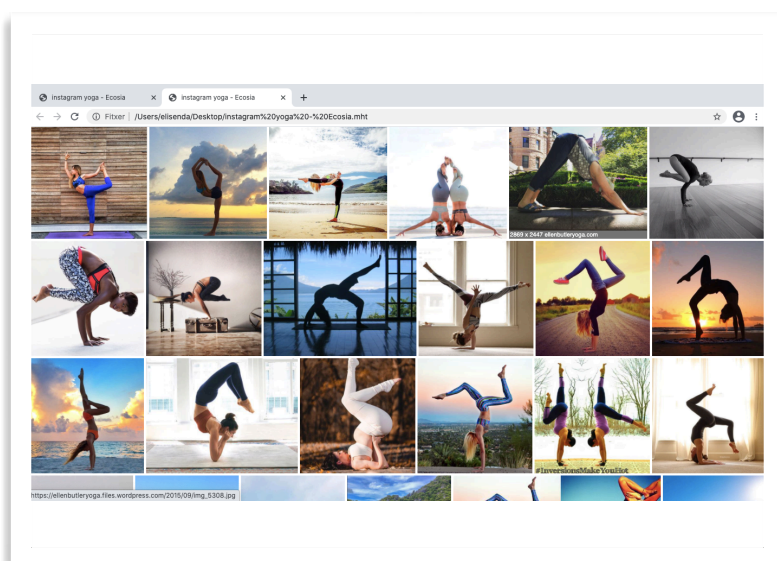


Année académique 2019-2020

MASTER DE SPÉCIALISATION EN ÉTUDES DE GENRE

Nom PALAU
Prénom Elisenda

Le(s) corps du Yoga.



Une biopolitique du capitalisme contemporain?

Cécile Vanderpelen, Université Libre de Bruxelles

Claire Martinus, Université de Mons

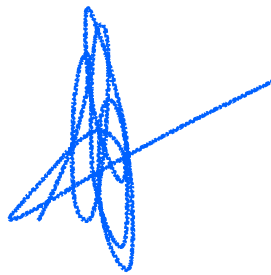
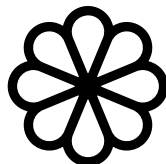
Je déclare qu'il s'agit d'un travail original et personnel et que toutes les sources référencées ont été indiquées dans leur totalité et ce, quelle que soit leur provenance. Je suis consciente que le fait de ne pas citer une source, de ne pas la citer clairement et complètement constitue un plagiat et que le plagiat est considéré comme une faute grave au sein de l'Université. J'ai notamment pris connaissance des risques de sanctions administratives et disciplinaires encourues en cas de plagiat comme prévues dans le *Règlement des études et des examens de l'Université catholique de Louvain* au Chapitre 4, Section 7, article 107 à 114.

Au vu de ce qui précède, je déclare sur l'honneur ne pas avoir commis de plagiat ou toute autre forme de fraude.

Nom, Prénom : PALAU, Elisenda

Date : 13.12.2020

Signature de l'étudiante :

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Yoga has become a global practice, so much so that the declaration by the UNESCO as World Intangible Cultural Heritage back in 2013 enshrines its world-wide impact. This dissertation explores the limits to this statement by means of a thorough observation of the real bodies present in the yoga courses. Thus we start a journey through the history, evolution, ethics and geopolitics of the ancient practice from a sociological view-point. All of it will try to unravel the underlying question: could contemporary Yoga be the ultimate capitalist biopolitical instrument?

Le Yoga est devenu une pratique globale, mondialisée au point que depuis l'année 2013 a été déclaré par l'UNESCO Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité. Le mémoire explore les limites de cette déclaration à travers l'observation attentive des corps qui composent les cours de Yoga. L'approche sociologique au phénomène du Yoga nous mène vers un parcours qui explore l'histoire, l'évolution, l'éthique et la géopolitique liées à cette discipline. À travers tout le cheminement, nous essayons de répondre à la question éveillée: Le Yoga contemporain, est-il la dernière biopolitique capitaliste?

TABLE DE MATIÈRES

	page
Dédicace	6
Remerciements	7
I. Introduction	8
I a) Comment est apparue la question de cette recherche?.....	8
II. Le(s) corps du Yoga: une biopolitique du capitalisme contemporain?	12
II. a) Problématique: La question de recherche principale.....	12
II. b) Les sous-questions.....	12
II a) Cadre(s) d'analyse: Épistémologie(s) du corps savant.....	13
II b) Triangulation.....	15
II c) Hypothèses/Thèmes de recherche.....	17
III. Méthodologie:	17
III. a) Épistémologie(s) du corps savant(s):auto-analyse et triangulation interne..	17
III. b) Méthodes de recherche choisies.....	18
III. c) Compte rendu du terrain.....	19
III. d) Biais de la recherche.....	20
IV. Concepts: quelles notions pour quelles réflexions?	22
IV. a) Le corpus éthique du yoga: <i>yamas</i> et <i>niyamas</i>	22
IV. b) Le corps physique du yoga: <i>asana</i>	25
IV. c) La société narcissique.....	27
IV. d) Le biopolitique.....	29
IV e) Le capitalisme.....	33
V. La réception du Yoga en Occident: quelle histoire pour quel yoga?	36
VI. Vers l'hypothèse: une biopolitique capitaliste contemporaine	42
VII. Intersections: quel yoga pour quels corps?	43
VIII. Conclusions	47
VIII. a) Analyse.....	47
VIII. b) Apports personnels et professionnels.....	49
 Bibliographie/Ressources	 52
Annexes	54

DÉDICACE

À ma mère (1946-2015)
célibataire en temps de dictature catholique franquiste
esprit serein de force farouche
qui malgré son intelligence éclairée
était resté renfermée par cruauté sociale
dans sa prison de femme
en l'empêchant d'étudier
(et bien d'autres choses)

À ma grand-mère (1920-2020)
à qui la guerre civile
lui avait tout pris prématurément:
sa maison, sa famille, sa possibilité d'étudier
et son innocence d'adolescente

À elles mon accès à l'université,
à elles mon première Master
et mon deuxième
et toutes mes petites réussites
et toutes mes connaissances acquises
et toute ma vie professionnelle forgée à ferre
malgré la détresse d'une crise mondiale multidimensionnelle
dans l'année pandémique.

À elles toujours ma gratitude.



Mon mémoire à leur mémoire.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier chaleureusement

Cecile Vanderpelen et Juliette Masquelier, pour avoir créé une matière d'un tel intérêt, qui a inspiré un bel exercice pour boucler la fin de mon cursus. Merci à elles aussi pour la bienveillance, la curiosité et le respect avec lesquelles elles ont reçu mon propos, merci pour avoir accepté de me guider dans ce parcours, pour leur temps d'écoute et leurs conseils;

Claire Martinus, qui a montré un esprit ouvert et considéré pour mon idée, et a été généreuse avec son temps et sa guidance, en m'aidant à me centrer sur les éléments les plus essentiels afin de doter ce mémoire d'une structure solide;

Mes collègues Gracie Muckagango et Florentin Chif, qui ont prêté leur regard précieux afin d'améliorer le texte, avec plusieurs notations et suggestions;

Toutes les personnes qui ont osé partager ses expériences, même si elles désirent rester dans la protection de leur anonymat; leur témoignages sont toujours précieux.

Le jury, parce que parcourir ces pages avec un regard critique et méticuleux, n'est pas toujours évident.

La vie même, puis que je suis arrivé ici en traversant des barrières multiples, et j'apprécie énormément la possibilité et le privilège d'avoir eu la chance de finaliser ce mémoire sans (beaucoup) défaillir ni (complètement) décrocher.

Bienvenu·e·s à mon mémoire-survie.



I. Introduction

Le yoga je l'ai au coeur et au corps. Pourtant, bientôt dans la pratique, il y a plus de dix ans, une malaise s'est installée: comment se fait-il que je participe à cette industrie milliardaire? Comment, alors que je suis méditerranéenne de naissance, peux je dispenser des courses de Yoga depuis 10 ans sans avoir été en Inde ni un seul jour? Pour quoi le paysage humain de mes courses est-il tellement homogène voire uniforme? Et encore plus de réflexions et même de contradictions pareilles. L'étendue actuelle du phénomène *Yoga*, le profil de ses pratiquant·e·s et l'acquiescement que, par rapport à cette discipline, manifestent aujourd'hui les autorités économiques, sanitaires, médicales, psychologiques, le secteur du 'bien-être', du *coaching*, des leaders spirituels est épatante: iels se sont coordonné·e·s pour prescrire le Yoga partout. Cela m'a poussé à observer le Yoga en tant que **phénomène sociologique de masses**. Aussi à en vouloir explorer la potentielle facette biopolitique.

Cette question est l'épine dorsale de mon mémoire: **le(s) corps du Yoga; une biopolitique contemporaine?**

Le titre veut exprimer le singulier et le pluriel qui se croisent dans un même son phonétique et une écriture qui les distingue. Le corps du Yoga comme le corps de ballet: une unité d'étude, un champ général, des dynamiques partagées que ce mémoire vise à rendre plus visibles. Le corps singulier, parce que je me base sur mon expérience concrète, une ego-histoire qui je suis sûre transcende le personnel -toujours aussi politique-, et à la vertu de résonner avec beaucoup d'autres expériences individuelles. Le titre représenterait, parmi d'autres choses, l'imbrication entre l'individualité et la collectivité, les influences mutuelles des dynamiques individuelles et sociales. Et peut-être, si l'hypothèse arrive à se confirmer, on pourrait arriver à identifier une forme très actuelle de biopolitique et pouvoir doux du XXIème siècle.

I a) Comment est apparue la question de cette recherche?

Après mes plus de dix ans de pratique, et de nombreux cours de Yoga et d'ateliers donnés sur la philosophie du Yoga, à travers d'une OBSERVATION profonde et constante du milieu, je suis forcée de constater que:

- 1) LE YOGA EST AUJOURD'HUI UNE INDUSTRIE MILLIARDAIRE¹
- 2) IL Y A DES CORPS QUI SONT LE SUJET PRINCIPAL DU YOGA
- 3) LE YOGA EST UN ESPACE FORT GENRÉ², QUI CAMPE LES FEMMES DANS UNE FONCTION NON ÉGALITAIRE AVEC CELLE DES HOMMES
- 4) IL EXISTE UNE FORTE INCOHÉRENCE ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE

Le premier constat est mesuré dans les calculs statistiques.

Le deuxième constat est devenu clair une fois je me suis demandée: quels corps sont exclus du Yoga? Quelles absences peuvent être soulignées? Pendant cette décennie, les absences des corps racisés, des corps non binaires, des corps non-assez-minces, des corps avec des diversités fonctionnelles ou cognitives³, des corps vraiment vieux, des corps démunies voire malades...Ces sont les absences que j'ai eu la possibilité de percevoir, il y en a encore certainement d'autres qui ont échappés à mon angle de vision, certes.

Deux exemples sur le terrain illustrent ce deuxième constat. Ce sont les deux cours de formation de Yoga que j'ai suivi en Europe et aux États-Unis (en 2010 et en 2011, respectivement):

1) Cours de l'Alliance Européenne du Yoga (YTT 200 heures) à Barcelone, au Mandiram Yoga Studio: deux professeures (femmes) et vingt pratiquant-e-s (dont deux hommes). Une seule personne non-blanche (d'ascendance asiatique mais née européenne), zéro personne avec des corps non-normatifs, zéro personne avec n'importe quelle particularité de diversité fonctionnel, motrice ou cognitive. Même parmi le professorat invité.

¹ Voir les données d'octobre 2020 ICI: 'Yoga Market to Reach \$66.22 Bn, Globally, by 2027 at 9.6%' CAGR (statistics by Allied Market Research)

² Voir graphique de l'annexe 1, à mode d'échantillon

³ Cette définition me paraît plus juste que le classique 'handicapé-e'

2) North-American Yoga Alliance (YTT 200 heures) à San Francisco Greenpath Yoga San Francisco, Californie. Deux professeur·e·s, un homme blanc occidental (étasunien) et une femme racisée (née étasunienne d'ascendance japonaise). Vingt-cinq participants dont aucune personne non-blanc, dont trois hommes, dont une seule femme avec un corps non-normatif (lire *pas-aussi-mince-que-les-autres*; on pouvait constater qu'elle n'était pas du tout à l'aise par rapport à ça). On a eu en plus des professeur·e·s invité·e·s dont un homme et une femme afroaméricain·ne·s. À nouveau: zéro personne avec une diversité fonctionnelle, quelle qu'elle soit -motrice ou cognitive.

C'est vrai, on pourrait contester la validité de ces descriptions, parce que ces expériences se sont passées il y a dix ans. Alors je me suis tournée sur le toile afin de vérifier les sites internet, afin d'analyser quelle image *cool* est projetée et pour quel public cible, et les mêmes données sont apparues⁴. Examinons Mandiram Yoga et Greenpath Yoga San Francisco. Le premier site, montre une petite video où les protagonistes sont une professeure femme et un professeur homme. Les deux sont blancs. Blancs sont aussi les personnes qui apparaissent dans les autres scènes des plans secondaires. Dans le cas de Greenpath Yoga San Francisco, malgré l'introduction qui parle d'un projet plutôt collectif et de collaboration, on trouve une seule photo du *Guru* (homme indien) et plusieurs photos du professeur d'asana, Clayton Horton (l'homme blanc étasunien dont j'ai parlé avant). Bref, en général: #yogasowhite.⁵

Comment est-on arrivé à blanchir le Yoga, de ses racines indiennes et hindouistes, à tel point que la majorité de pratiquant·e·s aujourd'hui appartiennent à la culture occidentale et que ses anatomies sont caucasiennes? Nous allons essayer de répondre à cette question à partir d'une histoire de la trajectoire du yoga.

Comment est-on arrivé à transformer le Yoga en une industrie milliardaire, si son essence plonge dans la spiritualité qui transcende tout le matérialisme et la superficialité? En consultant des textes des scientifiques qui se sont penchés sur la question, nous allons nous renseigner sur les causes.

⁴ Cf. images annexées

⁵ Je me permet de m'inspirer sur #oscarssowhite (2015) de , petit contexte ici.

Ces questions nous amènent de façon logique au quatrième constat: pour l'expliquer, nous allons décortiquer les principes philosophiques du Yoga et la description du phénomène du yoga actuel en Occident. Nous observerons ces deux mouvements voire changements: des corps indiens aux corps caucasiens, d'une éthique et philosophie religieuses à une pratique plutôt physique et même un business.

Pourquoi parler de Yoga dans un Master de Spécialisation en Études de Genre? Reprenons, afin de boucler cette partie descriptive, le troisième constat, il suffit de voir/analyser les annonces de Yoga actuelles⁶ un peu partout sur la toile ou entrer une seule fois dans un cours de yoga quelconque en Europe ou Amérique du Nord (en pressentiél ou en ligne), pour remarquer la présence assez préminente des femmes⁷. Elles sont en grande majorité blanches, avec des corps plutôt normatifs (c'est-à-dire: assez minces et à une allure 'sexy') et dotées d'un certain capital économique.

En somme, les questions principales que ces quatre constats ont déclenché sont:

- 1) Comment est-on arrivé à cette situation?
- 2) Est-il possible d'identifier les causes de cette évolution?
- 3) La notion de biopolitique est elle adaptée à l'instrumentalisation du yoga?

En d'autres mots, j'essayerai d'expliquer et d'établir:

- 1) La transformation de la figure principale dans le Yoga *mainstream*, c'est-à-dire, la progression de l'homme indien racisé qui suit un style de vie aux marges de la société vers une femme blanche occidentale qui intègre cette pratique dans un style de vie pleinement encadré dans le modèle de la société hégémonique (occidentale capitaliste);
- 2) la connexion qui jette la lumière dans la métamorphose du Yoga: de pratique éthique spirituelle et religieuse minoritaire et marginale vers une pratique physique majoritaire capitaliste laïque encadré dans une culture de masses;
- 3) dans mon hypothèse, il faudra montrer les mécanismes qui peuvent décrire le yoga en tant qu'instrument biopolitique dans notre(s) société(s).

⁶ Cf. Images annexées

⁷ Cf. statistiques de suivi dans l'annexe 1 et toutes les autres images annexées

Pour essayer de répondre aux deux premières questions, nous ferons un bref aperçu historique qui rappellera les origines du Yoga. Nous nous concentrerons ensuite sur le moment où le Yoga est devenu notamment Occidental et breveté, ainsi qu'un phénomène plus répandu, même populaire, à partir de 1970.

Par rapport à la deuxième question, nous allons définir les concepts utilisés dans ce mémoire. Nous examinerons également l'état de l'art sur le sujet. Nous serons également attentives à la manière dont le discours a percolé dans la presse plus généraliste.

Après une analyse de ces éléments, nous espérons éclairer la question de savoir si le Yoga contemporain peut être considéré comme un instrument biopolitique.



II. Le(s) corps de yoga: une biopolitique du capitalisme contemporain?

II a) Problématique: La question de recherche principale:

Les constats posés ci-dessus s'appliquent à l'industrie du yoga dans le territoire considéré comme le berceau de la *culture occidentale* (géographiquement on va limiter ça à l'Europe et aux États-Unis), et à l'évolution que cette pratique a connue depuis les années 1970 (à partir des changements socio-économiques qui résultent des soi-disants *révolutions du 68*) jusqu'à nos jours.⁸

Avec ces informations, nous essayerons de situer cette pratique dans un cadre politique et, au même temps, biopolitique.

II b) Les sous-questions:

Nous ferons une description des concepts fondamentaux du yoga en général en soulignant l'extrait de la huitième partie qui a intéressée énormément l'occident, lequel a oublié, négligé, mis de côté les autres sept parties.

⁸ On fera une référence spécifique à un étude réalisé au Japon, parce que son propos était très ajusté aux fil d'argumentation de ma recherche: Kogiso Kohei, Miura Atsushi, « Le corps et l'esprit dans les mouvements spirituels californiens et Internet aux États-Unis (années 1960 et années 2010) », *Staps*, 2020/3 (n° 129), p. 73-85. DOI : 10.3917/sta.129.0073. URL : <https://www.cairn.info/revue-staps-2020-3-page-73.htm>

Nous décrivons les concepts maniés dans le mémoire pour encadrer son utilisation de manière plus précise. À savoir:

- A) Le corps étique du Yoga: YAMAS & NIYAMAS
- B) Le corps physique du Yoga: ASANA
- C) La société narcissique
- D) Le biopolitique
- E) Le capitalisme

II c) Cadre(s) d'analyse: épistémologie(s) du corps savant

Impossible de rendre plus de 10 ans d'expérience en vingt minutes ou cinquante pages. Ces réflexions partagées ici sont issues de l'**observation attentive et le vécu du corps**. Aussi des échanges avec des collègues et étudiant·e·s et nombreuses lectures, voire écoutes. Ces réflexions certes inachevées veulent mener à un regard critique et visent à poser des questions, pas nécessairement d'y répondre.

Pourrait-on parler de la semence d'une recherche? Je compte (parmi d'autres) surtout, sur l'*épistémologie du corps savant* et je veux partager mon regard de savoir situé qui nourrit toutes les notes sur terrain que je prends depuis dix ans (je suis un journal de yoga depuis 2010). L'idée-noyau de cette méthodologie est d'utiliser l'expérience personnelle que j'ai accumulée pour nourrir mon analyse. Cette démarche est intitulée par les chercheurs et chercheuses qui l'ont interrogée "*l'épistémologie du corps savant*". L'historienne Arlette Farge, écrit en effet que l'expérience physique peut servir comme méthode épistémologique:

*«Malgré ce dispositif de savoir/pouvoir, le corps est malgré lui entraîné, de façon inévitable. Philosophe, scientifiques des sciences exactes, littéraire, historiens, le corps va d'espace de travail en espace de travail, qui tous, lui demandent une forte présence physique.»*⁹

Le titre d'un ouvrage clé des années septante publié aux États-Unis est aussi éloquent: *«Notre corps, nous mêmes»*.¹⁰ On dit souvent aujourd'hui '*mon corps m'appartient*'. Mais

⁹ Arlette Farge, «Le corps savant », *Epistémologie du corps savant*, T. 1. Le chercheur et la description scientifique du réel, Paris, L'Harmattan, 2014, p. 7 (notes d'Histoire du Corps, 05/02/2020)

¹⁰ vers le [lien](#) *Notre corps, nous mêmes* Editions Hors d'Attente, 2020 traduction et adaptation francophone de l'ouvrage du Boston Women's Health Book Collective: *Our body, ourselves*, Boston, 1970

on peut seulement posséder des éléments à l'extérieur de nous. Et le corps **est** nous. Nous **sommes** notre corps.

Les danseur·euse·s¹¹ le savent et le vivent depuis toujours. J'ai été élevée sous cette sorte de 'principe de danseuse': les corps somme nous (et nus).

J'oserais ici proposer une équation métaphorique qui me semble vraie et fonctionnelle:

Le(s) CORPS =TEMPS/ESPACE (pas que physique)

Le(s) CORPS = Histoire/Géographie

J'aimerais de porter un regard sociologique sur le corps même, en observant ses caractéristiques et sa symbologie dans les contextes culturel et historique.

*«la géographie porte sur un **espace rempli de corps** et s'intéresse à la manière dont les sujets, y compris dans leur dimension corporelle, s'y logent, s'y déplacent, le transforment et l'habitent. Or c'est justement le travail sur les catégories de corps, d'espace et de matière qui a fondé la science moderne et la critique contemporaine (ce qu'on peut nommer modernité) n'a cessé de refuser le primat accordé à ces catégories en venant explorer celles de conscience et de temps.»¹²*

Précisément c'est l'importance du corps qui change la façon dont on observe le monde. Le changement de perspective est à l'origine de ce «(...)renversement du modèle de la science classique, dont **l'enjeu est le corps et l'espace.**»¹³

Duhamel continue: *«Le monde est alors un tout organisé, aux lieux qualitativement différents, existant certes indépendamment du sujet percevant, mais non des corps. **La matière qui constitue les corps est multiple et hétérogène**, de la même manière que le*

¹¹ et encore la majorité des artistes.

¹² Duhamel Anne, « Corps, espace, monde. Enjeu(x) de l'objet de la géographie », *L'Information géographique*, 2014/1 (Vol. 78), p. 27-43. DOI : 10.3917/lig.781.0027. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-1-page-27.htm>

¹³ *ibid.*

mouvement renvoie aussi bien au mouvement local, opposé au repos, qu'à ceux de la génération.»¹⁴

C'est à partir de cette angle que je mobilise l'épistémologie. Mon regard devient dissident car je critique des pratiques très répandues, acceptées et valorisées dans une collectivité, ces pratiques deviennent de plus en plus reconnues et puissantes, et de plus en plus influentes dans la vie sociale d'une grande portion de la population des pays qui contrôlent la géopolitique actuelle (Amérique du Nord et l'Europe notamment, mais aussi l'Inde et le Japon).

Avec intérêt j'ai découvert que je n'étais pas la seule, et que d'autres chercheuses ont exprimé une approche similaire:

«L'exemple du yoga illustre en des nombreux points la complexité et la richesse d'une analyse à l'échelle micro (celle du corps) des phénomènes macro (telle la mondialisation).»¹⁵

Les publications qui prônent les bénéfices du Yoga sont partout (ce n'est pas ici l'endroit pour les lister ni les questionner). Je continue ma pratique du Yoga et j'expérimente tous les bénéfices au quotidien. Alors, sans nier du tout la valeur de la recherche sur le corps, la santé et le bien-être que cette discipline a sans doute développée, on ne peut pas plonger dans l'autocomplaisance de croire que cette industrie milliardaire est un paradis de bienveillance et qu'elle reste isolée voire protégée ou même immunisée des forces socio-économiques et politiques (et même biopolitiques) actuelles.

Le centre de cette recherche part donc du **corps individuel**: sa forme, sa taille, son genre, les étiquettes et marques de la société sur lui; le corps aussi en tant qu'objet organique et sujet intentionnel, sans oublier le grand impact de l'environnement sur le propre imaginaire du corps, le corps ressenti et le corps en tant que conscience corporelle (comme propose l'art).

¹⁴ *ibid.*

¹⁵ Hoyez Anne-Cécile, « Le corps comme espace en soi et espace à soi ? Regards géographiques sur la complexité d'une pratique corporelle mondialisée : le yoga », *L'Information géographique*, 2014/1 (Vol. 78), p. 57-72. DOI : 10.3917/lig.781.0057. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-1-page-57.htm>

II. d) Triangulation

Pour ajouter d'autres perspectives et angles d'analyse, on va compléter la recherche avec

1) L'OBSERVATION/ les NOTES DU TERRAIN:

1. a) Journal du Yoga. Notes du terrain depuis 10 ans, 30 cahiers DinA5 d'environ 100 pages chaque un.

1. b) Suivi des corps qui font partie des cours de Yoga. Pendant 8 semaines, j'ai noté dans une grille trois éléments descripteurs des corps: le genre, le volume (selon une normativité hégémonique où la minceur est une valeur primordiale), la racisation ou non-racisation de ces corps. L'objectif est de repérer dans un coup d'oeil les 'types' de corps qui 'habitent' les cours de Yoga (**annexe 1**)

2) RESEAUX SOCIAUX:

2. a) en cherchant sur les moteurs de recherche Google et Ecosia, j'analyserai les 100 premières images. Quels corps avons nous comme le symbole le plus associé à la pratique de yoga? À quel imaginaire renvoient-ils? (Voir captures d'écrans annexées)

2. b) Annonces de centres de Yoga sur Facebook et profils d'Instagram (voir images annexées)

3) Enquêtes à plusieurs centres de Yoga

a) Practiquant·e·s de yoga (**annexe 3**)

b) Professeur·e·s de yoga (**annexe 4**)

4) ÉTAT DE L'ART DE LA LITTÉRATURE (voir la dernière partie de la bibliographie et les ressources; les auteur·e·s expert·e·s choisi·e·s offrent des arguments de poids pour déployer les concepts maniés et pour construire la base de mon argumentation.

IV. Concepts: quelles notions pour quelles réflexions? et

V. La réception du Yoga en Occident à travers les connaissances des expert·e·s

5) CONTEXTE COVID 19: Brève description de l'actualité et de la façon dont le Yoga est devenu encore plus répandu et populaire grâce à l'accès en ligne. Le confinement a fait monter l'adhésion à cette pratique. Il semblerait que même en pandémie il faut agir, bouger, rester active, en forme, s'améliorer sans cesse. Il faut montrer de l'activité voire de la suractivité. Le Yoga se propose comme une sorte de panacée contemporaine. Pendant les deux confinements, les vidéos, annonces, photos, offres, applications du Yoga ont inondé les réseaux sociaux, la presse, les podcasts...on fera un suivi de l'actualisation du secteur lors des séances en ligne.

II. e) Hypothèses/Thèmes de recherche

L'adaptation du Yoga en Occident est une marchandisation qui en effet renforce tous les modes de contrôle capitalistes déjà existantes. Dans ce sens, selon la définition foucauldienne¹⁶, on pourrait le définir en tant que biopolitique. En même temps, certain·e·s défenseur·e·s et animateur·e·s du Yoga tiennent des propos qui en appellent à l'ouverture et au changement. Les personnes dans le monde du Yoga qui cultivent une attitude de rien faire, de laisser de côté la productivité, se sont inspiré·e·s du deuxième Yoga Sutra de Patañjali:

*yogas chitta vritti nirodha*¹⁷

La traduction la plus fréquente définirait le Yoga comme l'état de notre conscience sans perturbations.

Le capitalisme est tellement organique qu'il est capable de tout vendre et tout acheter. Les humains sont les seuls êtres à avoir le besoin d'être rappelés de respirer, de se poser, de boire de l'eau, de se nourrir (ils sont tellement loin de leur corps qu'ils ont oublié même ça, des besoins à eux, basiques et essentiels à la survie). Cette inquiétude part d'un souci personnel: l'observation me mène à penser que l'utilisation du Yoga se fait par et pour la productivité, pour obtenir des résultats, des bénéfices, de l'exploration du 'soi', l'amélioration constante du soi, pour pousser ses limites. Pour mieux encadrer et sur-adapter

¹⁶ Nous l'expliquerons en détail dans la partie **IV Concepts: quelles notions pour quelles réflexions?**, à partir de la page 20. Nous nous sommes basées sur l'article suivant: Bossy Thibault, Briatte François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 7-12. DOI : 10.3917/ripc.184.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-7.htm>

¹⁷ B.K.S Iyengar: *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, Harper Element, 2013

les individus dans la société de consommation et le rythme frénétique du travail. Le Yoga qui détient le monopole dans notre société est le Yoga superficiel de l'asana: hédoniste, exhibitionniste, même narcissique.



III. Méthodologie

III. 1) Auto-analyse/triangulation interne

Comme déjà annoncé dans l'introduction, le savoir exposé dans ce mémoire est tout à fait situé. Pendant plusieurs années, j'ai ressentie une malaise par rapport à la constante incohérence du secteur, ainsi que des absences perçues, que je ne pouvais pas nécessairement partager avec d'autres pratiquant·e·s de Yoga voire collègues. Ce regard et cette approche étaient tabou: on m'avait nié même la formulation de la problématique, dans une sorte d'*omertà*.

La permanence de ce ressenti, me menait à me poser de plus en plus de questions. Finalement, l'évidence des corps absents du Yoga me conduit à m'interroger sur les corps présents au Yoga.

Quels sont mes préjugés?

J'ai une conviction que je cherche à prouver, donc peut-être ça devient un obstacle à la clarté des interprétations. Je suis une intuition voire une perception et j'ai l'envie de trouver des pistes qui arrivent à la doter de plus de consistance. Pourquoi? Parce que le vécu d'une double vérité irréconciliable et fonctionnelle en même temps n'est pas facile à soutenir (aimer la pratique de yoga et la détester en même temps devient inconfortable). J'ai l'espoir que la volonté de visibiliser l'incongruence pourrait ouvrir des fenêtres de réflexion et même ouvrir des portes menant à l'action. La volonté et le désir d'encore croire que le Yoga peut devenir un espace bienveillant pour plus de corps diversifiés est partiellement quelque chose que j'aimerais voir se réaliser.

Mes expériences vont bien sûre colorer le verre de la loupe de ma recherche.

Déconstruire ses prénotions: Une fois exposée l'hypothèse, je prendrai du recul et essayerai de me placer au-delà de mes expériences et convictions, afin de trouver une nouvelle perspective qui me permettrait d'avoir une vision panoramique plus ample et transparente, en laissant parler les résultats et la littérature.

III.2) Méthodes de recherche choisies

Nous avons déjà abondé sur les méthodes, voyons maintenant un schéma pour plus de clarté:

1) *Réfléchir en fonction de ses questions*

Question de recherche	Cadre d'analyse Hypothèse	Choix d'une méthode	Indicateur	Question ou type de collecte de données
Peut-on considérer le yoga une biopolitique capitaliste? Quel yoga pour quels corps?	1) Le Yoga <i>mainstream</i> se soutient sur une double vérité: le capitalisme spirituel. 2) Est-ce que nous pouvons encadrer le Yoga de façon politique? 3) Est-ce que le yoga serait en fait une biopolitique contemporaine qui renforce l'état quo néolibéral sous une façade libératrice? (Le <i>statu quo</i> étant hétéro-patriarcal et colonial)	1) observation directe/notes sur le terrain 2) Analyse des images des réseaux sociaux 3) État de l'art de la littérature 4) Enquête échantillon à Bruxelles: centres de Yoga petits et grands (Documents annexés)	1) Profils des corps (données matériels: couleur de peau, poids/complexion, expression de genre) Corps présents vs. Corps absents 2) Image hégémonique 3) Analyse/comparaison 4) Interprétation des résultats, quelles caractéristiques physiques des corps montre l'enquête. Faire attention au biais et le décrire préalablement 5) État de l'art de la littérature	Ajouter le questionnaire de 8 éléments Images analysées Analyse des textes des expert·e·s

2) *Tableau des données récoltées* : voir annexes.

3) **Compte rendu du terrain:**

En plus de mes notes du terrain pendant dix ans, j'ai mené des observations supplémentaires du monde de Yoga dans quelques Yoga Studios de format très différents. D'entre eux, l'un est un Yoga Studio constitué en tant qu'entreprise multinationale. Il compte

avec cinq grandes salles seulement à Bruxelles et est en pleine expansion en France, avec deux salles à Paris.

La deuxième place est un petit studio, une petite salle de yoga, avec un petit comité et une forte personnalité. Il est gérée de façon coopérative par huit femmes.

J'ai envoyé deux questionnaires a chaque studio, les questions visant à rechercher un peu plus sur les profils des professeur·e·s et des élèves: les questions veulent évaluer une tendance sur l'âge, le genre, la race¹⁸, la préparation physique préalable, et les raisons pour lesquelles les gens se sont rapprochés du Yoga (un intérêt pour la partie physique, psychique, émotionnelle ou spirituelle; si bien plusieurs choix sont possibles et ne sont pas mutuellement excluants).

Par rapport aux questions choisies, je voulais connaître quelques données sur le personnel: les professeur·e·s, ainsi que d'autres fonctions¹⁹, noter leur genre homme/femmes/non binaires, la présence des personnes blanches ou non-blanches (sans tenir compte de la géographie ou de leur origine), les tranches d'âge. Finalement je n'ai rien demandé sur les capacités physiques/cognitives, parce que par moyen de l'observation nous constatons leur absence. Il y a des questions par rapport aux contenus des cours: s'ils sont basés sur *asana*, ou s'il y a aussi de philosophie yogique (Yamas/Niyamas). J'aurais voulu demander si on faisait des activités liées à la diversité, mais c'est évident que non, pour le moins, pas intentionnellement.

En demandant le permis pour mener la recherche, j'ai exprimé la volonté d'étudier le monde du Yoga d'une façon académique, j'ai proposé la révision des questions ensemble avec la gérance afin de garantir que tout le monde se sent à l'aise avec les questions, et qu'elles sont pertinentes et correctement posées, sans des enjeux éthiques. En plus, j'ai laissée la liberté de répondre en restant sous la protection de leur anonymat. Aujourd'hui 13 décembre 2020, j'attends encore un signe pour recevoir le permis de transfert des questionnaires au personnel et aux pratiquant·e·s. Le silence a été le seul retour. Un silence que rappelle de l'*omertà*.

¹⁸ Nous interprétons la race en tant que construction sociale.

¹⁹ La manque du temps ne m'a pas permis contempler d'autres aspects assez importants, essentiels et mal payés: la fonction de l'accueil et le nettoyage. L'accueil à Yoga Room par exemple ce sont des femmes exclusivement. Les personnes qui s'occupent du nettoyage sont même invisibles. Par rapport à la gérance, c'est Pierre Rousseaux à Yoga Room. J'ai évité d'aller plus loin avec la recherche.

La méfiance envers les propos de la recherche s'est exprimée dans un email. On fera le suivi.

III. 3) Biais de la recherche

1. **Notes sur terrain²⁰**: la subjectivité du regard et le point de vue situé vont fixer l'attention sur une partie de détails et pas se rendre compte d'autres.

2. **Observation de la participation aux cours de Yoga**: La plateforme montre les prénoms des personnes enregistrées pour chaque séance. Dans quelques cas, on ne peut pas savoir si le prénom appartient à une femme ou non (par exemple Alex, Flo) alors on ne l'a pas pris en compte, même si l'expérience donnerait plus de force au fait qu'elles soient des femmes. Nous pouvons dire que les hommes se retrouvent dans le studio, et sont présents là. En tout cas, la caméra est seulement utilisée en tant qu'information d'appoint: pour vérifier si l'on peut voir des hommes (dans ce cas, ils prennent les premières files) ou des personnes racisées, ou des personnes avec un corps pas reconnu dans la 'norme'. À partir du deuxième confinement du 25 octobre, les portes des Yoga Studios ont été fermées à nouveau et tout s'est déroulé en ligne. Nous avons basées les observations sur la partie de cameras allumées et les noms de tou·s·tes les participant·e·s.

2. **Enquête²¹**: Seulement une partie des personnes auront le temps et l'envie de répondre, ça limite donc encore plus l'ampleur de l'étude. L'échantillon est plutôt petit et son placement tout à fait concret: l'action se passe à la ville Bruxelles, dans quatre studios différents, parmi eux, un studio avec plusieurs filiales et salles partout et un petit studio géré en coopérative. D'autres personnes ont été invitées à répondre, notamment pratiquant·e·s de Barcelone. À nouveau, en plus, mon point de vue situé peut affecter à colorer les résultats. Si bien les répondant·e·s individuel·le·s ont exprimé un certain enthousiasme vers l'enquête, leur réponses ne sont pas arrivées encore, malgré mon insistance.

3. **État de l'art de la littérature**: dû notamment à la limitation du temps, en étant restreinte par la profondeur des textes à lire. Le désir de mener d'entretiens avec des

²⁰ Pas possible de scanner toutes les trente cahiers.

²¹ L'enquête n'a été pas menée: on a récolté le silence et une certaine méfiance. On attend encore des résultats.

auteur·e·s clés, n'a pas été matérialisé parce que ça serait chronophage et je dois rester réaliste par rapport à mes limites et à l'étendue et bout de cette recherche. Pour les données historiques et d'analyse conceptuel, j'ai pris les références académiques les plus rigoureuses et solides, mais il m'a fallu me tourner sur des sources plus générales afin de cartographier les phénomènes les plus récents.



IV. Concepts: quelles notions pour quelles réflexions?

Nous allons expliquer les concepts qui vont nous aider à cartographier notre territoire de recherche: les huit parties du corpus yogique traditionnel, le corps éthique (*yamas* et *niyamas*), avec un focus spécial sur *asana*, la partie la plus répandue dans l'interprétation du Yoga en occident. Nous suivrons avec l'encadrement de la notion foucauldienne de biopolitique, et nous finirons par explorer les étiquettes sociologiques que les expert·e·s choisi·e·s utilisent pour définir notre société narcissique (avec quelques références à la société de la fatigue et au capitalisme émotionnel).

De cette façon nous aurons identifié le substrat qui nous permettra de tisser les liens entre les propos traditionnels du Yoga et la particularité de la réception et adaptation des nos jours.

IV. A) Le corpus éthique du Yoga: YAMAS & NIYAMAS

Traditionnellement, les huit pétales du Yoga²² seraient les YAMAS, les NIYAMAS, ASANA, PRANAYAMA, PRATYAHARA, DHARANA, DHYANA et SAMADHI²³.

Tous ces éléments ont leur existence à la fois, ils sont une fleur unique et vive. Afin de les mieux connaître, les maîtres yogis les ont décortiqués. La binarité de la pensée occidentale rends parfois difficile l'exercice de concevoir ces éléments simultanément, et pas de façon linéaire/consécutif. C'est très intéressant d'observer le dialogue culturel et philosophique établi à la base de ces échanges culturels et cette pollinisation de connaissances.

²² Iyengar *Light on Yoga*. Sans pouvoir m'éteindre là-dessus, des petites équivalences imparfaites de ces concepts seraient: gérance de l'énergie vitale à travers la respiration (*Pranayama*), repli des sens vers le 'soi' (*Pratyahara*), pratique de la concentration (*Dharana*), pratique de la concentration soutenu (*Dhyana*), état délivré (on ne le pratique pas, mais l'expérience arrive à travers la pratique). Pour notre étude, il nous faut connaître en plus de détail les *Yamas*, *Niyamas* et *Asana*, ça sera décortiqué tout de suite.

²³ Iyengar: *Light on Yoga*. L'intention serait de les exposer pour voir le contraste entre la cartographie du yoga et la partie concrète que la culture occidentale a reçu et exploité.

Les principes au coeur du Yoga sont ses piliers éthiques: si on pense en cercles concentriques, et on imagine la pratique du Yoga comme un chemin vers l'intérieur, il devient impossible de commencer ce chemin sans repérer en la première frontière qui nous trouvons: celle qui nous met en contact avec l'environnement, l'extérieur. Le parcours commence en prenant soin de ce qui est ailleurs de nous: l'extérieur, l'entourage, l'environnement (j'oserais dire que dans ce sens on est en face d'une vision même écoféministe). Ça décrirait les '*yamas*'. On en distingue cinq:

1. AHIMSA (a·himsa: non violence): un concept devenu '*mainstream*' à travers Gandhi, la première attitude vers le monde que le Yoga considère comme essentielle c'est le comportement non violent. Toutes les actions humaines d'une *yogini* ou un *yogi* doivent être inspirées par ce principe qui découlerait partout: relations, nourriture, paroles, décisions au quotidien, choix de travail, pensées, et une liste infinie.

2. ASTEYA (a·steya: non appropriation): traditionnellement lié au commandement chrétien de 'ne pas voler', ce concept va plus loin, parce qu'il ne s'agit pas seulement des choses matérielles. On peut s'approprier des amitiés d'autrui, même des idées, des pensées, des paroles, du temps et l'énergie d'autrui. On peut aussi s'approprier de la culture d'autrui.

3. SATYA Traduit de manière simplifiée par 'vérité', ça aurait plus à voir avec la communication adéquate (qui n'est pas seulement vraie, mais nécessaire et bénéfique). Dire une vérité qui cause violence, casserait le principe d'*ahimsa*, alors la bonne communication devrait, nécessairement et intrinsèquement, ne pas contenir de violence (ni d'intention violente, ni d'impact violent sur l'autre).

4. BRAHMACHARIA (abstinence sexuelle). On pourrait écrire un livre entier sur ce concept, central en toute religion et philosophie: contrôler les appareils génitaux devient l'épreuve finale de sainteté dans de nombreuses spiritualités. On pourrait aussi parler des implications sociales et de genre de cette recommandation. Dans le Yoga, contrairement à la religion chrétienne, le bout n'est pas morale mais énergétique (mais de toute façon patriarcal quand même). L'homme est épuisé après l'éjaculation et il faut bien la retenir ou éjaculer un maximum des deux fois par mois (selon quelques manuels anciens). Dans l'actualité la notion a évolué et on parle de modération de manière plus générale, pas seulement d'un plaisir génital, mais de toutes les sources de (sur)stimulation sensorielle et sensuelle.

5. APARIGRAHA (a·pari·graha: non·autour de· 'grab') Non accumulation. Être conscient·e·s du fait que l'accumulation chez nous passe par la pénurie chez les autres et ainsi, cultiver le minimalisme ou l'austérité. Ici la référence est notamment matérielle (mais pas que: au bout du chemin il faudra aussi renoncer à l'accumulation des expériences et connaissances et se rapprocher du *Grand Vide*). La légende parle du fait que Gandhi vivait avec dix objets²⁴.

Après avoir pris conscience et respecté toutes ces considérations vers l'environnement et par rapport aux autres, on peut se laisser guider par les principes suivants et se retourner attentivement sur le '*soi*', pour en prendre soin mais pas que: ces sont des normes de comportement par rapport à soi-même (NIYAMAS):

1. SAUCHA: On parle de pureté ou propreté (dans un sens d'hygiène à la fois physique, psychique et spirituelle).

2. SANTOSHA: Contentement, satisfaction dans le sens de plénitude et acceptation (le contraire du manque qui nous mène à remplir nos vies de choses, actions, gens, projets et activités).

3. TAPAS: Discipline. La représentation de cette notion est le feu qui brûle en l'inconfort et la dureté. Pourrait être lié avec la résilience dont on parle beaucoup aujourd'hui. La culture de la force intérieure, on pourrait dire aussi.

4. SVADHYAYA: Étude de soi, il faut se connaître et être vigilant sur soi-même, pour aussi mieux connaître les autres et plus les comprendre et respecter (dans la vision universelle où chaque être humain n'est pas si différent des autres par rapport à l'essentiel).

5. ISVARA PRANIDANA: La volonté universelle au delà du soi. L'individu est une petite goutte dans l'océan, et cet océan a ses propres dynamiques, forces et courants. La reconnaissance de la transcendance est toujours présente. Dans d'autres interprétations plus

²⁴ C'est serait très intéressant d'analyser la vogue du minimalisme qui prend force dans nos jours. Je ne vis à idéaliser Gandhi, qui selon les faits historiques, était aussi un grand misogyne et raciste. Mais il a été connu et reconnu dans ses jours et il y a eu un Impact.

religieuses, on dédie tout action à la divinité, parce que tout ferait partie de sa volonté et ses plans cosmiques.

Peu à peu, la pratique du Yoga dans les pays occidentaux s'est éloignée de ces dix éléments clés. Combien d'*ahimsa* trouve-t-on dans l'exploitation du propre corps et celle des autres? Combien d'*asteya* et d'*aparigraha* rayonnent dans une industrie milliardaire? *Satya* trouve-t-il une vraie possibilité dans les réseaux sociaux et les stratégies publicitaires ainsi que le *marketing*? *Brahmacharia* on ne le mentionne même pas, dans un monde où les applis de rencontres prolifèrent et la promiscuité/l'intensité sexuelle deviennent un droit revendiqué. Une manque de contentement ou *santosa*, s'exprimerait avec les chiffres croissantes de dépression et malaise dans nôtres sociétés (notamment depuis la crise sanitaire). *Ishvara pranidana*, ou l'action de la divinité n'a rien à voir avec les circonstances qui nous entourent, parce que dans la culture individualiste actuelle ce sont les individus qui ont toute la responsabilité sur leur destin. *Svadyaya*, l'étude de soi, par contre, s'est fortement ancré dans la culture yogique occidentale de nos jours, même si encadré dans des termes plutôt égoïstes, superficiels et narcissiques et pas en tant que maillon pour aller plus loin: vers les autres et vers la transcendance libératrice.

IV. B) Le corps physique du Yoga: ASANA

De toutes ces parties, une seule a connu le succès spectaculaire dans la culture occidentale: c'est **asana**, la *posture*:

«Les postures, telles qu'on les connaît, n'apparaissent qu'au Xème et au XIème siècles.

Au XVème siècle, on met l'accent sur les postures assises. Les asanas qui sont plus familières aujourd'hui, comme la posture du poisson, celle du chameau, de l'arc, du paon ou du cobra, n'apparaissent qu'au XVIIème siècle. Pourtant, encore aujourd'hui, on se réfère au texte de Patanjali, même si ce dernier n'évoque à aucun moment des postures qui ont été développées par la suite. La notion de chakra, elle est aussi postérieure à Patanjali, elle se développe entre le VIIIème et le Xème siècle. Le karma²⁵ ou le moksha (délivrance) sont aussi

²⁵ KARMA: on pourrait simplifier son sens comme la force d'une action qui crée des conséquences. Les boucles et vagues générés par toutes les actions (dans ce sens, les pensées sont actions) forment les constellations 'karmiques'. En physique, action-réaction, mais sans restriction à l'espace matériel: les Lois spirituelles aussi fonctionnent pareil, selon l'univers que l'on est en train de décrire.

évoqués après Patanjali. Aux XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles, des asanas plus dynamiques apparaissent, on veut ainsi préparer le corps à la méditation. Le «chien tête en bas», par exemple, n'apparaît pas avant le XVIII^{ème} siècle.»²⁶

Asana a vu le plus grand développement pendant le XX^{ème} siècle²⁷, où on arrive à compiler des manuels avec 908 positions²⁸. Une huitième partie a réussi à conquérir le monde. Pourquoi?

«À travers une histoire longue, controversée et complexe, aujourd'hui la pratique physique (asana) reconnue mondialement en tant que **Yoga, représente une industrie milliardaire (9.9billions \$) comprenant 300 millions de pratiquant.e.s au monde entier**»²⁹.

Récapitulons: la partie du yoga reçue dans l'occident au commencement du XX^{ème} siècle est la plus liée au corps-matière, au corps-sensoriel, que l'on bouge, que l'on touche. Le moment clé de transformation vers le *mainstream* a lieu pendant les années septante. Dans le contexte contestataire de ces années, le corps a été l'objet de nombreuses revendications: sexuelles, féministes, noires; on recentre la polémique sur le corps. Le sensoriel, l'audiovisuel prendra tellement de place dans l'imaginaire collectif (avec l'industrie cinématographique, la télé en tant qu'axe sociale, à partir des années nonante, l'apparition d'internet, les réseaux sociaux dans nos jours, l'intensification du virtuel depuis la crise sanitaire): il semblerait plutôt évident d'établir une connexion entre les deux, comme Kohei, Atsushi et Padoux l'indiquent.³⁰

²⁶ TURCOT, Laurent: Le Yoga: du l'Inde au monde. Édition du 11 août 2019, section DÉBATS, écran 7; <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2019-08-11/le-yoga-de-l-inde-au-monde>

²⁸ Sri Dharma Mittra: Master Yoga Chart of 908 Postures 'Dharma Mittra completed the Master Yoga Chart of 908 Postures in 1984, after having photographed himself in 1300 Yoga postures, then cut and pasted the pictures to create the work' (Wikipedia)

²⁹ Yoga statistics

³⁰ Les études suivantes mettent en relation corps et technologies: Kogiso Kohei, Miura Atsushi, « Le corps et l'esprit dans les mouvements spirituels californiens et Internet aux États-Unis (années 1960 et années 2010) », *Staps*, 2020/3 (n° 129), p. 73-85. DOI : 10.3917/sta.129.0073. URL : <https://www.cairn.info/revue-staps-2020-3-page-73.htm> ainsi que PADOUX, André « Joseph S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy* », *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 136 | octobre - décembre 2006, document 136-6, mis en ligne le 12 février 2007, consulté le 21 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/assr/3850> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.3850>

Les phrases les plus célèbres des deux gurus/maîtres indiens iconologiques, plus fameux et connus par tout l'occident (idolâtrés partout dans les files du Yoga) disent:

«*The body is my temple, the asanas my prayers*» B.K.S. Iyengar³¹

«*Practice and all is coming*» Pattabhi Joys³²

Dans les deux cas, on fait référence à l'aspect le plus corporelle et charnel, c'est purement corps ou surtout, à travers le corps que la posture s'exprime.

La pratique actuelle donc, est un produit qui cherche à élargir son marché. Nous avons analysé les termes qui nous aident à tisser le fil pour dessiner le paysage du Yoga, nous avons expliqué aussi les aspects éthiques du Yoga qui ont été laissés de côté par le yoga 'mainstream'. Les textes éclairent comment la réception du Yoga en Occident est nécessairement coupée, et découpée de l'éthique originelle.

Ces deux phrases célèbres nous conduisent au prochain concept:

IV. C) La société narcissique

Le corps étant le territoire qui nous sépare des autres (et nous rapproche aussi, mais ça ferait partie d'un autre débat), on peut tangiblement le considérer comme l'espace du soi. C'est le 'soi' le protagoniste du narcissisme, le repli sur le soi-même en oubliant le reste.

Ludovic Gadeau³³, appuyé sur concepts issus de Sigmund Bauman et d'Ehrenberg, entre d'autres, énumère et analyse les éléments de la post-modernité et ses rapports avec le narcissisme. La post-modernité a des conséquences psychiques sur nous, les individus, et nous mène vers des réponses adaptatives de plus en plus narcissiques. Le processus est déclenché par la '*compression spatio-temporelle*'³⁴. Voyons comment cette manque chronique de temps a un impact profonde sur les sujets:

³¹ Le site web officiel c'est [ici](#)

³² La citation de Pathabi Joys la plus vénérée qui sert de titre à l'ouvrage de Mathew Remski pour dénoncer les agressions sexuels du maître de Yoga. Malgré l'évidence photographique et des nombres témoignages, la communauté Ashtanga vie dans le déni.

³³ Gadeau Ludovic, « Vers une société du narcissisme pervers », *Connexions*, 2015/2 (n° 104), p. 165-176. DOI : 10.3917/cnx.104.0165. URL : <https://www.cairn.info/revue-connexions-2015-2-page-165.htm>

³⁴ *ibid.*

«Plus le socius moderne se caractérise par **l'inventivité scientifique, l'innovation technologique, la recherche de la performance (quel qu'en soit le domaine), plus il génère corrélativement une «compression spatio-temporelle»** (Bauman, 2003), une part augmentée de démesure. Ce que les Grecs appelaient l'hubris trouve sa traduction psychologique dans l'activisme, la vitesse, le multitâche, le positivisme le plus débridé, et son cortège de tensions et de souffrances, allant du stress à l'angoisse, de la culpabilité à la honte, de la fatigue d'être soi (Ehrenberg, 1998) à la dépression majeure, du burn-out au suicide. Mais les conséquences de l'hubris ne peuvent être pleinement mesurées du point de vue psychique si l'on ne prend pas en compte ce sur quoi toute personne doit prendre appui pour supporter sa condition de sujet, et s'assumer comme sujet de ses actes.»³⁵

Ce que Ehrenberg exprime pour décrire la dynamique sociétale actuelle permet de mettre en lumière le nouveau Yoga occidental: '*practice and all is coming*' est un appel direct à l'action, à la performance, au '*Learning by doing*', au mouvement (**'l'activisme, la vitesse, le multitâche'**)³⁶. Cette activité devient le soi, c'est une performance du soi: 'je performe, ergo j'existe'. La performance devient la raison d'être du sujet. Il précise:

«Lasch discerne une sorte de théâtralisation de la vie quotidienne à travers un **moi-acteur qui s'examine sans cesse, se jauge, anxieux, à la recherche de signes de «défaillance» physique ou sociale**. L'imagerie et la technologie médicale³⁷ étant là, tout comme les réseaux sociaux, pour confirmer ou infirmer les craintes de l'individu, à la fois acteur et spectateur, vivant entouré de miroirs : «En eux, nous cherchons à nous rassurer sur notre pouvoir de captiver ou d'impressionner les autres, **tout en demeurant à l'affût des imperfections qui pourraient nuire à l'apparence que nous voulons donner.**»³⁸.

Les miroirs du narcissisme contemporain seraient les réseaux sociaux, le milieu dans lequel l'individu s'attaquerait à l'étude de soi: une sorte de Svadhyaya plutôt obsédé. De cette façon, la pratique vise à la perfection (*practice makes perfect*, selon d'adagio anglais) et le Yoga permet à l'individu contemporain de se centrer en soi-même et s'auto-examiner sans

³⁵ Gadeau Ludovic, « Vers une société du narcissisme pervers », *Connexions*, 2015/2 (n° 104), p. 165-176. DOI : 10.3917/cnx.104.0165. URL : <https://www.cairn.info/revue-connexions-2015-2-page-165.htm>

³⁶ *ibid.*

³⁷ à nouveau une référence au monde médicale en tant que technologie. Une technologie de la subjectivation.

³⁸ *ibid.*

cesse³⁹. «*Le secret du corps, c'est le soi*» prône l'article de l'experte Yser Tardan-Masquelier⁴⁰. Et surtout: jamais montrer aucun signe de défaillance physique ou sociale. La crise sanitaire a exposé clairement cette dimension: malgré la pandémie mondiale, on n'a pas le temps de se plaindre. Pendant le temps du confinement, il faut investir son temps à faire (et faire, et faire encore) et développer ses atouts et ses talents. Il faut profiter le temps. Il faut rester dans la logique de la productivité (apprendre une nouvelle langue, acquérir des degrés, s'investir dans l'apprentissage de nouvelles compétences). Remplir le temps. Les réseaux sociaux ont été inondées de gens faisant (parmi d'autres choses) du Yoga intensément. S'arrêter ne semble pas être une option viable -ou respectable. Le pêché principale de nos jours semblerait être le repos. Laisser tomber, s'arrêter, devient méprisable. L'activité (même si) frénétique est mise en valeur. Ce phénomène est traité en profondeur dans tous les ouvrages du philosophe Byung-Chul Han dans ses bouquins *La société de la fatigue*⁴¹ et *La société de la transparence*⁴² notamment.

Gadeau continue a nous expliquer comment l'accélération d'actions et événements de la société post-moderne et technologique nous fait expérimenter la notion du temps:

*«Elle fait vivre dans un présent immédiat, clivé de tout passé, dans la jouissance de l'instant. **Son futur est dans le présent.**»*⁴³

Ces mots sont exactement le message constant du yoga actuel (mais pas que: toutes les disciplines liées à la soi-disant industrie du bien-être, la 'self-help', le *mindfulness*, la psychologie positive et même le '*coaching*'⁴⁴ font de cette principe le moteur, sa façon de se placer dans le monde).

'Be here now': ce sont les trois paroles les plus répétées dans n'importe quelle séance de yoga, *mindfulness* ou méditation en vogue.

³⁹ Tardan-Masquelier Ysé, « Le secret du corps, c'est le soi. Réflexions à partir des textes de l'Inde ancienne », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 2005/2 (n° 114), p. 61-74. DOI : 10.3917/cjung.114.0061. URL : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-jungiens-de-psychanalyse-2005-2-page-61.htm>

⁴⁰ *ibid.*

⁴¹ Byung-Chul Han: *Müdigkeitsgesellschaft*, Matthes & Seitz, Berlin 2010

⁴² Byung-Chul Han: *Transparenzgesellschaft* Matthes & Seitz, Berlin 2013

⁴³ Gadeau Ludovic, « Vers une société du narcissisme pervers », *Connexions*, 2015/2 (n° 104), p. 165-176. DOI : 10.3917/cnx.104.0165. URL : <https://www.cairn.info/revue-connexions-2015-2-page-165.htm>

⁴⁴ Le Prof. Marquis mène une recherche très liée à notre sujet:

Mais une nouvelle perspective et contextualisation de cette notion nous mène à noter les conséquences pour l'individu (et pour la société) de cette façon d'être: le dépistage de cette sorte du *mal du siècle* s'exprime de la manière suivante: '*détérioration du temps et la déresponsabilité du sujet*', selon la formulation de Gadeau.

Rappelons nous de l'équation établie au commencement, selon laquelle:

Le(s) CORPS = TEMPS/ESPACE (pas que physique)

Le(s) CORPS = Histoire/Géographie

Si nous suivons la logique éclairée par l'auteur, nous constatons que cette nouvelle façon de vivre, transforme voire élimine la notion historique de temporalité et aussi le rapport du corps avec l'espace. Dans la virtualité, le monde du numérique crée des espaces sans espace. Dans cette dynamique, le temps est aussi nié: nier le temps, c'est aussi nier la responsabilité du sujet. Dans le cas du Yoga, c'est paradoxal que l'insistance sur le corps (à travers la répétition des postures) finit par l'effacer en tant que sujet.

Sans passé, pas d'histoire et sans temporalisation, il n'y a pas de continuité ni de liens cause-conséquence (une vraie négation de la loi du *karma*, que la Science de la Physique appellerait action-réaction). Si seulement le présent existe, on recommence constamment à nouveau, on fait peau neuve à chaque moment et on jette le reste. C'est fatigant quand-même. Le Yoga de Patañjali décrivait le Yoga comme l'état d'une conscience sans perturbations. Nous nous demandons si la suractivité actuelle peut être une source de perturbations.

La psychologie du Yoga traditionnel est centrée sur l'individu pour comprendre l'humanité. Chaque individu est un échantillon d'humanité et d'universalité: toutes les personnes sont faites de la même matière. *Swadyaya* est un étude du soi pour se rendre plus proche de tous les autres 'soi'. Dans la pratique d'aujourd'hui, ce que l'on constate est seulement l'*individualisme*. Au delà du contexte. Narcisse a déjà perdu la perception de son entourage et sa propre image réfléchie le consomme. On connaît la fin de son histoire.

Par rapport à la deuxième phrase de Iyengar: 'mon corps est mon temple', c'est claire qu'elle a été la semence pour justifier et renforcer un culte au corps préexistant que l'on détecte jusqu'à nos jours (voir images annexées). La sacralisation du corps de l'individu est

faite au dépense de tous les autres éléments de l'anthropologie humaine à la base des textes philosophiques du Yoga.

IV. D) Le biopolitique

Le concept foucauldien est utilisé ici au delà du sens stricte donné par Thibault Bossy et François Briatte: *«évolution historique des politiques de santé publique sur la longue durée, et en particulier pour évoquer l'individualisation du risque dans les dispositifs de santé publique les plus récents»*⁴⁵ On peut cependant voir l'appropriation du Yoga en tant que thérapie 'alternative' mais en lutte pour une reconnaissance dans les cadre des états. On voit alors le Yoga lié aux systèmes de santé. Le Yoga est aujourd'hui pleinement intégré dans beaucoup de communautés médicales, dans ce sens, la médecine lui a donnée une légitimité. Le Yoga est validé par le regard médical: les études de la neuroscience sur les effets de la méditation, sur les bénéfices du mouvement au quotidien, la nourriture végétarienne ou vegane. Les représentations médicales, créent et recréent la réalité parce qu'elles ont de l'autorité.⁴⁶

Il peut être utile d'élargir le sens de la biopolitique:

*«C'est-à-dire, des **technologies de subjectivation déployées par les autorités politiques dans leur quête de domination et de contrôle sur les autres agents sociaux.**»*⁴⁷

'Technologie de subjectivation' est ici l'expression clé: on dirait plutôt autorités, soit politiques soit spirituelles, soit culturelles (si bien les deux dernières ne peuvent pas échapper au contexte politique). Le Yoga donc, construit et déconstruit les sujets: ce grand pouvoir, cette capacité est à l'origine des biopolitiques diverses, par rapport à l'état, comme nous l'écrivons, mais aussi entre groupes et communautés de Yoga. Mathew Remski explore ces questions dans son ouvrage⁴⁸ et milite pour dévoiler les hiérarchies hétéro-patriarcales et misogynes dans le monde de la spiritualité. Le mouvement #metoo (2017) a des nombres

⁴⁵ Bossy Thibault, Briatte François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 7-12. DOI : 10.3917/ripc.184.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-7.htm>

⁴⁶ Le site de [Yoga et Neuroscience](#) serait un exemple, ainsi que les entretiens informelles oraux de pratiquantes qui ont commencé par recommandation de leur médecins ou psychologues (notes sur le terrain)

⁴⁷ Bossy Thibault, Briatte François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 7-12. DOI : 10.3917/ripc.184.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-7.htm>

⁴⁸ REMSKY, Mathew: *Practice and All Is Coming: Abuse, Cult Dynamics, and Healing in Yoga and Beyond*

victimes parmi les pratiquantes de Yoga, et les maîtres les plus vénérés (déjà cités avant) ont été des prédateurs consommés.⁴⁹ La misogynie post-mortem continue, l'image et le prestige du 'guru' paraissent plus grandes et importantes que la souffrance des agressées.

Bossy et Briatte développent encore plus la notion de biopolitique:

«Fondamentalement, la biopolitique est un terme descriptif désignant l'ancrage des technologies libérales de gouvernement dans les propriétés biologiques des sujets. En conséquence, l'action des pouvoirs publics sous l'influence du libéralisme exprime une double métamorphose : d'une part, le pouvoir politique a modifié sa focale d'observation en la déplaçant de la mort vers la vie ; d'autre part, le pouvoir politique a modifié ses instruments d'action, qui abordent désormais le gouvernement des autres dans les mêmes termes que le 'gouvernement de soi'.»⁵⁰

Et encore, ce qui nous intéresse le plus:

«L'aspect particulièrement intéressant de la biopolitique contemporaine semble ainsi se situer dans son architecture rhétorique et opératoire à géométrie variable, oscillant entre l'auto-contrôle et l'autoritarisme: la diffusion de messages incitant les individus à se distancier par eux-mêmes des comportements à risque se superpose aujourd'hui à des mesures prohibitives ou comportementales.»⁵¹

Dans ce sens, l'auto-contrôle serait le style biopolitique du Yoga contemporain.

La crise sanitaire nous a fait agir et réagir de façon très semblable. On appelle aujourd'hui à la responsabilité individuelle afin de palier une longue période de négligence institutionnelle. Le Yoga travaille plutôt sur des formules d'auto-contrôle et d'élimination voir prévention de risques.

⁴⁹ Le patriarcat a ses idoles, et malgré les dizaines voire centaines de victimes qui ont porté plainte dans le monde du yoga, personne n'a jusqu'à la date, issu aucun communiqué de regret ni aucune intention de réparation aux victimes. Les noms des ces deux maîtres (parmi plusieurs d'autres plus anonymes) sont encore respectés et vénérés partout dans le monde. On pourrait mener une étude qui recherchait la dynamique de l'harem dans un Cours de yoga. Dans ce sens, ce phénomène est semblable à l'industrie de l'art ou de le sport: le 25 novembre on commémorait une journée contre toutes les violences faites aux femmes, et la presse pleurait la perte d'un violeur pédocriminel. Ces sont les priorités sociales du moment. Le talent est un forfait pour l'immunité et l'impunité.

⁵⁰ Bossy Thibault, Briatte François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 7-12. DOI : 10.3917/ripc.184.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-7.htm>

⁵¹ *ibid.*

Les deux auteur.e.s continuent à décortiquer d'autres notions liées à la biopolitique, comme celle de la biolegitimité, un concept repris de Didier Fassin, cité dans l'article:

«(...) la «*biolégitimité*» c'est-à-dire «*la manière dont les problèmes sociaux trouvent, non pas leur solution, mais **leur expression la plus autorisée dans le langage de la santé publique***» possède une vertu heuristique complémentaire aux intuitions originelles de la notion de biopolitique.»⁵²

Nous avons constaté à travers les arguments et citations antérieures comment le Yoga des nos jours détente cette *biolegitimité*.

Avec des états qui collapsent, où la santé publique a été laissée de côté pendant des années (une dizaine d'années pour le moins, mais selon les pays il y a des variations), le fait de transférer aux individus mêmes la seule responsabilité sur leur 'bien-être', est un mouvement biopolitique maître. Le Yoga n'offre aucune solution aux problèmes structuraux, parce qu'il opère au niveau du *soi*, de l'individu (un territoire vraiment convenant au capitalisme). Pourtant, le Yoga est une *expression autorisée* (même fomentée et plutôt respectée).

Dans ce sens, on aimerait de reprendre la description du philosophe Paul B. Preciado, héritier de Foucault. Il nomme toutes ces technologies modernes de la subjectivation des *chorégraphies sociales*. Le Yoga, centré sur le corps physique, est une séquence de mouvements que l'individu travaille à réaliser. C'est enregistré dans le corps et sa mémoire, ça configure les individus. C'est une '*grammaire pour dire autres choses*'⁵³. L'expression de Preciado décrirait en ce sens le Yoga actuel.

Aujourd'hui, la médecine, la psychologie, la neuroscience, parmi d'autres autorités, donnent son acquiescement au Yoga, après des décennies de négation voir incrédulité. Les avances en neurosciences et les études sur la méditation ont porté cette discipline à la reconnaissance de toutes les voix expertes et d'autorités⁵⁴.

⁵² *ibid.*

⁵³ Cité dans le cours Histoire du Corps 2ème quadrimestre, 2020. Séance menée par Silvia MANCINI (Université de Lausanne): Histoire des religions et technologies psycho-corporelles en contexte rituel: le cas du Tarentisme des Pouilles (Italie).

⁵⁴ Les résultats dans les moteurs de recherche sont nombreux. Un exemple de site dédié à telles réflexions est [yoga et neurosciences](#)

La European Yoga Alliance et la North-American Yoga Alliance publient dans ces pages les résultats d'une enquête du 2016, ses priorités semblent claires:

*«Yoga Alliance partnered with Yoga Journal to conduct the 2016 Yoga in America Study and there is some great news for our industry. The study shows the number of U.S. yoga practitioners **has increased to over 36 million**, up from 20.4 million in 2012, and **practitioner spending on yoga classes, clothing, equipment and accessories, rose to \$16 billion a year** up from \$10 billion over the past four years.»⁵⁵*

*«Survey data for this comprehensive study of the consumer yoga market was collected by Ipsos Public Affairs on behalf of Yoga Journal and Yoga Alliance. Thirty-four percent of Americans, or **80 million people**, say they are likely to try yoga for the first time over the next 12 months. **The results indicate that women represent 72 percent of U.S. practitioners**, with men and older Americans striking a downward dog pose at a growing rate.»⁵⁶*

*«'Beyond yoga's increasing popularity, what's fascinating is the data shows that those who practice and teach yoga have measurably better perceptions of their **individual** strength, balance, dexterity and mental clarity versus non-practitioners', said Yoga Alliance Executive Director and COO Barbara Dobberthien. 'Practitioners are also much more likely to be involved in a variety of other forms of exercise, as well as focused on sustainable living and eating'.»⁵⁷*

Ces alliances de yoga travaillent aussi vers la reconnaissance de la Yoga Thérapie et des bénéfices du Yoga pour la santé et pour s'établir et faire partie des systèmes de santé et d'éducation publiques (ou, dans le cas des États-Unis, essayer d'avoir une position de pouvoir et d'influence croissante en tant qu'acteurs du secteur privé).

D'autres autorités prônent le Yoga aussi: l'industrie de l'esthétique, la cosmétique, la beauté. La société accepte et admire les corps *yogiques*: minces, flexibles, résiliants, contrôlés, capables, forts, es somme: sains⁵⁸. Et surtout: autonomes. L'autonomie est une valeur indissociable de la façon comment le (néo)libéralisme comprends la liberté.

⁵⁵ L'étude est accessible sur ce [lien](#)

⁵⁶ cf. 44

⁵⁷ *ibid.*

⁵⁸ Cf. Images annexées

Le Yoga est devenu une nouvelle fabrique du corps, âmes et esprits. C'est un savoir faire appliqué, ce sont des techniques du corps, exercices: un mode opératoire, un dispositif, nous permettant un retour à la ritualité (même si frictionnelle): c'est une façon de co-construire des sujets et le monde.

IV. D) Le Capitalisme

Les études ont montré que ce système économique configure toutes les dimensions humaines. Pour Nicolas Auray, cela inclut aussi un capitalisme cognitif⁵⁹. À travers l'analyse d'un livre de fiction, il décrit les mécanismes actuels de fonctionnement humain. Ce capitalisme traverse toutes les facettes de l'individu, s'étend partout et configure l'individualisme psychique, le capitalisme spirituel, la marchandisation des émotions⁶⁰, la dictature du positivisme ou l'«happycratie», une vie versée dans les réseaux sociaux, et beaucoup de solitude. Ce yoga marchandisé se voit et se présente comme un *vade-mecum*: le soigne tout, tout-puissant. Soit la recherche, soit la médecine, même l'éducation...La forte ambition pour ouvrir le marché a donné naissance à tous les types de yoga possibles: même le **bière-yoga**, le **chèvre-yoga**. Et dans ce paroxysme, le **yoga armé** ainsi que le yoga **en nudité**, pour nommer seulement quelques uns. On peut ajouter yoga à n'importe quoi et la magie a lieu: on se lance!

Le capitalisme est un système économique (mais pas que) caractérisé par une organicité qui lui permet de s'adapter à plusieurs terrains, géographiques et culturels. Voyons le capitalisme cognitif:

*«Le capitalisme cognitif est une manière singulière de saisir des évolutions subies par le capitalisme depuis les années 1970. Elle repose sur le postulat d'une rupture. **Passion hédoniste de l'activité libre, communautés et contre-culture, créativité diffuse : ce serait par la mise en réseau, dans des districts créatifs souples, couplés à une topologie virtuelle, que s'organisent les industries créatives au cœur des mutations de l'économie.** Et même aussi d'ailleurs, c'est par la facilitation et la captation de contributions décentralisées, par l'organisation métropolitaine du choc des multitudes, que **le capitalisme, tel le géant Antée***

⁵⁹ AURAY Nicolas, « Les plis du capitalisme cognitif », *Multitudes*, 2013/1 (n° 52), p. 147-154. DOI : 10.3917/mult.052.0147. URL : <https://www.cairn.info/revue-multitudes-2013-1-page-147.htm>

⁶⁰ Eva Illouz, *The making of emotional capitalism*, Polity Press, Cambridge 2007

***qui ne pouvait récupérer des forces qu'en remettant les pieds sur la Terre, tisse désormais sa toile.*»⁶¹**

Auray ajoute: ***«Le désordre est normativement partout: à l'âge du numérique et du capitalisme en réseaux, le fameux «pacte de compétitivité» pourrait être défini comme le processus de libération des entraves à la rencontre, décisive, entre le désordre de la vie et le désordre du corps et de la tête, entre le chaos du monde à contempler et le chaos du cerveau à contracter.»***⁶²

Et conclut: *«il faut apprendre à configurer notre rapport au désordre».*

La crise sanitaire est arrivée à intensifier ces phénomènes déjà préexistantes. Le désordre semble bien plus intense que jamais avant (pour une grande partie de la population).

Le Yoga dans ce sens justement nous aide à configurer notre rapport au désordre. Pas à agir sur le désordre même, mais à gérer notre réaction par rapport au chaos existant: il y a alors des sentiments permis et d'autres non désirables. Il faut trouver la paix, coûte que coûte, il faut rejeter la rage. Ici il y a un vrai danger: découpler l'être humain de ses émotions, ne serait pas le déshumaniser? Le priver d'exprimer sa rage en face du chaos, la violence et l'injustice qui règnent, ne serait pas une façon de l'anesthésier et d'empêcher l'action sur l'environnement?

Aussi Fabrice Madis⁶³ nous alerte sur ces dérives, ainsi que la sociologue Eva Illouz⁶⁴, qui analyse la psychologie positive, la marchandisation des émotions et la 'happycratie'.

À nouveau, Auray nous offre les mots pour décrire la situation:

*«Toute idée de communauté disparaît, il reste seulement des individus.»*⁶⁵

⁶¹ ibid. 51

⁶² ibid.

⁶³ Fabrice Midan Foutez-vous la paix!, vidéoconférence

⁶⁴ Eva Illouz, *The making of emotional capitalism*, Polity Press, Cambridge 2007

⁶⁵ Cette affirmation a des nuances, bien sûr: au même temps que l'on se recentre sur le soi, les communautés virtuelles prolifèrent partout. Il y a en plus des 'Community manager'. Ce serait très intéressant de pouvoir étudier ce phénomène aussi: l'évolution de la notion de *communauté*.

L'idée de *karma* a été aussi retravaillée. Ici je n'ai pas le temps ni c'est la place pour analyser cette évolution sémantique et conceptuelle, mais originellement le *karma* connaissait plusieurs dimensions (sociale, géographique, historique, astrologique). Les sages indiens de l'antiquité pouvaient interpréter toutes ces dimensions (c'était leur métier). La réception occidentale réduira le *karma* encore une fois à l'individu, en le surchargeant avec toute la responsabilité et une théorie de la toute-puissance

Aromatario⁶⁶ nous offre encore des pistes sur ce phénomène et cite à Michel Bozon et à Foucault:

*«(...)Michel Bozon qui, faisant appel à Foucault, estime que **les mécanismes de contrôle et de discipline externes sont devenus internes aux individus, désormais tenus d'assurer leur propre libération tout en en rendant compte socialement.**»⁶⁷*

L'aspect politique du Yoga sera de le considérer un instrument capable de véhiculer ces mécanismes de l'auto-contrôle et l'auto-discipline, d'inoculer dans les individus la responsabilité de soutenir l'ordre sociale hégémonique. La pratique ancestrale du Yoga proposait une voie royale vers la libération. La pratique contemporaine du Yoga propose une voie royale vers la libéralisation. Voyons les aspects historiques de cette évolution.

V. La réception du Yoga en Occident: quelle histoire pour quel yoga?

Comment est-on arrivé jusqu'ici? Essayons de faire une petite histoire du Yoga et d'éclaircir de quoi parle-t-on quand on dit 'Yoga'.

Selon la majorité des sources, le Yoga est né il y a plus de 6000 ans. Yoga pourrait tout signifier et en fait, le concept du Yoga est devenu aussi ample que flou. Si on parle

⁶⁶ Aromatario, A. (2017). Révolution sexuelle. Quelle révolution pour quelles sexualités? Revue de la littérature. In A. Morelli & A. Casini (Eds.), Les femmes aiment-elles la guerre ? (pp. 99-110). Bruxelles: Editions de l'Université de Bruxelles.(Sextant). Accessible à: <http://hdl.handle.net/2013/ULB-DIPOT:oai:dipot.ulb.ac.be:2013/251727>

⁶⁷ *ibid.*

strictement d'une approche étymologique, la racine indo-européenne 'yug' se connecte surtout avec le mot 'lien'⁶⁸. Le yoga c'est un lien, un pont, une connexion.

Du fait que l'histoire du Yoga plonge ses racines au fond de la nuit des temps, je veux ici seulement dévoiler le moment de rencontre des deux cultures, le creusement de regards, interprétations et disciplines et me focaliser là où le Yoga prend sa force en occident: au XXème siècle, décroissant pendant les années septante et traversant une période de popularisation jusqu'à nos jours.

Voyons ce que les expert·e·s nous expliquent:

La chercheuse et professeure de Yoga Ysé Tardan-Masquelier⁶⁹, dans son article *La réinvention du Yoga par Occident*, vient jeter de la lumière sur cette même question: la réception du Yoga en Occident implique une métamorphose, c'est juste l'explication au tour de laquelle nous nous interrogeons:

*«Cette maturation d'une discipline orientale dans le creuset complexe de l'Occident contemporain ne va pas sans poser quelques questions. D'une part, elle a **défait les attaches philosophiques et éthiques du yoga de ses origines indiennes pour les amarrer à d'autres motivations**, modifiant en profondeur les finalités qui lui avaient été historiquement assignées, réinterprétant dans d'autres perspectives les conceptions du corps et de l'esprit sur lesquelles il repose. D'autre part, **elle a produit des expériences de soi originales, dans le cadre de quêtes plus vastes, dites «post-modernes», qui cherchent un équilibre entre autonomie personnelle et harmonisation avec l'autre et avec l'environnement dans lequel on vit**. Dans ce renversement, où une synthèse traditionnelle est décomposée pour être réinvestie et reformulée autrement, le yoga prend figure d'exemple. Son succès manifeste les richesses et les ambiguïtés d'un moment anthropologique qui métisse les apports culturels et les ordonne*

⁶⁸ yug: conjugal, jonction, joint: ont cette même racine. Des mots pareils apparaissent en anglais, espagnol, allemand, italien, portugais...

⁶⁹ Chargée de cours en anthropologie religieuse à l'Université de Paris-Sorbonne (Paris-IV); chargée du cours sur l'Hindouisme à l'Institut Catholique de Paris et à l'INALCO ; directrice de l'Ecole Française de Yoga de Paris ; directrice de la rédaction de la *Revue Française de Yoga*. Auteur de : *Le Yoga, du mythe à la réalité*, Droguet-Ardant, 1991, rééd. Plon-Mame, 1995 ; *Jung et la question du sacré*, 1992, rééd. Albin Michel, 1998; *L'Hindouisme, des origines védiques aux courants contemporains*, Bayard Editions, 1999; *La Sagesse*, DDB, 2001; (dir.) *Les Spiritualités au carrefour du monde moderne*, Centurion, 1993. – A co-dirigé : *L'Encyclopédie des Religions* (avec Frédéric Lenoir), Bayard Editions, 1997, 2^e éd. revue et augmentée, Bayard-Compacts, 2000 ; *Les Religions, la médecine et l'origine de la vie* (avec Michel Meslin et Alain Proust), Odile Jacob, 2001.

à ce qui constitue la pointe la plus avancée du mouvement inauguré par les Lumières : **la disposition de sa vie intérieure comme liberté inaliénable de l'individu.**»

Selon l'autrice, on constaterait donc la mutation de la discipline: on la vide de ses contenus 'éthiques et philosophiques' et produit de nouvelles expériences vers la liberté individuelle.

Lisons maintenant les réflexions de Laurent Turcot⁷⁰:

*«Le premier grand transfert culturel se produit en 1893, lors de l'exposition universelle de Chicago. Plusieurs représentants des cultes du monde entier se rassemblent au premier parlement des religions, on y compte des évêques, des prélats, des rabbins et des représentants de spiritualités asiatiques. L'hindouisme va émerveiller alors. Swami Vivekananda, avec sa robe monastique orange prêchant la tolérance, ouvre la voie au yoga moderne. **Vivekananda évoque alors la supériorité spirituelle de l'Inde sur l'Occident, qu'il affirme être corrompu par le matérialisme. Pourtant, il entend bien profiter de la marchandisation de la culture qui se développe en Amérique. Il entend "fabriquer de manière industrielle" des yogis aux États-Unis. Il donne le coup d'envoi à une vaste entreprise de séduction qui s'étend tout au long du XXème siècle.**»⁷¹*

*«Le yoga, tel que nous le connaissons aujourd'hui, ne date que de 1924. On en doit la pratique à un homme, Tirumalai Krishnamacharya, qui va en faire **un système accessible à tous, reproductible et exportable...**»⁷²*

Les paroles de Turcot expriment la notion de colonisation spirituelle inverse: dans un contexte de pré-globalisation déjà initié à travers le phénomène des Expositions Universelles (structure par ailleurs coloniale, patriarcale et capitaliste dans ses propos) ce maître hindouiste indien plantera une semence dont on récolte encore les fruits: des 'armées' de yogis partout dans le monde.

Il continue:

⁷⁰ Professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières, titulaire de la Chaire de Recherche du Canada en Histoire des Loisirs. L'article dont on a pris les extraits c'est: TURCOT, Laurent: Le Yoga: du l'Inde au monde. Édition du 11 août 2019, section DÉBATS, écran 7; <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2019-08-11/le-yoga-de-l-inde-au-monde>

⁷¹ ibid.

⁷² ibid.

«Cette puissance douce semble d'autant plus acceptée quand on réalise qu'existe la Journée internationale du yoga, qui a été décrétée par l'ONU, qui se tient tous les ans le 21 juin depuis 2015. L'histoire du yoga montre sa remarquable capacité à s'adapter en fonction du contexte politique et culturel. Sa mondialisation le montre avec une évidence criante. Si le yoga n'est plus le même que celui de Patanjali, ceux qui l'adoptent trouvent une pratique qui est à mi-chemin de l'exercice, de la méditation et du recentrage sur soi»⁷³

C'est donc une pratique reconnue mondialement par les instances de gouvernance plus universelles. On parle du yoga en tant que phénomène organique et adaptatif, donc répandu.

Par rapport à la notion de yoga actuel, il est assez clair aussi:

*«Certains principes apparaissent. Dans un premier temps, les yamas⁷⁴, qui sont au nombre de cinq : ne faire du mal à aucun être, ne pas mentir, ne pas voler, s'abstenir sexuellement et ne pas être avarié. Ensuite viennent les niyamas, qui comportent la propreté, le contentement, l'ardeur ascétique, l'étude des écritures, la répétition méditative du son «om» et enfin «le fait de déposer toute action devant le seigneur». **Les yamas et les niyamas constituent les deux piliers du yoga de Patañjali. On est bien loin de tout ça aujourd'hui quand on regarde les studios de yoga qui ouvrent un peu partout à Montréal, New York, Paris ou Barcelone.**»⁷⁵*

L'auteur constate un décalage éthique entre le yoga reconnu comme authentique ou originel (radical, enraciné et ancré dans les Yoga-Sutras de Patañjali) et les pratiques actuelles.

Deux chercheurs japonais⁷⁶ nous éclairent dans cette évolution de la réception du Yoga, notamment par l'agent catalyseur le plus puissant: la Californie des années septante et le rôle des technologies dans ce rapport:

«Si la contre-culture à l'ère pré-Internet des années 1960 cherchait à émanciper la corporalité dans une perspective spirituelle asiatique pour libérer l'humanité emprisonnée dans la culture des industries, son successeur d'aujourd'hui, la culture de l'informatique à

⁷³ ibid.

⁷⁴ Nous les avons déjà expliquées: cf. p. 22

⁷⁵ cf. 73

⁷⁶ Kogiso Kohei, Miura Atsushi, « Le corps et l'esprit dans les mouvements spirituels californiens et Internet aux États-Unis (années 1960 et années 2010) », *Staps*, 2020/3 (n° 129), p. 73-85. DOI : 10.3917/sta.129.0073. URL : <https://www.cairn.info/revue-staps-2020-3-page-73.htm>

l'ère Internet des années 2010 qui affecte la corporalité à travers le mouvement de pleine conscience (mindfulness), ne nous paraît pourtant pas réussir à l'émanciper. Cette différence, dont nous allons explorer la cause dans cet article, nous permet d'examiner l'interférence entre la technologie de l'informatique et la pratique corporelle.»

Et continuent:

«Les pratiquants du yoga d'aujourd'hui se servent d'Internet dans un but individualiste. L'attitude de ces élèves du cours du yoga d'aujourd'hui au Japon ne diffère pas de celle des pratiquants de la pleine conscience aux États-Unis.»⁷⁷

Ils vont encore plus loin:

«Aujourd'hui, beaucoup de personnes exercent une pratique corporelle spirituelle issue de la tradition orientale, uniquement comme technique de guérison, dans les salles de fitness, les spas ou encore dans les bureaux, de manière individuelle, alors que les personnes impliquées dans les mouvements des années 1960 cherchaient à organiser une communauté à travers la pratique spirituelle (Sharf, 2015 ; Grison & Hamard, 2013 ; Ditrich, 2016). Cette différence pourrait s'analyser à partir du développement d'Internet.»⁷⁸

Voyons les liens que ces techniques de guérison ont avec la santé et avec la notion de biopolitique déjà décortiquée.

Et encore:

«Dans cette évolution moderne, J. Alter attribue un rôle premier à Vivekananda qui, à la fin du XIX^e siècle, avait prêché au monde un nouvel hindouisme, débarrassé de ses «superstitions», où un yoga également rénové contribuerait à l'avènement d'un homme nouveau, sain de corps autant que d'esprit. Fondateur lui paraît aussi le rôle de Shri Aurobindo, le sage de Pondichéry, dont l'enseignement visait à l'avènement d'un âge du supramental où l'être humain, possédant désormais un corps parfait (et d'ailleurs asexué), s'unirait à l'absolu divin.»⁷⁹

⁷⁷ Ibid.

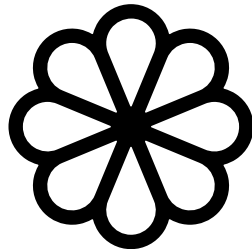
⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ PADOUX, André « Joseph S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy* », *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 136 | octobre - décembre 2006, document 136-6, mis en ligne le 12 février 2007, consulté le 21 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/assr/3850> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.3850>

«Qu'en est-il aujourd'hui ? Le terme «yoga» est connu, employé quotidiennement un peu partout, souvent de façon impropre (comme d'autres mots sanskrits tels que karman, nirvāṇa, cakra, guru). Nombre de textes fondamentaux se rapportant au yoga ont été traduits et sont même accessibles au grand public. Les manuels de vulgarisation abondent. Des articles de journaux nous vantent les bienfaits du yoga ou, au contraire, nous avertissent de ses dangers, le confondant avec quelque pratique aberrante affublée frauduleusement du même nom et répandue dans telle ou telle secte. Il existe des «professeurs de yoga», des «fédérations de yoga», des «écoles» ou «académies» de yoga décernant des diplômes, des «stages» ou «séminaires» de yoga pour tous les goûts. On le combine avec la danse, la diététique, la psychothérapie, le sport, les arts martiaux, les massages, etc. On aime aussi à le découper en tranches, à le présenter comme une espèce de produit adaptable à chacun, quels que soient son état de santé, sa capacité d'attention et même son intérêt ou son manque d'intérêt pour la recherche spirituelle : yoga pour enfants, yoga pour femmes enceintes, yoga pour troisième âge, pour dépressifs, pour cadres surmenés, pour gens pressés... Le plus regrettable dans cette vogue – qui n'a évidemment pas que des aspects négatifs – est l'esprit réducteur qui s'y manifeste : d'une part, on semble ramener tout le yoga à l'une seule de ses nombreuses formes – le haṭha-yoga – et d'autre part, on limite singulièrement celui-ci lorsqu'on n'y voit qu'une série de « postures » saupoudrée de quelques « respirations » et trouvant son couronnement dans la « relaxation ». Ainsi, le yoga, jadis quête de la Délivrance, voie conçue pour mener l'être humain à l'épanouissement de toutes ses potentialités puis au dépassement de son « humanité » même, est-il trop souvent réduit aujourd'hui à une simple gestuelle anxiolytique, un ensemble de recettes «antistress» ou un moyen, comme on dit, de «se sentir bien dans sa peau». La même tendance, rapetissante et hédoniste, s'accroît encore dans la manière d'aborder la variété de yoga la plus tardivement découverte en Occident, le yoga tantrique, dont on isole certains éléments séduisants ou clinquants sans les rattacher à une vision globale du monde ni à une exigence transformatrice.»

⁸⁰ Feuga Pierre, Michaël Tara, « Conclusion », dans : éd., *Le yoga*. Paris cedex 14, Presses Universitaires de France, « Que sais-je ? », 2018, p. 117-119. URL : <https://www.cairn.info/le-yoga--9782130801535-page-117.htm>

Ce noyau c'est la pépite que l'on cherchait, ou la perle cultivée qui contient en soi toute ma quête théorique: la vulgarisation du terme et de la pratique l'éloigne terriblement de ses propos originels, c'est-à-dire, la **Délivrance**, pour devenir un 'vade-mecum' *antistress* détaché d'une quelconque vision globale sans le moindre compromis de transformation.



VII. Vers l'hypothèse.

Le Yoga: une biopolitique du capitalisme contemporain?

Nous avons lu les études de plusieurs chercheur·e·s et spécialistes sur la matière qui nous ont donné les pistes suivantes pour répondre à nos questions:

1) Comment est-on arrivé jusqu'ici?

L'histoire du yoga est inextricable de l'histoire coloniale. L'intellectualité occidentale s'intéresse beaucoup par les connaissances et la sagesse spirituelles de l'Inde ancienne, toujours sous un prisme l'idéalisation orientaliste, et élimine de ses connaissances tout ce que par rapport au regard cartésien et scientifique ne peut pas être digéré. Dans ce premier moment-là, le Yoga est encore une pratique élitiste: ce sont les classes puissantes qui ont accès à ces connaissances.

Un deuxième mouvement (avec une popularisation de ces techniques) s'est apparu pendant les années 1970, notamment en Amérique du Nord (la Californie surtout) en même temps que d'autres révolutions qui passent par le corps (notamment la sexuelle, cf. Aromatario, dans ce cas dans toute l'embellée de la culture de la jeunesse occidentale) qui cherche une formule spécifique de 'libération'.

La deuxième phase d'appropriation culturelle a lieu pendant ces années, et on peut voir des évolutions dans les pratiques d'inspiration asiatique mais pleinement adaptés au contexte occidental.

Un troisième point d'inflexion est par une approfondissement de la mondialisation à travers les technologies du numérique, qui viennent renforcer les tendances individualistes et narcissiques. La *libération* souhaitée pendant les années 70 deviendra libéralisation voire libéralisme. Surtout à partir des années 80 (avec la première crise profonde du pétrole, les premières offensives néolibérales fortes de la main de Reagan et Thatcher, les dictatures de l'Amérique Latine, l'élimination de la notion de collectivité, etc.). Pendant cette phase, on connaît des célébrités qui ouvertement parlent de sa pratique régulière du Yoga et de ses voyages en Inde.⁸¹

L'arrivée de l'internet dans les années 90 en même temps que la disparition de l'URSS, marquent la conquête à l'échelle globale du capitalisme en tant que le seul modèle économique possible. Le Yoga, déjà marchandisé, contiendra tous les éléments biopolitiques qui le caractérisent. Les Yoga stars prolifèrent, les brevets par rapport aux styles de pratique, le feront aussi.

Qu'est-ce qui se passe depuis Mars 2020? Au milieu de la crise sanitaire ce phénomène s'est encore beaucoup plus intensifié. Plus de Yoga, plus partout, plus de gens différents qui rejoignent la pratique. Afin de comprendre ce qui le future nous dépare par rapport à cette évolution, il faudra continuer à suivre les événements.

2) Pourrait-on retracer des causes, des raisons, même un ou plusieurs 'pourquoi'?

Les causes sont multiples. Nous avons déjà souligné quelques aspects: l'histoire de colonisation économique avec l'appropriation culturelle, l'idéalisation orientaliste, les révolutions des années septante centrées sur le(s) corps, l'hégémonie capitaliste, l'idéologie libérale répandue, qui cherche à promouvoir certaines valeurs, le narcissisme post-moderne, l'obsession avec le soi, les technologies et les réseaux sociaux. Nous en parlerons un peu plus dans la partie **VII. Intersections: quel yoga pour quels corps?**⁸².

3) Pourrait-on parler d'encore un instrument biopolitique contemporain?

À partir des études des auteur·e·s mentionné·e·s, nous pouvons répondre plutôt affirmativement. Si bien personne ne parle pas du Yoga en tant que biopolitique, tout·e·s les auteur·e·s constatent la perte des notions éthiques et philosophiques anciennes, la perte de repères à la communauté et l'individualisation de la pratique, ainsi que la disparition d'une

⁸¹ Le Beatles avaient déjà été les pionniers dans la première phase identifiée. Avant de ça, la relation entre Jehudi Menuhin et Iyengar avait marqué aussi une injonction. Plus tard, Madonna revendiquera ses liens avec le yoga Ashtanga.

⁸² p.44 et suivantes

présumée force transformatrice: on pratique aujourd'hui afin de mieux s'adapter au système.

Il y a une dissociation entre l'individu et le monde. La réalité se limite au '*soi*' (le seul territoire que l'on peut vraiment contrôler). On transforme le soi pour mieux servir aux mécanismes du pouvoir économiques et numériques. Dans ce sens là, le Yoga peut fonctionner comme un instrument biopolitique contemporain. Pourtant, ces pratiques peuvent encore s'utiliser différemment et promouvoir un changement de la conscience individuelle et collective.

VII. Intersections: quel Yoga pour quels corps?

La biopolitique du Yoga se manifeste à travers plusieurs dimensions. Voyons les champs du **genre**, **race**, **colonialité**, **pauvreté** et **capacitisme/validisme**, à fin de limiter les observations. On finira par dédier quelques lignes à la **situation Covid19**, qui a frappée les femmes sans pitié et a fait reculer à très grande vitesse l'accès à droits ayant été considérés comme acquis.

GENRE. Comment expliquer sur ce prisme l'omniprésence des femmes aux cours de Yoga? C'est la biopolitique qui nous donne la réponse: une biopolitique renforçant des rôles sociaux genrés: les femmes liées toujours au *care*. Si, comme on a déjà vu, le Yoga devient un instrument de guérison, ce sont les femmes les plus nombreuses à donner des cours et à prendre part des cours. Elles prennent soin: des autres, d'elles-mêmes (peut-être que personne ne le fait pour/par elles? Le Yoga fait partie des soins et du bien-être: les femmes se présentent ici toujours comme des responsables du bien-être et le plaisir d'autrui. Donner son attention, s'occuper des corps des autres et le faire dans un contexte de precariat économique⁸³, ce sont des tendances observées dans le secteur du *care*. En plus, si le métier n'est pas suffisamment bien rémunéré, on va plutôt trouver des femmes qui l'exercent. Les questions de l'enquête posées au personnel ont pour bout aussi la détection d'une potentielle précarité (est-ce que l'on peut vivre du Yoga ou c'est seulement une activité complémentaire?). Ces informations, sont encore en train d'être confirmées.

De l'autre côté, le rapport femme-corps souffre depuis toujours et dans toutes les cultures et moments historiques connus, une pression éthique et esthétique constante. Sur leurs épaules (les nôtres) pèsent des exigences impossibles et simultanées: pour être

⁸³ Malheureusement, la manque de réponse des enquêtes ne nous permet constater cette donnée. L'expérience accumulée m'indique que il y pas beaucoup de profs de Yoga qui peuvent se dédier uniquement à ça, et iels (notamment elles) ont besoin d'autres activités, d'ajouter des salaires d'appoint. Il y a aussi plusieurs femmes mariées qui donnent quelques courses par semaine, mais le salaire principale du ménage appartient au conjoint.

simplement acceptée et visible, et peut-être même la chance d'être écoutée, il faut, si l'on est femme (par circonstance ou choix, peu importe), d'une constante et épuisante mise à jour:

«On va chez le psy, on lit des livres qui nous apprennent comment nous organiser, comment être zen, comment jouir, on partage nos états d'âme, on initie des dialogues, on fait du sport et des régimes, on fait des relookings, de la chirurgie esthétique, on se fait coacher, on change de job, on se plie en quatre. Les femmes sont dans un processus de mise à jour permanent. »⁸⁴

On fait du Yoga aussi, pour s'améliorer, pour améliorer sans cesse et toujours devenir la meilleure version de soi-même. On dirait que le fait même d'être socialisée en 'femme', porte une angoisse collée que va de soi. Encore donc, des technologies corporelles auto-imposées.

Par rapport à la communauté LGBTQI, l'absence est également à signaler, surtout si nous parlons des non-binaires, un groupe laissé du côté même dans le mouvement qui revendique la fin de l'hétérosexualité patriarcale obligatoire.

Dans un autre ordre de choses, je serai ravie de voir ou mener un étude pour découvrir s'il y a des dynamiques comparables au système du harem dans les cours de Yoga (on trouve si peu d'hommes et ils sont fortement idéalisés et désirés; si on fait la comparaison avec un marché des émotions, la question offre-demande ne laisse pas beaucoup de chance aux femmes blanches cis hétérosexuelles).

Le podcast '*Gurus killed yoga*' nous informe des cas liés à cette forme d'abus. L'essentialisme homme/femme (le dualisme binaire est à la base des conceptions hindouistes), les principes de la nature⁸⁵, les rôles sociaux établis, la fratrie (et la misogynie⁸⁶) de la tradition ouvrent la voie royale à ces problématiques. Rappelons-nous de Mathew Remsky⁸⁷ et ses références au mouvement #metoo dans le monde du yoga. La monogamie cis heteronormé est encore une réalité majoritaire dans ce cadre.

De la sorte, le yoga renforce les rôles de genre hétéro-patriarcales.

⁸⁴ HARMANGE, Pauline: *Moi les hommes, je les déteste* Ed. Monstrograph Collection Bootleg, 2020

⁸⁵ Une nature dans la culture, donc une nature construite socialement.

⁸⁶ Plusieurs thématiques peuvent être abordées: le tabou de la menstruation, les mouvements basées sur un corps référentiel masculin, les femmes hors de l'histoire du yoga, toujours subalternes (par exemple, la femme de Iyengar, restait à sa place et était l'appui, le support logistique et émotionnel, s'occupé des enfants, ...alors elle gagne la reconnaissance à la fin de sa vie et Iyengar nomme sa fondation en honneur d'elle. Lui, il prenait tout son temps à la pratique, à ses voyages, à cultiver le succès et la reconnaissance internationale.

⁸⁷ Cf. Note 34

RACISME: La blanchité dans un cours de Yoga est remarquable. On dirait '#yogasowhite' . La non-blanchité est presque invisible dans le monde du Yoga. Ce mémoire fait le constat mais il faudrait analyser en profondeur pourquoi est un territoire si blanchi. Le seul constat d'une telle ségrégation, devrait être encore un signe de préoccupation. La grande majorité des élèves, étudiant·e·s, pratiquant·e·s: ce sont des femmes blanches. À nouveau un podcast sur le sujet: 'White women killed yoga'⁸⁸, le démontre. La grande majorité de retraites du Yoga aussi renforcent cette tendance⁸⁹ de production et reproduction des inégalités: on les organisait (dans la période pre-Covid19) dans des endroits éloignés, idéalisés et avec des économies précarisées à cause des enjeux géopolitiques globales hérités d'un passé colonisateur.

COLONIALITÉ: Le thème pourrait donner lieu à une thèse doctorale complète en soi, telles sont la complexité et l'émblée de cette réalité. On ne voulait pas se centrer sur l'Inde, mais il y a des réflexions géopolitiques importantes à se faire:

- L'institutionnalisation du Yoga en Inde est fortement liée aux mouvements nationalistes revendiquant une identité culturelle, historique, religieuse et politique. Si bien un mouvement identitaire en soi ne devrait pas poser de problèmes, le fait que l'on construit son identité aux dépenses et au détriment des autres, c'est redoutable. L'avancée du Yoga encadré dans l'Hindouisme en Inde a des conséquences par rapport aux droits humains d'autres cultures et religions qui partagent le territoire. Sans avoir le temps de rebondir sur cette question, il est important de la noter et de signaler la possibilité de chercher la validation internationale par moyen du Yoga et sa reconnaissance (dans le cadre des Nations Unies, comme on a déjà mentionné, avec la déclaration du Yoga Patrimoine Immatériel de l'Humanité⁹⁰, en plus de la Journée International du Yoga), que de façon implicite validerait telles politiques oppressives au regard des groupes musulmanes et bouddhistes.⁹¹
- Dans ce cas on peut entrevoir aussi une histoire politique de la colonisation et reappropriation. La 'vente' et l'exportation d'une 'richesse culturelle', ambassadrice de

⁸⁸Tejal Patel&Jesal Parikh: *Yoga is dead* Podcast (2019/2020)

⁸⁹ Cette mémoire basée sur l'expérience d'un voyage spirituel à l'Inde, le montre:

⁹⁰ Cf le site de l'UNESCO: <https://ich.unesco.org/fr/RL/le-yoga-01163>

⁹¹ Hoyez Anne-Cécile, « Le corps comme espace en soi et espace à soi ? Regards géographiques sur la complexité d'une pratique corporelle mondialisée : le yoga », *L'Information géographique*, 2014/1 (Vol. 78), p. 57-72. DOI : 10.3917/lig.781.0057. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-1-page-57.htm>

l'Inde, rétablirait ici l'estime de soi, en cherchant l'approbation à l'égard du colonisateur dominant. De l'autre côté, nous avons expliqué comment le Yoga hégémonique d'aujourd'hui, il a été pris, l'occident se l'a approprié de sa version originelle indienne. À l'occident aussi la possibilité voire la responsabilité de lui rétablir l'appréciation culturelle. Elle est envisageable.

PAUVRETÉ: Le prix moyen d'une mensualité des cours de Yoga en Europe, si l'on pratique deux fois par semaine, pourrait être environ 80€. Un cours de formation pour devenir professeur·e de Yoga (les premières 200€) peut coûter environ 1200€. Plusieurs courses ou retraites de Yoga ont lieu dans des pays avec des économies précarisées. Ce sont des pays éloignés de l'Europe et les États-Unis: Inde, Thaïlande, Indonésie, Costa Rica, Brésil, quelques parties de la Méditerranée (les Iles Canaries, la Grèce, la Crète, le Maroc). Il faut alors ajouter à ces prix les dépenses de logement et déplacement. Un tel investissement n'est pas accessible à toutes les économies, on pourrait affirmer. L'équipement (tapis de Yoga, blocs, vêtements) avec des marques très connues, est également onéreux. Ces industries externalisent la production (la fabrique est ailleurs, les consommatrices à l'Europe). Lulu Lemon, Manduka seront des exemples.

CAPACITISME/VALIDISME⁹² vs. DIVERSITÉ MOTRICE OÙ COGNITIVE: ces pratiquant.e.s ne sont pas dans les studios: ces personnes ne sont pas là. L'architecture des espaces pourrait-elle devenir un obstacle à la participation de ces corps diverses? Ces personnes sont hors de ces espaces. Une possible explication serait que la majorité des pratiquants proviennent du monde de le sport. Ces champs sont connus par l'esprit de compétition, les hiérarchies, une certaine forme d'abus du corps. Pour reprendre les mots de Mathew Remsky, on parlerait ici de 'high demand groups', groupes d'une haute exigence avec ses membres. Reprenons la formule idéale de la personne pratiquante de Yoga défini par Aurobindo: dans sa description, il s'agit d'*'un corps parfait'*.⁹³

CONTEXTE COVID 19: Le Yoga est devenu encore plus répandu et populaire en raison de l'accès en ligne. Le confinement a fait monter l'adhésion à cette pratique. Il

⁹² Ce terme vis à exprimer une forme de discrimination: Le système de valeurs capacitiste, fortement influencé par le domaine de la médecine, place la personne capable, sans handicap, comme la norme sociale. Les personnes non conformes à cette norme doivent, ou tenter de s'y conformer, ou se trouver en une situation inférieure, moralement et matériellement, aux personnes valides. Dans ce système de valeurs et de pouvoir, le handicap est ainsi perçu comme une erreur, un manque ou un échec et non comme une conséquence des événements de la vie ou de la diversité au sein de l'humanité. La Convention relative aux droits des personnes handicapées définit l'absence d'accommodement raisonnable en faveur de personnes non valides comme une discrimination fondée sur le handicap. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Capacitisme>

⁹³ Cf. Images annexées

semblerait que même en pandémie il faut agir, bouger, rester active, en forme, s'améliorer sans cesse. Il faut montrer de l'activité voire de la suractivité. Le Yoga se propose comme une sorte de panacée contemporaine. Une technique pour surmonter une réalité que nous dépasse. La notion de changer cette réalité ne se pose même pas.



VIII. Conclusions

VIII a) Analyse

Nous nous demandons au commencement, si le yoga était une biopolitique contemporaine vu que les constats semblaient indiquer que LE YOGA EST AUJOURD'HUI UNE INDUSTRIE MILLIARDAIRE⁹⁴, qu'IL Y A DES CORPS QUI SONT LE SUJET PRINCIPAL DU YOGA, que le LE YOGA EST UN ESPACE FORT GENRÉ, et qu'IL EXISTE UNE INCOHÉRENCE ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE.

Nous avons distingué très questions principaux: ***Comment est-on arrivé jusqu'ici?*** Pour y répondre, nous avons fait un bref parcours historique et avons testé les tournants et les éléments géopolitiques et socioéconomiques. Deuxièmement, nous nous demandons si on ***pourrait retracer des causes, des raisons, même un ou plusieurs 'pourquoi'?***, ça nous a conduit à formuler les hypothèses, que nous avons décortiquées.

Par rapport à la question principale et finale, ***Pourrait-on parler d'encore un instrument biopolitique contemporaine?***, selon l'encadrement du concept dans son sens foucauldien, et une fois nous avons présentées les caractéristiques actuelles reliés à la pratique du yoga contemporain, on pourrait affirmer que ça c'est le cas.

Les textes des expert.e.s confirment le décalage entre les principes du Yoga traditionnel et la pratique généralisée actuelle. Les principes du Yoga sont une philosophie de vie à cultiver sans aucun besoin de bouger le corps sur un tapis.

Les informations récoltées sur les réseaux, insistent à montrer une image du Yoga qui met l'accent sur le corps, le physique, comme une métaphore qui, en contenant tout le reste,

⁹⁴ Voir les données d'octobre 2020 ICI: 'Yoga Market to Reach \$66.22 Bn, Globally, by 2027 at 9.6%' CAGR (statistics by Allied Market Research)

établit une équation implicite: si le corps va bien, le reste suivra. Les images sont toujours d'individus seul.e.s. La pratique en solitude, le symbole visuel du culte de soi.

Par rapport aux informations non récoltées, il faut constater que le silence a été la réponse des studios de Yoga interpellés, c'est très significatif. Comme on dit en anglais, *'Silence speaks volumes'*. Le fait de n'avoir reçu aucune réponse, ou d'avoir reçu une certaine méfiance, mène à interpréter que les questions posent des difficultés, et qu'elles ne sont pas aussi anodines que l'on pourrait penser.



Il y a des sujets qui pourraient s'enrichir de recherches futures: un suivi constant de la morphologie physique, psychique, matérielle et spirituelle sur les corps qui continueront à faire partie du Yoga. La relation entre Yoga et colonialité a des dimensions qui deviennent passionnantes au niveau géopolitique. La perspective genrée devrait être l'angle de vision de toutes ces recherches, ainsi que l'intersectionnalité. Une étude que je trouverais vraiment intéressante serait de faire des enquêtes aux pratiquant.e.s pour leur demander si le Yoga a bouleversé leur vie ou pas et dans quelle mesure.

Apports personnels et professionnels:

Le défi linguistique, il faut le mettre en avant: l'effort titanique de rédiger un texte académique en une langue étrangère que l'on a appris récemment, a créé pas mal d'insécurités à l'heure de rédiger. Le temps dédié à retravailler l'expression écrite, je ne l'avais pas pris en compte. Le fait de voir ce mémoire fini après avoir franchi nombres obstacles, est une réussite personnelle.

L'enrichissement du déroulement de ce mémoire, j'espère qu'il a été pour le moins bidirectionnel. J'espère aussi qu'il peut rayonner encore dans des plusieurs sens. Personnellement, j'ai parcouru un cheminement de découverte plus profonde des questions qui étaient sans une réponse claire pendant longtemps, et c'est un bonheur de découvrir que certains inquiétudes ont été déjà vécues, explorées et analysées par d'autres recherches. J'apprends beaucoup à me recentrer constamment et vaincre la forte tendance à la connaissance plus horizontale; je ressens avoir réussi pendant toute ma recherche à me centrer sur un sujet spécifique et essayer d'y découvrir la plupart d'angles possibles.

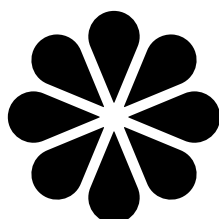
Professionnellement, j'ai le désir de faire un doctorat, et les démarches poursuivies sont une belle préparation basique avant de m'attaquer à quatre ans d'études de recherche doctorale. Ça a été en tout cas, un profond exercice de réflexion, renseignement, élaboration d'arguments et développement rhétorique.

Par rapport à ce que j'ai pu apporter en relation aux connaissances, le fait de lier biopolitique et Yoga nous offre une perspective pour mieux analyser dans la pratique quotidienne, ces espaces de Yoga qui peuvent être libérateurs afin de les distinguer de ceux qui contribuent encore plus à nous nouer aux dynamiques hégémoniques qui nous emprisonnent déjà (sexisme, racisme, classisme, capacitisme, entre d'autres). À partir des réflexions de cette recherche, j'aimerais développer un outil formatif et informatif qui aurait pour but d'offrir aux études et salles de Yoga de nouvelles façons d'évaluer ce qu'ils font et ouvrir nouvelles possibilités aux changements et évolutions individuelles et collectives. Exemples de ça pourraient être protocoles pour cartographier ses modes de fonctionnement et mesurer l'impact sociale qu'ils peuvent avoir (en positive et en négative, si c'est le cas).

Je voudrais finir le mémoire avec une note d'espoir: la jeunesse bouge vers des horizons plus ouverts, plus honnêtes et plus intégratifs: yoga adapté pour personnes aveugles, pour personnes non-entendants, pour personnes avec des problèmes cognitifs; yoga dans les prisons, dans des communautés démunies. Yoga pour tout le monde? Encore une stratégie pour élargir le marché ou une vraie volonté inclusive et transformatrice? L'histoire et la géographie des corps de l'avenir auront la réponse. Yoga International montre toute une variété de corps différents sur son site, de manière que la représentativité est plus élargie (formes, origines, niveaux de pratique de chaque personne). Decolonising Yoga est un projet né le 2013 pour protester contre le lobby du Yoga Journal. Espaces comme le BlindYoga, essaient de rendre accessible le Yoga aux communautés de personnes aveugles. The Vegan Sistah project, pas directement lié au Yoga mais promeut à la nourriture vegane (rappelons nous: une forme d'*ahimsa* ou non violence), s'interroge sur le racisme du mouvement vegan, l'analyse et le questionne. Il y en a encore beaucoup plus d'exemples qui nous indiquent qu'il y a de l'espace pour l'espoir: ils ne sont pas le plus connus ni reconnus, mais, à mon avis, le temps et les nouvelles générations vont lui donner raison.

Mes dernières paroles, encore prises de Pierre Feuga et Michaël Tara⁹⁵:

«Reste que le Yoga, s'il veut garder sa sève et son souffle, ne doit pas aller trop loin dans le concessions et les amalgames, en se diluant dans une mentalité passe-partout qui tend à confondre le spirituel et le culturel et à réduire la sagesse à un vague 'art de vivre'. Le but qu'il fixe à l'être humain est infiniment plus élevé. Mais on ne l'atteint que quand on ne le désire plus, quand on se dépouille de son individualité contingente.»



⁹⁵ Feuga Pierre, Michaël Tara, *Le yoga*. Presses Universitaires de France, « Que sais-je ? », 2018, 128 pages. ISBN : 9782130801535. URL : <https://www.cairn.info/le-yoga--9782130801535.htm>

BIBLIOGRAPHIE

MORELLI Anne, CASINI Annalisa, « Les femmes aiment-elles la guerre ? », in *Sextant*, volume 34, Editions de l'Université de Bruxelles, 2017. Accessible à: http://digistore.bib.ulb.ac.be/2018/i9782800416199_f.pdf

AROMATARIO, Aurélie (2017). « Révolution sexuelle. Quelle révolution pour quelles sexualités? » Revue de la littérature. In A. Morelli & A. Casini (Eds.), « Les femmes aiment-elles la guerre ? » (pp. 99-110). Bruxelles: Editions de l'Université de Bruxelles.(Sextant). Accessible à: <http://hdl.handle.net/2013/ULB-DIPOT:oai:dipot.ulb.ac.be:2013/251727>

DUHAMEL, Anne, « Corps, espace, monde. Enjeu(x) de l'objet de la géographie », *L'Information géographique*, 2014/1 (Vol. 78), p. 27-43. DOI : 10.3917/lig.781.0027. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-1-page-27.htm>

TURCOT, Laurent: Le Yoga: du l'Inde au monde. <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2019-08-11/le-yoga-de-l-inde-au-monde>

AURAY Nicolas, « Les plis du capitalisme cognitif », *Multitudes*, 2013/1 (n° 52), p. 147-154. DOI : 10.3917/mult.052.0147. URL : <https://www.cairn.info/revue-multitudes-2013-1-page-147.htm>

Vignon Christophe, Jaotombo Franck, « Faire du yoga loin du réverbère. Formation au management et éthique incarnée », *@GRH*, 2018/1 (n° 26), p. 47-77. DOI : 10.3917/grh.181.0047. URL : <https://www.cairn.info/revue-agrh-2018-1-page-47.htm>

Kogiso Kohei, Miura Atsushi, « Le corps et l'esprit dans les mouvements spirituels californiens et Internet aux États-Unis (années 1960 et années 2010) », *Staps*, 2020/3 (n° 129), p. 73-85. DOI : 10.3917/sta.129.0073. URL : <https://www.cairn.info/revue-staps-2020-3-page-73.htm>

Tardan-Masquelier Ysé, « Le secret du corps, c'est le soi. Réflexions à partir des textes de l'Inde ancienne », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, 2005/2 (n° 114), p. 61-74. DOI : 10.3917/cjung.114.0061. URL : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-jungiens-de-psychanalyse-2005-2-page-61.htm>

Hoyez Anne-Cécile, « Le corps comme espace *en soi* et espace à soi ? Regards géographiques sur la complexité d'une pratique corporelle mondialisée : le yoga », *L'Information géographique*, 2014/1 (Vol. 78), p. 57-72. DOI : 10.3917/lig.781.0057. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-information-geographique-2014-1-page-57.htm>

PADOUX, André « Joseph S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy* », *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 136 | octobre - décembre 2006, document 136-6, mis en ligne le 12 février 2007, consulté le 21 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/assr/3850> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.3850>

GUIGNER, Sébastien, « L'Union européenne, acteur de la biopolitique contemporaine : les mécanismes d'européanisation normative et cognitive de la lutte contre le tabagisme », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 77-90. DOI : 10.3917/ripc.184.0077. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-77.htm>

Bossy Thibault, Briatte François, « Les formes contemporaines de la biopolitique », *Revue internationale de politique comparée*, 2011/4 (Vol. 18), p. 7-12. DOI : 10.3917/ripc.184.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-politique-comparee-2011-4-page-7.htm>

Gadeau Ludovic, « Vers une société du narcissisme pervers », *Connexions*, 2015/2 (n° 104), p. 165-176. DOI : 10.3917/cnx.104.0165. URL : <https://www.cairn.info/revue-connexions-2015-2-page-165.htm>

Snellgrove, D. (1956). *Le Yoga, Immortalité et Liberté*. By Mircea Éliade. pp. 427. Payot, Paris, 1954. *Journal of the Royal Asiatic Society*, 88(3-4), 252-254. doi:10.1017/S0035869X00115679 Mircea Eliade: *Le Yoga: Immortalité et Liberté* (1954)

Eva Illouz, *The making of emotional capitalism*, Polity Press, Cambridge 2007

Byung-Chul Han: *Müdigkeitsgesellschaft*, Matthes & Seitz, Berlin 2010

Byung-Chul Han: *Transparenzgesellschaft* Matthes & Seitz, Berlin 2013

B.K.S Iyengar: *Light on the Yogasūtras of Patañjali*, Harper Element, 2013

(Les notes du cours *Histoire du Corps et Genre et Corps*, du Master de Spécialisation en Études de Genre, 2ème Quadrimestre, année 2019-2020, font partie aussi des contenus exposés.)

AUTRES RESSOURCES

Audiovisuels:

Tejal Patel&Jesal Parikh: *Yoga is dead* Podcast (2019/2020)

Ep. 2 *Karma capitalism killed yoga*

Ep. 3 *Gurus killed yoga*

Ep. 4 *Vinyasa killed yogê*

Le Yoga et moi Podcast (octobre 2020) LSD, la série documentaire dans France Culture

Ep. 1: *Le yoga à la conquête de l'ouest*

Ep. 3: *Postures et impostures*

Ep. 4: *La vie en yogi*

Al-Jazeera correspondent: *Who owns yoga* (2014)

Le *téléphone sonne* (France Inter) Podcast *Le développement personnel, une imposture?* Apparu le mardi 17 septembre 2019

Fabrice Midan *Foutez-vous la paix!*

Blogs:

Mathew Remsky: *Practice and all is coming. Abuse, Cult Dynamics, and Healing in Yoga and Beyond* (2019), *Blog*

Yoga et neurosciences *blog*

American Yoga Alliance *site web* et *étude statistique 2016*