



**HAL**  
open science

# Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues

Caroline Nizard

► **To cite this version:**

Caroline Nizard. Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues. Inter Pares, 2017. hal-02288613

**HAL Id: hal-02288613**

**<https://hal.science/hal-02288613>**

Submitted on 15 Sep 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues

Caroline Nizard

*Laboratoire IHAR - Université de Lausanne*

### Résumé

Ces dernières années, le yoga a connu un très fort engouement apportant par là même une image parfois galvaudée. Chacun à leur manière, différents intervenants autour du yoga (scientifiques, professeurs et pratiquants, fédérations et journaux) mobilisent des arguments médicaux, spirituel et corporels. Ces différents protagonistes font apparaître des points d'achoppements et des yogas différents. Pour les scientifiques, le yoga renvoie à une discipline philosophique ayant pour but l'union avec le divin, alors que pour les pratiquants, le yoga est, au moins dans un premier temps, d'abord une méthode, une pratique corporelle où l'expérience et la pratique sont au centre. Le savoir expert valoriserait donc plutôt une approche intellectuelle du yoga, alors que le savoir profane défend une exploration par le corps. L'approche anthropologique, grâce aux entretiens et à l'observation participante, fait à la fois apparaître les spécificités de chaque acteur, tout en montrant qu'en réalité il existe plus de similitudes que de confrontations. D'ailleurs, ces univers s'influencent réciproquement.

**Mots clés :** yoga, expérience, discours de légitimation, mobilisation des savoirs, anthropologie

### Abstract : Yoga, between media image, theoretical knowledge and lived realities

Yoga has been very popular these last years, bringing at the same time an overused image. Different actors around yoga (scientists, teachers and practitioners, federation and newspapers) mobilize in their own way medical, spiritual and bodily arguments. Those actors reveal different stumbling blocks and yogas. For scientists, yoga refers to a philosophical discipline with a soteriological purpose, whereas for practitioners, yoga is, at the beginning, a body practice where experience and practice are at the center. Expert knowledge highlights therefore an intellectual approach of yoga, while profane knowledge defends exploration through the body. Thanks to interviews and participant observation, the anthropological approach permits to make appear at the same time the specificities, the similarities more than confrontations of each actor. Moreover, both universes influence each other.

**Key words :** yoga, experiment, legitimation discourses, anthropology

Pour citer cet article :

Nizard C. (2017). Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues. *Inter Pares*, 7, 35-43. Récupéré du site de la revue : [http://recherche.univ-lyon2.fr/epic/IMG/pdf/Inter\\_Pares\\_7.pdf](http://recherche.univ-lyon2.fr/epic/IMG/pdf/Inter_Pares_7.pdf)

Pour contacter l'auteur : [nizard.caroline@gmail.com](mailto:nizard.caroline@gmail.com)

## Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues

Caroline Nizard

Aujourd'hui, le yoga s'apparente à une pratique psycho-corporelle ayant ou non une visée spirituelle. Si son essor florissant depuis une vingtaine d'années rend le yoga familier à tout un chacun, les définitions ainsi que les discours autour du yoga restent multiples. Quatre types d'intervenants défendent aujourd'hui un positionnement et des connaissances autour du yoga : les scientifiques, les fédérations de yoga, les journalistes, les professeurs et leurs pratiquants. Les scientifiques apparaissent comme détenteur du savoir expert *versus* les professeurs de yoga et leurs pratiquants qui mettent en pratique et expérimentent le yoga. Enfin, les journalistes, et les fédérations se placent en intermédiaire, souhaitant vulgariser certains aspects philosophiques du yoga.

À partir de terrains ethnographiques, menés entre 2013 et 2017, en France, en Suisse romande et en Inde j'ai pu recueillir cinquante-six entretiens semi-directifs. Ces entretiens auprès de pratiquants, de professeurs et de membres de fédérations ont pu être confrontés aux discours tenus par des scientifiques spécialistes du yoga lors de plusieurs colloques<sup>1</sup> ainsi qu'aux publications dans des journaux spécialisés de yoga<sup>2</sup> ou sur des blogs de pratiquants.

En anthropologie, l'utilité des entretiens comme de l'observation participante est de libérer la parole, de constater les similitudes ou les décalages entre discours et pratiques, de mélanger les discussions formelles et informelles, mais aussi de confronter la théorie avec les pratiques et les récits de vie (Ghasarian, 2002 ; De Sardan, 2008). Ainsi, ces outils se sont révélés particulièrement pertinents afin de s'interroger sur les niveaux de discours des différents intervenants.

Grâce à ces recherches, il a été possible de constater à la fois des savoirs partagés autour de certains textes, de l'usage de certains termes en sanskrit par exemple, comme de fortes disparités dans

les définitions du yoga ou la hiérarchie entre les savoirs. Comment le savoir des experts influence-t-il les discours des pratiquants de yoga ? Comment, à l'inverse, les pratiques contemporaines participent-elles à l'évolution des sujets de recherche ? La question au cœur de cet article sera donc de savoir comment ces savoirs se confrontent et s'influencent mutuellement.

Afin de répondre à cette interrogation, dans un premier temps, nous reviendrons rapidement sur les trois types de discours généralement mobilisés autour du yoga, depuis sa diffusion. Dans un deuxième temps, nous verrons comment les quatre intervenants autour du yoga (scientifiques, pratiquants, fédérations et journaux) mobilisent les savoirs. Enfin, existe-t-il une concurrence, une cohabitation, une influence réciproque ou une réappropriation entre ces savoirs ?

### 1. Trois registres de discours et leur mobilisation au cours de cinq périodes de diffusion

En prolégomènes, comment définir le yoga ? « Yoga » vient du terme sanskrit « *yug* », habituellement traduit par « union, lien, joint ». Mallinson et Singleton (2017) rappellent l'assertion très large du mot qui permet un panel d'interprétations et de réappropriations. Au cours de l'histoire et à travers une analyse rigoureuse des textes, ces auteurs soulignent que le yoga est à la fois but, en tant qu'union avec le divin pour se fondre en lui afin de se libérer du cycle des réincarnations, et à la fois moyen, doté d'une palette de méthodes et de techniques. Aujourd'hui, le yoga se vit comme une méthode psycho-corporelle donnant une prévalence au biologique, au physiologique, à la santé, au bien-être, au développement personnel, mais aussi dans une vision holistique d'une union entre le corps et l'esprit. Parmi les travaux sociologiques et anthropologiques, les travaux de S. Newcombe (2015) sur les pratiquants de yoga du courant Iyengar sont ici les plus pertinents, étant donné qu'ils décrivent des évolutions similaires à celles observées, notamment dans les usages et les définitions donnés à cette pratique.

#### 1.1 Discours de légitimation : spirituel, corporel et médical

Les origines du yoga en Inde restent largement débattues. Cependant, dans les textes, le yoga apparaît

<sup>1</sup> Plusieurs colloques ont permis ces observations comme celui de Vienne en 2013, de Cracovie en 2016 organisés par le collectif de chercheurs « Modern Yoga Researcher » ou par le laboratoire du SOAS à Londres en 2015 et 2017.

<sup>2</sup> *Yoga Journal, Esprit Yoga et Yoga Magazine.*

pour la première fois dans les Vedas<sup>3</sup> (entre 1500 et 1000 avant notre ère). Il s'agit alors d'un système philosophique réservé à une élite, les brahmanes<sup>4</sup>. Bien évidemment, depuis 2500 ans, le yoga a connu des transformations profondes et s'est adressé à des pratiquants variés, d'abord en Inde, puis dans le monde. Pour autant, la réévaluation et la diffusion du yoga s'inscrivent d'emblée dans des mouvements de réformes en Inde à la fin du XIX<sup>e</sup> et au début du XX<sup>e</sup> siècles et dans la construction du nationalisme indien, en se réappropriant des références hindoues, d'un côté et scientifiques européennes, de l'autre.

Selon M. Singleton (2010), il faut attendre les années 1920 pour qu'en Inde, le yoga se modernise en empruntant à la gymnastique, à l'hygiénisme et à la culture physique des éléments requalifiant le yoga. Dès lors, émergent trois types de discours autour du yoga : spirituel, corporel, thérapeutique, qui peuvent être présentés à travers trois promoteurs et réformateurs du yoga. Vivekananda, reconnu comme le premier importateur du yoga aux États-Unis, définit le yoga par sa finalité spirituelle basée sur l'expérience personnelle de la Vérité du Vedanta<sup>5</sup>. Il s'appuie aussi sur les avancées scientifiques afin de faire écho aux préoccupations du public occidental : la vérification par la preuve, tant scientifique qu'empirique et pragmatique.

En Inde, à la même époque, deux tendances contraires se forment. La première avec Krishnamacharya qui élabore un yoga physique basé sur une série de postures permettant une meilleure maîtrise du corps. Krishnamacharya participe au discours de légitimation du yoga et du mouvement nationaliste, en combattant l'image de l'Indien faible, efféminé. Grâce à ses successeurs, Krishnamacharya participe à l'élaboration d'un yoga physique basé sur l'expérimentation par le corps, en s'éloignant des

discours médicaux et spirituels. D'autres gourous<sup>6</sup> indiens (Sivananda, Satyananda) fonderont comme Krishnamacharya des courants de yoga posturaux, extrêmement codifiés avec des pratiques précises et normalisées<sup>7</sup>.

La seconde tendance est celle de Kuvalayananda et Shri Yogananda qui lancent les premières expériences scientifiques afin de prouver les bienfaits sur la santé tels qu'ils ont été décrits dans les textes anciens (notamment dans les *Yoga Sūtra* et le *Haṭha Yoga Pradīpikā*). Ici, le discours médical et thérapeutique prédomine clairement.

Ces trois discours coexistent sans se confronter ouvertement, du fait de leur éloignement géographique : Vivekananda est originaire du Bengale (Nord-Est de l'Inde), Krishnamacharya opère à Mysore (Sud-Est) et Kuvalayananda à Lonavla près de Pune (Nord-Ouest de l'Inde). Le point commun résidant dans le fait que seul le pratiquant peut faire l'expérience de la réalité spirituelle, scientifique et/ou corporelle du yoga.

## 1.2 En Europe, ces tendances perdurent, dominant différemment selon les époques

Les travaux historiques sur la diffusion du yoga en France par Ceccomori (2001) et en Suisse par Desponds Meylan (2007) permettent de mettre en évidence des périodes de ruptures et de bouleversements tant dans la finalité du yoga que dans ses réinterprétations ou les publics auxquels il s'adresse. Voici une esquisse succincte de ces moments clefs.

1. Selon Ceccomori, le yoga apparut la première fois en France en 1895. Il naquit de la confluence entre l'exportation du yoga par des Indiens comme Vivekananda et l'importation par les orientalistes, la Société théosophique et les sanskritistes français qui se rendirent en Inde. Ainsi, le yoga s'adressa d'abord à une élite intellectuelle intéressée par l'Orient et fut considéré comme une philosophie.

---

<sup>3</sup> Veda signifie littéralement « science, savoir ». Il s'agit d'un ensemble de textes tenues pour révélées à des grands sages hindous dans la tradition brahmanique.

<sup>4</sup> En Inde et dans l'hindouisme, les brahmanes font parties de l'une des quatre castes. Supérieurs aux autres, ils ont pour fonction de maintenir le bon ordre social et cosmique et occupent donc des fonctions de prêtres, de professeurs ou d'hommes de loi.

<sup>5</sup> Vivekananda propose d'abord le Védantisme comme religion universelle où toutes les religions sont une, accessible à chacun, quels que soient sa caste, son milieu social, son sexe, sa religion. Vivekananda y ajoute la possibilité de se perfectionner, le sujet partant à la conquête de lui-même et du divin. La seule voie devient celle de l'effort pour trouver l'Unité avec le divin.

---

<sup>6</sup> En Inde, un « gourou » est un maître spirituel, un guide, un enseignant et ne revêt pas de connotation péjorative comme en Europe. Ici, ce terme est employé dans ce sens.

<sup>7</sup> Ces dernières poseront les prémisses des compétitions de yoga qui apparaîtront en Inde dans les années 1990 où des records, des performances sont évaluées au même titre que d'autres sports. D'ailleurs, le premier ministre Indien actuel, Narendra Modi souhaite faire reconnaître le yoga comme discipline olympique.

2. Par la suite, dans les années 1940-1950, les premiers enseignants de yoga mêlèrent philosophie, exercices de respiration et pratique corporelle. Ils se formèrent en Inde, avant de fonder des écoles respectueuses des enseignements délivrés par ceux qui sont désormais reconnus comme des gourous.
3. Ces nouveaux professeurs européens surent, élaborer des mélanges philosophico-spirituels en alliant des techniques corporelles qui répondaient parfaitement aux attentes de ce nouveau public des années 1960. Dans les années 1960, le yoga se popularisa notamment grâce à des ouvrages de vulgarisation, comme ceux d'André Van Lysebeth. Par exemple, celui-ci allia découvertes scientifiques et pratiques corporelles en simplifiant toutes les dimensions liées à l'hindouisme ou aux questions philosophiques. Alors que dans les ouvrages anciens en Inde, le yoga avait pour vocation de libérer le corps du cycle des réincarnations, en Europe, la dimension sanitaire et hygiéniste prévaut, permettant ainsi de maintenir une bonne santé. Lors de cette troisième période, dans les années 1960 et 1970, le yoga se popularisa tant en France qu'en Suisse, trouvant son public dans la contre-culture. Un double mouvement se créa alors, le premier qui diffusait la parole de maîtres spirituels indiens, le second qui s'appuyait sur des figures françaises où se mêlaient Vedānta, christianisme, postures, ésotérisme, donnant naissance à des réinterprétations très libres. Le yoga se détacha d'un cadre intellectuel hindou et put aussi se pratiquer sans maître. Parallèlement, les institutionnalisations en fédérations se généralisèrent. La multitude des courants de yoga correspondait tout à la fois à une occidentalisation du mouvement et à une autonomisation de la transmission du yoga par rapport à l'Inde.
4. Après une perte d'intérêt auprès du public européen, le yoga connu une ascension croissante depuis les années 1990. Lors de cette quatrième période, les courants de yoga se multiplièrent, certains descendants de gourous ou de professeurs connus dans le milieu du yoga créèrent eux-mêmes leur méthode. Aujourd'hui, F. Mori et F. Squarcini en recensent vingt-six (2006). Paradoxalement, en formant un nouveau courant de yoga, les gourous, à l'origine de ces courants, le figèrent dans des pratiques codifiées, identifiables (Iyengar, Sivananda ou l'ashtanga). Le yoga enseigné était d'abord corporel et plus éloigné des discours spirituels.
5. La cinquième période, qui correspond aux années 2000, marqua une rupture supplémentaire. Jusque-là, les professeurs étaient membres de fédérations et les professeurs se rattachaient toujours à une école et à une figure emblématique en Inde. Cette rupture s'accéléra sous l'influence des différents courants venus des États-Unis et avec des formations de professeurs plus courtes. Par ailleurs, le nombre de pratiquants n'a fait que croître depuis lors. De plus, aujourd'hui le yoga est un véritable instrument économique voire politique en Inde (Mori, Squarcini, 2006).

Par ce rapide panorama historique, il est possible de constater que ces trois discours (spirituel/philosophique, sanitaire/thérapeutique et corporel) prédominent différemment selon les époques. Aujourd'hui, ils restent mobilisés par les différents intervenants autour du yoga.

## **2. Usages actuels des discours médicaux, spirituels et corporels par les quatre intervenants du yoga**

À la lumière des entretiens réalisés, des conférences scientifiques suivies à Londres, à Cracovie ou à Vienne, d'une analyse des journaux de yoga, notamment *Yoga Journal* et de la participation à des congrès comme ceux de Zinal (en Suisse), il a été possible de voir apparaître différents niveaux de discours. Le savoir profane détenu par les pratiquants de yoga et leurs professeurs fait face à deux discours d'experts : celui des fédérations et celui des scientifiques. Enfin, les journaux spécialisés et grand public du yoga participent à la construction d'une image contemporaine et commerciale du yoga éloignée de la réalité des pratiquants ou des préoccupations des chercheurs. Les pratiquants valorisent un savoir mettant la pratique, l'expérience et le corps au centre. Les scientifiques s'intéressent plutôt à la philosophie, aux textes anciens, aux sources. Les fédérations souhaitent rendre le savoir expert accessible aux profanes. Cependant, chacun opère dans des espaces différents.

### **2.1 Présentation du discours expert**

Le savoir expert du yoga se transmet entre pairs par des conférences ou par des publications, lors de colloques ou de congrès scientifiques. Un collectif, « Modern Yoga research »<sup>8</sup>, réuni plusieurs

---

<sup>8</sup> <http://www.modernyogaresearch.org/>

laboratoires et scientifiques sanskritistes, historiens et sociologues autour des recherches actuelles sur le yoga. Ces chercheurs portent d'abord un intérêt aux questions philosophiques et aux textes. Aujourd'hui, ces travaux peuvent se regrouper en trois approches principales.

L'approche sanskritiste s'intéresse à l'évolution du yoga en tant que système philosophique. Les indianistes et les sanskritistes posent les fondements historiques et les principes philosophiques du yoga. Les recherches plus récentes comme celle de Singleton et Mallinson (2017), s'intéressent à des textes non traduits et recouvrant des périodes historiques peu analysées, notamment situées entre la fin de l'époque médiévale et le début du colonialisme britannique.

L'approche historique s'illustre par de nombreuses études (souvent américaines), qui se penchent de façon plus critique aussi bien sur la période médiévale du yoga (White 1998), que sur les courants du yoga tantrique ou sur les périodes dites de « renaissance du yoga moderne » (Alter 2004).

Enfin, l'approche sociologique et ethnologique s'intéresse au yoga tantôt en tant que nouveau mouvement religieux, pour reprendre la dénomination de Véronique Altglas (2005), tantôt pour en montrer les complexités géographiques et politiques de sa diffusion en Europe (Ceccomori 2001), ou bien encore pour se concentrer sur un courant particulier (Newcombe 2005).

Ces scientifiques portent des regards croisés et complémentaires. Généralement, ils émettent des critiques envers le yoga pratiqué aujourd'hui et qui est perçu comme purement physique, dénué de spiritualité et/ou de connaissances philosophiques (Tardan-Masquelier, 2002).

## 2.2 Construction d'une image médiatique du yoga

À l'opposé de des recherches précédemment citées, se placent les médias où le yoga jouit d'une notoriété croissante. Les journaux sur le yoga existent depuis les années 1960, initialement destinés à un public de spécialistes, de professeurs de yoga. Après les deux dernières vagues de popularisation du yoga (années 1960-1970, puis 1990-2000), de nouveaux journaux apparaissent notamment dans les kiosques et sont alors destinés à un public beaucoup plus large de débutants ou de passionnés de yoga.

Aujourd'hui, il est possible de trouver en kiosque trois magazines grand public dédiés au yoga : *Esprit Yoga, Énergie, équilibre et bien-être ; Yoga Journal* et *Yoga Magazine*. En rentrant dans n'importe quel kiosque à journaux en France ou en Suisse, les revues de yoga sont particulièrement bien mises en valeur et placées en tête de gondole.

Cet intérêt s'explique en partie par le développement dans les sociétés postmodernes (Mafessoli, 2000) d'une nouvelle nécessité pour les individus de s'épanouir, d'une injonction au bien-être (Mori et Squarcini 2008). Cependant, cette aura requalifie la pratique du yoga en l'affublant d'une étiquette de loisir corporelle tantôt sportif, tantôt de détente.

Ainsi, parmi ces médias, les journaux dessinent une image type du yoga et de ses pratiquants. *Yoga Journal, Esprit Yoga* ou *Yoga Magazine* s'adressent principalement aux femmes. Sur les quinze contributeurs, douze sont des femmes, sur les cinquante-neuf photos dans le numéro 28 d'*Esprit Yoga* (nov.-déc. 2015), quarante-neuf exposent des femmes pour illustrer des postures, des publicités. Elles sont toutes blanches, minces voire très minces. La femme pratiquant le yoga n'est pas forcément une personne passionnée par le yoga, car les postures présentées peuvent être, soit de niveau débutant, soit de niveau plus avancé. Le journal souhaite ainsi s'adresser à la femme de la classe moyenne ou supérieure qui travaille, qui a des enfants et qui perçoit le yoga soit comme un loisir soit comme une passion.

Cette femme en pratiquant le yoga est aussi catégorisée comme ayant certaines pratiques de consommation et de modes de vie : elle aime l'écologie et s'y intéresse, tout d'abord parce qu'elle est végétarienne. La pratiquante de yoga mange bio, si possible équitable et durable. Le bio s'étend aussi à ses choix vestimentaires. Ce soin à son corps se traduit aussi par un intérêt certain pour les médecines alternatives comme le reiki, l'hypnose, les fleurs de Bach, l'aromathérapie. Cette femme est aussi cultivée, elle va au musée, lit. Les conseils portent sur des expositions toujours sur les pays asiatiques et sur des lectures sur le yoga : Tara Mikaël, André Van Lysebeth qui ont permis une vulgarisation du yoga et certains auteurs scientifiques comme Mark Singleton. Cependant, la majorité des lectures portent plutôt sur le développement personnel.

Ici, le savoir expert est mobilisé par le biais de fiches anatomiques sur des postures, sur l'emploi de mots sanskrits et sur le recours à des recherches

scientifiques mettant en relief les bienfaits du yoga sur la santé, sans qu'aucune étude précise ne soit citée pour autant. Les articles apologétiques du yoga illustrent une pratique bonne pour la santé, la socialisation, le travail et un instrument idéal de lutte contre le stress. Il est aussi important de souligner que certaines valeurs du yoga transparaissent aussi dans ces formulations comme le fait que « le bien-être se base sur une démarche individuelle, de connaissance, de quête et de maîtrise de soi ».

Pourtant, ces représentations du yoga ne sont que partiellement en adéquation avec les entretiens recueillis et le sens donné à la discipline par les pratiquants. C'est d'ailleurs pour cette raison que peu de pratiquants rencontrés déclarent lire les journaux de yoga ou s'ils le font, ils sont bien conscients des dimensions commerciales et de survalorisation de certains discours dans ces journaux. De la même manière, les fédérations (Ceccomori, 2001) comme les scientifiques sont très critiques face à ce yoga « grand public » qui aurait oublié l'essence même du yoga, c'est-à-dire sa finalité spirituelle et sa philosophie (Tardan-Masquelier, 2002).

### **2.3 Les fédérations, intermédiaires entre savoir expert et savoir profane**

Les fédérations souhaitent rendre le savoir expert accessible aux profanes. C'est pourquoi elles organisent des festivals ou des rencontres comme le Congrès de Zinal qui a lieu chaque année en Suisse.

Les fédérations dispensent à la fois des formations de yoga qui permettent aux pratiquants passionnés d'approfondir leurs connaissances par une formation et éventuellement devenir professeur. Leurs formations se légitiment grâce au recours à l'emploi de termes sanskrit, à des modules d'enseignement d'anatomie, à l'enseignement de textes considérés comme canoniques, eux-mêmes étudiés par les scientifiques. Cependant, le contenu de leur enseignement est standardisé, bien que ces formations se souhaitent, selon leur propos, porteuses « d'une tradition et d'authenticité ». Elles participent à renforcer un imaginaire autour d'un yoga rêvé rattaché à l'Inde et forcément spirituel. Les fédérations critiquent souvent âprement le savoir scientifique éloigné de la pratique, de l'expérience par le corps et donc détenant un savoir vidé de l'essentiel du yoga : la pratique corporelle. Ainsi, les fédérations mobilisent les différents niveaux de discours de légitimation.

Lors des rencontres annuelles de Zinal, le congrès s'adresse principalement à des professeurs avertis ou en devenir, il ne s'agit pas ici d'apprendre, mais de

partager un savoir commun en approfondissant un point précis : d'anatomie, de connaissance des textes, de découvrir un nouveau courant ou de s'inspirer d'autres méthodes d'enseignements. Alors que la pratique et l'expérience corporelle sont défendues comme savoir prévalant sur le savoir intellectuel, le corps ne fait l'objet d'aucune discussion. Ce public de spécialistes sur le yoga ne rencontre jamais les intervenants scientifiques. Chacun opère dans des espaces différents.

### **2.4 Le savoir pratique**

Les professeurs circulent entre les rencontres des fédérations et les salles de cours. Ils font donc le lien entre ce savoir expert vulgarisé et le savoir rattaché plutôt aux pratiquants de yoga. Bien que les professeurs aient suivi des formations et aient parfois des connaissances approfondies sur les textes, ils les mobilisent assez peu pendant les cours de yoga. Par contre, lors de retraites, de vacances-yoga, ils en enseignent certains aspects, selon leurs centres d'intérêts.

Cependant, tous les professeurs rencontrés lors des terrains en France, en Suisse ou en Inde, soulignent le fait que chaque personne détient la vérité dans son corps et que celle-ci dépasse toutes les affirmations scientifiques, le savoir philosophique. Ainsi, ils donnent une prévalence au corps. Pour eux, la vérité du yoga se place dans la pratique corporelle, comme un « déjà-là » que le pratiquant va pouvoir explorer, découvrir, appréhender grâce au yoga. Par exemple, un professeur de yoga rencontré lors d'une retraite dans le centre Sivananda en septembre 2013 répétait régulièrement que « dans le yoga tout est pratique, toute la théorie est confirmée par la pratique. Il existe trois secrets du yoga : pratiquer, pratiquer, pratiquer. »

Les pratiquants de yoga et leurs professeurs ont cependant aussi souvent recours au discours médical et thérapeutique en faisant référence à des études qui prouvent les bienfaits du yoga, sans pour autant en citer une précisément. Les discours plus spirituels prennent place plutôt lors de retraites spécifiques. Ces discours se diffusent dans l'intimité des cours de yoga où l'enseignant et le groupe influencent ces aspects du yoga.

Si la dimension corporelle semble être la porte d'entrée vers le yoga, cela n'empêche pas, selon les parcours de vie, que certains pratiquants approfondissent d'autres dimensions plus philosophiques, spirituelles ou médicales. Ainsi, les spécificités apparaissent surtout après une certaine implication dans la pratique. D'ailleurs ceux qui

s'enthousiasment pour le yoga se présentent sur les réseaux sociaux comme des passeurs de savoir puisqu'ils apparaissent à la fois comme des pratiquants chevronnés en se mettant en scène dans des postures avancées, et à la fois comme des initiateurs pour changer de pratiques médicales, alimentaires, etc. De nombreux pratiquants passionnés et professeurs font aussi des blogs afin de vulgariser certains termes sanskrits, pour expliquer simplement les textes perçus comme canoniques. Certains blogs se spécialisent aussi pour aider au développement d'un éveil spirituel par des lectures, des partages d'expériences, notamment.

### 3. Existe-t-il une concurrence, une réappropriation, une cohabitation entre savoir expert et savoir profane ?

#### 3.1 Une réelle confrontation des savoirs ?

Ces quatre intervenants autour du yoga coexistent généralement sans se confronter puisqu'ils opèrent dans des espaces différents : les festivals pour les fédérations qui s'adressent à ces membres et aux professeurs, les congrès pour les scientifiques où les professeurs sont quasiment absents, les pratiquants se rencontrant pendant les cours de yoga ou lors de retraites en ashram<sup>9</sup> où ils peuvent approfondir leurs connaissances. Enfin les journaux peuvent rentrer dans l'intimité de chaque foyer.

Pourtant, en apparence, dans les discours des acteurs, ils semblent se confronter. En effet, les profanes critiquent les discours experts et inversement. Les pratiquants et les professeurs puisent dans le discours savant en le réinterprétant, mais aussi dans les textes anciens et le discours médical. Ils défendent une authenticité *versus* une commercialisation du yoga et sont parfois critiques avec le yoga véhiculé dans les journaux. Les pratiquants s'estiment les plus légitimes à parler du yoga étant donné qu'ils pratiquent et rejettent le savoir expert perçu comme intellectuel, déconnecté de la réalité.

À l'opposé, de nombreux chercheurs reprochent aux pratiquants des yogas contemporains de ne s'intéresser qu'à une pratique corporelle dénuée de ses

fondements philosophiques, de ses textes, de sa finalité de libération du cycle des réincarnations (Tardan Masquelier, 2002). En effet, les pratiques se sont édulcorées et certains mots-valises traduisent des réalités beaucoup plus complexes. Le pratiquant européen ne cherche pas à se libérer du cycle des réincarnations, comme le yogi ancien des textes. Cependant, l'activité corporelle n'est pas antithétique même aujourd'hui avec une pratique spirituelle, comprise non comme une libération, mais comme une volonté de dépassement de soi permettant une relation personnelle avec l'environnement/l'univers/le tout et impliquant de respecter des valeurs morales (Newcombe, 2005).

#### 3.2 Partage et usage du savoir autour de l'exemple des termes sanskrits

Il serait donc plus juste de dire qu'il existe une influence réciproque où chacun garde ses spécificités. Les quatre intervenants autour du yoga présentés recourent tous aux trois types de discours (médical, corporel et spirituel), cependant ils ne les mobilisent pas de la même manière. Par exemple, certains termes sanskrits font partis d'un lexique commun, employé tant par les scientifiques, les fédérations, les pratiquants que les journaux. Les usages des termes couramment utilisés dans le yoga ont été comparés entre, d'un côté, des articles de l'*Encyclopedia of Hinduism* des Éditions Brill, pour le discours scientifique, et, de l'autre côté, des entretiens recueillis auprès de pratiquants et de professeurs, pour le sens profane.

Dans cette encyclopédie, ce sont toujours des concepts abstraits et philosophiques qui font l'objet d'articles très détaillés et rédigés par les plus grands sanskritistes actuels. De la même manière, dans les congrès scientifiques déjà évoqués, les chercheurs peuvent discuter des différentes assertions d'un terme, de ses évolutions et essaient de l'employer avec beaucoup de tact, de subtilité en réinterrogeant toujours les contours, les traductions.

Au congrès de Zinal, certains termes sanskrits sont employés en lien avec les textes canoniques. Cependant, une définition souvent unique est donnée. Cette définition n'est jamais contextualisée. Généralement, ce terme sert à légitimer un savoir perçu comme plus « authentique ». Une vingtaine de termes font partie de ce savoir partagé par les initiés.

Les journaux emploient aussi ces mêmes termes en les traduisant en français et en lui donnant un usage contemporain. Il n'y a pas de discussion philologique.

---

<sup>9</sup> À l'origine, lieux de retraite destinés aux ascètes et par extension, il s'agit de lieux où se rassemblent des personnes autour d'un enseignant ou un gourou pour recevoir un enseignement. Aujourd'hui, ces lieux réunissent des pratiquants de yoga sans qu'il y ait forcément de connotation spirituelle.

Certains professeurs utilisent à la fois le sanskrit et sa traduction française afin d'initier progressivement les pratiquants à ces notions. Pour eux, l'usage de ces termes sanskrits est primordial, non pour légitimer leur savoir ou leur pratique, mais parce qu'ils sont généralement perçus comme preuve d'un enseignement « traditionnel ».

Enfin, les pratiquants ne se réapproprient pas toujours ces termes. Les plus passionnés vont les utiliser et parfois en donner des traductions et des interprétations très personnelles, alors que les moins impliqués ne perçoivent pas l'enjeu d'employer le sanskrit pour nommer les postures notamment.

Grâce à la comparaison des usages entre sens lettré et sens pratique, il est intéressant de constater que les termes les mieux connus des pratiquants sont, en premier lieu, les mots sanskrits qui renvoient à des techniques ou ceux qui renvoient à des points ou zones du corps comme les noms des chakras. Cette constatation tend à montrer que le savoir commun pour les pratiquants de yoga porte sur l'action, les techniques, idée renforcée par le principe que « tout est d'abord pratique » dans le yoga. L'emploi du sanskrit par les fédérations ou les professeurs peut révéler un glissement du discours savant vers un usage profane. Ainsi, ce vocabulaire commun à la communauté du yoga circule d'un univers à l'autre notamment grâce aux rassemblements, aux cours de yoga, aux publications d'ouvrages scientifiques ou à Internet. D'autres exemples autour des arguments de santé, de pratiques corporelles pourraient faire l'objet de comparaisons similaires.

### 3.3 Une influence réciproque

Malgré les spécificités de chaque acteur et des usages multiples des yogas, ces acteurs s'influencent mutuellement. Par exemple, pour lutter contre certaines images du yoga, certains scientifiques recherchent des textes non-traduits dans des archives indiennes, ils approfondissent aussi des recherches sur des périodes historiques peu documentées. D'un côté, ils cherchent donc à employer de nouveaux textes et se distinguent des anciennes recherches sur le yoga que se sont réappropriées les profanes. De l'autre côté, d'autres chercheurs, comme les anthropologues, se penchent sur de nouvelles thématiques, en mettant le discours des pratiquants au centre de leurs réflexions afin de voir les nouveaux usages de la spiritualité ou des pratiques médicales.

Inversement, les pratiquants et fédérations reprennent les conclusions de certaines études scientifiques sans pour autant les citer précisément.

Par exemple, il y a eu un glissement de termes anatomiques dans l'enseignement du yoga, où tout pratiquant connaît et ressent ses ischions, son plancher pelvien.

Il est donc possible de percevoir que les acteurs mobilisent les mêmes registres de discours, s'influencent et se complètent. Plus qu'une rupture entre savoir expert et savoir profane, la barrière se pose entre savoir intellectuel et expérience corporelle.

### Conclusion

« Dans cet article, il a été possible de comprendre comment les acteurs autour du yoga mobilisent encore aujourd'hui des discours autour du médical, de la spiritualité et du corporel. Il a été important de rappeler l'origine de ces discours qui se sont mélangés différemment selon les époques. Aujourd'hui encore la mobilisation de ces discours pose des contours différents et donne des définitions plurielles du yoga.

Actuellement, les savoirs profanes et experts évoluent dans des sphères qui semblent parallèles et peu en communication, chacun ayant un espace propre et où les publics se mélangent peu. Les formations de professeurs, Internet ou certains livres même scientifiques apparaissent cependant comme des passerelles parfois invisibles. Si cela explique des perceptions et des usages différents du yoga, cela remet en cause une rupture franche entre savoir expert et savoir profane. Finalement, chacun des acteurs détient légitimement une expertise et donne la préférence à certains arguments plutôt qu'à d'autres.

### Bibliographie

- Alter, J. (2004). *Yoga in modern India, the body between science and philosophy*. Princeton, NJ and Oxford, UK : Princeton University Press.
- Altglas, V. (2005). *Le Nouvel Hindouisme occidental*. Paris, France : CNRS.
- Ceccomori, S. (2001). *Cent Ans de Yoga en France*. Paris, France : Edidit.
- De Sardan, J.-P. O. (2008). *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Louvain-la-neuve, Bruyant -Academia.
- Desponds Meylan, S. (2007). *L'enseignement de yoga européen entre adhikāra et pédagogie. Une*

- analyse de la qualification socio-religieuse des enseignants dans la rencontre entre l'Union européenne de yoga et le lignage de T. Krishnamacharya*, Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'Université de Lausanne.
- Ghasarian, C. (2002). *De l'ethnographie à l'anthropologie réflexive. Nouveaux terrains, nouvelles pratiques, nouveaux enjeux*. Paris, France : Armand Colin.
- Hauser, B. (2013). *Yoga Traveling : Bodily Practice in transcultural Perspective*. New York, NY : Cham
- Maffesoli, M. (2000), *Le temps des tribus : le déclin de l'individualisme dans les sociétés postmodernes*, Paris, France : la table ronde.
- Mallinson, J. et Singleton, M. (2017). *Roots of Yoga*. London, UK : Penguin Books.
- Mori, L. et Squarcini F. (2008). *Fra yoga, storia e mercato*. Roma, Italie : Carocci.
- Newcombe, S. (2005). Spirituality and « mystical religion » in contemporary society : a case study of British practitioners of the iyengar method of yoga. *Journal of Contemporary Religion*, 20(3), 305-322.
- Tardan-Masquelier, Y. (2002). La réinvention du yoga par l'Occident. *Études*, 2002/1(396), 39-50.
- Singleton, M. (2010), *Yoga body. The origins of modern posture practice*. Oxford, UK : Oxford University Press.
- White, D.-G. (1998). *The Alchemical Body, Siddha traditions in Medieval India*. Chicago, IL : University of Chicago Press.