

# t vraiment du bien



**Enquête.** Cette discipline millénaire, jadis prisée par les hippies, est désormais reconnue par la science.

PAR VIOLAINE DE MONTCLOS,  
THOMAS MAHLER ET ÉMILIE TREVERT

**S**'il n'y avait cette vague odeur de transpiration et surtout ces maudites postures à tenir, le navasana – posture du bateau, qui vous vrille les abdominaux –, le bhujangasana – posture du serpent, inconfortable contorsion ventrale – ou l'ardha matsyendrasana – posture en demi-torsion vertébrale –, l'endroit aurait tout d'un très bel hôtel haut de gamme : voiturier à l'entrée, décoration soignée, musique et douces lumières d'ambiance. Nous sommes à Neuilly, dans l'un des établissements du Tigre Yoga, sorte de Rotary Club de la discipline, qui en compte trois autres dans la capitale. C'est l'heure du déjeuner, une foule exclusivement féminine s'est répandue dans les salles de cours et le prof, Pema, un Black sculptural, s'exprime dans un sabir codé de directeur du marketing : « Allez, les filles, on contracte les "abs" et on continue les "opés" », « Ta posture est super-nice, continue. » Au vestiaire, chacune après l'heure de souffrance recharge ses Louboutin et son uniforme de cadre sup avant d'aller déguster smoothies et « wild minestrone » au bar. Vous rêvez, testant ce cours de yoga, de vous retrouver dans « Les babas cool » ? C'est « Sex and the City » ou pire... Un positionnement de luxe qu'assume totalement la ■■■

SÉBASTIEN LEBAN POUR « LE POINT »



## Les syndicats refusaient l'ouverture des chakras le dimanche.

■■■ maligne Elodie Garamont, qui se trouve à la tête de ce nouveau petit empire des chakras haut de gamme et vient d'ouvrir un autre centre à Deauville. « Dans le 16<sup>e</sup>, où j'ai ouvert le premier Tigre, il n'y avait presque aucune salle de yoga. A l'époque, la discipline avait encore une étiquette baba cool, guère glamour », dit-elle. Longtemps exclusivité des hippies orientalisants ou des universitaires férus de sanskrit, la discipline s'est donc, en quelques années, embourgeoisée.

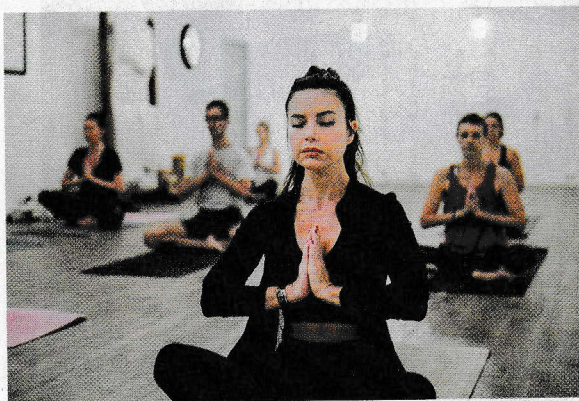
**Les enfants aussi.** Dans la capitale, enseigner le yoga est désormais devenu une profession banale. Les bobos s'adonnent en masse aux contorsions en leggings sur les toits-terrasses branchés, des « instayogis » aux allures de top-modèle font fureur via les réseaux sociaux, tandis que la fréquentation des salles connaît une croissance annuelle de près de 20%. Et le phénomène ne se limite pas aux métropoles. « Cela touche toute la France et tous les âges, assure le sociologue Andrea Semprini, fondateur en 2011 d'*Esprit yoga*, magazine leader dans le secteur. Parmi nos abonnés, seuls un tiers résident dans les villes de plus de 20 000 habitants. Dans beaucoup de petites communes, le maire paie un prof, notamment pour les seniors. Ça ne coûte rien et ça maintient en forme. On en trouve aussi beaucoup dans les maisons de retraite. »

Aujourd'hui, 3 millions de Français – essentiellement des femmes – ont adopté le yoga, et l'on comp-

tera bientôt 10 000 profs en France, car la discipline est un remède parfait aux maux de l'époque. En incitant à porter l'attention sur le souffle (pranayama), elle répond au stress et au besoin de se recentrer. Les postures (asanas), qui insistent sur la rectitude de la colonne vertébrale, sont idéales pour lutter contre les effets de la sédentarisation de nos modes de vie et pour apaiser les problèmes de mal de dos. Comme tous ses confrères, Clio Pajczer, ex-présentatrice télé devenue prof et instayogi (139 000 abonnées), maudit d'ailleurs l'argument qu'opposent souvent les récalcitrants – « Non, désolé, ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez souple. » « Quand on commence à apprendre une langue, on ne la connaît pas. Moi, je m'amuse à mettre

**250 millions** de personnes dans le monde pratiquent le yoga, dont **3 millions** en France.

**Zen.** Pause méditation au Tigre Yoga Club, à Paris 16<sup>e</sup>. La discipline, qui s'est embourgeoisée, est essentiellement pratiquée par des femmes.

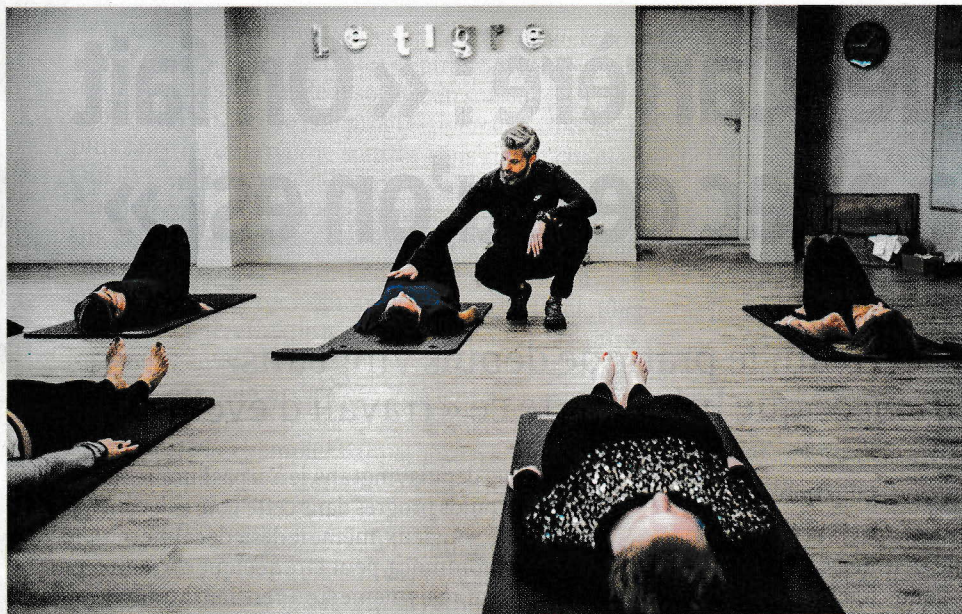


**« Je m'amuse à mettre des gens sur la tête dès la première séance. Cela donne immédiatement confiance. »** Clio Pajczer, prof de yoga

des gens sur la tête dès la première séance. Cela donne immédiatement confiance. Le stress disparaît complètement et on se sent bien. Quelques minutes à l'envers, ça change vraiment la vie. »

Désormais, le yoga est partout, dans l'entreprise, à l'hôpital (voir p. 66), en prison, et même à l'école. Selon l'association Recherche sur le yoga dans l'éducation, près de 270 000 élèves, de la maternelle à l'université, bénéficient aujourd'hui de minipauses de yoga. « Le corps de l'enfant souffre en classe, explique Brigitte Neveux, présidente de la fédération de hatha-yoga et ex-inspectrice de l'Éducation nationale. Un petit temps de recentrage de trois minutes entre les séquences scolaires, c'est un moment à eux et cela favorise les apprentissages. Les enfants en redemandent ! » Les instits et les profs aussi, qui sont de plus en plus nombreux à se former (environ 400 par an) et à transformer leurs élèves en « souris » ou en « chat » respirant tranquillement.

**Marketing.** Bien sûr, la folie yoga a déjà ses dérivés. A la suite des révélations sur les frasques de son gourou fondateur, le Bikram yoga (voir p. 54) est ainsi sur la sellette et la dernière mode venue des Etats-Unis, le *goat yoga* (yoga avec des chèvres) fait sourire les pratiquants sérieux. A en croire le yogi star Mika De Brito, qui fustige la marchandisation de la discipline et la multiplication des labels (Ashtanga, acro yoga, fly yoga et même *nude yoga*...), l'esprit des origines se dilue dans la commercialisation des boissons « healthy » et des tee-shirts « Namasté » qui accompagne le phénomène. « Le yoga existe depuis bien longtemps. A travers les époques, les humains y ont placé les aspirations qu'ils voulaient. Et dans notre ère commerciale, le yoga prend tous les noms et les formes... »



Millénaire, le yoga survivra sans doute au marketing. Reste, pour le débutant, à se repérer dans une offre foisonnante. Récemment ont été encore importées des Etats-Unis des formes modernes et quasiment athlétiques de yoga. A ceux qui ont envie que ça bouge et que ça transpire, les connaisseurs recommandent ainsi un yoga dynamique type Vinyasa. Ceux qui ont besoin de plus de douceur et de

paix peuvent revenir au yoga de base, le hatha. De toute façon, du yoga prénatal aux maisons de retraite, vous ne lui échapperez pas.

« J'ai peut-être eu le flair de prédire cette nouvelle mode, explique Eлоdie, fondatrice du Tigre, mais je crois qu'elle correspond à une aspiration très profonde dans notre société qui marche au reporting et à la performance et épuise les gens : or le yoga est l'une des rares disciplines où aucun

**Gainage.** Un cours de pilates, une pratique complémentaire du yoga enseignée dans tous les clubs Tigre, à Paris.

challenge n'est à fournir, aucun record n'est à atteindre. » D'ailleurs, durant le cours à Neuilly, le gentil Pema ne parle jamais à l'impératif – levez la jambe, pliez les bras – mais commence ses consignes systématiquement au conditionnel par « peut-être » : « Peut-être qu'on pourrait toucher ses pieds », « Peut-être qu'on pourrait se mettre sur le ventre. » Il invite surtout les fatiguées à « temporiser », autrement dit – c'est du moins la traduction que nous en faisons –, à glander tranquillement sur leur tapis en regardant le ciel par les baies vitrées. Tout de même « peut-être » que là, à la fin du cours, on pourrait essayer, suggère Pema, de faire un truc de fou, lancer les pieds en l'air – « kick » – et se mettre la tête à l'envers. Ça a l'air d'être l'apogée de la séance, la posture que seules les superfortes arrivent à tenir, et, à vrai dire, pas une ne manque à l'appel, toutes les élèves se lancent dans ce défi à haut risque avec une excitation qui, méfions-nous, ressemble fort au démon très anti-yoga de la compétition pendant que nous préférons sagement temporiser. Une « nice » petite posture de repos, Pema a dit que c'était bien aussi ■

## Kundalini : la tradition tantrique

« Tu pratiques le kundalini ? Waouh ! Le yoga tantrique ? » Si on veut... Le (ou la, c'est selon) « kunda » est tellement à la mode que les cours, pourtant ardu, ne désemplassent pas. Alors, tantrique ou pas ? La question fait sourire Roberta Pinna, professeure au centre Qee, à Paris : « Le kundalini est une énergie enroulée comme un serpent [kundala signifie « en rond »], lovée à la base de la colonne vertébrale et qu'il s'agit de réveiller par des exercices. » Une fois l'« éveil » produit, cette énergie remonte de l'anus (premier chakra) au sommet du crâne (le septième et dernier) et provoque des changements. Beaucoup d'exercices sollicitant le périnée (comme le cœur, le nombril, etc.), rien d'étonnant que la libido ou le désir soient plus actifs. « Il s'agit avant tout d'un yoga de la conscience. Si on se demande à la fin de chaque cours : "Est-ce



que j'ai senti des picotements, est-ce que j'ai senti le serpent se réveiller ? » on passe à côté. » Au grand effort physique qui est demandé succède un grand relâchement du corps : les deux aspects sont importants. « Avec la pratique, c'est de plus en plus facile. Ce yoga aide à affronter ses peurs, ses réactions émotionnelles fortes, à mieux sentir la subtilité de ses perceptions et constitue un traitement radical pour se défaire des addictions. » Le kundalini a été « lancé » en Occident

par Yogi Bhanan, sikh originaire du Pendjab. Chaque séance vise à travailler un point précis : améliorer le système lymphatique, renforcer la région du cœur, sensibiliser le nombril et le périnée par la « respiration du feu ». « A chaque exercice, il faut tenir un peu plus longtemps et considérer nos ressources. On s'aperçoit qu'on peut traverser la douleur et se libérer de ses a priori. Je demande souvent qu'on observe ce qui se passe en soi, ce qu'on ne fait jamais en général. Les émotions agissent sur notre façon de respirer mais si je modifie ma respiration, je peux avoir un impact sur mes émotions. » L'un des mantras chantés lors d'une séance dit : « Je m'incline devant la sagesse à l'intérieur de moi. » Le mot important, ajoute Roberta, est « je m'incline », ce qui signifie qu'on accepte de ne pas tout contrôler ■

BRIGITTE HERNANDEZ

# Emmanuel Carrère : « On fait du yoga avec ce qu'on est »

**Analyse.** L'écrivain le pratique depuis vingt ans. Il explique au *Point* ce que lui apporte ce « travail d'éveil ».

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTOPHE ONO-DIT-BIOT

**Le Point:** Depuis quand pratiquez-vous le yoga ?

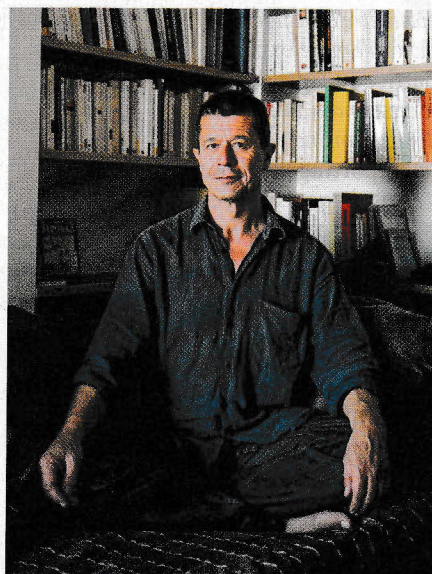
**Emmanuel Carrère :** Une vingtaine d'années. J'ai commencé par pratiquer le karaté, puis le tai-chi-chuan, deux activités qui ont une visée martiale que le yoga n'a pas, évidemment...

**Une visée martiale, le tai-chi-chuan ? On a plutôt l'image de personnes âgées dans les parcs de Pékin...**

Détrompez-vous ! Le tai-chi peut être fulgurant ! Je me rappelle mon maître chinois qui, un jour, nous a fait une démonstration, un enchaînement de mouvements sur un tempo extrêmement lent. On avait l'impression d'une méduse se déployant dans l'espace au ralenti. En quelque vingt minutes il a dû respirer deux fois : dix minutes pour chaque séquence d'inspiration et d'expiration. C'était stupéfiant. Mais quand il a fini, il nous a dit, très tranquillement : « Don't miss the point, this is to kill... » (« Ne vous y trompez pas, le but, c'est de tuer... ») Donc votre image des vieilles personnes dans les parcs de Pékin est juste, mais incomplète... Le tai-chi doit se pratiquer vite et lentement. Et même, c'est là que ça devient subtil, vite et lentement *en même temps*.

**Vous êtes passé du tai-chi au yoga parce que vous ne vouliez plus tuer !**

Tout bêtement parce que j'ai déménagé et que je n'ai pas trouvé dans mon nouveau quartier un aussi bon cours de tai-chi où aller tous les jours — ce que je faisais à l'époque. Mais j'ai trouvé un bon cours de yoga, il me semble que c'est moins rare. Vous savez, les disciplines sont voisines, et on les pratique au fond pour les mêmes raisons : être en meilleure santé, trouver puis élargir en soi une zone de calme. Gagner une « profondeur stratégique » par rapport au stress que donne l'agitation du monde et à la dispersion des pensées qui nous assaillent et dévorent notre conscience. Le yoga, dit Patanjali qui l'a codifié le premier, il y a environ deux mille ans, c'est l'apaisement puis l'arrêt des pensées. Bon, je dis cela mais j'ai beau



**Zen.** Emmanuel Carrère, Prix Renaudot 2011 avec « Limonov » (POL), estime que « le yoga cherche toujours la cohabitation et l'équilibre des contraires ».

pratiquer depuis vingt ans, je n'ai pas l'impression d'avoir fait de grands progrès dans cette voie exigeante. Je reste éparpillé, soucieux, même le désir de calme m'agite. Tant pis, c'est comme ça, peut-être quelque chose se produit-il à mon insu, mais même si on s'en tient à une visée, disons minimaliste, il est certain que le yoga est de toute façon très bénéfique, à condition de s'y engager avec de bons professeurs. Comme c'est une discipline très puissante et très efficace, on peut en effet se blesser, et cela même

si on est souple. Beaucoup de gens hésitent à en faire en disant « ce n'est pas pour moi, je suis raide ». Si raide que vous soyez, le yoga peu à peu vous assouplira, mais être très souple peut autant être un handicap qu'être très raide, parce qu'on sent moins quand on dépasse la limite. Le yoga cherche toujours la cohabitation et l'équilibre des contraires. Il faut faire des choses qu'on croit a priori contradictoires : c'est un peu comme une porte qu'il s'agirait de pousser et de tirer à la fois.

**Dans votre pratique du yoga, quelles sont les choses qui vous ont le plus marqué, que vous auriez pu apprendre sur vous-même, sur votre corps ou vos pensées ?**

C'est un travail d'éveil et d'élargissement de la conscience du corps, qui s'aiguise à mesure de l'attention qu'on porte à toutes ses parties. Doigt par doigt, orteil par orteil,

jusqu'à la façon dont les cheveux s'implantent dans votre cuir chevelu. Idéalement, le yoga peut vous faire accéder à une conscience de vous-même au niveau cellulaire et même moléculaire. Mais ça, j'en parle d'après les récits des voyageurs, moi je ne sais pas combien il me faudrait de vies pour y accéder.

**Cela passe-t-il par la respiration ?**

Oui, sans aucun doute. Le passage d'un niveau de pratique minimaliste, où le yoga n'est qu'une remarquable gymnastique, à l'expérience maximaliste de l'unification du corps et de la conscience, s'opère par la respiration. On ne peut pas ne pas respirer, en même temps c'est la seule des procédures végétatives sur laquelle on peut exercer un semblant de contrôle. Dans cette étude infiniment subtile de la respiration qu'on appelle le

pranayama, on inspire, on expire, on change la longueur des inspirations et des expirations, on ménage des rétentions, on guide le souffle en soi... Le plus difficile, à quoi on accède très progressivement, c'est de ne plus faire qu'observer le souffle, sans rien y changer. Oui, la respiration, c'est la voie royale du yoga...

**Quelle école de yoga avez-vous choisie?**

Oh, j'en pratique plusieurs. J'ai fait du yoga ashtanga, qui est très dynamique, je continue à faire du vinyasa, qui est une version de l'ashtanga moins athlétique, plus concentrée sur le flux, le passage d'une posture à l'autre. Je pratique aussi le yoga iyengar, qui porte le nom d'un grand maître indien. Cela me convient bien parce que c'est un peu un yoga pour obsessionnels, où on passe des années, par exemple, à apprendre comment poser sur le sol la tranche extérieure du pied. Je dirais que je pratique ces différentes formes de yoga au gré de l'humeur... La visée du yoga, c'est un équilibre des forces, et au bout d'un moment, chacun se fait le sien, à la carte...

**Votre yoga, vous le faites à quel rythme, à quelle heure?**

Idéalement, je suis deux ou trois cours par semaine. Et tous les jours, au lever, j'en fais au moins une dizaine de minutes: une de ces séquences qu'on appelle des salutations au Soleil et qui sont un merveilleux sas entre le sommeil et l'activité de la journée.

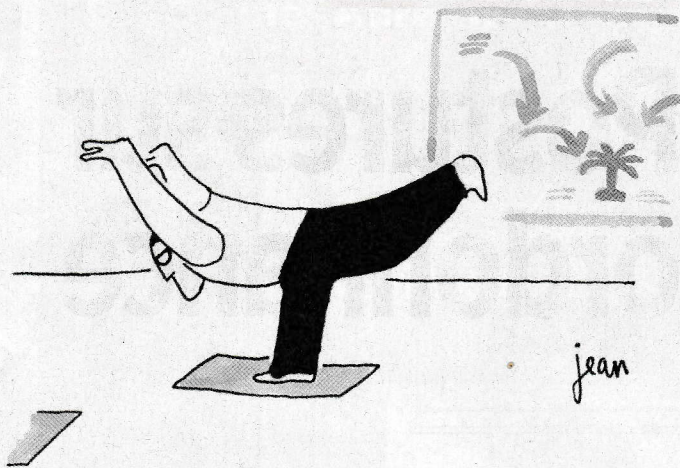
**Vous parlez de discipline. C'est une forme d'ascèse, pour vous?**

Certainement. Le problème, c'est que je n'ai pas de grandes dispositions pour l'ascèse. Je suis névrosé, inquiet, sujet aux addictions. Mais que voulez-vous, on est tous plus ou moins foireux, chacun à sa façon, et on fait du yoga avec ce qu'on est...

**Vous, cela fait vingt ans, mais comprenez-vous l'actuelle folie du yoga? Sur Instagram, le hashtag #Namaste, c'est presque 12 millions d'occurrences, et les photos que les gens postent d'eux en pleine posture sont innombrables...**

Je ne pense pas que cela soit récent. Je crois plutôt que l'importation du yoga en Occident date des années 1950 et que cette pénétration pacifique de la pensée orientale dans la pensée occidentale n'a fait que croître. Ensuite, l'époque est assez dure, stressante, et il me semble normal, et salutaire, que les êtres humains se mettent à pratiquer une activité qui apporte autant de bienfaits physiques et psychiques.

**Vous êtes un grand spécialiste du « Yi-king », l'antique livre de sagesse chinoise, que vous citez dans « Le royaume » (« La grâce suprême consiste non pas à orner extérieurement des matériaux, mais à leur donner une forme simple et pratique ») et dont vous avez pris une phrase pour intituler votre livre « Il est avantageux d'avoir où aller ». L'intérêt que vous y trouvez a-t-il partie liée avec celui que vous trouvez dans le yoga?**



**Une pratique régulière du Panama Yoga permettait à Jean-Pierre de vivre pleinement son optimisation fiscale.**

Le « Yi-king » et le tai-chi qui s'en inspire sont chinois, le yoga est indien, mais les deux tendent à la même chose: créer un équilibre dans la conscience, nous enseigner à être dans le flux, à ne pas nager à contre-courant de la vie.

**Quelle est votre posture préférée?**

Toni D'Amelio, auprès de qui j'étudie le yoga iyengar depuis pas mal d'années, a une expression que j'aime bien: d'une posture qu'on fait facilement, elle dit « tu es né dans cette posture », sous-entendant qu'elle est faite pour nous et qu'il ne faut par conséquent pas trop la pratiquer, parce que c'est trop facile. Moi, j'aime beaucoup la posture où on se tient sur la tête, avec l'aide des coudes qui dessinent avec elle un triangle. Si on arrive à la tenir ne serait-ce que cinq ou six minutes, c'est très bénéfique parce que ça inverse le processus de circulation sanguine: c'est pour cela qu'on l'appelle « la reine des postures ».

**Allez-vous écrire sur le yoga?**

J'ai plusieurs fois essayé, ces tentatives ont pour le moment tourné court. Mais je viens récemment de préfacier un texte qui va être un livre, un long entretien avec mon maître de yoga vinyasa, Peter Goss. C'est un ancien danseur, un grand chorégraphe, qui a commencé à enseigner le yoga pour réparer des danseurs blessés. J'ai essayé de parler de mon expérience d'élève.

**Vous avez récemment confié au quotidien espagnol « El País » votre manque passager d'inspiration littéraire. Des longues inspirations du yoga à l'inspiration littéraire, n'y a-t-il qu'un pas?**

Figurez-vous que le titre que j'envisageais pour un petit livre sur le yoga, c'était « L'expiration »... ■

Dernier ouvrage paru: « Il est avantageux d'avoir où aller » (POL). Emmanuel Carrère vient de remporter le prix FIL de littérature en langues romanes, le plus important d'Amérique latine, qui récompense « une vie consacrée à la création littéraire ».

**« Gagner une “profondeur stratégique” par rapport au stress que donne l'agitation du monde. »**