

Emmanuel Carrère : « On fait du yoga avec ce qu'on est »

Analyse. L'écrivain le pratique depuis vingt ans. Il explique au *Point* ce que lui apporte ce « travail d'éveil ».

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTOPHE ONO-DIT-BIOT

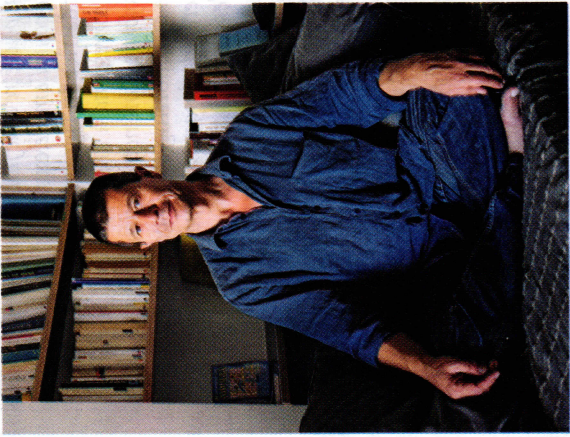
Le Point: Depuis quand pratiquez-vous le yoga ?

Emmanuel Carrère : Une vingtaine d'années. J'ai commencé par pratiquer le karaté, puis le tai-chi-chuan, deux activités qui ont une visée martiale que le yoga n'a pas, évidemment...

Une visée martiale, le tai-chi-chuan ? On a plutôt l'image de personnes âgées dans les parcs de Pékin...

Détrompez-vous ! Le tai-chi peut être fulgurant ! Je me rappelle mon maître chinois qui, un jour, nous a fait une démonstration, un enchaînement de mouvements sur un tempo extrêmement lent. On avait l'impression d'une méduse se déployant dans l'espace au ralenti. En quelque vingt minutes il a dû respirer deux fois : dix minutes pour chaque séquence d'inspiration et d'expiration. C'était stupéfiant. Mais quand il a fini, il nous a dit, très tranquillement : « Don't miss the point, this is to kill... » (« Ne vous y trompez pas, le but, c'est de tuer... ») Donc votre image des vieilles personnes dans les parcs de Pékin est juste, mais incomplète... Le tai-chi doit se pratiquer vite et lentement. Et même, c'est là que ça devient subtil, vite et lentement *en même temps*.

Vous êtes passé du tai-chi au yoga parce que vous ne vouliez plus tuer !
Tout bêtement parce que j'ai démenagé et que je n'ai pas trouvé dans mon nouveau quartier un aussi bon cours de tai-chi où aller tous les jours – ce que je faisais à l'époque. Mais j'ai trouvé un bon cours de yoga, il me semble que c'est moins rare. Vous savez, les disciplines sont voisines, et on les pratique au fond pour les mêmes raisons : être en meilleure santé, trouver puis élargir en soi une zone de calme. Gagner une « profondeur stratégique » par rapport au stress que donne l'agitation du monde et à la dispersion des pensées qui nous assaillent et dévorent notre conscience. Le yoga, dit Patanjali qui l'a codifié le premier, il y a environ deux mille ans, c'est l'apaisement puis l'arrêt des pensées. Bon, je dis cela mais j'ai beau



Zen. Emmanuel Carrère, Prix Renaudot 2011 avec « Limonov »

(POL), estime que « le yoga cherche toujours la cohabitation et l'équilibre des contraires ».

Cela passe-t-il par la respiration ?

Oui, sans aucun doute. Le passage d'un niveau de pratique minimaliste, où le yoga n'est qu'une remarquable gymnastique, à l'expérience maximaliste de l'unification du corps et de la conscience, s'opère par la respiration. On ne peut pas ne pas respirer, en même temps c'est la seule des procédures végétatives sur laquelle on peut exercer un semblant de contrôle. Dans cette étude infiniment subtile de la respiration qu'on appelle le

pranayama, on inspire, on expire, on change la longueur des inspirations et des expirations, on ménage des rétentions, on guide le souffle en soi... Le plus difficile, à quoi on accède très progressivement, c'est de ne plus faire qu'observer le souffle, sans rien y changer. Oui, la respiration, c'est la voie royale du yoga...

Quelle école de yoga avez-vous choisie ?

Oh, j'en pratique plusieurs. J'ai fait du yoga ashtanga, qui est très dynamique, je continue à faire du vinyasa, qui est une version de l'ashtanga moins athlétique, plus concentrée sur le flux, le passage d'une posture à l'autre. Je pratique aussi le yoga iyengar, qui porte le nom d'un grand maître indien. Cela me convient bien parce que c'est un peu un yoga pour obsessionnels, où on passe des années, par exemple, à apprendre comment poser sur le sol la tranche extérieure du pied. Je dirais que je pratique ces différentes formes de yoga au gré de l'humeur... La visée du yoga, c'est un équilibre des forces, et au bout d'un moment, chacun se fait le sien, à la carte...

Votre yoga, vous le faites à quel rythme, à quelle heure ?

Idéalement, je suis deux ou trois cours par semaine. Et tous les jours, au lever, j'en fais au moins une dizaine de minutes : une de ces séquences qu'on appelle des salutations au Soleil et qui sont un merveilleux sas entre le sommeil et l'activité de la journée.

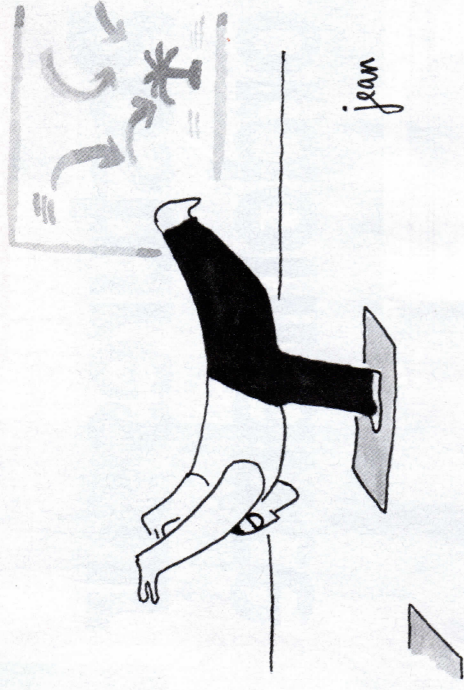
Vous parlez de discipline. C'est une forme d'ascèse, pour vous ?

Certainement. Le problème, c'est que je n'ai pas de grandes dispositions pour l'ascèse. Je suis névrosé, inquiet, sujet aux addictions. Mais que voulez-vous, on est tous plus ou moins foireux, chacun à sa façon, et on fait du yoga avec ce qu'on est...

Vous, cela fait vingt ans, mais comprenez-vous l'actuelle folie du yoga ? Sur Instagram, le hashtag #Namaste, c'est presque 12 millions d'occurrences, et les photos que les gens postent d'eux en pleine posture sont innombrables...

Je ne pense pas que cela soit récent. Je crois plutôt que l'importation du yoga en Occident date des années 1950 et que cette pénétration pacifique de la pensée orientale dans la pensée occidentale n'a fait que croître. Ensuite, l'époque est assez dure, stressante, et il me semble normal, et salutaire, que les êtres humains se mettent à pratiquer une activité qui apporte autant de bienfaits physiques et psychiques.

Vous êtes un grand spécialiste du « Yi-king », l'antique livre de sagesse chinoise, que vous citez dans « Le royaume » (« La grâce suprême consiste non pas à orner extérieurement des matériaux, mais à leur donner une forme simple et pratique ») et dont vous avez pris une phrase pour intituler votre livre « Il est avantageux d'avoir où aller ».
L'intérêt que vous y trouvez a-t-il partie liée avec celui que vous trouvez dans le yoga ?



Une pratique régulière du Panama Yoga permettrait à Jean-Pierre de vivre pleinement son optimisation fiscale.

Le « Yi-king » et le tai-chi qui s'en inspire sont chinois, le yoga est indien, mais les deux tendent à la même chose : créer un équilibre dans la conscience, nous enseigner à être dans le flux, à ne pas nager à contre-courant de la vie.

Quelle est votre posture préférée ?

Toni D'Amelio, auprès de qui j'étudie le yoga iyengar depuis pas mal d'années, a une expression que j'aime bien : d'une posture qu'on fait facilement, elle dit « tu es né dans cette posture », sous-entendant qu'elle est faite pour nous et qu'il ne faut par conséquent pas trop la pratiquer, parce que c'est trop facile. Moi, j'aime beaucoup la posture où on se tient sur la tête, avec l'aide des coudes qui dessinent avec elle un triangle. Si on arrive à la tenir ne serait-ce que cinq ou six minutes, c'est très bénéfique parce que ça inverse le processus de circulation sanguine : c'est pour cela qu'on l'appelle « la reine des postures ».

Allez-vous écrire sur le yoga ?

J'ai plusieurs fois essayé, ces tentatives ont pour le moment tourné court. Mais je viens récemment de préfacer un texte qui va être un livre, un long entretien avec mon maître de yoga vinyasa, Peter Goss. C'est un ancien danseur, un grand chorégraphe, qui a commencé à enseigner le yoga pour réparer des danseurs blessés. J'ai essayé de parler de mon expérience d'élève.

Vous avez récemment confié au quotidien espagnol « El País » votre manque de passage d'inspiration littéraire. Des longues inspirations du yoga à l'inspiration littéraire, n'y a-t-il qu'un pas ?
Figurez-vous que le titre que j'envisageais pour un petit livre sur le yoga, c'était « L'expiration »... ■

Dernier ouvrage paru : « Il est avantageux d'avoir où aller » (POL). Emmanuel Carrère vient de remporter le prix FIL de littérature en langues romanes, le plus important d'Amérique latine, qui récompense « une vie consacrée à la création littéraire ».

« Gagner une « profondeur stratégique » par rapport au stress que donne l'agitation du monde. »