



La déferlante **yoga**

Salutation au Soleil, chien tête en bas, ponts et autres torsions n'ont plus de secret pour un nombre croissant de Français. Pourquoi un tel engouement ?

Sophie Viguier-Vinson, photos Nicolas Lascourrèges pour *Le Pèlerin*

SOURIANTE et d'un pas souple, Sofia arrive au centre Yoga Vision, un petit havre de paix du XI^e arrondissement de Paris, au plancher clair et chaleureux, baigné d'une douce odeur d'huile essentielle. La quinquagénaire vient tout droit d'une ambassade où elle occupe un emploi prenant, mais ne raterait son cours pour rien au monde. « Je n'en fais que depuis six ans mais j'ai toujours su que le yoga me conviendrait. Et la pratique m'a aidée à surmonter pas mal d'épreuves, le deuil de mes parents ainsi qu'une maladie chronique, confie-t-elle. Ça a changé ma vie et je vais bien ! » Une dizaine de participantes l'ont rejointe et s'installent sur des tapis face à leur professeure, Ricarda Langevin, auteure de plusieurs ouvrages.

Avant que ne commence la séance de hatha yoga traditionnel (la forme la plus pratiquée en France), la caméra de l'ordinateur est activée afin d'assurer la diffusion à distance pour celles qui n'ont pu se déplacer. « 150 élèves environ

viennent régulièrement mais la fréquentation a baissé depuis le début de la pandémie et certains continuent de nous suivre en ligne, craignant la contagion. » Il sera d'ailleurs beaucoup question de santé, d'énergie vitale, de stimulation du système immunitaire dans ce cours d'une heure trente, le yoga étant pour Ricarda directement lié à l'*ayurveda*, la médecine indienne traditionnelle.

Une quête de bien-être

Qui sont donc les pratiquants du yoga en France aujourd'hui ? Une enquête à grande échelle a été réalisée au printemps 2021 à l'initiative du Syndicat national des professeurs de yoga (SNPY) auprès de 20 000 répondants. Elle révèle tout d'abord que le nombre d'adeptes s'avère beaucoup plus important que prévu, en raison d'une hausse spectaculaire depuis une dizaine d'années. Alors qu'on en dénombrait environ 3 millions en 2010, il s'élève désormais à 10,7 millions, soit 20,5 % de la population. Un adulte sur cinq a ainsi fait du yoga au cours des trois dernières années. Ils sont aussi quatre fois plus nombreux à s'y adonner régulièrement et un quart s'y est mis depuis moins d'un an. Les buts recherchés : le bien-être (55 %), améliorer sa souplesse (37 %), une

•••

Pour Ricarda Langevin, fondatrice de l'établissement Yoga Vision à Paris, le yoga est lié à la médecine indienne traditionnelle.

Quelle époque !



150 élèves suivent régulièrement les cours de Ricarda Langevin, en présentiel ou via Internet.



... meilleure forme physique (36 %), la santé mentale (27 %), retrouver le sommeil (18 %)...

Une dimension culturelle

Si l'on observe une percée des 18-24 ans parmi les élèves, les plus de 50 ans restent majoritaires, ainsi que les femmes, surreprésentées ; et ce malgré l'arrivée significative des messieurs, qui comptent désormais pour 30 % des effectifs. Autre fait nouveau : la pratique en ligne. Depuis le premier confinement, près de 40 % des Français interrogés ont suivi un enseignement à distance, et la proportion atteint même 75 % parmi les adeptes de longue date, ceux que l'on appelle les « yogis ». Preuve que « pour suivre des cours à distance, il faut déjà être autonome dans sa pratique », reconnaît Patrick Tomatis, président du SNPY. Ou s'être du moins déjà un peu lancé...

Solenne, 33 ans, assistante littéraire dans l'édition, a commencé le yoga peu avant la crise sanitaire, dans le cadre de cours proposés par son entreprise. « J'ai tout de suite adhéré à la démarche, qui concilie le côté physique et sportif avec un travail psychique pour déstresser, et un contenu culturel intéressant. Durant le premier confinement, j'ai basculé sur écran avec une application très bien faite qui propose un programme à la carte en fonction de son niveau, du bénéfice recherché, du temps que l'on peut y consacrer. Et je continue depuis. »

Solenne a aussi repris les cours sur son lieu de travail, les deux approches lui semblant complémentaires. De quoi lui permettre d'avoir une pratique plus soutenue et d'enclencher un cercle vertueux, bien au-delà de son tapis de yoga : « C'est une manière de prendre soin de soi et des autres, de la société et de la planète plus généralement, en

cultivant l'attention et la bienveillance », reconnaît-elle. Comme si cette pratique d'hygiène et « d'écologie personnelle » encourageait l'écologie globale. Parce que tout est lié ! Et le fait que le yoga en favorise la prise de conscience n'est pas un hasard, le mot signifiant à la fois « union » ou « lien » (à soi, à son corps, au monde), et « arrêt » (celui des perturbations mentales).

Le désir de transmettre

Une, deux, trois séances par semaine... Certains augmentent la cadence et poussent même l'engagement jusqu'à vouloir enseigner. « En un an, la demande pour nos formations certifiantes de 200 à 300 heures au sein de Yoga Vision a explosé, note Ricarda Langevin. Les motivations sont diverses : approfondir simplement la connaissance du yoga, transmettre ce que l'on a reçu et prendre soin des autres, changer plus ou moins de vie en enseignant parallèlement à un job existant ou se réorienter résolument... » Et quand la crise sanitaire se double d'une crise existentielle, il n'y a qu'un pas à franchir pour aller plus loin.

Si les hommes sont moins nombreux à prendre ce chemin, Éric, 60 ans, informaticien à Arras (Pas-de-Calais), a tout de même tenté

l'aventure voici plus de dix ans. « Après avoir eu le coup de foudre pour le yoga à l'adolescence, lors de vacances organisées par l'aumônerie du lycée, je me suis lancé bien plus tard, à 45 ans, et l'on m'a vite poussé à me former pour enseigner au sein de la Fédération française de hatha yoga (FFHY). J'ai compris que le but n'était pas seulement d'aider les gens à se sentir mieux mais de leur faire découvrir le yoga comme une ressource spirituelle pour percevoir autrement le corps, l'esprit, l'univers et les personnes autour de soi. »

Pas question de culpabiliser pour autant les amateurs venant dans un simple objectif gymnique ou thérapeutique, prévient Marie-Hélène Corlaix, présidente de la FFHY. « Mais au détour des positions, des exercices de respiration, de concentration, de méditation... on peut se laisser surprendre par ce qu'est véritablement le yoga : ses valeurs de non-violence (*ahimsa* en sanskrit) à l'égard de soi, de son corps et des autres, autrement dit à l'opposé d'une démarche de performance », assure-t-elle. Une posture qui peut changer la vie. ■



ASTRID DI CROILANZA/ALBIN MICHEL

3 questions à...

Ysé Tardan-Masquelier, indianiste et enseignante à l'Université catholique de Paris, fondatrice de l'Observatoire du yoga, elle a dirigé la réalisation de *Yoga L'encyclopédie* (Éd. Albin Michel, 2021).

« Une authentique tradition spirituelle »

On pratique davantage le yoga, et de multiples manières... Est-ce une chance ou un risque pour cette tradition ?

Les deux, peut-être. Après une première vague mondiale dans les années 1960-1970, le yoga connaît aujourd'hui un développement exponentiel, notamment par Internet. S'il faut se réjouir qu'un plus grand nombre de personnes y trouvent une aide, il existe un risque de dénaturation et de marchandisation. Mais le yoga s'est toujours adapté aux divers contextes de pratique. Il faut surtout préserver ses fondamentaux, y voir une authentique tradition spirituelle et une voie de libération ancrée dans le corps. Voilà notamment ce qui a motivé l'écriture de *Yoga L'encyclopédie* qui présente son histoire, des origines jusqu'à son expansion aujourd'hui.

Le yoga est-il compatible avec les religions, quelles qu'elles soient ?

N'étant pas une religion, il n'en exclut aucune et peut même apporter une aide dans la vie de foi. Développer son attention, se reconnecter à ses sens, à ses émotions et apprendre à s'en détacher peut aider à prier de tout son corps et de toute son âme. Cela explique sûrement le succès du yoga dans tous les contextes culturels.

Permet-il même parfois de se reconnecter à sa religion ?

J'ai pu observer ce détour effectué par des chrétiens qui avaient d'abord rompu avec leur héritage religieux, reçu de manière désenchantée et désincarnée. Et de la même manière que certains passent par le bouddhisme pour revenir au christianisme, d'autres le font par le yoga, en commençant par se réconcilier avec le corps. Le christianisme n'est-il pas en effet, avant tout, une religion de l'incarnation ? ■ Recueilli par S. V.-V.



Pour se lancer

À lire



Le yoga, de Pierre Feuga et Tara Michaël, Que Sais-je, Éd. PUF (2018), 128 p. ; 9 €.



Yoga et ayurvêda. Le grand livre, de Ricarda Langevin et Nathalie Ferron, Éd. Leduc, 256 p. ; 18 €.

À télécharger



Avec l'appli Down Dog, on peut créer son programme sur-mesure, à partir de 8,99 € par mois, essai gratuit.

À consulter

snp Le site du Syndicat national des professeurs de Yoga Et celui de la Fédération française de hatha yoga snp.fr ffhy.eu