

Bien-être et yoga : de l'expérience à l'expérimentation

8

Caroline **Nizard**

Je me souviendrai toute ma vie de mes sensations après mon premier cours de yoga. Je me suis sentie planer, complètement légère, dans un état que je n'avais [jamais] ressenti dans ma vie, pourtant j'ai fait tout un tas de choses agréables comme tout le monde. C'est un état auquel j'aspire à chaque cours et que je ne retrouve pas toujours. C'est une lucidité et une légèreté associées. Le sentiment d'être présente à mon corps, à ce qui est en moi, une union parfaite entre mon corps et mes pensées. C'est un bien-être physique et mental (Alice, 35 ans, pratiquante, Française).

Un consensus semble entourer les pratiques du yoga contemporain : celui du bien-être. Alice rattache ce bien-être au fait d'« être présente à [s] on corps », de se « sentir légère » et à un sentiment « d'union entre [s] on corps et [s] es pensées ». Elle témoigne de son expérience du bien-être, sentiment partagé par tous les pratiquants que j'ai pu rencontrer. Pratiquant moi-même le yoga, sans être professeur, dès le début de ma recherche, j'ai été

frappée par cette unanimité autour de l'association entre yoga et bien-être.

Que signifie ce « bien-être » ? S'agit-il d'une sensation ? De croyances et de représentations accolées au yoga ? Est-ce lié à l'acquisition de techniques spécifiques dans le yoga comme les postures, la méditation ou les méthodes de respiration ? Se passe-t-il physiologiquement quelque chose ? Quel est le rôle du professeur ? Ces questions ont été à l'initiative d'une expérimentation et d'une approche interdisciplinaire (Nizard 2020) qui a fait appel à trois niveaux d'analyse : physiologique (mesure objective), psychologique et anthropologique (mesures subjectives), et a eu pour vocation d'essayer de lier le bien-être exprimé à quelques données physiologiques. Cet article fera état de travaux sur la question du bien-être dans le yoga, s'attardera sur les méthodes pour présenter synthétiquement l'expérimentation menée, puis les résultats obtenus. Enfin, il ouvrira une discussion sur les différences et les similitudes entre données objectives et subjectives.

1. Allier des données objectives et subjectives sur le bien-être

1.1. Regards anthropologiques et médicaux sur le bien-être dans le yoga

Le terme « yoga » vient du sanskrit *yug*, qui signifie « union », « lien » ou « joint » et qui a connu un panel d'interprétations et de réappropriations au cours de l'histoire, le faisant osciller entre un but (pour sortir du cycle des réincarnations chez les hindous) et un moyen (doté d'une palette de techniques). Dans le yoga contemporain et dans le contexte de cette étude, le yoga se comprendra comme une méthode psychocorporelle qui mobilise des exercices physiques et mentaux afin d'atteindre une sorte de perfection de soi teintée, au gré des choix, d'ascétisme physique, de santé et/ou d'ésotérisme (Hauser 2013).

Si les travaux des historiens (White 2011, Samuel 2008, Alter 2004, De Michelis 2005), des sanskritistes (Birch 2011, Mallinson 2017, Mass 2013, Singleton 2001) ou des sociologues (Altglass 2005, Hoyez 2012) se multiplient sur le yoga, les imaginaires autour du bien-être restent assez peu explorés dans la littérature scientifique, malgré des représentations populaires abondantes articulant yoga et bien-être. Historiquement, les effets positifs du yoga sur la santé apparaissent déjà dans des textes anciens, perçus aujourd'hui comme canoniques dans les milieux du yoga (comme le *Haṭha Yoga Pradīpikā*, xv^e siècle). Il faut attendre les années 1920, en Inde, pour voir apparaître de véritables recherches ayant pour vocation de démontrer ces bienfaits. Depuis une vingtaine d'années, plusieurs auteurs décrivent une amplification de l'intérêt pour la dimension sanitaire/thérapeutique dans les pratiques de yoga (Hauser 2013, Strauss 2005) en Inde, aux États-Unis ou en Europe. D'ailleurs en Inde, comme aux États-Unis, les travaux de neuroscientifiques, de médecins, foisonnent sur le sujet.

Les études médicales ont pour objectif d'évaluer l'impact des postures, de la méditation (Dinesh 2013, Jerath, Barnes, Dillard-Wright *et al.* 2012) ou des techniques de respiration sur le cerveau (Cameron 2001, Price et Hooven 2018), la pression artérielle (Prakash et Upadhyay-Dhungel 2015), la concentration (Saraswati 2009) et sur certaines pathologies (diabète, asthme, maladies cardio-vasculaires notamment). Sur l'ensemble de ces études, les plus abondantes portent sur les effets positifs de la pratique des postures de yoga ou sur la méditation (Brown et Ryan 2003, Mehling, Gopisetty, Daubenmier *et al.* 2009).

Pourtant, les techniques de respiration restent au cœur de toute pratique de yoga. C'est l'une des raisons pour laquelle cette étude s'est plutôt intéressée à ces techniques (nommées *prāṇāyāma*), l'autre raison étant que de nombreuses méthodes de relaxation (*biofeedback*, training autogène, méthode Alexander ou hypnose) utilisent aussi la respiration comme mode de régulation amenant à une relaxation. Toute cette littérature démontre qu'une certaine maîtrise technique, ainsi qu'une simple prise de conscience de la respiration, permettent d'agir sur le système nerveux (voir *infra*) et donc de se calmer, de gérer le

stress ou les émotions. Parmi ces recherches, les études menées par Singh, Gaurav et Parkash (2011), Bhimani, Kulkarni, Kowale et al. (2011), Cowen et Adams (2005), Subbalakshmi (2005) ont permis une comparaison avec la présente expérimentation, étant donné qu'elles portent sur la même technique de respiration. Pour autant, l'originalité ici est d'avoir tenté de lier les discours des pratiquants à des résultats physiologiques.

1.2. Question de méthodes

Cette expérimentation a fait appel à trois niveaux de méthode et d'analyse : (a) anthropologique (b) psychologique (mesures subjectives) et (c) physiologique (mesure objective). S'intéresser au bien-être à travers le prisme des sciences sociales amène à s'interroger sur la dimension subjective de cette sensation. Pour cela, l'anthropologie mobilise deux outils : les entretiens semi-directifs et l'observation participante. Concrètement, entre 2013 et 2017, soixante entretiens semi-directifs¹ ont été réalisés auprès de pratiquants et/ou de professeurs en France (Paris, Orléans, campagne ardéchoise), en Suisse romande (Gruyère et Lausanne) et en Inde (Bangalore, Delhi, notamment). Parmi les soixante personnes, vingt-cinq ont aussi participé à l'expérimentation. L'observation participante² a pris forme autour de cours de yoga, de retraites en ashram, de festivals ou de conférences dans les trois pays. En anthropologie, les outils classiques des entretiens et

.....

1. 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) les spécificités de l'apprentissage du yoga (relation professeur/élèves, discours sur le corps et les sensations, techniques, textes enseignés et 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). Chaque entretien a duré entre une et trois heures.

2. 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. Pour autant, j'ai choisi de suivre plusieurs professeurs afin de confronter les discours et permettre d'objectiver les données recueillies.

de l'observation participante permettent de libérer la parole, de constater les similitudes ou les décalages entre les discours et les pratiques, de mélanger les discussions formelles et informelles. Pour l'expérimentation, les entretiens semi-directifs ont permis de comprendre le sens donné par les pratiquants au bien-être, au corps et au souffle.

Comme entre sensation et verbalisation il peut y avoir des différences de traduction, la méthode psychologique proposée par P. Vermersch (1994) est apparue comme un outil pertinent. Dans son ouvrage de 1994, Vermersch développe une méthode basée sur la psychologie, inspirée notamment par les travaux de Varela (1993) avec qui il a collaboré, et de la phénoménologie husserlienne. L'entretien d'explicitation a pour but d'obtenir une prise de conscience sur le cheminement d'une pensée ou d'un geste. En effet, cette méthode a l'avantage d'aider la personne à découper son apprentissage en microactions, et donc de lui faire prendre conscience des mécanismes mis en place lors de l'action. Le mécanisme consiste, comme en psychanalyse, à faire revivre au sujet un moment de difficulté afin de tenter une mise en mots sur ces microactions mentales et/ou physiques. Enfin, le dernier apport des entretiens d'explicitation repose sur la possibilité de mettre en corrélation des données objectives (fréquences cardiaques et respiratoires) avec des données subjectives (les discours des enquêtés).

Dans une autre perspective les sciences cognitives s'attachent à objectiver ce « bien-être » à travers la dominance du système parasympathique sur le système sympathique³, qui peut être mesurée grâce à la diminution des fréquences cardiaque et respi-

3. Le système nerveux autonome régule certaines fonctions automatiques de l'organisme : digestion, respiration, muscles cardiaques, glandes et certaines sécrétions hormonales. Ses deux composants principaux sont : le système nerveux sympathique, et le système nerveux parasympathique qui fonctionnent de manière antagoniste. Le système parasympathique entraîne par exemple un ralentissement du rythme cardiaque, une stimulation de la bile, de la digestion ou de salive. Inversement, le système sympathique accélère le rythme cardiaque, stimule la production de glucose, inhibe la digestion et les sécrétions. Schématiquement, le système sympathique permet de préparer le corps à l'action et le système parasympathique domine dans les situations de calme, de détente.

ratoire, la baisse de la pression artérielle ou encore par la production de certains neurotransmetteurs : dopamine, sérotonine, endorphine, acétylcholine. Ici, les mesures physiologiques choisies étaient les fréquences cardiaque et respiratoire. Concrètement, un électrocardiogramme et une jauge de contrainte ont permis de recueillir ces données afin de mesurer les intervalles entre les pics R-R et les variabilités de fréquences cardiaques⁴, indicateurs reconnus pour observer la dominance du système parasympathique.

1.3. Présentation de l'apprentissage choisi : nādi shodhana

Pour lier ces deux niveaux subjectif et objectif autour du bien-être, une expérimentation auprès de vingt-cinq pratiquants de yoga (sans distinction de niveau au départ) et un groupe contrôle de dix personnes sportives, mais non pratiquantes du yoga, a été menée entre 2014 et 2016. Ces vingt-cinq pratiquants connaissaient tous les techniques choisies, mais seuls vingt-et-un ont pu participer à toutes les rencontres⁵. Ils se répartissent en deux groupes : le premier en Suisse⁶ suit une professeure, Françoise, dont le discours porte plus sur la « spiritualité » dans le yoga et le second à Paris, Mahé, qui a un discours défendant un yoga plus sportif. Ces deux groupes ont effectué ces expérimentations deux fois, à six ou neuf mois d'intervalle, tout en continuant, dans l'intermède, leur pratique habituelle de yoga.

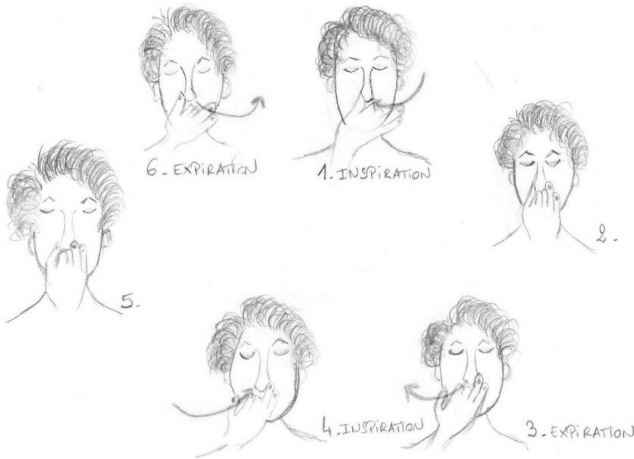
.....

4. Le cœur ne bat jamais à un rythme régulier, donc les intervalles entre deux battements fluctuent. La fréquence cardiaque correspond à la durée de contraction du cœur et la variabilité de la fréquence cardiaque à l'intervalle entre ces contractions. La cohérence cardiaque entraîne un couplage, une synchronisation entre respiration et fréquence cardiaque.

5. Les autres personnes ont déménagé, une était enceinte lors de la seconde rencontre, une autre a arrêté le yoga.

6. En France comme en Suisse, il est possible de rencontrer des professeurs pour qui la dimension « spirituelle » du yoga passe à travers des chants de mantra, des lectures plus spirituelles, des prières.

Illustration 1 : Représentation d'un cycle complet de nādi shodhana, la rétention (n 2 et 5) après l'inspiration n'est pas systématique, dessin C. Nizard



Parmi ces techniques de respiration (*prāṇāyāma*)⁷, la technique de *nādi shodhana* apparaît à la fois comme l'une des plus anciennes et l'une des plus couramment enseignées. Le choix s'est donc porté sur elle en accord avec les professeurs Françoise et Mahé qui l'enseignent. *Nādi shodhana* se traduit généralement par « respiration alternée »⁸, car le pratiquant inspire ou expire par une narine tandis que l'autre est bouchée.

7. Le terme de *prāṇāyāma* vient de la composition de deux termes sanskrits : *prāṇa* et *āyāma*. *Prāṇa* peut prendre plusieurs sens soit « de souffle », « de respiration », « d'énergie » ou « de force vitale ». Le verbe *āyāma* signifie « étendre ». Selon cette étymologie, le *prāṇāyāma* s'apparente alors à une méthode pour étendre le souffle, voire le suspendre, et se caractérise par un ensemble de techniques fonctionnelles. Aujourd'hui, les *prāṇāyāma* se limitent souvent à des techniques de respiration.

8. Concrètement (voir illustration ci-dessus), l'inspiration commence par la narine droite alors que le pouce ferme la narine gauche (1). Le souffle est éventuellement retenu (2) puis expiré par la narine gauche alors que l'annulaire bouche la narine droite (3). L'air est de nouveau inspiré par la narine gauche (4) éventuellement retenu (5), puis expiré par la narine droite (6). Ces quatre ou six mouvements constituent un cycle de respiration.

Concrètement, selon les écoles et les enseignements, les détails techniques pour apprendre *nādī shodhana* varient quelque peu. J'expose ici les enseignements de Françoise et Mahé qui ont accompagné les deux groupes de pratiquants. Dans ce cas, Françoise l'enseigne en laissant les pratiquants libres des temps d'inspiration et d'expiration ou en choisissant un point de concentration dans le corps, alors que Mahé emploie généralement un métronome et double le temps d'expiration par rapport à l'inspiration. Dans les textes anciens, *nādī shodhana* est souvent expliqué en expirant le double de temps de l'inspiration. Ces différences de réalisation technique ont permis d'établir quatre déclinaisons de l'exercice afin d'essayer d'étudier l'influence de l'apprentissage sur les résultats physiologiques obtenus⁹.

2. Résultats

Suite à l'analyse d'abord séparée puis conjointe des données, des concordances et des dissonances entre mesures objectives et perceptions subjectives sont apparues et ont permis de mettre au jour des niveaux de pratique. La typologie classique des sciences du sport concernant l'apprentissage d'une technique a été utilisée afin de répartir les pratiquants selon leur niveau : débutant, intermédiaire ou avancé. Parmi les pratiquants, six personnes ont été classées comme débutantes, sept comme intermédiaires, et huit comme avancées.

.....

9. Concrètement, chaque rencontre a duré entre deux et trois heures et s'est déroulée de la manière suivante : 1) le visionnage d'un film de 3 minutes sur le yoga pendant lequel étaient enregistrées les fréquences cardiaques et respiratoires. L'objectif était d'enregistrer une respiration inconsciente ; 2) quatre exercices de *nādī shodhana* : a) le premier sans indication de temps d'inspiration et de temps d'expiration, mais avec une rétention poumon plein (comme illustration 1), b) le second avec des temps imposés : inspiration sur 5 temps et expiration sur 10 temps, c) le troisième avec une inspiration sur 7 temps et une expiration en 14 temps, d) enfin, le dernier exercice de *nādī shodhana* sans temps imposé, mais avec un point de concentration sur le cœur ; 3) l'entretien d'explicitation ; 4) l'entretien semi-directif.

Cette typologie a démontré tout d'abord qu'il n'existait pas forcément de corrélation entre le nombre d'années de pratique et le niveau de la personne. Extérieurement, certaines personnes pratiquent le yoga depuis de nombreuses années, sont capables de réaliser des postures très avancées, pourtant elles n'ont pas acquis une bonne attention corporelle leur permettant d'identifier correctement leur sensation (Nizard 2020b). Ainsi, elles n'ont pas été placées dans le groupe avancé au vu des résultats physiologiques ou d'une mauvaise corrélation entre données physiologiques et discours. D'autres personnes ayant une pratique régulière, d'au moins trois fois par semaine, et même lorsqu'elles pratiquent depuis deux ou trois ans, ont pu se retrouver dans le groupe intermédiaire ou avancé.

2.1. Les débutants : des pratiquants attentifs à la technique et à la détente

Pour présenter brièvement ces résultats, à partir des entretiens d'explicitation, il a été possible de remarquer que les débutants réfléchissent beaucoup à leur geste technique (à la position de leur corps, au fait de compter le bon nombre de temps) et à respecter les consignes des exercices. Ils avaient du mal à rester dans la posture, les jambes croisées en tailleur, assis sur le sol, pendant les deux heures. S'ils sont plus loquaces sur la technique, les discours et les résultats physiologiques obtenus ne sont pas toujours en adéquation. En effet, plusieurs personnes estiment ne pas avoir réussi à moduler leur respiration dans certains exercices alors que l'analyse des données a montré le contraire. Leur discours est empreint d'un vocabulaire qui dénote qu'elles n'y arrivent pas.

Saraswati (2009) défend l'idée que même un débutant de *nāḍī shodhana* serait capable de ressentir des effets de détente. Or, généralement, tout nouvel apprentissage entraîne un stress du fait de l'énergie nécessaire pour se concentrer sur tous les détails de l'exécution du geste technique, d'autant plus si la personne se retrouve dans une situation différente, en l'occurrence dans le cas de l'expérimentation. En effet, chez les débutants rencontrés, les exercices qui n'étaient pas connus ont généré un stress important

(fréquence cardiaque plus rapide). Ainsi, les données physiologiques n'ont pas fait apparaître de dominance du système parasympathique. Pourtant, tous les débutants ont déclaré se sentir « bien », plus « détendus » après ces exercices. Dans ce cas, il existe une divergence entre résultats physiologiques, objectivant le bien-être et le discours subjectif sur ce ressenti.

Par ailleurs, les débutants ont des résultats moins constants. La comparaison à six mois d'intervalle a montré que, pour ce groupe, les progrès étaient significatifs uniquement pour ceux qui avaient une pratique au minimum de trois fois par semaine. Alors que, pour les autres groupes, les résultats ne montraient pas de progression probante. D'après les études en sciences du sport sur l'apprentissage, il est possible d'interpréter ces résultats en termes de performance. En effet, une performance est acquise lorsqu'elle est devenue constante, c'est-à-dire lorsque le geste est stable (Marin et Danion 2005).

2.2. Les intermédiaires : une bonne corrélation entre ressenti corporel et discours

Les intermédiaires ont une bonne incorporation du geste, savent compter le nombre de cycles sans se tromper, peuvent rester assis sans difficulté, ne ressentent pas de gêne par rapport aux exercices. Cependant, leur performance varie en fonction des circonstances, soit extérieures (bruits, présence d'autrui), soit intérieures (fatigue, stress), ou encore du moment de la journée. Comme l'exprime Clélia : « J'étais bien concentrée, bien détendue, je me suis sentie à l'aise et je me sens mieux maintenant. La dernière fois, je me souviens, j'étais super fatiguée parce qu'on s'était vus en fin de journée » (Clélia, 32 ans, pratiquante, Suisse). Généralement, les intermédiaires n'arrivent pas à réaliser l'ensemble des exercices. Ils explorent, essaient de répondre aux consignes en adaptant leurs compétences acquises à cette nouvelle situation, sans toujours y parvenir.

Voici l'exemple d'Iris qui est très attentive au fonctionnement de son corps. J'ai observé une étroite corrélation entre son discours et ses résultats physiologiques. Par exemple, elle s'est sentie « gênée pendant un exercice », car elle a « forcé son expiration,

elle manquait d'air ». En observant le détail de la courbe de sa fréquence respiratoire sur cet exercice, j'ai en effet observé la même chose. Cependant, Iris ajoute une particularité, ce qui est souvent le cas des intermédiaires. Elle déclare « avoir constaté que [s] on rythme cardiaque correspond à [s] a fréquence respiratoire lorsqu'elle respire calmement. [...] [Elle] pense que [s]a pulsation cardiaque correspond à une seconde » (Iris, pratiquante, 49 ans, Française). Pourtant, les résultats de sa fréquence cardiaque ne permettent pas d'aboutir à cette conclusion, d'autant qu'une telle régularité dans la fréquence cardiaque est quasiment impossible. Ici, Iris a établi un lien entre certaines sensations et une croyance. Elle-même « ne sait pas si c'est vrai ». Comme chez Iris, le discours des intermédiaires est beaucoup plus porté sur le bien-être qui s'exprime à travers des sensations « de froid », « de chaleur », « de lumière », « d'énergie en mouvement ».

2.3. Les avancés : incorporation du geste et appropriation du discours

Enfin, les avancés se reconnaissent grâce à leur capacité à s'adapter à de nouvelles situations, à leur stabilité et leur constance tant dans le geste que dans la reproductibilité des résultats. Ce sont les personnes qui ont acquis une plus grande capacité à moduler leur respiration, elles savent précisément où elles ont échoué et où elles ont réussi. Leur système parasympathique semble prédominer et leurs résultats physiologiques concordent avec la description de leurs sensations physiques.

« Je me concentre sur le flux de la respiration, mais souvent c'est plutôt une fixation on va dire imaginaire, c'est comme si c'était un troisième œil. [...] Le point de concentration m'aide, c'est comme dans la méditation, ça m'évite de me perdre. J'essaie de me concentrer sur mon *prāṇā*, sur l'énergie vitale. » (Maxence, pratiquant, 37 ans, Français)

Comme Maxence, les avancés décrivent moins de sentiments de « détente », et l'évocation du geste technique est absente de leur discours. Ils évoquent parfois leurs sensations, mais empruntent un vocabulaire propre au yoga. Ici, il y a une

réappropriation entre vocabulaire technique, sensation corporelle et incorporation.

Ainsi, être conscient de la réalisation d'un geste technique se situe à un niveau différent en fonction de l'étape du processus d'apprentissage et a un effet tant sur les résultats physiologiques que sur les discours. Plus la personne est avancée, plus son attention corporelle est développée et moins elle porte d'attention à la technique ou au geste en lui-même, son discours se fait plus imagé. Les débutants expriment leur bien-être à travers le sentiment d'être « détendus » ; les intermédiaires le décrivent comme le plaisir de « sentir le passage de l'air », à « retenir leur souffle » ou encore « à rester concentré » ; enfin les avancés utilisent des termes techniques. Pourquoi de telles différences ?

3. Données objectives versus données subjectives : le rôle du social

En revenant sur la question initiale, il est possible de dire que si les pratiquants de yoga disent se sentir « bien » après une pratique de respiration, c'est en effet parce que le système parasympathique prédomine dans la majorité des cas, du moins pour les intermédiaires et les avancés. Pourtant, pourquoi les débutants déclarent la même chose alors que les résultats physiologiques ne permettent pas une telle conclusion ? Ici, les sciences sociales permettent un éclairage intéressant et il est possible de voir une influence du professeur.

3.1. L'affinement de l'attention corporelle : caractéristique du yoga

L'une des caractéristiques¹⁰ de l'apprentissage du yoga est l'affinement de l'attention corporelle liée à l'amplification donnée à l'écoute du corps. Dans le yoga, les pratiquants deviennent

10. Cependant, le développement de l'attention corporelle ne dépend pas seulement de l'acquisition des techniques de respiration, mais de l'ensemble des postures du yoga. Par ailleurs, d'autres disciplines spor-

attentifs à leurs perceptions corporelles, à leurs mouvements, au fonctionnement de leur corps, à leurs émotions. 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.

Comment cette attention corporelle agit-elle sur la détente ressentie ? Pendant une heure trente, le pratiquant est amené par le professeur à se couper des sollicitations extérieures pour se mettre en mouvement et à l'écoute de son corps. Voici l'exemple de la relaxation finale (nommée *savāsana*) qui 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 écartés de la « largeur du tapis ».

Extrait de carnet de terrain d'une relaxation finale au cours Sivananda donné en ashram en septembre 2013.

- Maintenant, *savāsana*, les jambes écartées de quelques centimètres. Soyez sûrs 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.

- Relaxe vous de plus en plus.
- Relaxe 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.

tives ou artistiques peuvent amener un affinement de l'attention corporelle.

- 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, détendez-vous, détendez-vous.

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

Ensuite cinq minutes de relaxation sans parole.

Dans cette seule relaxation finale, d'environ dix minutes, « détendu » a été employé trente-six fois. La description de cette séquence met en lumière l'importance donnée à l'écoute du corps, aux sensations et aux émotions, ainsi que la manière dont le professeur conduit le pratiquant à devenir attentif au fonctionnement de son corps. Cette incitation à la détente démontre le caractère performatif que le professeur peut exercer sur le corps et les sensations du pratiquant.

3.2. Le professeur, un rôle performatif

À partir de cet exemple, il n'est pas possible de dire que le professeur induit une sensation de bien-être, mais plutôt qu'il agit sur l'interprétation des sensations réellement ressenties. Alors que la technique agit sur le bien-être physiologique, le professeur influence la compréhension et la traduction de ce bien-être. Les débutants ont moins développé leur attention corporelle et ont probablement plus de difficultés à reconnaître et à interpréter leurs sensations physiques. Les intermédiaires et les avancés ressentent des sensations de détente, ils savent les identifier. Pourtant, le professeur joue aussi un rôle performatif dans l'interprétation, les mots permettant de qualifier ces sensations.

Comme Blacking (1977) le souligne en ce qui concerne la communication autour du corps, plusieurs difficultés apparaissent dans l'interprétation des discours autour des sensations, comme du bien-être : 1) pour le sujet, de les nommer et de les identifier ; 2) de savoir si les personnes entendent la même chose ; 3) enfin, dans la capacité à transmettre ou à exprimer ses sentiments selon l'âge, le sexe, l'éducation. Malgré ces biais, plusieurs auteurs, dont Becker (1985) ou Hauser (2013) ont montré des similitudes entre le vocabulaire employé autour de certaines sensations, au sein d'un même groupe social, soulignant ainsi l'influence du social, de l'apprentissage et de la socialisation dans l'interprétation des états somatiques. Comme dans tout apprentissage, dans le yoga, il existe un vocabulaire commun à tous les pratiquants, pourtant il existe aussi une influence directe du professeur sur l'interprétation des sensations (Nizard 2020b).

Selon le professeur, et donc selon les discours accompagnant l'apprentissage technique, certains pratiquants donnent une connotation plus physique ou plus symbolique au souffle. Si les débutants reprennent mot à mot les termes techniques employés par le professeur pour décrire leur corps et leur souffle, les intermédiaires font preuve de plus d'imagination en associant leur respiration à des « couleurs en mouvement », par exemple. Les avancés utilisent un vocabulaire beaucoup plus symbolique pour décrire leurs sensations et leurs perceptions corporelles. Par exemple, ils ne parlent plus de respiration, mais emploient le terme de *prāṇa*.

Sur ce point, la comparaison non entre les niveaux, mais entre les professeurs apparaît pertinente. Françoise, dont le discours porte beaucoup plus sur la spiritualité, et Mahé emploient tous les deux le terme de *prāṇa* lorsqu'ils enseignent ces techniques. La notion sanskrite de *prāṇa* renvoie à trois significations : une « force vitale », une « énergie » ou un « souffle, une respiration ». Ainsi, la traduction de ce terme peut varier.

Françoise lui donne la signification de « force vitale » qui se traduit par « un sentiment d'union holiste entre le corps et l'esprit [...] et entre le corps et tous les éléments de l'univers, de l'environnement. Nous ne sommes que des parcelles d'un *prāṇa* qui circule entre tous les êtres vivants » (Françoise, professeure, 53 ans,

Suisse). Mahé le définit comme « une énergie qui circule dans le corps. C'est le souffle, la respiration » (Mahé, professeur, 37 ans, Français). Ainsi, il lui confère un sens plus physique proche de la notion latine d'« *energia* », comme une « force en action ». Élève depuis quatre ans de Françoise, Catherine témoigne :

Je me suis sentie parfaitement détendue, j'ai réussi tous les exercices, même ceux que je n'ai pas l'habitude de faire. [...] Je sais que je suis bien dedans, quand je sens le *prāṇa* en moi, c'est le moment où tout circule. Souvent, je sais que ça active les énergies parce que je ressens comme des picotements au niveau du point entre les deux yeux. J'adore cette sensation de plénitude, cette harmonie dans mon corps et entre mon corps et l'environnement (Catherine, 57 ans, pratiquante, Suisse).

Catherine cherche à éveiller des sensations de détente qu'elle associe à la circulation du *prāṇa*. Pour elle, ce *prāṇa* renvoie à ce sentiment d'harmonie dans son corps et avec son environnement, comme le décrit Françoise dans ses cours. Lors des entretiens, les élèves de Mahé définissent le *prāṇa*, dans un sens plus physique et fonctionnel, comme synonyme de « respiration » ou d'« énergie corporelle », alors que les élèves de Françoise l'évoquent comme une « force vitale », une « union entre soi et l'environnement/dieu/les autres ». Ainsi, les professeurs influencent les interprétations des sensations et les conceptions du souffle, du corps ou du bien-être.

De la même manière, concernant la dénomination du bien-être dans les pratiques de yoga, selon les discours des professeurs, l'interprétation et la compréhension de ce bien-être varient. Les élèves de Mahé évoquent plutôt ce bien-être comme un « relâchement des muscles », « de tensions » alors que les élèves de Françoise disent se sentir « dans le moment présent ».

Cependant, le bien-être ne se définit pas toujours de la même manière, il renvoie à un état de « détente », de « calme » pour les débutants, alors qu'il qualifie plutôt un sentiment holiste « d'union entre le corps et l'esprit » ou entre « le corps et l'environnement », pour les élèves de Françoise. Le bien-être perd aussi en importance lorsque les pratiquants s'impliquent plus. En effet, les pas-

sionnés valorisent plutôt des dimensions sanitaires ou spirituelles du yoga et la motivation pour pratiquer le yoga n'est plus simplement cette détente corporelle.

Au-delà de l'exercice de respiration, dans le reste de l'entretien, chez les élèves de Françoise, le yoga a d'abord une finalité spirituelle, d'union à l'intérieur de soi et chez les plus impliqués, le *prāṇa* représente bien plus un moyen de rendre vivant un sentiment spirituel. Chez les élèves de Mahé, chez les plus impliqués, ce *prāṇa* permet de se maintenir en bonne santé. Selon Ehrenberg¹¹, le bien-être est une notion large et polymorphe. Il préfère le circonscrire grâce à des caractéristiques : cet état s'inscrit (a) dans une expérience subjective (b) centrée sur l'individu (c) les sensations, l'intériorisation, et (d) oscille entre santé et détente. Si l'on essaye de comprendre le bien-être pour les pratiquants du yoga à la lumière de cette définition, il s'agit bien d'un état mesurable physiologiquement, mais dont l'expérience subjective varie, selon la recherche de chaque individu. Ainsi, les sensations qui définissent ce bien-être varient entre une dimension de « détente » pour les débutants et peut, dans le groupe de Mahé, être synonymes de santé, alors qu'elles sont la preuve d'un sentiment spirituel dans le groupe de Françoise. Il y a bien une intériorisation et une mise en mots qui se doublent d'une mise en acte lors de l'apprentissage des techniques du yoga où le professeur joue un rôle clef.

Conclusion

Selon son niveau, le pratiquant ne porte pas son attention sur les mêmes sensations, sur les mêmes parties du corps pour réaliser le geste technique. Ces différentes catégories montrent que plus les personnes sont avancées plus la corrélation entre discours sur les sensations et les données physiologiques entrent en adéquation. Il est clair que le débutant mobilise beaucoup d'éner-

.....
11. Ehrenberg A., *Bien-être, santé mentale, autonomie*, dans ce volume.

gie à comprendre et à acquérir la technique, d'où des descriptions gestuelles plus détaillées. Les personnes intermédiaires ont incorporé le geste technique et sont capables de le moduler, pourtant il n'y a pas de reproductibilité d'une fois sur l'autre. Elles insistent plutôt sur leurs sensations, leurs sentiments.

Ainsi, un pratiquant de yoga peut apprendre à maîtriser des méthodes l'aidant à réguler sa respiration et agir sur son sentiment de détente. Pour autant, il existe aussi une construction sociale, une influence du professeur non seulement sur la possibilité d'affiner son attention corporelle, donc d'être capable d'identifier avec justesse ses sensations de bien-être, mais aussi sur la manière dont est traduit et interprété ce bien-être. En résumé, il existerait une co-construction entre la mise en mouvement, la mise en mots, les ressentis corporels et leur interprétation pendant l'apprentissage d'une technique corporelle (Nizard 2020).

Cette réflexion apporte un éclairage sur les liens existant entre yoga et bien-être à travers l'apprentissage de l'attention corporelle et l'interprétation des sensations. Ce bien-être ressenti et exprimé apparaît aussi souvent dans les entretiens avec les autres pratiquants. Si la santé et la lutte contre le stress sont principalement évoquées comme motifs pour débiter le yoga, le bien-être éprouvé pendant et après les cours reste une motivation pour retourner sur le tapis. En effet, au-delà des moments dédiés à la pratique, les pratiquants expriment que l'apprentissage de ces techniques les aide dans leur vie quotidienne, notamment à mieux gérer leur stress, leurs émotions positives ou négatives. Nombreux sont ceux qui témoignent que leur famille, leurs amis observent des changements dans leurs réactions. D'autres évoquent une meilleure concentration, une plus grande efficacité dans leur travail. Ainsi, ce bien-être individuel rejaillit dans le quotidien, sur les relations avec autrui et sur le travail.

BIBLIOGRAPHIE

- ALTER J., *Yoga in modern India, the body between science and philosophy*, Princeton and Oxford, Princeton University Press, 2004.
- ALTGLAS V., *Le nouvel hindouisme occidental*, Paris, CNRS Éditions, coll. « Sociologie », 2005.

- BECKER H. S., *Outsiders. Études de sociologie de la déviance* (trad. de l'américain par J.-P. Briand et J.-M. Chapoulie), Paris, Métailié, 1985.
- BHIMANI N. T, KULKARNI N. B, KOWALE A., SALVI S., « Effect of prāṇāyāma on stress and cardiovascular autonomic tone and reactivity », *National Journal Of Integrated Research in Medicine*, Jan-Mars 2011, vol. 2 (1), pp. 48-54.
- BIRCH J., « The Meaning of hatha in Early Hathayoga », *Journal of the American Oriental Society*, 2011, vol. 131, n° 4, pp. 527-554.
- BLACKING J., *Anthropology of the body*, London / New York, Academic Press, 1977.
- BROWN K. W., RYAN R. M., « The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 84, n° 4, pp. 822-848.
- CAMERON O., « Interoception: the inside story - a model for psychosomatic processes », *Psychosom. Med.*, 2001, vol. 63, pp. 697-710.
- COWEN V. S., ADAMS TROY B., « Physical and perceptual benefits of yoga āsana practice: results of a pilot study », *Journal of bodywork and movement therapies*, 2005, vol. 9, n° 3, pp. 211-219.
- DE MICHELIS E., *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism*, London / New York, Bloomsbury Academic, 2005.
- DINESH T., « Effect of 6 weeks of kapālabhāti prāṇāyāma Training on Peak Expiratory Flow », *Scholars Academic Journal of Biosciences*, 2013, vol. 1, n° 4, pp. 111-114.
- HAUSER B., *Yoga Traveling: Bodily Practice in transcultural Perspective*, Cham, New York, Springer, 2013.
- HOYEZ A.-C., *L'Espace-Monde du Yoga. Une géographie sociale et culturelle de la mondialisation des paysages thérapeutiques*, thèse de doctorat présentée à la faculté de géographie à l'Université de Rouen, 2006.
- JERATH R., BARNES V. A., DILLARD-WRIGHT D. et al., « Dynamic change of awareness during meditation techniques: neural and physiological correlates », *Frontiers in human neuroscience*, 2012, vol. 6, pp. 131-137.
- MAAS P., « A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy », In *Historiography and Periodization of Indian Philosophy*, Éditions Eli Franco, De Nobili Series, Vienne, 2013.
- MALLINSON J., SINGLETON M., *Roots of Yoga*, London, Penguin Books, 2017.

- MARIN L., DANION F., *Neurosciences : contrôle et apprentissage moteur*, Paris, Ellipses, coll. « L'essentiel en sciences du sport », 2005.
- MEHLING W. E., GOPISSETTY V., DAUBENMIER J. *et al.*, « Body Awareness: Construct and Self-Report », *PLoS ONE*, 2009, vol. 4 (5), pp. 1-12.
- NIZARD C., « Entre encouragements et déconvenues : récit d'un parcours dans l'interdisciplinarité », *Encyclo*, 2020 a, n° 11, pp. 61-76.
- NIZARD C., « Conférer du sens à l'expérience. Le cas du yoga », in *Apprendre des sens, apprendre par les sens*, 2020b (à paraître).
- PRAKASH S., UPADHYAY-DHUNGEL K., « Chandra Anuloma Viloma *prāṇāyāma* modified cardiorespiratory functions », 2015, *Janaki Medical College Journal of Medical Sciences*, vol. 3 (1), pp. 45-51.
- PRICE C. J., HOOVEN C., « Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT) », *Frontiers in psychology*, 2018, vol. 9, n° 798, pp. 1-12.
- QUIDU M., FAVIER-AMBROSINI B., « L'articulation des données en première et troisième personnes. De la genèse d'une méthodologie originale en science du sport » *Intellectica, La revue de l'Association pour la Recherche sur les sciences de la Cognition (ARCo)*, 2014, pp. 7-34.
- SAMUEL G., *The Origins of Yoga and Tantra, Indic religions to the Thirteenth Century*, Cambridge, Cambridge University Press, 2008.
- SARASWATI N., *Prāṇa and prāṇāyāma*, Munger, Bihar, India, Yoga Publications Trust, 2009.
- SINGH S., GAURAV V., PARKASH V., « Effect of 6 weeks *nādi-shodhana prāṇāyāma* training on cardio-pulmonary parameter », *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2011, vol. 2 (4), pp. 44-47.
- SINGLETON M., *Yoga Body. The origins of modern posture practice*, Oxford, Oxford University Press, 2010.
- STRAUSS S., *Positioning Yoga: balancing acts across cultures*, Oxford, Berg Publishers, 2005.
- SUBBALAKSHMI N., SAXENA S. K., J. A. D'SOUZA U., « Immediate effect of *nādi shodhana prāṇāyāma* on some selected parameters of cardiovascular, pulmonary and higher functions of brain », *Thai Journal of Physiological Sciences*, 2005, vol. 18, n° 2, pp. 10-16.

- VARELA F., THOMPSON E., ROSCH E., *L'inscription corporelle de l'esprit. Sciences cognitives et expérience humaine* (trad. de l'angl. par V. Havelange), Paris, Seuil, 1993.
- VERMERSCH P., *L'entretien d'explicitation*, Paris, ESF Éditeur, 1994.
- WHITE D. G., *The Alchemical Body, Siddha traditions in Medieval India*, Chicago, University of Chicago Press, 1998.