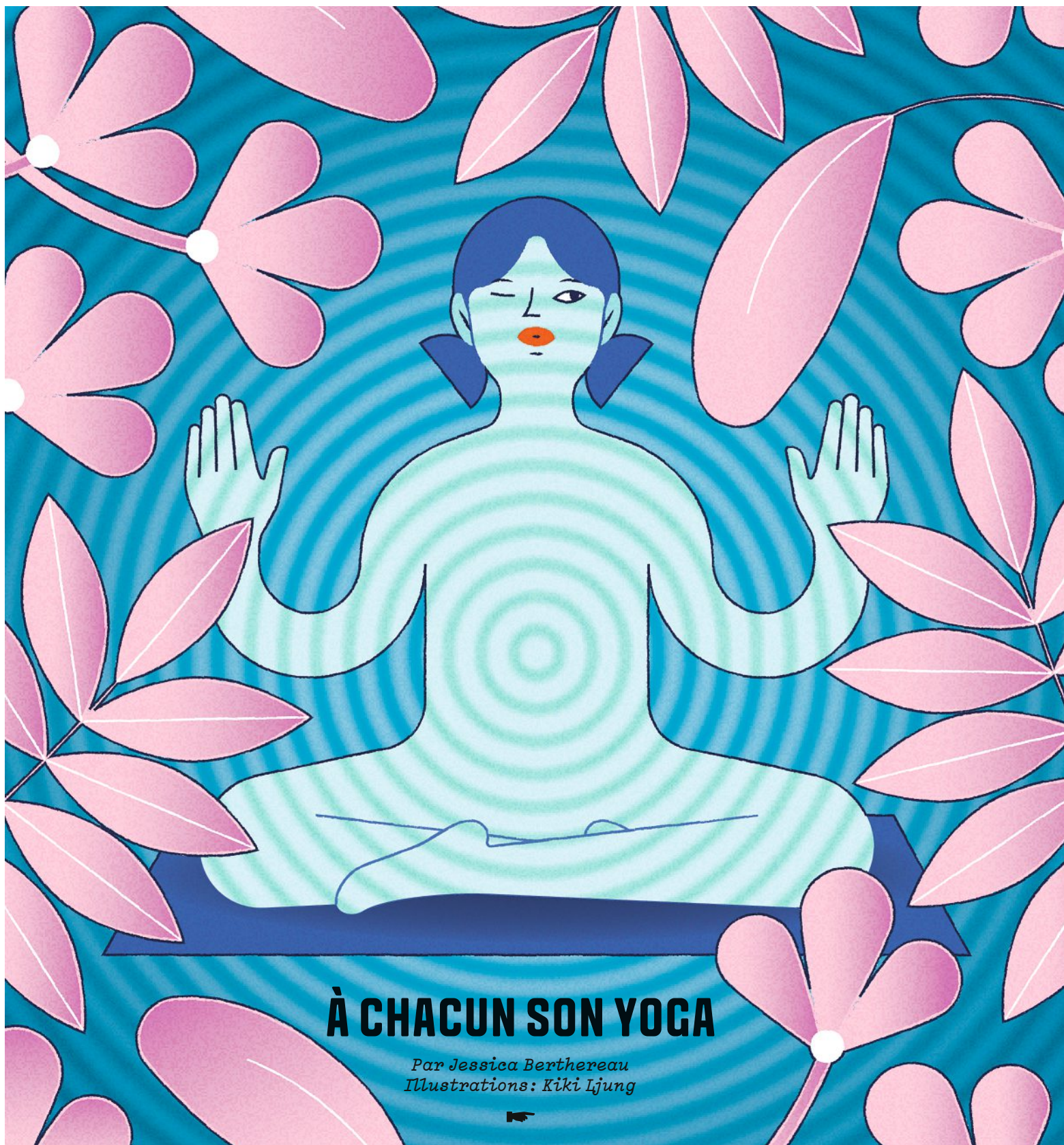


---

# ET MOI...

---

28 AOÛT 2020



## À CHACUN SON YOGA

*Par Jessica Berthereau  
Illustrations: Kiki Ljung*



**Bonne résolution de rentrée :  
et si on se mettait au yoga ?**  
**Loin de nécessiter souplesse et condition  
physique, cette discipline, qui a le vent  
en poupe en France, admet de nombreuses  
variantes. Il y en a pour tous les goûts.**



## « LE YOGA QUE L'ON PRATIQUE AUJOURD'HUI EN FRANCE EST UNE SORTE D'HYBRIDATION ENTRE LA TRADITION INDIENNE ET LA CULTURE OCCIDENTALE. »

Pendant le confinement, Jonathan a éprouvé le besoin de renouer avec le yoga, qu'il avait découvert quelques mois auparavant. « J'ai repris via des cours sur YouTube, puis grâce à une application, pour mieux gérer l'anxiété et pour bouger étant donné que j'étais enfermé dans un appartement », raconte ce trentenaire qui travaille dans l'industrie pharmaceutique. Les studios étant fermés, les offres en ligne, nouvelles ou préexistantes, ont explosé. Ainsi que les demandes. Le site Yoga Connect, qui propose des cours en vidéo, a par exemple enregistré un doublement de son trafic et de ses abonnements, rapporte sa fondatrice, Laure Bouys.

Cette dynamique, propre à une période tout à fait exceptionnelle, s'inscrit néanmoins dans une tendance longue, tout particulièrement ces dix dernières années en France. Il y aurait actuellement entre 2 et 3 millions de pratiquants, contre moins de 100 000 il y a quarante ans. Une diffusion cohérente avec un principe fort énoncé par celui qui est considéré comme le « père du yoga moderne », Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) : c'est le yoga qui

doit s'adapter à la personne et non l'inverse. Cette idée que le yoga est accessible à toutes et tous est alors « vraiment révolutionnaire », rappelle Marie Kock, auteure de *Yoga, une histoire-monde* (La Découverte, 2019).

### EXPLORER QUI ON EST

Pourtant, pour beaucoup de non pratiquants, le yoga évoque des positions acrobatiques requérant des trésors de souplesse. « *Le yoga n'est pas un exercice de cirque, on n'est pas obligé d'être souple pour en faire*, assure Jean-Michel Kuhry, professeur de yoga Iyengar. *Il faut juste avoir envie d'aller explorer qui on est pour devenir une meilleure personne.* » En somme, souhaiter emprunter un chemin vers l'intérieur – la reconnexion à soi – et non vers l'extérieur – la compétition. L'une des significations du mot yoga est d'ailleurs « union », au sens d'union du corps, du mental et de l'âme, et aussi d'union de l'âme individuelle avec « l'esprit universel ». Loin d'être une simple discipline corporelle, le yoga est un « *immense corpus théorique et pratique* », comme le définit Marc-Alain

Descamps dans son *Histoire du hatha-yoga en France* (Almora, 2017).

### UNE MULTIPLICITÉ DE PROPOSITIONS

Impossible d'aborder ici tous les aspects du yoga, sans compter que de nombreuses interprétations existent sur son origine, son histoire et son développement. Il importe toutefois de garder à l'esprit que le yoga est « une philosophie », souligne Isabelle Morin-Larbey, coprésidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY), qui aime dire que c'est une « philosophie qui passe par le corps ». Il reste que « le yoga que l'on pratique aujourd'hui en France est une sorte d'hybridation entre la tradition indienne et la culture occidentale », ajoute Philippe Filliot, professeur de viniyoga et auteur d'*Un yoga occidental* (Almora, 2018). C'est tout le travail de Krishnamacharya et de certains de ses disciples que d'avoir adapté le yoga aux Occidentaux dans un esprit de « fidélité créatrice ». Plusieurs approches ont ainsi été développées et ceux qui souhaitent s'engager sur le chemin du yoga sont parfois déroutés par cette multiplicité. Petit tour d'horizon des principales méthodes. ➡

## OÙ TROUVER UN COURS

► **La Fédération nationale des enseignants de yoga (1967) :**  
900 enseignants et agréés les neuf écoles françaises de yoga réparties sur le territoire.  
[www.lemondeyoga.org](http://www.lemondeyoga.org)

► **La Fédération française de hatha yoga (1968)**  
réunit plus de 600 professeurs.  
[www.ffhy.eu](http://www.ffhy.eu)

► **L'Institut français de yoga (1983)**  
compte 770 enseignants.  
[www.ify.fr](http://www.ify.fr)

► **L'Association française de yoga Iyengar (1991)**  
regroupe 475 enseignants certifiés, qui sont tenus de suivre une formation continue tous les ans.  
[www.afyi.fr](http://www.afyi.fr)

► **Les deux fédérations de kundalini yoga,** la Fédération de tantra et kundalini yoga (FTKY) et la Fédération française de kundalini yoga (FFKY).  
[www.ftky.org](http://www.ftky.org) et [www.ffky.fr](http://www.ffky.fr)

► **Yoga Connect.**  
Créé il y a cinq ans, le site dans le but de rendre le yoga plus facilement accessible. Pour 18 euros par mois, les abonnés ont accès à l'ensemble des contenus (plus de 500 vidéos et différents styles de yoga). [www.myyogaconnect.com](http://www.myyogaconnect.com)

► **L'application Down Dog,** gratuite pendant le confinement sur laquelle on peut paramétrer le type de yoga, la durée, une zone du corps à travailler, le niveau, le genre de musique, etc.

## LE HATHA YOGA, LA TRADITION

« Toutes les pratiques de yoga corporel viennent du hatha yoga », rappelle Isabelle Morin-Larbey. Ce sont les premières postures qui sont codifiées à partir du <sup>x</sup>e siècle, et notamment dans un texte du <sup>xv</sup>e siècle (*Hatha-yoga-Pradipika*) – soit bien plus tardif que le *Yoga-Sutra* de Patanjali, l'un des principaux textes de référence du yoga où seule la posture assise est décrite. « Hatha » signifie fort, puissant. « Très physique à l'origine, le hatha yoga est aujourd'hui plutôt une méthode douce », indique Gérard Arnaud, professeur et formateur de yoga. De par ses origines, le hatha est souvent considéré comme le yoga postural le plus traditionnel. C'est celui que pratique Julien, un Parisien de 42 ans. « Je n'aime pas faire des enchaînements rapides, j'aime tenir les postures pendant un certain temps, aller à un rythme lent et bien coordonner le souffle. Pour moi, le yoga n'est pas du sport, c'est une méditation en mouvement. "Réussir" une posture, c'est surtout être présent à ce que l'on fait et ne pas se blesser », estime-t-il. Car ne pas nuire est en effet un principe clé du yoga. « La non-violence est le premier des yamas (principes) : ne pas nuire à l'autre et ne pas se nuire. Le yoga se pratique dans cet esprit, entre aisance et fermeté, avec rigueur mais sans rigidité, avec lâcher-prise mais sans laisser-aller », explicite Isabelle Morin-Larbey.

## L'ASHTANGA YOGA, DYNAMIQUE ET CODIFIÉ

Littéralement, le terme « ashtanga » fait référence aux huit membres du yoga tels que définis dans le *Yoga-Sutra* de Patanjali : yama

**« NE PAS NUIRE À L'AUTRE ET NE PAS SE NUIRE : LE YOGA SE PRATIQUE AVEC RIGUEUR MAIS SANS RIGIDITÉ, AVEC LÂCHER-PRISE MAIS SANS LAISSER-ALLER. »**

et niyama (principes sociaux et individuels), asana (posture), pranayama (contrôle du souffle), pratyahara (retrait des sens), dharana (concentration), dhyana (méditation) et samadhi (extase, illumination, élargissement de la conscience...). Aujourd'hui, ce mot désigne la forme de yoga codifiée par Patabhi Jois (1915-2009), l'un des disciples de Krishnamacharya. En fait, il s'appelait à l'origine « yoga korunta » mais a été diffusé par des Américains sous le nom de « ashtanga yoga » car c'était l'intitulé de l'institut de Patabhi Jois à Mysore. C'est un yoga très dynamique et très codifié, où les postures s'enchaînent rapidement dans un ordre qui est

toujours le même. « Patabhi Jois a gardé les séries les plus actives que Krishnamacharya enseignait aux jeunes princes à Mysore, qui appartenaient à la classe des guerriers, d'où la rapidité d'exécution », rappelle Isabelle Morin-Larbey. « C'est un yoga presque "militaire" et celui qui s'est le mieux exporté au début, ajoute Marie Kock. Les premiers studios qui ont ouvert à Paris et en France étaient principalement spécialisés dans ce type de yoga. »

## LE VINYASA YOGA, LA CRÉATIVITÉ

« Il est souvent dit que le vinyasa est inspiré de l'ashtanga, mais en réalité, c'est l'inverse. À l'origine, c'est le vinyasa qu'a développé Krishnamacharya, plus exactement le vinyasa krama », explique Gérard Arnaud, le premier à avoir enseigné le vinyasa en France. « Vinyasa » signifie notamment progression, d'où un yoga dynamique fondé sur l'enchaînement de postures synchronisées avec la respiration. « Mais le vinyasa que nous pratiquons aujourd'hui est en réalité du néo-vinyasa et non le vinyasa de Krishnamacharya d'il y a un siècle », précise Gérard Arnaud. De fait, le vinyasa, aujourd'hui très populaire, est beaucoup moins codifié que l'ashtanga et laisse une plus grande place à la créativité. « Les professeurs peuvent apporter leur patte, créer des séquences du moment qu'elles sont bien pensées pour préparer le corps à arriver à une posture de fin », déclare Marie Kock, elle-même enseignante de vinyasa yoga. Cette l'une des formes de yoga qui a le plus donné lieu à des déclinaisons – des déviations pour certains – mais aussi dont les cours sont les plus susceptibles de varier en fonction du professeur.

## LE YOGA IYENGAR, TOUT-TERRAIN

B.K.S. Iyengar (1918-2014), l'un des disciples de Krishnamacharya (il était aussi son beau-frère), a développé cette idée du yoga accessible à tous. Malade et de faible constitution, il avait retrouvé la santé grâce au yoga et développé sa propre méthode. « C'est un yoga très différencié, c'est-à-dire que tout le monde ne prend pas la même approche pour atteindre une même posture. On utilise de nombreux supports (briques, ceintures, chaises, couvertures, murs, bancs...) pour que chacun tire le maximum de bénéfices de chaque posture sans être limité par sa nature, et en toute sécurité », indique Jean-Michel Kuhry, professeur de yoga Iyengar à Strasbourg. C'est un yoga avec différents niveaux, où l'on insiste beaucoup les premières années sur l'alignement. « Il s'agit d'alignements physiques, par exemple placer l'arrière de la tête, la colonne vertébrale, le coccyx et les talons sur une même ligne, mais ce travail d'alignement va aussi venir petit à petit ajuster le mental. » « J'aime beaucoup cette approche qui met l'accent

## FERTILITÉ ET HORMONES

### Le yoga de la fertilité

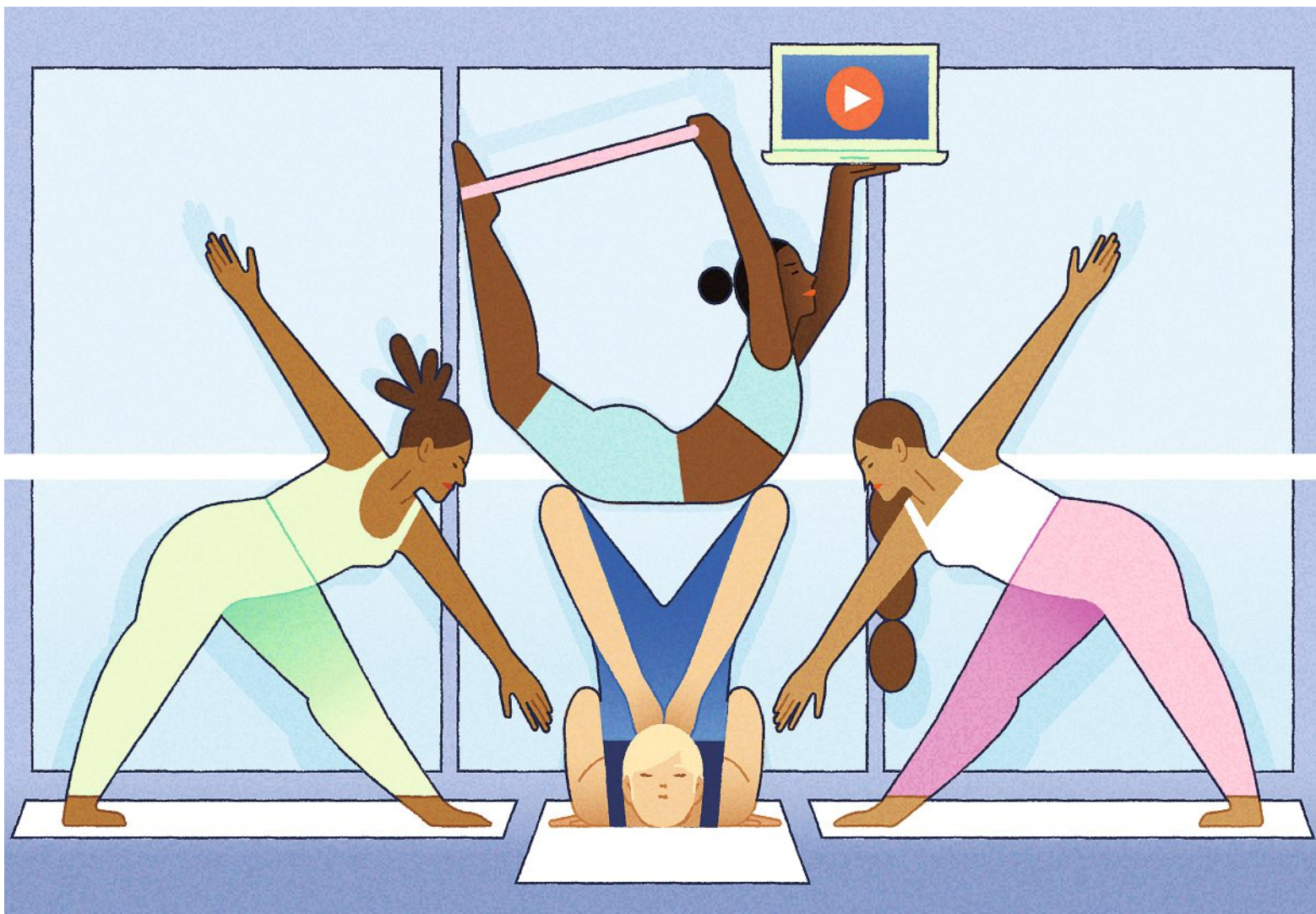
« a été développé dans les années 1990 dans un cadre scientifique pour aider les femmes engagées dans un parcours de procréation médicalement assistée à gérer leur stress », explique Charlotte Muller qui enseigne le Fertility Yoga à Paris et en ligne. Des études scientifiques ont validé que cette approche, qui se base

sur une pratique différenciée entre la première et la seconde partie du cycle féminin, augmentait significativement le taux de succès des FIV. « C'est une adaptation du hatha yoga qui ne retient que les postures qui travaillent l'ouverture du bassin pour relâcher les tensions du bas du ventre. » [www.fertilityyoga.tv](http://www.fertilityyoga.tv)

### Le yoga des hormones

a été développé par Dinah Rodrigues qui, à l'orée de la soixantaine, ne présentait aucun des désagréments de la ménopause. « C'est une méthode qui vient booster les œstrogènes et donc stimuler les ovaires, déclare Charlotte Muller. Elle s'adresse aux femmes en ménopause ou préménopause et aussi à celles qui

ont des insuffisances ovariennes. Par contre, elle est interdite à celles atteintes d'endométriose » – une pathologie qui touche 10% des femmes. Ces dernières peuvent se tourner vers le yoga de la fertilité et notamment sa version douce qui se pratique en deuxième partie de cycle. Des cures spécifiques sont proposées au centre de thalassothérapie de Pornic.



sur la qualité du mouvement et la décomposition des postures pour les apprendre progressivement», témoigne Camille, qui a commencé le yoga Iyengar sur les recommandations de sa kiné. C'est un yoga qui est parfois qualifié de thérapeutique; il existe d'ailleurs quelques classes spécialisées pour ceux qui ont des pathologies sévères, mais les listes d'attente sont longues.

### LE KUNDALINI YOGA, ÉNERGIE VITALE

Devenu très populaire ces dernières années, le kundalini yoga a été introduit dans le monde occidental par Yogi Bhajan (1929-2004). «C'est un yoga ancestral, traditionnel, sans niveau et qui est accessible à tous, sauf en cas d'épilepsie sévère car il utilise des techniques respiratoires très puissantes», précise Lizlote Papoz, professeur de kundalini yoga à Montpellier. «Le kundalini yoga vise à réveiller la kundalini, c'est-à-dire l'énergie vitale, par des postures et des méditations, et à la faire circuler

### BIEN CHOISIR L'ENSEIGNANT(E)

Au-delà du style de yoga, les pratiquants se rejoignent tous pour dire à quel point le ou la professeur(e) peut faire toute la différence. «La relation à l'enseignant est majeure. Il ne faut pas hésiter à essayer plusieurs cours pour trouver la personne avec qui vous vous sentez en confiance, conseille Isabelle Morin-Larbey, coprésidente de la FNEY. Être enseignant de yoga, ce n'est pas seulement être un bon technicien, cela touche à l'être entier. Il faut une certaine maturation qui ne peut se faire que sur la durée. C'est pourquoi nos professeurs suivent un cursus entre 650 et 1000 heures d'enseignement sur quatre ans, puis une formation continue.» Passer par les fédérations ou les associations, qui référencent leurs enseignants, est donc un gage de qualité.

de façon équilibrée et maîtrisée le long de l'axe de la colonne vertébrale où sont alignés les sept chakras (centres énergétiques). Concrètement, une séance se décompose en un enchaînement de postures sur un thème particulier (renforcer son système nerveux, stimuler l'élimination, résister aux maladies...), une phase de relaxation, très importante pour intégrer les effets des postures, puis une méditation chantée avec des mantras, qui varient eux aussi. Quand elle a essayé par hasard le kundalini yoga après quinze ans de hatha yoga, Gaëlle a été très surprise. «C'est très différent, il y a, par exemple, peu de postures debout comparé au hatha. Finalement, je continue à faire les deux car je les trouve très complémentaires. En kundalini yoga, on travaille vraiment sur l'énergie et j'ai ressenti des changements rapidement. J'ai aussi eu la sensation d'atteindre des sphères méditatives et spirituelles supérieures.» ●

Plus d'infos sur [lesechos.fr/weekend](http://lesechos.fr/weekend)