



Les syndicats refusaient l'ouverture des chakras le dimanche.

■ ■ ■ maligne Elodie Garamont, qui se trouve à la tête de ce nouveau petit empire des chakras haut de gamme et vient d'ouvrir un autre centre à Deauville. « Dans le 16<sup>e</sup>, où j'ai ouvert le premier Tigre, il n'y avait presque aucune salle de yoga. A l'époque, la discipline avait encore une étiquette baba cool, guère glamour », dit-elle. Longtemps exclue de la vie des hippies orientalisants ou des universitaires férus de sanskrit, la discipline s'est donc, en quelques années, embourgeoisée.

**Les enfants aussi.** Dans la capitale, enseigner le yoga est désormais devenu une profession banale. Les bobos s'adonnent en masse aux contorsions en leggings sur les toits-terrasses branchées, des « instayogis » aux allures de top-modèle font fureur via les réseaux sociaux, tandis que la fréquentation des salles connaît une croissance annuelle de près de 20%. Et le phénomène ne se limite pas aux métropoles. « C'est la touche toute la France et tous les âges, assure le sociologue Andrea Semprini, fondateur en 2011 d'Esprit yoga, magazine leader dans le secteur. Parmi nos abonnés, seuls un tiers résident dans les villes de plus de 20 000 habitants. Dans beaucoup de petites communes, le maire paie un prof, notamment pour les seniors. Ça ne coûte rien et ça maintient en forme. On en trouve aussi beaucoup dans les maisons de retraite. »

Aujourd'hui, 3 millions de Français – essentiellement des femmes – ont adopté le yoga, et l'on comp-

des gens sur la tête dès la première séance. Cela donne immédiatement confiance. Le stress disparaît complètement et on se sent bien. Quelques minutes à l'envers, ça change vraiment la vie. »

Désormais, le yoga est partout, dans l'entreprise, à l'hôpital (voir p. 66), en prison, et même à l'école. Selon l'association Recherche sur le yoga dans l'éducation, près de 270 000 élèves, de la maternelle à l'université, bénéficient aujourd'hui de minipauses de yoga. « Le corps de l'enfant souffre en classe, explique Brigitte Neveux, présidente de la fédération de hatha-yoga et ex-inspectrice de l'Éducation nationale. Un petit temps de recentrage de trois minutes entre les séquences scolaires, c'est un moment à eux et cela favorise les apprentissages. Les enfants en redemandent ! » Les instits et les profs aussi, qui sont de plus en plus nombreux à se former (environ 400 par an) et à transformer leurs élèves en « souris » ou en « chat » respirant tranquillement.

**Marketing.** Bien sûr, la folie yoga a déjà ses dérivés. A la suite des révélations sur les frasques de son gourou fondateur, le Bikram yoga (voir p. 54) est ainsi sur la sellette et la dernière mode venue des Etats-Unis, le goat yoga (yoga avec des chèvres) fait sourire les pratiquants sérieux. A en croire le yogi star Mika De Brito, qui fustige la marchandisation de la discipline et la multiplication des labels (Ashtanga, acro yoga, fly yoga et même nude yoga...), l'esprit des origines se dilue dans la commercialisation des boissons « healthy » et des tee-shirts « Namasté » qui accompagne le phénomène. « Le yoga existe depuis bien longtemps. A travers les époques, les humains y ont placé les aspirations qu'ils voulaient. Et dans notre ère commerciale, le yoga prend tous les noms et les formes... »

« Je m'amuse à mettre des gens sur la tête dès la première séance. Cela donne immédiatement confiance. » Clio Pajczer, prof de yoga



Millénaire, le yoga survivrait sans doute au marketing. Reste, pour le débutant, à se repérer dans une offre foisonnante. Récemment ont été encore importées des Etats-Unis des formes modernes et quasiment athlétiques de yoga. A ceux qui ont envie que ça bouge et que ça respire, les connaisseurs recommandent ainsi un yoga dynamique type Vinyasa. Ceux qui ont besoin de plus de douceur et de

**Gainage.** Un cours de pilates, une pratique complémentaire du yoga enseignée dans tous les clubs Iyge, à Paris.

Kundalini : la tradition tantrique

« Tu pratiques le kundalini ? Waouh ! Le yoga tantrique ? » Si on veut... Le (ou la, c'est selon) « kunda » est tellement à la mode que les cours, pourtant ardu, ne désempassent pas. Alors, tantrique ou pas ? La question fait sourire Roberta Pinna, professeure au centre Qee, à Paris : « Le kundalini est une énergie enroulée comme un serpent [kundala signifie « en rond »], lovée à la base de la colonne vertébrale et qu'il s'agit de réveiller par des exercices. » Une fois l'« éveil » produit, cette énergie remonte de l'anus (premier chakra) au sommet du crâne (le septième et dernier) et provoque des changements. Beaucoup d'exercices sollicitant le périnée (comme le cœur, le nombril, etc.), rien d'étonnant que la libido ou le désir soient plus actifs. « Il s'agit avant tout d'un yoga de la conscience. Si on se demande à la fin de chaque cours : "Est-ce



que j'ai senti des picotements, est-ce que j'ai senti le serpent se réveiller ?" on passe à côté. » Au grand effort physique qui est demandé succède un grand relâchement du corps : les deux aspects sont importants. « Avec la pratique, c'est de plus en plus facile. Ce yoga aide à affronter ses peurs, ses réactions émotionnelles fortes, à mieux sentir la subtilité de ses perceptions et constitue un traitement radical pour se défaire des addictions. » Le kundalini a été « lancé » en Occident

challenge n'est à fournir, aucun record n'est à atteindre. » D'ailleurs, durant le cours à Neuilly, le gentil Pema ne parle jamais à l'impératif – levez la jambe, pliez les bras – mais commence ses consignes systématiquement au conditionnel par « peut-être » : « Peut-être qu'on pourrait toucher ses pieds », « Peut-être qu'on pourrait se mettre sur le ventre. » Il invite surtout les fatiguées à « temporer », autrement dit – c'est du moins la traduction que nous en faisons –, à glander tranquillement sur leur tapis en regardant le ciel par les baies vitrées. Fout de même « peut-être » que là, à la fin du cours, on pourrait essayer, suggère Pema, de faire un truc de fou, lancer les pieds en l'air – « kick » – et se mettre la tête à l'envers. Ça a l'air d'être l'apogée de la séance, la posture que seules les superfortes arrivent à tenir, et, à vrai dire, pas une ne manque à l'appel, toutes les élèves se lancent dans ce défi à haut risque avec une excitation qui, méfions-nous, ressemble fort au démon très anti-yoga de la compétition pendant que nous préférons sagement temporiser. Une « nice » petite posture de repos, Pema a dit que c'était bien aussi ■

par Yogi Bhajan, sikh originaire du Pendjab. Chaque séance vise à travailler un point précis : améliorer le système lymphatique, renforcer la région du cœur, sensibiliser le nombril et le périnée par la « respiration du feu ». « A chaque exercice, il faut tenir un peu plus longtemps et considérer nos ressources. On s'aperçoit qu'on peut traverser la douleur et se libérer de ses a priori. Je demande souvent qu'on observe ce qui se passe en soi, ce qu'on ne fait jamais en général. Les émotions agissent sur notre façon de respirer mais si je modifie ma respiration, je peux avoir un impact sur mes émotions. » L'un des mantras chantés lors d'une séance dit : « Je m'incline devant la sagesse à l'intérieur de moi. » Le mot important, ajoute Roberta, est « je m'incline », ce qui signifie qu'on accepte de ne pas tout contrôler ■

BRIGITTE HERNANDEZ

SEBASTIEN LEBAN POUR « LE POINT » - RT MINOSA/EPCUREANS