « Jeunes des quartiers populaires » in *Journal des anthropologues*, 112-113 : 205-222.

Favret-Saada J. 1977, *Les mots, la mort, les sorts*, Paris, Éditions Gallimard.

Fournier L. S., Raveneau G. 2008, « Anthropologie des usages sociaux et culturels du corps » in *Journal des anthropologues* : 9-22.

Gélard M.-L. 2008, « Des corps qui parlent » in *Journal des anthropologues*, 112-113 : 23-45.

Halloy A. 2007, « Un anthropologue en transe. Du corps comme outil d'investigation ethnographique » in Noret & Petit *Corps, performance, religion : études anthropologiques offertes à Philippe Jaspers*, Paris : Editions Publibook.

Haudricourt A.-G. 1987, *La Technologie science humaine. Recherches d'histoire et d'ethnologie des techniques*, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'Homme.

Hauser B. 2013, *Yoga Traveling: Bodily Practice in transcultural Perspective*, New York, Cham.

Héritier F. 2003, « Une anthropologie symbolique du corps », *Journal des africanistes*, vol.73, n°2 : 9-26.

Héritier F., Nancy J.-L., Green A., Regy C., Anseisen J.-C. 2007, *Le corps, le sens*, Paris, Éditions du Seuil, collection Fictions & Cie.

Julien M.-P. 2006, « Le corps : matière à décrire » in *Corps*, n° 1 : 45-52.

Julien M.-P., Rosselin C. 2012, « Manger ou ne pas manger, quelle est l'émotion ? Corps, culture matérielle et émotions en situation », *Corps* (n°10) : 75-84.

Lacaze G. 2012, *Le Corps mongol. Techniques et conceptions nomades du corps*, L'Harmattan, Connaissance des hommes.

Lahlou S. 1998, *Penser, manger : alimentation et représentations sociales*, Paris, PUF.

Langewiesche K. 2008, « Entre choix et obligation », *Journal des anthropologues*, 112 : 111-134.

Le Breton D. 2008, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF.

Leroi-Gourhan A. 1971 [1943], *L'homme et la matière*, (1<sup>er</sup> tome) Éditions Albin Michel.

Mauss M., 1934, « Les techniques du corps » in *Sociologie et Anthropologie*, Paris, PUF, collection Quadrige, 1950, 1<sup>re</sup> communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934 : 365-386.

Mehling W. E., Gopisetty V., Daubenmier J., Price C. J., Hecht F. M., Stewart A. 2009, "Body Awareness: Construct and Self-Report", *PLoS ONE*, Vol.4(5), 5614.

Pireyre E. W. 2006, « Prise de conscience du corps et affects : une certaine théorie de la

psychomotricité » *Évolutions psychomotrices*, n°72 : 94-100.

Pociello C. 1981, *Sports et société Approche socioculturelle des pratiques*, Paris, Vigot.

Price C. J., Hooven C. 2018, “Interceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT)”, *Frontiers in psychology*, vol.9, n° 798.

Ratcliffe M. 2008, *Feelings of being: phenomenology, psychiatry and the sense of reality*, Oxford University Press, Oxford.

Sorignet, P.-E. 2010, *Danser. Enquête dans les coulisses d'une vocation*, Paris, Éditions la découverte.

Wathelet O. 2009, *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.