

TENDANCE

Le yoga peut-il changer nos vies (et le monde) ?

Nous avons tous un ami ou un collègue qui a tenté de nous convertir au yoga sous prétexte que cela allait nous “transformer”. Tradition plurimillénaire, cette discipline s’est imposée en quelques années comme une mode incontournable. Elle promet de nous offrir calme et stabilité en nous faisant redécouvrir l’unité entre le soi, la nature et le monde. Plus qu’une pratique physique, un moyen de créer la paix intérieure... et dans le monde. Mais le yoga a-t-il vraiment les moyens de ses ambitions ? Enquête au bout du “om”.

Par [Anne Laure Gannac](#) - Illustrations [Mathilde Crétier](#)







Rosie a 23 ans. C'est une élève brillante, sortie major de promotion de la non moins excellente université de Cambridge, en Angleterre. Une grande banque d'investissement, dans laquelle elle a déjà effectué un stage, l'attend, avec une offre de poste et de salaire qui devrait faire d'elle la nouvelle *queen* de la City londonienne. Mais voilà, Rosie a découvert le yoga. Elle a tranché : elle deviendra prof dans la salle qui vient d'ouvrir près de chez elle. Cette histoire véridique reportée dans le quotidien britannique *The Independent* il y a quelques semaines laisse rêveur... Alors rêvons. Imaginons un instant que tous les futurs banquiers spéculateurs, politiciens, économistes, chefs d'entreprises spécialisées dans les herbicides, le tabac ou les capsules de café se mettent au yoga et, comme Rosie, s'y convertissent. Imaginons un instant la répétition du son « om » échappé de tous les bureaux, avant, pendant et après réunion... Un monde où l'on chante des mantras et où l'on s'engage chaque jour à vivre dans la non-violence, la sincérité, la non-convoitise ou encore le non-attachement – quelques-unes des règles de vie posées par cette philosophie.

La fin des fluctuations de l'esprit ?

Il y a plusieurs années, une école de yoga d'Amsterdam se faisait une belle publicité en mettant en scène, sur affiches, des figures peu amènes telles que l'Iranien Mahmud Ahmadinejad ou l'Italien Silvio Berlusconi dans des postures, en expliquant : « Tout être humain mérite de faire du yoga, c'est pourquoi nous invitons ceux qui en ont le plus besoin à un cours d'essai à cinq euros. » Un coup de la part d'une bonne agence de pub, rien de plus ? Peut-être. Il n'empêche que, en ces temps surtout marqués par la peur de l'autre, par la violence et la haine, on aimerait bien s'abandonner à rêver à plus. Après tout, le nombre de praticiens ne cesse de croître à peu près partout sur la planète (plus de deux millions en France, plus de vingt millions aux États-Unis) : pourquoi ne pas imaginer que cette mode finisse par changer le monde ?

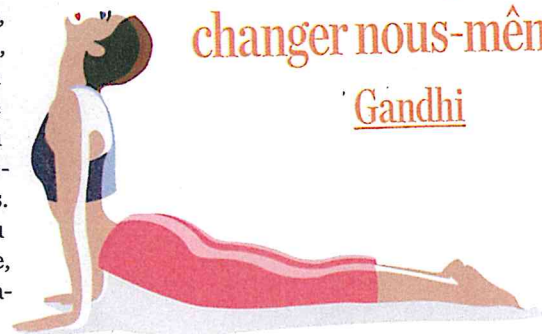
« Pour changer le monde, il faut commencer par nous changer nous-mêmes », selon le célèbre adage de Gandhi, qui n'était pas le dernier à s'asseoir en lotus sur son tapis. Et cela tombe bien, car le yoga agit avant tout à l'échelle individuelle. Mais comment s'y prend-il ? Et que vise-t-il ? Pour trouver la réponse, il convient de revenir au texte fondateur : le Yoga-Sutra, recueil d'aphorismes rédigés il y a plus de deux mille cinq cents ans par Patañjali, un érudit que les Indiens aiment à représenter avec une queue de serpent et couronné de têtes de cobra. Il suffit d'aller jusqu'à la deuxième phrase du livre pour rencontrer la définition de cette philosophie. « *Yoga Citta Vrtil Nirodhah* » : « Le yoga est la fin des fluctuations de l'esprit. » Autrement dit, il vise à trouver le calme. C'est tout. Mais quiconque a tenté de rester au calme seul avec lui-même, ses raideurs physiques et ses pensées incessantes sait combien ce but si simple reste le plus difficile à atteindre. Le yoga propose donc plusieurs moyens d'y parvenir : huit « limbes », qui sont autant d'étapes sur ce chemin (encadré page ci-contre).

Une philosophie sur le tapis

Dans la majorité des salles, l'enseignement se limite aux asanas (ou postures, troisième de ces « limbes »), agrémentées parfois d'exercices de respiration, de méditation, voire de quelques références aux textes, selon la personne qui donne le cours. Il n'empêche : comme le dit Lionel Coudron¹, professeur et fondateur de l'Institut de yogathérapie, le tapis est le lieu de mise en pratique de toute la philosophie >>

“Pour changer le monde,
il faut commencer par nous
changer nous-mêmes”

Gandhi





LES HUIT "LIMBES" DU YOGA

Elles sont autant d'étapes à franchir l'une après l'autre.

Yama. Cinq préceptes à suivre dans son rapport à soi et aux autres : *ahimsa* (non-violence, bienveillance), *satyam* (sincérité, vérité), *asteya* (honnêteté, probité), *brahmacharya* (modération, non-gaspillage d'énergie), *aparigraha* (non-attachement, absence de convoitise).

Niyama. Des règles de vie posées dans le rapport à soi : *sauca*

(propreté, hygiène), *samtoca* (contentement, satisfaction de ce qui est), *tapas* (ténacité dans l'effort, travail), *svadhaya* (étude et connaissance des textes), *isvarapranidhana* (dévotion, foi, fait de donner à plus grand que soi). **Asana.** Les postures, qui doivent être réalisées dans le respect de *yama* et *niyama*.

Pranayama. Le contrôle de la respiration via des exercices.

Pratyahara. Le contrôle ou « retrait » des sens, pour se préparer à la concentration et à la méditation.

Dharana. La concentration, la capacité à se focaliser sur un objet.

Dhyana. La méditation.

Samadhi. L'extase, la contemplation profonde.

Le yoga peut-il changer nos vies (et le monde) ?

>> du yoga. « On effectue chaque asana dans l'esprit des dix règles de cette philosophie. C'est en cela que ce n'est pas une gym, mais un outil de transformation intérieure et un mode de vie », qui, parfois, s'impose comme une révélation. Paul, 43 ans, raconte : « Je suis d'une nature anxieuse, du moins c'est ce que je me suis longtemps dit pour justifier mon stress, et mon impatience avec moi-même et avec les autres. Il y a trois ans, dans ma salle de sport, je suis tombé sur un cours de yoga dynamique. J'ai essayé... Mais suis sorti éreinté ! Et bouleversé. Moi qui me croyais physiquement en forme, j'ai découvert mes limites, des peurs... Cela a résonné bien au-delà de la dimension physique. Depuis que je pratique chaque jour, je me sens plus à l'écoute de moi-même, des autres, plus sensible. » Médecin, Lionel Coudron explique ce qui permet à cette pratique vieille de plusieurs millénaires de nous tenir, de respirer, de marcher, de garder la mâchoire serrée agissent sur notre état de santé et émotionnel. Ce sont autant de blocages que les asanas et exercices de respiration lèvent, en y remettant du mouvement, de la fluidité. Et cela, par extension, permet de lâcher prise, de faire confiance... » Voilà la transformation : non pas devenir un autre, mais redonner voix à la douceur, au calme qui est en soi.



“Viser la beauté
de la posture est un
contresens total !”

Lionel Coudron, médecin et fondateur
de l'Institut de yogathérapie

Conseiller commercial d'une société fabriquant du papier aluminium, Paul a démissionné l'an dernier pour postuler au sein d'une entreprise spécialisée dans les emballages écologiques. « J'avais besoin de vivre plus en accord avec mes convictions, avec la nature », confie-t-il. Se sentir au plus près d'un état d'harmonie, où la tranquillité du corps retrouve celle de l'esprit, c'est cela, étymologiquement, le yoga : l'« union ». Du soi physique avec le soi mental, mais aussi avec les autres et l'univers. Et c'est ainsi que cette fameuse « transformation du monde » devient imaginable. « Puisque nous sommes sans cesse en interconnexion, reprend Lionel Coudron, si chacun de nous changeait pour plus de calme et de paix, ce serait bientôt une véritable contamination ! »

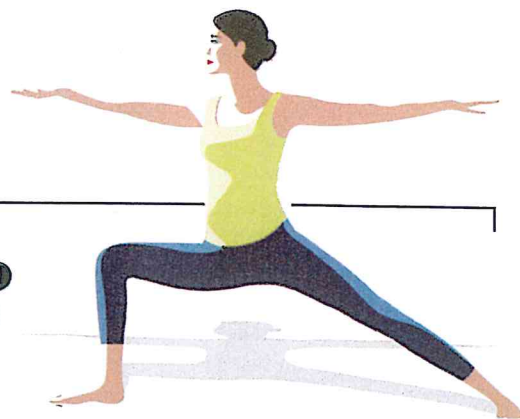
Encore faut-il être prêt à s'investir. Transpirer une heure par semaine sur son tapis en tentant d'attraper ses gros orteils, c'est dépayasant, certes, mais il y a peu de chances que cela mène à une transmutation. L'un des maîtres du yoga moderne, Pattabhi Joï, répétait aux élèves qui lui demandaient conseil pour avancer sur la voie du yoga : « *Practice and all is coming.* » S'exercer régulièrement et pas seulement quand une heure se libère dans notre agenda ou quand le cœur nous en dit : c'est la condition sine qua non pour bénéficier de ses effets. Et c'est la plus difficile, précise Lionel Coudron : « Fatigue, manque d'énergie, anxiété de performance sont les principales barrières à la pratique transformatrice. »

Gare à la performance !

Malia, 34 ans, a franchi ces barrières inlassablement, pendant quatre ans, deux heures par jour : « Je lisais aussi les textes, suivais les meilleurs profs. J'aspirais à cette tranquillité de l'esprit promise par le yoga. Mais je vivais surtout des frustrations, de la colère, de la tristesse... Cela ne faisait que renforcer des traits qui me plombaient déjà. » La pratique de cette ancienne danseuse était pourtant impressionnante : grands écarts, postures en équilibre sur les mains... De quoi concurrencer les Rachel, Laura, Kino, Tara et autres profs qui se tirent la bourre sur Instagram à grand renfort de postures spectaculaires tenues devant des paysages de rêve. Alors, qu'est-ce qui « résiste » aux effets du yoga si une telle régularité ne suffit pas ? La réponse est, de nouveau, dans le Yoga-Sutra : « *Abhyasa Vairagyabyam tannirodhah* » (I. 12). Comprenez : « La pratique répétée et le non-attachement sont les moyens d'accéder au calme de l'esprit. » Psychanalyste et adepte du yoga, Christiane Berthelet Lorelle² développe : « Oui, la pratique intense est indispensable pour ressentir les bienfaits, mais dans un esprit de non-attachement >>

Qu'est-ce qu'un bon prof?

Les questions à lui poser



Ils sont partout! L'une des causes et conséquences du succès du yoga dans le monde occidental est la population croissante de professeurs. Pourquoi? D'abord parce que les formations, nombreuses, sont avant tout une occasion d'approfondir sa propre pratique, avant de devenir un sésame pour l'enseignement. Et parce que le désir de transmettre cette passion devient inévitable pour qui s'engage sérieusement dans cette philosophie. Pour d'autres, l'enseignement du yoga peut apparaître comme un moyen de reconversion, en surfant sur la vague... Comment, dans cette offre pléthorique, faire le tri et trouver son prof? Qu'est-ce qu'un bon prof, d'ailleurs? Voici quelques critères auxquels se fier.

Son yoga : *ashtanga*? *Vinyasa*? *Bikram*? *Nidra*? *Power*?

Difficile, pour un débutant, de savoir quoi choisir face aux nombreux types de yoga proposés. En réalité, cette démultiplication est un phénomène récent, qui date des années 1960. À l'origine, il n'y en a qu'un seul, postural : le *hatha*. Toutes ces écoles renvoient essentiellement à différentes façons de prendre ces postures : en les enchaînant de façon dynamique (*ashtanga*, *vinyasa*, *power*), ou en douceur (*hatha*, *vinyoga*...), dans une pièce chauffée (*bikram*)... Un « bon » prof saura conseiller avant le cours ce qui conviendra le mieux aux attentes et au profil de chacun. Cependant, une même sorte de yoga peut être enseignée de diverses manières, selon la formation et la sensibilité du professeur. D'où l'intérêt d'essayer plusieurs cours mais, surtout, différents enseignants.

Son diplôme : c'est important, même si aucune formation universitaire n'est exigée pour exercer ce métier et que les écoles sont diverses. Certes, une formation menée sur trois ans, telle que la Fédération française de yoga la propose, semble plus sérieuse qu'une formation intensive de quatre semaines. Pour autant, tout dépend de l'investissement de l'enseignant dans le yoga et de son

aisance dans la relation pédagogique. Davantage, peut-être, que son diplôme, son parcours peut nous renseigner : quand, où et par qui a-t-il été formé?

Sa pratique : nul ne peut se dire arrivé au bout du chemin du yoga. Un bon enseignant est un enseignant qui sait qu'il reste un élève et qui continue de pratiquer régulièrement. Par ailleurs, seul un enseignant ayant gardé vivace le goût de la pratique saura la transmettre. « La relation à l'enseignant de yoga est une relation d'identification, remarque la psychanalyste Christiane Berthelet Lorelle : on projette une importante part de nous en lui, ou du moins de celui que l'on aimerait devenir. » S'il semble s'être éloigné de la pratique, comment pourrait-il nous y intéresser?

Son écoute : chaque corps est différent et chaque élève réagit aux postures avec ses émotions, son histoire... Pour permettre l'engagement et l'abandon dans la pratique, le professeur doit offrir un cadre rassurant qui commence par l'écoute de chacun. Se renseigne-t-il sur l'état de santé de ses élèves avant de commencer le cours? Fait-il des ajustements personnalisés durant la séance?

Ses connaissances en anatomie : un yoga pratiqué sans prendre en compte les limites physiques et les particularités anatomiques de chacun peut être très dangereux. L'enseignant parle-t-il des alignements précis du corps dans chaque posture? Explique-t-il (et répète-t-il!) comment respirer? L'attention portée au souffle est cruciale : sans elle, ce n'est plus du yoga.

Ses connaissances en philosophie : peut-il nommer les postures qu'il enseigne (en sanskrit ou pas)? Peut-il parler des textes fondateurs du yoga? Ce sont des bases indispensables à l'enseignement.

Son souci du calme : laisse-t-il le temps, au moins en fin de cours, pour une méditation ou une relaxation en silence? Ce temps offert prouve l'importance accordée à l'intégration des modifications physiques et/ou émotionnelles dues à l'enchaînement des postures. Enfin, en sortant, se sent-on plus calme, plus conscient de soi, plus « intériorisé »? Alors il y a des chances que ce professeur nous ait permis d'approcher quelque chose qui s'appelle... le yoga.

Le yoga peut-il changer nos vies (et le monde) ?

>> (*Vairagyabhyam*). » Et c'est là que le bât blesse : quand on a été biberonnés aux valeurs de la performance et de la compétitivité, et élevés dans une culture du narcissisme, il est très tentant de perdre de vue les principes du yoga, de baver devant les comptes Instagram des *wonder women* yogis, et de mettre toute son énergie dans le fait de leur ressembler – ou de laisser tomber, en se trouvant décidément bon à rien. C'est ainsi que, « au lieu de nous transformer, le yoga peut renforcer en nous les tendances les plus délétères de notre époque », note Christiane Berthelet Lorelle.

Des milliers de dilettantes

Malia a eu le déclic grâce à... une épaule cassée : « Du jour au lendemain, j'ai dû renoncer à ma façon de faire. Déprimée, je me suis rabattue sur les exercices de respiration, la méditation et quelques postures de base. Cela m'a permis d'y voir plus clair. Être confrontée à mes limites et n'avoir d'autre choix que de les accepter a été une chance et, probablement, ma vraie rencontre avec le yoga. » Aujourd'hui, elle a repris une pratique intense, mais menée avec plus de conscience. « Viser la beauté de la posture est un contresens total ! confirme Lionel Coudron. Le yoga est une pratique intérieure. Cela ne veut pas dire que la posture ne peut pas être belle ; mais lorsqu'elle l'est, c'est par reflet de la fluidité



LA VIE DE YOGANANDA À L'ÉCRAN

Né en 1893, Yogananda a été l'un des plus grands gourous du yoga, qu'il a largement contribué à faire connaître en Occident. Son best-seller, *Autobiographie d'un yogi* (J'ai lu), qui retrace son chemin de vie hors du commun tout en expliquant la philosophie de cette pratique, était le livre de chevet de Steve Jobs, fondateur d'Apple, et de George Harrison, des Beatles, entre autres. Pour la première fois, il est porté sur grand écran, mêlant témoignages et images d'archives. Incontournable pour qui veut aller au cœur du yoga.

Yogananda de Paola di Florio et Lisa Leeman.
En salles le 23 mars.

“La limite du pouvoir transformateur du yoga est qu'il laisse chacun seul avec ce qu'il ressent”

Christiane Berthelet Lorelle, psychanalyste

vécue intérieurement. » « L'aborder en tant que méditation permet de faire miroir : la conscience se voit à l'œuvre, ajoute Christiane Berthelet Lorelle. Et cette étape de connaissance de soi est essentielle pour aller vers un mieux-être. Mais ensuite ? Que faire de cette prise de conscience ? Seule la parole à un tiers formé pour la recevoir permet d'aller plus loin et de rompre avec des schémas de répétition douloureux. Car c'est dans cette parole que les maux peuvent être interrogés, balisés... La limite du pouvoir transformateur du yoga est qu'il laisse chacun seul avec ce qu'il ressent. » Aussi la psychanalyste prône-t-elle la complémentarité des approches : elle organise des groupes où postures et méditation s'articulent avec des temps d'écriture et d'échange.

Transformer le monde ? C'est beaucoup demander à une philosophie de vie qui exige tant d'investissement et qui n'a pas conquis le centième des habitants de la planète. Transformer des existences et, par ricochet, celle des proches ? Le projet paraît plus réaliste, et les témoignages abondent. Mais restent ces milliers de dilettantes qui recherchent une méthode pour perdre du poids, développer l'équilibre, soulager des douleurs dorsales ou arriver à passer ses jambes derrière la tête. Et pourquoi pas ? Chacun arrive dans le yoga avec une idée plus ou moins précise de celui qu'il voudrait être. Le propre de cette philosophie qui s'enracine dans l'hindouisme est de refuser tout prosélytisme. Et qui sait si, au fond, elle n'est pas là, la clé d'un peu plus de sagesse dans ce monde.

1. Lionel Coudron, auteur de *La Yoga-Thérapie* (Odile Jacob).
2. Christiane Berthelet Lorelle, auteure de *De l'un à l'autre, spiritualité du yoga et psychanalyse* (Liber).



LES LEÇONS DE VIE DU YOGA

Pour plus d'infos sur les *yama* et *niyama*, rendez-vous sur Psychologies.com

