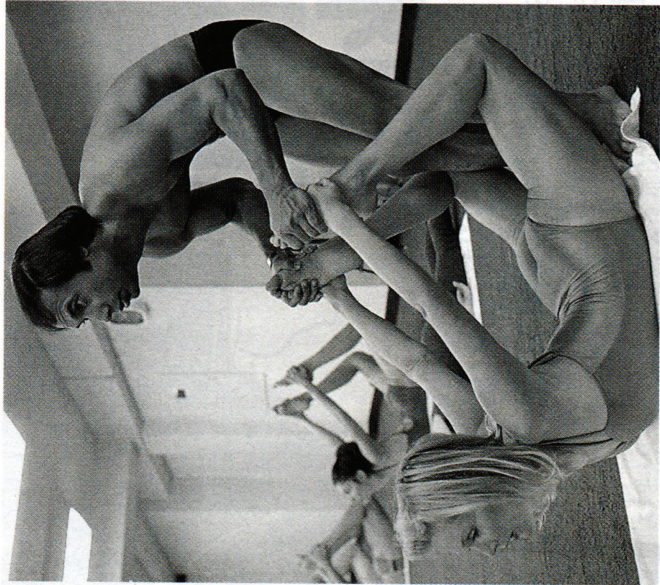


■■■ victimes. Le yogi est aujourd'hui en mauvaise posture.

Son cauchemar mexicain avait pourtant commencé par un rêve américain. Enfant des rues de Calcutta, Bikram sort de la misère grâce au yoga, discipline qu'il découvre à l'âge de 3 ans. A 5 ans, il suit l'apprentissage de Bishnu Chavan Ghosh, vénérable gourou indien. Grâce à l'enseignement de son maître, il remporte, à 13 ans, le championnat national, titre qu'il conservera les trois années suivantes. Il est désormais appelé yoga raj : « roi du yoga ». Bikram Choudhury devient alors culturiste et n'hésite pas à mettre son corps en danger pour impressionner ses fans. Il porte des machines de musculation, se fait marcher dessus par un éléphant, jusqu'à avoir un terrible accident aux genoux en soulevant des poids trop lourds. Les médecins occidentaux sont formels : il finira sa vie en chaise roulante. Mais Bishnu Ghosh le rapatrie en Inde et promet de le soigner grâce au yoga. Il aurait été remis sur pied en six mois. Une légende est née.

Choudhury décide de créer sa méthode de yoga thérapeutique et de l'exporter en Occident. Avec l'aide de médecins de l'université de Tokyo, il élabore une séquence immuable à partir des positions basiques du hatha yoga (le plus connu et pratiqué en Occident) afin de rendre sa pratique accessible à tous. A 27 ans, il émigre aux États-Unis et ouvre, en 1973, un studio dans un sous-sol de Beverly Hills. A l'époque, les chakras des Américains sont peu ouverts à la version traditionnelle du yoga. Mais son approche, qui fait perdre des tailles de jean grâce à une déshydratation drastique, emporte un franc succès, bien aidé par quelques clients VIP : Michael Jackson, Shirley MacLaine, Barbra Streisand, Raquel Welch, Martin Sheen, et plus tard Madonna, Lady Gaga, Kim Clijsters, George Clooney, Jennifer Aniston, David Beckham, Tiger Woods, Andy Murray sont venus transpirer à grosses gouttes sous ses imprécations ou celles de ses disciples. Choudhury construit un empire à la sueur du front de ses élèves.



En vue. A Los Angeles, Bikram Choudhury rencontre le succès auprès des célébrités (photo du haut, avec l'actrice Carol Lynley, en 1982). Il affirme même avoir « guéri la jambe de Nixon ».

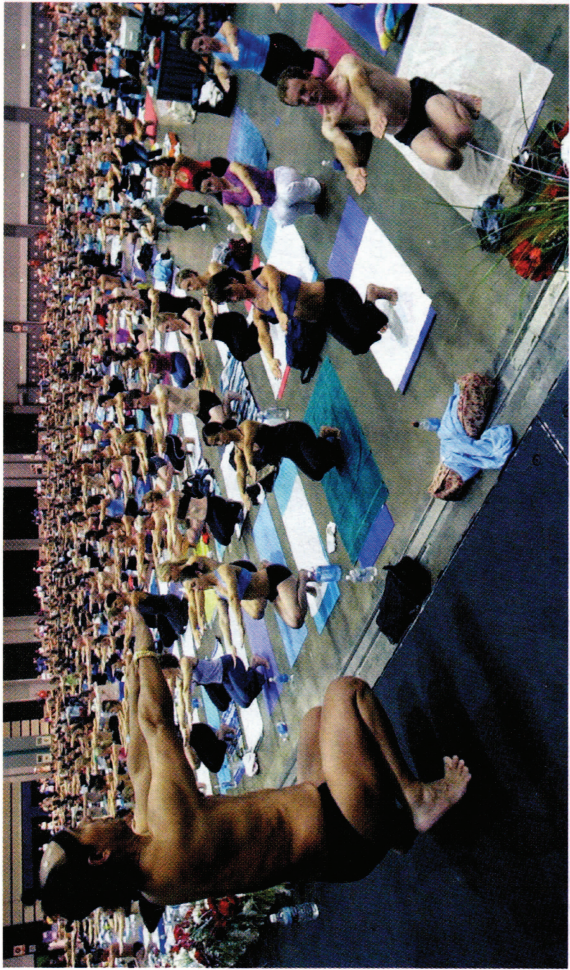
« A Rome, je fais comme les Romains. Aux États-Unis, je fais breveter le yoga Bikram et je le commercialise », explique le théoricien malicieux, qui attaque en justice quiconque tente de se l'approprier. Il essaie en vain de faire breveter les 26 postures qui composent sa séquence, une tentative cynique de s'approprier la pratique spirituelle hindoue, comme s'il voulait déposer les prières de la Bible. Il interdit aux professeurs de s'écarter d'un iota du discours qu'il a conçu pour les classes. Ces derniers n'ont pas le droit de quitter leur estrade pendant le cours. Il propose, deux fois par an, des entraînements avec un ticket d'entrée à

« Je pardonne toujours mes étudiants, comme Jésus. » Bikram Choudhury

10 000 dollars pour obtenir une certification permettant d'enseigner sa discipline. Ainsi qu'une recertification tous les trois ans pour 500 dollars. Les diplômés (environ 5 000) ouvrent plus de 650 salles affiliées dans le monde dont la plupart sont franchisées comme des McDonald's. Bikram possède trois villas luxueuses et quarante-trois voitures de collection. Fortune estimée : 60 millions de dollars. « J'en cours pas après l'argent. C'est l'argent qui court après moi », résume-t-il.

Mythomane. Fortuné, Choudhury est aussi très controversé. Le gourou, qui se compare à Jésus ou Bouddha, ne se prend pas pour la moitié d'une cacahouète : « Mes couilles sont comme des bombes atomiques, 100 mégatonnes chacune. Personnellement, je n'ai jamais obtenu sa green card après avoir « guéri la jambe de Nixon ». Et s'étonne du manque de reconnaissance des Américains à son égard : « Combien d'universités avez-vous construites pour moi ? » lance-t-il à une journaliste. L'homme est aussi légèrement mythomane : il raconte avoir soigné la maladie de Parkinson de Janet Reno, première femme secrétaire à la Justice aux États-Unis, alors qu'elle est morte de ce trouble dégénératif. Il jure avoir travaillé avec les Beatles en 1959, oubliant que le groupe ne s'est formé qu'en 1960. Il déclare que, « en Inde, il n'y a pas de crimes, pas de drogues, pas de divorces, pas de bagarres, pas d'avocats, que personne ne se poursuit en justice ». Il est aussi ouvertement raciste : « Les Noirs ne comprennent pas mon yoga. » Des déclarations guère en adéquation avec l'ahimsa (la non-violence, envers soi-même comme envers autrui, autant verbale que psychologique), principe de vie de tout bon yogi. Le comportement tyrannique de Choudhury ulcère nombre de ses élèves, régulièrement humiliés en public pendant ses cours. Untel parce qu'il est en surpoids, un autre parce qu'il a le malheur de porter du vert, sa couleur détestée... Une attitude que le gourou justifie par la volonté de « débloquer » ses dis-

JOAN ADLÉN/GETTY IMAGES (X2)



« Yoga extrême ». Choudhury dirigeait un cours à Beverly Hills, en 2003. Des médecins et chercheurs qualifient le Bikram de « pratique potentiellement dangereuse » pour certains profils de disciples.

principes pour les amener à se « dépasser ». Choudhury impose aussi des leçons d'un type particulier après le dîner. « Il présentait ça comme des lectures, mais il nous racontait sa vie et nous parlait surtout de ses Ferrari et de ses Bentley. Ça durait trois heures. Interdiction de quitter la salle. Ils s'énermaient si on s'assoupissait. Un jour, une fille lui a demandé la permission d'aller aux toilettes. Il le lui a interdit », se souvient Karine, une ancienne professeure de Bikram, qui a abandonné la discipline pour ouvrir son propre studio à Paris, The Yoga Factory. La professeure raconte également des après-midi détente sur la plage pour le regard faire du surf et applaudir ses prouesses sur les vagues. Karine garde tout de même un bon souvenir de ces formations : « J'y avais un côté bon enfant, presque colonie de vacances. »

Mais le yogi mégalo va trop loin. Le soir, quand il ne parle pas de ses voitures, Bikram Choudhury invite de jolies disciples dans sa chambre. « Il se faisait masser, brosser les cheveux, il leur jouait de la guitare ou regardait des films de Bollywood avec elles », se souvient une ancienne disciple. Six femmes ont porté plainte contre lui pour agression sexuelle et viol depuis 2013. Son ex-juriste Micki Jafa-Bodden l'a fait condamner pour harcèlement sexuel et rupture de contrat en 2016. Un juge américain a déposé un man-

heure au lieu d'une heure et demie. Par ailleurs, la séance standard de Bikram ne comprend habituellement qu'une seule pause pour se réhydrater, ce que les scientifiques trouvent insuffisant. « Il y a toujours un bénéfice à tirer d'une activité physique régulière, sur le plan cardiaque et sur la posture qui, en vieillissant, a tendance à se détériorer », explique Laurent Uzan, cardiologue du sport. Mais le Bikram est un yoga extrême. Au-delà de 30 °C, l'activité sportive est déconseillée. Et c'est une pratique potentiellement dangereuse pour une femme enceinte, un patient cardiaque ou diabétique. »

Dans la salle surchauffée du studio de yoga Bikram, à Paris, où règne une forte odeur de sueur, une femme enceinte participe justement au cours. Elle vient plusieurs fois par semaine. La séance commence par des exercices de respiration, puis s'intensifie. La sueur coule à flots. Les visages rougissent. Les regards se voient. La professeure laisse les élèves boire librement. Elle ne porte pas de micro et se promène dans la salle pour corriger les postures. Après le cours, dans le vestiaire, un élève reste assis, hagard. Il ne parvient pas à récupérer. Un autre va vomir aux toilettes.

Quelques jours plus tard, un cours est dirigé par un professeur simplement vêtu d'un short de bain moulant, porté très bas, et d'un micro-serre-tête. Il empêche de boire sans son autorisation car « cela déconcentre les autres élèves ». Il ne la donnera qu'une fois sur une heure et demie. Vers la fin du cours, une élève titube vers la porte. Il l'interrompt : « Tu peux aller t'asseoir, mais tu restes jusqu'à la fin du cours. » Elle s'exécute. « J'ai fait une crise d'hypoglycémie », expliquera-t-elle à la fin du cours. « Tu aurais dû me le dire », lui répond-il. Au bout du compte, chaque fois, un sentiment de fierté d'avoir réussi une prouesse, de s'être dépassé se fait agréablement sentir, malgré l'impression d'avoir mis de côté l'aspect méditatif du yoga. « No pain no gain », explique régulièrement Choudhury. Pas de bénéfices sans douleur. Pas de bénéfices pour moi sans douleur pour vous eût été plus juste ■

Son parcours

- 1946 Naissance, à Calcutta (Inde).
- 1949 Commence l'apprentissage du yoga.
- 1959 A l'âge de 13 ans, il devient le plus jeune champion national de yoga.
- 1973 Émigre aux États-Unis.
- 1974 Fonde le Yoga College of India à Beverly Hills.
- 2013 Plusieurs plaintes pour agressions sexuelles et viols sont déposées à son encontre.
- 24 mai 2017 Fait l'objet d'un mandat d'arrêt.

Choudhury est ouvertement raciste : « Les Noirs ne comprennent pas mon yoga. »