

# LE YOGA, UNE PASSION FRANÇAISE

Avec sa promesse d'harmonie corps/esprit, le yoga a conquis les Français. En dix ans, les effectifs ont triplé. Comment interpréter un tel engouement ? SYLVAIN MARCELLI

# D

errière les grandes baies vitrées, le soleil se lève à peine. Il est 7 h 30 au centre Holi de Villeneuve-d'Ascq, près de Lille. En ce jeudi matin, ils sont six, quatre femmes et deux hommes, à s'être levés de bonne heure pour ce cours de « warrior yoga ». « Nous allons travailler le chakra du plexus solaire, leur annonce Elise Bulcke, professeure. Ce chakra va révéler votre toute-puissance et mettre en lumière vos talents, vos dons, ce que vous avez à offrir au monde. » Bientôt les postures s'enchaînent, ouverture, torsion, inversion. « Ramène les mains en dessous des épaules, les genoux en dessous des hanches... Inspire, expire, creuse le dos, ouvre le cœur », scande Elise. Inventé par une danseuse et un acrobate, le warrior yoga privilégie les postures de force et d'équilibre. « Le cours d'Elise est très motivant car très rythmé », commente Gaby, artisan dans le bâtiment, qui espère prévenir des problèmes de dos grâce aux postures. « Le terme "warrior yoga" m'a

*d'abord paru antinomique, mais cette pratique dynamique correspond à ce que je cherchais dans cette période de ma vie », explique Camille, éducatrice de jeunes enfants. Alice, cheffe d'entreprise, estime que ces séances « plus intenses que du cardio » lui permettent « de se recentrer et de trouver de la force mentale ».*

## MAJORITAIREMENT DES FEMMES

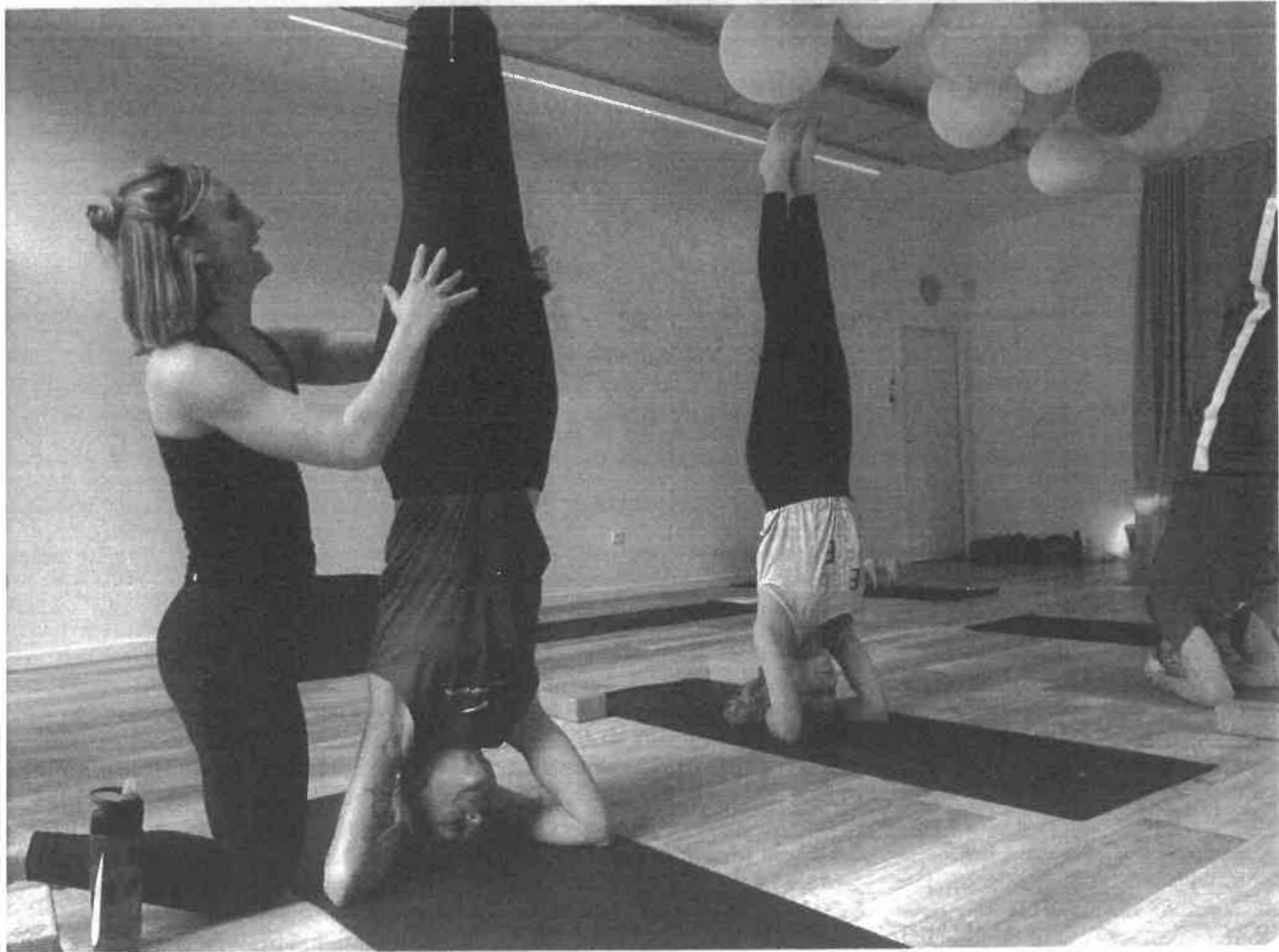
Ouvert 7 jours sur 7, le centre Holi propose, avec un sens aigu du marketing, une large palette de cours, du « ashtanga yoga » (plus dynamique) au « hatha postural » (plus précis) en passant par le « wild yoga » (relié à la nature). Les femmes enceintes ont même leur créneau avec le « yoga prénatal ». Stéphanie Becquart a fondé ce lieu après un voyage initiatique à Bali, en Indonésie. « Je suis partie seule avec mon sac à dos en 2017 pour me retrouver, confie-t-elle. Les seuls moments où j'ai réussi à m'apaiser, c'est en faisant du yoga. J'ai voulu partager cette expérience à mon retour. » L'offre a trouvé son public : 650 personnes (très majoritairement des femmes) viennent au moins une fois par mois, une séance coûtant entre 12 et 17 euros. Ce succès reflète l'engouement récent de notre société pour le yoga, une pratique connue en France depuis les

années 1920 ❶. Selon une enquête réalisée en 2020 par l'Injep ❷, le service statistique du ministère des Sports, 6 % de la population française (soit 3,4 millions de personnes de plus de 15 ans) pratique de temps à autre le yoga, trois fois plus qu'en 2010. Ils sont 2 millions à dérouler leur tapis au moins une fois par semaine, chez eux ou dans un studio.

Cela représente davantage de pratiquants réguliers que pour le basket (0,9 million) ou le Pilates (1,2 million). Mais quand même moins que le football (2,8 millions) ou le VTT (2,9 millions). Saisis par l'ampleur du phénomène, des anthropologues, des ethnologues et des sociologues ont consacré deux journées d'études au yoga en mars 2023 ❸. Une première en France, alors qu'il existe depuis le début des années 2000 des « yoga studies » dans le monde anglo-saxon.

## OPTIMISATION DE SOI

Inscrit depuis début janvier au cours d'Elise, Nicolas se sent quand même un peu isolé. « Généralement, je suis le seul homme... Peut-être parce que le yoga est associé à une pratique très douce », s'interroge-t-il. Effectivement, les adeptes de la « posture du cobra » et de la « salutation au soleil » sont très majoritairement des



© SYLVAIN MARCELLI

Au centre Holi de Villeneuve-d'Ascq, cours de warrior yoga, variante qui associe souplesse, force et équilibre.

femmes (à 81 %). « C'est intéressant d'observer le renversement du genre qui s'est produit entre l'Inde et l'Europe de l'Ouest, relève Marie-Carmen Garcia, professeure en sociologie à l'université Lyon-I. Là-bas, le yoga est une pratique enseignée par des hommes à des hommes alors que chez nous, c'est une activité enseignée et pratiquée par des femmes. »

Les données collectées par l'Injep révèlent aussi le caractère socialement discriminant du yoga. Cette discipline est majoritairement pratiquée par des femmes habitant en ville, en bonne forme physique, diplômées et appartenant à une catégorie sociale favorisée. Les 25-39 ans sont majoritaires (32 %) même si toutes les tranches d'âge s'adonnent au yoga (14 % ont plus de 65 ans). Toutefois, les motivations des pratiquants sont diverses.

« Nous distinguons quatre manières de faire du yoga », expliquent les sociologues Pierre Bataille (université Grenoble-Alpes) et Brice Lefèvre (université Lyon-I), en se fondant sur l'enquête de l'Injep. Pour 11 % des répondants, il s'agit avant tout d'un sport. Pour 34,1 %, il correspond à une quête de bien-être et d'optimisation de soi, dans une logique de développement personnel. Pour 34 %, c'est une façon de nouer du lien social et de se connecter avec la nature. Enfin, et c'est plus surprenant, 21 % des répondants vivent le yoga sur le mode de la contrainte. Poussés par leur médecin ou leur entourage, ils ont souvent plus de 60 ans, un IMC (indice de masse corporelle) élevé et vivent souvent à la campagne. « Pour eux, le yoga apparaît moins comme une occasion

de développer son potentiel physique et psychologique que comme une injonction à se prendre en main », constatent les deux sociologues.

#### VOYAGE EN INDE

Retour au studio Holi, un samedi matin. « Écoutez votre souffle, voyez comment est l'inspiration, comment est l'expiration. » Legging noir et hoodie gris, tatouages discrets sur le bras, Laura Naso a les yeux fermés. Face à elle, dix femmes, mains jointes devant la poitrine, pieds nus ou en chaussettes. La professeure les entraîne dans un 'Om' puissant : ce mantra rappelle la dimension spirituelle du hatha yoga, le yoga le plus enseigné en Occident. Il fait vibrer la salle et relie les pratiquantes entre elles au début et à la fin de la séance. Le souffle est profond, la concentration totale. ▶▶

## SCIENCE POLITIQUE LE YOGA, UN SOFT POWER

Anthropologue au CNRS, Raphaël Voix s'intéresse aux transformations du yoga en Inde. « Le yoga postural moderne n'a pas grand-chose à voir avec la pratique spirituelle des ascètes hindous, souligne-t-il. Pourtant, cette forme mondialisée du yoga a commencé à se diffuser auprès du grand public en Inde dans les années 2000. » Le gouvernement de Narendra Modi (arrivé au pouvoir en 2014) a fait le choix de se réapproprier cette pratique, allant jusqu'à structurer une formation universitaire, qui va du certificat au PhD. L'objectif est d'affirmer des valeurs nationalistes et traditionalistes afin de mieux les exporter. Le yoga devient ainsi un puissant outil de soft power, très éloigné de la contre-culture des années 1970 à laquelle il est encore souvent associé. À cet égard, N. Modi a réussi un joli coup en faisant voter dès décembre 2014 la création d'une Journée internationale du yoga par l'Assemblée générale des Nations unies. La proposition a été soutenue par la quasi-totalité des États membres. Étaient-ils tous conscients du projet idéologique porté par le Premier ministre indien ? ● S.M.

Laura revient tout juste d'Inde : elle a passé un mois à approfondir sa connaissance du yoga sur les plages de Varkala. « J'ai vécu une expérience aussi intense que lors de mon premier séjour en 2018 à Rishikesh, dans le Nord du pays, relate la trentenaire. En Inde, la pratique est plus brute et plus simple : il n'y a pas de musique, pas de fioritures, on n'a pas peur du silence. » Le contraste est flagrant avec la France, où le yoga se rapproche d'une forme de gymnastique. « Ce que 90 % des gens recherchent ici, c'est une hygiène de vie, des postures physiques, des exercices de respiration... Très peu

de personnes veulent aller jusqu'à la méditation extrême. Pour moi, ce n'est pas un problème. J'essaie de garder l'essence de ce qu'on m'a appris en m'adaptant aux attentes », explique la professeure.

Le voyage de Laura fait rêver ses collègues. Elise, notre prof de warrior yoga, espère partir en Inde d'ici la fin de l'année. « J'ai besoin de m'imprégner de la culture de là-bas, de faire un stage sur place, d'aller plus loin que les bouquins... Mais ce sera un défi de partir seule dans un ashram, j'avoue que ce pays me fait un peu peur », confie-t-elle avec franchise. « En l'absence de diplôme, le voyage en Inde est un moyen pour les professeurs de yoga de construire leur identité professionnelle », souligne M.-C. Garcia, qui pilote un projet de recherche baptisé « Yogaprofs » avec le soutien de la Maison des sciences de l'homme Lyon-Saint-Étienne.

### UN MÉTIER PEU RÉMUNÉRATEUR

L'équipe fédérée par M.-C. Garcia compare la manière d'enseigner le yoga en Inde et en France, à travers l'exemple du Krishnamacharya Yoga Mandiram, l'un des principaux instituts indiens, qui revendique d'avoir adapté le yoga aux Occidentaux. Là encore, le genre est une bonne clé d'entrée pour comprendre ce qui se



J'AI BESOIN  
DE M'IMPRÉGNER  
DE LA CULTURE  
DE LÀ-BAS, D'ALLER  
PLUS LOIN QUE  
LES BOUQUINS...

● ELISE, PROFESSEURE DE WARRIOR YOGA

joue dans ce transfert. « Les enseignantes françaises que nous avons rencontrées sont toutes formées par des hommes », constate Mélie Fraysse, maîtresse de conférences à l'université Paul-Sabatier à Toulouse. « Ces femmes ne gagnent pas leur vie avec ce métier. La plupart exercent sous le statut d'indépendantes, soit dans une situation de précarité financière soit en étant soutenues par leur conjoint. » C'est une tendance générale. Dans une enquête menée par le Syndicat national des professeurs de yoga ④, 76 % des répondants déclarent ne vivre que partiellement de leur enseignement. La solution pour ces passionnés est souvent de diversifier leurs activités, comme le font nos deux enseignantes. L. Naso, prof de hatha yoga, propose aussi des séances de « shiatsu » (une pratique venue du Japon), tout en étant l'ambassadrice d'une grande marque de sport. De son côté, E. Bulcke organise des cours de Pilates, en complément du yoga « J'arrive à vivre de mon activité, à raison de 22 cours par semaine dans si lieux différents, explique l'autoentrepreneuse. À terme, mon objectif sera de créer mon propre studio, un petit cocon où je pourrais déployer mon univers. » Si le yoga poursuit sa conquête de l'Hexagone, elle ne devrait rencontrer aucune difficulté à trouver de disciples. ● SYLVAIN MARCELLI

① Patrick Tomatis et al., « L'histoire du yoga en France », in Ysé Tardan-Marquellier (dir.), *Yoga. L'encyclopédie*, Albin Michel, 2021.

② Brice Lefèvre et Valérie Raffin (coord.), *Les Pratiques physiques et sportives en France. Résultats de l'enquête nationale 2020*, Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire, 2023. <https://lnjep.fr/publication/les-pratiques-physiques-et-sportives-en-france/>

③ Journées d'étude « Les pratiques du yoga : la circulation des savoirs yogiques entre l'Inde et la France », Maison des sciences de l'homme Lyon-Saint-Étienne, 20-23 mars 2023.

④ Syndicat national des professeurs de yoga, « Enquête sur la pratique du yoga en France mai 2021. <https://snpy.fr/enquetes/grande-enquete-pratique-yoga-en-france>