

Télérama + Sortir

N° 3835
DU 15 AU 21 JUILLET 2023

MAGAZINE 12 JUILLET 2023
HEBDOMADAIRE 11 €
CPNIP N° 0932300084



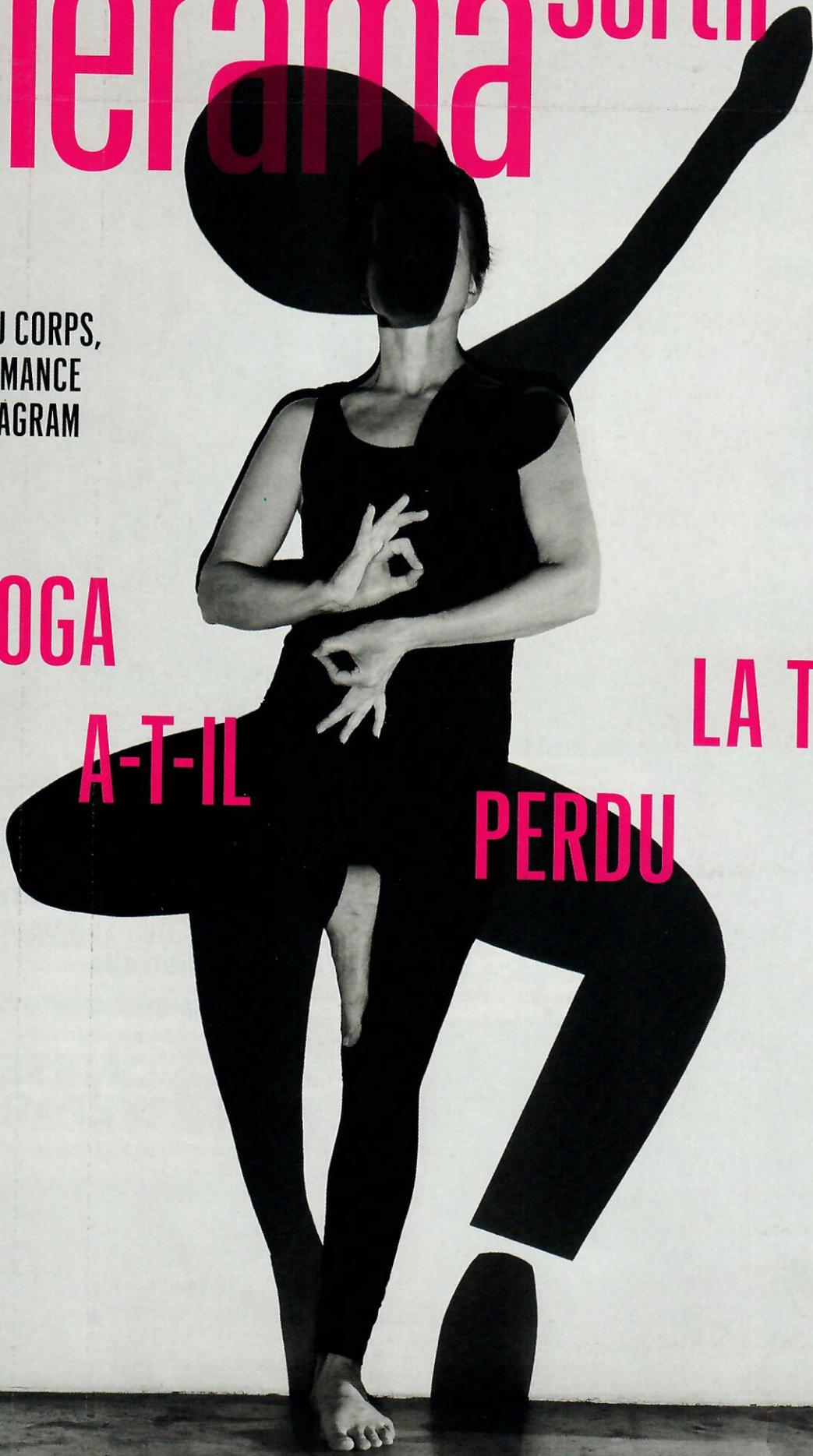
CULTE DU CORPS,
PERFORMANCE
ET INSTAGRAM

LE YOGA

A-T-IL

PERDU

LA TÊTE?





ESPRIT
DU

YOGA

ES-TU

TOUJOURS

LÀ?

Par Marion Rousset
Photos Grégoire Alexandre
pour Télérama

Ballons gonflables, coffrets de fleurs, amuse-bouches... Customisé en rose bonbon, le studio de yoga Ground to Grow est fin prêt pour accueillir l'événement promotionnel du jour. Le lancement d'un produit développé par une entreprise suédoise pour rééduquer le périnée. Pour l'occasion, des journalistes ont été conviées à une séance de « warrior yoga », orchestrée par l'inventrice de cette marque déposée, Aria Crescendo, qui lance du fond de la salle un tonitruant : « Salut les filles ! Qui n'a jamais pratiqué ? Quoi ? C'est rare aujourd'hui... » Convertie à cette pratique découverte à Las Vegas, l'ancienne professeure de yoga de la *Star academy* vient de publier *Invincible*, un livre qui donne le ton. Rien que d'y penser, on frémit déjà... Alors autant dire qu'en entrant dans la salle, on n'en mène pas large. Le corps engourdi par la chaleur écrasante du mois de juin, on slalome entre les tapis pour éviter le premier rang. Ou comment se dispenser d'exécuter les postures délicates sans se faire remarquer. « Après mon accouchement, je m'étais fixé pour but de récupérer mes abdos, en deux mois j'avais mes tablettes de chocolat ! Si tu veux tu peux, il n'y a pas d'excuse », clame la prof, qui soulève son tee-shirt pour dévoiler son ventre sec et plat. « Ce n'est pas en mangeant du Nutella sur son canapé qu'on arrive à ça. Il faut prendre soin de votre véhicule ; est-ce une Porsche Cayenne ou une vieille Renault ? Sinon, vous verrez, à 50 ans, vous ne pourrez plus lacer vos chaussures... »

Imprégnée du mythe américain de la self-made-woman, Aria Crescendo incarne une nouvelle génération de yogis à la mode Rocky, qui surfent habilement sur la vague d'un marché en plein essor. Selon une enquête menée par le Syndicat national des professeurs de yoga, le nombre de pratiquants a explosé en France, passant de 3 millions en 2010 à 10,7 millions en 2020. À l'échelle mondiale, l'univers du bien-être, dont cette pratique fait partie, génère un chiffre d'affaires annuel de plus de 400 milliards de dollars, selon le Global Wellness Institute. En vingt ans, il « s'est imposé comme l'une des poules aux œufs d'or du capitalisme », affirme même Camille Teste, ex-journaliste devenue professeure de yoga, dans *Politiser le bien-être*.

Au milieu d'une piscine, dans la neige, sur un paddle, avec des chèvres (« goat yoga »), autour d'une bière (« beer yoga »)... Le yoga ne sait plus quoi inventer pour attirer le chaland. « On assiste à une segmentation exponentielle de ce marché concurrentiel, sur lequel il faut se différencier pour promouvoir sa méthode », confirme Zineb Fahsi, autrice du *Yoga, nouvel esprit du capitalisme*. Son regard sur les évolutions de la discipline, qu'elle enseigne d'une tout autre manière depuis 2017, n'est pas tendre. « Quand j'ai entamé une pratique régulière, j'ai assez vite été interpellée par les idées véhiculées dans ce milieu : la responsabilité extrême conférée à l'individu sur son bonheur et sa santé, doublée d'une exigence de perfectionnement personnel. Cette nouvelle morale est en phase avec l'idéologie néolibérale, qui encourage l'individu à se concevoir comme une petite entreprise », témoigne cette professionnelle, qui a découvert la discipline à Bali, dans la ville d'Ubud. Internet est ainsi inondé de photos de corps athlétiques dans des postures inaccessibles au commun des mortels, sur fond de paysages paradisiaques. « Quand je me suis lancée, j'ai eu l'impression que j'allais moi aussi devoir devenir la prof de sport hyper bien foutue qui ne mange que des légumes crus et se lève à 5 heures du matin pour faire des salutations ! » grince Camille Teste. Sculpter son corps, éliminer les rides, booster sa libido, réguler ses hormones, rester en bonne santé tout au long de la vie, accroître sa force de travail...

Ces promesses instagrammables sont désormais portées par des gourous 2.0 qui promeuvent leur art de vivre sur les réseaux sociaux : l'égérie Nike Clotilde Chaumet, l'ex-journaliste beauté Lili Barbery-Coulon, l'ancienne Miss Alexandra Rosenfeld, qui a lancé sa ligne de vêtements, à l'instar d'Hélène Duval, moins Bouddha que Madonna, qui dirige huit studios à Paris. Pour le sociologue David Le Breton, « le yoga est entré dans une phase consumériste, où le meilleur côtoie le pire. À côté des gardiens d'une discipline morale, un certain nombre de gens profitent de l'occasion pour faire du yoga un tremplin pour leur vision du monde ». À quoi s'ajoute une mise en récit du moment d'épiphanie, qui vend du rêve aux adeptes en jouant sur un sentiment de culpabilité : « C'est ce que j'appelle le marketing de la rédemption, typique du développement personnel. En gros, ces personnes »

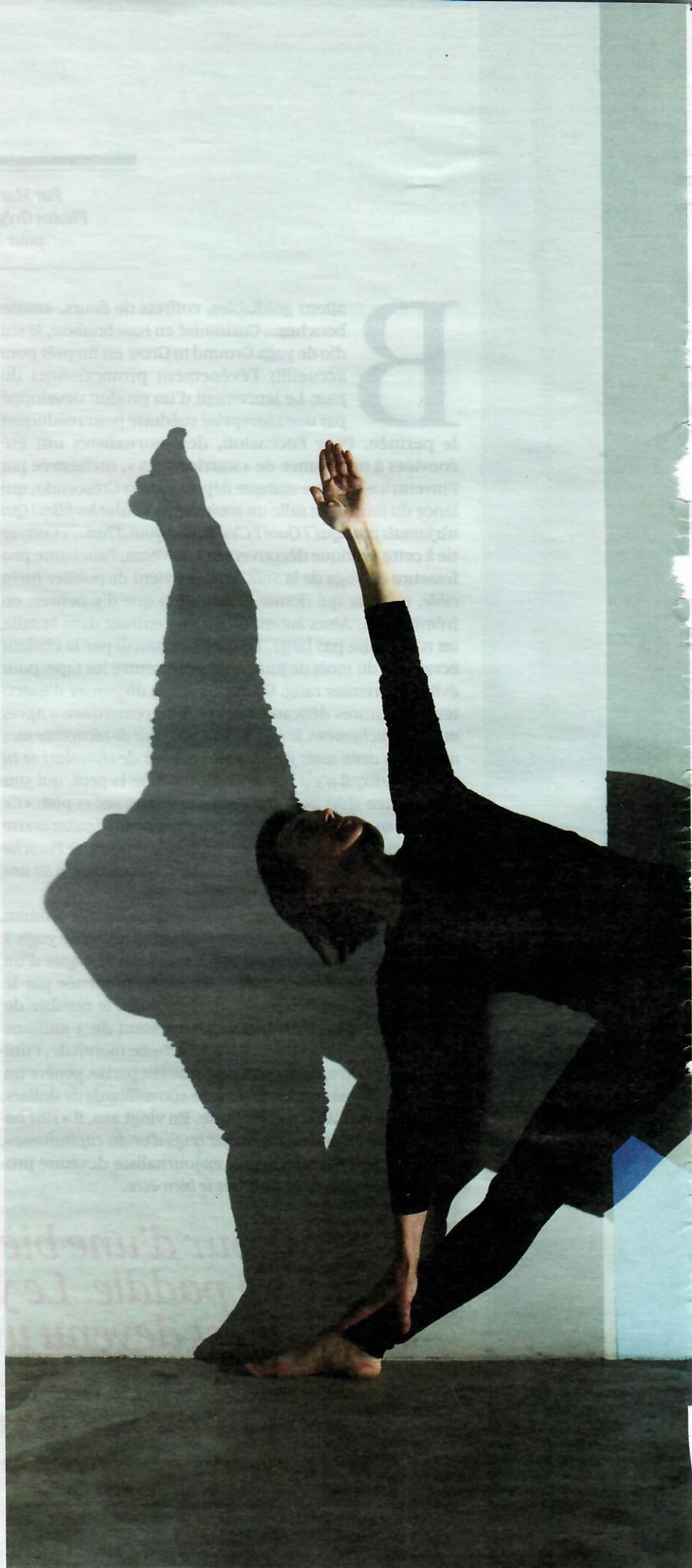
*Autour d'une bière, avec son chien
ou sur un paddle. Le yoga, décliné dans tous
les sens, est devenu un marché très lucratif.
Qui prône le culte de la performance
et alimente les réseaux sociaux.
Jusqu'à se dévoyer complètement...*

« Initialement, cette discipline vise plutôt à se libérer de l'existence, à transcender son petit moi pour se relier à une forme d'absolu », selon l'autrice Zineb Fahsi.

» avaient une vie dissolue, triste, dépressive, avant de vivre avec le yoga une expérience qui les a transformées et qu'elles souhaitent aujourd'hui transmettre... » décrit Zineb Fahsi.

Une chose est sûre, entre l'Inde antique et l'Occident moderne, la greffe a pris. Et ça ne date pas d'hier. Quitte à y perdre son âme, le yoga a commencé à s'exporter à la fin du XIX^e siècle lorsqu'une poignée de gourous débarqués aux États-Unis se sont mis à diffuser, contre rémunération, une sagesse universelle en phase avec les aspirations d'Américains très critiques vis-à-vis de la société matérialiste. « Je leur donne la spiritualité, ils me donnent de l'argent », résumera non sans ironie le penseur indien Vivekananda – le premier à participer à cette mondialisation – dans une lettre à un ami resté au pays, en 1894. Un échange de bons procédés, en quelque sorte. « Ces premiers maîtres spirituels arrivent dans des milieux marginaux qui pensent que la société moderne rend les gens malheureux. Très vite, le yoga qui émerge alors est une discipline métissée, portée par des hommes aux personnalités fortes, qui construisent leurs systèmes dans les années 1920-1940. Et ce déjà dans la perspective d'un mieux-être, pour s'épanouir malgré un contexte défavorable », explique Ysé Tardan-Masquelier, qui a dirigé une encyclopédie sur la discipline. Alors que la levée des quotas jusque-là imposés aux ressortissants indiens par la loi sur l'immigration facilite la circulation des gourous, une deuxième génération de maîtres spirituels part à la conquête de l'Amérique dans les années 1960. Direction la Californie, notamment, eldorado pour hippies en quête d'expériences mystiques. « Cette pratique rejaillit à la faveur de la révolte d'une jeunesse persuadée qu'il existait une voie à inventer entre la morale traditionnelle et l'injonction à la consommation », poursuit cette spécialiste de l'hindouisme.

À partir des années 1980, le yoga bascule dans une autre dimension : d'étendard de la contre-culture américaine, il devient un emblème de la mouvance new age sur fond de développement personnel. Nourrie de mantras individualistes sur le perfectionnement de soi et le culte du corps, cette pratique est popularisée par des célébrités qui tiennent lieu de modèles, comme Madonna, qui a fait s'envoler le nombre de nouvelles adeptes. « Le corps qu'affiche l'artiste et jeune mannequin parle entre autres d'empowerment, d'émancipation féminine », pointe Catherine Le Gallais, directrice de l'École française de yoga. À New York, la star fréquente le studio Jivamukti, fondé en 1984 par deux artistes américains, Sharon Gannon et David Life, qui attire d'autres célébrités, comme Sting et Sarah Jessica Parker, et qui possède aujourd'hui une antenne parisienne quai de Jemmapes, entre un bar à cocktails et une boutique de créateurs. De nouvelles méthodes sont développées par des entrepreneurs qui déposent leur marque, à l'image de Bikram Choudhury, qui a labellisé son « hot yoga » dans les années 1990 – vingt-six po-



MÉDITANTS- MILITANTS

Certains activistes de gauche assimilent le yoga et la méditation à du développement personnel. Pas le mouvement écologiste de désobéissance civile Extinction Rebellion (XR), qui, lui, fait du bien-être une arme de combat. Autour de New Scotland Yard, le quartier général du Metropolitan Police Service de Londres, des membres de XR ont ainsi déroulé leur banderole et... leur tapis de yoga. Sous l'œil de quelques policiers dans leur uniforme jaune fluo, ils ont réalisé des postures, comme sur le pont de Westminster, à Oxford Circus, ou encore au Parliament Square. De même qu'à Berlin, où ils ont bloqué le pont Marshall, sur la place Daley, à Chicago, devant la porte Saint-Denis, à Paris... Ce faisant, Extinction Rebellion a propulsé sur le devant de la scène des mobilisations contre le dérèglement climatique une nouvelle génération de méditants-militants, non sans susciter des réactions sarcastiques sur les réseaux sociaux. « Honte à vous de mêler science et spiritualité », a par exemple réagi une internaute sur Twitter. « Ce type de réactions, plutôt hostiles, dénote une vision sacrificielle de l'engagement », estime Camille Teste, dans *Politiser le bien-être*. Laquelle juge « essentiel de déconstruire et de dépasser cette vision "productiviste" du militantisme, et de se poser la question de la place de la vulnérabilité dans les luttes collectives ». Le yoga au service des activistes ? C'est peu dire que cette « culture régénératrice » défendue par Extinction Rebellion casse les codes.

ELEONOREGRATTON.COM

sitions athlétiques et deux exercices de respiration réalisés dans une salle chauffée à 40 °C -, adopté par Lady Gaga, David Beckham et George Clooney. Des consultations en nutrition à la vente de leggings, toute une panoplie de services et de produits dérivés ont par ailleurs fleuri. « Cette explosion du yoga va de pair avec l'émergence d'une industrie associée, qui brasse aujourd'hui des milliards de dollars », souligne ainsi Zineb Fahsi. Un yoga digéré par le capitalisme, qui n'en finit pas d'étendre son empire. La preuve ? Disneyland Paris a organisé plusieurs années d'affilée un « Yoga Day » à l'occasion de la Journée internationale du yoga, le 21 juin.

En 2018, l'événement s'est tenu devant le château de la Belle au bois dormant, en partenariat avec une marque de vêtements et Dingo en invité spécial.

Alors « plutôt crever que faire du yoga », pour parler comme Virginie Despentes dans *Cher connard ?* Face aux injonctions qui empoisonnent la discipline, d'aucuns cherchent l'antidote. C'est le cas de l'association Gras Politique, qui propose des séances à destination des personnes rondes, mal à l'aise dans les cours traditionnels dominés par une beauté très normée. « Beaucoup d'espaces de bien-être restent inaccessibles ou très inconfortables à certains (handicapés, âgés, gros...) », abonde Camille Teste, qui suggère d'aménager les lieux pour accompagner tous les corps. D'autres professionnels recommandent d'être vigilant sur la formation des enseignants, aujourd'hui mal encadrée : « Ce n'est pas parce que c'est une discipline "exotique" qu'on peut l'enseigner sans avoir été formé dans les règles de l'art », plaide Catherine Le Gallais au rez-de-chaussée d'une cour arborée du Marais, dans les bureaux de l'École française de yoga, qui délivre huit cents heures de formation sur quatre ans. « Ce qui revient régulièrement dans les bilans que nous fournissons nos élèves, c'est l'idée qu'avant ils pratiquaient parfois dans un esprit de compétition envers eux-mêmes et les autres, et qu'ils ont découvert que le yoga reposait sur des valeurs de coopération et de bienveillance. »

Pour Pierre Alais, vice-président de l'Institut français de yoga, « c'est comme dans la boulangerie, il y a de l'industriel et du pain bio ! ». Il en sait quelque chose, lui qui a découvert le yoga en prenant le chemin de Katmandou au début des années 1970. « J'ai atterri dans un ashram, au pied de l'Himalaya. On se levait à 4 heures du matin pour une séance de méditation chantée, se souvient-il, puis on enchaînait sur des postures et des cours théoriques de litanie. L'après-midi était consacrée à la méditation silencieuse. » Sans convoquer un yoga authentique et pur, on ne peut que constater le grand écart qui sépare les versions contemporaines des principes fondateurs. « Certes, on retrouve dans les pratiques prémodernes l'idée d'un super-humain capable de dépasser sa condition ordinaire, mais on voit bien quand on se penche sur les textes anciens que le yoga n'est pas une voie d'optimisation de soi, même pas d'introspection. Initialement, il vise plutôt à se libérer de l'existence, à transcender son petit moi pour se relier à une forme d'absolu », insiste Zineb Fahsi. Bien plus qu'une posture, une philosophie, qu'elle s'attelle à faire vivre ● Les postures montrées ici en photo ont été réalisées par Éléonore Gratton, professeure de yoga.

À LIRE

Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme, de Zineb Fahsi, éd. Textuel, 2023.
Politiser le bien-être, de Camille Teste, Binge Audio éditions, 2023.
Yoga. L'encyclopédie, d'Ysé Tardan-Masquelier (dir.), éd. Albin Michel, 2021.