

Université de Montréal

Religiosité moderne et transformation personnelle :
Le cas des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* à Montréal

Par
Marlène Bouchard

Département d'anthropologie
Faculté des Arts et des Sciences

Mémoire présenté à la Faculté des Arts et des Sciences
en vue de l'obtention du grade de maîtrise
Maître ès sciences (M.Sc.)
en anthropologie

avril, 2013

©Marlène Bouchard 2013

Université de Montréal
Faculté des études supérieures et postdoctorales

Ce mémoire intitulé :
Religiosité moderne et transformation personnelle :
Le cas des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* à Montréal

Présenté par :
Marlène Bouchard

A été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Robert Crépeau, Président-rapporteur

Deirdre Meintel, Directrice

Karine Bates, Codirectrice

Géraldine Mossière, Membre du jury

RÉSUMÉ

Dans le contexte de l'expression moderne de la religiosité, l'étude explore comment les méthodes de l'*Ashtanga yoga* produisent l'expérience de la transformation chez les individus qui les pratiquent et qui atteignent, dans une certaine mesure, leur entourage. Ethnographiquement, le mémoire se concentre sur le rituel principal de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* (AVY), les séances de style Mysore, telle qu'exercée par la communauté de pratiquants de la *Sattva Yoga Shala* à Montréal. En tant que performance, le rituel met en branle le potentiel de transformation. La pratique de ce *yoga* implique une discipline et un apprentissage draconien sur une longue échelle temporelle qui amènent, au fur et à mesure, des changements se répercutant dans/et influençant le vécu quotidien des adeptes. Le mémoire résume d'abord les bases littéraires du *yoga*, et le contexte historique de l'avènement de l'AVY ainsi que celui de sa venue à Montréal. Pour solidifier l'analyse, le travail poursuit par l'idéologie et la *praxis* du groupe d'étude. Le cœur de l'analyse suit. Nous examinons premièrement les modalités potentielles à la transformation du soi, c'est-à-dire les éléments rituels généraux et ceux spécifiques à l'AVY; puis, nous nous penchons sur ce que ces modalités développent, permettent, et changent chez les répondants, donc leurs impacts. Dans cette recherche, l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* est à la fois une réalité empirique et une catégorie analytique servant à approfondir les connaissances anthropologiques sur le phénomène de la transformation personnelle selon le cadre expérientiel de la religiosité moderne.

Mots clés :

Ashtanga yoga/ transformation/ religiosité moderne/ rituel/ incorporation/ *apprenticeship*, affect/ guérison/ agentivité.

ABSTRACT

Within the context of the modern expression of religiosity, this study explores how the methods of *Ashtanga yoga* produce the experience of transformation for the individual who practices them, and to a certain extent, his or her surroundings. Ethnographically, the thesis concentrates on the main ritual of *Ashtanga Vinyasa Yoga* (AVY), Mysore style sessions, as practiced by the community of practitioners at *Sattva Yoga Shala* in Montreal. Through its execution, the ritual sets into motion the potential for transformation. The practice of this *yoga* involves long-term discipline and a draconian learning process whose gradual changes influence and/or carry over into the daily experience of devotees. The thesis first summarizes the textual foundations of *yoga*, and the historical context of both the rise of AVY, as well as its arrival in Montreal. To solidify the analysis, the work continues with the ideology and *praxis* of the study group. The heart of the analysis follows. In the analysis, I first examine potential modalities of self-transformation; that is to say, general elements of ritual and those specific to AVY. I go on to examine their impact, that is, what these modalities develop, allow and change for practitioners. In this research, *Ashtanga Vinyasa Yoga* is simultaneously an empirical reality and an analytical category serving to deepen the anthropological knowledge of the phenomenon of personal transformation according to the experiential framework of modern religiosity.

Key words:

Ashtanga yoga/ transformation/ modern religiosity/ ritual/ embodiment/ apprenticeship/ affect/ healing/ agency.

Table des matières

RÉSUMÉ	iii
ABSTRACT	iv
Table des matières	v
Liste des sigles	ix
Remerciements	x
INTRODUCTION	11
Problématique.....	12
Objectifs de la recherche	13
Structure du mémoire	15
Chapitre 1 - Cadre conceptuel	19
Introduction	19
1.1. Le rituel	20
1.1.1. Les caractéristiques d'un rituel.....	20
1.2. Le corps et l'incorporation (<i>embodiment</i>)	24
1.2.1. Une réaction au dualisme corps/esprit.....	24
1.2.2. L'approche phénoménologique et l'incorporation	25
1.2.3. Le corps vécu.....	26
1.2.4. Le corps pensant	27
1.2.5. Le corps, l'action et le contexte.....	28
1.3. L'habitus	29
1.4. L'apprenticeship	30
1.4.1. Confrontation à l' <i>habitus</i>	31
1.4.2. Multiples types de connaissances.....	33
1.4.3. « <i>Somatic conundrums</i> » et les modes somatiques d'attention	34
1.4.4. La <i>communitas</i> dans l' <i>apprenticeship</i>	35
1.5. La notion d'affect	36
1.5.1. <i>Relationality</i> entre les composantes d'un milieu.....	37
1.5.2. Actuation et mouvement des <i>affects</i>	38
1.5.3. Transmission des <i>affects</i>	39
1.5.4. Perméabilité entre les composantes d'un milieu	42
1.5.5. Distinction entre les <i>affects</i> , les sentiments et émotions	42
1.6. Les notions de <i>self-presencing</i>, <i>self-reflexivity</i> et d'<i>embodied self-reflexivity</i>	43
1.7. Agentivité, autonomisation et transformation	44
Conclusion	46
Chapitre 2 - Méthodologie, expérience de terrain et présentation de la <i>Sattva Yoga Shala</i> ..	48
Introduction	48
2.1. Méthodologie de la recherche de terrain	49
2.1.1. Positionnement du chercheur, choix du terrain et pertinence de la méthodologie.....	49
2.1.2. Les approches de terrain choisies et de leur pertinence	51
2.1.3. Approche ethnographique sensorielle	52
2.1.4. Approche expérientielle.....	53
2.1.5. Approche phénoménologique.....	54
2.1.6. Autoethnographie	56
2.2. Réflexivité	57
2.3. La collecte de données	62

2.4. Les entrevues	67
2.5. Expérience de terrain : avantage et désavantage.....	69
2.6. La <i>Sattva Yoga Shala</i> et la communauté de pratiquants	71
2.6.1. Organisation de la communauté	72
2.6.2. Composition de la communauté	73
Ethnicité	73
Genre et rapports de genre	73
Classe sociale et rapports de classe.....	74
Âge	74
Éléments de différenciation entre les membres de la <i>shala</i>	74
2.6.3. Fréquentation	75
2.6.4. Langues utilisées	76
Conclusion	76
Chapitre 3 - Du Yoga de la littérature à l'Ashtanga Vinyasa Yoga à Montréal.....	78
Introduction.....	78
3.1. La littérature traitant du yoga au travers des âges.....	78
3.1.1. Genèse du <i>yoga</i> : l'influence de plusieurs périodes et régions géographiques	78
Premières mentions du yoga dans l'ayurveda et l'épopée de la Mahabharata.....	78
La période classique : le samkhya et les Yogas Sutras	80
L'apport du tantrisme et d'autres régions géographiques	83
Le legs de la lignée de Nath et le Hatha Yoga	85
3.1.2. Définir le <i>yoga</i>	88
3.1.3. Revue des principales recherches anthropologiques sur le <i>yoga</i>	89
3.1.4. La question de l'authenticité	92
3.2. Historique sur l'essor du yoga postural moderne et de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.....	94
3.2.1. Colonialisme britannique du 19e siècle en Inde : l'engrenage du <i>yoga</i> postural moderne	94
3.2.2. L'émergence du <i>yoga</i> postural moderne selon De Michelis, Alter et Singleton.....	97
Elizabeth De Michelis	97
Joseph S. Alter	99
Marc Singleton	101
3.2.3. L'émergence de l'Ashtanga Vinyasa Yoga : De Krishnamacharya à Pattabhi Jois ..	102
Tirumalai Krishnamacharya.....	102
Sri K. Pattabhi Jois et le contexte de transnationalisation de son système de <i>yoga</i>	105
3.3. Ashtanga Vinyasa Yoga : une pratique transnationale jusqu'à Montréal	107
3.3.1. Répartition transnationale des <i>shalas</i>	107
3.3.2. <i>Ashtanga Vinyasa Yoga</i> à Montréal	107
Conclusion	109
Chapitre 4 - La Sattva Yoga Shala et l'Ashtanga Vinyasa Yoga : idéologie, praxis et perceptions sur la pratique.....	110
Introduction.....	110
4.1. Les figures d'autorité porteuses de l'idéologie de l'Ashtanga yoga et le système de reconnaissance des compétences.....	111
4.1.1. Figures d'autorité écrite et figures d'autorité orale	111
Figures d'autorité écrite	111
Figures d'autorité orale de la <i>Main Shala</i>	112
Figures d'autorité orale de la <i>Sattva Yoga Shala</i>	113
4.1.2. Système de reconnaissance des compétences officielles et implicites supportant les figures d'autorité	113
4.2. Idéologie de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.....	115

4.2.1. Préceptes de l'AVY	115
4.2.2. Normes implicites et explicites à la <i>Sattva Yoga Shala</i>	118
4.3. Les conditions d'émission et les modalités d'intégration de l'idéologie.....	121
4.4. Praxis du système de l'Ashtanga Vinyasa Yoga à la SYS	124
4.4.1. Établissement de la rigidité de la méthode	124
4.4.2. Deux types de séances de <i>yoga</i> : Les cours dirigés et le style Mysore	125
4.4.3. Structure de la méthode : le corps principal de la pratique	126
4.4.4. Cycle mensuel et hebdomadaire	128
4.5. Perceptions sur la pratique de l'AVY dans le discours des membres de la SYS	130
4.5.1. Perceptions et vécu sur le rythme des cycles lunaires	130
4.5.2. Perceptions sur l'alimentation végétarienne et ses effets sur la pratique de l'AVY ..	131
4.5.3. Perceptions sur les séances de style Mysore et les autres formats d'apprentissage ..	131
4.5.4. Perceptions sur l'application de la rigidité de structure de l'AVY et de l'engagement personnel	132
4.5.5. Perceptions sur le pouvoir et l'effet immanent des séquences d' <i>asanas</i>	133
4.5.6. Perceptions sur le pouvoir et l'effet émanant de certaines <i>asanas</i>	136
4.5.7. Perceptions sur l'interconnexion entre le corps, l'esprit et les émotions	137
Conclusion	138
Chapitre 5 - Schème constitutif de la transformation chez les membres de la SYS : analyse du rituel	139
Introduction.....	139
5.1. Description du rituel de la pratique style Mysore	140
5.2. Analyse des composantes propres aux rituels	144
5.2.1. Une structure et un ordre précis.....	144
5.2.2. Une performance rituelle	145
5.2.3. Performance et efficacité	146
5.2.4. Support textuel dans l'authentification du rituel	146
5.2.5. Les entités contre-intuitives et les super agents	147
5.3. Un rituel inscrit dans une expression moderne de la religiosité	150
5.3.1. Religiosité moderne.....	150
5.3.2. Dimension communautaire.....	152
5.3.3. Détachement de l'ancien ordre religieux et désenchantement des religions institutionnalisées	155
5.3.4. Corporalité de l'expérience religieuse.....	157
5.4. Les composantes spécifiques au rituel de l'AVY	159
5.4.1. <i>Apprenticeship</i> et la notion d'incorporation (<i>embodiment</i>) dans le rituel	159
5.4.2. Développement de nouvelles connaissances incorporées	161
5.4.3. La pratique de l'AVY et le sens kinesthésique	164
5.4.4. Reconnaissance de la présence des <i>affécts</i>	166
5.4.5. États modifiés de conscience et modes d'attention axés vers l'intérieur	169
Conclusion	174
Chapitre 6 - Impact du rituel : transformation personnelle chez les membres de la <i>Sattva Yoga Shala</i>.....	175
Introduction.....	175
6.1. L'efficacité rituelle	175
6.2. Les modalités du rituel et leurs impacts	178
6.2.1. Impact en matière de santé physiologique.....	178
6.2.2. La confrontation à l' <i>habitus</i> et ses effets.....	179
6.2.3. Nouveaux modes d'action : Faire face aux difficultés; Travailler les aptitudes et les faiblesses; Relever des défis; et Confronter la peur	183

6.2.4. Impact du <i>self-presencing</i>	187
6.2.5. Impact de l' <i>embodied self-reflexivity</i> et de la <i>self-reflexivity</i>	191
6.2.6. Impact de la prise de conscience des <i>affects</i>	193
6.3. La transformation comme guérison continue	199
Conclusion	208
CONCLUSION	210
BIBLIOGRAPHIE	216
MÉDIAGRAPHIE	228
ANNEXES	229
Listes des informateurs	229
Chants d'<i>Ashtanga yoga</i>	233
Les huit « membres » de l'<i>Ashtanga yoga</i> :	234
La première série, <i>Yoga Chikitsa</i>, illustrée par Darby :	235
Glossaire	238

Liste des sigles

AVY : Ashtanga Vinyasa Yoga ou Ashtanga yoga

BhG : Bhagavad Gita

GS : Gheranda Samhita

HYP : Hatha Yoga Pradipika

SS : Shiva Samhita

SYS : Sattva Yoga Shala

YM : Yoga Makaranda

Remerciements

La réalisation de cette recherche n'aurait pas été possible sans la collaboration de Marc et Joanne Darby ainsi que de celle des membres de la communauté de pratiquants de la *Sattva Yoga Shala*. Je tiens à leur exprimer ma gratitude, car ils ont non seulement accueillie la recherche, mais ils m'ont aussi grandement supporté au travers du processus. Leur gentillesse et leur passion pour cette discipline m'ont enrichie personnellement.

Je souhaite remercier ma directrice, madame Deirdre Meintel, pour son intérêt dans mon sujet, ses encouragements, sa confiance et ses conseils tout au long de la rédaction de ce mémoire, qui fut pour moi un défi important.

J'adresse mes remerciements à ma codirectrice, madame Karine Bates, pour sa gentillesse, sa présence, sa patience, son support et ses conseils dès les débuts de la maîtrise ainsi qu'en cours de recherche et de rédaction.

Je tiens également à exprimer ma gratitude à madame Karine Bates et à monsieur John Leavitt pour leur encouragement, au début de la maîtrise, à poursuivre un sujet de recherche hors de l'ordinaire dans un cadre académique et de m'avoir donné confiance à suivre mes intérêts personnels.

J'aimerais manifester ma reconnaissance aux professeurs, dont Géraldine Mossière et Robert Crépeau, qui m'ont accueillie de temps à autre dans leur bureau et m'ont accordée conseils et support.

INTRODUCTION

Selon Raymond L. M. Lee, professeur et sociologue, il faut repenser la sécularisation non pas en terme de « disparition inévitable des manifestations et des institutions religieuses, mais en tant que processus paradoxal » déployant des « formes mouvantes d'expression de la religiosité » (2008 : 69). Lee (*ibid.*) et d'autres auteurs, dont McGuire (2008) et Giordan (2009), assurent que les changements nés des circonstances modernes ouvrent l'espace à l'élaboration de nouvelles pratiques religieuses fondées sur l'expérience personnelle et les besoins individuels.

À cet égard, Giordan (2009) précise que la prépondérance du corps dans l'expérience religieuse contemporaine est légataire du tournant de l'attitude envers le corps issue du nouvel intérêt envers les sports et le soin du corps du 19e siècle, de la révolution sexuelle du 20e siècle, du mouvement féministe plus récent et des valeurs modernes de liberté, de choix et d'accomplissement du soi. Ce contexte engendra une série de changements qui a mené à une « redécouverte spirituelle » du corps (*ibid.* : 228). Dans leur ensemble, les conjectures modernes ainsi que le recadrage de l'expérience religieuse vers la centralité du soi ont concouru à une subjectivation de la religion et de la religiosité, bien que ce tournant subjectif jalonne massivement d'autres phénomènes modernes (Biehl, Good, et Kleinman, 2007). Or, la centralité du corps et de l'expérience personnelle s'exacerbent parmi les mouvements spirituels, dont la prolifération est marquée depuis les dernières décennies : un constat que Giordan (2009), Lee (2008), et Heelas (1996) présentent en contraste à la religion institutionnalisée, qu'ils relient au traditionnel. Les pratiques modernes du *yoga*¹ en sont un emblème exemplaire.

Jusqu'à récemment, les chercheurs académiques impliqués dans les études sur l'expression moderne de la religiosité consentaient peu à reconnaître la dimension religieuse des pratiques contemporaines du *yoga*. Pourtant, leur popularité croissante est quasi extrême. Quoique la recrudescence du *yoga* est devenue perceptible en Inde un peu plus d'un siècle auparavant, sa visibilité actuelle date des années 1990 : prenons, par exemple, les États-Unis. En 1994, 6 millions d'Américains étaient estimés s'adonner au

¹ Dans ce mémoire tous les noms communs, mots et citations dans une autre langue que le français, comme le sanskrit, le latin ou l'anglais, sont mis en italique.

yoga, dont 1.86 million d'entre eux régulièrement; dix ans plus tard, une autre étude américaine révèle que 15 millions pratiquent régulièrement (Singleton et Byrne, 2008 : 1).

Le foisonnement de l'intérêt pour une pratique siège dans sa capacité à répondre aux intérêts, aux besoins et aux nécessités particuliers à une époque. Le *yoga* place l'expérience personnelle au centre de son rituel et, dans le contexte du tournant subjectif de l'expérience religieuse, les motivations poussant un individu dans la pratique du *yoga* se rapportent également à la personne même. Or, les effets de l'engagement dans une discipline comme le *yoga* portent beaucoup plus loin que ce qui était anticipé dans les motivations encadrant ce choix au départ. L'*Ashtanga Vinyasa Yoga* (AVY), ou simplement *Ashtanga yoga*, est un type de *yoga* moderne dans lequel ses adeptes encourent une transformation personnelle qui se répercute dans l'entourage social ainsi qu'à l'intérieur du vécu de manière générale. Mitchell (2006) argue que c'est par le rituel que le potentiel de transformation est mis en branle :

« In particular, ritual event have the ability to effect major transformation of character or status on persons, things and places. However, such events should not be seen as entirely separate from everyday life, bracketed off as discrete ethnographic objects (See Coleman and Collins 2000). Rather, attention should be paid to the interrelationships of everyday and extraordinary performances and particularly the extent to which transformations in the latter effects transformations in the former » (ibid.: 384).

Problématique

Toute performance rituelle s'articule autour de techniques rhétoriques et corporelles. Dans l'*Ashtanga yoga*, le corps est le vecteur de l'ascèse de la méthode. Ce *yoga* fait partie d'une cohorte de *yoga* moderne (De Michelis, 2004) dont l'expansion à l'échelle internationale s'est produite au cours des trois dernières décennies. Il s'agit d'une discipline comportant plusieurs techniques du corps (Mauss, 1934). Les séances de pratiques de l'AVY de style Mysore, lieu de son origine, présentent le noyau de la *praxis*. La structure des séances est spécifique au style et demande aux adeptes une adhérence solide à la pratique. La méthode requiert l'adoption d'une discipline, d'un code moral et d'un style de vie qui s'éloignent radicalement de celui que le néophyte détenait antérieurement. Ainsi, l'apprentissage de la pratique socialise les adeptes dans un éthos et

praxis qui diffèrent de ceux connus précédemment et qui engendrent ce qu'ils appellent une transformation. En quoi consiste cette transformation dont les pratiquants parlent? Qu'est-ce qui amène une transformation? Quels en sont les processus? Quel en est l'impact dans leur vie?

Par la performance rituelle, l'*Ashtanga yoga* met en action le corps de sorte à socialiser le pratiquant dans un autre univers sensoriel et perceptif, où de nouvelles aptitudes corporelles et connaissances somatiques sont acquises. Moyennant un engagement à long terme, le rituel agit également sur l'aspect psychoémotionnel de la vie du pratiquant par l'acquisition de nouveaux modes d'être, de nouveaux modes d'action, de nouveaux schèmes de pensée et de significations. Cette nouvelle socialisation touche l'ensemble de la personne et atteint sa vie de tous les jours. Par conséquent, l'action rituelle amène un nouveau point de vue et transforme l'expérience du vécu quotidien personnel; et, ce changement des modèles de l'expérience altère aussi les modèles conceptuels du soi du pratiquant (autobiographique) ce qui accorde la possibilité de gérer le soi différemment. Les nouvelles capacités, la hausse de l'autonomisation (*empowerment*) et de l'agentivité (*agency*) et les nouveaux modes de signification transforment finalement le rôle social de l'adepte en permettant un changement dans les schèmes d'interactions avec les autres et, par effet de ricochet, un repositionnement social autobiographique (c'est-à-dire qui s'inscrit dans l'histoire de vie de la personne).

Objectifs de la recherche

Bien que l'expérience de la transformation soit attestée en anthropologie, la thématique a peu été approfondie. Par exemple, dans les études sur le rituel, la transformation est acceptée sous la forme d'un effet postérieur au rituel advenant mystérieusement, expliqué peu ou prou, et lorsqu'elle est adressée directement par d'autres recherches, c'est en général dans un cadre descriptif ou de représentations symboliques d'un passage d'un état à un autre. Qu'en est-il de sa dimension réelle, matérielle? À l'encontre de ce vide, des chercheurs se tournent récemment vers l'étude des processus qui promettent une transformation, tels que Sjorslev (2012) et Mitchell (2006). Dans ce mémoire, l'objectif principal comprend deux volets : premièrement, nous

cherchons à contribuer aux études ciblant la dimension réelle et expérientielle du phénomène de la transformation à l'échelle de l'individu, et deuxièmement, nous cherchons à établir un portrait de la pratique rituelle de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*. Par l'analyse rituelle, il est possible d'approcher la thématique de la transformation personnelle. Une pratique rituelle implique une performance (*enactment*), elle doit être comprise selon le sens de mise en action de corps et de techniques rituelles. Un rituel est un cadre de mise en action matérialisant une possibilité de changement (Sjorslev, 2012). Ainsi, le rituel présente à l'acteur une différence, de nouvelles possibilités et, les spécificités d'un rituel, dans notre étude elles sont les caractéristiques de l'*Ashtanga yoga*, présenteront des possibilités qui lui sont corollaires. En conséquence, la transformation personnelle encourue par ses adeptes est représentative des techniques propres au rituel des séances de style Mysore.

Dans une optique plus large, le mémoire reflète deux thèmes : l'un est relatif à l'anthropologie des religions, notamment aux études portant sur le vécu de la religiosité moderne; et l'autre est relatif aux recherches traitant des moyens, comme la religion, dont les individus se dotent afin de parvenir à une expérience plus positive de leur milieu de vie. Alors, dans le premier cas, le mémoire cherche à accorder une certaine reconnaissance à l'importance du rôle que les mouvements spirituels ont pour les personnes qui s'y engagent ainsi que d'apporter des données afin de mieux les comprendre, puisque la popularité de ses mouvements est croissante. Dans le second cas, la recherche présente comment la réappropriation d'une cosmologie² exogène, l'*Ashtanga yoga*, insérée parmi les éléments de la cosmologie endogène, celle du milieu culturel nord-américain, permet aux personnes une amélioration de l'intégration du soi dans la société environnante.

Enfin, le mémoire soutient une réflexion cherchant à contraster avec l'idée répandue, quoique plus ou moins explicite, qu'avec le tournant subjectif, les mouvements religieux de la modernité exposent un individu désengagé, voire négligé, vis-à-vis de

² Nous employons le terme « cosmologie » selon la définition de Bonte et Izard (1991) : « [t]oute société dispose d'un ensemble plus ou moins cohérent de représentation portant sur la forme, le contenu et la dynamique de l'univers : ses propriétés spatiales et temporelles, les types d'être qui s'y trouvent, les principes ou puissances qui rendent compte de son origine et de son devenir. Dans ce sens-là, le terme de cosmologie recouvre des contenus conceptuels variés, mais qui se rapportent tous à la totalité de l'existant et à ses déterminations ultimes : le mot "cosmos" désigne aussi bien l'ordre que l'univers » (*ibid.*, 179).

son milieu social. Or, ce tournant subjectif ne signifie pas seulement une attention vers soi, mais aussi un mode de présence envers les autres, l'environnement et l'existence dans son expression entière. Ainsi, une pratique individualisée, comme le *yoga*, ne témoigne pas, obligatoirement, d'une approche interrelationnelle individualiste.

En parallèle à cette imputation d'individualisme, l'humain est généralement représenté parmi la société légataire des philosophies occidentales comme étant une entité étanche, notamment par la peau du corps, et scellée de son entourage. Mais ceci n'est qu'une manière de penser le monde. Le soi, le corps, est pourtant constamment pénétré et pénétrant par et dans son milieu. Si des frontières existent, elles sont poreuses (Blackman, 2010). Posons-nous par exemple une question simple : à partir de quel moment l'eau que l'on boit n'est plus considérée de l'eau, mais devient plutôt le soi? Qu'en est-il des plantes et animaux consommés? Qu'en est-il des états subjectifs d'un être à un autre (animal ou humain)? Dans le cadre de notre sujet de recherche, l'expérience de la pratique chez les adeptes vient embrouiller ces frontières idéologiques, surtout entre les personnes composant un environnement. Donc, l'analyse expose de part et d'autre une interconnexion et une perméabilité entre les composantes d'un milieu ainsi qu'un mode de relations sociales simplement différent de ceux habituellement entendus et représentés par les chercheurs. À savoir, le mémoire tente, dans une mesure indirecte, de reléguer au passé ces frontières idéologiques et cet individualisme attribué aux spiritualités individualisées qui prévalent encore dans les recherches académiques nord-américaines.

Structure du mémoire

La présente recherche vise l'analyse des processus mis en œuvre lors du rituel quotidien de l'*Ashtanga yoga* et celle de leurs impacts constitutifs d'une transformation personnelle, telle qu'observée lors de la recherche de terrain effectuée en 2010-2011 chez les membres de la *Sattva Yoga Shala* à Montréal. Chacun des chapitres du mémoire est relié aux autres de telle sorte à former un corpus qui espère faire écho à la complexité du phénomène étudié.

Le premier chapitre détaille les bases conceptuelles qui nous permettent de procéder à l'analyse selon le cadre d'un médium textuel, soit ledit mémoire. L'envergure des notions couvertes est assez large et ce geste était intentionnel. Nous considérons comme essentiel l'emploi de cet ensemble de notions et concepts puisque chacun révèle un aspect précis des processus de la transformation. Ainsi, le cadre conceptuel adresse une série de notions clés nécessaires à l'identification d'un rituel; puis, il cerne les aspects de la notion d'incorporation correspondant à notre analyse; il poursuit par une série de notions spécifiques à notre sujet, telles que l'*apprenticeship*, les *affects*, trois modes d'être liés au soi et termine avec l'agentivité et l'autonomisation. Cette gamme de concepts est symbolique, en quelque sorte, de la multidimensionnalité de la transformation vécue chez les répondants.

Le mémoire discute ensuite de la méthodologie et de la recherche de terrain, outil emblématique de l'anthropologue. À ce propos, la pleine participation au terrain n'était pas optionnelle; bien au contraire, elle était indispensable pour répondre à notre problématique. À la base, il aurait été impossible de trouver des notions et des concepts théoriques reflétant l'expérience des répondants sans avoir fait l'expérience personnelle du sujet de recherche. Donc, la substance de l'analyse présente dans ce mémoire découle des méthodes de terrain choisies. La méthodologie de terrain pour laquelle nous avons opté était, ainsi, décisive afin de comprendre les processus de transformation et les impacts de celle-ci dans la vie des répondants. Le chapitre les aborde selon cet ordre : l'ethnographie sensorielle, l'approche expérientielle, l'approche phénoménologique et l'autoethnographie. À l'évidence, nous devons par la suite mettre en perspective une telle implication dans le terrain, et nous discutons de la manière dont nous y sommes parvenus au moyen de la réflexivité. La méthodologie termine par une discussion de la collecte de données, des hauts et bas de l'expérience de terrain et une description de la communauté où il fût établi, la *Sattva Yoga Shala*.

Le chapitre 3 vient situer notre sujet par un relevé diachronique de la littérature yogique, des divers contextes historiques et géographiques au travers desquels le *yoga* fût adapté. Quant à cette section, il ressort que nous faisons face à une multitude de « *yogas* » plutôt qu'à une forme unique qui aurait persisté sur plus de 2000 ans. Dans le but de clarifier nos positions, la discussion continue par une brève parenthèse sur les

principaux points identifiant ce en quoi consiste le *yoga* et s'attaque à la question de « l'authenticité ». La discussion se penche ensuite sur les paramètres qui ont mené aux pratiques modernes du *yoga* selon les perspectives de trois chercheurs académiques et conclut avec l'émergence de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*.

Afin de préciser davantage ce type de *yoga*, le quatrième chapitre décrit ses composantes, c'est-à-dire son idéologie et sa *praxis*. Il établit pour commencer les figures d'autorités orales et écrites porteuses de l'idéologie. Nous y révélons d'autre part un ensemble de perceptions sur la pratique de l'AVY qui sont ressorties des discours formels et informels des membres de la communauté où le terrain a eu lieu; cette partie sert à éclairer notre analyse des processus de la transformation, au chapitre 5, et de leurs impacts, au chapitre 6.

Le chapitre 5 cherche à comprendre les processus mis en œuvre dans l'occurrence d'une transformation. Loin d'être disparus de notre environnement moderne (Bell : 1992), les rituels sont toujours présents et leur analyse non la moins désuète. Le potentiel de la transformation personnelle, ou même d'un groupe pour la question, réside grandement dans la performance, dans le faire, et les rituels sont des modes privilégiés de performance. Un rituel est à la fois un contenant et un contenu : soit un cadre dans lequel un individu ou un groupe « insère » des actions précises et singulières pour enclencher un effet : « *It is the framing which shapes the becoming of the material subject as political, because it is the framing that opens up for difference and virtuality – the possibility of a new world* » (Sjorslev, 2012 : 221). Le cadre du rituel des séances de style Mysore de l'*Ashtanga yoga* ainsi que ses particularités sont les sources du potentiel et de la singularité de la transformation de ses pratiquants. Nous identifions de prime abord ses caractéristiques rituelles et analysons ensuite les éléments qui, manifestement, le rendent représentatif de l'expression moderne de la religiosité. La seconde section du chapitre 5 approfondit notre argumentation en se penchant sur les modalités de la pratique de l'AVY et la manière dont elles sont acquises parmi les répondants de la recherche. Globalement, le corpus de ce chapitre prépare l'analyse des impacts du rituel sur lequel le chapitre 6 est axé. Comme d'ordinaire beaucoup de recherches discutent des impacts post rituels de leur cas d'étude, le chapitre 5 du présent mémoire est inédit puisqu'il dissèque de manière détaillée le processus sur lequel repose le potentiel de transformation. Ainsi,

ce chapitre solidifie les bases de l'analyse du chapitre 6 : nous démontrons comment une métamorphose ne tombe pas des nues, elle se fonde sur un schème complexe et laborieux.

Enfin, le sixième chapitre boucle notre analyse du phénomène de la transformation personnelle pour le cas d'étude des séances de style Mysore de l'*Ashtanga yoga*. Cette partie de la recherche s'articule autour des impacts transcendants le contexte rituel. Le chapitre met d'abord en lumière ce que nous considérons comme essentiel pour qu'une efficacité rituelle existe. Il se concentre ensuite sur l'effet de chacun des éléments rituels abordés au chapitre 5. Puisque la guérison, une dimension récurrente des pratiques religieuses modernes, dépasse le soin du corps et touche la transformation du soi (McGuire, 1996 : 101), le chapitre traite finalement des aspects de cette thématique repérés dans les discours des répondants.

Chapitre 1 - Cadre conceptuel

Introduction

La transformation personnelle existe et elle implique des corps, des personnes. Comme le soutient Blackman : « *the body is not simply a body defined by a fixed human nature, but, rather, bodies can, will and do change and transform given the particular set of historical circumstances within which they are socialized* » (2008 : 17). Certes, le potentiel de transformation chez une personne ne peut être expliqué au travers des concepts cognitifs et du dualisme cartésien qu'ils impliquent : la transformation encourue par un individu est un phénomène complexe et multidimensionnel. Pour cette raison, nous avons employé un ensemble assez large de concepts et de notions qui aident à s'éloigner de ce dualisme et qui nous semblaient adéquats pour encadrer l'analyse du mémoire.

D'abord, nous dressons un bref portrait des éléments permettant d'identifier un rituel. Le rituel est un contexte mettant en action des techniques et des structures qui deviennent le cadre permettant une transformation. Le chapitre poursuivra par une discussion des travaux d'auteurs qui ont tenté d'approfondir le paradigme de l'*embodiment*, le concept de l'*habitus*, d'*apprenticeship* ainsi que quelques-unes de ses composantes sous-jacentes. La notion d'*affect* récemment abordée en science sociale sera aussi discutée. Avant de conclure, le travail se penchera sur l'accroissement de l'agentivité qui est une source d'autonomisation (*empowerment*) faisant partie intégrale des processus de transformation.

L'ensemble de ces notions permet, selon nous, d'exposer des modes concrets et potentiels à la métamorphose d'une personne ; plus précisément, d'un pratiquant de l'*Ashtanga yoga*. Dans notre question, l'implication de ces notions est majeure parce qu'on accorde une fondation solide à la transformation ainsi qu'au potentiel de changement social et, pour reprendre Merleau-Ponty, il ne s'agit plus de comprendre ce que le corps est (le réifier), mais plutôt d'appréhender ce que le corps peut faire.

1.1. Le rituel

Selon Catherine Bell : « *The popular contention that ritual and religion decline in proportion to modernization has been something of a sociological truism since mid-19th century* » (Bell, 1997 : 254). Bell retrace un tel mode de penser les rituels chez des auteurs tels que Herbert Spencer et Max Weber où l'image générale découlait du sentiment qu'en évoluant, les sociétés modernes avaient remplacé l'importance accordée au rituel dans les sociétés dites primitives par les formes plus sophistiquées du monde industriel. Cette image semble apparaître en arrière-plan encore aujourd'hui; plusieurs personnes réclament ne participer à aucun rituel et assurent que ceux qui perdurent, tels les mariages, seraient l'empreinte récente du système de consommation plutôt que de la jadis foi en une religion. Cette croyance dérive probablement directement de l'attitude envers les rituels élaborés par certains penseurs du 19e siècle. Plusieurs chercheurs contemporains s'acharnent à montrer que la société moderne détient toujours des phénomènes rituels, ceux-ci sont simplement dissemblables aux images traditionnelles. Si moins de gens vont à l'église et procèdent à des rituels d'initiation élaborés, ceci n'indique pas automatiquement la disparition des rituels, seulement leur transformation en un nouvel ordre³ où les mêmes caractéristiques sont retraçables.

1.1.1. Les caractéristiques d'un rituel

Les débats anthropologiques ont développé une base des composantes permettant de repérer et définir les rituels qui s'avère pertinente pour comprendre comment la pratique de l'AVY est un rituel. Snoek (2006) et Rapaport (1999), par exemple, expliquent qu'en général, tout rituel se démarque d'un contexte quotidien de réalisation ordinaire. Il s'agit d'une mise en scène, ce n'est pas une activité spontanée. En effet, le rituel est un comportement qui est stylisé, situé en un contexte précis et dont les composantes s'opposent à d'autres comportements. Il est, ainsi, extra quotidien. Dans ce contexte, une dimension du temps et de l'espace tout à fait particulière est engendrée par le contexte rituel; c'est-à-dire, l'on y retrouve une intemporalité par rapport à la structure

³ Peter Burke (1987 : 223). Cité dans *Thinking Through Rituals* par Ladelle McWhorter (2004 : 73).

de vie quotidienne. Cette suspension du temps permet d'y impliquer des entités outre les participants (Lawson : 2006). C'est-à-dire qu'en plus de pouvoir être exercé avec d'autres humains, le rite peut également entrer en conjonction avec une ou des entités spirituelles ou immatérielles, matérielles, intemporelles, surnaturelles.

Ce type d'agent rituel est nommé entité « contre-intuitive » (Boyer : 2001) ou « super agent » (Boyer : 2001). Avant de définir ce que sont ces entités contre-intuitives, l'auteur affirme d'abord que l'humain crée cognitivement des catégories pour comprendre son environnement. Selon Boyer, l'humain rattache « intuitivement » des propriétés à chaque catégorie ontologique. Pour expliquer plus précisément, l'humain classe cognitivement les composantes d'un environnement dans des catégories ontologiques (par exemple, la catégorie « personne » ou la catégorie « plante ») et à chacune de ces catégories, l'humain rattache une série de propriétés ordinaires (par exemple, la catégorie « personne » est une chose vivante née d'une autre chose vivante de la même espèce; la catégorie « plante » spécifie une chose inanimée qui a besoin de nutriment et qui pousse, ou encore la catégorie « objet » spécifie une chose inanimée comme les plantes mais qui n'est pas vivante) (*ibid.* : 64). Boyer explique que les associations de chacune des catégories sont issues d'observations directes dans l'environnement. Par conséquent, ces associations deviennent « intuitives » au sens où l'humain, lorsque confronté à un nouvel élément, pourra déduire que ce nouvel élément possède les mêmes propriétés que celles associées habituellement à la catégorie ontologique dans laquelle tombe le nouvel élément (*ibid.* : 63). L'auteur reprend ce système de classification ontologique pour expliquer certaines singularités présentes dans les rituels : les entités contre-intuitives.

Boyer affirme que l'on retrouve parmi les concepts religieux des entités dont certaines propriétés tombent hors des spécificités habituelles de leur catégorie ontologique. En ce sens, elles sont contre-intuitives. Par exemple, certains concepts religieux placent des entités dans la catégorie « personne », tel que « dieu omniscient », mais ces entités ont des spécificités qui ne correspondent pas à celles normalement présentes dans la catégorie. Pour reprendre l'exemple, « dieu » tombe dans la catégorie « personne » mais, il est « omniprésent », donc, l'entité « dieu » possède des attributs qui ne peuvent pas être déduits « intuitivement ». Prenons un autre exemple de la catégorie

personne telle que « esprit » ou « fantôme ». Ces entités devraient avoir un corps, mais ils n'en ont pas. Prenons un exemple dans la catégorie « objet », telle qu'une statue : c'est une entité inanimée, mais qui, dans certains contextes, peut être caractérisée de propriétés cognitives telles que le pouvoir d'entendre ou de donner des messages (*ibid.* : 64-65). Dans un contexte rituel, les interactions avec une ou des entités contre-intuitives, comme celles que nous venons de décrire, peuvent prendre plusieurs formes. En dernier exemple, une prière est un rituel avec un acte de parole, qu'elle soit interne ou externe, en conjonction avec une entité contre-intuitive ou un super agent, si la prière est adressée à un dieu, un ancêtre ou une force omnisciente.

Parmi d'autres caractéristiques propres aux rituels, Rappaport (1999) et Tambiah (1981) soutiennent l'importance de la notion de performance. Tout rituel requiert la participation dans un rôle ou un autre (par exemple guérisseur/malade/esprit) des agents qui le composent. La performance rituelle implique que les événements y sont organisés suivent un ordre bien précis avec un début et une fin distingués et où les moments entre les deux possèdent une place toute aussi précise. L'ensemble de cette structure est rigide. Dans chacun de ces événements, on peut repérer d'autres phases ou séquences qui elles-mêmes peuvent être découpées en sous-unités. Chacune des performances comprendra une répétition du contenu ou de la forme avec peu de variantes, que ce soit parmi les gestes, la danse, la musique, ou la manipulation d'objet. Selon Terence Turner (2006), il est nécessaire de prendre en considération la structure, le processus et la forme, c'est-à-dire que le sens, la structure et la pragmatique (contenu) d'un rite ne sont pas mutuellement exclusifs. Pour lui, l'analyse doit les considérer afin de comprendre le rituel : « *recursively organized ritual or social activities cannot be understood in abstract from the intentions and values (i.e. meanings) attach to the action [...]* » (*ibid.* : 224).

Bien que la structure rituelle soit considérée comme un aspect important de la performance, la signification attribuée au rituel détient sa force de la performance elle-même, bien que des mythes ou des textes ajoutent à leur signification et servent de support d'autorité (Segal, 2006). Edith Turner (1992) soutient que le processus, c'est-à-dire le faire ou l'agir de la performance, est la base sur laquelle repose l'efficacité rituelle. Vue sous cet angle, la notion de performance indique qu'il est primordial de reconnaître l'envergure de l'agir retrouvée dans un rite ainsi que son impact sur les agents

qui incorporent (*embodied*) l'acte rituel. Ce point souligne qu'une analyse doit faire ressortir les aspects d'une performance qui se rapportent à l'incorporation (*embodiment*) tant présent dans l'action rituelle.

Certes, les intentions et les valeurs sous-jacentes à la performance du rituel prennent majoritairement source du contexte extra rituel, soit culturel, où se trouvent, d'une part, les valeurs culturelles accordant une pertinence sociétale à la performance et, d'autre part, les éléments constituant la pertinence au niveau biographique (l'histoire de vie de la personne) motivant la participation d'un agent lui-même. Edith Turner (1992 : 162-165) rappelle que c'est uniquement lorsque le rituel est analysé dans son contexte d'action (donc extra rituel) que l'on peut comprendre les motifs et les mobiles fondant sa pertinence et la source de son efficacité. Sortir le rituel de son contexte culturel le réduirait à une perte de données et de signification trop importante pour valider l'analyse elle-même selon Turner.

Une notion mise de l'avant par Van Gennep est aussi pertinente pour l'analyse des rituels modernes. Van Gennep (1960) développa la notion de rite de passage où les différentes phases d'un rituel permettent un passage d'un état à un autre. Afin de pourvoir à cette transformation (état d'être vers un autre état) Van Gennep présente le rite selon trois phases. La première est la phase de séparation où l'on démarque un changement de l'espace-temps et où le statut de l'agent du rituel change, il devient « performateur » d'un rôle; la deuxième est la phase liminale (la marge) où tout est possible ou presque. Dans la phase liminale, le rituel opère de façon entière, on entre pleinement dans l'espace/temps rituel, elle est le cadre des interactions avec des entités humaines ou non humaines. La dernière étape des rites de passage est la phase d'agrégation, d'incorporation où l'on réintègre le quotidien tout en étant changé par la performance. Lors de la phase liminale, le rituel permet une conjonction maximale des participants qui vivent ce que Victor Turner (1990) présente comme la *communitas* (nous y revenons plus bas). Le rituel présente donc une forte dimension collective, voire, il peut devenir créateur d'une identité de groupe ou encore permettre l'acquisition de signification personnelle ou sociale qui portera au-delà de l'acte rituel.

En somme, la phase liminale d'un rituel est le cœur de la performance rituelle. C'est lors de cette phase que le rituel opère de façon entière et pour que le rituel ait

efficacité, les agents impliqués doivent activement entrer dans leur rôle rituel. La pertinence de l'intention et des valeurs des agents rituels dans le contexte de la nouvelle religiosité reflète le tournant de la subjectivation du religieux et du retour vers soi comme point de départ ou motivateur de la quête personnelle qui amène la personne vers la pratique du *yoga*. Dans le cadre de l'*Ashtanga yoga*, l'efficacité rituelle est identifiée par les participants par le terme « transformation ». Bien qu'une majorité des rituels impliquent une transformation, les caractéristiques spécifiques à une pratique rituelle feront en sorte que le changement obtenu soit distinctif. En ce sens, Tambiah (1981 : 119-120) considère que la forme unique d'un rituel est une donnée en soi et que l'anthropologue doit le prendre en compte dans son analyse rituelle. Dans la circonstance, il est pertinent de procéder à une synthèse des notions et concepts qui approfondiront l'analyse des aspects spécifiques à la pratique de l'*Ashtanga yoga*.

1.2. Le corps et l'incorporation (*embodiment*)

L'établissement de la notion de l'*embodiment*, postulant pour une compréhension du corps à partir du corps, est un des principaux legs des recherches anthropologiques du corps. Ce corps qui est la base du soi est la fondation même de la perception, de l'interprétation, de l'être au sens du verbe dans le monde; sa matérialité est la fondation de l'expérience humaine de la réalité. Les recherches autour de cette notion accomplissent des bonds irréfutables. Nous considérons que le corps et la notion d'incorporation sont incontournables pour l'étude des processus de transformation. Vu l'ampleur des recherches sur le corps, nous ne souhaitons pas faire une revue des recherches anthropologiques sur le corps. Nous discuterons uniquement des éléments sur le corps et l'incorporation pertinents pour ce mémoire.

1.2.1. Une réaction au dualisme corps/esprit

Les avancées sur la question du corps dans les sciences sociales ont été en grande partie réactionnaires au dualisme corps/esprit associé majoritairement à Descartes. Brièvement, ce paradigme dualiste postule que l'esprit constitue les processus permettant de penser, de raisonner, d'argumenter ou de réfléchir. Ces processus réfèrent au cognitif,

l'habileté de l'esprit de s'engager dans des activités distinctes de celles issues de l'intérieur du corps et perçues comme involontaires, telles que la respiration ou la digestion. Selon le dualisme cartésien, l'esprit est le locus de la pensée et le corps celui de processus physiologiques fixes et passifs. Il est aussi relié au rationalisme qui présume que l'acte de penser se fait indépendamment du corps.

Or, Favret-Saada critique le fait que l'anthropologie s'est souvent cantonnée « à l'étude des aspects intellectuels de l'expérience humaine, et aux productions culturelles de "l'entendement," pour employer un terme de la philosophie classique » (1990 : 4). Ozawa De Silva pousse cette critique plus loin et stipule que les études sociologiques et anthropologiques occidentales sont encore caractérisées « d'ethnocentrisme » par leur manque de reconnaissance de leur biais rationaliste et cartésien (2002 : 22). En réaction à ces postulats fréquemment reproduits en sciences sociales, de multiples recherches récentes ont tenté de remettre le corps et la notion d'incorporation (*embodiment*) à l'avant-plan afin de passer outre ce dualisme et de réunifier le corps et l'esprit. Les recherches ne sont pas les seules à avoir tenté de passer outre ces représentations dualistes face au corps et l'esprit dans les milieux où l'historicité occidentale prévaut. En effet, une variété d'études ethnographiques (par exemple : Dubish, 2005; Favret-Saada, 1990; Blackman, 2010) dévoile que plusieurs sous-groupes au milieu culturel dominant élaborent des pratiques et visions du monde qui contrecarrent le dualisme cartésien. Le corps et l'incorporation y deviennent, plus ou moins directement, un point de résistance : « *In this context the body can also been seen as a locus of resistance to dominant cosmology and to the practices (particularly medical practices) associated with it* » (Dubish, 2005 : 223).

1.2.2. L'approche phénoménologique et l'incorporation

Les théories phénoménologiques ont traité de la primauté du corps comme source du vécu. En tant que figure de proue de ce courant philosophique, Merleau-Ponty (1945, 1964) tentait de se détacher du dualisme cartésien tant présent dans les régions où les philosophies occidentales priment. D'une part, il argumente que ce n'est pas que l'esprit perçoit (cognition) et que le perçu est « traduit » en forme d'activités corporelles; au

contraire, la perception est une expérience incorporée qui ne peut pas être réduite ou divisée en composantes distinctes. D'autre part, il avance que nous ne faisons pas l'expérience de notre corps. En effet, il ne s'agit pas d'un objet extérieur à notre expérience, et notre vécu, ou plutôt notre « vivre », est en premier lieu une expérience incorporée du monde tant et aussi longtemps que nous ressentons notre corps, puisque ceci est en soi une expérience incorporée : le corps se vit, s'expérimente et s'actualise lui-même. C'est-à-dire que le corps perçoit et agit dans son environnement au travers des formes d'activités vécues et ressenties dans lesquelles l'esprit et le corps forment un processus intégré : « *[h]uman beings are not “ in” the world as an object might be “ in” a box. Our world exists for us as a meaningful pole of our experience, as something we know and understand* » (Crossley, 1995 : 34-35).

1.2.3. Le corps vécu

Dans les intentions de joindre l'incorporation et la phénoménologie, Schepers-Hughes et Lock (1987), de leur côté, ont proposé la notion de « *mindful body* ». Elles proposent par cette notion l'intégration, en un tout complexe, du corps avec son vécu phénoménologique, de sa place dans un contexte sociétal et de son « agir », le corps politique, dans ce milieu de vie. Leur notion avance les recherches en plaçant l'être dans son milieu et en lui réattribuant un pouvoir d'action. Par rapport au corps et à son potentiel, il faut se tourner vers son rôle dans les processus d'identités. McGuire souligne l'importance du corps dans l'identification du soi. Elle l'affirme comme la source principale de ces processus puisque nous faisons l'expérience des choses faites à notre corps comme étant faites à nous-mêmes et, paraphrasant Mauss, elle rappelle que nous n'utilisons pas notre corps, nous *sommes* notre corps (1990 : 284-285). Le corps est le propre de l'expérience du soi. Il est la base de l'expérience humaine de la réalité et par conséquent, il est la base sur laquelle le vécu prend le caractère de vérité.

Or, le caractère de « corporalité » comme étant la « base » de l'expérience du vécu est aussi opposé aux approches biologiques essentialistes. Ces dernières présument que « l'expérience » peut être expliquée uniquement par les mécanismes cervicaux,

l'abréaction (Blackman, 2008 : 31).⁴ Mais le corps n'est pas simplement une masse inerte. Le paradigme d'incorporation avancé par Csordas (1990) vient confronter non seulement le dualisme cartésien, mais aussi les approches essentialistes. Son paradigme d'incorporation vise à ne pas réifier le vécu somatique de l'humain. Il tente de lui réattribuer plutôt la primauté du ressenti somatique. « *The lived body* », selon Csordas, présente le corps comme les êtres humains le perçoivent, le vivent et le ressentent. Bref, il met l'accent sur le *ressenti* du corps et de son agir.

1.2.4. Le corps pensant

Blackman (2008) approfondit le paradigme de l'incorporation en lui accordant davantage de potentiel. Un des problèmes du paradigme de l'inscription culturelle ou de la construction sociale du corps est précisément la manière par laquelle le corps est compris comme étant passivement formé ou inscrit, ce qui le place dans une position vide de force créatrice. Pourtant, selon Blackman, ce corps, avec son ressenti somatique, détient une vitalité qui ne peut être réduite aux processus physiologiques ni aux effets des structures sociétales. Blackman propose de réinsérer la faculté de « penser » dans le corps et sa vitalité par la notion de « *thinking through the body* » (*ibid.* : 5). L'humain vit quotidiennement différentes formes d'intelligences corporelles. En reprenant les recherches de Tamborinino, elle donne l'exemple du « *“gut feeling” or “gut reaction” whereby one might have a particular sense or feeling for a person or a situation without being able to explain why* » (*ibid.* : 53). Il est une forme d'intelligence corporelle qui ne peut être expliquée par le concept de cognition. Le « *gut feeling* » réfère à une forme d'intelligence ressentie de manière somatique plutôt que comprise dans un mode verbal. Le ressenti somatique nous renvoie à la kinesthésie et au « *lived body* ». La kinesthésie réfère au corps sensible qui bouge et s'engage avec le monde moyennant une forme de conscience corporelle. En ce sens, Blackman affirme que « *perception (of the world) is not cognitive, whereby thinking is separated from the body and located within the mind,*

⁴ Blackman explique que les approches biologiques essentialistes sont réductrices au sens où elles assument que les changements apportés par une pratique chez une personne sont issus d'une abréaction du cerveau enclenchée par un comportement répétitif plutôt que par l'ensemble de l'expérience corporelle de ladite pratique (2008 : 31).

but rather occurs through a “thinking” body, which is seen to have particular kinds of intelligences and competences » (ibid. : 84).

La notion de « *thinking through the body* » vient confondre davantage le traçage des frontières entre le corps et l'esprit. Blackman postule également pour la reconnaissance de la perméabilité du corps. Selon elle, ce corps vécu (*lived body*) doit être considéré comme perméable au phénomène extérieur de sorte à s'éloigner des distinctions fixes, voire frontalières, entre l'intérieur et l'extérieur du soi. Ces distinctions affichent plus le reflet de constructions sociales que d'un fait naturel. Blackman rejoint ici l'approche phénoménologique et soutient que cette médiation se fait au travers du corps et de ses sens (*ibid.* : 12).

Nous avons examiné jusqu'à maintenant certains aspects du corps par la reconnaissance de son vécu somatique, de son ressenti, de sa capacité de penser ainsi que de son potentiel d'affecter et d'être affecté par le biais de sa perméabilité au milieu où il se trouve. Mais encore, de nombreuses autres expériences vécues par le corps sont impossibles à expliquer par la perspective dualiste et les approches rationalistes; par exemple, l'efficacité des rituels ou encore la manière dont le corps répond au placebo. Affirmer que ces exemples fonctionnent parce que le corps serait influencé ou dirigé par des processus cognitifs réduirait une fois de plus au dualisme cartésien ces phénomènes. Leur efficacité se rapporte selon nous à l'importance du contexte dans lequel la personne se trouve et des actions qu'elle porte.

1.2.5. Le corps, l'action et le contexte

Pour Farnell (2008) le paradigme d'*embodiment* de Csordas porte principalement sur la sensation du faire et non pas sur le *faire* lui-même. En cherchant à enrichir le paradigme de Csordas, elle indique que l'on doit aussi reconnaître le faire, le corps en mouvement ainsi que son contexte. Ce « faire », nous rappelle-t-elle, rejoint Merleau-Ponty pour qui *pouvoir* au sens du verbe détenait la primauté sur la parole : l'on commence la vie par l'agir et non pas par le verbal. Le « je peux » fait référence à l'agence d'une personne en tant que force, potentiel ou capacité. L'argument central de Farnell se base sur l'idée que l'agence humaine implique une signification via l'agir

d'une personne dans son contexte (*ibid.* : 218). Elle se tourne vers la sémiotique pour aborder la question du sens. Généralement, la sémiotique est rattachée au domaine linguistique ou représentationnel tandis que le somatique est associé à l'envergure des processus et pratiques corporelles, ce qui reproduit le dualisme cartésien. Or, Farnell (2008) propose que le somatique soit sémiotique, c'est-à-dire que le corps est nécessairement sémiotique puisqu'il est la base des pratiques d'une personne (*ibid.* : 215).

Farnell poursuit par en présenter la source. Selon elle, la signification se trouve dans le contexte parce que toutes les formes d'agir se situent sans exception dans un contexte. Par exemple, dire que « l'on ne fait que marcher » implique que l'on sort l'acte de son contexte puisque l'on pourrait marcher pour se rendre au bureau de poste ou encore simplement pour prendre l'air après le travail. Les mobiles et le contexte d'action *sont* le sens et ils n'ont pas besoin d'être verbal, réfléchi ou représentationnel pour que ce sens détienne de la valeur, cette dernière repose sur l'acte : « *sensory acts make sense without necessarily being thought about* » (Farnell, 2008 : 227). Ce point de Farnell ne contredit pas Blackman. Au contraire, il démontre plutôt que penser et avoir du sens n'est pas uniquement de l'ordre du cognitif. Bref, les recherches de Farnell complexifient la notion d'incorporation en ajoutant au « *thinking through the body* » un corps dont l'agir est significatif et potentiel.

1.3. L'habitus

La notion d'*habitus* englobe tout ce qui est inculqué tel que les valeurs intellectuelles conscientes ou non, les systèmes de catégorisation et les schèmes perceptuels du milieu où la personne se trouve socialisée. Downey (2010) affirme que selon la définition de Bourdieu les mouvements, les gestes, les actions, les perceptions acquises consciemment ne font pas partie de l'*habitus* même si ceux-ci peuvent confronter, voire transformer des postures, des expressions, des attitudes ou n'importe quelles autres caractéristiques de l'*habitus*. Selon Bourdieu, une personne est l'ensemble de ce qu'elle a appris à discerner ainsi qu'à faire. Internalisée principalement de manière indirecte, cette socialisation se trouve dans bien des recoins (et même les plus

insoupçonnés) du soi. Bourdieu conceptualisa ces modes par le terme *habitus*. L'*habitus* est le produit de l'histoire constituée des pratiques individuelles et collectives conformées aux schèmes qui l'ont produit :

« [...] il assure la présence active des expériences passées qui, déposées en chaque organisme sous la forme de schèmes de perception, de pensée, et d'action, tendent, plus sûrement que toutes les règles formelles et toutes les normes explicites, à garantir la conformité des pratiques et leur constance à travers le temps ».⁵

Dans un cadre théorique, la notion d'*habitus* n'offre pas beaucoup d'espace à l'étude des processus de changement ou de transformation en général. Nous sommes d'avis que ce soi, dont la culture est bien ancrée, est en fait dynamique de nature, en constante interaction avec les autres et son entourage : au cœur de cet *habitus*, l'humain a constitué des pratiques engendrant des changements. Ainsi, les phénomènes et les processus de métamorphoses, autant à l'échelle personnelle que sociétal, viennent saper certains éléments de cette notion de Bourdieu. À savoir, Dubisch (2005 : 223) rappelle que Bourdieu nie la capacité de changement délibéré chez un individu. Pourtant, cette capacité est fréquemment observée dans notre recherche, celle de Dubisch et d'autres.

1.4. L'apprenticeship

Plusieurs aspects, relevant de l'apprentissage d'une pratique et du contexte rituel, catalysent le potentiel de transformation personnelle. Prenons par exemple, l'apprentissage nouveau d'une discipline ou d'une pratique hors de l'ordinaire et engagée à partir du corps. Wenger établit qu'« apprendre » est premièrement « *the ability to negotiate new meanings* » et que l'ensemble d'actions le constituant est « *fundamentally experiential and fundamentally social* » (italique original) (1998 : 226-227). Apprendre une nouvelle discipline implique également une immersion dans un autre environnement de sens et de signification, une cosmologie centrée sur le mouvement et avec le mouvement, les sens, les humeurs et l'intersubjectivité. Cette immersion demande, au corps et à la personne, tout sauf d'être passif. Nous l'identifions par la notion d'*apprenticeship* avancée notamment par Wacquant (2005-2010), Downey (2010),

⁵ Cité dans Wacquant (2010 : 109).

Marchand (2010). Un *apprenticeship* est un ensemble d'actes, d'interactions et doit être vu comme un processus social, participatif et incorporé (*embodied*).

1.4.1. Confrontation à l'*habitus*

Le concept d'*habitus* développé par Bourdieu n'explique ni la variation intragroupe ni les changements personnels et sociaux. Pourtant, plusieurs cas illustrent que des prises de conscience de cet *habitus* inconscient en permettent des altérations concrètes. Certaines pratiques offrent l'apprentissage de techniques qui, lorsque confrontées à l'*habitus* quotidien, peuvent démontrer comment les connaissances incorporées viennent à constituer une personne. Alors, acquérir des connaissances à partir du corps implique un impact psychologique, neurologique, physique et émotionnel.

Downey confronte le concept d'*habitus* à celui d'*apprenticeship* afin de clarifier ce dernier (2010 : 26 à 30). Selon Downey, Bourdieu maintient de façon récurrente que l'*habitus* est inévitablement non conscient et inarticulable, contrasté à la mémoire déclarative et que les connaissances corporelles sont acquises à l'insu des personnes. Dans la réalité, il est évident que plusieurs formes de pratique ne sont pas si passives et dépourvues d'attention. Comme nous l'avons expliqué ci-dessus, la notion d'*habitus* englobe tout ce qui est inculqué tel que les valeurs intellectuelles conscientes ou non, les systèmes de catégorisation et les schèmes perceptuels du milieu où la personne se trouve socialisée. En contrepartie à cette notion, l'apprentissage d'une pratique accorde le potentiel nécessaire pour révéler au néophyte des modes habituels de mouvements, de postures et toutes autres tendances qui se trouvaient auparavant exercées inconsciemment. On se l'explique par le fait que l'apprentissage corporel amène la confrontation entre un nouveau mode de mouvements et l'*habitus*, ce qui dévoile fréquemment des impasses : « *[o]bstacles confronted are unconscious patterning, unexamined inhibition and corporeal reservations that are only apparent when challenged by new kinaesthetics* » (Downey, 2010 : 27). En conséquence, une confrontation à l'*habitus* peut s'actualisée autant sur une longue échelle temporelle que sur une courte période. Nommons, par exemple, le développement de modes de perception auparavant inconnus—ce qui inclut la perception des « choses » qui n'étaient

que partiellement senties ou encore ignorées—, de sensations haptiques et kinesthésiques, d'attitudes et l'acquisition de nouvelles valeurs et concepts. Précisément, la rencontre d'obstacles en cours d'apprentissage permet de prendre conscience de traits qui n'auraient pas autrement été amenés à l'esprit tel que des habitudes kinesthésiques inconscientes, le manque d'équilibre, le manque de conscience proprioceptive, la peur, l'orgueil, ou le stress pour n'en nommer que quelques-uns.

S'appliquer dans un *apprenticeship* sur une longue période occasionnera des changements physiologiques qui peuvent atteindre le corps en son entier (Downey, 2010). Nous sommes confrontés à une conséquence d'importance majeure : l'*apprenticeship* place la transformation que l'individu éprouve plus ou moins indirectement sur une base solide. L'apprentissage d'une telle pratique démontre que les capacités acquises ne sont pas simplement l'incorporation de « connaissances », mais qu'elles relèvent plutôt d'un changement physique, neurologique, perceptuel et comportemental du sujet individuel de telle sorte que cette personne peut dorénavant accomplir des tâches qui avant l'apprentissage lui étaient impossibles (Downey, 2010 : 35). La transformation corporelle, soit l'*embodiment*, est inévitable si l'on veut parvenir à exercer une technique. À savoir, ce type de connaissance n'est pas de l'ordre des connaissances conceptuelles.

Pour terminer cette section sur l'*apprenticeship*, il faut reconnaître que la transformation encourue lors de l'engagement dans une pratique est non seulement concrète du point de vue physiologique, mais aussi du point de vue du social et de l'environnement. Il est possible de voir qu'une grande part d'un processus de transformation se retrouve lors de l'apprentissage à être affecté moyennant différentes pratiques, techniques et technologie qui composent une discipline particulière comme l'AVY. Une étude qui se concentrerait uniquement sur les techniques corporelles ne permettrait pas de reconnaître d'autres éléments qui contribuent au processus d'apprentissage ainsi qu'au processus perpétuel « d'être » (au sens du verbe) dans le quotidien. C'est-à-dire que pour comprendre la transformation générée lors d'un *apprenticeship*, nous devons prendre en compte les autres éléments haptiques et somatiques nouvellement ressentis ou perçus lorsque l'un apprend à être affecté (Blackman, 2008 : 97), ce qui comprend tout autant les *affects*, l'intersubjectivité, la

solidarité du groupe, le sentiment d'appartenance que les changements physiologiques. Or, l'acte « d'apprendre à être affecté » ne peut être appris par la lecture d'un manuel. Manifestement, son essor coïncide avec l'engagement dans la pratique et l'expérience de groupe.

1.4.2. Multiples types de connaissances

Jusqu'à maintenant nous avons présenté qu'entreprendre l'apprentissage d'une discipline requiert de s'exposer à une cosmologie dont nous ne connaissions pas les bases, les structures, les idées et les pratiques. Lorsqu'une personne apprend des modes alternatifs de sensations et de perceptions du monde, le corps en soi change par le potentiel kinesthésique et perceptuel nouvellement développé. Ces capacités hors de l'ordinaire et hors de l'*habitus* acquises par un *apprenticeship* détiennent du sens, mais celui-ci n'est pas pour autant sémiotique ou représentationnel. Sheets-Johnstone avance que d'avoir du sens ne signifie pas nécessairement « référer » et n'a pas nécessairement de « signifié » verbal, c'est-à-dire que les mouvements en tant que tels sont la signification.⁶

D'abord, établissons une distinction entre les connaissances conceptuelles et les connaissances incarnées (*embodied*). Les formes de connaissances conceptuelles n'exigent pas une dimension corporelle parce qu'elles utilisent une série de mots ou de formules représentatives (Pegis, 2010 : 3). Elles sont la capacité de réifier, de rendre « objet » ce qui est connu. À l'opposé, les connaissances incarnées renvoient au savoir-faire. Elles sont le « savoir » du « comment » et du processus dont les dimensions et la qualité n'est majoritairement pas de l'ordre discursif. Leur nature divergente, l'une plus abstraite l'autre plus tangible, ne résulte pas en une exclusion mutuelle. Nombreuses sont les ethnographies qui en illustrent le fait.⁷ Dans le cadre d'une pratique rituelle, les processus expérimentaux qui façonnent les techniques corporelles allouent les moyens nécessaires à saisir (consciemment, mais pas nécessairement verbalement) de multiples concepts abstraits constituant l'aspect discursif de la cosmologie. Par la répétition du rituel ou d'une pratique, les enseignements et l'expérience deviennent la réalité vécue, ils

⁶ Cité dans Cohen (2006 : 77).

⁷ Par exemple celle de Cohen (2006), Pegis (2010), Downey (2010).

se vérifient et, par conséquent, deviennent vérité strictement lorsqu'ils se sont incarnés (*ibid.* : 4). En effet, de nombreux mots-clés employés par les agents lors de l'enseignement d'une discipline n'obtiennent du sens et de la signification que lorsqu'ils sont associés à des expériences non verbales vécues au cours du processus de pratique. Ces dernières s'avèrent être autant des actions que des sensations somatiques.

1.4.3. « Somatic conundrums » et les modes somatiques d'attention

Le travail ethnographique de Cohen (2006) se base sur l'*apprenticeship* d'un art martial. Il élabore quelques concepts pertinents pour notre argumentation, dont celui des *somatic conundrums*. Les *somatic conundrums* font référence à ce qui doit être compris par ce qui est représenté moyennant un code somatique qui verbalise une dynamique corporelle intérieure (*ibid.* : 73). Le code a la capacité de centrer l'attention du participant sur un aspect de l'entraînement. Ceci se fait par des modes somatiques d'attention (*somatic modes of attention*) définis comme étant les manières culturellement élaborées de présence au corps/et avec le corps/dans le milieu, ce qui inclut tout autant les interactions avec celui-ci que les entités qui le composent (Csordas, 1993 : 138). Le concept de *somatic conundrums* implique une complexité plus large de l'expérience et plus nébuleuse que ce que le code somatique désigne. Le contexte rituel et l'ensemble de ce qui a été appris par rapport à la cosmologie de la discipline serviront d'apport d'informations non verbales afin de mieux comprendre l'expérience. Précisément, le code ne représente vaguement qu'une partie de ce qui est perçu dans la technique corporelle. Dans le cadre de l'*apprenticeship*, il est un outil d'enseignement, de pratique, et de socialisation.

Apprendre est une constante interprétation qui émerge de nos capacités de compréhension. Plusieurs autres connaissances et capacités développées à long terme dans le cadre d'une pratique telle que le *yoga* ne comportent pas de codes somatiques. Elles sont identifiées par Csordas sous le nom de connaissances pré objectives. Les expériences incarnées portent un sens culturellement et biographiquement acquis par la pratique puisque les sensations corporelles perçues *sont* un mode d'interprétation (Csordas : 1993). C'est par le biais de l'engagement dans une pratique que celles-ci sont

découvertes et acquises. Au fur et à mesure qu'elles deviennent incarnées, ces nouvelles capacités et perceptions peuvent être ressenties outre le cadre de la pratique à l'intérieur d'autres sphères de l'existence quotidienne. Elles peuvent agir, de plus, sur les actions quotidiennes en leur accordant de nouvelles significations ou en les altérant nettement, ce qui est transformateur. Parallèlement, ces capacités éclairent sur des phénomènes et des informations haptiques et somatiques qui ne pouvaient auparavant être perçues ni reconnues. D'évidence, les connaissances incarnées se différencient des connaissances conceptuelles parce qu'elles ne sont comprises que dans un mode d'expérience phénoménologique dans lequel l'un s'immerge pour un long cours moyennant un *apprenticeship*.

Certes, l'acquisition des connaissances varie entre les personnes. Le niveau de compréhension kinesthésique et proprioceptif développé en cours d'*apprenticeship* dépend de plusieurs facteurs, notamment le temps d'expérience (en terme de pratique) de chaque personne, les expériences antérieures, l'engagement physique dans l'activité et les propensions naturelles. Il est sûr que l'expérience est un facteur majeur. C'est-à-dire que, plus un individu a d'expérience dans la discipline en question, plus il captera et comprendra de fins détails (Marchand, 2010 : 104). Rappelons que ceci s'applique en tout point pour les *affects*.

1.4.4. La *communitas* dans l'*apprenticeship*

Il est par ailleurs nécessaire de traiter brièvement de l'aspect social, soit l'*apprenticeship* en tant qu'expérience de groupe. Un *apprenticeship* est créateur de *communitas* (Turner : 1990). En quelques mots, la phase de liminalité des rituels permet aux participants de vivre une forte cohésion empreinte de sentiments d'égalité et de solidarité qui se distinguent des structures sociales normatives. Turner identifie cet état par la notion de *communitas*.

D'un côté, l'expérience, que ce soit celle d'une pratique ou d'un rituel, *qua* expérience, vient unifier le groupe à des degrés distincts même si les participants ont débuté pour des raisons divergentes. La structure d'une pratique, la routine disciplinée qu'elle nécessite et le cadre moral qui la construit mène à une réduction des différences

remarquées entre les pratiquants, quelles que soient leur origine ou leurs caractéristiques sociales (Wacquant, 2005 : 453). D'un autre côté, le fait que la multidimensionnalité de l'expérience d'un *apprenticeship* soit difficilement exprimable rassemble les participants par un sentiment de partage qui est autrement mal compris ou incompris par les étrangers à la pratique. La corporalité d'une pratique lie les gens par un sentiment de cohésion qui est vécu au travers du ressenti et du perçu du corps. La notion d'*affect*, avec son emphase sur la *relationnality*, la perméabilité de l'environnement et de ce qui le compose, dont les personnes, peut également détenir un effet accentuant la cohésion d'une *communitas*. Les *affects* ne sont pas uniquement les émotions communiquées non verbalement lors de la pratique. Ils font partie de l'expérience de groupe. Ils sont en quelque sorte tous les éléments qui engendrent non seulement un sens de partage de l'expérience, mais aussi une grande partie de celle-ci. En somme, rajoutons que le concept d'*apprenticeship* permet de percevoir que le corps n'est pas seulement construit *par* le social et le résultat de pouvoir extérieur, mais qu'il est tout autant bâtisseur *du* social et potentiel de signification collective.

1.5. La notion d'*affect*

Blackman et Venn (2010) expliquent que le modèle selon lequel le sujet, la personne, serait une entité unitaire, autonome, autosuffisante persiste encore en sciences sociales. Il faut pousser la compréhension de l'incorporation (*embodiment*) hors du corps afin de permettre à d'autres phénomènes faisant intégralement partie du fait « d'être », soit de l'existence, de se faire reconnaître et, par conséquent, de se faire considérer dans les recherches académiques. Dans le cadre de notre problématique, explorer la notion d'*affect* permet de comprendre la transformation au-delà de l'individu perçu, selon une vision cartésienne, comme étant une entité fermée ou scellée de l'influence de son environnement. Ce paradigme est d'une importance majeure parce qu'explorer la question de la transformation en ne s'attaquant qu'à une seule approche aux mouvements du corps n'offrirait pas l'espace crucial à l'observation de la multidimensionnalité des phénomènes en œuvre dans l'avènement d'une transformation. L'*affect* est un concept assez récemment défini, ce que les chercheurs essaient d'expliquer par ce terme est

difficilement saisissable puisque ce qu'il représente se veut complexe et hors du cadre de pensée habituel.

1.5.1. *Relationality* entre les composantes d'un milieu

De prime abord, la notion de relation (*relationality*) fonde la structure des *affects*. La *relationality* implique que nous devons examiner les relations entre les composantes d'un milieu, qu'elles soient humaines, non humaines ou entités de toutes sortes, c'est-à-dire qu'il faut dorénavant remarquer leurs interactions bien que ces composantes puissent avoir été perçues comme étant séparées et indépendantes les unes des autres. La portée de ce changement de paradigme inclut les relations entre nature et culture, corps et cultures, individu et société, animal et humain, et corps et esprit (Blackman et Venn, 2010 : 10). Ce paradigme transpose donc la question des relations aux « effets d'interactions » entre des entités pré existantes « [...] *social and natural phenomena are complex, processual, indeterminate, relational and constantly open to effects from contiguous processes* » (Blackman et Venn, 2010 : 8).

Non seulement les chercheurs, mais aussi le public, sont quotidiennement impliqués dans des phénomènes dont l'existence n'est régulièrement pas reconnue dans un environnement où la culture occidentale prime et est dès lors laissée sous silence. Malgré tout, ces phénomènes sont compris consciemment ou non par d'autres formes de perception des connaissances filtrées et acquises non verbalement par le corps. Le nouvel intérêt pour le non verbal, et la dimension inconsciente de l'expérience permet un réengagement avec les sensations, la mémoire, la perception, l'attention et l'écoute (*ibid.* : 8). Peut-être que dans une société nord-américaine la difficulté à saisir verbalement ces phénomènes compris corporellement réside dans le fait que les connaissances discursives trônent sur le piédestal académique et assurent une absence virtuelle d'autres formes de connaissances dans la majorité des recherches? Enfin, il n'est point d'espace dans ce travail pour discuter cette question.

1.5.2. Actuation et mouvement des *affects*

Blackman (2010) explique que le lien entre les *affects* et la vie se fait moyennant le mouvement. Elle reprend, pour clarifier, un point de Bruno Latour (*ibid.* : 173). L'*affect* doit être compris comme étant une force, plutôt qu'une substance, qui traverse, connecte et transforme les corps dans leur l'existence, l'être (au sens du verbe) au quotidien. Ainsi, moyennant le mouvement, le flot des énergies intensives (force) traverse, connecte, et perturbe les supposées frontières entre les corps, les non humains et les humains (*ibid.* : 166). Elle affirme que le traçage de ces frontières est le résultat d'une vision anthropocentrique du monde; il faut donc passer à une ontologie de l'être qui permettrait de percevoir le dynamisme de la matière, de sa *relationality*.

Sous la forme de connexion, et de relation entre les humains, la nature, l'environnement et d'autres entités non humaines, les *affects* se produisent aussi par actuation, *enactment* : « *the processes through which practices engender or bring into being particular kinds of objects or entities* » (Blackman, 2010 : 170). Par cette disposition, il est possible de comprendre les moyens par lesquels des disciplines ou pratiques impliquant tout le corps altèrent, interviennent, transforment, et forment des phénomènes, des entités en interaction moyennant diverses techniques ou pratiques. Dans cette perspective, l'idée que le corps est simplement quelque chose que nous « possédons » et que nous « sommes » est déplacée pour se concentrer sur ce que le corps peut faire, ce qu'il peut devenir (*ibid.* : 171). Il est évident que différentes pratiques structurées à partir du corps permettent de faire ressortir ou de rendre perceptibles différents phénomènes; ce qu'elles font ressortir sera concomitant à leurs pratiques, à leur cosmologie, à leurs techniques du corps ainsi qu'à la manière dont elles les appliquent et du sens qu'elles leur donnent.

Donc, lorsque l'on considère que les *affects*, qu'ils soient conscients, inconscients et non conscients, existent dans les disciplines et pratiques structurées à partir du corps, ceci dévoile la manière par laquelle l'expérience, c'est-à-dire le vécu de celle-ci, ne se limite pas à la proprioception, à la kinesthésie ni à la mémoire musculaire. On en déduit que les processus de transformation en cours lors de l'engagement dans une pratique

portent hors de l'individu. En d'autres termes, la transformation prend source des processus en œuvre à l'échelle personnelle jusqu'à celle environnante.

1.5.3. Transmission des *affects*

Les recherches de Henriques (2010) concèdent une compréhension plus éclairée des processus de transformation qui se déroulent outre l'individu. Afin d'approfondir la notion d'*affect*, Henriques propose un modèle qui dévoile une structure plus tangible. La propagation des vibrations, c'est-à-dire la distribution organisée de vibrations au travers de particules d'un médium, offre selon lui un modèle matérialiste pour l'*affect*. En effet, l'*affect* serait transmis de manière semblable à la dynamique des ondes propagées moyennant un médium. Celui-ci peut être tout aussi corporel, matériel que socioculturel (*ibid.* : 58). Henriques spécifie que la transmission des *affects* ne doit pas être égalée à un flot de particules, à une circulation d'objets ni aux mouvements kinésiques des corps. Leur circulation est réelle, mais ne doit pas non plus être considérée comme physiquement matérielle. C'est-à-dire que ces ondes constituent uniquement un mode mobile d'intensité variable qui passe facilement d'un médium à un autre.

Prendre en compte le caractère de mouvement de l'*affect* dans ce modèle élargit son potentiel d'analyse dans le contexte d'une pratique qui est structurée à partir du corps. Dans cette optique, il faut s'interroger sur la manière de sa diffusion et de sa propagation entre les personnes. Blackman (2008) propose que les hormones puissent être un mode de transmission des *affects*. Elle présente les phéromones comme étant un type de mouvement. Les recherches récentes ont démontré que ceux-ci traversent l'espace physique d'un sujet à un autre. Cette idée est toutefois moins développée et il n'est guère nécessaire dans ce travail d'en avancer les propos.

Par contre, la kinesthésie corporelle est pertinente sous cet angle d'analyse. Le corps en soi résonne et vibre de ses cycles, sa circulation, son pouls, et de toutes ses autres biodynamiques. À un niveau plus large, les mouvements kinesthésiques sont perméables à l'environnement que ce soit par la respiration, les éliminations, l'alimentation et toutes les réponses à l'écologie des fréquences des vibrations de l'entourage (Henriques, 2010 : 73). Simplement dit, notre relation entière à

l'environnement est kinesthésique. L'engagement radical dans une discipline corporelle peut octroyer une perception accrue des sensations intérieures, et de parties de soi qui n'avaient jamais été sollicitées à la conscience dans le cadre de la routine quotidienne établie antérieurement. Cette augmentation de la perception du soi est en général révélatrice et altère fréquemment la perception habituelle de l'individu. Cette nouvelle acquisition perceptuelle ouvre sur la prise de conscience de certains *affects*, bien entendu, de manière variable entre individus. L'impact peut en retour atteindre la manière dont la personne comprend et perçoit son environnement ainsi que ses interactions avec lui qu'elles soient entre humains ou autres entités.

Selon le modèle de Henriques, un autre type de mouvement doit être mentionné pour cette question, il s'agit du flot. L'énergie qui circule est transmise par un mode de fréquence répétée à une intensité labile. Donc, elle détient un flot de circulation. Il est par ailleurs valide de rappeler que les vibrations détiennent une résonance et qu'elles sont réciproques de nature. Dans ces conditions, ceci offre la possibilité de reconnaître la capacité de chaque mécanisme à recevoir autant qu'à exprimer des vibrations (*ibid.* : 75). Cet effet peut se traduire par une acuité de perception des longueurs d'onde entre les individus, le groupe, le lieu et l'environnement. Mis en contexte, que ce soit lors d'une séance de *yoga*, de karaté, de méditation, d'hypnotisme ou d'un rituel autre, le modèle d'Henriques permet de se questionner sur la manière dont les participants gèrent, dirigent et manipulent ces ondes, ces vibrations consciencieusement, avec attention, ou inconsciemment.

Il faut garder en tête que différentes pratiques amèneront des *affects* distincts et développeront la perception de ceux-ci de manière tout aussi diverse. Maintes ethnographies démontrent l'importance des techniques constituant les pratiques culturelles et la variabilité de leur potentiel. Autres que le corps, les instruments et les mécanismes diffèrent d'une pratique à l'autre et produiront des effets divers sinon contingents. Citant Brian Massumi, Henriques rajoute qu'il faut mettre l'emphase sur le caractère libre et variable des *affects* (*ibid.* : 70). Il est donc possible de les influencer, de les altérer ou les modifier autant par un individu que par le biais des techniques d'une pratique.

S'engager avec la notion d'*affect* permet dès lors de comprendre la présence d'autres types d'informations et de connaissances. Toujours imprégnées du cartésianisme, les sciences sociales marginalisent encore à ce jour les phénomènes qui n'offrent pas de signification symbolique ou qui ne correspondent pas à des représentations cognitives. N'importe quelle idée non représentative de signification fut à nombreuses reprises l'objet de marginalisation, de mises de côté ou catégoriquement d'ignorance. En contrepartie, reconnaître la notion d'*affects* et son potentiel concomitant nécessite un changement de paradigme de la part des recherches où l'historique occidental prévaut. Ainsi, les *affects*, vues sous le mode énergétique de vibrations, offrent la possibilité de saisir du « sens » qui n'est pas lié aux idées de représentation, de code, de cryptage, d'inscription ou même de logique aristotélicienne (Henriques 2010 : 75). On ne devrait pas non plus chercher à traduire l'*affect* par des codes de sentiment ou d'émotion. Le langage est linéaire dans le temps et unimodal tandis que l'*affect* est multimodal et multidimensionnel. Les traductions assurent un défi d'envergure sinon impossible puisque, par nature, elles ne peuvent décrire qu'une seule partie d'un phénomène, ce qui réduirait grandement la potentialité des *affects*.

Il est plus facile de comprendre le concept d'*affect* par la participation à une discipline fondée sur un engagement avec le corps parce que le processus intellectuel est langagier et il est impossible de vivre et faire l'expérience des *affects* en mots et en pensées. Leur perception et leur signification se trouvent en action, en performance, et si perçue consciemment, ils sont compris *en action*; ils n'ont pas besoin d'une représentation ou d'un schème quelconque. Nous avons tous fait l'expérience de ce type de connaissances où il nous était impossible de communiquer de façon satisfaisante ce que l'on a compris par le corps. Le concept d'*affect* peut fournir une élaboration théorique de ce que les participants d'une pratique connaissent déjà corporellement.

C'est aussi dans cette optique que l'engagement nouveau dans une pratique comme l'AVY supporte une transformation. Prendre sérieusement part à une pratique qui dévoile et accroît la reconnaissance d'information dont la source est d'un autre ordre (que celui des sens employés auparavant) devrait provoquer un changement substantiel de l'expérience de l'existence non seulement dans le cadre de la pratique, mais de la vie de tous les jours.

1.5.4. Perméabilité entre les composantes d'un milieu

Il est possible de déduire de la discussion tenue jusqu'à maintenant que les *affects* sont également caractérisés par une perméabilité. Le corps en tant qu'entité ressentie n'est jamais singulier au sens de nombre ni circonscrit; c'est-à-dire qu'il est impossible de savoir clairement où un corps fini et l'autre débute (Blackman, 2008 : 10). Spécifiquement, afin de mieux saisir ce que la notion d'*affect* indique, l'un doit envisager le corps comme étant perméable à l'entourage de telle sorte qu'il est impossible de distinguer de manière absolue entre le dedans et le dehors de celui-ci. Si la transmission des *affects* se passe par vibration comme le propose Henriques, cela signifie que nous ne sommes pas isolés ni fermés à l'autre. Reprenant le travail de Brennan, Blackman affirme que la culture basée sur un passé occidental nie fortement cette perméabilité et projette des frontières idéologiques entre les gens. En d'autres termes, il existe une négation habituelle du fait que des *affects* nous proviennent des autres tout autant qu'ils viennent de nous (*ibid.* : 48). Elle rajoute que dans la majorité des cas ceci signifie que des personnes doivent porter sinon supporter les *affects* d'autres individus ou même d'une collectivité. Considérer le concept d'*affect* requiert la reconnaissance d'une connexion entre soi et l'autre. Dans ce sens, il faut comprendre que les *affects* réfèrent à la *forme* du ressenti et du perçu plus ou moins consciemment et qu'ils ne sont ni étanches ni séparés, mais plutôt produit et promu au travers des relations et des interactions entre soi, les autres et l'environnement.

1.5.5. Distinction entre les *affects*, les sentiments et émotions

Une chose certaine ressort de notre discussion du concept d'*affect* : nous faisons face à l'expression des relations et des interdépendances entre les entités. Ils se révèlent comme étant la vibration, l'énergie traversant l'espace pour toucher les humains, les non humains et le milieu; et non pas comme l'expression de quelque chose contenue à l'intérieur d'une seule personne. Quoiqu'ils soient saisis sous le mode de perception ou de sensations haptiques et somatiques, il faut se garder de les confondre avec les émotions ou les sentiments. Pour Blackman, les sentiments sont les manifestations somatiques de l'orientation d'une personne envers elles-mêmes et les autres (2008 : 63).

De son côté, Redman assure que les sentiments sont l'inscription subjective ou phénoménologique de l'expérience incarnée tandis que les émotions sont les articulations discursives ou culturelles des réponses corporelles comprises en tant que processus d'actuation (*enactment*) (2009 : 53).

Bien que nous ayons soulevé le potentiel transformateur de la prise de conscience d'*affects* existants, il est nécessaire de rappeler le caractère habituellement inconscient ou subconscient de ces derniers. Puisque plusieurs émotions ou sentiments demeurent impossibles à s'expliquer conceptuellement par la personne qui les ressent, on peut ainsi souligner le fait que certains des états et des humeurs passent à/ou agissent sur/un autre individu tout autant qu'un groupe, et ce, plus ou moins consciemment. Ce transfert peut entraîner notamment une altération ou un changement d'humeur entre les deux parties. Blackman rassemble ce phénomène sous le concept de contagion émotionnelle (2008 : 46). Dans ces conditions, les caractéristiques de *relationnality* et de perméabilité des *affects* entre humains, non humain et environnement se complexifient par une subjectivité plus ou moins communicative : « *this phenomenon suggests that people can be linked and connected physiologically and emotionally and can communicate this through an exchange of feeling of which they are not necessarily consciously aware* » (*ibid.* : 46).

Bref, les *affects*, les sentiments et les émotions s'intègrent et constituent des éléments de la multidimensionnalité de l'existence. Les soumettre à une occurrence déterministe de leur aspect social ou biologique les confinerait simplement à une approche réductionniste peu représentative de la réalité. Blackman (2008) nous rappelle par ailleurs que dans la culture nord-américaine, les connaissances acquises à partir du visuel sont reconnues au détriment de celles reconnues de manière haptique ou somatique. Bien entendu, ceci va sans dire de l'existence d'autres modes de connaissances que ce travail n'aborde pas.

1.6. Les notions de *self-presencing*, *self-reflexivity* et d'*embodied self-reflexivity*

Certaines pratiques comme l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* (AVY) demandent aux pratiquants le développement de modes raffinés de présence dans le corps dans le moment présent, ce que Zarrilli définit par *self-presencing* (2004 : 661). Ce mode d'état

permet à celui ou celle qui les développe de prendre nouvellement conscience de ce que le corps expérimente journallement. En général, ce mode « d'être » semble plus viscéral, plus réel. Par l'acquisition du *self-presencing* la personne acquiert aussi de nouveaux types d'information sur les interactions desquelles elle fait partie. Deux notions de Pagis (2009) sont pertinentes ici et dans notre analyse prochaine: la notion de *self-reflexivity* sert à représenter le « *conscious turning of the individual towards himself, simultaneously being the observing subject and the observed object, a process that includes both self-knowledge and self-monitoring* » et l'*embodied self-reflexivity* est un aspect raffiné de ce mode de conscience par le biais des sensations somatiques personnelles « *in which the relation with oneself unfolds through a corporeal medium by way of practices that increase awareness of sensations such as yoga, meditation and dance* » (*ibid.* : 266). Leur développement aide aussi à la reconnaissance d'autres types d'information. Ainsi, ces trois nouvelles aptitudes allouent l'espace nécessaire pour reconnaître des informations provenant des *affects*, c'est-à-dire des interrelations entre le soi, les autres et l'environnement. Ces nouvelles habiletés offrent la possibilité de mieux saisir les interactions au moment où elles arrivent par une meilleure acuité des *affects* que l'un dégage et de ceux provenant des autres. Un état qui se révèle novateur au quotidien, donc, résultant en un changement.

1.7. Agentivité, autonomisation et transformation

Pour compléter notre argumentation sur l'incorporation (*embodiment*) et la transformation, il est essentiel d'explorer quelles modalités contiennent un potentiel d'augmentation de l'autonomisation (*empowerment*) d'une personne. *A priori*, expliquons ce qu'est l'agentivité ainsi que son lien à l'autonomisation. Farnell explique que la notion d'agentivité signifie à la fois qu'une personne est une entité réelle, une substance, et que l'exercice de cette agentivité est un événement réel, soit une force causale (Farnell, 2000 : 405). L'agentivité humaine se trouve dans le pouvoir et les capacités de tous les types d'actions d'une personne en tant qu'être incorporé (*embodied being*) (*ibid.* : 406). Dans un autre ouvrage, Farnell (2008) approfondit l'idée de force causale. La causation n'est pas qu'une simple corrélation, elle signifie que les entités causales sont des particularités

de pouvoir. S'inspirant de Merleau-Ponty, Farnell précise que la causation est un pouvoir de fécondité. Elle détient une efficacité, donc elle assure que des choses et des événements adviennent, elle se rapporte ainsi à l'autonomisation.

Lors d'un *apprenticeship*, la causation fait en sorte que des éléments invisibles deviennent visibles dans le corps et que ceux qui étaient abstraits ou inatteignables prennent forme lorsque le corps se change et se reforme. Farnell soutient que pour comprendre le potentiel de l'agentivité humaine, il faut accorder une pleine signification à la personne en mouvement. En effet, il faut connecter les actions humaines, soit les mouvements, avec le pouvoir de causation de sorte à reconnaître l'engagement à la création de sens par la génération de modalités de mouvements. Précisément, l'individu perçoit l'environnement dans lequel il se trouve par les sens et les mouvements de son corps et, vice versa, ses mouvements contribuent à la formation de ce milieu. Une pratique, comprise sous forme d'actions significatives, puise son sens du contexte physique et social dans lequel la pratique se situe tout en étant enchevêtrée dans un contexte environnemental plus large et tout aussi significatif (la ville par exemple). Ce même corps participe également dans la création de sens social. Il faut rappeler que cette génération de sens n'est pas infailliblement expressive ni complètement consciente. C'est l'action même qui compte : l'engagement actif dans une activité est une forme de pensée et est significatif en soi (Farnell, 2008 : 223-224-227).

En parallèle, la critique de Crossley (1995) sur Mauss est pertinente. Selon lui, un problème de la théorie de Mauss ressort du fait que ce dernier analyse les techniques du corps sous formes abstraites et indépendamment de leur situation et conditions d'exercice. En conséquence, Mauss ne considère pas les mesures et les situations sociales dans lesquelles ces techniques sont exercées. Dès lors, Crossley, affirme que Mauss échoue à reconnaître l'agentivité des individus, lorsqu'au contraire, l'acquisition de nouvelles techniques du corps hausse le capital physique. Cette amélioration du capital physique représente une augmentation d'autres formes de capital (telle que symbolique selon Tulle) et fait place à des changements fondamentaux dans les circonstances structurelles du quotidien (Tulle, 2007 : 332). Selon nous, ces autres formes de capital peuvent concerner de nouveaux schèmes d'action. La personne découvre ainsi qu'une pratique n'est pas simplement un loisir, mais devient un processus englobant qui

implique l'acquisition de plusieurs types de capital dont le corps fait partie intégrale. Par ailleurs, l'expansion de modes inexplorés de perception et de sensation des *affects* et des nouvelles connaissances qui s'y relient révèle une forme d'intelligence corporelle qui fonctionne à un niveau qui ne peut être expliqué par le concept de cognition. Ce qui suggère une capacité du corps à produire une forme de pensée intelligente qui est ressentie plutôt que construite au travers du langage verbal (Blackman, 2008 : 53). Ce capital corporel, fréquemment submergé ou oublié, est ravivé à la conscience par de nombreuses pratiques engagées à partir du corps. Ce capital corporel nouvellement développé accorde une hausse d'agentivité et concède d'autres possibilités d'actions.

L'acquisition de connaissances anciennement inconnues, de types inédits de connaissances, de capacités, de perceptions et de sensations catalyse la prise de conscience de certains aspects culturels et de l'*habitus*. Par une prise de conscience de ceux-ci, lorsque l'individu détient plus de capital corporel et conséquemment plus d'agentivité, il peut altérer quelques éléments indésirables de son quotidien. En soi, ce nouveau potentiel renforce l'agentivité et en permet de l'accroissement. Il est évident qu'il n'existe pas de changement spontané et que tout changement arrive au travers du temps. Mais si tous les aspects de notre *embodiment* influencent nos interactions avec notre environnement social et physique, nécessairement l'acquisition d'un nouvel *embodiment* offre de nouveaux types d'interactions. Il est sûr que la personne peut employer ce potentiel acquis pour se repositionner socialement. *Ipsa facto*, la signification sociale du corps est inévitablement liée avec le corps politique (McGuire, 1990 : 288-290).

Conclusion

Dans l'ensemble, ce chapitre relate la structure conceptuelle sur laquelle repose l'analyse des processus de la transformation personnelle vécue par les pratiquants de l'*Ashtanga yoga*. Chacune des notions que nous avons discutées nous permettra de circonscrire des aspects différents du processus de la transformation vécue. En soi, l'envergure couverte par les notions et concepts présentés précédemment témoigne de la multidimensionnalité

et de la complexité du phénomène étudié. Ces dernières deviendront plus évidentes lors des chapitres 5 et 6.

Du reste, les notions élaborées dans ce cadre conceptuel donnent la possibilité d'aborder *textuellement* de nombreux aspects d'un vécu corporel afin de parvenir à une analyse. Cependant, considérant notre sujet, l'argumentation constituant la totalité du présent mémoire aurait été impossible sans une recherche de terrain solide et une méthodologie adéquate pour l'obtention des données recherchées.

Chapitre 2 - Méthodologie, expérience de terrain et présentation de la *Sattva Yoga Shala*

Introduction

Pour mener à bien une recherche, il faut d'abord que la personne qui l'entreprend se positionne sur la discipline et la méthode choisies. Alors, quant au domaine de recherche choisie, quelques questions essentielles s'imposent. Que fait-on en anthropologie? Pourquoi fait-on de l'anthropologie? Pourquoi choisit-on l'approche de terrain employée? Quelle est la position que le chercheur adopte plus ou moins consciemment et vice versa, quelle est la position dans laquelle le chercheur est placé par la communauté d'accueil?

Du côté de la collecte de donnée, il faut s'interroger sur soi et l'analyse adoptée. Est-ce éthique de « traduire » des concepts et des connaissances issus du phénomène étudié en « concepts » académiques? Il faut demeurer conscient que le tout reflète les intérêts d'une époque autant sur le plan académique que sur le plan de l'intérêt personnel du chercheur. Une fois sur le terrain, d'autres questionnements adviennent. Comment tracer la ligne entre une « juste » distanciation par rapport au sujet et un investissement dans le terrain qui ne sera pas arbitraire? Une ligne qui ne sera pas non plus le reflet des approches promues par l'anthropologie de la religion présente au Canada du début du XXI^e siècle, ni celui des intérêts d'une époque ou du bagage personnel du chercheur? Dans ces conditions, comment représenter la vie des répondants de manière à rendre justice à ce qu'ils vivent? Découlant directement de cette dernière question, je⁸ me suis aussi interrogée sur la manière dont un chercheur peut légitimement se positionner d'un point de vue extérieur. Et vice versa, comment peut-il prendre une position qui forme légitimement le point de vue de l'intérieur? Tous ces questionnements se sont présentés lors des étapes par lesquelles je suis passée tant en cours de terrain que durant le processus d'analyse des données.

La première section du présent chapitre entame la méthodologie du terrain par le positionnement du chercheur, puis clarifie le choix du terrain et la pertinence de la

⁸ L'emploi du « je » dans ce chapitre est fait uniquement pour rendre l'expérience personnelle du chercheur. L'emploi du « nous » est fait pour tous les autres chapitres afin de prioriser l'attention sur les données elles-mêmes.

méthodologie élue. Par rapport à cette dernière, il est de rigueur d'expliquer chacune dans cette section, soit l'ethnographie sensorielle, l'approche expérientielle, l'approche phénoménologique, et l'autoethnographie. Une discussion sur la réflexivité balise ensuite le travail du présent chercheur. Dans le but de solidifier l'emploi de ces approches, les principaux outils de la méthode classique de terrain ethnographique ont été aussi utilisés. Une description de ceux-ci suit en traitant de la collecte des données ainsi que des entrevues. Cette recherche ethnographique fut une expérience d'apprentissage auparavant inconnue. Ainsi, le chapitre examine les avantages et les désavantages que j'ai rencontrés. Le chapitre se clôt par une description du groupe d'étude situé à la *Sattva Yoga Shala*: elle porte sur l'organisation de la communauté; la composition de la communauté dont, l'ethnicité, le genre, les classes sociales, et l'âge; les éléments de différenciation présents dans le groupe d'étude; un portrait de la fréquentation du lieu; et les langues que l'on y entend.

2.1. Méthodologie de la recherche de terrain

2.1.1. Positionnement du chercheur, choix du terrain et pertinence de la méthodologie

J'ai entrepris la pratique de l'*Ashtanga yoga* en 2004, un an après avoir amorcé un baccalauréat en anthropologie. Mon intérêt pour les deux disciplines a rapidement pris de l'expansion. J'ai par conséquent développé le désir d'approfondir la pratique de l'*Ashtanga yoga* ainsi que son étude sous un angle anthropologique. Après un pèlerinage en 2009 à la *Main Shala* de la ville de Mysore située dans la province du Karnataka en Inde, j'ai aussitôt poursuivi en septembre de la même année l'apprentissage de la méthode dans l'école d'*Ashtanga yoga* à Montréal qui suit les enseignements de la *Main Shala*. Je commençais la maîtrise en anthropologie au même moment.

Le choix du sujet ethnographique a, par conséquent, découlé de mon engagement dans la méthode *Ashtanga* plutôt que de l'approche anthropologique classique : soit le choix du terrain découlant du choix du sujet de recherche. La position du chercheur qui se situe déjà parmi le groupe d'étude où il engage des recherches n'est pas une approche aussi opposée à l'approche classique que ce qui, à première vue, pourrait sembler être. C'est-à-dire que l'anthropologue qui entreprend des recherches dans un sujet qui lui était

d'abord étranger doit s'investir, s'impliquer et faire l'expérience de son sujet tout autant que le chercheur qui s'y trouvait déjà. Dans l'une ou l'autre des situations, la distance choisie entre le chercheur et son sujet sera toujours arbitraire et les nombreux débats méthodologiques sur cette question en sont le témoignage (Davies, 1999). Les méthodes employées doivent donc être sélectionnées en fonction du sujet de recherche, du milieu, du phénomène étudié, et des capacités structurelles comme, par exemple, le temps disponible pour la recherche de terrain, le financement, l'ouverture de la communauté à la recherche, et les capacités personnelles du chercheur. Ces facteurs sont d'une importance considérable, car ils conditionnent la collecte de données et les analyses qui en découleront.

Favret-Saada soutient que l'anthropologie « se cantonne à l'étude des aspects intellectuels de l'expérience humaine [...] » (1990 : 4). Dans la mesure où une approche conceptuelle et rationaliste transmise via un médium textuel prime en milieu académique, il est difficile pour l'anthropologue débutant de faire un terrain où plusieurs formes de connaissances sont d'un autre format que celui promu dans le milieu où il est éduqué et formé. Il lui est tout aussi délicat de traduire ses données et de les analyser en schèmes de pensées qui ne sont pas du même ordre que ceux du sujet d'étude. Ces défis se sont présentés pour l'étude de l'*Ashtanga yoga* et de son vécu dans la vie des pratiquants. Dès lors, je me suis demandé comment on peut rendre compte d'un phénomène qui diffère de la structure de pensée et de vie dans le milieu où est socialisée la population montréalaise et qui circonscrit le phénomène étudié?

Pour rendre justice au sujet et aux gens rencontrés dans le cadre de la recherche, il semblait préférable d'opter pour une approche au terrain qui s'éloigne de l'observation participante « classique ». Quelques anthropologues en ont proposé quelques-unes. Potter (2008) entreprit son terrain sur la danse en s'impliquant en tant que membre de la communauté. Bien que le milieu était informé de son statut, elle ne chercha pas à prendre des attitudes ni des positions qui promouvaient son identité de *chercheur*, et elle participa à part entière dans la discipline et se plia aux nécessités du milieu de la danse professionnelle. D'autres anthropologues proposent une attitude qui s'éloigne de la méthode d'observation participante classique, dont Lapassade pour qui une approche par « participation complète » (1991 : 37) est utile. Selon Lapassade (1991 : 32-36), la

participation complète est la manière dont le chercheur prend part aux activités sans que ce soit au même titre que les membres de la communauté, et ce, en maintenant un statut extérieur.

Prendre d'assaut mon terrain de recherche uniquement selon la méthode classique, centrée sur l'observation participante et les échanges verbaux sous forme d'entrevues et de discussions, n'aurait pas permis l'accès et la compréhension du monde « yogique » qui se rapporte principalement au vécu somatique. D'ailleurs, Favret-Saada (1990: 8) prit une position similaire pour son propre terrain et elle argumente pour :

« [...] la reconnaissance de ce que la communication ethnographique ordinaire — une communication verbale, volontaire et intentionnelle, visant l'apprentissage d'un système de représentations indigènes — constitue l'une des variétés les plus pauvres de la communication humaine. Elle est spécialement impropre à fournir de l'information sur les aspects non verbaux et involontaires de l'expérience humaine.»

Une pratique et un univers comme celui de l'*Ashtanga yoga* supportent et sont supportés par des dispositions corporelles et une expérience sensorielle qui diffèrent du quotidien de la société montréalaise au sens plus large. Mais ce point s'applique à de nombreux phénomènes. Comme nous le rappelle Hsu (2008 : 438), la matérialité du vécu social réside autant dans les échanges de nourritures et des biens que dans les corps, les odeurs, les mouvements, les échanges tactiles, et les interactions avec le milieu. Ces exemples sont de l'ordre des sensations qui sont aussi créatrices de sentiments d'appartenance, tout comme le sentiment de la *réalité*⁹ du monde (*ibid.*).

2.1.2. Les approches de terrain choisies et de leur pertinence

Puisque l'objet de la recherche est de saisir au meilleur du possible la structure de l'*Ashtanga yoga* et le vécu des pratiquants, j'ai pris d'assaut le terrain en jumelant plusieurs méthodes à la fois. Elles ne sont pas mutuellement exclusives. Elles s'entremêlent les unes aux autres et doivent être connues par le chercheur afin de révéler d'autres dimensions du terrain et des données collectées. Dans la même optique que l'approche « *experience-near* » mise de l'avant par Wikan (1991), je me suis engagée dans la recherche de terrain en combinant l'ethnographie sensorielle, l'approche

⁹ Soulignement italique par l'auteur.

expérientielle, l'approche phénoménologique et l'autoethnographie. Ces approches sont expliquées dans la section qui suit. Étudier une pratique comme l'*Ashtanga yoga* nécessite cette méthodologie afin de comprendre la socialité et la multi sensorialité des interactions qui s'y trouvent. D'une part, ces approches sensibilisent l'ethnologue aux aspects dynamiques des interrelations. D'autre part, une ethnographie qui reconnaît, s'engage et explore la multisensorialité quotidienne des relations entre individus tout autant qu'entre individus et milieu environnant, approfondit grandement la compréhension des sources des connaissances et des connaissances elles-mêmes.

2.1.3. Approche ethnographique sensorielle

L'ethnographie sensorielle « *investigates the possibilities afforded by attending to the senses in ethnographic research and representation* », nous explique Pink (2009 : 7). Cette méthode me permit une première approche pertinente à l'égard de la recherche puisque la pratique de l'*Ashtanga yoga* transporte le néophyte dans un univers de sens hors du commun par rapport à ceux mis de l'avant dans le milieu de socialisation connu auparavant (en général, il s'agit de Montréal). Cette différence dépasse aussi l'univers des sens, selon Jill Dubisch, elle se retrouve dans la compréhension même du cosmos (2005 : 228). De plus, ce nouvel univers de sens change ce même individu par une sensibilisation aux sensations et aux perceptions qui lui étaient auparavant inconnues ni même soupçonnées. Or comme Meintel en fit l'expérience lors de ses recherches sur la médiumnité (2011), pour arriver à ce type d'accès et dimension des données, j'ai dû m'engager dans le terrain avec tout mon corps, mes sens, et mon expérience somatique, et bien entendu, ces données ne peuvent pas être comprises en procédant uniquement par le plan discursif d'une recherche.

Sans conteste, notre expérience sensorielle est insérée dans l'*habitus* de la culture dans laquelle nous sommes socialisés, et bien que le terrain soit fait « chez soi », le phénomène d'étude choisi présente une certaine « altérité » par rapport au milieu culturel englobant où il se situe. C'est-à-dire qu'une pratique comme l'*Ashtanga yoga* vient confronter l'univers de sens et d'expériences habituelles par le fait que la centralité de sa structure se positionne dans un autre univers de sens que celui connu avant l'entreprise de

cette discipline. C'est exactement par ma pleine participation dans la pratique—l'apprentissage au travers de mes sens, de mon corps et de mon expérience vécue, et ce, de sorte à en développer une incorporation, un « *embodiment* »—que j'ai pu saisir comment les membres de la *Sattva Yoga Shala* qui ont participé à ma recherche apprennent et vivent la pratique de l'*Ashtanga yoga* et son impact dans la vie quotidienne. Cette approche était indispensable considérant que l'expérience des participants et leur vécu par le biais de leur sens constituent en grande partie l'objet de ma recherche.

2.1.4. Approche expérientielle

Allant de pair avec l'ethnographie sensorielle, j'ai également pris d'assaut le terrain par ce que Hsu appelle le « *participant experience* » (2008), où le chercheur s'investit pleinement dans la discipline, le rythme de vie exigé dans le groupe étudié et sa vision du monde. Ces approches permettent d'investiguer un large éventail de sujets d'étude, passant, par exemple, de la danse (Potter, 2008), la boxe (Wacquant, 2005-2010) et la *capoeira* (Lewis, 1995), à la sorcellerie et les pratiques divinatoires (Tedlock, 1991) jusqu'au *Reiki* (Dubish, 2005) et la télépathie (Blackman, 2010). Goulet (2011) rappelle que Turner, une des figures de prou de l'anthropologie, encourage ce type d'approche dans le terrain, car, pour lui, bien que l'approche classique soit fructueuse, le plein engagement l'est davantage :

« Victor Turner [...] encourage les chercheurs à faire l'expérience des rituels “en co-activités avec les personnes qui les mettent en scène,” à s'éloigner ainsi autant que possible de leurs repères habituels, afin “ d'avoir une connaissance sensorielle et mentale de ce qui leur arrive et de ce qui se produit réellement autour d'eux ” » (*ibid.* : 51).

L'investissement personnel complet dans la pratique de l'*Ashtanga yoga* est également impératif puisque les connaissances sont vécues et comprises à partir du corps et, par conséquent, elles sont difficiles à articuler et à expliquer verbalement. Cette difficulté poussa Meintel à prendre cette même approche dans ses recherches sur la médiumnité (2011). À savoir, l'expérience du chercheur est cruciale parce qu'elle informe qualitativement les témoignages des personnes qui ont participé à la recherche.

Conséquemment, des passages flous des témoignages sont plus aisément déchiffrés par un chercheur qui a vécu un engagement similaire aux répondants de la recherche. Ces aspects qualitatifs comprennent notamment de l'information issue de sources qui ne sont pas nécessairement de l'ordre discursif ou interprété par des processus cognitifs. Nommons par exemple celle provenant du sens de la kinesthésie, de la proprioception (les sensations du corps dans l'espace) ainsi que de leurs données concomitantes. Uotinen les identifie par le terme « *bodily knowledge* » pour référer aux connaissances acquises par le corps et sur le corps (2011 : 1308). Les connaissances sur l'expérience de l'*Ashtanga yoga* acquises par le biais des sens se sont avérées centrales au terrain et à la collecte de données. Bref, ne pas participer pleinement à la pratique n'aurait pas permis le développement approprié de modes de perception, du sens de la kinesthésie et de la proprioception propres au monde « yogique » et aurait grandement limité la recherche et la qualité des résultats, pour ne pas parler de la qualité de l'analyse des données.

2.1.5. Approche phénoménologique

Ce point m'amène à la dimension phénoménologique d'une démarche ethnographique basée sur la participation expérientielle et l'ethnographie par les sens. Prendre la perspective phénoménologique, c'est reconnaître que le corps, au sens de « *bodymind* » mise de l'avant par McGuire (1996), est le point existentiel de base à nos multiples engagements avec le monde social et physique (Desjarlais et Throop, 2011). Il n'est donc pas uniquement un objet d'étude, mais principalement le locus de l'expérience et du simple fait d'être dans le monde. Or, mon corps fut autant un mode d'accès au terrain que le locus des interactions, des sensations, de la compréhension du vécu des participants et de la méthode de l'*Ashtanga yoga*. Il est important de mentionner ici que l'*Ashtanga yoga* est une discipline qui développe un mode d'attention au moment présent puisqu'elle se situe parmi les techniques méditatives qui encouragent ce mode d'attention et que certains aspects du rituel de la séance de style Mysore ne sont pas de l'ordre du verbal. Reconnaître l'aspect phénoménologique dans une recherche permet de raffiner la compréhension des modalités d'engagement, de conscience et de perception sensorielle entre composantes d'un milieu, qu'elles soient humaines et non humaines.

Comme Desjarlais et Throop l'indiquent, reconnaître et considérer l'aspect sensoriel de l'expérience de manière phénoménologique ne sont pas des gestes centrés seulement sur l'expérience subjective (2011 : 91) du chercheur. C'est-à-dire que les différences biographiques, d'intérêt et d'aptitude entre les individus d'un milieu (incluant ce même chercheur) doivent être reconnues puisqu'elles amènent une asymétrie, tout au moins minimale, d'expérience entre chacun des participants. La réflexivité est donc de mise. Le mode d'engagement que j'ai pris me permet de considérer mon expérience personnelle, mon vécu intérieur, et ce, en relation avec le milieu environnant du terrain. Cette reconnaissance rend possible la prise de conscience de leur impact sur l'expérience de la pratique. Elle permet notamment de procéder à « l'observation de la participation » (Tedlock, 1991) qui assure une plus grande réflexivité. Par l'aide de cette reconnaissance, nous sommes également en mesure de comprendre qu'il existe une variation entre l'expérience de chacun des participants ainsi que les aspects biographiques de chacun produisant cette variation.

Malgré cette variabilité, il faut remettre au premier plan la valeur de l'approche anthropologique. L'anthropologie reconnaît l'existence de phénomènes existant hors de soi; elle avance qu'il est possible de les comprendre et qu'il faut entrer en interaction avec les autres pour y arriver. Les techniques classiques de l'anthropologie, telle que les entrevues informelles, consistant en des brides de discussions entendues au cours de la journée de terrain, et les entrevues semi-structurées, consistant en une discussion enregistrée et dirigée par l'anthropologue moyennant un guide d'entrevue (Bernard, 1994 : 209), m'ont permis de faire ressortir les aspects du vécu qui sont partagés entre les pratiquants de l'*Ashtanga yoga* et de m'éloigner d'une surenchère du vécu personnel de la pratique. Parallèlement, c'est grâce à la reconnaissance de la dimension phénoménologique de mon approche expérientielle lors du terrain que j'ai mieux compris les témoignages du vécu et de l'expérience de mes répondants. Ceci se relie à l'autoethnographie.

2.1.6. Autoethnographie

Quoique je ne me sois pas engagée dans l'approche habituelle de l'autoethnographie¹⁰ au sens où je n'ai pas accordé une place centrale à mon expérience personnelle dans mon analyse, quelques aspects de mon approche de terrain s'y relient. À travers l'approche autoethnographique, comme Uotienne (2011) le partage, l'expérience personnelle est indispensable dans la mesure où elle est employée comme outil afin d'éclairer les thèmes qui sont difficiles, voire même impossibles à capturer au travers de l'observation et des entrevues seulement. Par ailleurs, Anderson (2006) argumente que l'autoethnographie sert à comprendre et approfondir l'étude d'un phénomène social au-delà des données elles-mêmes. Considérant que, dans mon terrain, la dimension corporelle et le type de connaissances développé par les pratiquants n'est pas de l'ordre habituel, et que ces derniers ne savent peu ou prou comment articuler ce genre d'information, il était impératif de m'investir, d'être introspective et d'analyser mon expérience personnelle afin de mieux saisir tout autant les significations de ce dont parlaient les répondants que de ce dont ils ne parlaient peu ou pas. Je me suis servie de mon expérience personnelle dans le but de mieux saisir l'apprentissage et le vécu de la pratique de l'*Ashtanga yoga*. Ce qui est finement justifié par un argument de Murphy qui affirme qu'à l'intérieur de tout phénomène rituel, l'expérience personnelle de la liminalité est le meilleur outil pour comprendre la liminalité (cité dans Anderson, 2006 : 379).

D'autre part, dans une pratique qui implique une relation somatique au milieu qui s'éloigne de celle de la population plus large de Montréal, le mode de sensation développé est aussi celui qui permet aux répondants d'observer en moi si je comprends vraiment ce qu'ils m'expliquent. Lorsqu'ils leur furent possibles d'observer en moi les mêmes modes généraux de sensation qu'ils éprouvaient, nous avons pu développer une sorte d'empathie somatique mutuelle. Ils se sentaient davantage en confiance pour partager leurs expériences, car, par mon expérience personnelle, je pouvais témoigner sincèrement ma compréhension de ce qu'ils essayaient tant bien que mal à expliquer.

¹⁰ Selon Uotinen, l'autoethnographie est l'approche « *in which the researcher is his or her own informant concentrating on his or her own experiences* » (2011 : 1308) et où Anderson rajoute que « *The first and most obvious feature of autoethnography is that the researcher is a complete member in the social world under study* » (2006 : 379).

Bref, ce partage permettait un dialogue avec les participants de la recherche *ainsi* qu'avec les données obtenues.

La rencontre avec un autre univers sensoriel, l'apprentissage concomitant, et l'incorporation qui en résulte sont les éléments de mon approche de terrain qui m'ont permis de comprendre comment les personnes participantes à la recherche apprennent la pratique, les formes de l'impact dans leur vie ainsi que les effets que cet impact détient. Citant Ewing, Meintel rappelle que l'engagement personnel devient en quelque sorte le moyen qui permet à l'anthropologue de « prendre au sérieux les idées et croyances » ainsi que le vécu des pratiquants (2011 : 90). En somme, c'est par l'approche phénoménologique, l'approche autoethnographique, l'expérience participante et l'ethnographie des sens que j'ai obtenu le point de vue des répondants ainsi que celui de la méthode qu'ils pratiquent, et que je suis devenue apte à saisir les expériences viscérales qu'ils me partageaient.

2.2. Réflexivité

Reconnaître l'expérience et le positionnement personnel du chercheur, ce que je rattache à l'aspect autoethnographique de mon terrain, est une part importante de la réflexivité et cette réflexivité accorde plus de poids à la recherche ethnographique. Pour Devereux, sur ce sujet, la subjectivité informée par l'expérience de terrain devient « la voie royale conduisant à une objectivité authentique, plutôt que fictive » (1967 : xvi-xvii). Elle est l'outil de poids qui approfondit la « qualité » dans la recherche qualitative. Intégrer la réflexivité dans la recherche signifie d'abord qu'il faut considérer l'expérience subjective avec une phase d'interprétation.

Pink (2009) et Davies (1999) stipulent que, pour qu'elle soit pertinente, la réflexivité doit être reconnue tout au long du processus car, d'un côté, le chercheur fait lui-même partie d'une structure biographique, sociale, disciplinaire, idéologique et politique qui détient ses propres relations de pouvoir délimitant aussi le processus ethnographique. D'un autre côté, la réflexivité exige de prendre conscience de notre connexion et notre emplacement dans les situations de recherche ainsi que leurs effets concomitants, et de prendre conscience de l'influence réciproque entre le chercheur, le

terrain et les participants de la recherche. Le choix de ce terrain, comme il a déjà été mentionné, est né de mon propre intérêt pour la pratique, de questionnements apparus en cours d'apprentissage et d'un désir de comprendre l'intérêt et l'effet de la pratique de ce *yoga* chez les autres membres pratiquants.

Or, considérant que le terrain se trouve à Montréal et que j'ai été membre à part entière du groupe au cours de la recherche et bien avant, il a été possible de constater que l'impact de la recherche s'est avéré moindre que celle de la présence d'un chercheur dont le statut « d'altérité » aurait été plus marqué. Ceci est dû au fait que mon profil s'intégrait facilement à celui du groupe puisque la composition du groupe est relativement représentative de la variabilité de la population montréalaise. Mon statut de Québécoise étudiante vivant à Montréal depuis près de dix ans n'était qu'un « statut » parmi ceux constituant le profil des membres, qu'ils, ou elles, soient québécois, canadiens, étudiants, professionnels, immigrants ou immigrants de secondes générations.

Bien qu'au départ, j'ai informé les membres de l'école de *yoga* de la recherche que j'y tenais, je ne rappelais pas constamment aux individus mon statut d'anthropologue, car ceci aurait alourdi les interactions et aurait pu créer un froid entre les membres et moi. Sur une base quotidienne, l'impact de mon statut de chercheur était amoindri par mon statut de pratiquante. Ma présence ne semblait pas différente de celle des autres membres lors des pratiques ou des ateliers auxquels je participais de la même façon que les autres membres, ni lors des interactions informelles à l'intérieur comme à l'extérieur de la *shala* (école) de *yoga*. Afin de rencontrer des membres acquiesçant à participer à la recherche, j'ai opté pour l'établissement de liens à long terme, ce qui était sensiblement plus approprié pour le sujet. Notons d'ailleurs que l'établissement de contacts est lent par le fait que le rituel central de *l'Ashtanga yoga* donne peu de place aux interactions directes entre les membres et où la communication verbale est minimale. J'ai donc passé plus d'un an à participer et écrire un journal de terrain et des grilles d'observations avant de m'adresser à certains membres dans le but d'une entrevue possible. À cette étape, ma présence avait été normalisée comme membre et mon visage leur était connu : des variables de terrain qui ont gagné la confiance des répondants, qui ont engendré l'aisance rencontrée lors des entrevues et la qualité des données obtenues.

L'impact du cadre de la recherche surgissait visiblement en cours d'entrevues semi-structurées. En soi, le contexte d'une entrevue n'est pas celui des interactions habituelles ce qui va sans dire pour la situation de discussion. L'effet notable lors des discussions concernait les questionnements auxquels se trouvaient confrontés les répondants. Souvent, les questions de l'entrevue portaient sur des sujets auxquels les membres ne réfléchissent pas nécessairement fréquemment ou sur des expériences relatives à leur pratique du *yoga* et qui se révélaient pénibles à verbaliser. Ce fait est amplement ressorti lors de la transcription des entrevues par des interjections telles que « tu me fais réfléchir avec tes questions! » ou par le nombre abondant d'hésitations et de périodes de réflexions silencieuses où le répondant cherchait des mots considérés adéquats.

Également, il faut demeurer conscient que le groupe et le terrain détiennent un impact sur le chercheur, le confrontera à ses valeurs, ses points de vue, ce qu'il prenait pour acquis tout au long du processus de terrain. Anderson soutient que : « *It [la réflexivité] entails self-conscious introspection guided by a desire to better understand both self and others through examining one's actions and perceptions in reference to and dialogue with those of others* » (2006 : 382). Jusqu'à un certain point, ces remises en question ou confrontations sont aussi celles que d'autres néophytes ont rencontrées par l'investissement dans une pratique dont les préceptes s'éloignent fortement de celles où ils ont été d'abord socialisés. Par conséquent, mon expérience de chercheur m'éclaira sur cet aspect du vécu des néophytes.

En parallèle, le commentaire d'Anderson pointe vers le fait que le chercheur vit, à des degrés variables, une transformation sur le terrain. La reconnaissance de ce changement est nécessaire au processus de réflexivité. Certes, la réflexivité est plus accessible par la rencontre de défis lors du terrain. Ces confrontations m'ont permis d'apprendre un peu sur qui je suis et où je me situais par rapport à mon sujet de recherche. Elles portaient sur des aspects que je devais remettre en question. Qu'est-ce qui semble juste? Qu'est-ce qui ne nous semble pas nécessairement vrai? Qui sommes-nous pour établir notre position en face de ces réponses? En soi, l'apprentissage draconien de l'*Ashtanga yoga* m'imposa une certaine humilité. Pour mieux comprendre les autres, il faut aussi mieux se comprendre soi-même.

Ce processus est indispensable, car l'acte de procéder à une recherche sur un sujet et la rédaction d'une analyse sont une forme de « traduction » d'un phénomène et concrétisent une réflexion sur celui-ci. C'est un geste qui ne doit pas être pris à la légère. On doit demeurer conscient que certains points et éléments seront « perdus » au cours du processus et que la réflexion elle-même est encadrée par les limites de notre compréhension. Le moyen principal par lequel je suis arrivée à reconnaître mon positionnement, l'impact du terrain et la transformation que j'ai encourue fut le journal de terrain. Le journal me permettait d'enregistrer mon vécu sous format papier. À la suite du terrain, j'ai pu me pencher sur ces écrits avec la distance que le temps permet de prendre dans le but de faire ressortir d'autres perspectives sur mon vécu personnel et d'obtenir un point de vue plus éloigné et réflexif.

Le tournant subjectif en sciences sociales exige par ailleurs de prendre en compte les émotions. Puisqu'elles font intégralement partie de chaque personne, incluant le chercheur, elles sont un médium par lequel nous faisons l'expérience du terrain connectant sans exception le chercheur à son sujet de recherche, que ce soit de manière positive ou non (Anderson, 2006 : 373). Les émotions vécues lors de mon terrain sont un type d'information que j'ai prise en compte à chaque période de rédaction de mon journal de terrain. Cette systématisme m'a permis de les déconstruire, de capter davantage leurs effets, leur avènement et situation d'occurrence, ainsi que de comprendre vers *quoi* elles pointaient.

Lorsque notées, les émotions ressenties lors du terrain deviennent non seulement des données en soi, mais elles permettent tout autant d'éclairer les données collectées. Une de leurs caractéristiques considérées dans l'analyse est leur temporalité. C'est la dimension temporelle des émotions qui peut nous porter à croire qu'elles ne sont pas réellement valides lors du terrain puisque les perceptions qu'elles nous apportent sont « vues » au travers des « lunettes » de l'émotion. Or, croire que le « ressenti » peut être séparé du « perçu » témoigne d'un legs du rationalisme. Dans le contexte de mon expérience de terrain, la dimension temporelle du ressenti m'a éclairée sur le processus de la pratique de l'*Ashtanga yoga*, notamment sur celui relatif aux diverses phases de son apprentissage. Les transitions d'une émotion à l'autre vécues au travers des multiples étapes du terrain m'ont permis différents regards sur le phénomène étudié, et ces

différents regards donnent des indices sur les multiples angles du sujet. Elles en tirent, dans la circonstance, leur validité.

Prenons par exemple les étapes de perception sur les pratiques de style Mysore où le néophyte exprime fréquemment des sentiments référant à une sorte « d'intimidation » par l'énergie de la salle et les mouvements étranges des autres pratiquants ainsi qu'une gêne par rapport à leur sentiment de manque de conscience corporel. Suivant cette étape initiale, au fil des semaines, l'étrangeté de la séance de *yoga* se « normalise » et la gêne du maladroit « débutant » a disparu par une prise de conscience que tous les membres passent par cette étape et qu'ils ne lui avaient pas portée d'attention particulière.

Par ailleurs, le phénomène dont j'ai entrepris l'étude détient d'autres types de données et de connaissances dont la compréhension se fait majoritairement au moyen du *ressenti* par le corps ce qui implique le subjectif et les émotions. Comme Wikan (1991 : 291) le découvrit par ses recherches, et ce point est particulièrement valide pour le sujet de ma recherche, les approches purement cognitives mettent de côté l'aspect même par lequel il est possible de comprendre la réalité. Pour les membres, la pratique de l'*Ashtanga yoga* tire son importance du vécu, plutôt que d'une certaine logique de pensée. C'est aussi pour cette raison que je devais m'investir et approcher le terrain de la manière dont je l'ai fait ; certaines expériences des membres évoquées par les symboles culturels (Wikan, 1991) qu'ils emploient pour les décrire ne pointent que sur une partie du vécu de ces expériences. Leurs émotions ainsi que les miennes sont des exemples d'éléments considérés lors du terrain qui donnent accès à d'autres aspects de ce que représentaient certains symboles culturels et qui me permettent de comprendre que la signification de certains autres aspects n'est pas de l'ordre du représentatif, mais se retrouve dans l'acte lui-même.

Puisque le phénomène étudié porte en partie sur d'autres types de connaissances et de mode de compréhension de ces connaissances que ce qui prévaut dans la société plus large où se trouve le groupe, faire part de réflexivité c'est aussi reconnaître le problème de « traduction » et d'analyse ethnographique. Alors, comment le langage peut-il être employé afin d'expliquer des sensations et des savoirs corporels? Ce défi était d'envergure. Il est évident que la nature de ces données n'est pas rendue dans le processus et que leur multidimensionnalité ne sera pas accessible par le médium textuel.

Mais le problème de l'état du rendu se retrouve aussi hors du médium textuel. User de réflexivité est un exercice constant pour tout anthropologue, nous rappelle Uotinen, paraphrasant partiellement Clifford (2011 : 1309),

« The problem of mediation, however, does not merely concern bodily knowledge or knowledge produced through autoethnography. The same pertains to all (ethnographic) knowledge. In the end, all knowledge is mediated, subjective, context-bound, and partial; knowledge is always committed to the personal perspectives and starting points of the researchers, informants, and readers, and has to be accepted—or rejected—as such ».

Pour ces raisons, il était nécessaire d'informer le lecteur des motivations sous-jacentes à la recherche, du positionnement de l'auteur et des limites de l'analyse.

2.3. La collecte de données

Au cours de mon approche participative et expérientielle au terrain, j'ai jumelé les techniques de recherche et de collecte de données correspondant au modèle plus classique de la recherche ethnographique dont j'ai fait l'apprentissage lors des formations dans le cadre de mon travail pour le projet « Pluralisme et ressources symboliques: Les nouveaux groupes religieux au Québec ». ¹¹ Bien que mon statut de chercheur fut expliqué au groupe de l'école de *yoga (shala)*, celui-ci a peu fait l'objet de questionnement de la part du groupe par mon deuxième statut de membre pratiquant, ce qui a permis de minimiser mon impact dans le groupe lors du déroulement des séances de *yoga* et des ateliers.

Lors de mon intégration dans la communauté, je me suis familiarisée avec le fonctionnement du groupe, des structures de la pratique et j'ai établi lentement des contacts avec les membres. De septembre 2009 jusqu'à l'été 2011, je me suis rendue plusieurs fois par semaine aux pratiques de *yoga* au cours desquelles j'ai pleinement participé. J'ai également participé à plusieurs autres activités qui se déroulèrent à la *shala* telle que les levées de fonds, les *kirtans* (chants en sanskrit dirigé par une chanteuse

¹¹ Ce projet est un des axes de recherche du Groupe de Recherche en Diversité Urbaine (GRDU) (<http://www.grdu.umontreal.ca/>). Il financé par le Fonds Québécois de Recherche sur la Société et la Culture (FQRSC), Québec et par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH), Ottawa. La recherche est dirigée par Deirdre Meintel. Les co-chercheurs incluent : Marie-Nathalie LeBlanc, Josiane Le Gall, Claude Gélinas, François Gauthier, Géraldine Mossière, et Khadiyatoula Fall.

kirtan et où le groupe participe), et les ateliers portant sur divers aspects de la pratique de ce *yoga*. Ma recherche a très bien été reçue par les propriétaires et instructeurs de *yoga* principaux de la *shala*. Ils m'ont d'ailleurs encouragée à suivre la formation d'instructeur de *yoga* offerte à la *shala* qui allait commencer au cours des mois suivants le début de ma recherche. Puisque les propriétaires avaient déjà donné cette formation à de multiples reprises, ils m'expliquèrent qu'elle se révélerait un milieu favorable à l'établissement de contacts avec les membres inscrits dans cette formation, une occasion de mieux comprendre les structures de l'*Ashtanga yoga* et qu'il serait le milieu le plus propice aux échanges verbaux. En effet, cette formation s'est révélée un milieu où le terrain fut fertile.

La formation d'instructeur favorise fortement les échanges verbaux, les interactions entre les membres. Les instructeurs de la formation procèdent fréquemment à des discussions de groupe où les membres abordent et échangent ouvertement sur leurs diverses expériences et peuvent poser toutes questions à l'instructeur. En matière de structure, la formation donnée à la *shala* comporte une durée de deux cents heures étalées sur un an. La formation au cours de laquelle j'ai fait une partie du terrain de recherche s'amorça au printemps 2010 et s'acheva au printemps de l'année suivante. Les rencontres se déroulaient systématiquement à la *Sattva Yoga Shala*. Elles débutaient le vendredi soir pour terminer le dimanche en fin d'après-midi et elles étaient tenues sur une base mensuelle, sauf pour une semaine de quarante heures intensives en juillet 2010. Ces fins de semaine d'ateliers de formation combinaient différentes activités à la structure plus formelle de la pratique de l'*Ashtanga yoga*. Les activités incluaient, par exemple, des séances d'étude des alignements corporels propre aux *asanas* (postures corporelles précises), des techniques de méditation ou des *pranayama* (techniques de respiration visant à développer le *prana* [énergie subtile dans le corps] et calmer l'esprit) et elles étaient faites en alternance avec des périodes où les instructeurs donnaient des enseignements, où ils partageaient leurs expériences sur la pratique ou encore des anecdotes de vie et où ils invitaient également les participants à le faire. Lors de ces fins de semaine, les périodes de pause-dîner duraient deux heures et se révélaient des occasions privilégiées où j'assistais aux discussions informelles, et où j'avais l'opportunité de consolider des contacts pour de futures rencontres. J'ai pu obtenir

plusieurs données au cours de ces fins de semaine d'atelier, que ce soit sur l'expérience des pratiquants, les interactions, les thèmes de discussions informelles tout autant que les informations et aspects de la pratique que les instructeurs considéraient comme essentielle à l'apprentissage des membres.

Lors des formations quelques personnes prenaient des notes sur les enseignements, ce qui m'a donné l'opportunité d'écrire à souhait des notes sur mes grilles d'observations lors du déroulement des activités sans que ces gestes créent un inconfort au milieu du groupe. Ce qui n'est pas le cas lors des séances de *yoga*. Contrairement à la formation, un inconfort se crée par une prise de position de chercheur observateur lors des pratiques quotidiennes de *yoga* et je ne pouvais donc pas prendre des notes au moment du déroulement de celles-ci. Par conséquent, je procédais à la rédaction des grilles d'observation une fois revenue à la maison après chaque pratique et chaque discussion informelle avec des membres. Lors du terrain, les pratiques de style Mysore ouvraient à 7 h 30 et se terminaient à 10 h tous les matins de la semaine à la *Sattva Yoga Shala*. Les membres y arrivaient généralement entre 7 h 30 et 8 h 30. Je me présentais à au moins quatre de ces pratiques par semaine.

Les comportements, les gestes, les expressions faciales, les discussions, les exclamations, les expressions émotives, les interactions et les relations entre les membres, et entre les instructeurs et les membres ont été notés dans les grilles d'observation aux limites de ma mémoire et de mes capacités de compréhension. Je tenais quotidiennement un journal de terrain traitant de mes impressions, du déroulement de mon apprentissage et de mes expériences de terrain en parallèle à chaque grille afin de comparer mon vécu avec le vécu des membres et de comprendre comment mon expérience personnelle entraînait un impact sur les éléments que je remarquais et comprenais lors des périodes de terrain. La tenue conjointe des grilles d'observations et du journal de terrain a été un outil permettant, premièrement, l'identification des techniques rituels qui concourent à la mobilisation de sens, à l'apprentissage de mode perception et de capacité propre à la pratique, et deuxièmement, l'identification de l'expérience vécue lors de la performance et des effets des techniques rituels. Par la reconnaissance de mon expérience et de mon vécu, j'étais en mesure de mieux comprendre ce que me partageaient les répondants et de pouvoir faire ressortir certains aspects du vécu des pratiquants: il s'agit d'une capacité

qu'un chercheur observateur n'aurait pas développée et, par conséquent, il n'aurait pas su soulever ces aspects de l'expérience au cours des entrevues. Bref, le jumelage de ces techniques de terrain m'a accordé la possibilité de comprendre le contenant, soit le rituel, ainsi que son contenu, le vécu.

L'impact de la pratique de l'*Ashtanga yoga* s'établit à long terme et la métamorphose encourue par les membres y est relationnelle. Le cœur de la discipline est vécu de l'intérieur, il y a peu de verbal et l'expérience est établie principalement dans un univers sensoriel qui est autre que celui dans lequel la plupart des Montréalais sont socialisés. L'accès aux structures profondes de la *praxis* et la compréhension de l'idéologie et des perceptions du groupe sont difficiles à atteindre sur une courte durée et la méthode n'est saisissable que par un investissement complet et à long terme. La longue durée de mon terrain m'a donné l'accès à cet univers dont les premiers abords flous, nébuleux et hermétiques ne s'écartent qu'à longue échelle. Étant donné que le terrain a été fait à Montréal, il a été possible et désirable de prendre ce temps pour établir des contacts et découvrir les aspects hors de l'ordinaire qui ressortent des données.

Une méthodologie de terrain solide reconnaît que l'approche de terrain détient un effet sur la manière dont les interlocuteurs perçoivent le chercheur, et comment ils répondront à la recherche. La durée du terrain et l'approche que j'ai adoptée ont non seulement grandement éclairé les données des témoignages, mais ont également gagné la confiance de mes répondants. La visibilité de ma présence par ma pratique dans le groupe devenait le signe positif de mon intérêt et, en parallèle, mon expérience de la pratique me permettait de comprendre ce dont les membres tentaient de m'expliquer. Ma double participation, en tant que pratiquante et chercheur, me plaçait à la fois sur un pied d'égalité avec les autres pratiquants et à la fois comme une personne sans « parti pris » à qui l'on pouvait parler librement. Or, certains membres me confient qu'ils ne parlent peu ou pas de leur pratique et qu'ils choisissent intentionnellement ce qu'ils révèlent à une personne qui ne l'exerce pas. Ils m'expliquent ce geste par l'expression des sentiments que ce « vécu » est insaisissable pour un non-initié et par crainte qu'un jugement négatif quelconque pourrait succéder quant au caractère « ésotérique » que certains rattachent à l'idéologie de la méthode. Ces témoignages rappellent qu'un observateur extérieur aurait possiblement buté contre un hermétisme dense.

Outre ma participation aux pratiques de *yoga* et à la formation d'instructeur, de nombreuses rencontres où des discussions informelles entre certains membres ont été écrites. Ces rencontres amicales sont établies sur une base spontanée principalement après la pratique de style Mysore et consistent à se déplacer vers un café ou un restaurant du quartier pour aller déjeuner. Ces rencontres regroupent principalement des personnes qui ne doivent pas partir rapidement vers un lieu de travail ou pour un rendez-vous. Certaines personnes se réunissent une ou deux fois par semaine et quelques autres se joignent à elles sur une base irrégulière d'une semaine à l'autre. Les différents jours de la semaine correspondent à différents moments de congé pour chaque individu qui s'adonne plus ou moins régulièrement à cette activité sociale. Dans ces conditions, en me présentant plusieurs fois par semaine à la *shala*, je suis parvenue à passer du temps avec plusieurs personnes différentes. Entre autres, je suis rapidement devenue la personne à qui s'adresser après la séance de *yoga* « question de voir si j'avais le temps d'aller prendre un café? »

Lors des discussions, mon intérêt à comprendre l'expérience et le vécu de mes répondants était accueilli avec joie et l'on me parlait volontiers de plusieurs sujets. Mon vécu du processus de la méthode et de ses effets sur la personne s'est confirmé un atout important dans le choix de mes questions et dans le relancement des réponses données par mes interlocuteurs. Mon second statut de chercheur était avantageux, car l'on m'expliquait de nombreux détails de l'idéologie et de la pratique selon leur point de vue. Rappelons que c'est le vécu et le point de vue « *emic* » qui était l'objet de ma recherche. Comme tout passionné, mes répondants ont manifesté le plaisir à discuter de leur expérience et de la discipline qui prend tant de place dans leur vie, mais dont, pourtant, ils ne parlent peu avec les amis ou la famille lorsque ces derniers ne sont pas pratiquants. Les discussions informelles ont été par conséquent riches et prolifiques. À d'autres occasions, je me faisais moins inquisitive et j'écoutais avec une attitude d'observateur les personnes parler des événements mouvementés ou simples de leur vie « hors de la pratique du *yoga* ». Durant ces rencontres, je me contentais de noter mentalement les thèmes centraux afin qu'ils me servent de repère par la suite pour la rédaction de notes élaborées lors du retour à la maison.

2.4. Les entrevues

Afin de compléter les données des grilles d'observations, des notes provenant des discussions informelles, du journal de terrain et de la participation aux activités rituelles et non rituelles, une douzaine d'entrevues semi-structurées ont été réalisées. Les entrevues ont été étalées au cours de la première moitié de l'année 2011, donc un an suivant le début officiel du terrain. Il avait semblé essentiel d'établir d'abord des contacts soutenus à plusieurs reprises entre les répondants et moi. Cette période de terrain a aussi permis d'obtenir une base solide sur l'idéologie et l'expérience de l'*Ashtanga yoga* dans le but de guider les entrevues adéquatement. La période de participation aux activités formelles et informelles de la *shala* et hors de la *shala* a permis d'obtenir un portrait général des répondants avant les entrevues, de sorte qu'il a été possible de passer directement aux thèmes recherchés lors de celles-ci. Par conséquent, nous n'avons procédé qu'à une entrevue avec chaque répondant.

Les critères de sélection des répondants portaient principalement sur la recherche de profils variant les uns des autres. Il est évident que le choix de ces personnes est contingent à mon accessibilité au terrain et à ma capacité à instaurer au moins un contact minimal à l'acceptation d'une entrevue. Sur toutes les personnes abordées dans le but d'une entrevue, une seule refusa le cadre formel et accepta néanmoins de partager son expérience lors de plusieurs rencontres informelles. Parmi les douze entrevues semi-structurées, cinq des répondants ont été choisis parmi les membres qui se rencontraient plus ou moins fréquemment après leur pratique de style Mysore, trois répondants ont été choisis par l'établissement de contact lors de la formation d'instructeur, deux répondants étaient les propriétaires qui sont également les instructeurs principaux de la *shala*, et finalement, les deux derniers répondants étaient les instructeurs à la *Sattva Yoga Shala* qui étaient les plus anciens élèves des propriétaires.

Différents niveaux d'ancienneté ont été considérés dans le but d'augmenter la variabilité des profils des répondants participants aux entretiens. Ainsi, une personne pratique le *yoga* depuis moins d'un an, trois personnes pratiquent depuis 2-3 ans, trois depuis 4-5 ans, quatre depuis plus de 6 ans et deux depuis plus de 30 ans. Bien que les répondants furent choisis sur la base d'une certaine fréquentation, ce qui signifie que je les voyais au moins de temps à autre à la *shala*, différents nombres de jours de

participation hebdomadaire aux séances de *yoga* ont été considérés dans la sélection des répondants. Nous avons basé notre point de départ pour ce choix selon l'idéologie de l'*Ashtanga yoga* qui prescrit de pratiquer six jours par semaine, sauf pour certains jours d'exemption. Comme ce choix est laissé libre aux pratiquants de la *Sattva Yoga Shala*, nous avons sélectionné cinq répondants qui viennent aux séances à la *shala* de 5 à 6 fois par semaine, deux de 4 à 5 fois par semaine, trois de 2 à 3 fois par semaine et deux qui viennent sporadiquement. La distribution du genre est aussi reflétée dans la sélection des répondants, spécifiquement la majorité des membres de la *Sattva Yoga Shala* sont de sexe féminin, donc quatre répondants étaient des hommes, et huit étaient femmes. Enfin, l'âge variait de 25 à 62 ans.

La durée des entretiens s'étalait entre deux et trois heures. Elles ont été enregistrées puis systématiquement transcrites où des mots clés ont été répertoriés en marge afin de faciliter l'analyse des textes. Les entrevues cherchaient de manière générale à connaître le parcours biographique des individus ainsi que leurs expériences de la pratique. Bien qu'il s'agissait principalement de susciter le récit libre, je guidais les entretiens dans une certaine mesure afin que les mêmes thèmes soient abordés dans chacune des entrevues, et ce, dans le but de faire ressortir les similitudes et les dissemblances entre les témoignages d'un répondant à l'autre. Un canevas d'entretiens servait de guide, et portait sur l'enfance, le cheminement personnel, l'éducation, le travail, l'intégration dans la ville d'accueil s'il s'agissait d'immigrant, les débuts dans la pratique du *yoga*, la rencontre avec l'*Ashtanga yoga* ainsi qu'avec la communauté de la *Sattva Yoga Shala*, les expériences actuelles dans cette discipline ainsi que ce qu'elle leur amène dans leur vie. En plus d'analyser les thèmes généraux des témoignages et de faire ressortir l'impact de la pratique chez les répondants, la rhétorique qu'ils employaient servait aussi de piste pour découvrir les expériences difficiles à verbaliser. Les témoignages obtenus en entrevues ont été contrastés avec les notes provenant des nombreuses rencontres informelles afin de croiser et d'enrichir les données et les analyses interprétatives du rituel. Tout en évitant le problème de la différence entre le comportement réel et le comportement verbal, l'observation m'a permis de prendre connaissance d'éléments inconscients qui ne furent pas mentionnés dans les entrevues.

Les entretiens se sont tous déroulés en dehors de la résidence personnelle des répondants, excepté dans un seul cas. Ce fait doit être souligné, car il est représentatif d'un certain sentiment rencontré dans la communauté de pratiquants de l'*Ashtanga yoga*. C'est-à-dire que, bien qu'ils acceptaient volontairement de participer à la recherche par une entrevue, ils refusaient que celle-ci se déroule dans leur domicile. J'ai interprété ce fait en parallèle au sentiment implicite au groupe qu'il existe une certaine séparation entre la vie de ménage (privé) de plusieurs membres et leur vie sociale provenant du groupe de *yoga*. J'ai eu le sentiment que, d'une certaine manière, cette séparation était reproduite dans le cadre de mon sujet de recherche. Malgré cela, les répondants discourent avec confiance sur leurs expériences et me partageaient des événements très intimes. D'ailleurs, j'attribue cette confiance non seulement à la visibilité de ma pratique dans le groupe, mais aussi à ma personnalité plutôt simple, et au fait que j'ai moi-même vécu des périodes difficiles, ce qui me dotait d'une compassion sincère.

2.5. Expérience de terrain : avantage et désavantage

La traduction en termes de recherche et en analyse de phénomènes où le mouvement et d'autres modes de sensations et de perceptions prévalent comme celui de la discipline de l'*Ashtanga yoga* comporte des défis importants. Par mon approche de terrain, j'ai été capable de faire l'expérience de l'apprentissage de la méthode et de l'observer systématiquement chez mes pairs à la *shala*. Si plusieurs avantages de cette approche ont été présentés dans les sections précédentes, il est nécessaire d'en préciser quelques autres. Comme Potter (2008) et Hsu (2008) dans leurs recherches sur la danse, ma position de membre pratiquant m'a permis l'accès quotidien à la communauté de la recherche sans mettre l'accent sur mon second statut de chercheur, ce qui aura indubitablement changé les dynamiques de la rencontre ethnographique. Puisque l'expérience sensorielle de l'*Ashtanga yoga* est autant le produit des techniques rituels que le processus par lequel l'apprentissage fructueux de la méthode est atteint, l'accès phénoménologique plus profond aux perceptions sensorielles à l'intérieur de mon propre corps était nécessaire afin de comprendre pleinement la pratique de l'*Ashtanga yoga* en tant que phénomène culturel. Une technique que Sklar, revendique comme primordiale:

« *While it has been traditional practice to erase the researcher's body from the ethnographic text, "subjective" bodily engagement is tacit in the process of trying to make sense of another's somatic knowledge. There is no other way to approach the felt dimensions of movement experience than through the researcher's own body* » (2000 : 71).

À un niveau plus profond, cette approche accorde un accès aux points de vue et aux significations endogènes au groupe. Néanmoins, comme nous avons déjà mentionné qu'il existe, même minimalement, une variabilité du vécu personnel de chacun, il faut recourir assidûment aux interprétations, attitudes, sentiments et expériences des autres membres pour relativiser les nôtres. Parallèlement, cette approche méthodologique donne davantage accès à des données de terrain exclusives et particulière à l'approche. Ma participation m'a définitivement permis d'accéder à mes propres expériences, sentiments, mode de perception, ainsi que leurs impacts dans le vécu quotidien. Ceci établit un rapport entre les participants de la recherche et moi puisqu'ils pouvaient ressentir mon empathie lorsqu'ils me partageaient leurs expériences. C'est-à-dire que grâce à mon expérience les répondants m'accordaient une confiance qui s'est fait grandement ressentir lors des entrevues semi-dirigées et des discussions informelles, une situation de collecte dont un chercheur en quelque sorte retiré de l'expérience par son seul statut d'observateur n'aurait pas, un fois de plus, bénéficié. Les données des entrevues furent d'ailleurs fructueuses par le sentiment de confiance mutuelle construit entre moi et les répondants.

Le fait d'avoir été personnellement investie dans l'*Ashtanga yoga* me permit l'observation de situations de vie également vécues chez les membres telles que les pressions familiales que la structure de la pratique peut occasionner comme le jonglage difficile de la gestion du temps entre le travail, les études, et les autres responsabilités hebdomadaires, ou le plaisir et le défi que l'obtention d'une nouvelle *asana* provoque, ou encore les périodes de doutes par rapport à l'implication radicale que ce *yoga* exige. Ceux-ci sont des exemples qui ne sont perceptibles que par l'investissement personnel et l'obsession personnelle dans le terrain. Toutefois, c'est pour éviter la naturalisation de mon expérience de terrain que j'ai utilisé abondamment les techniques ethnographiques classiques.

Il existe toutefois un côté sombre à la réalité de l'expérience personnelle lors du terrain ethnographique. Le manque de sommeil, la fatigue physique, la chaleur, la

douleur, les changements corporels, le découragement, les leçons d'humilité, les épuisements émotionnels présentent chez l'expérience des autres membres furent pareilles aux miennes. De même pour les difficultés externes qui portaient sur les pressions familiales, le jonglage entre les exigences scolaires et celles du terrain ainsi que la restructuration complète de mon horaire quotidien. Je devais chercher d'autre part l'équilibre fragile entre mon investissement dans les activités de la *shala* auxquelles on me pressait de participer et la recherche afin de ne pas compromettre le temps d'écriture de notes de terrain et d'analyse de donnée. D'ailleurs, un côté négatif de mon statut de chercheur parmi le groupe ressortait des pressions diverses provenant des membres et des instructeurs concernant mes propres convictions, mon investissement dans les pratiques de la méthode et les activités de la *shala* et mon adhérence à certaines prescriptions « yogique ». Prenons par exemple la prescription du végétarisme à laquelle on me confrontait fréquemment. Pour combler la « responsabilité » de ce qui me semblait être un bon anthropologue, j'ai tenté de suivre ce régime afin de m'éclairer sur cet aspect de la « vie » d'*ashtangi*. En considération de mon corps et de sa spécificité, j'en suis tombée rapidement en anémie chronique et j'ai subi ses problèmes parallèles comme la fatigue et le manque de concentration. Un problème qui exigea bien des rendez-vous à l'hôpital causé par le caractère extrême de la condition et dont je souffre encore des séquelles à ce jour malgré l'arrêt de ce régime alimentaire.

2.6. La *Sattva Yoga Shala* et la communauté de pratiquants

La communauté de pratiquant de l'*Ashtanga yoga* à Montréal fréquente principalement la *Sattva Yoga Shala*. *Shala* est un mot sanskrit signifiant « salle, école ». La *Sattva Yoga Shala* (SYS) est une école de *yoga* où la méthode nommée *Ashtanga Vinyasa Yoga* (*Ashtanga yoga* ou AVY) est enseignée. Il s'agit du lieu où le terrain de la recherche a été fait. Elle est la seule école de *yoga* à Montréal à suivre la tradition selon le mode d'enseignement de la *Main Shala* de Mysore en Inde. La SYS a été créée par Marc et Joanne Darby en 2004. Darby et sa femme, Joanne, sont les propriétaires de la

shala et bien que les deux soient les instructeurs des séances de style Mysore,¹² Darby en est la figure principale.

2.6.1. Organisation de la communauté

La SYS est dirigée et organisée sous forme d'une petite entreprise où les membres (clients) paient les frais afin d'avoir l'accès illimité à la *shala* durant une période déterminée. Par exemple, un abonnement de trois mois coûte 300\$ (et 260\$ pour les étudiants) tandis que celui d'un mois est de 140\$ (et 115\$ pour les étudiants). Les personnes ont également la possibilité de payer cours par cours. Le paiement est donné en échange contre un service soit des cours de *yoga* ou l'accès aux séances de style Mysore. Toutefois, aux yeux des membres et de Darby, le lieu de pratique sert d'espace à la création d'une communauté de pratiquants de l'*Ashtanga yoga*. Darby maintient le fonctionnement du lieu dans ce but spécifique :

« Basically, one of the big things is to pay the bills, just to keep the shala going, I don't need it. I need the shala because it gives a community, which I am a part of. I have a place to come and... do my practice, talk to like minded people, and if they wanna talk about their feelings of that yoga being present. So that is very important. As far as the shala is going, I don't think it makes any money, we make money from the workshops and things like that. But I think it is more of a sense of "let's have a place" where... you know I travel quite a bit, but if I came back and did not have this, I'll be sitting home and going, "Hmm what do I do with my life?" (laugh). That way, I have come to see the community, to meet people, students, if they still have the same goals. We are all searching for something, it's kinda of a family path, doing the Ashtanga together. »

En outre, le lieu exige une administration et une organisation minimales. Darby clarifie que les profits couvrent la location du local, paient les frais généraux par exemple les assurances ou l'électricité, et pourvoient à la rémunération des autres instructeurs de la *shala*. Il s'assure un gagne-pain moyennant les formations d'instructeurs et les ateliers qu'il enseigne au Canada et à l'échelle internationale.

¹² Nous employons l'expression « style Mysore » afin de distinguer facilement entre la pratique du *yoga* dans l'école principale de Mysore (*Main Shala*) et l'application de la méthode d'enseignement provenant de ce lieu. Donc l'expression « style Mysore » fait référence au format des séances de *yoga* qui suivent celui de la *Main Shala*.

2.6.2. Composition de la communauté

Ethnicité

Quant à l'origine des individus, le groupe qui fréquente la *shala* représente l'envergure de la diversité montréalaise. La multiplicité ethnique est partagée entre une majorité de Canadiens anglophones, de Québécois anglophones et francophones, d'immigrants et de deuxième génération d'immigrants et d'union mixte. Les origines de ces derniers s'étalent sur de nombreuses parties du globe; par exemple, l'Australie, les États-Unis, le Maroc, la France, la Belgique, le Vietnam, le Japon, la Chine, l'Inde, l'Arménie, l'Italie ou encore Haïti. Dans une moindre mesure, des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* en transition géographique, peu importe s'ils sont voyageurs, étudiants en échange ou employés avec visa de travail, qui résident à plus ou moins long terme à Montréal, fréquentent la *shala* dans le but de poursuivre la pratique qu'ils avaient établie ailleurs. Lors du terrain, un petit nombre de ces visiteurs venaient de régions aussi éloignées que la Taiwan et la Corée. La différence d'ethnicité ne semble pas être un facteur d'exclusion.

Genre et rapports de genre

Le ratio du genre des membres de la *shala* se divise entre les femmes avec une proportion oscillant des deux tiers aux trois quarts, et les hommes, avec une proportion oscillant du tiers au quart. Les causes de cette divergence de genre sont floues. Jour pour jour, il existe une fine variation de la distribution du ratio toutefois, en terme général, il demeure dans cette distribution. Les instructeurs agissent invariablement entre les genres. De plus, il est pertinent de mentionner que la diversité des membres de la *shala* s'étale jusqu'à l'orientation sexuelle. Effectivement, une atmosphère sans jugement semble présente à la *shala* parce que les membres, gais ou lesbiennes, font connaître sans gêne apparente leur orientation sexuelle aux autres pratiquants.

Classe sociale et rapports de classe

On retrouve parmi la gamme des membres de la *shala* des individus dans toutes les classes sociales et les niveaux d'éducation, avec notamment un pourcentage plus élevé dans la classe moyenne. En matière de scolarité, une majorité détient un diplôme universitaire variant du premier cycle au troisième cycle, et une minorité détient un diplôme secondaire, collégial ou professionnel. Lors du terrain, nous n'avons pas rencontré d'individus sans diplôme d'études secondaires. En matière financière, la *shala* rassemble des personnes dont les revenus jalonnent presque l'ensemble de l'échelle salariale allant des très fortunées encaissant des salaires annuels de plus de 100 000 dollars, à celles moins fortunées vivant avec un revenu annuel de moins de 10 000 dollars. Ces deux extrêmes de l'échelle salariale sont clairement minoritaires parmi les participants où un nombre élevé se situe au niveau de la classe moyenne. D'ailleurs, le dirigeant de la *shala* est conscient du coût des frais de membre et offre volontiers l'occasion de pratiquer le *yoga* gratuitement à la *shala* en échange contre quelques heures de ménage hebdomadaire des locaux. Ce principe est communément appelé le *karma yoga*, et est aussi exercé par d'autres écoles de *yoga* à Montréal et ailleurs. Bref, la classe sociale ne semble pas être un facteur d'exclusion.

Âge

L'âge ne semble pas non plus constituer un facteur d'exclusion ni d'inclusion au cours des pratiques ou des activités sociales. Nous estimons l'âge moyen à environ trente-quatre et trente-sept ans. Par contre, une moyenne n'est pas représentative de la variabilité des âges des membres. La majorité des pratiquants des séances de style Mysore sont dans la trentaine, on retrouve ensuite une proportion égale de pratiquants qui sont dans la vingtaine et la quarantaine, et dans la cinquantaine. Quelques-uns sont dans la soixantaine (un peu plus d'une dizaine) et peu ont moins de vingt ans.

Éléments de différenciation entre les membres de la shala

Le principal élément de différenciation perçu lors du terrain se trouve en lien avec la pratique elle-même. Cette différenciation entre les membres est implicite et assez

minime, mais tout de même présente. Elle se trouve moins en référence à l'exclusion ou à l'inclusion et plus en rapport au respect et à l'admiration alloué aux personnes qui se dévouent à l'*Ashtanga yoga* de façon jugée désirable par l'autre. En général, lorsqu'un membre pratique à la *shala* régulièrement et qu'il établit dans sa routine de vie la discipline prescrite par la méthode de l'*Ashtanga yoga*, il en obtient un respect et une certaine mise en valeur par les autres. On retrouvera le même effet social pour les individus ayant maîtrisé les trois séries d'*asanas* de la méthode puisque cet accomplissement est entendu comme étant symbolique d'un fondement personnel solide dans la discipline requise par ce style de *yoga*.

2.6.3. Fréquentation

Selon Darby, environ une centaine de personnes s'inscrivent mensuellement, et deux ou trois dizaines de plus pratiquent sans être officiellement inscrites.¹³ Un noyau permanent de membres est visible à la SYS. Toutefois, un roulement minimum des pratiquants est visible. Les raisons sont variées. Par exemple, certains pratiquants ont déjà établi une discipline dans l'*Ashtanga yoga* et se déplacent dans le but d'étudier avec Darby; d'autres sont de passage dans la ville pour une période de temps déterminée et désirent continuer cette discipline en venant à la *Sattva Yoga Shala*; d'autres quittent la ville pour une raison quelconque; enfin, il est évident que certains cessent de venir parce qu'ils n'aiment pas l'école de *yoga* ou la pratique.

Sur une base journalière, de 18 à 32 personnes se présentent à la *shala* pour participer à la séance de style Mysore qui se déroule le matin et un minimum de 4 allant à un maximum de 20 personnes participe à l'un des cours dirigés de la journée. La majorité des membres qui viennent aux séances de style Mysore pratique 3 ou 4 fois par semaine tandis qu'une minorité pratique de 5 à 6 fois par semaine (selon le cycle mensuel) et, enfin, une autre minorité pratique 2 fois ou moins par semaine.

¹³ Darby explique que les personnes participants à la formation d'instructeur ne sont pas inscrites et peuvent participer à n'importe quel cours tout au long de la formation, les personnes qui font le *karma yoga*, c'est-à-dire le ménage en échange contre l'accès à la *shala*, ne sont pas inscrites, et les instructeurs ne sont pas inscrits non plus.

2.6.4. Langues utilisées

La langue principalement employée dans l'établissement est l'anglais ce qui est justifié par le fait que Darby, le propriétaire du lieu, est anglophone et que sa compréhension du français soit assez limitée. À quelques exceptions près, il donne ses instructions en anglais que ce soit lors des classes dirigées (qu'il enseigne rarement), des séances de style Mysore ou des formations d'instructeur de *yoga*. Comme la femme de Darby est Québécoise d'origine, elle voit à combler ce manque en donnant les instructions pour les membres francophones, lorsque nécessaire.

Le sanskrit est utilisé dans la *shala* pour les chants, les *mantras* et la terminologie de la pratique telle que pour les *asanas* ou les techniques relatives au *yoga*. À toutes les séances de *yoga*, que ce soit pour le style Mysore ou les classes dirigées, on récite le chant d'ouverture ¹⁴ qui est en sanskrit. Certains instructeurs des classes dirigés, dont Anna, terminent systématiquement tous les cours dirigés par le chant de fermeture en sanskrit. Bref, depuis l'automne 2011, le studio est rénové et un membre a peint les deux chants sanskrits dans la salle de pratique.

Conclusion

Dans le milieu académique où le médium textuel prime et met à l'avant une argumentation basée sur « la raison » au sens moderne du terme, on prétend être objectif et détaché du corps. Comme les chercheurs sont entraînés en milieu académique à présenter un argumentaire encadré sous cette forme, il a été difficile d'analyser et traduire les connaissances issues du terrain dans des schèmes de pensée et de raisonnement qui se rapportent au style littéraire académique. Dans le processus d'écriture du mémoire, j'ai été consciente qu'il était impossible de rendre la multidimensionnalité du phénomène étudié dans le médium textuel.

Ceci ne doit pas empêcher la recherche ni l'analyse, mais doit être reconnu comme étant une limite, soit un obstacle, à laquelle j'ai tenté de pallier moyennant les méthodes de terrain choisies. La méthodologie employée combine l'ethnographie sensorielle, l'approche expérientielle, approche phénoménologique, et l'autoethnographie

¹⁴ Voir dans la section des annexes celle sur les chants.

avec de multiples méthodes de l'anthropologie classique. C'est par la combinaison de ces approches qu'il a été possible d'obtenir les données de terrain sur lesquelles s'érige l'analyse de ce mémoire. Ces approches se sont révélées complémentaires, mais il est certain que la méthodologie élaborée contient des limitations puisque chaque approche permet de voir et comprendre seulement certains aspects. Pour énumérer les limitations générales, les données et l'analyse sont contingentes à la période où je me trouve, à mes intérêts personnels, aux intérêts académiques promus dans le département où je suis établie, aux percées académiques qui m'ont aidée à comprendre le sujet ainsi qu'à mes capacités de compréhension; par conséquent, les analyses interprétatives qui ressortent du mémoire en sont le reflet. Bref, l'analyse offerte par le présent mémoire est une contribution qui se fonde sur une représentation propre à une époque, sur une activité réalisée dans le cadre d'une discipline et d'un cheminement académique particulier (un mémoire d'anthropologie à l'Université de Montréal), sur l'identité d'une personne (une Québécoise de trente ans). Le résultat propose donc une analyse située temporellement et spatialement (la pratique de l'*Ashtanga yoga* à Montréal en 2010-2011). Il convient maintenant de poursuivre avec un survol du corpus textuel yogique qui fût accessible et de présenter les circonstances pour la venue de ce style de *yoga* jusqu'à Montréal.

Chapitre 3 - Du Yoga de la littérature à l'Ashtanga Vinyasa Yoga à Montréal

Introduction

En matière de littérature indienne, on retrouve des traces de la méthode du « yoga »¹⁵ au-delà de 2500 ans. Sur une si longue période, a-t-il toujours s'agit d'une discipline « *whereby one attains, or gets progressively closer to, moksha (or nirvana)* » (De Michelis, 2008 : 19) ou *samadhi*? Une réponse positive ressort d'un survol historique. D'abord, nous verrons brièvement les principaux textes contenant un discours substantiel sur le *yoga* qui sont apparus au cours de diverses époques et régions géographiques; ensuite, nous clarifierons quelles caractéristiques ont persisté dans la multiplicité des courants et qui selon nous définit la discipline. Cette première section est limitée aux textes et ne peut pas prendre en considération toute l'influence de l'enseignement oral qui a été définitivement présent et d'ailleurs favorisé en Inde tout au long de ces trois derniers millénaires. Nous inclurons aussi une brève présentation des auteurs européens et américains plus connus qui ont travaillé sur le *yoga* et ferons le point sur la question actuelle de l'idée « d'authenticité ». Par la suite, nous mettrons en perspective certains aspects de l'histoire récente afin d'éclaircir l'avènement du *yoga* postural moderne, pour finalement terminer le chapitre par une discussion de la transnationalité de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* et sa présence à Montréal avec la *Sattva Yoga Shala*.

3.1. La littérature traitant du yoga au travers des âges

3.1.1. Genèse du yoga : l'influence de plusieurs périodes et régions géographiques

Premières mentions du yoga dans l'ayurveda et l'épopée de la Mahabharata

À l'état écrit, les premières mentions d'une méthode nommée « yoga » se trouvent dans un traité sur l'*ayurveda*, la *CarakaSamhita*. Wujastyk¹⁶ affirme que ce traité est antérieur aux *Yogas Sutras* et qu'il contient également plusieurs références à la

¹⁵ Le *yoga* est l'un des six *darshanas* (traduit par « système ou perspective ») indien (*samkhya, yoga, mimamsa, vedanta, nyaya et vaisheshika*) : « *they contain logic, analysis, and scriptural exegesis, and are often directed to the liberation or salvation of the self* » (Knott, 2000 : 118).

¹⁶ Chercheur à l'Institut des études Sud Asiatiques, Tibétaines et Bouddhistes à l'université de Vienne en Autriche.

méditation bouddhiste. La *Carakasamhita* contient trente-neuf versets énumérant le *yoga* en tant que libération spirituelle sous forme de huit étapes, un legs qui a certainement influencé les *Sutras* de Patanjali. Certaines références au *samkhya* y sont aussi présentes. La *Carakasamhita* explique les techniques pour obtenir la libération et les pouvoirs surnaturels que la concentration yogique peut développer (Wujastyk, 2012 : 31-36).

Dans la grande épopée indienne, la *Mahabharata*, certains chapitres concentrent un discours sur le *yoga* plus que d'autres, dont les principaux sont la *Bhagavad Gita* (ci-après, BhG), *l'Anu Gita* et la *Mokshadharma*. Brockington souligne que les nombreuses mentions du *yoga*, au travers de toute l'épopée, démontrent une compréhension quelque peu différente du terme que celle qui est entendue au cours de la période classique. Selon lui, ce n'est que dans les sections composées tardivement que l'on commence à trouver des références à des « règles » de *yoga* (Brockington, 2003 : 17).

Plusieurs experts affirment que la date d'écriture de la BhG se situe aux alentours du cinquième ou quatrième siècle avant notre ère. En résumé, elle est un dialogue entre le dieu incarné *Khrisna* et le prince *Arjuna* se trouvant au milieu d'un champ de bataille entre deux familles royales où plusieurs pertes d'êtres chers adviendront; leur conversation est l'apogée de l'épopée du *Mahabharata*. La BhG traite des techniques yogiques permettant d'isoler *l'atman* (le soi ultime) et de terminer la création de *karman* (les conséquences des actions) (Malinar, 2012 : 58-59). Elle explique que c'est par la pratique du *yoga* qu'il est possible de reconnaître *l'atman*, en apprenant à se détacher de nos désirs et des résultats de nos actions afin d'atteindre la paix dans *Brahman*, le dieu Ultime. Quand la BhG parle de se détacher de ses désirs et ses actions, elle le fait en demeurant dans les fondations éthiques du *Mahabharata* selon la loi, le *Dharma* (Brockington : 2003).

L'Anu Gita est un chapitre du *Mahabharata* qui répète les grandes lignes de la BhG puisque dans l'histoire, Arjuna aurait oublié les enseignements de Krishna. Dès lors, passons brièvement à la *Mokshadharma*, un chapitre composé après la BhG et qui adresse la pratique de manière plus systématique. Ce chapitre du *Mahabharata* met l'accent sur la discipline et la méditation. Selon Brockington, il définit en outre le *yoga* en terme de *ekagrata* (méthode de prise de contrôle des pensées par moyen de concentration) et de *pranayama* (discipline visant le contrôle du *prana* [énergie à l'intérieur de soi] par

contrôle de la respiration et le calme de l'esprit ordinaire [*citta*]). La *Mokshadharma* donne ensuite une liste de règles morales à suivre, soit la méditation, l'étude, la générosité, l'honnêteté, la modestie, la patience, la vérité, la pureté, la propreté dans la nourriture, et le contrôle des organes des sens; encore, une liste de celles à éviter soit la colère, la luxure, l'avarice, la peur, et le sommeil (la paresse).¹⁷ En plus de ce code moral, la *Mokshadharma* présente un code alimentaire, des prescriptions quant aux heures et au lieu de pratique du *yoga*. Encore que le mot « *asana* » soit mentionné çà et là dans la *Mahabharata*, aucune prescription quant aux *asanas* n'est faite selon la signification que le mot détient dans le cadre moderne.

La période classique : le samkhya et les Yogas Sutras

Le *samkhya* classique est l'un des six *darshanas* indiens. Le terme est fréquemment traduit par « énumération ou dénombrement »; néanmoins, il signifie aussi « connaissance, contemplation, examen, discussion, discrimination » ce qui en suggère beaucoup plus (Chakravarti, 1975 : 3). La *Samkhya Karika*, écrit vers 350-450 (Larson, 2012 : 74) est le texte de référence du *samkhya* classique. La doctrine s'est transformée jusqu'à sa cristallisation durant la période classique. Le terme est énoncé pour une première fois dans la *Svet. Upanishad* où il est dit que la Réalité Suprême doit être atteinte moyennant le *samkhya* et le *yoga* (Chakravarti, 1975 : 1). Le *samkhya* et le *yoga* sont fréquemment associés dans la littérature sanskrite et ils sont très liés dans leurs idées métaphysiques. Larson (1969 : 155) explique que dans la *Samkhya Karika* l'existence humaine est perçue comme étant remplie de souffrance. Le but du *samkhya* est d'offrir un moyen de s'en libérer. Cette souffrance est de trois formes, c'est-à-dire personnel, externe et surnaturel. Elle peut être « éliminée » par des connaissances discriminatoires (*vi-jnana*) sur les multiples éléments qui composent le monde à l'intérieur duquel l'homme vit. Ces « connaissances » sont de trois types, et, selon la *Karika*, toutes autres connaissances pourront toujours être réduites à l'une ou l'autre de celles-ci. La perception est la connaissance directement acquise par les organes des sens; la déduction (ou

¹⁷ Cité dans Brockington, verset : 12.232.10, p.19 et 20.

l'inférence) est la connaissance médiata; l'autorité fiable est à la fois les écrits et les enseignements donnés des personnes de confiance.

Dans le *samkhya*, cette connaissance discriminatoire se concrétise par la « compréhension » des *tattvas*, les éléments composant l'univers. La *prakriti* et le *purusha* sont les deux principes les plus importants du *samkhya*. Plus précisément, la *prakriti* est le monde manifeste et tangible tandis que le *purusha*, est la conscience Suprême. La *prakriti* est le principe ultime et premier, elle est la force créative du monde. Les *gunas* sont les trois éléments essentiels de la *prakriti*. Selon Larson (1969 : 162-163-164), la *Karika* ne clarifie pas si les *gunas* sont une qualité inhérente de la *prakriti* ou s'ils la composent. *Sattva*, *rajas*, *tamas* constituent la *triguna*, ceux-ci sont dynamiques, en constante interaction et sont au cœur de la composition de tout ce qui est matériel et immatériel. Les *trigunas* ont, dans un premier temps, un sens psychique ou moral; par exemple, *sattva* est associé à la bonté et le plaisir; *rajas*, à la douleur et la passion; *tamas* à la grisaille ou le passif. Dans un deuxième temps, ils constituent le monde dans sa forme manifeste et non manifeste par exemple, la pensée est inhérente de *sattva*, l'activation est inhérente de *rajas* et la pesanteur est inhérente de *tamas*. Les différentes interactions de ces trois éléments sont créatrices de la diversité dans le monde (*ibid.* : 166).

Le *purusha* est l'autre notion fondamentale à la philosophie du *samkhya* classique. Ce dernier est inactif, isolé et surtout, il est conscience pure. Il n'est pas connecté organiquement avec la *prakriti* et ses constituants. Sa présence serait venue déstabiliser l'état primordial d'équilibre dans lequel se trouvait la *prakriti*. Or, Larson (1969 : 172) affirme que la *Karika* n'explique en rien l'avènement de cette rencontre. Pour continuer, c'est par la rencontre de la *prakriti* avec *purusha* que le monde se révèle dans l'état que l'homme l'éprouve. Néanmoins, *purusha* n'est pas déterminé par le monde et sa force créatrice. Bien qu'étant « conscience », *purusha* n'est pas comparable à l'idée d'égo ou d'esprit; on y attribue plutôt les qualités de témoin, d'indifférence, de spectateur, d'inactivité et d'isolation. Il faut rajouter que le texte de la *Karika* énumère

une série de vingt-cinq *tattvas* qui émergent de la rencontre entre *purusha* et *prakriti*, et qui composent le monde comme nous le connaissons.¹⁸

Suivant ce que Larson (1969) avance, il est important de mentionner que le dualisme visible du *samkhya* classique, soit *purusha* et *prakriti*, n'est pas un dualisme à la cartésienne entre le corps et l'esprit. En effet, l'esprit et la conscience de soi ont émergé de la *prakriti* tout autant que les émotions donc, ils sont de même essence. L'esprit, les pensées et le corps ne sont que différentes dimensions du monde manifeste, un point toujours présent dans la littérature yogique.

Datant entre 350—450 de notre ère, les écrits associés à Patanjali sont une collection de 195 aphorismes divisés en quatre *padas* (chapitres) et sont identifiés par l'expression *Patanjala-yoga-darshana* en référence à l'école de philosophie du *yoga* de la lignée de Pantanjali. Notons que la philosophie de cette école devait exister avant sa composition et a certainement subi l'influence d'autres courants de la même époque comme ceux de penseurs bouddhistes (Larson, 2012 : 75). Plus ou moins contemporaine du *samkhya* classique, la philosophie yogique ressortant des écrits de Patanjali en diffère sur quelques points,¹⁹ même si l'une et l'autre se complètent selon Larson (2012 : 74).

¹⁸ Les vingt-cinq *tattvas* sont énumérés ainsi : le premier élément est le *mahat* qui signifie littéralement « le grand », il est aussi connu par le terme *buddhi*. De *buddhi* ou *mahat* survient *ahamkara*, traduit littéralement par « *the I-maker* », il est le principe d'individuation, de création de l'égo, du sens de soi (Larson, 1969 : 201). Il est composé par *manas*, l'esprit, ce par quoi l'humain pense. Larson affirme que *manas* sert, d'un côté, de pont entre le *buddhi* et *ahamkara* et, d'un autre, entre les organes des sens et les organes d'actions (1969 : 203). Les cinq organes des sens sont (*buddhindriyas*) les yeux, le nez, les oreilles, la langue et la peau, et les cinq organes d'actions sont la voix, les mains, les pieds, les organes d'excrétion et de reproduction. Tous font partie de *ahamkara*. De plus, ceux-ci ne doivent pas être confondus avec les *tanmatras* desquels découlent les sens, mais ne les composent pas. Ils en sont les éléments subtils, et sont énumérés comme suit : le son, le touché, la forme, le goût, et l'odeur. C'est de ces éléments subtils que découlent les cinq sens (Larson, 1969 : 207). Les cinq *pranas*, traduits fréquemment par « énergie », ne signifient pas le sens occidental du terme, il s'agit d'une sorte d'énergie Suprême. Les *pranas* circulent au travers de sorte de canaux corporels nommés *nadis*, et maintiennent les fonctions de vie.

¹⁹ Du côté méthodologique, le *samkhya* classique utilise la discrimination par le savoir comme outil permettant de reconnaître que le *purusha* est séparé de la *prakriti* et de ses manifestations, y compris de l'esprit humain. Une fois ce discernement atteint, une phase de renonciation se base sur l'idée que l'on doit renoncer ce qui n'est pas *purusha*. Tandis que pour le *yoga* classique, l'accent est mis sur le *samadhi* comme moyen majeur de libération. En d'autres termes, dans le *yoga* classique le savoir discriminatoire n'est pas cru être un outil assez fort dans la recherche vers l'exposition du faux sens de soi, de l'égo. Poursuivons avec l'aspect ontologique. Comme nous l'avons vu, le *samkhya* classique propose un modèle de catégories d'existences, les *tattva*. Ainsi, il se distingue du *yoga* classique qui rassemble la *buddhi*, l'*ahamkara*, et le *manas* sous le terme de *citta*. Pour finir avec les distinctions, les deux darshans possèdent des terminologies distinctes (Feuerstein, 2001 : 240).

Le premier chapitre du texte offre des explications sur la notion de *samadhi*, terme signifiant le « réveil de soi » ou « la libération ». Le chapitre deux explique la pratique méditative qui vise l'atteinte du *samadhi*. Le troisième chapitre discute sur la question des pouvoirs surnaturels que l'un peut obtenir ou rencontrer lors de son cheminement dans la pratique, le *sadhana*. White indique que les *siddhis*, ces pouvoirs surnaturels, ont été une page importante des théories yogiques de l'ère classique (2003 : 143). Toutefois, il assure que pour atteindre le *samadhi*, l'un ne doit pas s'entraîner dans les *siddhis* afin de ne pas développer d'attachement terrestre additionnel. Le dernier chapitre fait un survol de ce qui était présenté avant, tout en clarifiant quelques points sur la nature de la « conscience individuelle (*citta*) », les différentes sortes de *karma*, la réalité unique de l'existence du monde et il conclut par quelques commentaires sur la libération spirituel, *kaivalyam* (Larson, 2012 : 78-79)

Dans le second chapitre, *samadhi pada*, les *Yogas Sutras* dressent principalement une méthode de huit étapes, *ashtanga*²⁰ ou « membre », concrétisant un système sans précédent sur les écrits yogiques. Ce chapitre est fréquemment repris et est désigné comme étant « la » méthode du *yoga* dans les ouvrages populaires actuels. Les *Yogas Sutras* ont laissé un impact qui portera sa force tout le long des siècles suivant et constaté encore de nos jours. Le legs de critiques et de commentaires qui ont suivi ses aphorismes prouve que l'école de Patanjali fût l'une des plus favorites de la période classique.

L'apport du tantrisme et d'autres régions géographiques

De la période classique jusqu'au temps médiéval indien, divers mouvements sont advenus et, pour des raisons qui nous sont inconnues, la majorité des œuvres de cette période sont peu étudiées ou même connues. Dans la circonstance, il semble y avoir eu moins de travaux importants sur le *yoga* jusqu'à l'avènement du *hatha yoga*. Nous ne soulèverons que quelques courants ici.

Les *Puranas*, dont le terme signifie « ancien », constituent une sorte d'encyclopédie populaire dont le style fait écho au *Mahabharata* et à l'œuvre de Patanjali (White : 2003). Il s'agit d'un mélange de mythes, d'histoire, de généalogie de traditions,

²⁰ Cette section des *Yogas Sutras* est reprise dans la méthode de l'*Ashtanga yoga*; par conséquent, la section sur l'idéologie du chapitre quatre l'aborde plus en détails.

et quelques *puranas* ont présenté un traitement du *yoga*. Certains textes traitent de cultes d'un dieu, le plus fréquemment celui de Shiva et/ou Vishnu. Tandis que d'autres textes focalisent l'attention à la dévotion envers une divinité, sans toutefois adopter le caractère rituel de la pratique, et ressemble, par conséquent, plus au *bhakti yoga*.²¹ La plupart de ces textes concernent des rituels bien que quelques-uns abordent le *yoga* selon le caractère contemplatif de la période classique. Dans certains *puranas*, la variation des intérêts a augmenté jusqu'à l'emploi du son et plus spécifiquement des *mantras*.²² D'autres concentrent leurs enseignements sur une méthode plus systématique du *yoga*, semblable au *Mokshadharma*, tel que par l'énumération des règles alimentaires ou de temps quotidiens de pratique. Vers les dernières compositions de ce genre, on remarque une forte ressemblance au style tantrique avec l'adoration de divinités féminines et de l'énergie féminine, la *shakti*. Au reste, on retrouve des extraits commençant à clarifier des concepts tels que celui des *chakras*; toutefois, sans en avoir établi une description aussi élaborée que celle de l'époque tantrique (White, 2003 : 146).

Comme pour les *puranas*, les *Yoga Upanishads* sont des textes hindous et ne peuvent être datées avec certitude. Elles se situeraient entre le neuvième et le treizième siècle, quelques rares dateraient de la fin du dix-huitième siècle (Clark Ruff, 2012 : 97). Il existe vingt-et-un *Yoga Upanishad* dont le style varie assez largement, par exemple quelques-unes utilisent les *mantras* comme moyen vers la libération du Soi transcendantal, ce qui fait écho aux *puranas*. D'autres s'intéressent à l'essence du *yoga* en toute chose, ou encore à la dévotion envers les déesses et les dieux. Ces textes s'inspirent des métaphores, des symboles, et rites des *Upanishads* classiques, du *yoga* classique et du *yoga* de la lignée de Nath (Clark Ruff, 2012 : 104-105).

Le *tantra* médiéval indien est aussi un courant marquant dans la sotériologie yogique. Il couvre une envergure temporelle assez longue avec des premiers ouvrages écrits datant au moins du dixième ou onzième siècle (Wallace, 2012). Il faut noter qu'il n'est pas strictement hindou : le *tantra* fut influencé par les courants du tantrisme bouddhiste et du bouddhisme indo-tibétain (White, 2012 : 12-13). Il s'agissait d'un mouvement des couches populaires plutôt que des hautes castes. Ces adeptes ont été les

²¹ *Yoga* qui recherche la réalisation du soi par l'amour et la dévotion à un dieu.

²² Mots ou expressions en langage sanskrit chargées de pouvoir numineux.

pionniers dans l'intégration et l'inauguration d'une nouvelle attitude quant au corps humain et à l'existence en général. Leur approche au corps diffère de celle du *yoga* classique et de sa méthode vers la libération. Le tantrisme se concentra sur l'expérimentation et l'application de la théorie des nouvelles variations au *yoga* préexistant. Principalement, le but ultime du pratiquant n'est plus de se libérer de la souffrance humaine, il vise plutôt à devenir la déification du soi « *self-deification: one becomes the deity that has been one's object of meditation* » (White, 2012 : 12). C'est au cours de cette période que certaines notions centrales au *hatha yoga* issu de la lignée de Nath, telle que *prana*, *Kundalini*, corps subtil, *mudra*, ou *chakra*, ont été approfondis.

Il faut demeurer conscient qu'au fil des siècles chaque région n'était pas circonscrite ni étanche les unes des autres (pensons notamment à la route de la soie) et qu'il y avait (tout autant qu'actuellement) une circulation de type va-et-vient entre de multiples courants et textes. Les ouvrages sur le *yoga* ont circulé et ont été adaptés aux courants idéologiques et culturels des lieux où ils ont été transportés. Par exemple, Ernst (2012) démontre comment les Perses²³ ont eux-mêmes adapté des textes sur le *pranayama* et la méditation en accord avec leurs propres suppositions. Le même phénomène est présenté par Dundas (2012) chez les Jains, et pour le tantrisme bouddhiste par Jackson (2012). Notamment pour le bouddhisme et le bouddhisme indo-tibétain, ces influences ont en retour eu un impact majeur sur les courants en Inde, et ce beaucoup plus que les nationalistes indiens ne veulent l'admettre (White, 2012 : 26).

Le legs de la lignée de Nath et le Hatha Yoga

Suivant le premier millénaire de notre ère, un nouveau régime de *yoga* émerge, le *hatha yoga* qui signifie « *yoga of forceful exertion* » (White, 2012 : 15). La plupart des pratiques de *yoga* connues à ce jour dérivent de ce dernier. C'est à la lignée des *Natha*

²³ Ernst explique que, contrairement aux spéculations habituelles, des pratiques associées au *hatha yoga* ont été présentes dans les cercles intellectuels musulmans (2012 :133). Selon lui, l'exemple le plus commun s'agit du texte *Amritakundai* qui a circulé dans des versions écrites en arabe, perse, turc ottoman et en urdu à partir du dix-septième siècle. Mais, il spécifie que l'on retrouve des pratiques yogiques antérieurement à cette date, dont le plus anciennement connu est un court passage traitant de contrôle de la respiration (*pranayama*) écrit dans une encyclopédie par Shams al-Din Muhammad ibn Mahmud Amuli au quatorzième siècle. Ernst rajoute que les lecteurs musulmans de ces textes se sont intéressés aux pouvoirs magiques (*siddhis*), à l'occulte et aux méditations yogiques tout en les « islamisant »; c'est-à-dire qu'ils les ont compris selon leurs propres visions du monde (*ibid.*).

*yogis*²⁴ que l'ont attribué le *hatha yoga*. *Goraksanatha* et son maître *Matsyendranatha* sont les deux figures principales de la lignée de Nath et ont depuis été déifiés. Bouy affirme qu'ils vécurent très probablement entre le IXe et le XIIe siècle et qu'ils étaient originaires de l'Inde septentrionale, surtout de l'Himalaya (Bouy, 1994 : 15). *Goraksanatha* aurait été l'auteur des plus anciens ouvrages traitants du *hatha yoga* en sanskrit (Mallinson, 2012 : 257). Ces textes sont les premiers à discuter systématiquement du *pranayama*, des *bandhas*, des *asanas* et des *mudras*. Deux ouvrages de *Gorakshanatha* se trouvent cités à maintes reprises de long en large dans des écrits ultérieurs sur le *hatha yoga* (Bouy : 16-17), celui nommé *Hathayoga* est apparemment inexistant, mais la *Gorakshasataka* existe toujours et a peu été critiqué ou traduite. Mallinson en offre une brève traduction anglaise (2012).

Même si des notions telles que celles des *chakra*, *nadis* et *kundalini* apparaissent déjà, le *hatha yoga* est entièrement innovateur dans la forme de sa méthode par l'exposition du corps yogique en tant que système pneumatique, hydraulique et thermodynamique (Gordon White, 2012 : 15). Il existe plusieurs textes sur le *hatha yoga* et les trois plus souvent traduits ont été retenus pour ce chapitre, la *Hatha Yoga Pradipika*, la *Gheranda Samhita* et la *Shiva Samhita*.²⁵ Ces ouvrages reprennent amplement les enseignements issus de la lignée de Nath. Ils datent tous entre le quatorzième et le dix-septième siècle (Bouy, 1994 : 13). La *Hatha Yoga Pradipika* (HYP) et la *Gheranda Samhita* (GS) sont une sorte de manuel expliquant la pratique du *hatha yoga* composé vers le quinzième siècle. Les deux se font écho, bien que le premier ne soit pas aussi élaboré, approfondi et systématique que le second. Ils ouvrent leurs aphorismes

²⁴ White (2012 :18-19) spécifie que l'héritage de la lignée de Nath a également laissé un riche ensemble de poésies mystiques qui marquèrent les *Yoga Upanishad*, la poésie mystique du tantrisme médiéval de l'est du Bengale et qu'elle est toujours présente dans une tradition de chants populaires de l'Inde du Nord. Puisque réputée comme étant des « *yogis warriors* » (*ibid.* : 19), la lignée de Nath a détenu une présence forte, autant redoutée qu'admiration, parmi toutes les couches sociales, surtout lors de son apogée au cours du quatorzième jusqu'au dix-septième siècle. Leur présence fut sensiblement dissoute par l'Empire colonial britannique au dix-huitième siècle. Mallinson (2012 : 257-258) explique que le *yoga* de la lignée de Nath était en partie réactionnaire à l'exclusivité et la complexité des cultes et pratiques tantriques. Certaines des innovations des *Nath yogin* portent sur une prépondérance du corps : par exemple, ils ont employé les modèles physiologiques ésotériques du tantrisme pour le corps humain, mais où les moyens d'accès et de contrôle des énergies subtiles et des substances intérieures deviennent purement physiques. Aussi, en contraste aux conceptions tantriques de la libération (*mukti*), ils considèrent que cette dernière peut être atteinte lorsque le *yogi* est encore en vie (*ibid.*). Ou encore, ils considèrent que le *hatha yoga* peut être entrepris par les maîtres de famille. Comme dernier exemple, l'apprentissage du *hatha yoga*, selon cette lignée, se fait uniquement par le biais d'un *guru* qualifié (*ibid.*).

²⁵ Voir bibliographie pour la référence des trois textes.

par une louange du *hatha yoga* afin d'atteindre le *samadhi* ou *mukti*. Les instructions s'amorcent concrètement par la présentation d'un code moral soit les *yamas* et *niyamas*,²⁶ elles y sont courtes et suivent les mêmes bases que dans les *Yogas Sutras*. Autre que la reprise de nombreux éléments des *Yogas Sutras*, la HYP et la GS élaborent aussi sur des préparations personnelles nécessaires au début d'un *sadhana*, entreprise du *yoga* par un individu. Selon ces textes, le pratiquant du *yoga* doit tout d'abord procéder par une purification sous la forme de six techniques (*shat kriyas*) qui nettoient les intestins, le colon, les poumons, le nez et les sinus et l'estomac afin de libérer les canaux énergiques (*nadis*). Cette purification doit être faite avant de poursuivre avec la pratique des *asanas* et du *pranayama* dans le but général de préparer le corps.

Les *asanas* y sont plus expliquées et élaborées que dans les textes antérieurs. La HYP et GS avancent que, bien qu'il en existe des milliers enseignés par Shiva (8 400 000 postures), quatre-vingt-quatre *asanas* primordiales doivent être maîtrisées; cependant, les deux textes n'en enseignent que la moitié. Pour chacune des postures, ils décrivent les bienfaits encourus comme l'élimination de maladies ou de problèmes de santé ainsi que l'obtention de traits psychoémotionnels voulus tels que la bonté, la vivacité, le calme ainsi que l'élimination de ceux perçus comme un obstacle à la pratique du *yoga*, telle que la paresse. Des techniques de *pranayama* sont ensuite discutées en détail. Les méthodes décrites passent de multiples techniques de rétention du souffle à la recanalisation de *vayus* (différents types de *prana*) aux trois *bandhas* : *mula bandhas*, *uddhiyana bandha*, et *jalandhara bandha*. Les *bandhas*, traduit par « serrure, fermeture », sont des manœuvres corporelles avancées et exercées afin de confiner le *prana* (*vayus*) dans le tronc et, par conséquent, de le stimuler et l'augmenter. On y argumente que le *pranayama* est nécessaire dans le but d'ouvrir les *nadis*, de réveiller la *kundalini* et de contrôler l'esprit (*citta*). La HYP et la GS traitent aussi dans cette section des effets de la maîtrise du souffle dont certains sont plus simples, comme l'obtention d'une santé parfaite et l'éradication de toutes les maladies, et d'autres sont plutôt grandioses, tels que l'acquisition d'immortalité et des *siddhis*. Les deux textes décrivent ensuite diverses techniques nommées *mudras*, traduites par « sceaux », il s'agirait de techniques avancées

²⁶ Ce code est expliqué au chapitre quatre dans la section sur l'idéologie puisqu'il est repris directement par l'*Ashtanga yoga*. Voir dans les annexes celle sur les huit membres de l'*Ashtanga yoga*.

et difficilement maîtrisées par les *yogis*. Elles servent principalement à réveiller la *kundalini*, à ouvrir les *nadis* et à contrôler les *vayus*.

La HYP et la GS terminent par une discussion sur le *samadhi*, ses effets, comment il est obtenu, ainsi que sur la nécessité d'apprendre le *yoga* d'un *guru* qualifié. Pour le *hatha yoga*, le *samadhi* inclut le réveil de la *Kundalini* et son passage au travers des *chakras*. Le corps du *hatha yogin* ne disparaît pas; il fait partie intégrale de l'Union. La GS contient quelques sections de plus que la HYP. Elle y élucide brièvement la technique de retrait des sens compris dans les *Yogas Sutras*, soit le *pratyahara*, et inclut également le *dhyana*. La GS extrapole sur trois types de *dhyana* absents des *Sutras* : la méditation « brute » qui porte sur la contemplation d'un *guru* ou d'une divinité; la méditation « lumineuse » basée sur la contemplation de *Brahman* (Réalité Ultime) ou de *prakriti* en tant que masse lumineuse; et la méditation « subtile », basée sur la contemplation de la *Kundalini* ou *Brahman* en tant que « *bindu* » (point).

Composée après les deux ouvrages (dix-septième siècle) que nous venons de présenter, la *Shiva Samhita* (SS) est également un recueil d'aphorismes dont l'influence fut considérable. Elle diverge des deux autres par son caractère plus philosophique. La SS commence par un discours se rapprochant un peu de la BhG en adressant l'importance du détachement du fruit des actions performées par l'apprenti du *yoga* ainsi que des traits caractéristiques de *purusha*. Elle glose davantage que la HYP et la GS sur l'aspect métaphysique du monde yogique et introduit la notion de *maya kosha*, qui fait référence à l'illusion du monde matériel de laquelle le pratiquant du *yoga* doit se détacher. La SS discute plus systématiquement des *chakras*.²⁷ Enfin, elle rejoint l'HYP et la GS sur les *asanas*, les *vayus*, la *kundalini* et le *pranayama*.

3.1.2. Définir le *yoga*

Force est de constater, par le survol de tous ces écrits, que le terme « *yoga* » a détenu plusieurs significations depuis près de trois mille ans. Au cours de cette large période, la méthode devint de plus en plus systématisée, mais un noyau central qui s'est

²⁷ Ils sont énumérés au nombre de sept et se nomment *Muladhara chakra*, *Svadhithana chakra*, *Manipura chakra*, *Anahata chakra*, *Vishuddha chakra*, *Ajna chakra* et le septième, celui de mille pétales de lotus, le *samadhi* lui-même.

concrétisé vers le 5^e siècle est demeuré au travers des courants qui ont suivi. David Gordon White (2012), professeur en religion comparé à l'université de Californie, donne un résumé des principes centraux du *yoga* qui ont persisté. Nous le reprenons très brièvement ici puisqu'il brosse un portrait général qui approfondit notre discussion jusqu'à maintenant et clarifie en quoi consiste le *yoga* (*ibid.* : 6-11).

Premièrement, le *yoga* rentre parmi les traditions de sotériologie. C'est-à-dire qu'il est une forme d'analyse de la nature dysfonctionnelle de la perception et de la cognition de tous les jours qui est sous-jacente à la souffrance. Le pratiquant peut comprendre la (es) cause (s) du problème causant la souffrance grâce à la combinaison de la réflexion et de la méditation. Deuxièmement, au moyen de la pensée analytique et des pratiques méditatives, on supprime l'appareil cognitif humain, ce qui diminue l'entrave à un niveau de perception et de conscience plus élevé. Cette élévation de la conscience est comprise comme étant simultanée avec l'élévation « physique » de la conscience vers un niveau encore plus élevé, un espace cosmique où le soi devient coextensif avec l'univers entier. Enfin, une fois que la conscience a atteint le niveau plus élevé, l'illumination, l'individu voit, perçoit et comprend les « choses » de la vie sous leurs formes et états réels au-delà de leurs limitations illusoire. White résume la pratique du *yoga* ainsi :

« yoga practice [which] essentially denotes a program of mind training and meditation issuing in the realization of enlightenment, liberation, or isolation from the world of suffering existence. Yoga practice is the practical application of the theoretical precepts of the various soteriologies, epistemologies, and gnoseologies presented in analytical Works like the YS and the teachings of the various Hindu, Buddhist, and Jain philosophical schools » (2012 : 11).

3.1.3. Revue des principales recherches anthropologiques sur le *yoga*

Baier (2011) indique que les premières recherches sur le *yoga* n'ont pas porté sur l'expression moderne du phénomène, mais elles ont plutôt cherché à le présenter sous la forme d'une ancienne tradition reçue en Occident dans une forme immuable. Au début du siècle dernier, les spécialistes de l'indologie n'étaient pas intéressés aux formes que la discipline commença à prendre et se sont concentrés surtout sur la traduction et l'analyse de textes sanskrits. Par exemple, Louis Dumont (1911-1998) fut professeur à l'université d'Oxford dans les années 50 et il sensibilisa l'auditoire européen et américain aux notions

du *yoga* avec de multiples publications dans les Archives des sciences sociales des religions. Ernest Wood (1883-1965) à la fois sanskritiste et pratiquant du *yoga* traduisit en anglais des textes comme la *Bhagavad Gita* et les *Yogas Sutras*. Jean Varenne publia (1973) également un ouvrage de référence offrant des explications détaillées de plusieurs ouvrages anciens sur le *yoga*. Mircea Eliade, l'élève le plus connu de Shivananda,²⁸ analysa le *yoga* dans des ouvrages (1954, 1975) qui furent inspirés de ses lectures de textes sanskrits, des enseignements donnés par son maître indien et de son expérience personnelle. L'opinion négative de ce dernier concernant l'expression moderne de la pratique est d'ailleurs relevée par certains auteurs (Jacobson : 1995, Singleton : 2010). Par la suite, des recherches académiques ont commencé à s'intéresser à l'aspect culturel du phénomène, dont la popularité est encore en croissance constante. Les recherches anthropologiques sur le *yoga* ont débuté vers le début des années 2000. Cet intérêt découle directement du tournant de popularité que le *yoga* connaît depuis les années 1990.

Nous présentons un survol des auteurs les plus connus en langue anglaise et française et dont les recherches nous ont été accessibles. Le lecteur est averti que de plus en plus de recherches sont publiées dans beaucoup de milieux académiques européens, mais dans des langues que nous ne pouvons lire.²⁹ De Michelis (2004), Alter (2004) et Singleton (2010) ont publié des ouvrages pionniers sur l'essor du *yoga* moderne. Ils présentent le *yoga* moderne comme une catégorie définie par un tournant dans l'histoire qui s'est concrétisé depuis les 150 dernières années. Leurs ouvrages n'essaient pas d'encadrer un *yoga* « original » dans une tradition ancienne. Par contre, chaque auteur argumente sur différents aspects de la modernité qui ont contribué, selon leurs études, à l'expression actuelle du phénomène. Puisque ces recherches sont récentes, leurs argumentations et conclusions ne font pas l'unanimité parmi les cercles académiques; par exemple, Mallinson (2011) prend position contre certains points avancés par Singleton (2010) par rapport à ce que ce dernier avance sur la pratique des *asanas*. D'ailleurs, nous

²⁸ *Swami Shivananda* a fondé la *Divine Life Society* à Rishikesh en Inde au début du 20e siècle et par la suite plusieurs autres *Ashrams* furent établis ailleurs en Inde ainsi que d'autres pays dont, le Canada et les États-Unis. De pair avec le mouvement de modernisation présent en Inde à l'époque, il adapta selon les intérêts de l'élite indienne plusieurs ouvrages yogiques tout en ignorant les autres reliés aux groupes discriminés du temps (Strauss, 2008). Le style de *yoga* qui y est né reprend d'ailleurs son nom, le *Shivananda yoga*.

²⁹ Voir Baier (2011) et Newcombe (2009) pour une revue plus élargie des recherches actuelles.

ne prenons pas une position avec une recherche ou une autre, notre revue de la littérature sert simplement à exposer les ouvrages actuels sur la pratique du *yoga*.

De Michelis (2004) analyse le sujet selon la perspective du contexte du tournant religieux actuel, tandis qu'Alter (2004) l'explore dans le cadre du tournant rationaliste et scientifique issu des lumières. Singleton (2010), pour sa part, l'analyse dans le cadre du mouvement de la culture physique et de ses pendants. Il faut noter que tous situent leur argumentation dans le contexte colonial britannique. Leurs recherches explorent les divers aspects, du contexte transnational de l'époque, qui ont jalonné les échanges interculturels, interreligieux et politiques entre l'Europe, l'Amérique et l'Inde. C'est-à-dire qu'au contraire de la croyance populaire, le phénomène actuel du *yoga* n'est pas issu d'un passage à « sens unique » d'une tradition « ancestrale hindoue » vers l'Europe et l'Amérique. À l'inverse, Baier rappelle que le « *[Y]oga was itself modernized in India before it was exported worldwide, which is why it was so successful in foreign countries that were marked by European-American modernity* » (2011 : 8). Nous retournerons ci-après aux recherches de De Michelis, Alter et Singleton afin de comprendre leur perspective sur l'essor du *yoga* postural moderne.

La recherche de Sarah Strauss (2005, 2008) offre une perspective sur la dimension transnationale du *yoga* contemporain. L'étude de Strauss est basée sur le *Shivananda yoga* de Rishikesh. Elle démontre que Shivananda est une figure importante dans la propagation du phénomène actuel parce que ce personnage insistait auprès de ses élèves, surtout étrangers, pour qu'ils retournent dans leur région afin de partager à leur tour ce qu'ils ont appris. Cette mission a été faite autant parmi les couches populaires qu'au niveau académique : nommons par exemple, Mircea Eliade. C'est au Québec que le premier *Ashram Shivananda* fut établi hors de l'Inde. Strauss argumente que Shivananda solidifia aussi la propagation actuelle du *yoga* en publiant une gamme d'ouvrages en anglais et qu'il créa une communauté internationale de pratiquants hors de l'Inde tout en répondant personnellement aux courriers des ses lecteurs.

Plusieurs anthropologues moins connus et dont les recherches sont récentes approfondissent notre compréhension du *yoga* moderne par une approche sociologique ou anthropologique ancrée dans un milieu socioculturel précis. Leurs recherches concernent en général les conditions et les motifs des pratiquants d'un style ou d'un autre du *yoga*

postural moderne. Newcombe (Hasselle-Newcombe) (2005, 2007, 2009) travaille sur le *Iyengar yoga* en Angleterre et développe ses recherches sur l'aspect religieux de la pratique. Klas Nevrin (2004, 2008), Benjamin Richard Smith (2004, 2007) et Lars Jorun Langoien (2012) travaillent sur l'*Ashtanga yoga* en Suède et en Australie, et en Inde respectivement, et étudient les dimensions de la performance, de l'autonomisation et de la spiritualité dans la pratique de ce *yoga*. Enfin, Jennifer Lea (2009), travaille sur le *Iyengar yoga* en étudiant la pratique sous l'angle foucauldien de l'herméneutique du soi, tandis qu'Asha Perrson (2007, 2010) travaille sur le *Satyananda yoga* selon une approche phénoménologique.

3.1.4. La question de l'authenticité

Le lecteur averti doit bien se garder de voir en ce chapitre une sorte de tableau contrastant le *yoga* d'un passé lointain avec le *yoga* médiéval et le *yoga* moderne. L'approche au texte fut évidemment linéaire dans le temps en prenant pour départ les principaux anciens textes et en poursuivant au fil des âges avec ceux de renom pour en conclure par les recherches académiques actuelles. Par cette approche, on pourrait déduire que les divergences entre cette discipline dans le passé par rapport au présent constituent des défauts ou des manquements dans la pratique yogique moderne. Il faut se préserver de penser que le *yoga* enseigné et pratiqué aujourd'hui ressemble précisément à celui expliqué dans les anciens traités yogiques : surtout que de récentes études soutiennent que de multiples aspects de la forme du *yoga* postural pratiqué actuellement date des derniers 150 ans avec certaines méthodes remontant aux alentours du 12^e siècle (White, 2012 : 2) et d'autres antérieurement selon nous (comme les exercices de concentration et de méditation). Dans la circonstance, nous sommes d'accord avec Singleton (2008) et White (2012) que l'idée d'un *yoga* ancien, statique et immuable ne tient pas suffisamment compte de la pluralité ainsi que de la mutabilité de la discipline yogique à travers les âges, et ne reconnaît pas non plus toutes les influences des religions et mouvements qui l'ont côtoyé. En quelque sorte, la revue de littérature que nous venons d'esquisser illustre à quel point le *yoga* a été réinventé et adapté selon les besoins au fil des époques.

En outre, White avertit que le mouvement nationaliste hindou actuel s'approprie le riche héritage littéraire sur le *yoga* en le promouvant en tant que discipline « fondamentalement » hindoue (2012 : 26). White spécifie que nous sommes confrontés à l'« instrumentalisation » d'une version simplifiée du *yoga*³⁰ exercée pour des motifs sociaux, culturels, et politiques de domination (*ibid.*). Par conséquent, il faut garder en tête l'envergure des courants et régions géographiques divers qui ont eu un apport considérable dans la variété des systèmes de *yoga*.

Dans l'ensemble, nous avons autant que possible essayé de ne pas renforcer le stéréotype actuel de « l'inauthenticité » du *yoga* moderne. Comme Handler (1986) l'explique, cette quête de « l'authentique » qui est en quelque sorte désirée aujourd'hui en dit beaucoup plus sur nous que sur l'autre « culture » ou « pratique » imaginée comme étant immuable et donc, authentique. La quête de « l'authentique » évoque l'illusion d'une recherche « d'essence » qui existerait indépendamment de notre interprétation; certes, cette quête est issue d'une fausse dichotomie entre l'idée de « tradition » contrastant avec celle de « modernité » perçue en tant que fixité et état mutuellement exclusif (Handler et Linnekin, 1984 : 273). Clifford spécifie d'ailleurs que cette représentation de la « tradition » et de l'« authenticité » est un résidu de l'impérialisme colonial et que les définitions mêmes de ces deux termes ont été contestées par plusieurs groupes (2004 : 156). Leurs contestations ont démontré comment la vision de la « culture », de la « tradition » et des modes de préservations de celles-ci divergent d'un groupe à l'autre pour refléter davantage leur vision du monde. En ce sens, Clifford propose de voir la notion d'authenticité en tant que « processus » : « *[a]uthenticity thus becomes a process — the open-ended work of preservation and transformation* ». Bref, afin de clarifier nos bases dans ce mémoire, notre entendement de la notion de « tradition » correspond plus à celle de Handler et Linnekin : « *tradition is not a bounded entity*

³⁰ Un passage de White est pertinent pour clarifier ce point : « *[a]s for [...] the claim, that yoga is fundamentally Hindu, this can only stand if one allows that there has only ever been one "yoga," and that that yoga has remained unaltered since its inception, i.e. that the yoga being taught today in yoga studios across the globe is identical to the yoga of the Upanishads or taught by Krishna in the Bhagavad Gita, the two earliest treatments of "yoga" in the Hindu canon. However upon inspection these two original Hindu teachings on yoga are found to diverge on several points and so one must conclude that from the very outset there have been at least two Hindu systems of yoga. And, [...] the past 2 500 years have seen the emergence of many, many systems of yoga—the earliest of which may not have been Hindu at all, and many of which arose outside of India—whose theories and practices have often been diametrically opposed to one another* » (2012 : 26).

made up of constituents parts, but a process of interpretation, attributing meaning in the present though making reference to the past » (1984 : 287).

3.2. Historique sur l'essor du *yoga* postural moderne et de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*

3.2.1. Colonialisme britannique du 19e siècle en Inde : l'engrenage du *yoga* postural moderne

Van Der Veer (2001) argumente que l'Empire britannique et les populations de l'Inde³¹ sous leur régime eurent un impact mutuel lors de la période coloniale : « *[b]oth colonizer and colonized were intimately connected and transformed through a shared process of colonization* » (*ibid.* : 8). Certains aspects de l'argumentation avancée dans son ouvrage aident à comprendre le contexte d'émergence du *yoga* postural moderne. La *East Indian Company* de la première moitié du 19e s'était donné l'objectif de pousser l'Inde dans la « modernité » par l'établissement de politiques mettant en place les valeurs de la « civilisation britannique ». Quoique Van Der Veer assure qu'il ne s'agissait que d'un idéal, les Britanniques ont cherché à implanter leurs valeurs au moyen du système d'éducation organisé selon le modèle de l'éducation séculaire qu'ils avaient déjà commencé à mettre en place en Angleterre. Les politiques coloniales suivaient le modèle de l'« *enlightened (Progressive) imperialism* » (*ibid.* : 18), considéré comme le modèle de « modernité » à suivre. Celui-ci mettait en priorité les notions de rationalisme, d'utilitarisme, de la liberté d'expression et d'opinion (*ibid.* : 17).

Ces politiques ont surtout visé l'élite indienne; à savoir, Van Der Veer argue que l'idéologie a été reprise par les nationalistes indiens éduqués dans le système britannique. Van Der Veer démontre que non seulement les idées de l'époque sur la race et la langue, mais aussi celles sur la religion sont devenues des symboles employés dans le but de construire la nation, une communauté hindoue imaginée (Anderson 1991). À l'époque, les dirigeants à la tête de l'Angleterre avaient recours à ce modèle pour la création du Royaume-Uni, et ce même modèle fut repris par l'élite indienne pour développer un

³¹ Van Der Veer identifie les deux ainsi dans son analyse : « *In the colonial period only Britain was a nation-state, while in the twentieth century India was a colony struggling against Britain to gain its independent status as a nation-state* » (2001 : 31). Il clarifie qu'à l'époque l'Angleterre entretenait elle-même une mission interne de colonisation avec l'Écosse et l'Irlande dans la perspective de former la Grande-Bretagne.

nationalisme indien contre l'emprise britannique. Malgré la politique officielle de neutralité religieuse, les Britanniques ont interféré dans tous les aspects de la religion et de la société indiennes (Van Der Veer, 2001 : 32-43), ce qui a provoqué une chaîne de réaction réformiste dans l'hindouisme avec, notamment, un retour vers les anciens textes indiens, dont les Védas (*ibid.* : 44).

Les propos de Van Der Veer pertinents pour le présent mémoire concernent la manière dont une partie de l'élite indienne éduquée dans le modèle britannique a repris des éléments du contexte colonial afin d'assurer sa résistance. Ces éléments sont devenus une sorte d'engrenage de l'essor de ce que nous connaissons aujourd'hui comme étant le *yoga* moderne. Les trois éléments principaux retenus sont; premièrement, le néo-védanta et la réinterprétation d'anciens textes yogiques, notamment ceux de la période classique mise de l'avant par Vivekenanda; deuxièmement, la manipulation des symboles de genre masculin et féminin³² par l'Empire britannique; et troisièmement, l'essor de la popularité de la culture physique britannique masculine. Notons que ces trois éléments ont été vécus par l'élite indienne dans le contexte d'implantation des valeurs de la modernité promu par l'empire; par exemple, la liberté d'expression, l'égalité, et l'universalisme.

Une figure majeure de cet essor provient du groupe de l'élite indienne. Vivekananda avait été éduqué en philosophie occidentale et était engagé dans le Brahmo.³³ Dans une rencontre qui le marqua profondément, Vivekananda devint le disciple de Ramakrishna, un ascète hindou particulièrement charismatique qui était populaire parmi la classe moyenne indienne de Calcutta (Van der Veer, 2001 : 70). Vivekenanda adapta les enseignements de Ramakrishna dans un modèle qui convenait à la classe moyenne indienne qui se « modernisait » dans son élan nationaliste. Vivekananda adapta les enseignements dans une sorte de traduction coloniale en la vidant de toute trace du tantrisme Shaktisme de Ramakrishna (2001 : 72). La stratégie de Vivekananda était de systématiser une gamme de traditions disparates, de la rendre accessible à une audience européenne et américaine et défendable contre leurs possibles

³² Van Der Veer démontre qu'au cours de la période coloniale britannique en Inde le symbole de genre masculin et ses représentations associées (comme le courage, la volonté, et la force physique) ont été repris pour indiquer l'homme chrétien anglais et celui de féminité pour indiquer l'homme hindou, et ce dans une perspective de représentation de la domination du premier sur le second (2001 :83-84).

³³ Le Brahmo Samaj, fondé par Rammohan (1772-1833), est une réinterprétation moderne de la théologie indienne et de la religion Unitarian, du courant universaliste de l'époque et d'une réinterprétation des textes hindous, notamment les Védas (Van Der Veer, 2001 : 44-45).

critiques, tout en lui injectant des traits d'universalisme des lumières (2001 : 47). Vivekananda vola d'ailleurs la vedette par sa présentation du *yoga* lorsqu'il participa à la conférence *World Parliament of Religions* de 1893 à Chicago. Spécifiquement, il y réinterpréta les *Yogas Sutras* sous la forme d'une tradition scientifique recadrée en termes des critères du rationalisme, et ce, afin de les rendre légitimes (2001 : 72-74). Il faut ajouter que sa réinterprétation épura le « *yoga* » de toute trace d'autres courants comme le tantrisme et le *hatha yoga*. Ce choix est représentatif de l'opinion négative et discriminatoire envers les adeptes de ces pratiques qui prévalait parmi la classe moyenne indienne à l'époque (Singleton, 2010 : 34).

Par ailleurs, les nationalistes indiens s'approprièrent le mouvement de culture physique, notamment le *scouting*, la gymnastique et les sports. Van Der Veer fait un parallèle entre cette appropriation et les symboles de masculinité et de féminité employés à l'époque dans l'attitude coloniale pour désigner les Britanniques et les hindous respectivement et leur attribuer les caractéristiques associées au genre. Ces mouvements de culture physique britannique étaient estimés « masculin » et associés au régime dominant durant la période coloniale. Paradoxalement, les Britanniques ont cherché à les implanter parmi les couches « colonisées » lors de leurs politiques de « modernisation à la britannique » de l'élite indienne. Par exemple, le gouvernement colonial encouragea l'ajout de la gymnastique et la culture physique au curriculum d'éducation coloniale en Inde. Or, ceux-ci gagnaient en popularité auprès de l'élite nationaliste indienne (Van Der Veer, 2001 : 94-98). Dans le cadre de notre argumentation, il est important de noter que cette vague de « masculinisation » indienne par la popularité de la gymnastique et de la culture physique était bien établie parmi la royauté du palais de Mysore. Le Maharaja était dès les débuts un défenseur de la mission des YMCA tout en encourageant leur établissement en Inde et s'est fait précurseur du développement de la culture physique auprès de la jeunesse masculine royale dès 1919 (Singleton, 2012 : 178-179).

La section ci-haut expose brièvement comment le contexte colonial créa un espace à l'occurrence d'éléments circonstanciels à l'émergence du *yoga* postural moderne. De Michelis, Alter et Singleton ont chacun approfondi dans leurs recherches des aspects différents de son essor. Leurs ouvrages ne sont pas exhaustifs et d'autres

aspects devraient certainement être approfondis dans d'autres études; toutefois, il n'est pas question d'en faire ici l'objet de discussions.

3.2.2. L'émergence du *yoga* postural moderne selon De Michelis, Alter et Singleton

Elizabeth De Michelis

Dans une perspective historique, l'ouvrage principal de De Michelis, *A History of Modern Yoga* (2004), discute la dimension religieuse de la formation du *yoga* moderne (incluant des formes de méditation comme, par exemple, la Méditation transcendantale) et du *yoga* postural moderne (les formes de *yoga* principalement basé sur la pratique d'*asana*). De Michelis explique que le *yoga* pratiqué aujourd'hui résulte de l'échange entre l'est et ouest et de la réinterprétation d'anciens modèles, théories et techniques.

Selon De Michelis, le néo-védanta issu de la rencontre coloniale joua un rôle particulier dans la réinterprétation du *yoga* en l'adaptant à la situation moderne. L'ésotérisme occidental moderne et tout spécialement la branche occultiste, communément nommée la religion Nouvel Âge a rapidement absorbé et enrichi les enseignements mis de l'avant par le néo-védanta. Elle soutient que la religion Nouvel âge (qu'elle différencie du mouvement Nouvel âge des années 70) et le néo-védanta ont échangé de manière créative à partir du premier quart du 19e siècle. Précisément, sous l'influence du courant des Lumières et du Christianisme, le mouvement néo-védanta critiqua plusieurs aspects de l'hindouisme traditionnel. Les partisans de ce mouvement, issus de la classe moyenne hindoue éduquée sous le système britannique, ont établi un nouvel ordre religieux axé à la fois sur un mysticisme internalisé et des principes universels. Dans ce contexte, ils ont procédé à une lecture moderne de textes yogiques, comme, par exemple, la *Bhagavad Gita* et les *Yogas Sutras*, tout en laissant de côté les systèmes dont la réputation était négative, comme le tantrisme et le *hatha yoga*.

Comme plusieurs chercheurs, De Michelis démontre que Vivekananda (1863-1902) est l'acteur principal dans la réinterprétation du *yoga* dans un cadre acceptable pour la modernité, et que le tournant s'est fait au cours du *Parliament of World's Religion* de Chicago en 1893. Composé après la conférence, l'ouvrage *Raja Yoga* de Vivekananda assimile l'ésotérisme et l'occultisme occidental et le réintroduit dans le discours du néo-

védanta tout en y incluant de nouvelles notions telles que la réalisation de soi et celle de la réalisation de dieu en soi. Cette assimilation des textes anciens dans le contexte moderne était très attrayante pour ses contemporains et fut reprise par plusieurs, dont Shivananda et ses disciples. Au cours des décennies qui ont suivi le décès de Vivekananda, plusieurs systèmes de pratique du *yoga* se sont développés et ont gagné en popularité, dont le plus connu est Iyengar³⁴ selon De Michelis.

Dans ses discours nationalistes, Vivekananda développa l'opinion, largement diffusée encore aujourd'hui, que dans son élan matérialiste, l'Occident se vidait de sa spiritualité.³⁵ De Michelis démontre que l'argument d'un « vide spirituel » européen et américain que la spiritualité néovédantique venait combler n'est pas pertinent. Le succès du *yoga* dans l'Ouest est plutôt expliqué par un recadrage religieux déjà amorcé en Europe et en Amérique, surtout dans les milieux ésotériques et de cultes. Ces derniers ont répondu positivement à la version modernisée du *yoga* de Vivekananda. De Michelis rajoute que les éléments religiophilosophiques sous-tendant le *yoga* moderne sont souvent composés, depuis Vivekananda et ses successeurs, d'un mélange intellectuel instable qu'elle assure comme étant plus syncrétique que synthétique.

De Michelis termine son ouvrage par une brève discussion du cadre actuel de la religiosité et son lien à la pratique du *yoga*. En bref, selon elle, le phénomène moderne de l'individualisation de la religion est essentiel à la compréhension de l'essor du *yoga* moderne. De Michelis s'inspire ici d'études sur l'expression moderne de la religion par Hanegraff (1998). Elle explique que, dans de nombreux milieux séculiers, l'autorité religieuse est appropriée par l'individu plutôt que définie par les conventions socio-institutionnelles, et que c'est dans ce contexte que la réinterprétation à la fois individualiste et universaliste de Vivekananda a pu se faire entendre en Occident. Enfin, De Michelis maintient que le *yoga* moderne est façonné par le capitalisme global et la société de consommation post-moderne.

³⁴ Iyengar fut un élève de Krishnamacharya pour une courte période. Il créa son propre style de *yoga* qui porte son nom, le *Iyengar yoga* qui est répandu à l'échelle internationale.

³⁵ Van Der Veer (2001) explore comment une représentation de la notion de « matérialisme occidental » versus celle de « spiritualité hindoue » fut créée dans le contexte colonial et manipulée par les nationalistes indiens dans leurs mouvements d'indépendance du joug colonial britannique (voir son chapitre deux).

Joseph S. Alter

Joseph S. Alter oriente ses analyses (2004, 2005) afin de faire ressortir comment le *yoga* moderne a été réinterprété en termes scientifiques et rationalistes. Pour résumer succinctement sa recherche, il se base sur une revue approfondie de textes anciens et récents traitant du *yoga* et essaie de comprendre pourquoi et comment le *yoga* moderne a été médicalisé. Il repère cette source vers le début du siècle dernier en Inde. Selon Alter, le *yoga* moderne est médicalisé puisque plusieurs milliers de travaux populaires, techniques et scientifiques présents sur le marché préconisent la pratique du *yoga*, d'une forme ou d'une autre, afin de soit, guérir, soit traiter une gamme entière de maladies, ou bien de soulager le stress et promouvoir la santé ainsi qu'une bonne forme physique globale. Alter remarque que la vaste majorité de ces livres essaie de saisir la valeur de «santé» du *yoga* en termes de principes scientifiques rationnels et objectifs; « *that is, they seek to make sense of yoga with reference to a distinctly modern understanding of health and disease, and a modern prioritization of the direct and reciprocal interlinking of health and disease* » (2005: 133).

L'idée que le *yoga* peut être étudié dans un cadre scientifique remonte au temps de l'Empire colonial britannique en Inde. Il faut noter qu'Alter affirme que le développement du *yoga* en terme scientifique fut grandement facilité par de nombreuses références à l'usage du *yoga* pour la guérison de problèmes de santé dans des textes anciens comme la *Hatha Yoga Pradipika* et la *Gheranda Samhita* composés tous deux au cours du quinzième siècle. Il retrace les premières liaisons entre le *yoga* et la médecine rationaliste à la première moitié du 19e siècle dans les débuts du mesmérisme.³⁶ Les adeptes du mesmérisme se sont intéressés aux notions du *hatha yoga* et du tantrisme en traçant des liens avec des phénomènes psychologiques et physiques dont, par exemple, l'association des *chakra* avec le système nerveux. Ici, la compréhension du corps selon les paradigmes du tantrisme et du *hatha yoga* rencontra celle de l'anatomie occidentale. Par conséquent, c'est dans ce contexte que les systèmes yogiques de la période médiévale regagnèrent en popularité parmi les hindous de l'époque. Alter explique que la théosophie a repris les initiatives du mesmérisme et a débuté des recherches dont

³⁶ Doctrine de Mesmer. Elle affirme que les êtres vivants ont un magnétisme et que la pratique se base sur un travail magnétique par le biais des mains. Elle portait notamment, lors de ses débuts, sur les animaux.

l'objectif était de démontrer la congruence entre les systèmes yogiques et les découvertes médicales scientifiques contemporaines.

Au début du 20^e siècle, la médicalisation du *yoga* prit un autre tournant avec la popularité du mouvement de la culture physique et de la gymnastique présent dans l'Inde coloniale. Plus précisément, des Indiens éduqués dans le système colonial ont voulu comprendre les *asanas* et le *pranayama* en termes de principes « scientifiques ». Selon Alter (2005, 135-139), J.G. Gune et Manibhai Haribhai Desai ont drastiquement pris en charge la modernisation du *yoga* dans cette optique. Ces deux hommes ont entrepris également une diffusion des résultats de leurs recherches à un public large et ont instauré en grande partie la vague d'association du *yoga* à une pratique pour la « santé ».

Au cours des années 1920, Gune créa une institution dont le but explicite était d'étudier scientifiquement le *yoga*. C'est à son institut qu'il a réalisé les premiers tests cliniques ainsi que des expérimentations sur les *asanas* et le *pranayama*. Desai, de son côté, établit une école de *yoga* à New York et en créa une autre en Inde en 1918. Alter avance que Desai et Gune ont enseigné un genre de *yoga* qui était simple, direct, sécuritaire et facilement accessible à toutes les couches de la population. L'auteur rajoute que ces deux individus ont été les instigateurs du genre littéraire « *self-help yoga manual* », de la popularisation de tests cliniques routiniers sur les techniques yogiques visant à mesurer leurs effets physiologiques ainsi que de leur efficacité médicale et qu'ils ont également formalisé des programmes de formation de professeur de *yoga* (Alter, 2005 : 137).

Du reste, même si les figures internationalement connues tel que B.K.S. Iyengar et Swami Sivananda ont joué un rôle pondérable dans l'exportation du *yoga* moderne, Desai et Gune ont eu une influence beaucoup plus significative quant à leur intention d'intégrer le *hatha yoga* dans le curriculum scolaire en Inde et de le transformer en une forme sécularisée de santé publique. Alter conclut que la plupart des milliers de livres traitant du *yoga* reposent implicitement ou explicitement sur le travail de ces deux hommes, c'est-à-dire que, selon lui, leurs recherches et institutions ont engendré la vision médicale et psychosomatique dont le *yoga* postural moderne est actuellement caractérisé.

Marc Singleton

L'objectif de Marc Singleton (2010) est de comprendre la prééminence des *asanas* à l'échelle internationale dans le *yoga* postural moderne. Il commence par démontrer comment le *hatha yoga* du siècle précédent ainsi que la pratique des *asanas* étaient rejetés par la majorité des hindous. Par exemple, au temps de la synthèse du *yoga* par Vivekenanda dans les années 1890, la pratique des postures était principalement associée avec les *yogi* du *hatha yoga* de la lignée de Nath, mais ce terme était aussi employé pour désigner les ascétiques, les magiciens et les artistes de la rue (2010 : 4). Singleton assure que la rencontre entre l'Europe et les *yogis* au cours du dix-septième siècle a enfoncé leur statut inférieur au cours de l'époque colonial; il appuie son point sur les images dégradantes et hostiles offertes dans les premières parutions anglaises sur le *hatha yoga*. Selon Singleton, cette image fut créée par les répressions économiques et politiques anglaises en Inde qui ont forcé les pratiquants du *hatha yoga* à exécuter des performances publiques afin d'obtenir un gagne-pain. Cette image négative fut reprise par l'élite indienne; Vivekananda et ses suivants passèrent sous silence tout ce qui touchait le *hatha yoga* et par conséquent, les *asanas* furent littéralement absentes des premières traductions.

Puis, selon Singleton (2010 : 22), les *asanas* ont été réclamées et, de fil en aiguille, remodelées en tant qu'éléments clés de la pratique yogique transnationale à travers l'interaction du mouvement de culture physique mondial. C'est-à-dire, le mouvement de la culture physique principalement anglophone a détenu un impact profond sur le *yoga* moderne, et ce, autant du côté de la *praxis* formelle que des croyances. L'auteur explique que le régime de culture physique britannique fut adopté par les Indiens et utilisé dans les programmes nationalistes de résistance au règne colonial et de « masculinisation » des Indiens « *[I]t is in this context that asana began to be combined with modern physique culture as an 'indigenous' technique of man-building* »³⁷ (2010 : 22). Entre autres, Singleton stipule que l'adoption des *asanas* dans le but de créer

³⁷ Singleton emploie l'expression « *man-building* » pour représenter l'adoption par les Indiens de diverses pratiques de la culture physique britannique (tel que le *body building*, la gymnastique et les *asanas*) dans un mouvement de résistance aux perceptions dégradantes des Britanniques (2010 : 95-96). Rappelons notamment l'emploi de la notion du genre féminin pour caractériser les hindous négativement (Van Der Veer, 2001).

une culture physique et une gymnastique typiquement indienne n'est que l'un des facteurs dans l'essor du *yoga* centré sur les *asanas* (le *yoga* postural moderne).

Les systèmes de gymnastique de Ling, Niels Bukh et d'autres personnages en Inde ont cherché à intégrer le corps, l'âme et l'esprit dans les exercices physiques. À ceux-ci s'ajoutent le *body-building* et la gymnastique harmonique de Geneviève Stebbins qui ont cherché à sacrifier tant l'exercice physique que le corps. Par conséquent, Singleton assure que ces mouvements du début du 20e siècle ont eu un apport considérable par rapport à la prépondérance actuelle des *asanas* et leur intégration dans les mouvements spirituels.

Singleton conclut par une discussion sur le palais de Mysore durant les années trente et quarante et l'impact de son intérêt pour le mouvement de culture physique et de gymnastique masculine. Le Maharaja Krishnaraja Wodiar (1884-1940) reprit avec enthousiasme le mouvement de culture physique et lui accorda une place centrale au curriculum des jeunes garçons du palais qui fût d'ailleurs reçu avec popularité. Dans un élan nationaliste, le Maharaja encouragea la fusion de la pratique d'*asana* au curriculum d'activité physique dans une perspective « d'indianiser » la culture physique (Singleton, 2010 : 178-179). Il faut noter, à cet égard, le début d'une accentuation sur la pratique des *asanas* bien que la gymnastique britannique ait connu une popularité supérieure parmi les enfants royaux du palais. Selon Singleton, le poids de l'empreinte que Krishnamacharya a laissée sur le *yoga* postural moderne est dû au fait que ce dernier a établi une synthèse solide entre les modes occidentaux et indiens de culture physique tout en les réintégrant à l'intérieur du cadre traditionnel du *hatha yoga* et d'anciens textes yogiques. Nous constatons ces réinterprétations lors du survol de ses ouvrages qui suit.

3.2.3. L'émergence de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* : De Krishnamacharya à Pattabhi Jois

Tirumalai Krishnamacharya

Krishnamacharya (1888-1989) est considéré comme le « père » du *yoga* postural moderne (White, 2012 : 27) par plusieurs milliers de pratiquants des diverses formes de *yoga* aujourd'hui. Né dans la province du Karnataka dans une famille brahmine

Vaishnava,³⁸ il a été initié dès son jeune âge dans les bases du *yoga* et maîtrisa plusieurs *darshanas* (systèmes de philosophie hindoue). En 1915, il part pour l'Himalaya afin d'approfondir ses connaissances sur le *yoga* avec Rammohan Brahmachari de la lignée de Nath où il est resté pendant sept ans. À la fin de cette période, son guru lui demanda de partir, de se marier et de propager les enseignements du *yoga*. En 1925, il retourna à Mysore, se maria et voyagea pendant cinq ans pour enseigner le *yoga*. En 1931, le Maharaja lui demanda d'enseigner au collège sanskrit de Mysore et en 1933, on lui donna une aile du Palais Jaganmohan pour enseigner le *yoga* aux garçons royaux. Rares étaient les élèves qui étudiaient avec lui et qui provenaient d'autres milieux que celui du palais royal. Après l'indépendance, Krishnamacharya perd le patronage et déménage à Chennai où il passa le restant de ses jours. C'est au cours de son mandat au palais de Mysore que B.K.S. Iyengar et Pattabhi Jois (Guruji), ses deux élèves dont l'influence dans la propagation du *yoga* à l'échelle internationale est la plus importante, ont étudié le *yoga* sous sa tutelle (Singleton, Narasimha et Jayashree, 2012 : 337-338).

Krishnamacharya écrivit la *Yoga Makaranda* (YM) en 1934; cet ouvrage est marqué par le style de son enseignement à l'époque. Au cours de cette première phase de la carrière de Krishnamacharya, Pattabhi Jois entreprit l'apprentissage du *yoga* au Palais de Mysore. Par conséquent, il faut noter que ce legs est apparent dans le style de *yoga* que Jois enseigna à son tour lors des décennies suivantes et qui caractérise *l'Ashtanga Vinyasa Yoga*.

La YM commence par discuter le *yoga* et les raisons pour lesquels une personne devrait le pratiquer. Le texte poursuit par la section sur la méthode des huit membres « *ashtanga* » des *Yogas Sutras* de Patanjali. Krishnamacharya y inclut aussi une section sur le *pranayama* où il décrit les dix principaux *chakras*. La section suivante de l'ouvrage précise les critères d'éligibilités des pratiquants; indiquant que toute personne, peu importe la caste, le genre ou l'âge, peut pratiquer le *yoga*. L'auteur reprend ensuite une discussion plus détaillée des quatre premiers membres de la méthode de *l'ashtanga* de Patanjali tout en soulignant la pratique des *asanas*. On y retrouve, d'autre part, une discussion sur les canaux subtils du corps (*nadis*), les six pratiques de purifications (*shat kriyas*), les *vayus* internes du corps (les types de *prana*). On y retrouve également un bref

³⁸ « *Vaishnavas : followers of the god Vishnu* » (Knott, 2000 : 32).

traitement des *mudras* et des *bandhas*, puis une section très détaillée sur la pratique des *vinyasas* et des trente-quatre *asanas* où l'auteur rajoute des détails sur les bénéfices de leur pratique. Krishnamacharya recommande de maintenir les *asanas* de 3 minutes à 30 minutes, ce qui diffère des enseignements de Pattabhi Jois : ce dernier recommande de tenir la majorité des postures que de 5 à 8 respirations (Singleton, Narasimha et Jayashree, 2012 : 338-340).

Malgré que des techniques tels que les *mudras* et les *shat kriyas* soient incluses dans la YM, Singleton (2010 : 186) affirme que Krishnamacharya dédaignait ces pratiques issues du *hatha yoga* médiéval, une attitude qui prévalait à ce temps parmi les maîtres indiens (dont Vivekenanda, Yogananda par exemple), et qu'il considérait que les *Yogas Sutras* de Patanjali étaient la référence d'autorité. Cette attitude est reflétée dans ce qui a été enseigné à Pattabhi Jois, puisque ce dernier n'a pas enseigné de *mudras* ni de *shat kriyas* dans la discipline de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*. Singleton est de l'avis que cette première phase des enseignements de Krishnamacharya présente une nouvelle synthèse entre tradition et modernité adaptée aux conditions sociales, politiques et culturelles de l'Inde du début du vingtième siècle (Singleton, 2012 : 341). C'est au début des années 50 que ses trois disciples principaux, B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois et T.K.V. Desikachar, ont amorcé la propagation du *yoga* postural moderne à l'échelle mondiale tout en l'interprétant de manière variable selon leur perspective personnelle (White, 2012 : 21).

Il est difficile d'affirmer quelles formes ont pris *exactement* les enseignements de Krishnamacharya. Il est évident que ses enseignements changèrent quelque peu au cours de sa carrière; un changement grandement reflété par la différence entre la méthode de Jois et celle du fils de Krishnamacharya, Desikachar, associée à une phase ultérieure de la carrière de son père. Cependant, on peut affirmer que la méthode de *yoga* enseigné par Pattabhi Jois représente l'héritage des enseignements de Krishnamacharya lors de sa carrière de « maître » de *yoga* au palais Jaganmohan. Selon Singleton (2010 : 189), l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* est issu d'une forme particulière de pratique que Krishnamacharya aurait assignée à Pattabhi Jois lorsque ce dernier fut mandaté d'enseigner le *yoga* au collège sanskrit, la *Sanskrit Pathashala*, en 1933. Cette méthode est également reflétée dans un second ouvrage de Krishnamacharya. La *Yogasanagalu*

(1941) contenait déjà une méthode de pratique plus systématisée que dans la *Yoga Makaranda*. Celle-ci contient des tables d'*asanas* et de *vinyasa* comparables au système enseigné par Pattabhi Jois (Singleton, 2010 : 188).

On peut affirmer également que la méthode n'a fait l'objet d'adaptation personnelle de la part de Jois (*Gurujī*) qu'à un niveau minimal, surtout si l'on se tourne vers Iyengar qui créa de son côté une tout autre méthode caractérisée par davantage d'importance accordée aux *asanas*. La carrière de maître de *yoga* de Pattabhi Jois auprès de personnes autres que d'origine indienne a réellement débuté lors des années 70-80. Avant cette décennie, Pattabhi Jois faisait référence à ses enseignements auprès de ses élèves résidents de Mysore en termes d'« *asana* » uniquement, et ce n'est que lors de l'arrivée des premiers voyageurs américains qu'il commença à identifier son système par le nom *Ashtanga Vinyasa Yoga* (AVY) (Singleton, 2012 : 186).

Sri K. Pattabhi Jois et le contexte de transnationalisation de son système de yoga

À l'âge de dix-huit ans, Pattabhi Jois (1915-2009) fut ordonné d'enseigner le *yoga* à l'université de sanskrit par le Maharaja Krishna Rajendra Wodeyar du palais de Mysore en 1937 et il assura ce poste jusqu'à sa retraite en 1973.³⁹ Il étudiait le *yoga* sous la tutelle de Krishnamacharya depuis l'âge de douze ans déjà. En 1948, il fonda l'*Ashtanga Yoga Research Institute* dans sa petite maison du quartier Lakshmipuram de Mysore. Au cours de cette période, il chercha surtout à employer le *yoga* pour le traitement de problèmes de santé chronique comme le diabète ou la haute pression, et ses élèves ou patients provenaient principalement de Mysore. En 1964, il agrandit son école par la construction d'une petite extension qui pouvait contenir jusqu'à douze personnes, et c'est en cette même année que le premier voyageur, un Belge nommé Andre Van Lysbeth, vint à l'école de Pattabhi Jois et étudia avec lui pendant deux mois. Van Lysbeth introduisit le *yoga* en Europe et écrivit un ouvrage où une photo de Jois paraissait. En 1973, des Américains qui fréquentaient un ashram de Pondichéry assistèrent à une démonstration du système de *yoga* de Pattabhi Jois donnée par son fils Manju et un autre élève. Les Américains insistèrent pour aller apprendre cette méthode à la *shala* (école de *yoga*) de

³⁹ Voir le site de la *Main Shala* pour sa biographie : <http://kpjayi.org/biographies/k-pattabhi-jois>

Pattabhi Jois. Au cours des années 70 et 80, la *shala* de Pattabhi Jois devenait sensiblement plus fréquentée. Les individus qui apprenaient sous sa tutelle retournaient ensuite dans leurs pays et y partageaient à leur tour ce qu'ils avaient appris; ainsi, ce mouvement contribua considérablement à faire connaître la méthode hors de l'Inde.

Il faut comprendre cette affluence dans le cadre du tournant religieux qui se concrétisait à l'époque. Le contexte de la sécularisation de l'après-Deuxième-Guerre mondiale et du mouvement des contre-cultures des années 60-70 combinés aux médias modernes et à l'exposition au pluralisme religieux menèrent un large nombre de personnes à explorer d'autres expressions religieuses (Lee, 2008). C'est avec la génération des *baby-boomers* que l'on observe l'essor de la « quête de la spiritualité » (Vohra-Gupta, 2007). Dans notre cas, cette quête est exprimée par l'affluence croissante de voyageurs d'Australie, d'Europe et d'Amérique du Nord en terre indienne. En fait, les propriétaires de la *Sattva Yoga Shala* à Montréal en sont l'exemple. Ces voyageurs ne cherchaient pas un exercice physique ni une forme de gymnastique, mais plutôt une méthode leur permettant d'approfondir ce qui correspondait aux tendances religieuses qui s'instauraient à ce temps, telles que la subjectivation du religieux et la réalisation de soi (Lee 2008). C'est dans ce contexte que l'on constate le nombre croissant de personnes qui venaient étudier le *yoga* sous Pattabhi Jois.

En parallèle, c'est par l'entremise des contacts créés entre lui et ses premiers élèves que Jois commença à établir des conférences sur l'AVY à travers le monde. Notons qu'il participa déjà depuis son jeune âge à des conférences et des démonstrations de *yoga* sur le territoire indien et que ces événements lui étaient très familiers. Les conférences ainsi que les écoles dispersées à travers tous les continents ont contribué à la visibilité du style aujourd'hui. La méthode AVY gagna en popularité sur tous les continents et Jois déménagea en 1998 dans le quartier de Gokulam à Mysore pour y ouvrir une école dont la superficie était plus grande. À présent, nombreuses sont les personnes qui ont fait ou désirent faire un pèlerinage à la *Main Shala* de Mysore. Lors de notre pèlerinage à la *Main Shala*, la salle était comble, et nous estimions le nombre journalier d'élèves à environ 200 personnes au cours des mois les plus populaires (janvier, février). En ce qui concerne Montréal, la *Sattva Yoga Shala* fait partie d'un réseau transnational de *shala* et d'*ashtangis* (personne engagée sérieusement dans

l'AVY) qui sont liés à l'école de Pattabhi Jois (*Main Shala*) situé dans la ville de Mysore, province du Karnataka en Inde.

3.3. *Ashtanga Vinyasa Yoga* : une pratique transnationale jusqu'à Montréal

3.3.1. Répartition transnationale des *shalas*

En terme de présence globale, selon le site officiel de la *Main Shala*, trente-trois individus possèdent le titre de certification, dont les propriétaires de la *Sattva Yoga Shala*, Darby et Joanne. Ces derniers sont les seuls à détenir ce titre au Canada. Plus de deux cent trente personnes possèdent au moins le niveau 1 d'autorisation et la distribution de leur *shala* affiche une forte transnationalisation du mouvement. On retrouve une *shala* sur presque tous les continents représentés par onze pays d'Asie, cinq pays en Amérique Centrale et du Sud, seize pays en Europe, les pays sous la couronne soit l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Canada et finalement les États-Unis.

Le réseau transnational est aussi fluide. Plusieurs des maîtres de l'AVY ayant été certifiés possèdent un caractère charismatique évident et enseignent une partie de leurs connaissances sous forme d'ateliers dans d'autres *shalas*. À l'opposé, certaines *shalas* reçoivent des personnes autorisées ou certifiées pour mettre des ateliers à la disposition de ses membres. Souvent, plus une personne détient d'ancienneté dans la pratique, plus elle se verra invitée à offrir des ateliers à d'autres écoles de *yoga* sur le plan international. Darby et Joanne ont un niveau d'ancienneté reconnu et passent près de la moitié de chaque année à voyager à l'extérieur du Québec pour l'enseignement de l'*Ashtanga yoga* dans d'autres lieux. Comme exemple, Darby en énumère quelques-uns : « *We've been to Russia a couple of times, Moscow, St-Petersburg. France. I've been to Crete. To India, South East Asia, Singapore. Tokyo. And Amsterdam, Copenhagen. Where else? New York, Florida* ».

3.3.2. *Ashtanga Vinyasa Yoga* à Montréal

Après quelques années de vie et de pratique du *yoga* en Inde à la *Main Shala*, les propriétaires de la *Sattva Yoga Shala* sont venus vivre à Montréal auprès de la famille de

Joanne (copropriétaire) vers le milieu des années 80. Cette migration fut motivée en raison d'un besoin financier de subvenir à leurs enfants. Après leur arrivée au Canada, ils ont tranquillement mis de côté leur pratique du *yoga* en conséquence de l'horaire chargé de leurs emplois et de la jeune famille. Joanne est pharmacienne de formation et Darby travaillait comme homme d'affaires avec des membres de la famille de Joanne. En 1998, des problèmes surviennent au travail et Darby perd son emploi. Dès le lendemain, il reprend sa pratique du *yoga* et décide qu'il en fera son gagne-pain afin d'en faciliter le style de vie qu'il désirait : « *I wanted to be in the yoga, I wanted to do yoga again, I had lost it, so I was not going to lose it again. And I realized that the only way I could continue to do yoga was probably to teach it to make a living, I had to still make a living* ». Darby commença par louer le local d'une petite épicerie d'aliments santé à Pointe-Claire. Il y enseignait le *yoga* selon la méthode qu'il avait apprise, soit les pratiques de style Mysore, au cours de son séjour à la *Main Shala* de Pattabhi Jois. Il enseigna à d'autres studios en tant qu'instructeur employé. L'AVY gagnait en popularité à l'échelle internationale au cours de cette même période, et parallèlement, le style d'enseignement de Darby gagnait aussi en popularité. Il décida d'ouvrir sa première école dans un lieu où il demeura un an avant de la déménager au centre-ville où il ouvrit une école nommée *Ashtanga Yoga Montreal* avec une partenaire d'affaires.

Entretemps, à partir du début des années 2000, Darby et Joanne voyageaient entre Montréal et l'Inde dans le but de solidifier les bases de leur pratique de l'AVY qu'ils avaient délaissé pendant plusieurs années. Joanne demeura cinq ans en Inde avec de rares retours au Québec. À ce temps, la *Main Shala* avait déménagé ses locaux dans le quartier de Gokulam, toujours à Mysore. Darby et Joanne ont reçu rapidement la certification officielle pour enseigner la méthode durant cette période puisqu'ils avaient passé quatre années sans interruption à étudier avec Pattabhi Jois vers la fin des années 70 et du début des années 80 dans sa première *shala* du quartier Lakshmiapuram.

Suite à un conflit d'intérêts entre Darby et le second propriétaire de l'école de *yoga*, *Ashtanga Yoga Montreal*, Darby quitta l'entreprise. Le sujet de cette séparation entre les deux parties était visiblement sensible et n'a pas été discuté au cours des entrevues. Après six mois, il ouvrit une *shala* avec Joanne, sa partenaire de vie. En

somme, la *Sattva Yoga Shala* (SYS) a été établie près de l'université Concordia par Marc et Joanne Darby en 2004.

Conclusion

Par un survol des textes les plus connus sur le *yoga*, des pistes ont été exposées afin d'éclairer un peu plus cette discipline. En aucun cas cette recherche n'assure avoir fait un relevé littéraire exhaustif. Nous nous sommes limités aux traductions : à l'évidence, de nombreux textes n'ont toujours pas été traduits du sanskrit à l'anglais ou au français et d'autres sont simplement difficiles d'accès ou ne sont pas encore connus.

Certaines analyses de la littérature académique croissante sur le sujet éclaircissent peu à peu l'histoire sociale et intellectuelle du *yoga* moderne tandis que d'autres tentent de saisir différents aspects de son vécu social. Entre autres, la littérature académique actuelle argumente que de multiples aspects de ce que nous appelons « *yoga* » sont le produit d'interactions mutuelles changeantes entre l'Inde, l'Europe et l'Amérique depuis le début de l'ère moderne. C'est dans ce contexte que le système de *l'Ashtanga Vinyasa Yoga* s'est développé et que sa popularité s'est ensuite répandue jusqu'à Montréal.

Chapitre 4 - La *Sattva Yoga Shala* et l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* : idéologie, praxis et perceptions sur la pratique

Introduction

Le large survol des textes traitant du *yoga* qui nous sont accessibles ainsi que des circonstances historiques explorées au chapitre précédent exposent une base générale sur laquelle s'est formé le *yoga* postural moderne et notamment l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* dans la forme qui le caractérise actuellement. De manière plus précise, ce type de *yoga* détient des spécificités qui le distinguent des autres formes de *yoga* postural moderne. Les particularités de la pratique de l'AVY constituent une idéologie, des normes et une *praxis* qui lui sont propres et qui sont vécues chez ses pratiquants de manière tout aussi unique. Pour les membres de la *Sattva Yoga Shala*, la pratique de l'*Ashtanga yoga* leur amène de nouvelles perspectives qui englobent le soi dans son entier, soit dans un ensemble comprenant le physique, le mental, les émotions et le milieu de vie quotidienne. Cette perspective « holiste » est d'ailleurs caractéristique du tournant « subjectif » de la religiosité moderne (Heelas [1996], Giordan [2009], McGuire [2003, 2008]).

Afin de comprendre en quoi ce *yoga* se distingue des autres et comment ses composantes contiennent une perspective holiste, ce chapitre présente, d'abord, les différentes figures d'autorité porteuses de l'idéologie et les moyens dont elles se dotent pour établir leur autorité. Dans cette partie, nous exposons également des facteurs implicites et explicites relatifs à l'autorité. Le travail dépeint par la suite deux composantes de l'idéologie : les principaux préceptes et les normes explicites et implicites ressorties du terrain de la recherche qui touchent les thèmes de l'alimentation, de l'habillement, et du comportement. Quant à ces éléments de l'idéologie, il est nécessaire de broser aussi le portrait de leurs conditions d'émission et de leurs modalités d'intégration. Afin de comprendre l'aspect expérientiel de ce *yoga*, le chapitre continue par une discussion de sa *praxis*. Cette section aborde l'établissement de la rigidité de la méthode, les deux types de séances de l'AVY, une description de la structure particulière de la pratique et les cycles mensuels et hebdomadaires. L'idéologie et la *praxis* interagissent de sorte que les pratiquants développent des schèmes de perceptions sur leur

vécu et l'AVY. Ainsi, le chapitre termine sur certaines perceptions ressorties du discours des membres de la SYS.

4.1. Les figures d'autorité porteuses de l'idéologie de l'*Ashtanga yoga* et le système de reconnaissance des compétences

4.1.1. Figures d'autorité écrite et figures d'autorité orale

Figures d'autorité écrite

Le système de l'*Ashtanga yoga* s'appuie sur des textes comme support d'autorité sur la pratique, sa fonction et son origine. Les ouvrages plus populaires tels que la *Bhagavad Gita* et les textes provenant de la période médiévale comme la *Hatha Yoga Pradipika* sont reconnus dans l'AVY. De manière générale, ils sont sous-entendus dans l'éthos, mais ne sont pas nommés explicitement à l'oral ni à l'écrit comme étant des ouvrages de référence dans l'édification de ce système de *yoga*. Néanmoins, l'étude des *Yogas Sutras* est encouragée, voire prescrite, autant par les figures d'autorité de la *Main Shala* que par celles des autres *shalas* situées à l'échelle transnationale. Par exemple, lors de notre pèlerinage de 2009 à la *Main Shala* de Mysore en Inde, Sharath (le petit-fils de Pattabhi Jois) encourageait verbalement les élèves à prendre des cours de sanskrit et à étudier les *Yogas Sutras* avec un membre de sa famille, celui-ci obtenait d'ailleurs l'identité des personnes participantes aux leçons. Comme nous avons vu au chapitre 3, l'intérêt envers les *Yogas Sutras* est directement issu des enseignements de Krishnamacharya. Entre autres, Krishnamacharya promut la section des *Yogas Sutras* qui traite des huit « membres » (*Ashtanga*) de la pratique. Or, elle est reprise en profondeur dans ses écrits (la *Yoga Makaranda* et la *Yogasanagalu*). Bien que les deux ouvrages de Krishnamacharya ne soient pas explicitement identifiés par Pattabhi Jois ou Sharath comme étant des ouvrages d'études pour la méthode, la structure de la pratique de l'*Ashtanga yoga* et les enseignements contenus dans ces textes établissent visiblement ses bases (Singleton, 2012).

La *Yoga Mala* (2002) écrite par Pattabhi Jois (première publication en 1962 et première publication en anglais en 1999) fait office de référence pour l'*Ashtanga yoga*. Pattabhi Jois y explique brièvement la méthode et y décrit en détails la première série

d'*asana* composant la structure de ce *yoga*. Par ailleurs, dans la préface de cet ouvrage, la *Yoga Mala*, Stern explique que pour Pattabhi Jois le texte de référence primordial à la pratique est la *Yoga Korunta*. On y affirme apparemment que cette méthode provient d'un ancien système enseigné par Vamana Rishi qui fut ensuite manuscrite dans la *Yoga Korunta* (Stern, 2002). Cette dernière demeure malheureusement introuvable. Dans son ouvrage, Jois affirme que la *Yoga Korunta* traite explicitement de la méthode de l'*Ashtanga yoga*, il stipule que ce texte combine l'œuvre de Patanjali avec le système des *vinyasas* et d'autres méthodes particulières à ce style de *yoga* enseigné aujourd'hui. Par une analyse, il est apparent que le livre de Jois se base en partie sur la *Hatha Yoga Pradipika*, les *Upanishad*, la *Bhagavad Gita* et majoritairement sur les *Yogas Sutras* de Patanjali. Tel que mentionné plus tôt, il s'agit d'un corpus de textes mis de l'avant par son maître Krishnamacharya.

Figures d'autorité orale de la Main Shala

La figure de prou du système de l'AVY est Sri K. Pattabhi Jois,⁴⁰ fréquemment référé par *Guruji* (qui signifie « Grand Maître »). L'autorité de Pattabhi Jois est affirmée par son étude du *yoga* auprès de Krishnamacharya ainsi que par sa formation de sanskritiste et de ses connaissances sur les textes yogiques. Sri K. Pattabhi Jois est né (1915-2009) dans une famille brahmine de l'état du Karnataka et fut éduqué très jeune dans les *Vedas* et les rituels hindous. Il commença son apprentissage du *yoga* auprès de Krishnamacharya à l'âge de douze ans, et à l'âge de quatorze ans, il étudia à l'université de sanskrit de Mysore, une période durant laquelle il continua sa pratique personnelle du *yoga*. En 1932, il étudia à la *shala* de *yoga* du palais de Mysore où enseignait Krishnamacharya. L'école de *yoga* du palais ferma avec la mort du maharaja en 1940 et malgré ce changement, Pattabhi Jois maintint sa relation avec Krishnamacharya.

Deux figures d'autorité orale également significatives pour l'AVY sont les descendants de Jois, R. Sharath Jois (1971) et R. Saraswathi (1941). Sharath est le fils de la fille de Pattabhi Jois, Saraswathi. Les trois ont enseigné ensemble à la *Main Shala* de Mysore pendant plusieurs années. Depuis la mort de Pattabhi Jois en 2009, Sharath est en

⁴⁰ Voir le site officiel de la *Main shala* pour de plus amples détails (<http://kpjayi.org/>).

charge de la direction de la *Main Shala* et y enseigne la méthode conjointement avec sa mère, Saraswathi.

Figures d'autorité orale de la Sattva Yoga Shala

À la SYS, les séances de *yoga* typique du système de l'AVY, les pratiques de style Mysore, sont contrôlées par Darby et Joanne, les propriétaires de la *shala*. En 1978, ils ont commencé leur étude du *yoga* avec Jois. Ils ont passé quatre ans sous sa tutelle durant la fin des années 70 et début 80. L'exclusivité de leur autorité tient à leur ancienneté ainsi qu'à leur certification d'enseignement octroyé par Pattabhi Jois, un statut rarement obtenu. Dans les relations avec les membres de la *shala* de Montréal, ils sont comparés à des figures parentales de pères et mères, des rôles auxquels eux-mêmes s'identifient. Leur autorité provient avant tout de leur expérience dans la pratique du système, de leur capacité de communication, de leur compétence de pédagogue et de compréhension des besoins propre à chaque pratiquant. En quelque sorte, leur vécu, leurs années de pratique en Inde et leur charisme personnel témoignent de leur capacité et les désignent comme figures d'autorité légitimes pour dispenser les enseignements, l'assistance dans la pratique et orienter le système de valeurs et de croyances du système parmi les membres. Alors, nous retrouvons un aspect officiel et un aspect implicite à leur source d'autorité.

4.1.2. Système de reconnaissance des compétences officielles et implicites supportant les figures d'autorité

En vertu de leur position d'autorité ultime, la famille Jois se réserve le droit d'autorisation et de formation des instructeurs qui possèdent le droit officiel d'enseigner l'AVY internationalement. Selon le modèle hiérarchique officiel de l'AVY qui fût établi par la *Main Shala*, le plus haut point du système de reconnaissance des compétences qu'un pratiquant peut obtenir est la certification et le second niveau d'autorité officielle est l'autorisation.⁴¹ Précisément, il existe deux niveaux d'autorisation à l'intérieur de ce

⁴¹ Voir le site de la Main Shala dans la médiagraphie pour d'autres informations et la liste complète des pays représentés.

stade soit, niveau 1 et 2 où niveau 1 est inférieur à niveau 2. Ces niveaux d'autorisations sont obtenus uniquement si la personne étudie l'AVY à maintes reprises durant plusieurs années à la *Main Shala* de Mysore. Et malgré tout, Sharath clarifie sur la page du site de la *Main Shala* qu'il se réserve le choix de déterminer si l'individu est apte à recevoir l'autorisation officielle d'enseigner. En quelque sorte, leur autorisation ne s'obtient pas selon le modèle de la transaction commun en Europe et en Amérique. À savoir, selon les normes de reconnaissance mise de l'avant par la *Yoga Alliance of North America*, si une personne paie pour une formation et complète avec succès les examens, elle obtiendra un certificat d'enseignement; néanmoins, cette approche ne ressemble pas à celle établie dans le système d'officialisation des compétences de l'AVY. Cette dernière ne reconnaît aucune autre certification accordée dans un autre pays qui utiliserait le nom « *Ashtanga Vinyasa Yoga* » ou « *Ashtanga yoga* »; manifestement, ils se réservent ce droit de manière absolue. Ainsi, peu de personnes détiennent l'autorisation officielle d'enseigner ce système de *yoga*, et découlant de la rareté des personnes autorisées ou certifiées, celles qui détiennent l'un ou l'autre titre sont corolairement respectées et reconnues.

Bien que légèrement floues, les caractéristiques dont l'on doit faire preuve pour obtenir une autorisation de la *Main Shala* sont basées sur des traits qualitatifs. Les personnes autorisées et les rares à être certifiées pour enseigner la méthode doivent suivre assidument ce qui est entendu comme étant la « tradition » de la méthode. D'autre part, une fois la certification obtenue, le lien requiert peu de responsabilités relationnelles entre la *Main Shala* et la personne autorisée ou certifiée, cette dernière doit uniquement démontrer à ses membres ainsi qu'aux maîtres de la *Main Shala* qu'elle maintient une pratique solide. Les propriétaires de la *Sattva Yoga Shala*, Marc et Joanne Darby sont certifiés pour enseigner la méthode de l'AVY selon la tradition enseignée par la *Main Shala* de Mysore à l'époque où ils y ont séjourné. En somme, leur seul lien formel et officiel est envers la *Main Shala* en Inde.

Il existe également une forme implicite d'autorité et de reconnaissance des compétences. Celle-ci se retrouve entre les instructeurs de *yoga* et les personnes qui pratiquent dans leur établissement et concerne le plan symbolique. Pour ce qui est de la SYS, lorsque les membres voient les dirigeants terminer leur pratique plus ou moins au moment où la séance de style Mysore commence, les dirigeants obtiennent de l'autorité et

de la légitimité de la part de leurs élèves. Celles-ci sont implicites, mais tout de même ostentatoires; la performance de la pratique des dirigeants de la *shala* devant ses membres n'est pas nécessaire, mais elle devient le symbole de leur engagement dans l'*Ashtanga yoga*. L'engagement dans la méthode et le dévouement à la structure de vie qu'elle requiert est un élément qui suscite du respect et de l'admiration de la part des membres. L'enseignement de la structure de l'AVY est assumé sur une base de confiance par la personne autorisée ou certifiée, c'est-à-dire que le *guru* principal de la *Main Shala* en Inde ne viendra pas voir si les personnes autorisées enseignent la méthode selon le modèle promu à la *Main Shala*. Le maintien de la structure de l'AVY identifiée par le terme « tradition » est simplement escompté de la personne ayant reçu le titre. Comme nous l'avons expliqué, la *Main Shala* s'assure toutefois de choisir des « représentants » selon ses critères. Spécifiquement, pour obtenir l'autorisation, et peut-être avec le temps la certification, une personne doit avoir démontré une compréhension de la méthode et de la tradition ainsi qu'une grande maîtrise de la technique au cours de nombreux pèlerinages à la *Main Shala*.

4.2. Idéologie de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*

4.2.1. Préceptes de l'AVY

Le système de *yoga* de Pattabhi Jois prend en compte l'ouvrage entier de Patanjali, les *Yogas Sutras*, quoique la structure de la pratique de l'AVY mette l'accent sur une section particulière que nous n'avons pas détaillée dans notre discussion de la littérature sur le *yoga*. En quelque sorte, on peut affirmer qu'elle est le point pivot sur lequel repose la *praxis* de ce *yoga* que nous voyons en fin de ce chapitre. En d'autres termes, elle est la base littéraire de la méthode. Le nom du système « *Ashtanga Vinyasa Yoga* » dérive directement de la section *Sadhana-Pada* des *Yogas Sutras* de Patanjali. Le *sadhana* constitue la pratique de la personne qui entreprend le *yoga*, et peut être traduit par « *path-to-realization* » (Feuerstein, 1979 : 59). Cette section des *Yogas Sutras* traite d'une méthode de pratique du *yoga* nommé « *ashtanga* », *ash* en sanskrit signifie « huit » et *anga* est traduit fréquemment par « membre » (Feuerstein, 1979 : 78).

La méthode décrite dans l'*ashtanga* de la *Sadhana-pada* constitue les préceptes de l'idéologie de l'AVY et ceux-ci sont énumérés assez brièvement dans les *Sutras*.⁴² D'abord, Patanjali y décrit la discipline morale que le pratiquant doit avoir et celle-ci est constituée de deux catégories : les *yamas*, traduits par restriction, et les *niyamas*, traduit par observance (Feuerstein, 1979 : 79). Les *yamas* sont compris comme des obligations sociales et sont dénombrés en cinq : *satya*, vérité; *asteya*, non-vol; *ahimsa*, non-violence; *brahmacharya*, chasteté; *aparigraha*, non-avidité ou non-convoitise. Les *niyamas*, également au nombre de cinq, portent sur la vie intérieure du pratiquant : *shauca*, pureté; *santosha*, contentement; *tapas*, ascèse, austérité; *svadhyaya*, étude de soi; *ishvara-parnidhana*, dévotion au Suprême (dieu). Le troisième « *anga* » est *asana*, communément identifié par les « postures » dans la pratique moderne. Or, Patanjali ne donne aucune instruction se rapportant aux *asanas* de la manière que ceux-ci sont entendus depuis la période médiévale. Patanjali explique ce qu'est l'*asana* uniquement par la description d'une position assise où le pratiquant doit s'asseoir avec les membres inférieurs repliés dans une position stable et confortable afin d'immobiliser le corps (*Yoga Sutra*, II.46). L'*anga* suivant est le *pranayama*. Bien que souvent traduit par « contrôle de la respiration », nous voulons spécifier qu'il s'agit du contrôle du *prana* dont la respiration n'est que l'aspect extérieur.⁴³ Patanjali y énonce que par la pratique du *pranayama* l'adepte peut arriver à faire un « retrait des sens », *pratyahara*. Le retrait des sens est l'exercice assidu de la désensibilisation aux stimuli extérieurs, de sorte que l'esprit se distancie de/et devient « inconscient » à ce qui se passe dans son environnement immédiat. L'*anga* suivant, *dharana*, découle directement de *pratyahara* c'est-à-dire que, plus l'un avance dans cette pratique, plus il vient à se concentrer de telle sorte que l'esprit soit fixé sur quelque chose d'intérieur au cours des premiers temps de pratique, telle la respiration, puis avec le temps, sur rien en particulier. L'avant-dernier membre de la méthode *ashtanga* est le plus connu, soit la méditation, *dhyana*. L'état de

⁴² Voir les Yogas Sutras II.28 à II.55, correspondant aux pages 78 à 94 de Feuerstein (1979).

⁴³ Comme les sociétés où l'histoire occidentale prévaut n'ont pas d'équivalent médicaux ni cosmologique pour le *prana*, ce dernier est de manière générale mal compris. Par conséquent, les traductions communes par les termes qui se rapportent au souffle sont inadéquats et la traduction perd l'essentiel de ce que représente le *prana*. Zysk (2007) discute l'évolution du terme *prana* dans la matière littéraire et De Michelis (2004) l'explique à partir de textes de Vivekananda. Il est intéressant de noter que lors de notre terrain, les instructeurs ainsi que plusieurs membres comparaient le *prana* aux notions de « *chi* » ou « *qi* » des médecines orientales.

méditation est atteint par la prolongation et l'approfondissement de l'étape antérieure, la concentration. Le *samadhi* clôt les huit membres. Il est l'aboutissement d'une longue et difficile discipline de l'esprit où la prise de conscience du Soi transcendantal en est la culmination.

Malgré l'ordre apparent de la méthode mise de l'avant dans l'*ashtanga* du *Sadhana-pada*, Pattabhi Jois met premièrement l'accent sur la pratique des *asanas* développée grandement de la lignée de Nath et sur de nombreuses techniques de *yoga* issues de la période médiévale.⁴⁴ Selon les enseignements de Pattabhi Jois, la pratique des *asanas* est la base qui mène à l'intégration des autres membres de l'*ashtanga* du *Sadhana-pada* et c'est par elle que l'on doit débiter. Jois assure de plus que la pratique d'*asanas* exercée conjointement aux techniques yogiques est la plus accessible des approches pour un néophyte qui désire intégrer le *yoga* dans son mode de vie. Parallèlement selon Jois, les *yamas* et les *niyamas*, les deux premiers « membres » s'appliqueront peu ou aucunement dans la vie de l'individu sans la « destruction » des maladies du corps, des organes sensuels et de l'esprit.⁴⁵ Cette destruction est obtenue par une pratique quotidienne d'*asanas* :

« [...] *the body and sense organs are linked to, and depend upon, the strength of the mind. It is for this reason that the method for concentrating the mind should be known. To learn how to achieve such concentration, the body first must be purified, and then mental strength developed. The method for purifying and strengthening the body is called asana* » (Jois, 2002 : 22).

Jois maintient que l'application de la structure de la discipline de l'AVY mènera le pratiquant sérieux à l'application des autres « *anga* » de la méthode *ashtanga*, un peu comme un effet boule de neige. Certes, lors du terrain, Anna, Mika, Nicole et Vincent ont souligné à quelques reprises que l'engagement dans la méthode les a aidés à travailler sur l'intégration des *yamas* et *niyamas* dans leur vie quotidienne.

⁴⁴ Voir le chapitre 3 et la section sur la genèse du *yoga* pour une discussion sur ce sujet.

⁴⁵ Le site de la *Main Shala* parle de « poisons » brûlés par la pratique de l'AVY. Le site les explique comme ci : « *A vital aspect of internal purification that Pattabhi Jois teaches relates to the six poisons that surround the spiritual heart. In the yoga shastra it is said that God dwells in our heart in the form of light, but this light is covered by six poisons: kama, krodha, moha, lobha, matsarya, and mada. These are desire, anger, delusion, greed, envy and sloth. When yoga practice is sustained with great diligence and dedication over a long period of time, the heat generated from it burns away these poisons, and the light of our inner nature shines forth.* » (<http://kpjavi.org/the-practice>) (Dernière consultation en date du 27 février 2013).

L'AVY, tel que pratiqué par les membres de la SYS lors de notre terrain de recherche, contient en soi des techniques de respiration et de concentration qui sont implémentées dans la *praxis* du système (que nous voyons en fin du chapitre) et qui, à long terme, engagent le pratiquant dans l'exercice de la méditation. Par conséquent, l'exercice de certains « *anga* » de l'*ashtanga* est implanté dans la pratique de la personne moyennant la structure du système de l'AVY.

4.2.2. Normes implicites et explicites à la *Sattva Yoga Shala*

L'idéologie d'un groupe donne naissance à des règles, des normes qui viennent en retour appuyer la première. Ainsi s'établissent les gestes, les comportements et les règles présentes à l'intérieur du groupe. La pratique de l'AVY implique une adhérence à des normes. D'un côté, certaines normes sont fortement encouragées par les instructeurs ou par les membres entre eux et nous les catégorisons comme des normes explicites. D'un autre côté, certaines normes se présentent aux personnes de manière non verbale et souvent indirectement, que ce soit par le biais de gestes, d'expressions faciales ou d'exemplification par le biais de comportements. Nous les catégorisons comme des normes implicites. Les normes expliquées ici portent sur l'alimentation, l'habillement, le comportement et quelques-unes issues des préceptes. Certains informateurs adhèrent à toutes les normes et d'autres n'adhèrent qu'à certaines.

L'alimentation est sujette à des normes. L'on demande aux personnes de pratiquer avec un estomac vide ou d'avoir consommé le repas au moins deux heures avant la séance afin de faciliter l'exécution des *asanas*. Par ailleurs, une alimentation végétarienne est prescrite théoriquement pour les personnes s'inscrivant dans une pratique solide de l'AVY, et donc le sujet est d'une grande importance parmi les membres de la *shala*. En théorie, elle est explicite : un pratiquant devrait être végétarien. Malgré tout, il ne s'agit pas d'une règle obligatoire à la SYS. Le choix d'adhérence à la discipline alimentaire prescrite est laissé libre à la personne; par contre, une pression implicite est présente que ce soit de la part des dirigeants, de certains instructeurs et même de plusieurs membres. La majorité des pratiquants faisant partie de la recherche sont végétariens tandis que plusieurs autres consomment de moins en moins de viande et se préoccupent plus

amplement de leur alimentation depuis leur adhésion à la pratique. À l'unanimité, les répondants affirment avoir changé leur alimentation et se soucier de son effet sur leur santé. Afin de venir pratiquer lors des séances style Mysore, beaucoup réduisent leur consommation d'alcool et choisissent un repas du soir qui ne nuira pas à leur réveil ainsi qu'à leur pratique du lendemain matin. Pierre le confirme :

« Juste des choses simples comme le côté bouffe, côté alcool, c'est sûr que ça ne me tente pas de prendre une brosse si je sais que pour le lendemain je veux essayer de me lever. C'est sûr que ça limite un peu ce que je fais la veille, ça change un peu tes habitudes de vie, veut, veut pas. »

À la base, tous ont exprimé être plus soucieux de ce qu'ils ingèrent depuis leur adhésion à la méthode. Et ce, non seulement en terme de santé, mais aussi en terme d'impact sur leur pratique. À l'instar de Pierre qui ressent physiquement et de manière englobante l'effet de son alimentation sur sa pratique et dans son corps :

« Bien côté digestif mettons, il y a certains styles de bouffe que ça ne me tente même plus de manger régulièrement parce que ça va être—c'est pas drôle à décrire, mais quand tu pratiques le matin puis tu fais toute sorte d'affaires, de "twist", je le sais dépendamment de ce que je mange, je vais l'entendre, je vais le sentir. Puis juste de manger gras ou des affaires lourdes, ça ne marche plus, ou moins bien, je ne dis pas que je les ai éliminées complètement, loin de là, mais c'est que je fais plus attention ».

Nous retrouvons également des normes vestimentaires. De toute évidence, l'exécution des *asanas* requiert un appareil de base. Les pratiquants portent des vêtements souples ou extensibles, simple et peu de bijoux. On demande explicitement aux membres de s'habiller de vêtements propres et d'avoir une hygiène corporelle de sorte à respecter les autres membres dans la salle. De plus, la structure de la pratique fait pression sur la personne afin qu'elle altère son apparence physique si le changement s'avère un avantage possible. Donc, on peut affirmer que la pratique en soi comporte une forme de pression implicite. Par exemple, au fil des années de pratique, le style de coiffure de Nicole commença à poser problème dans l'exécution de quelques *asanas* :

« Il fallait tout le temps que je change, parce que dans *prasarita padotanasana*⁴⁶ je ne pouvais ne pas aller à terre. Il y avait tout le temps des incon vénients. Je les ai

⁴⁶ *Prasarita padotanasana* est une posture debout et comporte quatre variantes dans la façon de l'exécuter. Mais sa forme principale peut être simplifiée ainsi: elle se fait avec les jambes distancées l'une de l'autre par environ trois à quatre pieds de longueur et une flexion du tronc de sorte à rapprocher la tête vers le sol.

coupés un petit peu plus tard. Ç'a été un rêve. Ça m'a pris un rêve aussi, je rêvais que je les coupais, en fait j'ai rêvé plusieurs fois que je les coupais ».

Du côté vestimentaire, l'adhésion à certaines règles prescrites au niveau littéraire est, de manière implicite, encouragée. Entre autres, « *ahimsa* », la non-violence, l'un des *yamas* prescrits dans les *Yogas Sutras*, est aussi associée au végétarisme. Cette norme détient un impact implicite du côté vestimentaire. C'est-à-dire que lors des discussions informelles, certains membres ont manifesté un malaise par rapport à leur possession de vêtements fabriqués de cuir ou de fourrure. Leurs discours dévoilent que leur malaise s'est développé par leur prise de conscience de l'opinion d'autres membres sur ce sujet et de la pression implicite à se souscrire à l'*ahimsa*.

Encore, la structure de la pratique est encadrée de normes comportementales apparentes, mais non verbalisées. Lors des séances de *yoga*, les discussions ne sont pas encouragées afin de ne pas déranger les autres pratiquants et lors des cas échéants, les échanges verbaux se font en chuchotant. Quoiqu'elle soit évidente, cette norme est implicite. Nous rencontrons un cas comparable par rapport à la soumission aux ajustements⁴⁷ corporels de l'instructeur responsables des séances de style Mysore. C'est-à-dire qu'il existe une pression implicite à ce que l'élève accepte l'ajustement de l'instructeur bien que ce premier puisse ne pas toujours désirer s'y conformer. Cette pression implicite est si forte que certains informateurs préfèrent ne pas venir à la *shala* les matins où ils n'ont pas envie de se faire aider dans l'exécution d'une *asana* plutôt que de refuser verbalement.

Nous retrouvons également des règles explicites de comportement telle que le respect de l'ordre de l'exécution des *asanas*. Les seuls cas d'exception à ces dernières qui ont été remarqués au cours des périodes d'observations résultent d'une blessure physique, d'un handicap, ou du niveau de santé de la personne. Bien que nous l'expliquons uniquement dans la section sur la *praxis*, il faut mentionner ici que la structure d'enseignement à la *Main Shala* en Inde prescrit de venir aux séances de style Mysore six fois par semaine, de se reposer (c'est-à-dire de ne pas pratiquer) les jours de pleine lune, de nouvelle lune, et pour les femmes, au cours des trois premiers jours de leur

⁴⁷ Elles sont des formes d'aide dans l'exécution d'une posture. Nous l'expliquons dans la section traitant de la *praxis*.

menstruation. Pourtant, les pratiquants de la SYS n'y sont pas obligés; malgré ce, on les encourage à venir aux séances de style Mysore autant que leur horaire le leur permet, et on les encourage à se reposer lors des deux points culminants de chaque phase lunaire ainsi que lors des menstruations.

Au niveau des textes, les *yamas* et les *niyamas* ont été abordés par le dirigeant au cours de la formation d'instructeur de *yoga*, il s'agit de la seule observation où ce sujet fut adressé verbalement et directement. Il avait demandé aux élèves d'écrire une réflexion personnelle à la suite d'une lecture sur ceux-ci. Du reste, certains répondants assurent suivre ces règles autant que possible tels qu'Ingrid qui adhère au *yama* « *ahimsa* », la non-violence :

« It makes me feel special to be alive and very lucky to have such a good position in life compared to so many: the luck of being born where you are. And there is some kind of vague notion of not doing any harm to things. I guess this has importance to me in life. I prefer to not work with things that harm anything or anybody. »

Parallèle au *parampara*,⁴⁸ une pression implicite à ne pratiquer que l'*Ashtanga yoga* existe à l'intérieur de la *Sattva Yoga Shala*. Par exemple, lors d'une discussion informelle, deux membres ont partagé sur une gêne qu'ils ressentent depuis que le dirigeant de la *shala* apprit qu'ils participaient à une formation ne portant pas sur l'*Ashtanga yoga* et qui se trouve dans une autre école de *yoga* à Montréal. Même si cette pression est perceptible, certaines personnes fréquentent, ou ont fréquenté dans le passé, d'autres écoles.

4.3. Les conditions d'émission et les modalités d'intégration de l'idéologie

L'idéologie ainsi que les normes explicites et implicites sur l'AVY se présentent aux membres au travers des mois, voire des années, d'engagement dans leur pratique et leur application dans la vie quotidienne résultera, d'un côté, d'un choix individuel et de

⁴⁸ Le site de la *Main Shala* définit *parampara* ainsi : « [*p*]arampara is knowledge that is passed in succession from teacher to student. It is a Sanskrit word that denotes the principle of transmitting knowledge in its most valuable form; knowledge based on direct and practical experience. It is the basis of any lineage: the teacher and student form the links in the chain of instruction that has been passed down for thousands of years. In order for yoga instruction to be effective, true and complete, it should come from within parampara. » (<http://kpjavi.org/the-practice/parampara>) (Dernière consultation le 27 février 2013).

l'autre, de la socialisation dans la pratique. Il faut spécifier que l'ambiance et la structure du rituel d'une séance de *yoga* contiennent les principales conditions d'émissions de l'idéologie et des normes. Par le biais du choix de participer à une séance de *yoga*, la personne qui participe le fait en général de manière réceptive aux modalités (verbales ou comportementales par exemple) d'intégrations qui sont présentes durant les conditions d'émissions (le rituel, les ateliers par exemple). Plusieurs modalités quant à l'intégration de l'idéologie et la sensibilisation aux normes ont été perçues au cours du terrain.

Lorsqu'un individu fait le choix de s'engager dans l'AVY, l'individu doit s'adapter au cadre structurel de la pratique. La structure de la discipline est donc une modalité d'intégration importante. Par exemple, comme les séances de style Mysore se tiennent le matin, l'un doit adapter sa routine de vie de sorte à être capable de se lever tôt et de venir à la *shala*. Les ajustements de vie les plus fréquemment nommés par les membres concernent l'alimentation et l'horaire quotidien. Anna donne un exemple pour ce dernier :

« Initially the nice thing about it, is that I stopped wanting to go out and party. I mean not that I was going out and party every night, less and less so, the music world became less and less interesting to me. Because I could not stay out late and see a show until 3 in the morning and still get up and do my practice. My practice started to take priority over these things. I wanted (with emphasis) to get up and do my practice, it matter more to me to do that than go out and see this music act or what ever. So that was sort of the biggest initial change. »

Outre la modalité d'intégration issue du cadre régulé de la pratique, chaque participation à une séance implique une exposition aux préceptes, aux normes et aux croyances. Par une exposition soutenue semaine après semaine, la répétition du rituel devient elle-même une modalité d'intégration non négligeable.

D'autre part, la socialisation entre membres dans le contexte de la pratique et hors de celle-ci est omniprésente. Avant, durant et après les séances, la personne est sensibilisée aux normes ainsi qu'aux perceptions et aux croyances exprimées par les autres pratiquants lors des échanges verbaux et non verbaux. Quoique la majorité demeure ultimement optionnelle, les demandes d'adoption de certaines règles et normes deviennent plus ostensibles dans le comportement et les commentaires des dirigeants et des instructeurs envers les pratiquants qui s'engagent à part entière dans l'AVY. Ingrid explique cette pression lorsqu'elle caractérisait certaines normes par l'expression

« *frowned upon* » : « *I guess the duty is to show up a lot! There is a certain level of having some kind of lifestyle that is compliable with the yoga, like not drinking and not eating meat kind of thing. Those things are frowned upon a little* ».

Lorsqu'un individu adhère aux normes, de manière tacite, il en obtient un respect et il devient en retour une source d'inspiration pour les autres. Les répondants de la recherche ont exprimé que certains membres sont un modèle à suivre pour atteindre ce qu'ils perçoivent comme admirable, à l'instar de Darby et Joanne, les propriétaires de *shala*. Ils suscitent de l'admiration chez Anna :

« *Maybe on other level, but definitely Joanne and Darby have served to be an example for many things, an ongoing inspiration. They are over 60, and still committed to their practice. And still committed in the way they are committed, and still lots of energy and they are working hard, and looking amazing. So they are definitely, just by how they are and what they do, an ongoing advice and ongoing inspiration.* »

De façon analogue, l'établissement d'une relation de confiance entre les dirigeants de la *shala*, les instructeurs et les pratiquants fait aussi office de modalité d'intégration. Les nombreux ajustements comprenant majoritairement un contact physique lors des séances de style Mysore comportent un caractère d'acceptation. C'est-à-dire que le pratiquant accepte bon gré mal gré l'assistance ou l'ajustement que l'instructeur lui « donne » au cours d'une *asana*. Ce type d'interaction développe chez le pratiquant une relation de confiance où il apprend à accepter « l'aide » de la personne responsable. Cette acceptation devient une modalité haptique d'intégration de l'idéologie et de la *praxis* de l'AVY.

Quant aux normes et aux règles, le processus d'adhésion à celles-ci peut être lent ou rapide selon l'individu. Leur niveau de pénétration dans la vie du membre est relatif au niveau d'engagement dans la pratique, de socialisation avec d'autres membres du groupe et des choix personnels. Bien entendu, autre que les choix et pressions du groupe, l'intégration de l'idéologie et des perceptions se fait au fur et à mesure qu'une personne s'engage dans la pratique, c'est-à-dire sans qu'elle l'ait volontairement décidée. Par exemple, lors de l'entrevue Ingrid expliqua qu'elle n'avait pas « voulu » changer et que plusieurs des éléments de sa vie ont été altérés par son engagement dans l'AVY de manière fortuite : « *I did not want to change. Certain things no, I was pretty happy. Did it*

happen? Yes. I used to drink more, I don't have any tolerance anymore, when I drink I get drunk pretty quick. Yeah, that kind of just happened on its own ». Anna nous donne une explication semblable : « *I think maybe some things have changed certainly but I don't—I did not have to do anything. It came upon slowly, it took me by surprise.* »

Bien que des répondants spécifient que certains changements sont advenus sans qu'ils soient délibérés, leurs discours démontrent qu'ils sont conscients d'une des modalités d'intégration majeure des normes et des préceptes de l'AVY, spécifiquement, l'engagement à long terme dans la structure de la pratique. Enfin, Mika et Rebecca stipulent que, pour que quelqu'un devienne un « pratiquant » et qu'il « adopte » l'idéologie de l'AVY, il suffit que la personne se dévoue à la pratique puisque les changements ainsi que l'intégration de l'idéologie arriveront conjointement à l'engagement, soit un peu « à l'insu » de la personne. Dans cette optique, passons maintenant à la discussion de la *praxis* : la composante de l'*Ashtanga yoga* la plus concrète dans la vie des membres de la SYS.

4.4. Praxis du système de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* à la SYS

4.4.1. Établissement de la rigidité de la méthode

De manière générale, le système de l'*Ashtanga yoga* connu actuellement est structuré dès ses débuts à partir des enseignements donnés par Pattabhi Jois. Pourtant, quelques témoignages⁴⁹ expriment une certaine tension interne à propos de la rigidité actuelle dans la pratique de l'AVY. Précisément, ces témoignages issus des premiers Occidentaux qui ont étudié le *yoga* sous la tutelle de Jois expliquent que dans les années 70-80 l'on retrouvait des exceptions quant à la règle obligatoire du respect de la structure rigide des séquences d'*asanas*. En effet, Pattabhi Jois n'exigeait pas aux élèves l'exécution de toutes les *vinyasas* (méthode spécifique à l'AVY expliqué sous peu) qui composent le système pratiqué aujourd'hui. De plus, il n'exigeait l'exercice de certaines postures difficiles que lorsque les élèves étaient plus souples et qu'il les croyait prêts à les exécuter. Lors du temps venu, Pattabhi Jois leur demandait de rajouter ces postures dans

⁴⁹ Les plus connus se retrouvent dans un ouvrage populaire nommé « Guruji » et dans un article de Nancy Gilgoff (voir bibliographie).

la séquence d'*asanas* déjà exercée. Il est évident que ces adaptations reflétaient la capacité particulière de chaque individu, mais dans l'ensemble les séquences étaient les mêmes que la méthode exige aujourd'hui.

À l'égard de ces exceptions, Pattabhi Jois enseignait jusqu'aux années 80 le *yoga* à certains malades ou personnes avec des handicaps. Dans ces cas particuliers, nombreux sont les témoignages qui attestent que Pattabhi Jois adaptait la méthode aux besoins propres de ces élèves. À ce temps, le nombre de personnes qui pratiquaient le *yoga* sous sa tutelle se comptait sur les doigts d'une ou deux mains selon les mois. Actuellement, la rigidité de la méthode est appliquée sans exception à la *Main Shala*; néanmoins, à la SYS de Montréal comme chez plusieurs autres *shalas* à l'échelle internationale, quelques néophytes se verront donner des variations pour les *asanas* particulièrement difficiles jusqu'à ce que ceux-ci développent la capacité nécessaire à l'exercice usuel de la posture et à l'exécution de la forme stricte de la structure du système.

4.4.2. Deux types de séances de *yoga* : Les cours dirigés et le style Mysore

Selon le standard issu de notre terrain de recherche, il existe deux formats d'enseignement et d'apprentissage de la méthode de l'AVY. L'un des deux formats suit le système d'enseignement plus répandu et usuel dans les autres styles de *yoga* : le format d'enseignements dirigés par un individu. C'est-à-dire qu'au cours d'une durée standard dans l'AVY d'une heure et demie, l'instructeur responsable guide les élèves par des commandes verbales, ainsi que par des démonstrations physiques, l'ordre des *asanas* et les techniques à exécuter. Généralement dans l'AVY, les cours dirigés portent sur la première série des séquences d'*asanas* et les points d'alignements du corps (nous expliquons le système des séquences ci-dessous).

Le second format est l'emblème de ce style de *yoga* et se nomme *Mysore style practice* parce qu'elle suit la forme d'enseignement de la *Main Shala* située à Mysore province du Karnataka, en Inde. Il est le format de pratique typique de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* et cette particularité est l'une des caractéristiques distinguant cette école des autres genres modernes de *yoga*. En général, la personne responsable de ce format de pratique détient une ancienneté et une connaissance très approfondie de la méthode. À la

Sattva Yoga Shala, Darby et Joanne sont les principaux instructeurs des séances de style Mysore.

Les séances de style Mysore supposent que les élèves pratiquent à leur propre rythme et qu'ils connaissent au moins en partie ce qu'ils doivent faire, à savoir, l'instructeur ne dirige pas la classe. Le format « non dirigé » de ces séances permet à chaque personne de suivre un rythme personnel, ce qui accorde aux néophytes ainsi qu'aux *ashtangis* la possibilité de respecter leur capacité, leur limite ; donc, d'avoir une pratique sécuritaire correspondante à la singularité de chacun. Puisque le maître ou l'instructeur de *yoga* ne dirige pas la séance d'une manière dictatrice (format usuel des cours de *yoga*), il prodigue une attention personnalisée à chacun qui sera d'une durée variable selon le temps que l'individu nécessite pour comprendre une explication ou une technique. D'ailleurs, le rôle principal du maître est de déambuler dans la salle de pratique et au passage, il peut aider une personne à comprendre les actions multiples d'une *asana*, approfondir l'intensité de celle-ci, ou encore assister/corriger la posture dans les cas possibles de blessure. Ces actions sont identifiées par tous en tant qu'« ajustements ou assistances ». Les ajustements impliquent un peu de clarifications verbales et surtout, une attention communicative essentiellement physique où le toucher peut passer du frôlement d'un doigt à une assistance plus radicale comprenant tout le corps de l'instructeur.

La structure des séances de style Mysore exige que les pratiquants exécutent sans altérations une des séquences d'*asana* (ou une section d'une séquence) selon l'ordre prescrit dans la méthode. Selon l'initiative de Darby ou d'un instructeur, le pratiquant se fait enseigner l'ordre de la séquence une *asana* à la fois par le rajout de l'*asana* suivant celle qu'il exécutait précédemment. Le rajout d'une *asana* à la séquence pratiquée par un élève varie en rapport à sa progression personnelle ainsi qu'au jugement de la personne responsable des séances de style Mysore.

4.4.3. Structure de la méthode : le corps principal de la pratique

Pour les pratiquants, la discipline de l'AVY signifie l'exercice d'une séquence d'*asanas* liées entre elles sous forme de *mala*, un mot traduit selon l'idéologie de ce *yoga*

par le terme « guirlande » (Jois, 2002), et cette liaison se fait grâce à la *vinyasa*. Les *asanas* sont des positions corporelles dynamiques combinant diverses actions physiques exécutées selon un processus défini. La *vinyasa* est une courte séquence de mouvements synchronisés avec *rechaka*, l'expiration, et *puraka*, l'inspiration, entre l'exécution de chaque *asana* de sorte à créer un rythme fluide tout au long de la séance de *yoga*.⁵⁰

La structure d'une séance d'*Ashtanga yoga* est agencée par deux types de salutations au soleil; une séquence d'*asanas* nommée *standing sequence* où le corps est debout; une séquence d'*asanas* où le corps est assis sur le sol (soit la première séquence, la seconde ou la troisième selon l'expertise de la personne); et, une séquence finale d'*asanas* comprenant des extensions dorsales arrière et des inversions de la tête au pied; enfin, la séance se termine par *shavasana*, la relaxation finale où le corps est étendu sur le sol.⁵¹ L'idéologie de l'AVY stipule que les trois séquences⁵² d'*asanas* détiennent chacune un impact particulier sur le pratiquant. Dans l'ouvrage *Yoga Mala*, Jois (2002) explique que la série primaire, nommée *yoga chikitsa*, sert à renforcer, détoxifier et aligner le corps; la série intermédiaire, *nadi shodhana*, sert à renforcer et purifier le système nerveux ainsi qu'à ouvrir les canaux énergétiques où le *prana* circule (*nadis* et *chakras*); la série avancée, *sthira bhaga*, se trouve en quatre variations (A, B, C, D) et rassemble la force et la grâce de la pratique dans des formes plus avancées de flexibilité.⁵³ Les salutations aux soleils préparent le pratiquant mentalement et physiquement à l'exercice de sa séance de *yoga*, tandis que la séquence de postures debout suivant les salutations au soleil sert à établir la fondation et stabiliser le pratiquant pour la séquence d'*asana* qu'il engagera, et enfin, la séquence finale sert à « refroidir » le corps et calmer le système nerveux avant de terminer et de clore la séance par la posture du mort, *shavasana*.

⁵⁰ Le site officiel de la *Main Shala* donne un exemple de *vinyasa* : « *Vinyasa means breathing and movement system. For each movement, there is one breath. For example, in Surya Namaskar there are nine vinyasas. The first vinyasa is inhaling while raising your arms over your head, and putting your hands together; the second is exhaling while bending forward, placing your hands next to your feet, etc. In this way all asanas are assigned a certain number of vinyasas* » (<http://kunjayogi.org/the-practice>) (dernière consultation en date du 27 février 2013).

⁵¹ Voir, dans la section des annexes, celle présentant un visuel des salutations, des postures debout, de la première série, puis de la séquence finale.

⁵² Les séquences sont communément nommées « série » et ce terme dérive directement des expressions anglaises « *primary series, intermediate series, third series* ».

⁵³ <http://www.ashtanga.com/html/background.html> (dernière consultation en date du 27 février 2013).

Unique à cette méthode, l'AVY exige également que le pratiquant exécute au mieux de sa concentration la méthode du *trishtana*⁵⁴ du début jusqu'à la fin de sa pratique. Le *trishtana* combine trois techniques yogiques, les *drishti*, les *bandhas* et les *asanas* ainsi qu'une technique précise de respiration. Selon le site de la *Main Shala*, les *drishti*, des points fixes où doit porter le regard, sont prescrits pour chaque mouvement et servent à stabiliser l'esprit; les *bandhas*, un système de techniques de contraction/tonus de certains muscles, servent à intensifier le « feu intérieur » et à accroître le flot interne du *prana*⁵⁵ dans le corps; et la technique de respiration constante et d'une longueur égale entre l'inspiration et l'expiration sert à purifier le système nerveux et à augmenter le « feu intérieur ».⁵⁶ L'exécution du *trishtana*, selon Pattabhi Jois, est le point pivot sur lequel repose l'intégrité de la pratique et permet par conséquent de distinguer le *yoga* d'un simple exercice physique. Dans l'AVY, la pratique conjointe des *asanas*, des *vinyasa*, des *dristi*, des *bandhas* et de la respiration est considérée comme le moyen primordial au développement de la concentration puis, avec le temps, d'un état de méditation tout au long de la séance de *yoga*.

4.4.4. Cycle mensuel et hebdomadaire

La structure de la pratique de l'AVY suit un cycle mensuel fortement recommandé. Brièvement, ce cycle formel mensuel recommande que la personne pratique tous les jours du mois sauf les samedis, les jours de pleine lune et de nouvelle

⁵⁴ Voir le site de la *Main Shala*, <http://kpijayi.org/the-practice>

⁵⁵ Selon Darby, le propriétaire de la *shala*, le but des *bandhas* est de «dégager» la voie pour libérer l'énergie pranique et la rediriger au travers des *nadis* du corps subtil. Leur activation vise principalement à contrôler, augmenter et rediriger le flot interne du *prana* dans le corps.

⁵⁶ Le site de la *Main Shala* explique le « feu intérieur » par rapport à la respiration ainsi : « *For cleaning the body internally two factors are necessary, air and fire. The place of fire in our bodies is four inches below the navel. This is the standing place of our life force. In order for fire to burn, air is necessary, hence the necessity of the breath. If you stoke a fire with a blower, evenness is required so that the flame is not smothered out, or blown out of control. The same method stands for the breath. Long even breaths will strengthen our internal fire, increasing heat in the body which in turn heats the blood for physical purification, and burns away impurities in the nervous system as well. Long even breathing increases the internal fire and strengthens the nervous system in a controlled manner and at an even pace. When this fire is strengthened, our digestion, health and life span all increase. Uneven inhalation and exhalation, or breathing too rapidly, will imbalance the beating of the heart, throwing off both the physical body and autonomic nervous system* » (<http://kpijayi.org/the-practice>) (dernière consultation en date du 28 février 2013).

lune et les trois premiers jours des menstruations pour les femmes.⁵⁷ Selon la norme, l'AVY considère que le corps de la femme est en travail et qu'elle sera plus fatiguée au cours des menstruations. Selon ce qui est prescrit à la *Main Shala*, le samedi est le jour de repos où il est conseillé de prendre un bain avec de l'huile de ricin; néanmoins, les membres de la *Sattva Yoga Shala* ne le pratiquent pas. Les membres qui s'engagent dans la pratique de ce *yoga* selon le modèle prescrit par la *Main Shala* prennent habituellement congé les samedis. Cependant, comme plusieurs membres ne sont pas en mesure de pratiquer tous les jours de la semaine, certains d'entre eux pratiquent les samedis.

Les séances de style Mysore suivent également un cycle hebdomadaire. À la SYS, elles se tiennent majoritairement tôt le matin et tous les jours de la semaine, soit du dimanche au vendredi. Par ailleurs, la *Main Shala* de Mysore prescrit un ordre de pratique des séquences (aussi nommé série) d'*asanas* selon un rythme hebdomadaire. Pour spécifier, tous les pratiquants doivent faire la première séquence d'*asana*, ou une section de celle-ci, lors du vendredi; le dimanche, le pratiquant fait la première séquence ou une section de celle-ci, et les pratiquants plus avancés procèdent uniquement à la deuxième ou une section de la deuxième selon leur progression. Au cours des jours de la semaine, chaque individu pratique l'ordre de la série sur lequel il travaille; par exemple, la totalité ou une partie la première séquence; la totalité de la première et une partie de la deuxième; la totalité de la deuxième et une partie de la troisième; ou encore, la troisième dans sa variation A et une partie de la variation B, C, ou D; ou bref, si maîtrisé, la troisième dans la variation de son choix.

À la SYS, la structure hebdomadaire est recommandée, mais non obligatoire. Uniquement certains membres engagés dans la pratique avec l'intention de suivre la structure promue par la *Main Shala* appliquent cette discipline. Cette structure n'est pas obligatoire parce qu'il est entendu que les personnes ne sont pas nécessairement capables de venir tôt le matin ou avant le travail. Il faut rajouter que la pratique de l'*Ashtanga yoga* est très exigeante par rapport à la forme de la structure et il est reconnu que certaines

⁵⁷ L'idéologie de l'*Ashtanga yoga* reprend les types de *prana vayu* qui circulent dans le corps (voir Zysk : [2007]) pour une explication plus détaillée des *prana vayu*). Dans le cas des menstruations, l'*apana*, un type de *prana vayu* qui détient une force descendante, est entendu comme étant un facteur qui aide à l'élimination du sang. Il est donc fortement déconseillé de procéder à des postures qui inversent le corps de la tête aux pieds afin de ne pas déstabiliser la circulation de l'*apana* durant cette période.

personnes ne puissent pas si conformer. L'une des membres de la SYS, Anna, raconte une anecdote à ce propos :

« Partially I think that the Ashtanga practice, it takes a certain type of person to be able to do it, because it is—by no means—for some people it's just too hard. I don't mean hard in terms of difficult, I mean hard in terms of, it comes off as very severe. And I also have known people who have come to it and it just—their body maybe is too receptive, or too malleable—Well, I have known people, especially woman, in terms of hormonal problems, who come and start doing their practice and pick it up regularly and just commit to it and have major problems with it, their periods for instance: hormonal imbalances, that kind of stuff. So, I think for some people it's just a bit too much. »

4.5. Perceptions sur la pratique de l'AVY dans le discours des membres de la SYS

Parmi les répondants de la recherche, les schèmes de perception et d'interprétation de l'idéologie et de la *praxis* constituant la discipline de l'AVY sont directement fondés sur leur vécu de la pratique. Ces schèmes sont visibles dans un ensemble de perceptions ressortant de leur discours. En retour, ils permettent de mieux saisir l'impact et le vécu de la structure de ce *yoga* que nous voyons au chapitre 6.

4.5.1. Perceptions et vécu sur le rythme des cycles lunaires

Dans l'idéologie de l'AVY, les deux phases de la révolution synodique de la lune détiennent un impact sur les personnes. La nouvelle lune émet une énergie lourde, voire compressant vers le sol, qui est ni nécessairement négatif ni positif. Elle est comprise par les pratiquants de la SYS comme étant un facteur de calme, d'apaisement, mais aussi de fatigue, et l'on prescrit de ne pas pratiquer l'AVY pour cette dernière incidence. À l'opposé, la pleine lune émet une énergie dont l'effet est comparable à une sorte de soulèvement, celle-ci est perçue comme un facteur de vigueur contenant aussi des aspects négatifs potentiels d'accidents ou de blessure physique et, dans ce cas, l'on prescrit de prendre le jour de congé. Il ressort des témoignages des membres de la SYS que les deux phases lunaires détiennent ces effets sur leurs états physiques et mentaux autant un ou deux jours avant qu'après chacune des phases. Lors de discours informels les jours de pleine lune, Rebecca et Ingrid ont expliqué qu'elles se sentaient pleines d'énergie, mais que leur état d'esprit était éclectique, tendu et nerveux. Tandis que lors de nouvelles

lunes, Anna et Nicole ont partagé sur leur état de fatigue physique et mentale. Elles clarifient que l'effet de cette phase lunaire est un facteur qui rend leur pratique plus difficile la journée d'avant et d'après son point culminant.

4.5.2. Perceptions sur l'alimentation végétarienne et ses effets sur la pratique de l'AVY

Une représentation construite autour du végétarisme est particulièrement intéressante et porte sur la relation entre l'alimentation et la pratique d'*asanas*. Quelques répondants, dont Darby, Nicole, Rebecca, Pierre et Vincent ont expliqué qu'une alimentation contenant de la viande fait en sorte que le corps soit moins flexible, moins souple, et plus lourd. Vice versa, la diète végétarienne est considérée rendre le corps plus souple et plus léger. Ces effets peuvent se produire lors d'altération de la discipline alimentaire, par exemple Mika explique que lorsqu'elle dut cesser l'alimentation végétarienne pendant une année, elle ressentit conséquemment l'impact de « lourdeur » et de perte de flexibilité dans sa pratique. Ce que les répondants entendent par les termes « léger » et « lourd » est lié aux concepts des *gunas*.⁵⁸

4.5.3. Perceptions sur les séances de style Mysore et les autres formats d'apprentissage

Dans leurs discours, la perception des membres sur la pratique de la méthode présente une distinction entre les cours dirigés et les séances de style Mysore. Selon les membres détenant une pratique assidue dans les séances de style Mysore, les cours dirigés offrent une compréhension de base sur la pratique; néanmoins, c'est uniquement par l'établissement d'une pratique lors des séances de style Mysore qu'une personne développe une « vraie » compréhension de l'AVY et qu'il est par conséquent possible d'intégrer le potentiel de ce *yoga*. Anna l'affirme avec empressement :

⁵⁸ Les *gunas*, au nombre de trois, *sattva*, *raja* et *tama*, proviennent de la philosophie *samkhya* (nous l'avons survolé dans le chapitre trois dans la revue de la littérature) et qui fait aussi partie de la cosmologie yogique. Les textes classiques décrivent et qualifient *sattva* de léger comme l'air, pur, fin, intelligent, plus près du divin que les deux autres *gunas* ; *rajas*, d'énergie, de feu, de principe actif ; puis *tamas*, de lourd, de solide, d'état de masse, de principe brut et grossier. Ceux-ci cohabitent dans l'espace et agissent simultanément dans la constitution du monde matériel.

« Only when you come to [séance de style] Mysore that everything changes. Then you see that you are just a fish in a pool, you see all the people who are committed and that gives you motivation and energy. Then, when you go back to lead a class, you see the difference ».

Notamment, ces membres estiment que c'est par les séances de style Mysore que l'on intègre les connaissances, même celles obtenues lors d'ateliers. Par exemple, Vincent compare les séances de style Mysore avec la formation d'instructeurs où pour lui, uniquement la pratique de style Mysore permet d'intégrer les bénéfices :

*« Bien, c'est ça l'Ashtanga. [...] Bien oui, c'est par la pratique, beaucoup plus dans la pratique que dans la théorie. Parce que je dis ça comme ça, c'est une parenthèse, c'est que tu as des gens qui pratiquent, mais qui ne viennent pas à Mysore (pratique style Mysore). Par exemple, il y a eu beaucoup d'étudiants qui ont fait le *Teacher's Training* et qu'ils ont eu leur diplôme, mais que je n'ai jamais vu à Mysore. Peut-être qu'ils pratiquent chez eux, mais ils manquent les fruits, ils ont le diplôme, mais ils n'ont pas de fruits! »*

4.5.4. Perceptions sur l'application de la rigidité de structure de l'AVY et de l'engagement personnel

Aux yeux des pratiquants de la SYS, il est indispensable de respecter la rigidité de la structure de la méthode. Cette perception prend source de leur vécu. Selon les témoignages, par la répétition exacte d'une action (ici la pratique), il est possible de découvrir les aspects plus subtils qui diffèrent à chaque fois et qui sont généralement reliés au soi (égo). Précisément, la rigidité de la séquence devient le contexte nécessaire à une distanciation mentale et émotionnelle qui leur donne l'opportunité de constater leur état d'être dans sa totalité au moment de l'exécution de la pratique, soit physiquement, mentalement et émotionnellement. Pour Mika, ainsi que pour la majorité des répondants, cette rigidité devient le facteur permettant d'observer que chaque séance de *yoga* ne sera pas la même :

« It is really interesting. It changes every time, and that's what I like about it. I feel sometimes that I don't even really know how I am until I get on the mat. And it is like "ho! Actually I have a lot of thoughts today!" or "ho! Today I thought I was feeling good but I am really stiff!" or "Ho I am more tired then I thought!" It is really unpredictable too... Sometime with a really good practice, I will be tired during the day afterward, and sometimes the practice is difficult but I will feel so

much release. But I like that, you do the same thing every day, but every day it's different. »

Dans la même optique, les membres croient que l'on obtient une compréhension de l'AVY, de l'expérience « spirituelle » et de la transformation personnelle⁵⁹ qui lui est singulière uniquement lorsque la personne établit une discipline et un engagement complet (*commitment*) dans la pratique à long terme. Anna l'explique par son expérience personnelle :

« Well, when I first started Ashtanga yoga, I tried to come 3 or 4 times a week or whatever it was, but I did not commit to practice, to getting on my mat everyday, practicing 6 days a week, you know, no matter how I felt. Then, if I didn't feel like going one morning, I wouldn't go. That is just the way it was, and so when I just committed to doing that, it changed a lot of things. Just... —I don't know how to describe it— It's just that it became more of a spiritual practice, not like an acrobatics class or gym work out. It came about just being there on your mat, and watching what was going on whether it was enjoyable or not. [...] Yeah, the same with yoga being healthier, seeing our dark side, seeing our shadow selves, and I think that one of the most beautiful parts of committing to a practice, committing every day, committing when it's plateau-ing, coming when it hurts, committing when it's not fun, those are the magic moments when you see what's real, and you go deeper internally. »

Les membres, les instructeurs ainsi que les propriétaires de la *shala*, Joanne et Darby, ont spécifié que certains aspects sont compris après quelques mois de discipline et d'autres, uniquement après plusieurs années.

4.5.5. Perceptions sur le pouvoir et l'effet immanent des séquences d'*asanas*

Issue de leur expérience, nombreux répondants soutiennent que la pratique de l'AVY détient une sorte de pouvoir,⁶⁰ un effet émanant d'elle qui leur semblent,

⁵⁹ L'analyse du chapitre six discute de la transformation personnelle encourue par les pratiquants de la SYS.

⁶⁰ Nous sommes d'accord avec Salamone (2001) et Edith Turner (2000, 1996) que l'utilisation des symboles et la manière dont ils sont compris est problématique en anthropologie. Salamone et Turner soutiennent qu'une quantité d'anthropologues voit les symboles comme représentatifs de choses hors d'eux-mêmes. Salamone indique que cette vision des symboles en tant que « véhicules secondaires » est « sérieusement déficiente » et qu'il faut reconnaître que « *some symbols do not point to reality but, rather, encapsulates it within themselves* » (Salamone, 2001 : 154). De son côté, Turner affirme que les symboles : « *are often not "representative" but are themselves spirit things, numinous objects, primary. Native Americans, Africans, and many other cultures, have long recognized this. However, the "symbols as metaphor" school in*

d'ailleurs, difficile à verbaliser. Ce pouvoir fait partie des effets qui se révèlent à long terme. Un commentaire d'Anna confirme ce vécu retrouvé dans les discours de plusieurs pratiquants :

« I mean I consider myself pretty traditional. I respect the tradition (celle de l'AVY) a lot. I think—I mean I still have that sort of feeling where I think there is a little bit of magic there. But I don't totally understand, while I continue to do this practice it keeps... showing itself in minor sort of magical ways. It keeps—things change and things happen that are quite magical. Unexplainable sometimes (avec un sourire). »

Pour Ingrid, ce même effet est un élément qui motive son dévouement dans la méthode :

« I found there was something that drove me into yoga every time. [...] And I felt from Darby, I got that energy or what it was that I was looking for! Like there was something behind all of those hard asanas, there was something in these positions that promised something else. »

Le commentaire d'Ingrid nous permet de remarquer de plus qu'une sorte d'énergie incitative est transmissible du maître aux pratiquants. D'ailleurs, Darby, le dirigeant principal de la SYS, commente aussi sur ce pouvoir émanant de la pratique de l'AVY :

« So, if I put my practice here, which I have, the asana practice, the meditation, the pranayama practice, which we just do and I do not have any expectations from it, but just do it, and see what's happening, see what comes out and know that things happen. The feeling that what is happening in the yoga asana practice have that change in me now, the meditation and pranayama practice and, how that's developing my mind as well and how it helps me grow and grow again, to become more (with hesitation for finding the right word) accepting. The word is accepting who I am and who I am in the universe. »

Il faut noter du témoignage de Darby la présence d'une foi en la pratique ainsi qu'au pouvoir qui émane d'elle. On remarque également l'importance de l'expérience personnelle, donc de la centralité de l'égo, du sujet, dans le processus spirituel.

Selon les perceptions des répondants de la recherche, cette sorte de pouvoir intrinsèque à l'AVY se retrouve notamment dans la structure de la méthode. Comme il a été expliqué, chacune des trois séquences d'*asanas*, nommé *yoga chikitsa*, *nadi shodana* et *shrita bhaga* est caractérisée au niveau de la *praxis* par des effets et des fonctions qui

*anthropology persists, and we see that much of the present teaching in seminaries (some of it based on a reductive version of Victor Turner's work) is becoming rationalistic in a way not suited to the experience of many peoples around the world » (Turner 2000: 138-139). Dans cette optique, nous considérons que le pouvoir qui émane des séquences et des *asanas* est issu de leur nature propre et non pas représentatif de quelque chose d'autre ni métaphorique.*

leur sont propres. La perception des membres quant aux effets issus de la pratique de chacune des séquences semble concorder avec l'idéologie et la *praxis*. À propos de la séquence d'*asanas* par laquelle tous les néophytes débutent, *yoga chikitsa*, certains membres expliquent qu'un effet introspectif est engendré par les nombreuses flexions du tronc vers les jambes. De par leur forme d'exécution, les *asanas* composant *yoga chikitsa* impliquent un repliement sur soi-même. Le vécu émotionnel de ces effets de la première séquence dans l'expérience personnelle de chacun des participants est exprimé différemment. Pour Vincent, Nicole et Pierre, le vécu émotionnel de l'exercice de *yoga chikitsa* était expliqué comme étant un repliement vers l'intérieur dont l'expérience générale était positive malgré les périodes où ils devaient gérer des difficultés personnelles. Tandis que pour Anna, l'effet de *yoga chikitsa* fut éprouvant : « *I was crying on my mat when I was doing the primary series. Because it was those forward bendings, I was just sort of... it was more when I'd leave practice, I was usually in a troubled space.* »

Par rapport aux aspects immanents, nous avons vu que les spécificités de chaque séquence possèdent des effets qui leur sont propres. *Nadi shodana*, la séquence qui suit *yoga chikitsa*, comporte de multiples extensions du dos (nommé *backbends* en anglais). Ces mouvements du tronc sont en direction opposée à ceux composant la majorité des *asanas* de la première séquence. Pour Anna, qui se décrit comme ayant une tendance dépressive, ceci vient équilibrer l'effet des deux séquences :

« *My state of mind is much healthier when I practice. I have always struggled with depression, since I was a child since I was adolescent, even to the point of being diagnosed. And I find that the discipline of the practice, committing to it on a daily basis is really helpful for that. And also, doing back bends. If I do the primary series too much, I face a hard time but backbends are very good for depression. I find that they are really helpful.* »

Toujours concernant les perceptions (sur l'immanence) acquises par l'expérience des pratiquants, il ressort des discours de quelques pratiquants que la séquence avancée d'*asanas*, *shrita bharga*, intègre les effets des deux précédentes tout en accordant une plus grande confiance personnelle. Le témoignage d'Ingrid le démontre dans une situation où elle se vit offrir un emploi :

« *When I started the third series, the beginning postures, which are these—they are called the divine stability postures! And for the first time—I don't know if things just*

line up that day—but people were just offering me things! Like jobs! That I knew I couldn't do, but for some reasons they were like, 'Yeah we believe in you!' More like that! And it seems that they (les asanas de la troisième séquence) gave me a little less vagueness, a little more—a little bit more, like, to be assertive and to go get it. And I tried that (la demande d'emploi) and they offered it. »

4.5.6. Perceptions sur le pouvoir et l'effet émanant de certaines asanas

À un niveau plus spécifique que celui des séquences de l'AVY, les *asanas* sont également comprises comme détentrices d'effets particuliers. En général, les membres perçoivent que certaines catégories d'*asanas* détiennent certains effets qui leur sont associés. Leur impact est fréquemment ressenti chez le pratiquant, non seulement durant leur séance de *yoga*, mais aussi bien après celle-ci. Ingrid donne un exemple de la prolongation d'effets pour les *asanas* comportant des extensions du dos lorsqu'elle rentrait chez elle :

« I guess they have been giving... like just a sense of lightness. I guess I had one sort of experience—I felt I was walking a lot more lightly. Like as if something was lifting me up, mainly walking. Maybe I am just breathing funny, or doing something strange. Usually it is—like yesterday I came home, it was from a back bend, it was mildly orgasmic. It was just really great! »

Un témoignage de Vincent démontre que ses effets se retrouvent aussi pour les *asanas* qui travaillent sur la flexibilité des hanches :

*« De vouloir se mettre les pattes croisées en arrière de la tête... En même temps, il y a ça et en même temps, on sait qu'il y a les côtés très bénéfiques. C'est sûr qu'il y a la beauté de la posture ou quelque chose par rapport à la posture. Mais quand tu la vis, c'est que tu sens, même physiquement dans ton corps, quelque chose de l'*fun* qui arrive. »*

Le vécu des effets de ces *asanas* est principalement somatique et l'on constate dans ces exemples qu'il est difficile à verbaliser dans le discours des pratiquants.

Parallèlement, il existe quelques *asanas* entendues par Darby et les pratiquants comme étant des points culminants dans chacune des séquences. Selon l'expérience de plusieurs membres, ces *asanas* détiennent un pouvoir immanent qui peut devenir un facteur de bouleversement dans certains aspects de la période de vie durant laquelle la personne commence à exercer ces *asanas*. Au cours du terrain, nous avons eu plusieurs

témoignages concernant ce pouvoir en rapport à la posture du pigeon, *kapotasana*,⁶¹ qui se retrouve dans la séquence intermédiaire, *nadi shodana*. Le cas d'Ève le démontre dans ce témoignage :

« Il (Darby) en parlait durant le *Teacher's training*, je ne sais pas si c'est comme ça avec tout le monde, mais pour moi, pendant que je faisais *kapotasana*, j'avais de la misère et à chaque jour, il me remettait dedans (ajustement pour aider Ève à exécuter *kapotasana*)—c'était une période de ma vie vraiment mouvementée. Ça (la relation amoureuse) s'était terminé avec Jérémy et il y avait le truc avec Aaron. Tout était tout croche dans ma vie, tout changeait et c'est à ce moment-là que je pratiquais *kapotasana*. Et ça—je ne sais pas si c'était une coïncidence, mais, pour moi, de la façon dont Darby en parlait dans le *Teacher's training*, il disait “tu sais je fais attention avant de donner cette posture parce que je sais qu'il va arriver des choses dans la vie de cette personne là, qui (*kapotasana*) va changer des choses”. Alors, j'imagine que c'est quelque chose qui arrive à pas mal tout le monde. »

4.5.7. Perceptions sur l'interconnexion entre le corps, l'esprit et les émotions

Le format de la pratique et les techniques que l'AVY utilise mènent les pratiquants à développer une vision du corps et de l'esprit qui s'écarte de la dichotomie cartésienne et porte plutôt vers une vision réunifiant les deux. Blackman (2008) et Scheper-Hughes et Lock (1987), ainsi que plusieurs auteurs, ont amplement démontré que ce dualisme est une construction sociale plutôt qu'une réalité naturelle. Dans ces conditions, il est possible de comprendre qu'une pratique engagée sur une longue échelle temporelle puisse mener une personne à vivre selon un autre paradigme. Ozawa De Silva clarifie d'ailleurs qu'au Japon, l'unité du corps et de l'esprit est perçue comme un « potentiel » à atteindre par le biais de disciplines ascétiques ou d'autres pratiques, soit l'unité n'est pas donnée d'avance (2011 : 96). À l'instar du sujet d'étude d'Ozawa De Silva, la méthode de l'AVY encourage une prise de conscience d'une liaison entre le corps, l'esprit, les émotions, et le milieu. Un passage de l'entrevue avec Mika est évocateur à cet égard :

« I think because the core isn't separate from the mental. Then of course it will have an impact. If you—if this sequence of posture really is able to heal the physical

⁶¹ *Kapotasana* est une extension dorsale. Pour l'exécuter, l'individu se place avec les genoux et les jambes sur le sol et le tronc fait une complète extension vers l'arrière où les avant-bras et les coudes sont sur le sol et les mains sur les talons. Un témoin a expliqué que la posture se nomme le pigeon car la courbe extrême que fait le tronc ressemble à la bosse de la poitrine de l'oiseau.

body—which it does for a lot of people—then it will also heal other layers of your being, help your mind and help your emotion and all these things. I think it is just the method, I think it just reflects the reality of—if you want to call it a philosophy—I think it reflects the reality that the mind and the body are so intimately interconnected. »

L'éloignement d'une vision cartésienne du soi chez les membres advient aussi parce qu'ils viennent à observer dans leur corps (lors des séances de *yoga*) l'impact de leur vécu général, soit leur vie, sur celui-ci. En tant qu'institutrice, Anna est en mesure de voir chez les membres que le vécu, le corps et l'esprit est un tout observable lors d'une pratique de style Mysore et qui, en retour, détiennent un impact sur elle: « *You know, especially watching as a teacher, you see even more of that sort of driving other people more. You really see how people's lives are playing on their body and on their practice. »*

Cette brève section sur les perceptions et la vision de l'AVY chez les répondants n'est pas exhaustive. Nous avons choisi d'aborder celles qui se rapportent directement à l'expérience de la pratique de l'AVY. En somme, la discussion de ces perceptions était pertinente afin d'éclairer davantage l'expérience du rituel analysé au prochain chapitre. Dans ce dernier, nous reviendrons sur les perceptions caractéristiques de l'expression moderne de la religiosité.

Conclusion

L'*Ashtanga yoga* met l'accent sur la forme de la pratique de la méthode ainsi que sur l'expérience de celle-ci vécue chez la personne. Malgré la prédominance de la *praxis*, la méthode possède une idéologie composée d'un ensemble de préceptes et de normes à laquelle la majorité des membres adhèrent. Dans le contexte de la méthode, le vécu issu de la pratique est l'élément qui confirme en retour la véracité de l'idéologie. Encore, la conjonction de la *praxis* et de l'idéologie socialise le pratiquant dans un nouvel éthos ainsi que dans un univers sensoriel comprenant des modes de perception autres que ceux connus avant l'engagement dans l'AVY. Ainsi, l'idéologie et la *praxis* donnent naissance à des perceptions et une vision du monde accordant de multiples particularités à l'AVY. Considérant que ce chapitre a décortiqué le cadre idéologique et pratique de ce type de *yoga*, il est dès lors possible de procéder à son analyse rituelle.

Chapitre 5 - Schème constitutif de la transformation chez les membres de la SYS : analyse du rituel

Introduction

Parmi certains répondants de la recherche, l'*Ashtanga yoga* est choisi délibérément dans le but de s'engager dans une pratique leur permettant de mettre en action, soit de vivre, leur croissance spirituelle. Tandis que d'autres ont remarqué une connexion entre ce qu'ils considèrent être un vécu spirituel et leur pratique du *yoga* uniquement lors d'une réflexion rétrospective, à l'instar des entrevues ou des discussions informelles. Bien que leur vécu spirituel transcende la pratique de l'*Ashtanga yoga*, cette dernière en est une forme d'expression active, soit un rituel.

Les séances de style Mysore consistent en la pratique rituelle prépondérante de ce type de *yoga* et le terme « Mysore » réfère au format d'enseignement de la *Main Shala* située dans la ville de Mysore en Inde. Ainsi, nous procédons dans ce chapitre à l'analyse du rituel des séances de pratique style Mysore. Nous présentons dans un premier temps une analyse de ses caractéristiques rituelles. Ensuite, nous passons du plus général au particulier afin de faire ressortir les aspects du rituel qui sont associés directement à la pratique de l'AVY et qui le rattachent à une expression moderne de la religiosité. Nous montrons la manière dont l'adoption de ce *yoga* implique une incorporation de la pratique par un *apprenticeship*.⁶² Puis, l'analyse portera sur la manière dont l'apprentissage amène de nouvelles connaissances et types de connaissances, tels que ceux issus de la kinesthésie, de nouveaux types de perception, tels que la prise de conscience des *affects*⁶³ et de nouvelles aptitudes, telles que des modes d'attention particuliers.

⁶² L'*apprenticeship* (Wacquant, 2005 et Downey, 2010) est une notion qui fait référence à l'apprentissage discipliné et rigoureux d'une discipline (voir la section sur l'*apprenticeship* dans le cadre conceptuel).

⁶³ La notion d'*affect*, telle qu'employé par Blackman (2008-2010), Blackman et Venn (2010), Marchand (2010) et Henriques (2010), est une notion qui nous permet d'identifier par un terme certains types de ressenties, de forces ou d'énergies produites par chaque composante d'un milieu par le biais de leur actuation. Les *affects* des composantes sont transmissibles et ils sont perçus somatiquement par les autres composantes. Leurs interactions peuvent altérer les *affects* des autres composantes entre elles. Dans de nombreuses recherches, la notion est utilisée pour représenter uniquement le vécu affectif. Néanmoins, la définition que nous rattachons à cette notion pour ce mémoire dépasse ce cadre usuel d'utilisation du terme. Pour expliquer, les émotions et les humeurs sont des formes d'*affects*, mais tous les *affects* ne sont pas nécessairement des émotions ni des humeurs, c'est-à-dire que d'autres types d'états, mode d'être ou d'éléments peuvent être transmis sous forme d'*affects* (voir le cadre conceptuel et la section sur l'*affect* pour une explication détaillée). Par exemple, Blackman (2008) propose que les phéromones soient transmises d'une personne à l'autre sous forme d'*affect*.

5.1. Description du rituel de la pratique style Mysore

Une séance de pratique de style Mysore se divise en trois sections; l'arrivée, la pratique propre et la relaxation finale.⁶⁴ Elles correspondent au modèle de Van Genep (1960), soit aux trois phases des rites de passage : la séparation de la phase pré liminale; la phase liminale transitionnelle; et la phase postliminale d'incorporation/réintégration. Dans un premier temps, la phase de séparation est démarquée par de multiples modalités. C'est elle qui engendre le début du changement de l'espace-temps vers une intemporalité rituel. La séance de pratique de style Mysore se démarque du contexte quotidien de la réalisation des activités ordinaires de la vie. Cette séparation du quotidien est remarquée par les membres, dont Pierre qui nous donne sa première impression sur le lieu de pratique :

« Mes premières impressions, c'est que j'étais surpris de l'emplacement comme tel. Ça me semble être un des coins de Montréal les plus occupés, peut-être que dans le Quartier Latin c'est aussi occupé, mais c'est tellement occupé le coin ici, près de Concordia. Sauf, que quand tu rentres dans l'école (*Sattva Yoga Shala*), c'est tout calme, tout tranquille, c'est comme si tu rentres dans une autre zone. Moi, c'est ça qui m'a frappé, un petit coin de tranquillité au milieu de la ville bruyante et sale. »

L'intérieur du local ressort de l'ordinaire. Le studio est divisé principalement en deux salles; premièrement, une salle d'accueil où l'on enlève ses vêtements civils et où se trouve le bureau d'enregistrement des membres, puis une deuxième salle où s'exercent les séances de *yoga*. Dans la salle d'accueil, des tableaux aux représentations variées, par exemple de *yogis* en méditation, *Kundalini*⁶⁵ en éveil, ou de *yantra*,⁶⁶ et des photos de Pattabhi Jois, le *guru* principal de ce *yoga*, sont placés sur plusieurs murs. De plus, plusieurs divinités en bronze sont placées çà et là, la lumière y est tamisée et le tout est jumelé à l'encens ainsi qu'aux bougies. Cet accueil crée une atmosphère particulière, intense et omniprésente dans la salle. L'ambiance générale y est calme, posée et mystique. Lors de l'entrée, on peut saluer à basse voix ou avec un sourire une personne si

⁶⁴ Ce modèle est inspiré de celui que propose De Michelis (2004, voir chapitre huit). Pour notre exemple, il est adapté à l'AVY.

⁶⁵ Selon mes informateurs, la *kundalini* est expliquée par la métaphore d'un serpent. Le serpent représente l'énergie *prana* associé au soi suprême qui passe par les *chakras* pour monter jusqu'au *chakra* suprême situé au-dessus de la tête lorsque le « serpent » entre en éveil par l'emploi de techniques yogiques.

⁶⁶ Les *Yantra* sont des symboles géométriques qui représentent des divinités hindoues ou qui servent d'outil de concentration. Ils sont considérés comme magiques et détenant une force pour aider dans la voie spirituelle.

elle arrive en même temps, mais on y parle peu ou pas. En général, si l'un arrive tôt le matin, c'est-à-dire à l'heure de la séance style Mysore, il est seul. Personne n'est là pour l'accueillir. C'est l'apparat décrit ci-dessus qui sert d'hôte. Chaque personne arrive à l'heure où il ou elle désire et la majorité s'installe entre 7 heures et 8 heures du matin. Lors de leur arrivée dans le studio, un à un retire ses appareils pour se vêtir de vêtements appropriés. Le style vestimentaire est semblable pour tous, il est simple, souple, confortable et minime. Il permet une liberté de mouvement pour ne pas nuire à la pratique d'*asana* de la personne, et il est léger, car la pratique génère fréquemment de la sueur.

L'odeur de l'encens indique que l'instructeur est déjà dans la salle de pratique probablement en train de terminer sa propre séance. Durant cette première entrée, certains comportements symboliques signifient le détachement de l'individu de la structure sociale; en d'autres mots, la phase initiale sert plus de filière afin de se calmer, de détourner son esprit de l'extérieur et de son train-train quotidien dans le but de s'introduire dans un état d'esprit distinct, voire prescrit, à la séance du style Mysore. Par exemple, chaque personne passera du studio à la salle de pratique calmement et sans bruit, déposera son matelas de caoutchouc dans la même intention et ne communiquera, s'il y a lieu, qu'en chuchotant. Toute cette procédure se passe telle une mise en scène dans laquelle chacun joue son rôle. Nous ne sommes certainement pas en face d'une activité spontanée: cette étape préparatoire est nécessaire, car il faut se mettre dans « l'ambiance ».

D'ailleurs, un point pertinent est ressorti des entrevues semi-structurées ainsi que de l'observation participante; presque à l'unanimité, les *ashtangis*⁶⁷ préfèrent se rendre au studio pour les séances de pratique de style Mysore plutôt que de pratiquer chez soi. Les principales raisons exprimées se résument à l'idée que « chez soi » il y a le téléphone, les colocataires, le partenaire ou les enfants, et tous les petits trucs qui ramènent à l'esprit les responsabilités journalières ou qui troublent la concentration empêchant, par conséquent, de se mettre « dans l'esprit, la zone ». De plus, deux faits sont jugés primordiaux dans la salle de pratique: la communauté et l'énergie. Le point principal de réunion de la communauté est le studio (la *Sattva Yoga Shala*), elle est composée des gens qui y

⁶⁷ L'expression « *ashtangi* » est le nom par lequel les pratiquants engagés dans la méthode depuis une période de temps se désignent. Le terme indique entre autres une forte vocation dans l'AVY.

pratiquent et avec lesquels les membres partagent l'expérience et la vocation à l'AVY. Tandis que la notion « d'énergie » fait référence à ce que dégage le groupe ainsi qu'au *prana*,⁶⁸ et selon nous, les deux constituent des exemples d'*affect* que nous aborderons plus tard dans ce chapitre. La transition entre la phase initiale et la phase liminale est aisément perçue par le passage des membres de la salle d'arrivée à la salle de pratique.

La seconde phase ouvre sur un espace où tout est possible ou presque; le rituel opère de façon entière et on entre pleinement dans l'espace-temps rituel. De la salle principale du studio, l'un se rend à la salle de pratique, des portes françaises en verre les séparent. La décoration de la salle de pratique est plus simple et on y retrouve aussi des bougies, des statues de divinité hindoues, une autre photo de Pattabhi Jois et un *yantra* de *Shiva* vert et doré en tissu. Tous les membres se placent de sorte à faire face à l'est et la photo de *Guruji*, Pattabhi Jois. L'ambiance est différente de celle de la salle d'accueil: le son de la respiration exercée par les pratiquants déjà en place et l'énergie dégagée par leur corps en mouvement sont catalyseur du calme et de l'état d'esprit nécessaire à l'entrée dans la phase liminale. Sans être explicite en ce sens, l'atmosphère l'indique sans équivoque.

L'instructeur principal, Darby, et sa femme, Joanne, complètent tranquillement la séquence finale de leur pratique d'*asana*. Darby termine sa dernière *asana*, soit *shavasana*, avant celui de sa femme, puis il se lève, range son matelas pour libérer un espace pour un élève, va se changer et revient pour déambuler dans la salle et procéder à des « assistances » et « ajustements ».⁶⁹ Chaque élève déjà arrivé s'est installé, s'est recueilli quelques instants pour ensuite procéder à la séquence d'*asana* qu'il fait habituellement. Ceux qui sont arrivés plus tôt sont rendus plus loin dans leur séquence que ceux qui sont arrivés plus tard. Tous les participants suivent la structure de la méthode sans l'altérer. Ils débutent de la même manière c'est-à-dire avec les *surya*

⁶⁸ La notion de *prana* est particulièrement ambiguë et détient plusieurs définitions telles que « force vitale de chaque être », « énergie propre au macrocosme et au microcosme », etc. Plusieurs auteurs utilisent cette notion sans pour autant l'expliquer, ce qui la laissent toujours ambiguë. De Michelis (2004) en offre une bonne présentation, mais qui est tout aussi limitée à son sujet d'analyse (Vivekenanda). Nous voulons uniquement spécifier que le *prana* est un type singulier d'énergie et doit être compris, non pas dans le sens du terme français, mais comme une particularité du *yoga*.

⁶⁹ Voir la section traitant de la *praxis* du chapitre quatre pour une explication plus détaillée des éléments énumérés dans ce paragraphe.

namaskara A et B, ils procèdent ensuite à la séquence debout pour continuer par une des séquences d'*asanas* exercées au sol et liées entre elles par les *vinyasas*.

Lorsque Joanne a terminé *shavasana* et qu'elle s'est levée, Darby donne le signe pour l'exécution du chant d'ouverture de la séance. Précisément, il vient près du mur est et il fait raisonner d'un petit coup de bâton un bol de bronze (un comme ceux des bonzes bouddhistes), et il se place debout sous la photo de *Guruji* tout en se tournant pour faire face aux pratiquants. Tous les participants à la séance mettent fin à l'*asana* dans laquelle ils se trouvaient et se mettent debout sur leur matelas en face de l'instructeur et ils placent leurs mains en *anjali mudra*.⁷⁰ Le chant commence et termine par le mantra *Om* et le rythme du chant d'ouverture est moins celui d'une chanson que d'un remerciement ou d'une prière. En fait, il est fait au rythme d'un chant védique.⁷¹ Le chant est fait simultanément par les instructeurs et les participants sous forme d'un ensemble. Une fois le chant terminé, chacun procède par une *vinyasa* et continue sa séquence où il l'avait laissée. À partir de ce moment, le maître et sa femme déambulent de participant en participant pour tout le reste de la séance.

Selon Van Gennepe, la dernière phase des rites de passage permet aux participants d'intégrer le quotidien tout en étant changés. Il s'agit de la phase d'agrégation. En quelque sorte, la séquence finale d'*asana* est une préphase d'agrégation. C'est-à-dire que même si elle est toujours active et clairement dans l'espace-temps rituel, dans l'idéologie de l'AVY, elle sert principalement à « refroidir » le corps, et à balancer les effets de la série (que ce soit la première, l'intermédiaire ou l'avancée) que l'*ashtangi* vient de compléter. Suivant la séquence finale, l'on passe à *shavasana*. C'est elle qui vient clore la pratique, et par conséquent, terminer le rituel. Chacun demeure pour une durée indéterminée dans l'*asana* de clôture, *shavasana*. Entretemps, Darby et Joanne sont sortis

⁷⁰ Les *mudras* sont des positions sacrées faites avec les mains. *Anjali mudra* est fait en joignant les paumes de chaque main au-devant de la poitrine.

⁷¹ Une partie de la prière est tirée des *Upanishads* et remercie Patanjali et tous les autres sages qui ont passé les connaissances du yoga jusqu'à notre siècle, l'autre moitié de la prière décrit les qualités supposées de Patanjali. Le *Om* est un *mantra*, dont on dit qu'il est le plus potentiel de tous. Il serait par ailleurs le son que le monde aura fait lors de sa création (information provenant d'observation participante). De plus, lors des séances, le chant est fait en sanskrit. La traduction anglaise provient du site officiel de la *Main Shala*, <http://kpiyai.org/the-practice/opening-prayer>, mais le chant n'est jamais fait en anglais. Il existe aussi un chant de fermeture chanté lors de classes dirigées. Toutefois, le chant de fermeture n'est pas chanté en groupe ni à haute voix lors des séances de format style Mysore à la *Sattva Yoga Shala*, certains informateurs ont assuré que les participants doivent le faire personnellement à la fin de leur pratique, un point qui n'est pas appliqué par tous.

de la salle de pratique lorsqu'ils ont jugé qu'aucune personne ne requiert leur aide pour terminer leur séquence. Traduit par l'expression « posture du mort », *shavasana* est tenue le plus longtemps par rapport aux autres postures, bien que cette période soit laissée à la discrétion de chaque individu. Par contre, mes informateurs ont mentionné que si quelqu'un ne fait pas *shavasana* assez longtemps après leur séquence, il coure le risque de se sentir agité ou d'avoir l'esprit confus au courant de la journée.

Fuller (1989 : 123) a dégagé un symbolisme de mort et de renaissance des rituels de guérison pouvant être appliqué au *yoga* postural moderne par le symbolisme de *shavasana* et de la courte phase de réémergence qui s'en suit. Cette réémergence est la même pour l'AVY que pour le terrain de De Michelis (2004) et elle est analogue à la phase d'agrégation de Van Gennep. Après *shavasana*, l'*ashtangi* « ramène son esprit à la pièce » en reprenant conscience de son entourage, il retourne enfin paisiblement vers le monde extérieur et sa routine quotidienne.

5.2. Analyse des composantes propres aux rituels

La précédente description est un exemple typique des séances de pratique style Mysore à la *Sattva Yoga Shala* (SYS). Nous y décelons plusieurs caractéristiques propres aux rituels en général que nous présentons ici afin d'approfondir les aspects qui permettent d'affirmer que ce type de séance est un rituel.

5.2.1. Une structure et un ordre précis

Comme Rappaport (1999) l'indique, les participants ne sont pas les créateurs des actions constituant le rituel, ils suivent plutôt l'ordre qui a été établi avant eux. Dans le cas du rituel que nous examinons, Darby et Joanne, les propriétaires de la *shala*, ont appris la pratique de Pattabhi Jois et ce dernier de son propre *guru*. Tous les pratiquants de la SYS procèdent à ce même apprentissage à un rythme lent lors de chaque séance. Les participants n'ont d'ailleurs pas l'occasion ni la liberté de changer l'ordre des *asanas* ni d'éviter l'exercice de l'une d'elles. Le rituel est donc invariable (Rappaport, 1999 : 36). En ce sens, la rigidité de chaque séance constitue la structure du rituel où les événements sont organisés selon un ordre bien précis, avec un début et une fin bien

distingués du reste de l'activité, et où les actions situées entre le commencement et la finalité possèdent une place tout aussi précise. La description du rituel vu *a priori* démontre comment le cœur de la structure des séances de style Mysore peut être associé à la phase liminale des rites de passage et, lors de cette phase, un rituel peut être découpé en phase ou séquence (Turner, 1972 : 13). Dans notre cas, on retrouve les salutations au soleil, la séquence debout, et l'une des séquences au sol; ces dernières peuvent être découpées en sous-unités; par exemple, les *vinnyasas* et les *asanas*. Lors de cette phase, les *ashtangis* effectueront chaque fois la même séquence, c'est-à-dire qu'il y aura impérativement répétition de la forme et du contenu. Les variations correspondront uniquement à une différence due au niveau d'avancement et d'expertise de l'individu au sens où la personne exécutera des *asanas* soit de la première, deuxième ou troisième série de l'AVY.

Il faut rappeler que les séances sont encadrées selon un horaire hebdomadaire lié aux jours de la semaine et un horaire mensuel lié au cycle lunaire,⁷² dès lors le contexte est préétabli et répété systématiquement. Par conséquent, la pratique de style Mysore est un comportement qui est stylisé et issu d'un contexte spécifique qui s'oppose à d'autres comportements. Il est ainsi extraquotidien et le respect de la structure du rituel est une formalité (Snoek, 2006 : 11).

5.2.2. Une performance rituelle

On observe que, pareillement à tout rituel, l'AVY est une performance (Tambiah, 1981 et Rappaport, 1999). Dans cette performance rituelle, le rôle des acteurs y est spécifique; par exemple, celui d'instructeur ou de membres pratiquants, et ces derniers sont définitivement leur propre audience (Tambiah, 1981). C'est-à-dire, leur présence requiert leur participation. Le système de l'AVY encourage fortement l'exercice régulier de la pratique plutôt que l'accentuation unique de la lecture de textes de philosophie indienne, tel qu'illustré par des expressions emblématiques de *Guruji*, par exemple, « 99 % *practice*, 1 % *theory* ». Donc, en matière d'analyse rituelle, l'importance de la pratique porte sur la performance du rituel, c'est-à-dire sur l'ensemble des actions et

⁷² Voir chapitre 4 dans la section sur l'idéologie pour une explication détaillée.

techniques yogiques composant le processus de la méthode. La performance doit être entendue au sens de l'*action rituelle*. Bien que l'AVY s'appuie sur des textes, la force de tout rituel se trouve précisément dans l'acte, le faire. La performance est également liée à la forme et la structure rituelles. La structure est la forme du processus et le processus est l'action rituelle, soit la pratique exercée lors des séances style Mysore. Encore, la forme du cadre est nécessaire afin que le contenu ait efficacité.⁷³

5.2.3. Performance et efficacité

Dans l'AVY, la répétition de la performance (Sjorslev, 2012) rend l'efficacité du rituel possible. C'est exactement ce à quoi les membres font référence lorsqu'ils expliquent que c'est grâce à l'engagement sérieux et à long terme que l'on peut constater l'effet de la pratique. L'efficacité du rituel n'est pas nécessairement due au partage de sens : il est efficace même si on ne comprend pas. Nous avons vu d'ailleurs au chapitre 4 que les membres de la SYS considèrent nécessaire de respecter la rigidité de la structure de l'AVY pour développer un entendement du système et d'en vivre les effets. De plus lors d'une discussion informelle, Mika et Rebecca spécifient qu'à long terme les néophytes observeront par eux-mêmes le « pouvoir » de la pratique et chercheront à approfondir leurs connaissances de l'idéologie de l'AVY en temps venu. Bref, la performance aide l'efficacité rituelle. En soi, la répétition devient un facteur d'intégration de l'idéologie et des normes de l'AVY discuter au chapitre 4.

5.2.4. Support textuel dans l'authentification du rituel

L'*Ashtanga yoga* s'appuie sur des textes⁷⁴ comme support d'autorité sur sa fonction et son origine.⁷⁵ Ce support est ce qui donne en partie la forme à la séance. Le

⁷³ Ce point fait écho à la perception des membres portant sur un effet « magique » caractérisant les séquences et certaines *asanas* que nous avons abordées au chapitre 4 dans la section sur les perceptions des membres.

⁷⁴ Robert Segal (2006) parle de mythe comme support d'autorité au rituel. Leavitt (2006) spécifie que dans le passé et encore aujourd'hui, le mot mythe est fréquemment compris comme référent à une vision ou explication du monde autre que celle du chercheur et qu'il est par conséquent vu comme faux ou non plausible. Edith Turner (1996) avertit qu'il faut se garder d'associer les mythes aux faussetés. D'ailleurs, elle emploie délibérément le mot « texte » à la place de « mythe » afin de ne pas ouvrir de porte à cette association. C'est que les mythes ne sont pas « vrais » ou « faux », ils ne sont pas « factuels ». Leurs

texte et le rituel travaillent ensemble et détiennent les mêmes fonctions : le texte est un aspect verbal du rite et le rituel est l'aspect contextuel du texte. De telle sorte que le cadre intellectuel est interdépendant au cadre-action, ils s'objectivent mutuellement. Darby, le propriétaire de la *shala* fait ce parallèle lui-même :

« And, you have to have a belief in scriptures, in what people have written before, the Gita, the Sutras, all these things. Read those and you start to understand. And people do have this knowledge... or... they do not have the knowledge. But they at least let you know they have been on the path and they have inclination to the Higher Power. And when you read things... that they talk about things in life, you see the experience they've had. They talk about situations and people's lives and this is what is gonna happen to them and you kind of believe, "Ha, that is exactly what happened". Then you can say: "all these guys are right". »

Rappelons toutefois que la pratique et sa performance sont essentielles à l'efficacité possible du rituel. Mes informateurs affirment que l'on obtient ce qu'on y met, c'est-à-dire que plus une personne se dédie à la pratique plus les effets de cette dernière seront engendrés et se répercuteront dans la vie quotidienne. Mais encore, cette prise de conscience advient majoritairement lors de réflexions rétrospectives. Plusieurs membres ont mentionné comment ils se sont rendu compte de l'impact de l'AVY sur divers aspects de leur vie uniquement suite à quelques mois d'engagement, voire quelques années, c'est-à-dire que l'efficacité du rituel semble advenir sans que ceux-ci en aient eu un entendement direct, clair et officiel lors du processus.

5.2.5. Les entités contre-intuitives et les super agents

Durant de la phase liminale, le rituel rentre en conjonction avec une ou des entités contre-intuitive⁷⁶ ou superagents, Lawson (2006) les définit comme des agents dont la

fonctions sont autres. Comme Salamone (2001) et Edith Turner (1996), nous tenons compte du fait que le vécu de nos interlocuteurs est vrai et qu'il détient sa signification à partir du contexte où il se trouve. En effet, le sortir de son contexte engendrerait la perte de son sens. Nous considérons plutôt que le devoir de l'anthropologue est de rendre justice au vécu et à l'idéologie des gens avec lesquels ils travaillent.

⁷⁵ Voir le chapitre trois pour une discussion des textes de manière générale et la section sur l'idéologie et les figures d'autorité au chapitre 4.

⁷⁶ Boyer (2001 : 63-65) utilise l'expression « contre-intuitif » pour faire référence aux entités dont les propriétés contredisent celles référées habituellement par sa catégorie ontologique : « [T]hey describe PERSONS (therefore with a body) without a body, NATURAL OBJECTS (therefore without physiology) with a physiology, PLANTS (therefore inanimate) with animacy, and TOOLS (therefore without biology or cognition) with biology or cognition. » (*ibid.* : 64-65). Le cadre conceptuel discute amplement de cette notion dans la section traitant des caractéristiques des rituels.

présence est impliquée quelque part au cours du rituel et qui détiennent des propriétés non ordinaires telles que d'être omniprésent, vivre pour toujours, mourir et renaître, être omniscient ou encore détenir des pouvoirs que les humains ne peuvent pas avoir (*ibid.* : 312). Leur existence est sous-entendue lors du rituel ou leur présence est impliquée dans l'action rituelle que ce soit au travers d'un agent ou d'un instrument du rituel. Nous employons son concept uniquement à des fins d'analyse. Ces entités contre-intuitives sont présentes dans la pratique de l'AVY et leur représentation est issue des supports textuels de la méthode. Nous pouvons donner l'exemple d'une énergie particulière identifiée par le terme *prana* qui circule dans des canaux subtils (*nadis*) répartis dans l'ensemble du corps. Elle est directement impliquée dans le rituel. Par exemple, nous avons vu au chapitre 4 que la deuxième séquence de l'AVY (*nadi shodhana* signifiant « purification des *nadis* ») est structurée de sorte à libérer des blocages possibles dans les *nadis* (les canaux subtils) et les *chakras* (point ou centre de concentration de *prana*). Cette séquence d'*asanas* sert aussi à l'accroissement du *prana* qui voyage dans les *nadis*. En soi, ces notions démontrent que le rituel sert par ailleurs à accroître ou débloquent ce type d'énergie spéciale.

D'autre part, la matière théorique du *yoga* aborde à de multiples reprises ce type de superagent ou entité contre-intuitive. Le deuxième chapitre des *Yogas Sutras*, par exemple, traite de la dernière étape du *yoga* qui est l'atteinte du *samadhi*. Le *samadhi* est l'union de l'*atman*, le soi transcendantal, à l'Absolu (*brahman*) ou Soi universel, celui-ci est à la fois omniprésent et omniscient (Varenne, 1973). La méthode des huit membres « *ashtanga* » au deuxième chapitre des *Sutras* de Patanjali articule dès lors un moyen afin de parvenir à la réunification du « soi transcendantal » présent à l'intérieur de tout un chacun avec le Soi universel suprême; en quelque sorte, le but est de passer de l'état de division à celui d'unification moyennant le *yoga*. Relativement à ces informations sur les ouvrages prescrits, on peut observer comment, selon Lawson (2006), le rituel entre en lien avec un superagent, soit dans notre exemple le « Soi universel ». Par ailleurs, ce « Soi universel » détient la caractéristique d'être « premier » au monde⁷⁷ et peut être par conséquent qualifié de contre-intuitif.

⁷⁷ Voir notre discussion de la littérature au chapitre trois et plus précisément celle traitant du *samkhya*.

Il faut rappeler que lors de la séance matinale de style Mysore, un des objectifs prépondérants est de se concentrer durant l'exercice des *asanas* et de ne pas laisser l'esprit divaguer sur les responsabilités du jour ou sur une quelconque préoccupation afin d'engager un état de concentration. Avec le temps, la constance ainsi que la stabilité de la pratique, l'on tentera de méditer au cours des *asanas* et avec quelques vies et un peu de chance, peut-être que l'individu atteindra le *samadhi* ou *jivanmukti*.⁷⁸ À la *Sattva Yoga Shala*, même si les membres sont conscients de la notion de *samadhi*, ils ne mettent toutefois pas l'accent sur l'atteinte de ce but, et poursuivent plutôt leur pratique parce qu'elle leur donne le cadre et l'expérience d'une pratique spirituelle ou parce qu'elle leur accorde d'autres bienfaits recherchés.

Dans les discours des membres, nous retrouvons une notion qui fait écho à celle « d'immanence du sacré » que Lee adresse dans sa discussion de la religiosité moderne (2008 : 73). Bien que les textes yogiques parlent d'un Soi universel, les discours des membres de la SYS n'y font pas référence. Ceux-ci parlent plutôt d'une « force » ou « d'énergie de l'univers » qui est caractérisée par l'omniprésence tout en étant dépersonnalisée. Celle-ci n'est pas uniquement présente au cours du rituel puisqu'elle se retrouve aussi dans le vécu quotidien des répondants et, toujours en lien avec les entités contre-intuitives, celle-ci détient un pouvoir. Darby nous l'explique ainsi :

« But I think, the path, I am looking at it again, is having a belief that there is a Higher Power, what ever it might be. The question that comes out is “what is it? What is this Higher Power?” Well, I have no idea. But I just have a belief that there is something that way. And I have a belief that, that Higher Power is looking after me. You know, as long as I am doing the right thing. This Power is going to show me the way. »

Cet aspect du vécu des membres nous amène à discuter quelques aspects modernes dans notre analyse du rituel des séances style Mysore de l'AVY.

⁷⁸ Une description de Jois aide pour éclaircir ce point : « *In this world, many things have been created for the pleasure and enjoyment of human beings, and we desire each and every one of them. Yet from these objects of enjoyment come diseases without our desiring them. We should thus know their real nature and develop a detachment from them. By this kind of detachment and by the practice of yoga, our minds will become focused in finding the path to the Supreme Self, whose nature is bliss. When the mind is not attached to things, such as the objects of the senses, it will be able to dissolve itself into the Self. This is what is known as the state of jivanmukti [liberation while in the present life]* (Pattabhi Jois, 2002: 21). » *Jivanmukti* est semblable au *samadhi*.

5.3. Un rituel inscrit dans une expression moderne de la religiosité

5.3.1. Religiosité moderne

Les déroulements historiques des cent cinquante dernières années nous portent à affirmer que la forme de l'*Ashtanga yoga* pratiquée aujourd'hui est propre à la modernité. Dans ce contexte, il est un nouveau rituel. Quoique les *asanas*, les diverses techniques yogiques et les textes qui supportent ce *yoga* datent de la période classique à la période médiévale, la forme de la pratique de l'AVY a été établie par Krishnamacharya qui fut lui-même largement influencé par le contexte de la période coloniale britannique, du renouveau de l'intérêt pour le corps et du régime disciplinaire promu au palais de Mysore.⁷⁹ Donc, la structure de la méthode a été développée dans une historicité récente et son accessibilité transnationale actuelle est non moins le fruit de la modernité.

Plusieurs aspects de la pratique de l'AVY sont propres à la modernité occidentale. La notion d'individualisme⁸⁰ est un des emblèmes de la modernité actuelle et Rosati (2009) le rattache précisément à la Réforme protestante. Les organisations religieuses suite à la Réforme se forment sur la base du choix volontaire et leur fonctionnement enclenche l'individualisation de l'expérience religieuse : « *Religion, this is the point, becomes not only a matter of private choice, but also privatized with respect to the social differentiated social system* » (*ibid.* : 33). Au même titre que la participation au rituel, la profondeur de l'engagement dans l'AVY par les membres de la SYS résulte d'un choix. C'est individuellement que chacun prend la décision d'adhérer, ou d'essayer pour quelque temps de prendre part à la pratique, elle n'est pas imposée de l'extérieur. S'il y a imposition, c'est une contrainte interne (Fellous, 2001 : 21). De plus, pour la plupart, l'engagement dans la pratique est fait indépendamment de l'engagement d'autres membres de la famille ou du partenaire, c'est-à-dire qu'elle est pour eux une pratique personnelle.

Dans le contexte post Réforme, Rosati indique que l'individu en tant qu'agent « volontaire » devient le « locus de la transcendance » (2009 : 31-32). Ce déplacement du locus se trouve parmi les nouveaux rites de la religiosité moderne où l'éthique vise plus

⁷⁹ Voir chapitre 3 pour une discussion détaillée du sujet.

⁸⁰ Par contre, nous souhaitons clarifier que la notion d'individualisme ne détient pas la même signification que le terme « individualisation », ce dernier représente ce qui se rapporte à un individu précisément, et conséquemment nous n'utilisons pas les deux termes de manière interchangeable.

le « développement intérieur en tant que chemin authentique vers la réalisation de soi (Lee, 2008 : 67) ». Pour Nicole, la pratique lui permet l'expérience caractéristique de ce retour vers soi : « Ça vient transformer, comme je te dis, ça crée de l'espace intérieur, ça te ramène à toi ». Du même ordre, Vincent nous explique comment le vécu de la religiosité moderne part de soi :

« C'est que tout le monde a ça. C'est notre côté, notre âme, c'est ce qui fait que l'on est vivant. C'est quelque chose, je pense, que l'on ne peut même pas expliquer. Surtout aujourd'hui, les scientifiques essaient beaucoup d'aller chercher ces affaires-là, mais c'est des choses que tu ne peux pas... prouver extérieurement, c'est que tu le sens en dedans de toi. Il faut que tu t'ouvres avec toi même, un peu apprendre à se connaître, à s'écouter. C'est de là que ça vient. »

En parallèle à cette personnalisation de la source, dans la religiosité moderne les gens doivent pouvoir s'identifier personnellement à leur pratique (Lee, 2008). En ce sens, le rituel peut devenir catalyseur de l'identité selon Rosati : « *[F]rom the point of view of the individual, ritual is important in shaping a performative identity : the subject in ritual is what he is doing* » (2009 : 65).

Rosati explique que l'individualisation de la religion et le développement d'une conscience introspective suite à la Réforme (où nous rajoutons l'importance de l'expérience subjective) ont changé la prédominance de l'autorité extérieure pour celle d'une « autorité intérieure » (2009 : 34). C'est par soi-même que la personne adresse le spirituel. Or, c'est la possibilité de faire ce processus spirituel individuellement, et non pas encadré dans un dogme institutionnalisé qui rejoint ce que certains membres apprécient du *yoga*. Mika fréquentait un groupe chrétien auparavant. Bien qu'elle respectait son idéologie, elle apprécie davantage le processus individuel qu'elle retrouve dans l'AVY :

« *So, I kind of—with yoga you had the spiritual... only with yourself. You just do your own thing. And you have a community but you don't have to be—there is no infrastructure. You don't have to raise money, you don't have to organize programs and recruit students or accommodate students. It was just—I just like this feeling of trying to live in harmony with natural laws. Which is what I think I liked about being Unitarian Universalist. It's like “well, don't just do what ever you want. Like let's not be all capitalistic. Here are these people your age, people older than you, people younger than you that believe in trying to do the right thing.” But yoga just tells you to do that on your own.* »

Donc, Mika aime que le *yoga* lui rende sa capacité d'action personnelle dans sa pratique spirituelle soit, son agentivité et son autonomie.

Bien que certaines notions de l'AVY prennent leur source des textes, le sens et la valeur de l'impact des séances sur une longue temporalité sont représentatifs de l'expérience de chacun. Précisément, la signification de la communauté, de la transformation et de la pratique se réfère plus à la symbolique individuelle « telle qu'elle se repère dans l'histoire de vie » de cette personne que dans les textes anciens (Fellous, 2001 : 14), ce qui est corolaire à l'intériorisation de l'autorité (Rosati : 2009). En effet, les personnes doivent pouvoir trouver de la valeur significative pertinente à ce qu'ils viennent chercher dans la discipline l'AVY. Puisqu'il résulte d'un choix, l'engagement au rituel est considéré pour sa fonction dans la conjecture sociale et la pratique de l'AVY est poursuivie dans la limite où les effets de ses fonctions font toujours écho aux besoins de l'individu ainsi qu'à l'expérience personnelle. Ce sont des facettes de la religiosité moderne que Lee (2008) rattache à l'éthique du moi et à la subjectivation du religieux.

5.3.2. Dimension communautaire

Ce n'est pas parce que certaines caractéristiques de l'individualité sont présentes dans les nouveaux rites qu'un besoin de collectivité n'est pas ressenti. D'ailleurs, les séances de pratique de style Mysore sont créatrices d'une dimension communautaire (Turner : 1990) et d'une identité collective à long terme. Lors des séances de pratique, au moins un minimum de quelques *ashtangis* se présente chaque matin (en général vingt à trente); les gens préfèrent être au studio, car ils peuvent y partager l'expérience en groupe même si ce « partage » est principalement non verbal. Pour Ève, il est créateur d'un sentiment intime :

« Au début, j'avais l'impression de partager quelque chose de super intime avec plein de monde autour de moi, et ça au début c'était super étrange. Mais je trouve ça plus encourageant d'avoir tout ce monde-là autour de moi, on est tous là pour la même chose et ça, ça me donne de l'énergie. C'est motivant. »

La corporalité propre à ce *yoga* est créatrice d'un sentiment de cohésion sociale. D'une part, apprendre en groupe une pratique qui diffère du cadre quotidien de vie détient un effet cohésif en soi. Le fait que la multidimensionnalité de l'expérience d'un

apprenticeship soit difficilement exprimable rassemble les participants par un sentiment de partage tacite qui est autrement mal compris ou incompris par les étrangers à la pratique. Ce partage tacite est dû à la prépondérance de la corporalité du rituel de style Mysore où le vécu est principalement somatique, c'est-à-dire ressenti et perçu au travers du corps. Par la nature de cette connexion, le lien créé est fort et profond puisqu'il est vécu viscéralement.

D'autre part, des éléments ou aspects de l'expérience sont partagés d'un membre à l'autre par le biais des *affects*, les non-dits présents dans un milieu et transmis plus ou moins consciemment. Ils sont tout autant créateurs de cohésion sociale. Pour le contexte d'une pratique où la corporalité est cruciale, Blackman (2008) donne l'exemple de l'effet cohésif provoqué par le *muscular bonding*. L'expression représente le genre d'expérience affective ou émotionnelle produite lorsque des personnes bougent ensemble selon le rythme et les temps de la structure d'une pratique corporelle (*ibid.* : 30). Lors des séances de *yoga*, on retrouve une solidification des liens sociaux transmis par les *affects* comparable au *muscular bonding* parce que le rituel est exercé en groupe. Certes, la pratique génère d'autres éléments créateurs d'*affects* et également porteurs de cohésion sociale. Par exemple, les répondants de la recherche parlent d'une sorte d'échange énergétique où l'on perçoit l'état des autres participants près de soi et l'état général omniprésent dans la salle et ceux-ci sont comparables à une sorte de support social afin de compléter la pratique. Nicole nous en parle ainsi : « Mais c'est sûr qu'il y a un soutien à la *shala*, il y a quelque chose d'énergétique qui est très fort qui te soutient quand tu es fatigué et qui fait que tu es capable de faire ta pratique. Tandis que chez nous quand je suis fatiguée, j'arrête ». Par les témoignages d'Ève et de Nicole, on constate que l'expérience est très complexe, et qu'elle atteint des niveaux d'expérience d'une subtilité peu commune. Cette complexité dénote un hermétisme par rapport à la pratique, ce qui fait en sorte que plusieurs membres ont de la difficulté à verbaliser ce qu'ils ressentent et vivent et préféreront discuter de leur expérience uniquement parmi des initiés.

Rappaport (1999) rappelle que les rassemblements rituels indiquent qu'au moins une partie des personnes participantes se connaissent, et que sinon, celles-ci peuvent supposer quelques points à propos des autres par le fait de leur participation au même rituel. Un fait reconnu par les membres dont Nicole qui explique que, même si elle ne sait

pas si les autres membres viennent pour des raisons spirituelles, elle sait que le groupe est au moins lié par la pratique :

« Moi, je m'intéresse beaucoup à ça, bien, l'aspect plus spirituel. Peut-être qu'il y en a qui sont là juste pour que ça leur fasse du bien, puis c'est correct aussi, mais je ne peux pas le sentir. Je ne le sens pas. Ce que je sens, c'est que tout le monde est là pour faire la même chose, puis c'est cool! J'aime. Il y a comme une union. On ne connaît pas le nom de la personne à côté, mais on pratique tous la même affaire, et on veut tous aller à la prochaine posture. Il y a quelque chose qui nous accroche. »

Leur participation commune au *yoga* implique un partage de l'expérience où l'expérience mutuelle établit un sentiment collectif, qualifié « d'union » par Nicole. Il est donc cohérent de déduire que les classes de style Mysore sont collectives et créatrices d'un groupe social. Ce lien se forme entre les pratiquants et il s'approfondit avec le temps. Quelques-uns d'entre eux l'ont comparé à la famille, dont Anna. Un passage de l'entrevue avec elle est très évocateur de l'intimité de la pratique avec soi-même (lorsqu'elle parle de ses humeurs), de celle vécue avec les autres (vivre ses périodes difficiles lorsqu'il y a d'autres personnes alentours), des émotions vécues et de la transmission des *affects* (par l'emploi de l'expression « *to be the one expressing and to be the one receiving* ») :

« Being around these people everyday when you are going through stuff, and they are going through stuff, it's like being with a family, you kind of take the good and the crap. Some days, I don't want to see those people (laugh). You know what I mean! But it's the same type of thing, still take the good with the bad. It's why it feels that people are like family, you see a lot of—you express and then you see a lot of people at their best and their worst in that room. And that can be hard. To be the one expressing and to be the one receiving as well. »

Il est possible de percevoir l'intensité assez forte de l'expérience au travers de ce qu'Anna exprime. Ostensiblement, le partage d'un vécu dont l'intensité est hors de l'ordinaire solidifie le sentiment de collectivité. L'intensité n'est pas pour autant vécue à cet extrême tous les jours. À d'autres moments, le vécu sera simplement affectueux et positif. Vincent emploie aussi des adjectifs liés à la famille pour expliquer cet autre type de vécu qui est porteur de sentiments d'appartenance :

« Je dis ça de même, c'est que je prenais un recul et je regardais les gens et puis je pense que dans le fond, on a tous une vie personnelle, mais j'ai réalisé qu'on est peut-être une petite famille aussi en quelque part, lors du "Mysore" (séance de pratique style Mysore). Puis, dans le fond, je les aimais bien. Je ne sais pas qu'est-

ce qu'ils font dans leur vie privée et ça ne me regarde pas. Mais pour ce qui se passe au studio, bien, peut-être qu'on est comme une famille un peu, une certaine communauté. On partage tous la même passion. »

Tous ces témoignages démontrent à quel point la pratique de l'AVY est une activité de groupe qui typiquement impliquera un « sentiment d'être ensemble » qui pourra, au moins temporairement, dégager du poids de l'individualité (Nevrin, 2008 : 133).

Tel que mentionné plus haut, Rosati parle d'une intériorisation de l'autorité dans le cadre du choix et de l'autonomie du sujet par rapport à son expérience religieuse, ce qui ne signifie pas, néanmoins, le rejet de la « tradition ». Il explique « tradition » de manière large pour représenter le respect de règles et de structures hétéronomes vis-à-vis d'un cadre d'action (2009 : 64). Dans le contexte religieux moderne, le fait de suivre une tradition accorde aux participants le sentiment d'authenticité et par conséquent, ces derniers sont créateurs d'une identité collective (*ibid.*) et d'une « *community of faith* » (*ibid.* : 73). Les membres de la SYS identifient la pratique de l'AVY comme étant une tradition originaire de Mysore et c'est dans ce sens qu'ils croient nécessaire de respecter la rigidité de la pratique ainsi que ses règles et normes, comme nous l'avons vu au chapitre 4. D'ailleurs, le terme « *ashtangi* » auquel plusieurs membres font référence pour parler d'eux-mêmes est représentatif d'une identification à la pratique qui est aussi collective. Enfin, il est pertinent de noter un fait particulier issu de notre discussion dans cette section. La structure et l'approche de l'AVY créent un pont entre deux besoins présents dans la modernité occidentale : d'un côté, la pratique détient un aspect individuel par son côté méditatif, centré vers soi et exercé au rythme personnel ce qui répond au désir d'une expérience personnelle et autonome et, d'un autre côté, elle répond au besoin de collectivité moyennant la pratique de groupe.

5.3.3. Détachement de l'ancien ordre religieux et désenchantement des religions institutionnalisées

À la SYS, le sentiment d'allégeance aux maîtres principaux est très variable d'un membre à l'autre, c'est-à-dire que le groupe ne s'affirme pas comme étant « fermé » ni comme fonctionnant sous « le principe de fusion entre leurs membres et la dépendance à un chef spirituel » (Fellous, 2001 : 21). Indubitablement, chacun semble satisfait de

pouvoir entrer et changer d'école sans considérer que l'attachement à un *guru* unique soit une possibilité; par exemple, certains membres se déplacent d'une ville à l'autre afin de participer à un atelier donné par un autre maître que Darby ou encore, la majorité des pratiquants poursuivent leur pratique de style Mysore dans une autre *shala* lorsqu'ils se retrouvent hors de Montréal. Chacun semble par ailleurs satisfait de ne pas devoir se convertir à l'hindouisme. Vincent clarifie clairement sa position à ce sujet :

« C'est juste que je peux comprendre qu'en Inde c'est bon que tu sois hindou et toute la patente, là, mais malgré que des fois tu peux être blanc et si tes intentions sont bonnes, ça peut être aussi bon. Une personne qui médite — bien tout le monde peut faire ça là! Puis Shiva, bien regarde, lui c'est *Shiva*, moi c'est autre chose! »

La sécularisation du *yoga* moderne par ses premiers propagateurs indiens était en quelque sorte le port de sa dispersion (De Michelis, 2008 : 24). Son détachement à une grande religion alloua ainsi la possibilité de sa dissémination. Il faut clarifier ici que pour mes informateurs leur pratique n'est pas perçue comme une religion, mais bien comme « spirituelle », ce que plusieurs auteurs (Heelas [1996], Giordan [2009], et McGuire [2003, 2008] par exemple) relie à l'expression moderne de la religiosité.

Parallèlement, l'adhésion à un rituel moderne répondrait à une insatisfaction religieuse que Lee (2008) relie au désenchantement de la religion institutionnalisée caractéristique des personnes qui se rattachent à la spiritualité. Pour expliquer, certaines personnes ne se reconnaissent plus dans les grandes religions comme celles rattachées au christianisme. Ayant grandi dans un milieu catholique, Darby est passé par ce désenchantement pour ensuite s'être « réenchante » (Lee, 2008) spirituellement lors d'un voyage en Inde et de ses débuts avec l'AVY :

« So, I was very... you know, just spiritually inclined. And then, the Catholic religion was the one I was with, so. I did not know what religion would it be, you know, spiritually. If I was Protestant, if I was Jewish, I would have been a spiritual person. So, it did not really matter which religion I was. In fact, I got disenchanted with the Christian way, with the Catholic, being a Catholic. I did not believe in Catholic religion anymore. [...] Then it just boomed again. Because India was so spiritual. And, it was new I guess so I did not know what the religion was like. But it seems to be that the Hindu religion seemed to fit everybody. You know, it did not matter who you were, you could be spiritual. You know, you did not have to follow any doctrines; whatever you believed in was fine. »

Ce désenchantement vis-à-vis des religions institutionnalisées est aussi vécu par plusieurs membres dont Vincent, Nicole, Mika, Rebecca, François et Ève, cette dernière nous l'exprime ainsi : « Il y a le côté spirituel qui a toujours été présent, et puis j'ai toujours cru en... tu sais en une énergie supérieure. Ou cru en quelque chose—tu sais, autre chose que le matériel. Mais la religion en tant que telle, ça ne m'a jamais, intéressée. »

À l'instar d'Ève et de Darby, pour de nombreux membres de la SYS, le spirituel a toujours été présent en eux. Au travers de la pratique de l'AVY, ils ont trouvé le moyen de vivre ce qu'ils considèrent être leur « spiritualité ». Dans l'expression de la religiosité moderne, ce processus de désenchantement des religions institutionnalisées et de réenchantement du sacré est rattaché selon Lee (2008) aux pratiques qui engagent la personne directement par un vécu corporel, une expérience. En ce sens, la corporalité de la pratique de l'AVY accorde un *plein* vécu de la spiritualité.

Néanmoins, nous tenons à mentionner brièvement que certains membres pratiquent l'une ou l'autre des grandes religions telles que le catholicisme, le judaïsme ou l'hindouisme. Dans leurs cas, l'engagement dans l'AVY est compris comme étant spirituel, mais il est vécu en complémentarité avec leurs autres pratiques religieuses. Ceci pointe vers la présence d'un syncrétisme sur lequel le présent mémoire ne peut s'aventurer faute d'espace.

5.3.4. Corporalité de l'expérience religieuse

L'expression moderne de la religiosité se concentre chez la personne, le sujet, et ce phénomène est identifié comme étant une subjectivation du religieux (Heelas, 1996). Dans cette subjectivation du religieux, une caractéristique majeure tient au vécu et à l'expérience personnelle au travers du corps (Giordan, 2009; McGuire, 1990). Or, l'AVY se base sur le corps comme locus central d'accès à la dimension spirituelle de l'existence, et ce vécu à partir du corps détient une importance primordiale pour les pratiquants. Prenons, par exemple, un témoignage d'Ève :

« C'est ça qui fait que j'aime autant le *yoga* parce que, j'adore l'aspect physique. Mais, c'est comme si l'aspect physique sans la spiritualité n'a plus aucun sens. Alors qu'avec la spiritualité ça rend tout encore beaucoup plus fort. [...] C'est comme si ça me permet... C'est un peu comme... C'est plus une méditation pour moi quand je fais ma pratique, plutôt qu'un exercice physique. Mais en même

temps, c'est physique! Pour moi, le *yoga* c'est quelque chose qui me permet ça, de développer ma spiritualité, de développer toute sorte d'aspects de moi. La seule façon que j'ai pour répondre, c'est que le côté physique est super important pour moi, puis c'est comme si à travers une approche physique je peux toucher au côté spirituel en même temps. C'est ce que j'adore de l'*Ashtanga*. »

Cette aptitude à ressentir le spirituel à partir du corps est majoritairement développée *par* la pratique du *yoga* c'est-à-dire que l'expression de leur spiritualité se concrétise par le vécu de la pratique. Selon Rebecca, il est nécessaire de commencer par une pratique concrète et vécue physiquement afin de développer leur côté spirituel :

« It just seems like the most complete system to me. It just seem that there is a logical sequence of posture, but also of—it seems that people interpret the yamas and niyamas as dogmas, but really, for me it just makes sense that we start with the physical because we are so physical. Or we are not, we are not in our bodies (in our society). You start with something that you can grasp, your thighs, your forearm. That makes so much sense to me that you would go somewhere else with the physical, instead of trying to find something in words. [...] It makes sense to me to start with the physical, the concrete and in order to move in the spiritual. »

L'aspect somatique de l'expérience spirituelle transcende par ailleurs le moment de la pratique. À l'instar de Pierre qui fait l'expérience de la spiritualité non seulement lors des séances de style Mysore mais aussi hors de celles-ci. Ses expériences sont en concordance avec ce qu'il considère être la spiritualité. Il le décrit ainsi :

« Mais je pense que c'est dans les détails qu'il y a peut-être la spiritualité. Puis, il y a un aspect qui justement est esthétique ou d'appréciation de la beauté qui est important pour moi, pour la spiritualité, que ce ne soit pas nécessairement visuel, mais de pouvoir percevoir une certaine qualité dans quelque chose que tu vois, ou quelque chose que tu entends. C'est l'effet que ça a sur le corps, comment on le ressent. Dans le fond, quand tu perçois quelque chose qui est beau ou plaisant, c'est l'effet que cela fait sur la personne, tu le sens dans le ventre, dans le fond qu'il y a un genre de réchauffement. C'est drôle, c'est physique aussi à la base, là-dedans! »

Il faut remarquer du témoignage de Pierre l'importance du ressenti sensoriel et somatique dans l'expérience de son vécu spirituel ainsi que la manière dont ce vécu n'est pas scellé de son environnement, mais bel et bien issu de leurs interactions mutuelles.

5.4. Les composantes spécifiques au rituel de l'AVY

Jusqu'à présent, l'analyse des caractéristiques rituelles générales que nous avons fait ressortir nous permet de comprendre l'AVY en tant que rituel associé à la subjectivation du religieux. Bien que les rituels détiennent des caractéristiques semblables les uns des autres, leurs propriétés sont néanmoins particulières, ceci se rapporte à leur substance, à leurs caractéristiques uniques ainsi qu'à leur contexte. Passons maintenant aux composantes propres à la pratique de l'AVY.

5.4.1. Apprenticeship et la notion d'incorporation (*embodiment*) dans le rituel

L'AVY implique une performance, une action rituelle. Il faut accorder l'importance maximale à cette « corporalité » et s'engager avec elle (Crossley, 1995 : 31). Comme le rapporte Persson, en rapport aux pratiques où l'aspect corporel est extrêmement présent, cette attention portant vers une profonde incorporation est un des effets recherchés : « [...] *intensified awareness of bodily activities is the norm, as practitioners relatively consistently monitor experiences, feelings, sensations, and effects* » (2007 : 47).⁸¹ Or, le corps n'est pas un objet passif répondant mécaniquement aux désirs du pratiquant, au contraire, il s'agit d'un exercice actif nécessitant une intention. On ne peut pas non plus dire que l'incorporation de la méthode arrive instantanément; elle est continuellement négociée et doit même être consciencieusement cultivée (*ibid.*). C'est par l'incorporation au travers d'un *apprenticeship* que la personne acquiert la connaissance de l'AVY. Darby, le maître de la SYS, en fait lui-même l'expérience dans ses enseignements :

« That's it. You know... I can help you in the finer details. I can give you the knowledge, but you have to practice, you can't just take the knowledge in your head and not practice, we can't just be philosophical about it. We need to practice to understand, read about it does not tell you actually, doing the practice is going to tell you what happens. »

D'un autre côté, il est difficile de communiquer la signification et le sens de l'expérience vécue par incorporation. Pour prendre part à un rituel, une personne doit être

⁸¹ Persson (2007) s'inspire de Lewis (1995 : 29) pour ce point.

présente, et par cette participation, l'ampleur du sens intrinsèque et extrinsèque communiquée est principalement de forme « incorporée » (Strathern et Stewart, 1998 : 238). De cause à effet, selon les termes de Rappaport (1999), cette même incorporation du sens permet de passer de l'ambigu au non ambigu. Par exemple, l'étranger à l'AVY pourrait trouver abstraits plusieurs concepts tels que certains *Sutras* clés de Patanjali, comme « le *yoga* constitue le contrôle des fluctuations de l'esprit » (Feuerstein, 1979 : 26).⁸² Cette expression s'avère vague pour quiconque ne sera pas familier à la discipline. Ces expressions présentes dans les textes sont empreintes d'ambiguïté jusqu'à ce que la personne en ait appris le sens moyennant l'expérience acquise par un engagement à long terme dans le *yoga*. Il faut noter par contre que certains répondants de la SYS n'ont aucune connaissance issue d'une lecture des textes (tout en sachant certains éléments théoriques par les discussions avec les pairs) tandis que d'autres détiennent des connaissances théoriques parce que la lecture de textes a été imposée lors d'une formation ou d'un atelier. On peut affirmer que ce désintérêt est dû exactement à la prééminence de l'incorporation de l'action en tant que locus du sens et de la signification ainsi qu'à la majorité des connaissances textuelles assumée par l'instructeur responsable de la séance (Strathern et Stewart, 1998 : 245). C'est-à-dire que les membres dériveraient tout particulièrement la signification et le sens nécessaires pour assumer leur présence au rituel directement de leur participation à ce dernier.

Corollaire au rôle important de l'incorporation, la pratique de l'AVY est créatrice d'un impact hors de l'ordinaire chez les pratiquants. Leur participation au rituel de l'AVY implique un *apprenticeship* et le processus d'incarnation en fait partie intégrale (Wacquant, 2005). L'*apprenticeship* est encadré dans une structure dont les parties et la forme assurent une métamorphose des pratiquants au niveau du corps/esprit peu importe leur origine, ou caractéristiques sociales (Wacquant, 2010). Ce processus d'incarnation se fait, d'un côté, par une immersion dans un univers spécifique caractérisé par un code moral et une idéologie sous-jacente à la pratique et, de l'autre côté, il advient principalement par une routine disciplinée établie notamment par les séquences d'*asanas*, la respiration *ujjayi*, les *bandhas* et les *drishti*, ce qui présente une forme radicale

⁸² Notre traduction de l'anglais au français.

d'engagement avec le corps qui peut se révéler une influence viscérale sur le « sens » du soi chez le pratiquant.⁸³

Pour le néophyte, l'apprentissage de ce *yoga* requiert de s'exposer à une méthode dont il ne connaissait pas nécessairement les bases, les structures, les idées et les techniques. S'engager dans une telle pratique de manière disciplinée implique le choix répété de ses valeurs, et cette implication devient une méthode de socialisation majeure. D'ailleurs, la discipline de vie que requiert la méthode est accaparante, exigeante et contraignante. En effet, la personne qui s'engage dans la pratique monopolise une part importante de son horaire en y consacrant un nombre d'heures se situant facilement dans les 6 à 12 heures hebdomadairement; les séquences d'*asanas* jumelées aux techniques yogiques font en sorte que la séance soit physiquement, mentalement et émotionnellement exigeante; et, l'horaire matinal des séances requiert une réorganisation des autres aspects de la vie quotidienne afin de permettre le temps de pratique. Ce que ce choix implique dans la structure de vie des pratiquants est considérable et peut détenir un impact atteignant la réorganisation des activités journalières, du choix d'emploi ou de l'horaire de travail. Pierre en a fait l'expérience face aux pratiques de style Mysore :

« Au niveau du travail, il a fallu que j'impose des limitations parce que je veux pratiquer le matin, aller au Mysore. À moins que je me lève à 4 heures du matin, peut-être que je me serais ajusté, mais il a fallu quand même que je négocie un peu au niveau du travail, de diminuer mes heures de travail, parce que le standard à la job—Dans ce domaine, le minimum par semaine c'est 40 heures, mais je te dis que c'est le minimum parce qu'il y en a qui sont des "workaholiques" classiques qui travaillent 60 heures ou quelque chose comme ça. Sauf, moi ça ne m'intéresse pas, peut-être que c'est aussi à cause de la pratique, et que justement tôt le matin, il a fallu que je mette un frein au travail pour commencer un peu plus tard pour me permettre de pratiquer, de donner plus de temps pour la pratique. »

5.4.2. Développement de nouvelles connaissances incorporées

Bien que nous retrouvions des connaissances conceptuelles qui emploient une série de mots ou des formules représentatives pour réifier ce qui est connu, l'AVY développe principalement des connaissances incarnées qui renvoient au savoir-faire et qui

⁸³ Smith (2007) rapporte des impacts semblables dans ses recherches sur le *yoga*.

s'éloignent du sens sémiotique ou représentationnel.⁸⁴ Dans le cadre de la pratique de l'AVY, les processus expérimentaux qui façonnent les techniques corporelles (Mauss, 1934) allouent les moyens nécessaires à saisir (consciemment, mais pas nécessairement verbalement) les multiples concepts abstraits constituant l'aspect discursif de la pratique concernée. Donc, au travers du rituel répété sur une base quotidienne, la pratique pourvoit non seulement une structure d'action, mais un contexte de sens qui lui est propre (Van Ness, 1999 : 27). Certes, les nombreux mots-clés ou symboles de la culture propre au groupe qui pratique l'*Ashtanga yoga* ne prennent sens et signification que lorsqu'ils sont associés à des expériences non verbales vécues au cours du processus rituel. Cette signification s'avère autant être une série d'actions que de sensations haptiques et somatiques, ce qui signifie que le corps est, en soi, un vecteur de connaissance (Samudra, 2008 : 666-667).

Évidemment, les connaissances peuvent être aussi orientées par le verbal. Des répondants nous ont confié qu'ils ne savaient pas comment expliquer ou penser verbalement certaines expériences vécues lors des pratiques jusqu'au jour où ils ont lu un passage dans un livre traitant de quelque chose de semblable ou lorsqu'un instructeur a discuté sur le sujet. De plus, les pratiquants vont se servir de temps à autres de témoignages d'autres pratiquants afin de s'aider à comprendre et à articuler ce qu'ils vivent. Vice versa, ce qu'ils « vivent » est orienté par ce type d'information transmise. Malgré ce, dans l'AVY, le locus de sens principal est le corps.

Cependant, ces deux types de connaissances (conceptuel et savoir-faire) ne sont pas mutuellement exclusifs. Par exemple, au cours de la phase liminale du rituel, l'instructeur procède à des ajustements qui sont principalement de l'ordre du touché, mais où quelques mots ou expressions sont fréquemment échangés entre lui et le pratiquant concernant la technique ou pour ramener son attention à une notion (par exemple les *bandhas*). Ce genre d'interactions se passe plus fréquemment chez le participant en phase d'acquisition. Précisément, les indications vocales sont employées pour accompagner une explication gestuelle ou pour orienter les mouvements ainsi que l'expérience. Pour ses recherches sur un art martial (*karaté*), Cohen emploie l'expression *somatic conundrums*

⁸⁴ Cohen (2006) et Farnell (2008) arguent aussi pour la reconnaissance de la signification non verbale et non cognitive dans leur recherche.

pour faire référence à ce type d'interactions lors de l'apprentissage. Le *somatic conundrum* (2006 : 73) est comparable à une devinette qui doit être comprise de manière somatique, elle implique un code verbal récurrent comme l'expression « *bandhas* » et représente généralement une série d'actions somatiques complexes. Lors des interactions avec les instructeurs, les pratiquants font majoritairement face à des *somatic conundrums* où l'engagement actif d'un mode d'attention somatique (Csordas, 1993 : 138) est nécessaire. Dans le cadre de l'*apprenticeship* de l'*Ashtanga yoga*, les *somatic conundrums* sont un outil d'enseignement, de pratique, et de socialisation. Pierre nous donne un excellent exemple pour illustrer ces formules verbales. Son commentaire présente aussi le processus de compréhension suscité par les *somatic conundrums* :

« C'est certain que dans la pratique, quand on va au studio, c'est sûr que c'est une pratique d'*asana* qu'ils nous enseignent, des fois ils donnent certains *cues*, certaines choses qu'ils disent. Surtout au début, c'est dur de réaliser à quoi ça correspond dans le corps, comment... C'est plus, par exemple, des termes précis... des fois il y a certains termes qu'ils utilisent vraiment couramment comme, Darby dit souvent "*push your feet into the floor* ", mais mes pieds sont toujours sur le plancher (rire). C'est comme au début, tu le comprends (le mot), mais c'est vraiment à la répétition que ces termes-là gagnent une certaine signification. Qu'est-ce qu'il veut dire par "pousse tes pieds dans le sol?" Tu sais mes pieds sont toujours en contact avec le sol, des fois j'ai l'impression de pousser dans le sol, mais est-ce qu'il veut dire — est-ce qu'il y a des nuances dans les termes qu'il utilise? C'est des *cues* qu'il donne, c'est des *cues* verbaux et, je pense que c'est ça qui est intéressant et c'est pour ça que cette pratique-là peu être maintenue pendant longtemps, pendant des années. »

Le témoignage de Pierre démontre que le pratiquant néophyte fait à la fois face à une cohorte de codes somatiques difficile à déchiffrer et à une envergure de mouvements de base difficile à exécuter. Le contexte de la pratique ainsi que tout ce qui a été appris par rapport à l'idéologie de la discipline servent tout autant d'apport d'informations. Pourtant, le concept de *somatic conundrums* implique une complexité beaucoup plus large et bien souvent plus floue que ce que le code somatique désigne, ce qui renvoie aux connaissances majoritairement somatiques qui se situent au-delà du verbal (Samudra, 2008). À savoir, ce témoignage de Pierre est très évocateur, car il illustre également un aspect de l'hermétisme de la pratique que le néophyte rencontre, la socialisation qui advient par la combinaison du temps, de la pratique et du contexte, et enfin, l'acquisition de nouvelles perceptions corporelles et de nouveaux sens, qui fait partie du processus de métamorphose inhérent à l'engagement dans le rituel à long terme.

Malgré ce, plusieurs autres connaissances et capacités développées dans le cadre de l'*Ashtanga yoga* ne comportent pas de codes somatiques. Ce type de connaissances est identifié par Csordas (1993) sous le nom de connaissances préobjectives. Les expériences incarnées portent un sens culturellement et biographiquement acquis par la pratique puisque les sensations corporelles perçues *sont* un mode d'interprétation (Csordas 1993, et Samudra, 2008). C'est par le biais de l'engagement corporel que celles-ci sont découvertes et acquises. Ces connaissances non identifiées par un code verbal sont diverses et peuvent rejoindre plusieurs contextes différents. La notion d'apodicticité reprise par Edith Turner (1996 : 228) définit cet aspect de la pratique où le vécu et le savoir sont principalement haptiques et somatiques : « *apodicticity* » *derived from apo- "beyond, separate from" and -dicticity "speech."* *Because informants have trouble voicing their experiences. Apodicticity deals basically with perceptions—perceptions tagged with a special quality [...]* ». Donc, les modes somatiques d'attention et les connaissances préobjectives sont des éléments développés par/et ressentis/par le corps dans le contexte rituel et résultent en un savoir-faire difficile à articuler. Reprenons par exemple l'expérience d'Ingrid lorsqu'elle nous parle de l'effet de certaines *asanas* :

« I guess they have been giving... like just a sense of lightness. I guess I had one sort of experience—I felt I was walking a lot more lightly. Like as if something was lifting me up, mainly walking. Maybe I am just breathing funny, or doing something strange. Usually it is—like yesterday I came home, it was from a back bend, it was mildly orgasmic. It was just really great! »

Les termes qu'Ingrid emploie sont flous et laissent l'interlocuteur dans une certaine confusion. Son témoignage pointe vers des perceptions et sensations plus complexes que ce que la tentative de description indique. Bref, les connaissances incarnées se différencient des connaissances conceptuelles parce qu'elles sont comprises par le biais de l'expérience phénoménologique dans laquelle l'un s'immerge pour un long cours moyennant un *apprenticeship*.

5.4.3. La pratique de l'AVY et le sens kinesthésique

Dans le monde des pratiquants de l'*Ashtanga yoga*, une attention particulière au sens de la kinesthésie, c'est-à-dire aux mouvements du corps, ainsi qu'à la

proprioception, c'est-à-dire aux sensations du corps dans l'espace, est spécifique à la méthode (Farnell, 2008 et Potter, 2008). La socialisation des pratiquants de l'AVY développe une attention kinesthésique et de proprioception qui change la perception sensorielle à l'intérieur même de l'individu ainsi que de la sensation des éléments (personnes et objets) dans l'environnement immédiat.

Dans le cadre de la société nord-américaine plus large, les informations provenant de la kinesthésie et de la proprioception tombent parmi les connaissances tacites de l'*habitus* ordinaire, mais parmi les pratiquants de l'AVY, elles deviennent centrales au mode d'attention. D'ailleurs, le changement « de tacite à centrale » est difficile et le développement de ces capacités est un défi d'envergure. Prenons par exemple, Tokiko qui a commencé la pratique depuis moins d'un an, elle nous explique qu'un mouvement peut être difficile à faire bien qu'elle comprenne le sens des mots ou des mouvements que le maître emploie dans ses instructions : « *For sure, like for a posture, my feet, how I do, or... it is really difficult, because on the body, even he points out, touches my ribs and I know my ribs have to go inside but I do not know how to take my ribs inside.* »

L'accroissement conscient de la kinesthésie est primordial dans la pratique, mais ce sens n'est jamais adressé explicitement par les pratiquants, ceci est probablement dû à la prépondérance de la conception aristotélicienne des cinq sens qui exclut celui du mouvement. Les *somatic conundrums* amènent à l'attention ce mode de perception qui est au cœur des modes d'attention somatique et des connaissances préobjectives adressés par Csordas (1993). Dans la méthode de l'*Ashtanga yoga*, durant les interactions lors de l'enseignement que nous associons aux *somatic conundrums*, des commandes verbales telles qu'« engage tes connexions », « allonge à partir de la nuque » ou encore « ancre tes fémurs, tes pieds », sont fréquemment employées par l'instructeur afin d'aider les pratiquants à saisir des techniques précises moyennant un développement plus fin de la kinesthésie et de la proprioception. Alors, bien qu'il ne soit pas adressé en termes explicites, un aiguisage du sens de la kinesthésie et de la proprioception est évident dans le vécu des participants.

5.4.4. Reconnaissance de la présence des *affects*

Pour cette analyse, il faut pousser la compréhension de l'incorporation, l'*embodiment*, hors du corps afin de permettre à d'autres phénomènes faisant intégralement partie du fait « d'être », soit de l'existence, d'être reconnus. En parallèle avec l'aiguisage du sens kinesthésique, les pratiquants prennent conscience d'autres types d'information qui sont ressentis, donc perçus de manière somatique. La notion d'*affect* (Blackman [2008-2010], Blackman et Venn [2010], Henriques [2010], Marchand [2010]) permet d'aborder et de mieux saisir les composantes du vécu d'une personne dans un milieu précis. L'emploi de la notion d'*affect* nous permet d'adresser conceptuellement ce qui se trouve *hors* du corps tout en *provenant* de lui et en étant *en relation* avec lui. Moyennant la notion d'*affect*, il est possible d'examiner les relations entre les composantes d'un milieu, qu'elles soient humaines, non-humaines ou entités de toutes sortes (Blackman, 2010). Elle permet entre autres de remarquer leurs interactions bien que ces composantes puissent avoir été perçues comme étant séparées et indépendantes les unes des autres avant la socialisation dans la pratique de l'AVY. Encore, lorsque l'on considère que les *affects*, qu'ils soient conscients, inconscients et non conscients, existent dans les disciplines et pratiques structurées à partir du corps, ils dévoilent la manière dans laquelle l'expérience, c'est-à-dire le vécu issu de la pratique, ne se limite pas à la proprioception, la kinesthésie ou la mémoire musculaire. Deux points.

Premièrement, notre relation entière à l'environnement est kinesthésique et perçue par les sens c'est-à-dire que nous faisons initialement l'expérience de ce qui nous entoure moyennant le corps (ce qui se rapporte à la phénoménologie) et l'AVY requiert un engagement radical avec le corps et développe des modes de perception et de sensation selon un mode qui est unique à la pratique. Il faut rappeler qu'à un niveau interne, cette forme de *yoga* octroie une perception accrue des sensations intérieures, et de plusieurs parties de soi qui n'avaient jamais été sollicitées à la conscience dans le cadre de la routine quotidienne établie avant l'engagement dans la discipline. Cette augmentation de la perception du soi est en général révélatrice pour le pratiquant et altère fréquemment leur perception qui prévalait de manière habituelle antérieurement. Cette nouvelle acquisition perceptuelle ouvre sur la prise de conscience de certains *affects*, et ce bien entendu, de manière variable entre individus. Elle se rapporte aussi aux modes d'attention

somatique et aux connaissances préobjectives (Csordas, 1993). La prise de conscience de certains *affects* peut en retour atteindre la manière dont la personne comprend et perçoit son environnement ainsi que ses interactions avec lui, qu'elles soient entre humain ou autres entités. Pierre nous démontre explicitement ces nouvelles capacités de perception lors d'une journée où il se sentait lié à l'environnement où il se trouvait :

« C'est arrivé juste l'année passée, juste le printemps passé, c'était après un *Teacher's training* justement (fin de semaine de formation) que un dimanche après midi, je crois, quand il faisait encore beau et j'étais allé sur le bord du fleuve à Verdun. J'étais allé m'asseoir sur le bord pour relaxer pendant un bout de temps parce que j'étais fatigué après le *weekend* qui venait de se passer. C'est quelque chose de semblable qui s'est passé. Il y avait des bébés oiseaux qui sont venus marcher autour de moi et qui sont embarqués sur moi! Tout était relaxe et ils sont venus, c'était vraiment—j'avais vraiment l'impression que c'était influencé par une énergie que je partageais avec autour de moi, que ce n'était pas juste limité à moi. »

Deuxièmement, les *affects* font partie intégrale de l'expérience de groupe. Ils font en quelque sorte partie de tous les éléments qui engendrent un sens de partage de l'expérience, mais ils sont aussi grandement créés par celle-ci (Blackman, 2010). Cette expérience de groupe est donc spécifique et unique au rituel des séances de l'AVY. Dans la salle de pratique d'un studio de *yoga*, la croissance d'une perception accrue du soi augmente les sensations et la perception de ce que sent, ressent et perçoit l'autre autant dans sa forme individuelle que *collective*. Cet effet peut se traduire par une acuité de perception des longueurs d'onde entre les individus, le groupe, le lieu et l'environnement. Lors d'une séance de style Mysore, cette vibration d'énergie est perçue par tous plus ou moins consciemment, sous une intensité variable, et ce, en fonction de l'expérience de la personne ainsi que de son état ou de son humeur. Dans sa forme perçue consciencieusement, la présence des *affects* est maintes fois décrite par l'ambiance, l'atmosphère et « l'énergie » de la salle parmi les pratiquants. Tous les répondants ont parlé de l'énergie dans la salle de pratique et nous pouvons l'illustrer par un témoignage de Pierre :

« Bien, parce que quand tu pratiques seul à la maison, c'est intéressant, je trouve ça bien, et je trouve ça important de... pour moi, ça m'a aidé. J'ai pratiqué seul pendant un bout de temps. Mais ce n'est pas la même chose, quand tu as un prof à côté de toi pour te donner des conseils ou te corriger. Puis il y a aussi une espèce d'énergie de groupe qui n'est pas là quand tu pratiques seul chez toi. »

Rappelons que nous sommes face au même genre d'énergie abordé dans la discussion des éléments porteurs de sentiments de cohésion collective.

Nous avons mentionné que les *affects* sont parmi les composantes d'un milieu. Blackman (2008) explique que celles-ci ne sont pas fermées ni circonscrites les unes des autres, c'est-à-dire que les éléments qui composent un milieu sont perméables. Blackman soutient que la culture basée sur un passé occidental nie fortement cette perméabilité et projette des frontières idéologiques entre les gens. Précisément, il existe une négation habituelle du fait que des *affects* nous proviennent des autres tout autant qu'ils viennent de nous (*ibid.* : 48). Puisque la pratique de l'AVY développe une attention particulière au corps, développe le sens kinesthésique de manière tout aussi unique et amène une prise de conscience de l'*habitus* détenu avant l'engagement dans la pratique, dans la salle de pratique de la *Sattva Yoga Shala*, cette connexion « énergétique et vibratoire » entre les pratiquants est reconnue. Notamment par son effet sur les personnes. L'ambiance d'une séance influence la qualité ainsi que l'état de la pratique d'un individu. Par exemple, si elle s'avère harmonieuse, elle facilite la concentration prescrite lors des pratiques, mais encore si l'atmosphère s'avère éclectique ou difficile d'une manière quelconque, elle y nuit carrément. Nicole tente de nous en faire part ainsi :

« Bien, je ne peux pas te dire c'est quoi, mais on dirait qu'il y a un soutien, c'est soutenu il y a quelque chose de... tu sais il y a des jours où tout le monde pratique lentement, tout le monde est fatigué, puis tu le sens dans ta pratique. [Dans la salle,] [i]l peut y avoir plein de monde, mais il y a quelque chose de mou. Puis il y a d'autres fois, il y a quelque chose de fort (avec emphase). Pourtant, c'est le même monde qui pratique. Il y a quelque chose qui te pousse, puis qui pousse chacun de nous, si tu es assez connecté pour le sentir, c'est sûr qu'il y en a qui débutent et peut-être qu'ils ne le sentent pas. »

Ces *affects* et leurs effets sont reconnus par les pratiquants comme mutables à l'intérieur d'une même séance, et comme variable d'une séance à l'autre. Cette variation est due ordinairement aux gens qui la composent, à leurs états d'âme et d'esprit avec lesquels ils arrivent à la séance ou qui s'altèrent au cours de celle-ci. L'énergie, l'ambiance et l'atmosphère sont omniprésentes dans la salle de pratique et sont transmises entre le lieu et les entités qui s'y trouvent par une sorte d'onde énergétique corporelle. Ce fait illustre explicitement le flot, le mouvement et le caractère perméable et relationnel des *affects* discutés antérieurement. Bref, la prise de conscience des *affects*

détient des impacts particuliers dans la vie des répondants et nous l'analysons au chapitre 6 afin de mieux comprendre l'effet de la pratique de l'AVY.

5.4.5. États modifiés de conscience et modes d'attention axés vers l'intérieur

Les rituels peuvent provoquer des émotions ou des humeurs ou encore les manipuler, et certains auteurs ont exploré cet aspect à travers diverses études sur le *yoga* (Garrett [2001], De Michelis [2004], Nevrin [2008], et Singleton [2005]). Dans l'AVY des états émotionnels similaires à ce que ces auteurs abordent sont présents. Par exemple, la séance est embaumée de calme, et lors de son entrée dans la *shala*, l'*ashtangi* rentre dans un état d'esprit stable, paisible, bien que concentré. Encore, un état de relaxation est généralement incité par l'*asana* finale, *shavasana*.

Les séances de style Mysore supportent par ailleurs d'autres aspects d'états modifiés qui concernent le domaine des émotions. Nous avons vu au chapitre 4 qu'un « pouvoir » est associé à certaines *asanas* ainsi qu'à l'effet particulier de chacune des séquences, soit la première, la deuxième ou la troisième. Parallèlement, les pratiquants vivent divers vécus émotifs issus de leurs exercices et ils les identifient comme étant des « relâchements émotionnels ». Pour l'observateur, l'expression la plus visible de ces relâchements émotionnels est les pleurs. Les émotions, comme la rage ou la colère, peuvent aussi surgir selon mes répondants, mais elles sont par contre plus difficilement remarquées pour l'observateur comparé à l'expression de la tristesse ou de la peine typiquement visible par l'excrétion des larmes et audible par l'altération de la respiration causée par les soubresauts.

Un autre aspect des états modifiés de conscience ressort de la structure même de la pratique. L'apprentissage de l'AVY diffère de toutes autres techniques ou discipline quant à la fonction mimétique. La présence de la fonction mimétique est indéniable, mais elle est réduite à un minimum, à savoir, elle n'est pas encouragée. Pour rappeler brièvement notre discussion de la *praxis* (chapitre 4), lors d'une séance de style Mysore, le participant procède de mémoire à la séquence d'*asanas* préétablie dans le cadre de la méthode tandis que l'instructeur responsable déambule dans la salle pour procéder aux ajustements. Il ne dirige pas la classe et le pratiquant apprend une *asana* à la fois.

Lorsqu'elles ont lieu, les démonstrations sont minimales. Tout au plus, l'instructeur pointe vers son corps ou il en bouge minimalement une partie à laquelle il rajoute quelques mots clés créant ainsi des *somatic conundrums*. Ainsi, l'attention des pratiquants n'est pas centrée vers l'imitation, et cet aspect est particulier aux pratiques style Mysore. La forme d'apprentissage de la méthode encourage les individus à comprendre de l'intérieur les mouvements, les sensations et les actions. De plus, une des normes implicites exige que l'individu résiste la tentation de se comparer aux autres pratiquants parce que ce comportement favoriserait la compétition et non pas le « retour vers soi ». Donc, l'engagement d'un mode d'attention axée vers l'intérieur est encouragé par la structure de la méthode ainsi que par les normes du groupe. Vincent explique que les *asanas* lui permettent d'acquérir une conscience des sensations intérieures :

« C'est sûr qu'il y a la beauté de la posture ou quelque chose par rapport à la posture. Mais quand tu la vis, c'est que tu sens, même physiquement dans ton corps quelque chose de l'*fun* qui arrive. Et même des fois, je ne sais pas si pour toi c'est comme ça, mais pour moi je ne sais pas ce que j'ai l'air dans la posture, mais en dedans de moi je le sens! »

L'aiguillage du sens kinesthésique et l'éloignement délibéré de la fonction mimétique s'enchevêtrent dans un tout qui entraîne un enrichissement de la sensibilité du corps et de l'expérience sensorielle. Or, les pratiquants affirment obtenir une conscience et sensibilité accrue de leur corps et son vécu. Leur discours l'expose par des passages comme celui de Nicole; elle explique cette sensibilité par un lien avec sa digestion :

« La susceptibilité de que, plus tu vas loin dans la pratique, plus tu deviens susceptible de plein de choses. Sensible oui, pas susceptible. Sensible, de... Tu sais comme le tofu, j'ai découvert que ça ne me fait pas pantoute. Si j'en mange un tout petit peu ça va sinon ça me reste (avec emphase) dans le ventre. »

Cet éloignement délibéré de la fonction mimétique et l'accroissement d'une conscience des sensations intérieures exigent l'engagement actif de l'attention du pratiquant. De cause à effet, un mode d'attention activement axé vers soi⁸⁵ assure la prise de conscience

⁸⁵ Le mode d'attention axée vers soi élaboré ici et celui de la *self-reflexivity* que nous expliquons plus loin peuvent être rattachés à ce que Rosati identifie par le terme introspection, un état de conscience né de la Réforme selon lui et qui indique : « [a subject not only capable of reflecting on the Self, but who also prizes his capacity of entering into resonance with the Self [...]] » (2009 : 23). Par conséquent, cette introspection que la pratique de l'AVY permet et qui est appréciée, voire désirée, par les pratiquants est aussi le reflet de l'historicité moderne et des valeurs promues et expose ainsi un autre aspect qui le caractérise comme étant une forme moderne de religieux.

concomitante d'autres sensations intérieures. Ce mode d'attention vers l'intérieur est notamment favorisé par des techniques qui exigent la concentration du pratiquant comme les *asanas*, les techniques de respiration, de *bandhas* et des *drishti*. L'effet de ces techniques engagées lors de la temporalité ralentie du rituel permet au pratiquant de développer une capacité d'attention au soi basé dans le corps et dans le moment, Zarrilli identifie ce type d'attention par le concept de *self-presencing* (2004). Manifestement, la pratique développe le *self-presencing*, une aptitude qui amène une perceptibilité du soi plus délicate et attentive aux états du soi incorporé au moment où elles se passent, le présent. Bref, la structure de la pratique de l'AVY permet aux pratiquants le développement de modes raffinés de présence repliés vers l'intérieur de soi, de conscience de sensations somatiques liées à l'aiguillage du sens kinesthésique et de la proprioception et le tout, dans le moment où il est vécu, c'est-à-dire le présent.

La combinaison du *self-presencing* avec l'accroissement sensoriel somatique fait en sorte que le pratiquant acquiert un mode de réflexivité vécu à partir du corps et basé sur son vécu corporel. La notion de *embodied self-reflexivity* développé par Pagis (2009) nous permet d'adresser ce phénomène plus aisément. Pagis explique que dans les techniques méditatives, comme les méditations *vipassana* ou le *yoga*, une part importante de la réflexivité encouragée est ancrée dans le corps et son vécu pour créer ce qu'il nomme *embodied self-reflexivity* (*ibid.* : 265-266). Celui-ci est favorisé par des techniques développant une conscience des sensations corporelles que nous relierions au *self-presencing*. L'*embodied self-reflexivity* est courant parmi les pratiquants de la SYS.

Bien sûr, le développement des capacités que l'on rattache à l'*embodied self-reflexivity* est possible grâce aux méthodes qui mettent l'accent sur la corporalité plutôt que de le mettre sur le mental, telle que la rédaction d'un journal ou les rencontres avec un psychothérapeute. Et, comme l'analyse le démontre, dans l'AVY le locus principal de la pratique se trouve dans le corps. Considérant que le *self-presencing* pointe vers la prise de conscience des états subjectifs intérieurs au moment où ils se passent, lorsqu'il est développé simultanément à l'aiguillage de la conscience des sensations intérieures, il est par conséquent possible de reconnaître qu'une personne soit plus fréquemment consciente de la connexion entre ses états subjectifs et corporels. Rappelons à cet égard que les membres identifient le sens du soi selon l'unité du corps et de l'esprit (chapitre 4

dans la section sur les perceptions). En ce sens, c'est uniquement parce que l'esprit et le corps forment un tout que l'*embodied self-reflexivity* existe, et vice versa l'*embodied self-reflexivity* permet au pratiquant de se rendre compte de l'union du corps/esprit. Cette perspective s'éloigne des philosophies occidentales et se rapproche des visions orientales du corps comme l'indique Ozawa De Silva (2002). C'est qu'à la base on ne retrouve pas de séparation, pour que la pensée existe, il doit y avoir un corps et l'idée de leur « séparation » est le reflet d'une construction sociale (*ibid.* : 24-25) et mentale.

En parallèle à la notion de *l'embodied self-reflexivity*, il est certain que la réflexivité est plus fréquemment rattachée à un processus discursif, c'est-à-dire au discours interne (Pegis, 2009). La pratique de l'AVY accroît également ce deuxième type de réflexivité que nous identifions par l'expression plus courte de « *self-reflexivity* ». Il est associé aux discours internes et aux prises de conscience des tourbillons de pensées. En matière théorique, cet aspect de la réflexivité est abordé dans les textes sur le *yoga*. Il fait partie du dogme au sens où ce repliement vers l'intérieur favorise le « retrait des sens », ⁸⁶ le développement de la concentration et la méditation, qui sont parmi les huit préceptes stipulés dans les *Yogas Sutras*. Malgré que ceci puisse sembler paradoxal, l'aiguisage des modes de perception ainsi que le développement d'une prise de conscience de ceux-ci sont nécessaires avant de pouvoir exercer « le retrait des sens », mais encore, l'aiguisage d'un mode d'attention replié vers l'intérieur de soi favorise l'état d'esprit méditatif. Il faut prendre conscience de quelque chose afin de pouvoir le manipuler d'une manière ou d'une autre. En matière de pratique, les membres de la SYS acquièrent au fil du temps une prise de conscience de leur discours interne. Nicole nous l'explique ainsi :

« Mais en pratiquant, oui, je me rends compte que je me surprends de plus en plus quand je pense. Je me surprends à penser. Tu vas être en train de penser. Ce n'est pas le temps de penser. Habituellement, d'un coup je me dis "ha! Je suis en train de penser!" Je suis ailleurs. Mais ça n'arrive pas d'être ailleurs (au sens de présence), je suis toujours là, mais je vois (avec emphase) qu'il y a quelque chose ».

⁸⁶ Voir la discussion de l'*ashtanga* dans les *Yogas Sutras* de Patanjali, soit *pratyahara* et *dhyana* dans le chapitre 4 traitant de l'idéologie.

C'est au moyen de la répétition de la forme que la pratique favorise cette prise de conscience.⁸⁷ Les membres cherchent par ailleurs à contrôler ces tourbillons de pensées, ce qui devient avec le temps un état de concentration voire de méditation, où l'esprit passe par des moments de concentration et des moments de distraction. En d'autres termes, au cours de cette roue des tourbillons de l'esprit le pratiquant essaie de dompter son mental en le ramenant sur sa pratique. L'expérience de Pierre le décrit bien :

« Au début, ça me prend vraiment un bout de temps avant de m'échauffer et mentalement la même chose se passe. Je suis un peu plus distrait au début, et c'est à force de faire cette routine-là, car c'est un mouvement répétitif de jour en jour, et c'est de rentrer graduellement—ça devient comme une méditation dans le fond. »

Quant à cette question, il est important de rappeler que l'articulation des techniques, en principe, méditatives comme l'ascétisme, le bouddhisme, le *zen* et dont le *yoga* fait partie, s'établit par l'élaboration active— et nous entendons par « actif » l'emploi *engagé* du corps—d'états de conscience qui transcendent celui du quotidien. Dans l'idéologie de l'*Ashtanga yoga*, cet état méditatif est fréquemment expliqué par sa liaison à la fluidité du mouvement de la méthode lorsque le niveau nécessaire de facilité et de maîtrise des *asanas* et des autres techniques est atteint par le pratiquant, néanmoins, cette habilité est un processus continu et requiert de l'attention constante, comme l'explique Anna :

« Initially I was a lot more sort of fidgeting around, sort of hanging out and playing with my leg and letting my mind sort of go elsewhere. I mean there is still days where I am totally spaced out. My mind goes off (she snaps her fingers at the same time). Like wrapping my legs around my head takes me ten minutes to do so (laugh). Just cause you lose your train of thoughts. For the most part, I try to catch myself doing that and to just bring it back into movements and breath. Moving meditation that's the whole idea, to keep flowing and to not lose your train of thoughts and your day-to-day dreams. »

À l'évidence, comme dans nombreux rituel, la pratique de l'AVY contient des états modifiés de conscience. Nous avons pu comprendre dans l'analyse que la structure particulière de la pratique favorise le développement de capacités où le médium central est le corps et son vécu et dont ces derniers fondent la source de ces états modifiés.

⁸⁷ Ce point aide à comprendre pourquoi les membres croient nécessaire de respecter la rigidité de la structure des séquences d'*asanas* que nous avons discutées au chapitre 4 dans la section sur les perceptions.

Conclusion

Deux points ressortent de la présente analyse rituelle. Premièrement, l'analyse de ce chapitre atteste que le religieux d'aujourd'hui fait davantage l'objet d'une recherche personnelle où une approche interne et expérientielle est centrale. Or, les témoignages des membres de la SYS démontrent que la structure et la forme de l'expérience rituelle auraient un effet sur la manière dont le spirituel est vécu et compris. Ainsi, l'espace pour l'expression des mouvements spirituels modernes, tels que l'AVY, n'est plus situé dans des institutions traditionnelles comme l'église, mais se retrouve dans les situations de la vie de tous les jours et se base chez le vécu de la personne, ce qui réfère au tournant de la subjectivation du religieux exposé par McGuire (2003, 2008), Heelas (1996), et Giordan (2009). Au travers de cette analyse rituelle, on constate que le locus de la transcendance ou de la relation au spirituel pour certains mouvements modernes est donc déplacé dans le vécu de l'individu (Lee, 2008); et, puisque que « *without ritual the sacred would not exist* » (Rosati, 2009 : 16), la centralité du soi lors du rituel concoure de sorte qu'il est possible d'affirmer qu'une pratique comme l'AVY fait du corps le site même du sacré (Giordan, 2009 : 233).

Notre second point porte sur le but primaire de l'analyse de ce chapitre : la performance du rituel des pratiques de style Mysore. Nous avons détaillé ses caractéristiques générales jusqu'à ses propriétés distinctes qui en forment le cœur et nous avons vu que le cœur de la pratique se passe durant la période liminale (Turner, 1990) du rituel. Le liminal est l'espace des possibilités et du potentiel; la liminalité est un « *fertile nothingness, a storehouse of possibilities* » (Turner, 1990b : 8) et « *a process of gestation where new forms of existence are foreclosed* » (Sjorslev, 2012 : 212). C'est elle qui détient le potentiel de transformation. Comme nous l'avons démontré, la pratique se rapporte au tournant subjectif de l'expérience et son idéologie et la forme de sa *praxis* permettent à la personne, au sujet, d'être l'agent principal de sa pratique. Donc, elle est personnelle. Dans ce contexte, « *[I]n performative practice, the subject is both a mediator and itself subject to transformation* » (Sjorslev, 2012 : 212). Bref, ces points nous mènent à l'analyse des éléments à la fois porteurs et constitutifs de la transformation personnelle que les membres de la SYS encourent par leur engagement dans l'*Ashtanga yoga*.

Chapitre 6 - Impact du rituel : transformation personnelle chez les membres de la Sattva Yoga Shala

Introduction

Sjorslev (2012) et Mitchell (2006) attribuent à la performance rituelle un potentiel de transformation. Ce potentiel réside dans l'acte corporel par le biais du vécu réel et concret qu'il permet. Les rituels, comme celui de l'AVY, consistent en un ensemble de pratiques incorporées (*embodied*) qui, selon McGuire, confirme la réalité, et non pas uniquement l'idée symbolique, de l'acte rituel. Dans ce sens, le rituel produit réellement un effet pour l'individu ainsi que pour le groupe entier engagé dans la pratique rituelle (2003 : 4). Dans le chapitre précédent, l'attention portée au rituel a été faite dans l'intention de comprendre la forme et les particularités du rituel et comment celles-ci détiennent des propriétés distinctes qui, à la fois, produisent et circonscrivent des effets et des significations que ce présent chapitre analyse.

Dans son ensemble, l'engagement dans la pratique de l'AVY détient des impacts sur plusieurs sphères de vie d'un individu de sorte à créer une métamorphose que les pratiquants identifient par le terme transformation. Certains aspects de cette transformation sont visuellement observables par autrui, d'autres sont observables par des changements dans les actions et les attitudes envers soi et les autres, tandis que d'autres sont observables uniquement par le pratiquant. Dans ce contexte, l'expérience de terrain et les entrevues ont permis l'accès aux données nécessaires pour brosser le portrait de cette transformation. Nous analyserons dans un premier temps les formes que prend la transformation exprimée par les membres ainsi que ce en quoi elle consiste dans leur cheminement biographique personnel. Puis, nous présenterons les aspects relationnels de ses impacts et nous terminerons par les aspects de guérison qui caractérisent aussi cette transformation. Un détour sera d'abord fait sur le problème de l'efficacité rituelle. Nous ajouterons quelques points à l'égard de cette question en conclusion.

6.1. L'efficacité rituelle

En anthropologie, la « surenchère » des « représentations culturelles » a eu l'effet fâcheux « *of downplaying the conceptual significance of lived experience* » (Biehl, Good

et Kleinman, 2007 : 14). Ce geste est en quelque sorte représentatif de ses bases historiques: Mitchell averti qu'une approche représentationnelle ou symbolique reproduit le dualisme cartésien et perpétue une vision rationaliste (2006 : 385). Or, ces anthropologues ne sont pas seuls de cet avis. Desjarlais (1996) est en désaccord avec les méthodes d'analyse rituelles se basant sur des approches intellectualistes et symboliques; selon l'auteur, l'approche intellectualiste présente uniquement ce que le rituel fait et ne fournit pas d'explications sur la manière dont les rituels de guérison fonctionnent avec l'ampleur attestée dans les études et parmi les participants aux rituels. Tandis que par rapport aux approches centrées sur le symbolisme et les métaphores, Desjarlais affirme qu'elles n'ont pas de base solide, c'est-à-dire qu'une personne n'aurait pas à participer à un long et fatigant rituel ni à le répéter à long terme. Il rajoute pour celles-ci qu'un changement symbolique de « malade » à « guérie » n'est pas davantage une méthode (1996 : 150). Si le symbolisme et les métaphores déterraient le potentiel que ces approches leur attribuent, la personne n'aurait qu'à procéder à une réflexion afin d'obtenir des effets similaires à la performance rituelle. Dans le contexte de la pratique de l'AVY, l'approche fonctionnaliste ne correspond pas non plus. Spécifiquement, les membres de la SYS ne commençaient pas cette pratique en sachant *a priori* l'impact qu'elle amène dans leur vie actuelle, c'est-à-dire que l'effet était d'abord insoupçonné. Tout au plus, ils ont commencé à y prendre part avec l'intention de prendre soin d'eux.

Le rituel de la pratique de l'AVY n'est pas une narration « physique » de mythes ni de symbolisme, au contraire, elle éveille une série de sensations nouvelles et de prises de conscience de sensations et de perceptions qui étaient autrefois inconscientes. Au travers de leurs effets cumulatifs, les sensations et perceptions nouvellement acquises par le rituel amènent un changement de « sensibilité » dans le corps des participants qui contribue à un changement de vécu sensoriel dans l'existence même de la personne (Desjarlais, 1996 : 151). Ces changements permettent de nouvelles capacités chez le pratiquant de l'AVY. Lorsque compris sous cet angle, c'est l'impact viscéral issu d'un engagement à long terme qui provoque la transformation chez l'*ashtangi* plutôt que l'adoption mentale de représentations métaphoriques ou de symbolisme. Pour que les membres de la SYS s'engagent dans cette pratique exigeante et difficile sur une si longue période c'est que les effets de la discipline n'existent dans le quotidien de la personne que

par l'exercice continuuel de la pratique. L'importance « du faire » est d'ailleurs témoignée par nombreux pratiquants, dont Nicole :

« Bien, mon *yoga* c'est une pratique spirituelle. C'est une pratique physique, c'est sûr que tu le ressens au niveau physique, puis si je n'avais pas ça, je ne serais pas capable de m'ouvrir aux situations qui se proposent à moi. Parce que lorsque j'arrête de pratiquer pour un moment, je vois la différence, je vois vraiment qu'il y a un manque. Je vois que je suis plus écartée, moins tolérante, je suis plus déprimée. Tout ça fait que le *yoga* me permet d'avoir une pratique, si on peut dire, une pratique de vigilance. »

Ce qui ressort de ce passage de Nicole, c'est qu'elle ne peut pas atteindre les effets, tels que la stabilité personnelle ou la tolérance, par un processus mental par l'adoption de schèmes symboliques ou métaphoriques qui les représenteraient : elle doit *faire* la pratique afin d'y arriver. L'impact du rituel est fondé sur les sens, les sensations et perceptions sur lesquels il ouvre ainsi que leur vécu concomitant. En peu de mots, la pratique matérialise une manière d'être dans le monde.

Cette recherche attribue l'efficacité rituelle, permettant une transformation, à une variété de facteurs que ce chapitre analyse. Certains se rapportent au corps physique, tels que le développement de nouvelles capacités physiologiques et du sens kinesthésique; d'autres se rapportent à un nouvel espace où des attitudes et actions alternatives aux formes sociales conventionnelles peuvent être adoptées, tels que la prise de conscience des *affects*, l'acquisition de modes particuliers d'attention, une compréhension de soi plus approfondie et une hausse de la confiance personnelle. La transformation se rapporte également à une forme de guérison continuelle qui aide à soulager des détresses psychoémotionnelles difficilement gérables. Les effets de la pratique forment donc un ensemble qui ouvre sur un recadrage du vécu des participants afin qu'ils réintègrent de manière plus positive les réalités culturelles du milieu de vie.

Par ailleurs, l'adhérence à la structure rigide et exigeante de la pratique résulte d'un choix personnel. Insérer cette discipline régulée dans la vie quotidienne amène une stabilité, un sentiment de continuité et de contrôle dans un contexte contemporain souvent chargé, rapide et qui peut sembler ingérable. Le choix de se recadrer dans une discipline si structurée permet aux pratiquants de ressentir davantage de capacité d'agir (*agency*) et d'autonomisation dans leur milieu de vie quotidienne. Au travers de l'analyse, il sera possible de voir que l'impact de cette hausse d'agentivité et

d'autonomisation provient de l'enchevêtrement de chacune des habilités développées et dont le locus est le corps en son entier en partant d'aspects plus tangibles comme les bienfaits physiologiques pour atteindre ceux plus subtils issus des sphères mentales et émotionnelles.

6.2. Les modalités du rituel et leurs impacts

6.2.1. Impact en matière de santé physiologique

D'après les participants de cette étude, la pratique de l'AVY accroît la santé physiologique. Ces effets peuvent être concrets comme la guérison de blessures physiques chroniques telles que des maux de dos ou l'allègement de la souffrance liée à l'arthrite, pour atteindre aussi la santé en général comme la réduction de l'anxiété. Donc, compte tenu de la pratique et des techniques, ces changements peuvent affecter l'ossature, la musculature, les articulations, les organes des sens incluant celui de la proprioception, le cerveau, le système nerveux autonome et les glandes endocrines. Pour Anna, sa pratique lui procure plusieurs bienfaits physiques :

« I mean I really like the practice I find the practice, the physical practice itself, has healed my body in ways I never thought possible. I had wrecked my knee snowboarding when I was a teenager. It completely healed that without having to have me having the surgery. I've had back issues, shoulder issues. Through the practice, I've been able too learn more about myself, and about anatomy and about my body physically (I learnt) to work through that stuff, which it's been—I really enjoy that process. »

En accroissant la santé physique et mentale, le pratiquant rehausse les sentiments positifs issus des valeurs promues dans la société nord-américaine au sens plus large, tel que la prise en charge personnelle de la santé du soi. Ces valeurs reflètent la décharge de la responsabilité de la santé de la société sur l'individu issu des valeurs politico-culturelles individualistes qui reflète grandement l'agenda des politiques gouvernementales :

« By such moral standards, then one must eat right, exercise, get the right amount of sleep, manage daily stresses correctly, avoid unhealthy environmental conditions and risk, and actively resist unhealthy foods, drinks, drugs, sex, feelings and activities. As a result of these high expectations surrounding a greatly valued ideal, health has become a salient metaphor for salvation even for nonreligious westerners » (McGuire, 2008 : 136).

En ce sens, davantage de santé physiologique, émotionnelle et psychologique (ce qui est en soi un bienfait) amène davantage de bienfaits pour l'individu qui « comble » une valeur sociale. On retrouve ainsi une source double de bienfait et d'agentivité. L'expérience de Vincent est évocatrice à cet égard :

« La flexibilité du corps, pour moi, c'est un point positif... J'ai l'impression qu'on va vivre vieux si on fait attention puisqu'on fait ce que l'on a à faire. Bien vivre !? Bien, avoir une vie de qualité, tu sais! Parce que, on s'entend que quand on ne fait rien et que l'on ne bouge pas, ça pèse lourd et on est tout pogné. C'est très désagréable tout ça comme sensations. Depuis, que je fais le *yoga* je me sens—ça décoince... On prend conscience de notre corps, on... Évidemment, si ton corps est bien, dans ton esprit ça va bien aller aussi, puis si je fais de l'*Ashtanga* c'est bien parce que je pense que ce tout est interrelié. »

Vincent nous exprime clairement que sa santé physique est liée à sa santé mentale et qu'il se sent davantage mieux à l'échelle des valeurs nord-américaines, car il « fait ce qu'il a à faire » : il comble une pression sociétale issue des valeurs du milieu où il est socialisé.

6.2.2. La confrontation à l'*habitus* et ses effets

L'incorporation (*embodiment*) de la pratique est catégoriquement nouvelle pour les membres de la SYS. L'apprentissage de l'AVY et l'incorporation qu'il nécessite permettent au néophyte de se rendre compte au fil des semaines, voire des années de pratique, de nombreux aspects non conscients et inarticulables (contrastés à la mémoire déclarative)⁸⁸ de l'*habitus* qu'il avait acquis dans le milieu de vie quotidienne. À savoir, l'*apprenticeship* de l'*Ashtanga yoga* détient le potentiel nécessaire pour révéler au néophyte des limitations physiologiques, des modes habituels de mouvements, de postures et toutes autres tendances qui sont exercées inconsciemment parce que la méthode implique une nouvelle envergure de mouvements et d'attention aux mouvements qui confrontent les aspects de l'« *hexis* » déjà acquis (Downey, 2010 : 24) : par exemple, le manque d'équilibre, de flexibilité ou de conscience proprioceptive. Pour Pierre, dès les débuts de son engagement dans l'*Ashtanga yoga*, il remarqua des changements du point de vue physiologique qu'il n'avait pas cru possible auparavant :

⁸⁸ La mémoire déclarative, selon nous, fait référence aux pensées cognitives, verbales et conscientes.

« Si j'arrive dans une pratique comme le *yoga*, il y a certaines choses, certains mouvements que l'on fait qui utilisent mon corps physiquement d'une façon que je n'avais jamais faite auparavant. Et ça, c'est vraiment intéressant, surtout au début quand tu retrouves... c'est comme si tu rééduques ton corps à faire certains mouvements que tu es censé capable de faire, mais que tu ne sais pas que tu es capable de les faire. Et ça, c'est vraiment intéressant, c'est encourageant au début. »

L'accroissement du potentiel kinesthésique de la personne amène, non seulement un changement dans les sensations du corps, mais il rehausse aussi le sentiment d'agentivité par l'acquisition d'habiletés kinesthésiques insoupçonnée ou crue impossible, comme le cas de Pierre le démontre.

Corollairement, grâce à cet enrichissement kinesthésique, les nouvelles capacités éclairent sur des phénomènes et des informations somatiques qui ne pouvaient auparavant être perçues ni reconnues. L'attention portée au corps implique une constitution active de nouveaux objets de/et/à la conscience perceptuelle, rendant explicite ce qui était jusqu'à maintenant indéterminé. Nous avons démontré au chapitre 5 qu'un aspect central de la pratique de l'AVY est d'apprendre à *ressentir* le corps dans l'exercice de mouvements spécifiques tout autant que d'apprendre à bouger le corps différemment. Lorsqu'un individu est plongé dans une perception du monde alternative, les capacités kinesthésiques nouvellement développées changent ses sensations et perceptions corporelles. Par conséquent, la pratique de l'AVY change *ce* que le corps ressent parce qu'elle change *la manière* dont il ressent. Bref, elle change ce que la *personne* ressent. L'expérience de la pratique pour Anna l'illustre par l'expression « *self-discovery* » qu'elle emploie :

« That's one of the reason it has changed so many things for me because it's a constant positive nature of self-discovery and—even like silly little things about learning some different depth to your breath or a different way to understand arm balance in a pose. All of these are little moments of self-discovery... »

Ce vécu d'Anna fait écho à un point de Leder sur le sens du soi. Selon Leder (1990), les techniques des disciplines corporelles concourent vers un encouragement systématique de l'expérience corporelle et cette dernière devient un médium crucial dans l'établissement d'un nouveau sens du soi. À la lumière de ce point de Leder et du témoignage d'Anna, on comprend que l'engagement dans l'AVY peut avoir un impact profond sur le sens du soi de la personne.

Au fur et à mesure qu'elles deviennent incarnées, les nouvelles capacités et perceptions peuvent être ressenties hors du cadre de la pratique, soit à l'intérieur d'autres sphères de l'existence quotidienne, et elles permettent par conséquent la prise de conscience de l'*habitus* dans ces autres sphères de la vie quotidienne, par exemple le port du corps, les gestes, les mouvements et l'absence de conscience de ceux-ci. Par ces prises de conscience, le pratiquant peut ainsi changer des aspects de l'*habitus* qui ne le satisfait pas ou lui semblait néfaste au bien-être, ce qui démontre une forte hausse d'autonomisation. À savoir, les capacités d'attention et l'emploi hors du commun du corps se révèlent un moyen pour contrecarrer des modes d'expériences perçus auparavant comme non flexibles (au sens figuré) ou inaltérables. Or, un observateur extérieur peut assez facilement distinguer les pratiquants de longue date des néophytes puisqu'à long terme l'exercice des techniques de l'AVY change le corps dans son ensemble, que ce soit dans la démarche, les gestes, l'attitude, et le port général du corps de l'*ashtangi*. Cette qualité de la prestance est intégrée au-delà des séances pour devenir permanente, ce qui est confirmé par une anecdote de Darby sur ce que lui avait partagé une étudiante lors d'une formation d'instructeur :

« I know I changed, I don't know what they were. What we can do is do yoga, and all we can do is to look at results. The results are what I feel other people see through me. You know what Ling said the other day: "My friend saw you walking in the street, he ended up standing up straighter!" Because he saw the way I was walking. I know how, when we first came from India in the 80s, that, hum... "These strange hippies came from India", and some people... saw the way—what we were like, I don't know, calmer, still healthy. We know we were doing something right. »

Il ressort du témoignage que l'impact sur le corps du pratiquant est si fort que l'observateur, dans ce cas l'ami de l'élève Ling, altéra le maintien de son propre corps. Une observation qui indique qu'un changement personnel peut agir sur autrui.

Quoique l'engagement dans l'AVY confronte l'*habitus* détenu anciennement, la discipline exige aussi l'adoption d'un autre *habitus* de vie. Comme mentionnée dans le chapitre 5, la structure rigide de la pratique exige de changer plusieurs sphères du quotidien, tel que l'alimentation, l'horaire du travail, ou des sorties entre amis, pour atteindre même des aspects plus subtils du vécu de sorte à créer à son tour un nouvel *habitus*. Darby l'instructeur principal, affirme que l'adoption de la pratique se répercutera sur toutes les sphères de la vie du pratiquant :

« *You gotta be willing to change and also have that point where you... it is not only the mind that has to change, you have to change the body. Where your body and mind have to both change, to get away from the old habits. That just does not mean [only] that in a yoga class, the whole of your life is gonna change. You know, it is tough when you are learning yogasana, what you are doing physically, but you've gotta learn how to bring this yogasana into the way you walk on the streets, the way you stand.* »

Ce commentaire de Darby rappelle à quel point l'incorporation est complète dans ce *yoga*, et qu'elle rejoint les *lived religion* adressées par McGuire : « *religion as practiced and experience by ordinary people in the context of their everyday lives* » (2003 : 1).

Cette rencontre avec l'*habitus* détient un pouvoir et ce potentiel est révélé sur une longue période. Une grande part de ce potentiel réside dans l'apprentissage « à être affecté » moyennant différentes pratiques, techniques et technologie qui composent une discipline particulière comme l'*Ashtanga yoga*. Elles procurent surtout une prise de conscience de capacités qui furent toujours possibles puisqu'inhérentes à l'être humain, bien qu'inconsciente, ce qui détient un effet transformateur. Dès lors, ces nouvelles sensations offrent aux pratiquants de nouvelles possibilités et accordent aux actions quotidiennes de nouvelles significations.

Lorsque l'on reconnaît l'emphase que l'*Ashtanga yoga* met sur la kinesthésie et les connaissances incorporées, nous sommes face à une conséquence d'importance majeure : la pratique de l'*Ashtanga yoga* place la transformation que l'individu vit sur une base solide, le vécu réel. Les nouvelles aptitudes sont littéralement *incorporées (embodied)*. C'est-à-dire qu'avec le temps et une pratique solide, les changements s'intègrent dans la réalité vécue. Par conséquent, ils obtiennent le caractère de « vérité » strictement lorsqu'ils se sont incarnés (Pagis, 2010 : 4).

Jusqu'à maintenant, l'analyse démontre que la transformation ne se base pas simplement dans l'incorporation de « connaissances », mais qu'elle se fonde aussi sur un changement physique, neurologique, perceptuel et sensitif du sujet individuel de telle sorte que cette personne peut dorénavant accomplir des tâches qui avant l'apprentissage lui étaient impossibles (Downey, 2010 : 35). Bref, il faut rappeler que ce type de connaissance n'est pas que de l'ordre des connaissances conceptuelles, symboliques ni métaphoriques. La pratique donne la primauté aux connaissances somatiques, et bien sûr, uniquement l'exercice de la pratique permet d'obtenir ces connaissances, c'est-à-dire

qu'elles ne peuvent pas être comprises par des explications discursives, ces dernières ne servent que de guide.

6.2.3. Nouveaux modes d'action : Faire face aux difficultés; Travailler les aptitudes et les faiblesses; Relever des défis; et Confronter la peur

La transformation encourue par les membres porte jusqu'aux modes d'action. Pour approfondir une analyse sur le rituel ou une activité, Nevrin (2008 : 121) précise qu'il est impératif de ne pas rassembler dans une même catégorie différentes pratiques même si elles engagent radicalement le corps, telles que les arts martiaux, la danse et le *yoga*. Selon lui, cette distinction doit être également faite parmi les multiples styles de *yoga*. Bien que les types de *yoga* puissent sembler similaires, leur contexte de pratique, leurs techniques et ce sur quoi ils mettent l'accent (dont les modes perceptions et des sensations) ont des répercussions différentes d'un style à l'autre. En effet, nous avons démontré que l'exercice de l'AVY accorde une prise de conscience de l'*habitus*, de nouvelles capacités physiologiques et kinesthésiques et celles-ci peuvent sembler similaires parmi la multitude de styles de *yoga* offerts. Toutefois, par la structure et le cadre spécifique à sa forme, la pratique de l'*Ashtanga yoga* développe des capacités d'action, d'aptitudes et de perceptions particulières que les pratiquants transposent dans leur cadre journalier de vie. Ces nouvelles capacités et aptitudes prennent des formes diverses présentées ici.

À quelques reprises au cours de ses années d'engagement dans la pratique, Anna subit des blessures physiques. Le cadre de la pratique lui permit d'apprendre à ne pas fuir ni éviter une situation difficile et, plutôt, de l'approcher de manière différente afin de pouvoir régler ou de passer au travers de la situation ou du problème.

« It just makes the most sense for me. Like I said, the energeticness of the practice, I like. Because I was working with an injury in that time, and the stepping back was coming from (that). I find that it was more beneficial, instead of stopping the practice, to practice more, to practice through it (the injuries) and just to learn to do things differently, instead of avoiding my injury, to deal with it differently. And that was a big lesson in my life: instead of avoiding something, just learning to deal with it in a way that works, that works in your life, and in the world around you. »

Parallèlement, l'AVY est connu pour son côté éprouvant où non seulement les séquences d'*asanas*⁸⁹ et les techniques yogiques sont exigeantes, mais où la répétition quotidienne de la pratique représente un défi d'envergure. Cette discipline difficile répétée à long terme développe chez les pratiquants la capacité et le sentiment d'agentivité nécessaires pour entreprendre d'autres actions ou activités qu'ils considèrent ne pas avoir été capables d'entreprendre auparavant. Cette nouvelle capacité est témoignée parmi tous les répondants de la recherche, et prenons pour l'illustrer un passage de l'entrevue avec Mika :

« On the mat [the mat is a metaphor for the practice] you face a lot of things that parallel real life. So if something seems impossible, well, you try it everyday and some day you can do it. If something is really scary, you just keep pushing near that boundary and eventually you are not afraid anymore. I find it really helpful to just sort of see the path to approach it. To push or not to push, like what the mind does and look on how it relates to reality and how to approach things that just seems too difficult or impossible. »

Selon les répondants, c'est par le biais de la structure rigide⁹⁰ de la séquence d'*asana*, c'est-à-dire par l'obligation systématique de procéder aux *asanas* qui la composent, que l'on arrive à développer cette aptitude. Mika l'explique ainsi :

« I feel it's a very powerful method, and it works for a lot of people—but the idea that you are suppose to form to it, and it's not really supposed to form to you, I see why that is. Like, we are so individualistic in the west, I see something about it, but I've still questioned about it. I feel that we are so super individualistic in the west, that maybe we need this: “no you are no individual, just do this”, emphasizing to let go of something, and it reveals your weaknesses because you can't just skip over them and do only what you like or you can't focus only on your weakness, you practice even the things which get easy, you keep practicing them and keep refining both. »

D'ailleurs, cette aptitude développée par la répétition de la structure de l'AVY surpasse les aspects physiques du vécu pour accroître même la volonté mentale. Ingrid nous le témoigne par une analogie pertinente avec son éducation en arts :

« I believe in doing something everyday that is the same thing. I use to reject that or rebel against it when it is hard. I believe in it because I can see its results. It has the same thing with arts. In Art school, they take this paper bag they scrunch it up, and then you have to draw it, and everyday you come back to this paper bag and the

⁸⁹ Pour de plus amples explications, sur les séquences d'*asanas* voir la section sur la *praxis* du chapitre 4.

⁹⁰ Nous avons expliqué la perception sur cette rigidité dans la section sur les perceptions des membres au chapitre 4.

teacher comes back and erases it: “it is wrong, start over”. So you are doing it every single day for like two weeks. But after that when you draw something else, you see it. So I feel that Ashtanga [AVY] is similar to that. Like just on the physical level to start with, it is utilitarian for me, I get use to do that every time and it is very difficult, but when I do something else, it is so easy. It is kind of something along these lines. For the mental part, it is the same reason, it trains my will. If I really want something, it can be hard as hell, but if I do it, it is gonna work. If you describe it in terms of ayurveda, I would be vata, so I am airy and a little indecisive, and I find that it changes that a bit. It (AVY) makes decision a little easier. I don’t know if I am playing mind games with myself, but certain postures seem to give more stability of clarity,⁹¹ or something like that. »

L’acquisition d’une plus grande autonomisation en matière d’action et d’approche mentale se fait également par le surpassement des peurs. Certaines postures ont un caractère difficile et acrobatique, ce qui peut susciter de la peur chez certaines personnes. Rappelons⁹² que certaines postures sont comprises par les membres comme détenant un effet sur les aspects émotionnels et énergétiques du soi, par exemple *kapotasana*. L’obligation systématique d’exercer toutes les *asanas*, même celles qui suscitent de l’appréhension négative, permet aux pratiquants de leur faire répétitivement face. Avec le temps et la pratique, ils finissent par surpasser leurs craintes, rehaussant ainsi leurs sentiments d’autonomisation. Vincent, notamment, a fait l’expérience de ce défi pendant près de deux ans, avec l’exercice de *kapotasana*. Pour lui, l’acte d’avoir confronté et surpassé ses peurs dans le contexte rituel lui permet de transposer les mêmes dispositions lors de situations quotidiennes :

« C’est drôle parce que des fois... c’est ta posture, c’est toi qui t’enlignes pour la faire, ce n’est pas l’autre à côté, c’est que tu vas vivre cette peur ou cette émotion-là. Là, je parle de *yoga*, mais ça peut être dans plein d’autres affaires. C’est drôle parce que depuis que je fais l’*Ashtanga* [AVY], une posture peut représenter un aspect de quelque chose qui arrive dans la journée. Parce que dans une journée, il y a des choses que je n’aime pas faire, puis c’est la même chose dans le *yoga*, tu sais. Dans toute la série, il y a une posture [*kapotasana*] où je vais faire “ha non pas celle-là...” Bien je la fais quand même! Puis je me rends compte qu’il y a toutes sortes d’émotions. Positive et négative, mais il y a du positif aussi quand je finis. Cela fait que je me suis rendu compte que ça l’a beaucoup de sens de respecter la série (d’*asanas*), je suis laissé à moi-même, mais je me suis rendu compte que je suis capable. Puis, ils [les instructeurs] viennent t’aider et c’est correct. »

⁹¹ Comme nous avons vu au chapitre 4, les pratiquants acquièrent une croyance concernant un pouvoir immanent des *asanas*. Le témoignage d’Ingrid montre que cette perception s’établit à partir du vécu personnel de la pratique.

⁹² Voir la section sur les perceptions sur le pouvoir immanent des *asanas* au chapitre 4.

Il faut noter, par le témoignage de Vincent, que les moyens d'acquisition de cette autonomisation proviennent d'une triple source. Premièrement, la rigidité de la séquence permet de surpasser la résistance causée par la peur et la crainte que peut provoquer une *asana* difficile; deuxièmement, le pratiquant doit passer personnellement par ce processus pour développer cette aptitude; et troisièmement, même si le participant est l'agent principal du processus, l'instructeur en est un facilitateur.

Quoique la peur et la douleur exercent une force, les personnes détiennent une certaine liberté dans leur réaction à celles-ci, bien qu'en général, les situations qui provoquent la peur sont évitées le plus souvent possibles (Kirmayer, 2008 : 330). Par contre, dans le cas de l'AVY, le contexte rituel, la structure de la pratique et l'assistance de l'instructeur lors des cas nécessaires présentent un cadre contrôlé. Ce cadre accorde à la personne le contexte nécessaire pour approcher avec un sentiment de sécurité une situation teintée par la peur et la douleur, dans notre cas c'est une *asana*, ce qui permet de développer une capacité à les gérer. Cette nouvelle agentivité peut être transposée dans la vie quotidienne lorsque la personne est confrontée à des situations non contrôlées provoquant des effets semblables (peur, crainte ou douleur) que la personne aurait normalement eu tendance à fuir avant l'acquisition de cette aptitude.

Kirmayer insiste sur le fait que la souffrance déclenchée par la douleur (physique ou émotionnelle) est associée à l'appréhension, la croyance ou la conviction qu'elle durera indéfiniment : ceci est causé en partie par le fait que l'expérience phénoménologique de la douleur provoque la sensation d'un ralentissement du temps (2008 : 330). À long terme, la répétition du rituel des séances de style Mysore permet à la personne de développer une aisance dans l'exécution des *asanas* suscitant la peur et de ne plus ressentir de douleur par l'acquisition d'une plus grande flexibilité, force musculaire et compréhension somatique des mouvements corporels nécessaires. Ce changement dévoile l'aspect temporel de la relation à la peur et la douleur, c'est-à-dire qu'avec le temps et une prise en charge, ces sentiments et sensations se dissipent. Cette nouvelle prise de conscience détient également un impact positif dans le vécu du répondant. Vincent exprime cette prise de conscience: « Premièrement, pour moi, c'est une routine,

ça commence à être ancré en moi. Ça me fait travailler des fois quelques craintes, des craintes qui n'ont pas lieu d'être. »

Confronter la peur et la douleur, reconnaître leur temporalité et gérer leurs effets psychophysiologiques comme l'anxiété et l'activation des fonctions du système nerveux sympathique signifient aux autres et à soi-même que nous sommes toujours en contrôle et que nous tentons de les vaincre. Le tout accorde de l'autonomisation au pratiquant par une hausse de volonté et de confiance en soi via la prise en charge personnelle de ce défi. Ainsi, l'approche à la douleur et la peur est à la fois une disposition spécifique d'action ou de réaction par et dans le corps, et un geste de positionnement dans l'entourage (Kirmayer, 2008 : 330). Expliqué simplement, l'impact de notre approche à la peur et la douleur influence notre expérience corporelle *et* notre position dans un monde social.

6.2.4. Impact du *self-presencing*

Les buts et le contexte font en sorte que l'apprentissage d'une discipline comme l'AVY sera crucial sur la manière dont la personne sera influencée dans sa vie quotidienne. Selon Howes (1991), l'emphase sur l'emploi de certains sens plutôt qu'un autre aura un impact particulier sur la compréhension du soi et du cosmos. Au chapitre 5, nous avons présenté comment la pratique développe le *self-presencing* : il est maintenant pertinent d'analyser les effets transformateurs de cette aptitude chez les pratiquants hors du contexte rituel. D'abord, l'un des aspects de l'attention portée au mouvement dans le contexte des séances de style Mysore est l'intensification des sensations et perceptions de la proprioception de manière générale et de la kinesthésie en particulier. Nevrin se base sur Kovach pour expliquer que le rituel dirige l'attention vers l'expérience phénoménologique du corps en accentuant l'univers sensoriel du participant (2008 : 123). Donc, les modalités sensorielles kinesthésiques sont intensifiées.

S'inspirant de Leder, Nevrin (2008) affirme que dans le contexte culturel nord-américain l'attention est habituellement portée hors du corps par une primauté mise sur le mental et le sens visuel au détriment de l'attention kinesthésique et des autres sens. Selon lui, le résultat général dans ce contexte est une perte de la sensation de vitalité : « [...] *when the body is habitually used as a neutral background to goal-oriented thoughts and actions, the body is not experienced as "alive"* » (*ibid.* : 126). Par conséquent, une

pratique qui accroît un mode d'attention au corps axé vers l'intérieur et la conscience des sensations kinesthésiques est radicale, voire transformatrice, pour la majorité des individus : elle peut « raviver » le soi. Un exemple commun est lié au système respiratoire, une fonction qui tombe normalement dans l'inconscient corporel selon Leder (1990). Un témoignage d'Ève illustre que la prise de conscience de cette fonction généralement inconsciente provoque chez elle le sentiment « d'être en vie » :

« L'*Ashtanga* a beaucoup... pour la respiration, ça m'a vraiment aidée. Dans ma vie en général, il s'agissait juste de remarquer que je ne respirais pas ou que ça m'arrivait souvent d'être trop tendue, tu sais, on respire tout le temps, mais je ne respirais pas profondément. C'est difficile à expliquer tout ce que ça m'a apporté. C'est comme si je me suis sentie en vie, comme si toutes les cellules et tous se réveillaient. Ce n'est pas que je n'étais pas en vie avant, mais qu'il y a eu un éclat et que tout s'était réveillé à l'intérieur (de moi). »

Autre que la sensation hors de l'ordinaire de se sentir plus « vivant », le *self-presencing* développe des aptitudes plus spécifiques. L'immersion de la personne dans le mouvement et le repliement de l'attention vers l'intérieur de soi dans les conditions de la pratique de l'AVY occasionnent un vécu qui ne serait pas expérimenté normalement dans les formes de mouvements habituels, mais qui est possible par la pratique. Une des nombreuses expressions employées par les membres se rapporte à l'expression « *grounded* », traduite par « ancré ». Elle est fréquemment utilisée pour signifier un des états sensoriels développés par la pratique. Il est possible de déduire que c'est par le contexte rituel et le développement de modes d'attentions kinesthésiques que Nicole vit l'effet physiologique de « l'ancrage » hors du cadre des séances de style Mysore :

« C'est sublime le *vinyasa* et la respiration, ça me calme, ça me "*grounde*." Je suis moins dans ma tête, je suis plus ici avec ce qui se passe autour de moi, ça me *grounde*. Ça m'empêche de ... Ça me permet d'être plus focalisée. Le *vinyasa*, c'est extraordinaire. De suivre les mouvements avec la respiration c'est quelque chose de très puissant, je trouve. Tant au niveau du mental qu'au niveau du physique. Au physique, ça me fait transpirer puis au mental, ça me relaxe. »

L'expression « ça me *grounde* » indique un mode de sensation et un état intérieur qui n'est pas de l'ordre du verbal, mais uniquement du vécu, de l'état. Elle se rapporte à l'univers sensoriel. La kinesthésie, au contraire des autres sens, ne porte pas sur un objet extérieur au soi, mais plutôt sur la qualité sensuelle des mouvements dynamiques vécus de l'intérieur et dont « *the meaning of kinetic experience is in the movement itself* »

(Sheets-Johnstone, 1999 : 151). Par conséquent, les actions et mouvements constituant la pratique de l'AVY sont exercés uniquement pour la pratique en soi; en d'autres mots, l'exercice rituel n'est pas effectué avec l'intention d'accomplir quelque chose sur le monde extérieur; les *asanas* sont exercées simplement pour leur sensation immédiate au moment de l'action et leur signification *est* l'exercice de l'*asana*.

Ces modes de sensations et de perceptions sont encouragés par la structure de la pratique, et dans ces conditions, l'AVY accroît la sensibilisation à l'état « d'être » dans le moment présent d'une manière qui perdure. À l'instar d'Ingrid, l'intensification de la conscience somatique et des perceptions sensorielles dans le présent lui permettent de remarquer davantage ce qui constitue son entourage :

« One day, I was coming out of a class, I think Vyasa was teaching, I felt that in some way—you know when you are first madly in love. Just crazy in love and you can see all the details of the world. I went to the library Atwater and I would just notice people, and it wasn't that interesting I guess, but I would just see them, I would see the librarian, what she was wearing, I would just see everything. It seemed like there was a lot more space! That is the only way I could describe it. It just seemed like the sky was higher and everything was a bit clearer. And I wasn't constantly thinking something negative or positive or anything, I was just there. »

La description contenue dans ce passage expose une vivide prise de conscience de l'entourage et une altération par rapport à sa perception habituelle. La description contraste aussi avec les va-et-vient habituels où l'on est moins conscient ni observateur du milieu. Ce type de vécu est exprimé par nombreux répondants,⁹³ tous reprennent des expressions similaires qui se rapportent à l'espace vécu et l'environnement immédiat. Il faut noter des témoignages de Nicole et d'Ingrid que leur vécu de l'ancrage et de l'espace perceptuel se fait avec elles-mêmes au moment présent, ce qui exemplifie les aspects corporels et liés au milieu de l'impact du *self-presencing*.

Bien que ce soit visible depuis le début de notre discussion, précisons un peu plus l'effet du *self-presencing* sur le sens du temps. Tel qu'expliqué dans le cadre conceptuel, tout contexte rituel engage une attention spatio-temporelle unique par un ralentissement du vécu temporel issu d'une inflexion sur l'*ici* et le *maintenant*. Lors des séances de style

⁹³ Il est intéressant de noter ici que ce passage d'Ingrid fait écho à deux passages de l'entrevue avec Pierre (l'un dans la section sur la corporalité de l'expérience religieuse et l'autre dans celle sur la prise de conscience des *affects* au chapitre 5) où il explique comment ce genre d'expérience somatique fait partie de son vécu « spirituel ».

Mysore, l'espace temporel décéléré et l'aiguillage des sensations et perceptions kinesthésiques s'influencent mutuellement pour octroyer des effets sur le pratiquant hors de la salle de *yoga*. Pierre nous parle d'une aptitude acquise par la pratique qui en découle directement :

« [...] Quand je parlais de spiritualité tantôt, même si c'était plus ou moins clair, je parlais justement de cet aspect : s'ouvrir un peu à quelque chose qui est là, mais que l'on ne perçoit pas constamment. Pour moi, des fois le *yoga* me permet justement de faire ça. Ça m'aide, ça me permet de prendre du recul un peu et de faire en sorte qu'au lieu que mes pensées portent à gauche et à droite, sur n'importe quoi, sur ce qui se passe autour de moi ou sur les petits problèmes de la journée. Ça me permet de prendre un peu de recul et de me dire "calme-toi" ou autre. Ça me permet un peu de prendre du recul et de regarder les choses d'une autre perspective et quelques fois c'est par cette autre perspective que tu peux t'ouvrir à différentes choses. »

Ce « recul », fondé sur l'attention kinesthésique, l'accentuation d'un vécu temporel dans le présent, et qui se rapporte au *self-presencing*, accorde au pratiquant une manière d'être dont il bénéficie dans son quotidien et en relation à son environnement. Pierre le vit en regardant « les choses d'une autre perspective ». Nicole parle d'une aptitude similaire décrite par l'expression « espace intérieur » :

« Le *yoga* me permet de faire ça. De vivre une situation différemment, de l'apprécier, d'avoir un peu d'espace à l'intérieur pour pouvoir accepter des choses de l'extérieur. Parce que quand tu es trop plein... ça veut exploser, tu ne peux pas apprécier rien. C'est une façon de parler. J'ai le *yoga* qui me permet—qui m'aide à obtenir cette espace-là, à l'intérieur, pour pouvoir être confronté au monde réel, au monde de tous les jours. Un outil finalement, ça devient un outil. »

Quoique Nicole emploie les métaphores de l'ancrage et de l'espace intérieur et que Pierre emploie celle du « recul », ces expressions métaphoriques ne servent que de pointeur, soit de signifiant pour adresser ce qui est signifié et, ce qui est signifié n'est pas de l'ordre du mental, mais bien basé dans le corps et son vécu.

Dans un monde où l'emphase sur la kinesthésie et le mode d'attention vers l'intérieur ne constituent pas des façons d'être préconisées, ces habilités doivent être comprises comme étant une plus value. Cette dernière aide à comprendre le monde et vivre le quotidien différemment de ce que la personne connaissait avant la socialisation, et par conséquent, ce changement peut lui amener un bien-être. Afin de saisir ces changements, il a été nécessaire de faire ressortir les moyens par lesquels des disciplines ou pratiques impliquant tout le corps (physiologique, mental et émotionnel) altèrent,

interviennent et transforment l'individu. Dans cette perspective, l'idée que le corps est simplement quelque chose que nous « possédons » et que nous « sommes » passivement est déplacée pour se concentrer sur ce que le corps peut faire, apporter et ce qu'il peut devenir (Blackman, 2010 : 171). Ces capacités inhérentes à une personne prennent source, selon Mitchell (2006), de la performance et de son potentiel transformateur.

6.2.5. Impact de l'*embodied self-reflexivity* et de la *self-reflexivity*

Nous avons vu au chapitre 5 que la pratique rituelle développe un mode d'attention réflexive basé dans les sensations corporelles, l'*embodied self-reflexivity* (Pagis, 2009). L'aiguillage de la kinesthésie, le *self-presencing* et l'*embodied self-reflexivity* sont enchevêtrés l'un dans l'autre, c'est-à-dire que l'acquisition de chacun n'est pas mutuellement exclusive. C'est leur enchevêtrement mutuel qui rend chacune de leur manifestation possible. Dans sa discussion de l'*embodied self-reflexivity*, Pagis explique que le soi somatique est une carte du soi et de sa relation au monde dessinée à partir de « *second order sensation* », c'est-à-dire de sensations produites par le corps en réponse à de l'information sensorielle externe (2009 : 270). En ce sens, l'*embodied self-reflexivity* acquis au moyen de la pratique devient un point de référence pour un individu afin de mieux comprendre le vécu quotidien et l'impact de nombreux éléments constituant les situations de son quotidien. Vincent l'illustre précisément. Lorsqu'il s'est rendu compte qu'il n'avait pas à s'inquiéter par rapport à son gagne-pain, il a automatiquement ressenti l'évacuation d'un stress lié à cette anticipation au travers du relâchement de ses épaules :

« [la pratique me fait travailler] beaucoup sur apprendre à laisser les choses aller. Travailler aussi [à laisser-aller] au niveau monétaire, pour l'anxiété au niveau de l'argent. Il y a eu un déclic un moment donné qui s'est fait et qui jouait sur mon dos au niveau physique, les épaules m'ont relâchée. “ Ouf, l'argent, je n'en manquerai pas! ” C'est ce que je me suis dit. »

Vincent emploie les sensations physiologiques comme index afin de mieux comprendre l'impact de/et de mieux gérer ses états mentaux, émotionnels et ses circonstances de vie, dans ce cas, la rémunération.

En terme d'impact, l'acquisition de cette aptitude, l'*embodied self-reflexivity*, supporte la prise de conscience de sensations normalement cachées. De plus, elle devient

un outil pour obtenir un meilleur contrôle et compréhension du soi. Ceux-ci accordent l'espace nécessaire afin de ne pas s'identifier personnellement à des éléments provenant de l'extérieur. En nous l'expliquant en termes généraux, Mika considère sa pratique en partie comme un outil pour y arriver :

« It is funny because you are working in your body, but it makes me aware of how things are affecting me. And it gives me a tool to let go of them. And it is easier for me to do that by focusing on my body, in a lot of ways, than using thoughts to try to clear out the others' thoughts. »

Mika emploie le perçu et vécu somatique afin de changer son positionnement par rapport à l'impact des situations de vie externe, c'est-à-dire qu'elle essaie de surveiller et contrôler l'impact externe en surveillant et contrôlant ses propres sensations corporelles.

L'analyse rituelle du chapitre 5 révèle que les techniques de l'AVY encouragent la concentration et la reconnaissance des modes subjectifs et mentaux internes au moyen du *self-presencing*. Ce dernier développe également l'aspect discursif de la réflexivité, le *self-reflexivity*.⁹⁴ À l'instar de l'*embodied self-reflexivity*, le *self-reflexivity* détient un potentiel de changement d'attitudes et d'actions, ce qui est aussi un effet transformateur. Les situations de vie quotidienne détiennent un impact sur le flot constant des pensées personnelles. Au moyen des techniques méditatives du rituel, les pratiquants prennent peu à peu conscience de l'impact de leur situation de vie sur leurs processus mentaux. Or, ils peuvent s'en détacher plus facilement par le biais des autres aptitudes acquises, tels que l'espace intérieur et le recul. Par la répétition de la pratique, les membres raffinent le *self-reflexivity* et ce qu'il permet. Anna emploie délibérément sa pratique à cette fin :

« Using the practice to step back! On the day I felt like crap and did not want to be there, I tried to step back and be an observer, trying to create that sort of subject/object thing, just to watch. Watch how my behavior change what my—you know—all the voices in my head being “I just hate this, that!” what ever it is! And working through it differently, you actually get to maybe go beyond these voices instead of being controlled by them. I guess that's what I mean by going deeper. »

Les aptitudes présentées jusqu'à maintenant occasionnent des effets qui nous mènent à des aspects de l'*habitus* qui dépassent ceux reliés au physique abordés au début du présent chapitre. Considérant que le vécu subjectif varie selon les situations de vie

⁹⁴ La notion réfère aux pensées verbales et conscientes faites à l'intérieur de soi. Elle se rapporte aussi aux questionnements et aux prises de conscience de son discours interne.

quotidienne, le contexte de la pratique accorde l'espace et les aptitudes nécessaires à une prise de conscience de l'*habitus* émotionnel ou mental. Pierre en a développé non seulement une prise de conscience, mais aussi la capacité de les altérer :

« Ça m'a un peu éveillé, ça m'a ouvert, ça m'a permis de réaliser à quel point mes pensées ne sont pas nécessairement ni constamment bonnes pour moi, dans le sens que la pensée ne peut jamais s'arrêter, elle va continuellement trouver quelque chose pour s'occuper, que ce soit positif, que ce soit négatif, que ce soit destructeur pour soi-même ou pour les autres... Cela fait que ça m'a permis de réaliser justement ce qui se passait avec mes pensées, à quel point c'était facile pour mes pensées de s'en aller et de s'emballer sur quelque chose. La pratique me permet de réaliser ça, bien ça me permet des fois de contrôler ou de prendre un recul et de les rediriger plus positivement. »

Ce que Pierre nous dit est particulièrement évocateur. Bien que le vécu est toujours expérimenté dans le présent, les schèmes de pensées ont été acquis dans le passé et établis au travers du temps pour devenir un *habitus* qui passe normalement sous l'attention de la personne. Ceci va de pair avec la prise de conscience de l'*habitus* physique. Par conséquent, le développement du *self-reflexivity*, de l'espace intérieur ainsi que du recul permet de développer une prise de conscience de l'*habitus* mental et émotionnel. Par la prise de conscience de ce que la personne considère comme néfaste dans ses pensées et ses attitudes, elle peut, avec la répétition et la pratique, s'en éloigner (par l'acquisition d'un espace intérieur), s'en détacher (par l'acquisition d'un recul) et avec le temps, le contrôler en changeant ses schèmes de pensées ou d'émotions. Le tout accorde un effet positif sur l'agentivité et l'autonomisation.

6.2.6. Impact de la prise de conscience des *affects*

Phénoménologiquement parlant, notre corps fait partie de l'autre. Le moi n'est pas simplement donné à soi, il est ressenti en relation à l'autre (Merleau-Ponty, 1945). La reconnaissance de cette perméabilité permet l'accès à un monde invisible. Ce point nous amène à la prise de conscience de la présence des *affects* que permet le rituel des séances style Mysore. Comme démontré au chapitre 5, cette capacité est développée au travers de l'apprentissage de la pratique, des modes d'attentions qui y sont attachées et par la répétition du rituel. Il est maintenant nécessaire d'en analyser l'impact.

Rappelons, *a priori*, que même si le terme est communément employé pour signifier les émotions ou les sentiments, la notion d'*affect* que nous utilisons englobe un phénomène plus large.⁹⁵ L'élargissement de cette notion à des phénomènes autres que les émotions permet la reconnaissance d'autres aspects phénoménologiques de l'expérience humaine quotidienne. Dans ce sens, il faut comprendre que les *affects* réfèrent à la *forme* du ressenti et du perçu plus ou moins consciemment et qu'ils ne sont ni étanches ni séparés, mais plutôt produits et promus au travers des relations et des interactions entre soi, les autres et l'environnement (Blackman, 2010-2008). Lorsque l'on reconnaît la présence des *affects* dans un milieu, on en déduit que les éléments constituant le processus de transformation ne se retrouvent pas uniquement à l'échelle individuelle. En d'autres termes, la transformation ne se réalise pas de manière fermée sur l'individu; elle se fait aussi, comme nous verrons, dans l'interaction entre l'environnement et la personne.

De manière générale, la prise de conscience des *affects* permet de comprendre la présence d'un autre type d'information, de connaissances qui se retrouvent autant chez la personne qu'au dehors d'elle. Alors, dans le contexte de l'AVY, le pratiquant acquiert de nouveaux types d'information sur les interactions sociales desquelles il fait partie. Pour les pratiquants de l'*Ashtanga yoga*, ce type d'information devient nouvellement reconnu, c'est-à-dire conscient et, ce fait est révélateur de plusieurs expériences phénoménologiques chez la personne, ce qui présente un premier exemple de l'effet transformateur de leur prise de conscience. Néanmoins, l'impact de leur prise de conscience atteint l'individu de façon plus précise, dont nous exposons des exemples dès maintenant.

Comme les *affects* se retrouvent autant à l'intérieur qu'à l'extérieur d'une personne, ce caractère de « perméabilité » (Blackman et Venn, 2010, et Blackman, 2010) nous permet de comprendre qu'une personne est reliée à son milieu et ce qui le compose. Nous avons démontré antérieurement comment les techniques de l'AVY encouragent l'accroissement de la concentration et la reconnaissance des modes subjectifs internes. Nous avons aussi vu que par le *self-presencing*, le *self-reflexivity* et la prise de recul, Pierre prend conscience d'un *habitus* émotionnel et mental qu'il lui était néfaste. Or, ces

⁹⁵ Voir le cadre conceptuel et la section sur les *affects* pour une discussion plus détaillée.

habilités nouvellement acquises jumelées à la prise de conscience des *affects* sont constitutives d'un autre potentiel lié au milieu et la connexion entre ses composantes. Nous le constatons dans le cas de Pierre. Il poursuit son témoignage en nous expliquant comment la prise de conscience de ceux-ci eut un impact sur son entourage :

« Ça ne fait pas si longtemps que ça, peut être il y a quelques années, quatre ou cinq ans, il y a eu des phases où je pouvais être trois ou quatre jours ou même une semaine, deux semaines à être vraiment dépressif. Sauf que dans un certain sens, c'est quelque chose que je maintiens dans l'esprit. C'est peut-être venu graduellement, ça été le *yoga* un peu et cette pratique-là, et ce n'est peut-être pas juste cela non plus, peut-être la maturité ou n'importe quoi d'autre. Je suis devenu un peu capable de prendre du recul par rapport à ce qui se passe dans mon esprit, dans ma tête. Ça m'a peut-être plus enrichi dans un sens, comme ce que l'on parle. J'ai quand même l'impression, au travers de tout ça, de m'être développé comme personne, d'avoir évolué dans un certain sens par rapport à ce que j'étais il y a quatre ou cinq ans. Je me considère comme quelqu'un de plus optimiste, de plus convivial, de plus agréable à côtoyer. Cela fait que ça—dans mes relations— ça l'a changé des choses, ça les a améliorées. »

Le cas de Pierre atteste d'abord que l'acquisition d'une meilleure acuité des états personnels accorde la possibilité de les altérer. Il illustre ensuite que, de cause à effets, ceci altèrera les *affects* (qui peuvent être des émotions, mais ne s'y limitent pas) que la personne transmet aux autres. Ce changement dans la transmission des *affects* est possible grâce à leur caractère libre et variable (Henriques, 2010 : 70). Une personne détient conséquemment le pouvoir de les influencer, de les altérer ou de les modifier. Dans son témoignage, Pierre nous explique qu'il a pris conscience de certains *habitus* mentaux et émotionnels, et que l'altération de ses états subjectifs (nouvellement conscient) occasionne un impact sur son entourage tout autant que sur lui, ce qui se rapporte aux caractéristiques de perméabilité et de *relationnalité* (Blackman et Venn, 2010 et Blackman, 2010-2008) des *affects* présents parmi les composantes d'un milieu.

Le contexte rituel et ce qu'il prescrit deviennent aussi des facteurs de changement par rapport à la transmission des *affects*. Si l'on estime que les émotions et sentiments sont communicables plus ou moins consciemment entre individus et entités, il est concevable que l'altération des états « d'âme » pour des états prescrits dans le cadre rituel de l'AVY tels que le calme, la présence, la compassion puisse passer aux entités et aux personnes de l'entourage. L'effet résultant est en général un déplacement des modes d'interactions habituels vers un autre état d'interactions. Pour le pratiquant en tant que

tel, l'acquisition d'un état, peut-être plus calme ou posé, se dévoile transformatrice au sens où elle accorde un sens inédit de possibilité qui sera majoritairement attribué à la pratique de l'AVY ainsi qu'aux autres aspects de la transformation qu'elle a déjà engendrée. Au reste, la prise de conscience de cette situation renforce la transformation en elle-même par son caractère perçu sous forme de gain positif.

Bien qu'un pratiquant puisse prendre conscience de l'*habitus* mental et émotionnel, cette aptitude ne s'y limite pas. La journée de chaque individu est remplie de pensées et d'émotions plus ou moins conscientes qui se forment en réaction aux informations principalement visuelles et auditives qui proviennent des composantes d'un milieu, et principalement en rapport aux autres personnes. Nicole se rend compte de plus en plus fréquemment de ses processus subjectifs par rapport aux autres. Elle explique aussi comment elle peut altérer les formes de pensées et émotions qu'elle considère néfastes dans ses interactions sociales :

« Tu sais des fois, on pense et on ne le sait même pas qu'on pense. De commencer par là, de commencer à penser tout de suite que l'on pense, de savoir qu'on pense, il y a tellement d'affaires qui se passent dans notre tête, la plupart des gens ne s'en rendent même pas compte. Ils disent "bien non, je ne pense pas!" À chaque fois qu'on regarde, on porte un jugement, il y a toujours un petit jugement en quelque part. Il faut juste savoir qu'il y a un jugement, et bien tout de suite je peux arrêter et dire "eille! C'est seulement ma projection, ce n'est pas nécessairement ce que c'est." Je pourrais dire que ce serait peut-être ça ma forme de spiritualité. D'essayer d'être le plus juste possible, le plus vigilant possible, c'est d'accepter l'autre même s'ils sont vraiment différents, même s'ils sont des cons comme on pense des fois (rire). Mais c'est vrai, je me suis mise à regarder les gens dans le métro, mettons des itinérants, ce qui m'a apporté beaucoup. Je ne sais pas si c'est la compassion ou juste essayer d'accepter. Je suis beaucoup plus acceptante envers les autres, de penser que chaque personne que tu vois a été un petit bébé ça de long, un petit bébé qui désire—pas le mot « désire »—plutôt [un bébé] qui *devait* avoir de l'amour. »

La prise de conscience dont nous parle Nicole témoigne d'une plus large compassion avec autrui. Elle lui donne les changements de schèmes de pensées et d'attitudes nécessaires à de nouveaux modes d'interactions sociales et dont les effets généraux sont plus positifs que ceux basés sur des jugements discriminatoires ou négatifs.

Bien que nous ayons soulevé le potentiel transformateur de la prise de conscience d'*affects* existants, il est nécessaire de souligner le caractère habituellement inconscient ou subconscient de ces derniers. Puisque plusieurs émotions ou sentiments demeurent

impossibles à s'expliquer conceptuellement pour la personne qui les ressent, on peut affirmer que certains des états et des humeurs passent à/ou agissent sur/un autre individu tout autant qu'un groupe, et ce, plus ou moins consciemment. Ce transfert peut entraîner notamment une altération ou un changement d'humeur entre les deux parties. Blackman rassemble ce phénomène sous le concept de contagion émotionnelle (2008 : 46). En ce sens, on constate que la *relationality* et la perméabilité entre humains, non humains et l'environnement se complexifient par une subjectivité plus ou moins communicative : « *This phenomenon suggests that people can be linked and connected physiologically and emotionally and can communicate this through an exchange of feeling of which they are not necessarily consciously aware* » (Blackman, 2008 : 46). Par l'apprentissage de l'AVY, les pratiquants développent une prise de conscience de la contagion émotionnelle. Alors, si on prend en compte que les *affects* sont perméables aux composantes humaines et non humaines d'un environnement et que l'on transmet des *affects* tout autant qu'on les reçoit, lorsque la personne prend conscience de ses pensées et de ses émotions et les altère, ceci changera par conséquent ce qu'elle transmet dans l'environnement immédiat. En altérant un parti, il y a changement des schèmes d'interactions entre les parties. Il est ainsi possible de comprendre comment les relations sociales de Nicole et Pierre se sont améliorées.

Corollairement, puisque le contexte rituel permet aux pratiquants de prendre conscience que ce qu'ils ressentent et pensent puisse avoir un impact sur leur entourage, le contexte rituel leur permet de prendre également conscience des *affects* provenant des autres. Lors de la pratique, il est possible pour Nicole de se rendre souvent compte du ressenti d'autrui :

« Tout le monde va là (dans la salle de pratique) pour relâcher quelque chose aussi. Il y a beaucoup de choses qui sont relâchées dans l'*Ashtanga*. [Par rapport] [a]ux émotions, oui. Énergétiquement, il y a plein de choses [qui sont relâchées aussi] tu sais, comme lorsqu'il y a une personne qui est frustrée dans le coin, je le sais. Il faut essayer quand même de faire sa pratique et de laisser ça de côté. »

Nicole emploie l'expression « relâcher » pour exprimer que les pratiquants peuvent se dégager d'émotions qu'ils croient néfastes. L'expression « relâcher » indique tout autant que les émotions dont l'un se dégage sont transmissibles d'un pratiquant à l'autre. Nicole témoigne à la fois de la prise de conscience de cette connexion et de la prise de

conscience que les *affects* des autres ne sont pas les siens, bien qu'elle puisse les ressentir intérieurement lors de la pratique. Cette prise de conscience est transformatrice puisque le caractère subtil, c'est-à-dire non matériel, des émotions peut rendre la distinction entre les sentiments des autres et les siens indéterminables lorsque nous en sommes inconscients. Par l'acquisition du *self-presencing*, de l'*embodied self-reflexivity* et du *self-reflexivity*, le pratiquant devient davantage conscient des états subjectifs personnels et, comme il développe aussi la prise de conscience des *affects* et de leur *relationality*, il peut discerner entre ce qu'il ressent et le ressenti qui lui provient des autres. Moyennant la prise de « recul », Nicole est par conséquent capable « de laisser de côté » les *affects* qu'elle ne considère pas les siens. Le pratiquant gagne ainsi plus d'agentivité dans les situations quotidiennes parce qu'il acquiert les aptitudes nécessaires pour ne pas s'identifier aux *affects* provenant d'autrui. Donc, cette capacité est transposable dans les situations de vie quotidienne. Un commentaire de Mika l'illustre :

« I changed in general and also in how I react to things. Actually, some people told me, "Oh, your yoga practice shows". Because, maybe things insert themselves in me, and I have a hard time to let them go, but in that moment when you could react a certain way, like my reactions often quite... Not altered, but I am naturally more... distanced, or just more calm. Things just seems maybe less important than what people say they are or what is happening. And in a way, that is a relief. I think that in a lot of situations I am much calmer than I would otherwise have been. Otherwise, I am quite an anxious controlling person. »

Dans son témoignage, on distingue que, d'une part, Mika prend une distance qui l'aide à être moins influencé par les attitudes et les pressions provenant d'autrui, et d'autre part, que les autres ont remarqué un changement de comportement et d'attitude chez elle. Ce passage reflète une fois de plus le caractère relationnel et perméable des *affects*. Des explications de Pierre le révèlent dans un contexte de vie précis. Depuis trois ans d'engagement dans l'AVY, Pierre observe plus facilement la manière dont les situations au travail l'atteignent. Encore une fois, c'est par la prise de conscience des *affects* provenant d'autrui, qu'il ne prend pas « personnellement » ces difficultés journalières :

« Je pense que peut-être le plus grand bienfait, c'est que ça m'a aidé devant les gros problèmes personnels je dirais, j'essaie de ne pas prendre grand-chose, justement, trop personnellement. La pratique m'aide pour ça justement, pour me donner un peu de recul. Sinon c'est sûr, c'est des affaires bien concrètes, genre des fois des moments d'anxiété, des moments où je suis un peu distrait ou si je sens que ça ne va pas dans certains moments, c'est sûr que ça peut aider à se ressaisir et

d'essayer de se concentrer, de se détendre, de se laisser... de laisser de côté cette anxiété-là, un peu. À certains moments, ça m'a permis de décrocher. Sinon, concrètement ça peut être n'importe quoi, comme à la *job* ou quand tu rencontres du monde ou n'importe quelle situation dans la vie, ou des clients qui sont cons à la *job* ou quelqu'un que tu rencontres dans la rue et qui a fait quelque chose qui n'a pas de sens. Je peux soit continuer à penser à cette affaire-là et à focaliser là-dessus et à rester frustré et à rester dans un même cercle pessimiste, négatif et en même temps, ce n'est pas la meilleure chose à faire. La pratique, je pense, m'a aidé, justement, à garder un peu de clarté d'esprit pour me déconnecter, et pour réaliser que c'est juste dans ma tête que ça se passe. »

Lors d'une tentative à contrôler une émotion, un sentiment, un état ou une réaction comme étant séparés de sa cause, et particulièrement lorsque la cause est une autre personne, nous faisons face à un effort pour changer un schème habituel d'interactions sociales. Que ce soit au niveau de la famille, du cercle d'amis, d'un groupe de personnes partageant une activité, un milieu de travail ou une ville, les regroupements humains impliquent des schèmes implicites d'interactions qui tombent bien souvent dans l'*habitus* normalement inconscient, et qui ne doivent pas être réduits à un seul individu. Dans ce contexte, Kirmayer insiste que le « débrouillage » des schèmes d'une structure d'interactions, même par un individu, amène de larges changements dans cette structure (2008 : 330-331).

En résumé, les *affects* sont le produit du vécu des composantes d'un milieu, et la pratique permet de prendre conscience de ce qui est produit lors d'un contexte (Blackman, 2010 : 170). C'est au travers du corps que la médiation de ce potentiel est possible, et non pas via un processus discursif. En d'autres mots, l'individu agit dans un monde et il le fait nécessairement par le médium du corps. Dès lors, il ne faut pas réduire le corps à un simple objet qui perçoit de l'information, il faut plutôt ramener l'attention à ce que la *personne* « *embodied* » peut faire, ce qu'elle peut devenir, et ce que des pratiques comme l'*Ashtanga yoga* développent chez elle et l'aide à réformer.

6.3. La transformation comme guérison continue

Pour les répondants de la recherche, la spiritualité s'insère dans le vécu quotidien et leur engagement dans l'*Ashtanga yoga* en fait pleinement partie. Le chapitre 5 montre que ce *yoga* est expliqué par les membres comme étant un outil ou une méthode leur

permettant d'approfondir ce qu'il considère une approche spirituelle à leur vie. Ainsi, l'*Ashtanga yoga* entre dans l'expression de la religiosité contemporaine que McGuire associe aux *lived religion* et qui a de manière générale été rendue invisible par des processus historiques (2008). En parallèle, les recherches actuelles (tel que McGuire, 2008 ; Meintel et Mossière, 2011) font ressortir comment la religiosité contemporaine est intimement liée à la santé de manière englobante (physique, mentale, émotionnelle et le tout, dans l'entourage), et, substantiellement, à la guérison. Or, Meintel et Mossière indiquent que celles-ci dépassent le soin du corps pour correspondre principalement à la transformation du soi (2011 : 7). D'ailleurs, McGuire (1996) établit, dans ses recherches sur les pratiques religieuses modernes, que la guérison *passse* par la transformation du soi.

Nous avons fait ressortir comment la répétition du rituel des séances de style Mysore refaçonne radicalement le vécu quotidien des pratiquants. Ces derniers expriment ce changement dans leur cadre de vie comme étant une transformation. Jusqu'à maintenant notre analyse pousse davantage cette recherche de McGuire (1996) et démontre que la transformation des répondants est fondée sur l'expérience et le vécu corporel concrets plutôt que sur l'adoption d'une nouvelle rhétorique ou d'un réagencement des représentations. Précisément, dans la guérison, le *ressentie* du bien-être plutôt que son idée ou son expression symbolique, est essentiel (Desjarlais, 1996 : 159). Les membres de la SYS comprennent la transformation obtenue par l'engagement dans l'AVY comme intimement liée à l'unité du corps, des émotions et de l'esprit dans laquelle s'insère leur santé physique et psychoémotionnelle, leur croissance personnelle, un approfondissement spirituel, l'accroissement du bien-être personnel et de celui de l'entourage social.⁹⁶ Cette section du chapitre explore de multiples facettes du vécu qui se rapportent à la guérison et font partie, dans notre argumentation, de la transformation encourue chez les pratiquants.

Nous tenons à soulever l'importance de l'environnement, du milieu, dans ce processus. Meintel et Mossière maintiennent que la guérison est inséparable du contexte social et politique dans lequel vit l'individu ainsi que des motivations qui les poussent dans la recherche de moyens significatifs pour le soulagement d'une détresse ou d'un malaise émotionnel (chagrin, anxiété, stress, tristesse, dépression, problème relationnel)

⁹⁶ McGuire retrouve les mêmes aspects dans ces recherches (2008 : 120-121).

(2011 : 11). Ceci nous renvoie aussi à Goulet (2011) qui soutient l'importance d'une approche interprétative lors des analyses. Afin de mieux saisir l'engagement des individus dans l'AVY, il est nécessaire d'inclure leurs motivations ainsi que le contexte qui stimule l'action. Spécifiquement, il faut considérer l'intention de l'acteur, les buts qu'il poursuit ainsi que leur mobile sous-jacent, c'est-à-dire les circonstances dans lesquelles la personne agit (Goulet, 2011 : 60-61). Les membres de la SYS s'engagent dans l'AVY selon un cheminement qui leur est propre et la transformation qu'ils encourent est encadrée par des besoins personnels activés par leur milieu. D'autre part, la diversité des cheminements, du simple au plus dramatique, est sans importance (Gauthier : 2011), puisque jauger la détresse ou le malaise qu'un individu cherche à soulager relèverait d'un traçage arbitraire de frontières, surtout que la détresse vécue par les personnes est le reflet des pressions du milieu contemporain dans lequel elles se trouvent.

Considérant que la pratique de l'AVY est une forme de religiosité (ou communément dit « de spiritualité ») moderne, la transformation dont les membres de la SYS parlent se relie donc à une forme de guérison. L'engagement dans ce *yoga* s'insère dans un large éventail de cheminements biographiques où les malaises et détresses, qu'ils soient émotionnels, psychologiques ou existentiels, sont multiples. Dans ces conditions, les aspects de la guérison que nous cherchons à dévoiler dans cette section ouvrent une fenêtre sur une étiologie complexe des détresses vécues. Toutefois, notre analyse ne peut réclamer être exhaustive, elle ne fait qu'exposer quelques pistes.

Les détresses d'une personne peuvent prendre source d'évènements ou de situations dramatiques du passé qui ont laissé des traces marquantes dans la mémoire psychoémotionnelle. Certains répondants de la recherche ont grandi dans des contextes familiaux difficiles où les souffrances vécues ont persisté une fois l'âge adulte. Le cas de Vincent le témoigne. Vincent pratique assidûment l'AVY depuis 2009. Son engagement dans la méthode s'inscrit dans une période de vie où il voulait prendre soin de lui, et c'est dans ces lignes qu'il explique les motivations qui l'ont amené à l'*Ashtanga yoga* :

« Le *yoga*... J'avais le goût de penser à moi. J'ai eu des relations un peu abusives dues à mon passé et puis j'avais le goût de penser à moi, puis d'être bien avec moi-même... Ça fait du bien de penser à soi... il y a un certain bonheur à faire ça. Tu sais, on est... comment est-ce que je peux te dire ça... Puis il y avait un côté aussi

où je sentais que je ne faisais pas des choses comme tout le monde! C'était plus "penser à moi, aller chercher une fierté personnelle." »

Vincent a vécu de la souffrance dans l'enfance et l'adolescence en ayant grandi dans un contexte de vie familiale difficile, un milieu de vie dans un quartier montréalais marginalisé et en ayant subi de la discrimination par rapport à son orientation sexuelle. Dans ce cas, le motif est de prendre soin de soi et de guérir tandis que le mobile provient du contexte du passé où se situent les blessures émotionnelles et psychologiques. De plus, cette recherche de bien-être, de prendre soin de soi pour soulager les blessures d'un passé difficile passe, pour Vincent, par son propre pouvoir d'action :

« Bien, sentir aussi que je pouvais être autonome, parce que tu es avec toi-même tu sais, et puis je suis capable de le faire (le *yoga*). C'est pour ça que j'avais besoin de faire des choses qui étaient bonnes pour moi aussi. Sentir que je fais mes efforts. C'est drôle à dire, mais quand tu fais tes efforts, tu récoltes tes propres fruits. »

C'est grâce à ses efforts personnels qu'il acquiert un bien-être et l'acquisition d'une plus grande agentivité et autonomisation est indéniable dans ce processus. McGuire, en outre, explique que dans les pratiques religieuses contemporaines le pouvoir de guérison réside dans l'acte de la personne directement, ce qui se distingue des religions chrétiennes :

« The main point of divergence between Christian healing movements and many of the other new alternative healing systems is on the relative importance of the self. While both types of healing promote the empowerment of the sick person, their conceptions of the source of healing power are very different. Christian groups typically view the power as transcendent, external to the individual. Most (but not all) alternative healing groups considered individual power to be an expression of some greater power, but individuals need not look outside themselves for the source of the empowerment they need » (McGuire 1985 : 277).

Les motivations de Rebecca ressortent d'une situation similaire à celle de Vincent. Elle a grandi dans une situation familiale tendue et, au cours de son adolescence, elle se créa une discipline de vie très rigide et chargée où elle commença un trouble de conduite alimentaire. Rebecca explique qu'une discipline d'exercice et alimentaire rigide lui accordait un sentiment d'une prise de contrôle dans un contexte de vie qui semblait ingérable. En grandissant, Rebecca chercha à se dégager des excès de ces disciplines qui nuisaient à sa santé physique, mentale, et émotionnelle. Elle trouva dans la pratique de l'AVY une source de support, voire un moyen qui l'aidait de manière continue à

réduire ses troubles de conduite alimentaire tout en lui accordant le sentiment de contrôle qui avait d'abord été recherché dans l'avènement du problème :

« When I first started doing Mysore (séance de style Mysore)—also I know that when I did yoga in the past it would reduce it (the eating disorder). And when I first started it stopped for many month. It (la pratique du yoga) feels like a connection to myself, like a commitment to myself. I guess that was this magic thing, right! [...] For 8 months I was good, and then I had about a year of relapse. And to be quite honest it is not—I feel that I am not cured. It is more like a day-to-day struggle. I have a couple of weeks or 5 days with nothing, but it is not resolved. But I don't know if it's me looking for this revelation but really what it is, it's, “We have to look back at where you were before and see where you've come”. »

Dans le cas de Rebecca, guérir c'est gagner de l'agentivité dans une situation où elle ressentait un non-contrôle, telle que la situation qui avait été la source de son trouble de conduite alimentaire.

Pour d'autres membres de la SYS, la rencontre du *yoga* à un certain moment de leur vie leur a permis de réduire de l'anxiété ou du stress provenant de leur contexte de vie et des pressions issues de la culture nord-américaine contemporaine.⁹⁷ Par exemple, la pratique peut répondre au besoin de donner un sens général à la vie, un besoin issu des valeurs contemporaines d'accomplissements du soi.⁹⁸ Ces valeurs sont aussi reflétées dans la religiosité moderne. Heelas (1996) voit, dans la nouvelle focalisation sur l'individu des pratiques spirituelles modernes, l'épanouissement de « l'éthique du moi ». Il porte sur une éthique visant le développement intérieur en tant que chemin authentique vers la réalisation de soi. Nous avons vu au chapitre 5 que la voix intérieure de l'individu est la clé de la découverte de soi. Donc, ce n'est qu'à travers la centralité des expériences personnelles que cette voix est susceptible de mener quelqu'un vers la réalisation de soi. Les personnes qui adoptent l'*Ashtanga yoga* sont motivées d'abord par une recherche vers un bien-être et une quête de sens plutôt que pour une recherche spirituelle, en ce sens cette quête se relie à une recherche de guérison. Avant la rencontre de la pratique, la détresse issue du besoin implicite de s'accomplir pouvait être vécue de manière plus ou moins continue et puisque la pratique peut être suivie le long d'une vie, elle devient un mode de guérison continue par rapport à ce malaise. Cette forme de guérison est

⁹⁷ Rosati indique que les rituels ont fréquemment les fonctions d'alléger la souffrance issue des normes sociales (2009 : 72)

⁹⁸ Rosati discute de ce sujet dans son chapitre traitant sur le « *self-cultivation* » (2009).

directement en lien avec les recherches de Gauthier (2011) qui retrouvent chez ses répondants une forme de guérison par la construction du soi. D'emblée, ceci fait un parallèle avec l'éthique du moi (Heelas, 1996) et l'accomplissement du soi (Rosati, 2009). L'engagement de Nicole dans la pratique l'illustre. Avant son engagement dans l'AVY, elle vivait de l'anxiété liée à un sentiment d'égarement face à une quête de sens :

« Je me posais la question : “qu'est-ce que je vais faire? Qu'est-ce que je vais faire dans la vie?” Puis, je lisais beaucoup de livres de *yoga*. Je me disais : “pourtant il faut que je pratique!” Mais je ne pratiquais pas. Ça, c'est avant de rencontrer Darby. Je me disais : “qu'est-ce que je vais faire? Parce que j'ai un bacc en activité physique, mais ça ne me tente pas de travailler là-dedans.” Je n'avais pas de stabilité intérieure. J'avais une stabilité, j'avais un emploi, mais je n'étais pas stable, je voulais toujours m'enfuir. Il y avait toujours quelque chose dont je n'étais pas contente, pas “pas contente”, mais... contenter, oui, c'est ça, je n'étais pas contentée. Quand je me suis mise à pratiquer régulièrement, je pouvais aller à cet emploi-là (vendeuse dans une boutique), puis aimer la vie. Il y avait quelque chose qui me rapportait, puis je me disais : “je suis bien avec mon entourage et ce n'est pas important de rien faire d'autres. J'ai du *yoga*, je peux faire n'importe quoi.” C'est ça que j'avais comme idée. J'ai du *yoga*, je peux faire tout ce que je veux. »

Le cas de Nicole reflète aussi l'importance de la profession dans les valeurs nord-américaines associées à l'identité et l'accomplissement du soi.⁹⁹ D'ailleurs, Nicole vit cette pression socioculturelle directement dans son contexte familial :

« Tout le monde dans ma famille, c'est soit... Mon père a une compagnie, c'est un homme d'affaires. Mon frère travaille pour lui, ma sœur est médecin. C'est quand même des bonnes têtes puis ils vont à l'école et tout ça. Puis moi, je me retrouvais à voyager, à rien... J'avais l'impression d'être en retrait dans la famille, de ne pas... Tu sais, ils ne me prenaient pas pour ma pleine capacité, tu comprends, ils ne me

⁹⁹ Quoique le présent mémoire ne cherche pas à en faire une analyse, nous tenons à mentionner que certains aspects des valeurs de la culture nord-américaine peuvent détenir en elles-mêmes un paradoxe résultant en une souffrance sociale, ce que Bholat affirme en se basant sur les théories de Hegel : « *in Hegel's cultural theory, the internal development of a culture is inspired at paradoxical moments where two equally reasoned results grounded in a culture's ideals come into conflict.* » (2012: 237). Un exemple que Bholat emploie pour illustrer ces types de paradoxes problématiques est pertinent ici puisqu'il porte sur la question de l'identité : « *For instance, in a liberal culture that idealizes the self making its own choices, a radical but reasoned inference is that “the self” can itself be the object of choice. The idea that we are, in the memorable phrase of Milton Friedman, “free to choose” our identity makes little sense in other cultures, where identities are self-consciously patterned in terms of kinship roles and national identities, or where it is assumed there is only one “right” identity for the self to assume as universally pre-specified by God or Nature (Strauss 1999; MacIntyre 2007). A person brought up believing they are free thus faces identity crises very different from those in cultures that explicitly tell them what they ought to be. However, the absolutely free person which posits itself as an object of choice ends up in an ambiguous aporia without normative criteria by which to judge rival options. In tandem with the development of a social order characterized by a complex division of labour, the question “who should I be and why?” acquires greater salience and urgency in contemporary liberal culture* » (*ibid.*: 237-238).

prenaient pas au sérieux. Puis en faisant le *yoga*, ça m'a redonné le goût de... j'étais à ma place (avec emphase)! Je sentais que j'étais à ma place même si je faisais cet emploi-là (vendeuse dans une boutique). C'est intérieurement, et puis aussi le fait de faire quelque chose qu'eux ne font pas. Je te le dis juste subtilement, ça joue aussi dans mon mental. Je suis contente de faire quelque chose qu'ils ne font pas. Ils peuvent être fiers de moi. C'est étrange, la vie! On veut se faire une place, on veut l'approbation des parents. Parce qu'avant je mettais le travail en premier. Dans notre société, c'est comme ça. Ce que tu fais, c'est ce que tu es. Ce que tu fais dans la vie, tu fais juste ça. C'est inconscient, mais on s'en veut de juste faire ça (un emploi). Puis là, avec le *yoga*, il y a quelque chose... Ça prend toute la place. C'est la chose la plus importante, la base de tout. »

Dans le cas de Nicole la guérison par la construction du soi est fondée aussi sur des motifs et mobiles où le motif est le *yoga* en tant que discipline qui donne un sens à la vie, et le mobile est le contexte des pressions liées aux valeurs nord-américaines associées à l'identité et l'accomplissement du soi. Tokiko vivait aussi cette recherche d'accomplissement du soi lié à l'identité. Bien qu'elle ne se considère pas encore « *yogi* », Tokiko clarifia que la pratique de l'AVY constitue sa nouvelle passion, quelque chose qui manquait à sa vie depuis qu'elle avait accompli son rêve d'enfance en travaillant comme hôtesse de l'air. Elle avait décidé de changer sa vie en quittant cette profession lorsque la compagnie d'aviation pour laquelle elle travaillait au Japon ferma ses portes. Elle avait déménagé à Montréal et vivait un sentiment d'égarement jusqu'à ce qu'elle commence le *yoga*.

« My passion was that I wanted to be a flight attendant, that was my dream and my dream finished. I mean that is one of my dreams and it finished after ten years. And I am always looking for something that makes me happier, like a career, or something that makes me happy or passionate and I am always searching for passion. And I could not find, and I was still looking for, and like you or other people "Oh, I want to be a teacher, or something like that". But my dream finished (doing as if she ask herself) "ok, what do I want to do next?" I was always asking myself and I could not find. ».

Pour Tokiko, la découverte du *yoga* donne un sens à sa vie, et elle le qualifie comme étant sa nouvelle passion. L'acquisition d'un bien-être par la rencontre d'une passion qui accorde le sentiment d'un but dans la vie et répond à une quête de sens est aussi vécue par Rebecca :

« Also the idea is that you really—at the shala—we are all sort of looking to really do what you love and what you really like. You know to live your best life, to truly have your passion. So I feel that to strive for exactly what you want can be

frustrating. But I think that the point is to work for your passion and not settle for less. It is something I got from doing yoga. »

En plus d'aider à guérir des blessures du passé, d'accorder le sentiment d'accomplissement du soi et de faire partie d'un projet d'identité, la pratique peut aider à réduire une anxiété générale sans une cause bien précise, mais tout autant issue des pressions de la culture nord-américaine. La dépression est fréquemment reliée à ce type de sentiment d'égarement ou de non-sens lié à la vie quotidienne dans ce contexte culturel. Le cas de Pierre que nous avons abordé dans la section sur le *self-reflexivity* en est un exemple. Dans sa mi-vingtaine, il avait passé au travers d'une période dépressive principalement causée par le sentiment de non-sens et d'égarement et c'est par la pratique du *yoga* qu'il a peu à peu repris goût au quotidien et regagné un bien-être personnel. Le cas de Pierre n'est qu'un parmi plusieurs répondants de la recherche qui se sont retrouvés dans des périodes dépressives. L'histoire de Mika est également révélatrice à cet égard. Mika explique qu'elle peut vivre des sentiments de tristesse, d'isolement et de perte de sens de temps à autre par rapport au futur et à sa « place dans le monde ». Elle en fait l'expérience surtout lorsqu'elle arrête la pratique du *yoga*. Et, de façon concomitante, c'est par un réengagement dans la pratique qu'elle se dégage des périodes dépressives :

« Compared to seeing a psychotherapist or something like that—not that, it does not help sometimes, because I have seen them sometimes to try to help me understand what to do in my life or how to see things when I don't feel connected, when I don't think that things are working and I get very depressed. When I am depressed it is usually not about me, it is usually about how I see the world. Not that necessarily I have had something bad happened to me, it is just that I don't understand what I could do with the world, or what I could do in the future, and I just get very discouraged, not motivated... I am not sure why, but yoga seems to take me out of that sort of... what seems that things are. It makes me feel that things are ok... I just know because I practiced yoga and I felt great when I was doing Mysore (séance de style Mysore) regularly the first time, and when I stopped, I got really depressed. That was one of the main experiences. Plus, when one of my friends told me, "Well, what could you do? Can you think of something you could change? You are feeling so down, is there anything that you know you could do?" I was like, "Yoga!" Because that first time that I was doing Mysore for a year and especially in the summer of that year, during the six months when I was having some of those experiences, I remember just being, "Wow, I knew I was depressive, but I did not realized I could feel this good!" I just thought that's possible to feel really good and happy and calm and strong, open to the world and not afraid of the future... Because social pressures are so big, but [yoga] makes me more centered

and clear. Otherwise it is just easy to let other people or the society pressures soil me. It helps me be very clear and understand what it is that I really believe. »

Les cas de Pierre, Nicole, Mika sont similaires à la majorité des membres de la SYS. Leur engagement dans l'AVY supporte un repositionnement social biographique,¹⁰⁰ que ce soit par rapport au passé, à l'identité, ou au sentiment d'accomplissement du soi pour ne nommer que quelques exemples. Bien que leur engagement dans l'AVY provienne d'une décision prise individuellement, ceci ne reflète pas pour autant un projet issu d'une hyper individualisation de la société. Au contraire, dans tous les cas présentés dans la recherche, même si le projet part du soi dans la recherche d'un bien-être, les motifs qui mènent ces personnes à la pratique de ce *yoga* s'insèrent systématiquement dans des mobiles divers, mais toujours rattachés aux interrelations sociales. Les mobiles de ces interrelations sociales touchent plusieurs dimensions du milieu de vie d'un individu et elles se chevauchent en partant des relations immédiates jusqu'à celles de la société, de la culture au sens plus large. Par exemple, elles peuvent toucher directement celles de la famille, illustrée par les cas de Vincent et de Nicole, celles de l'entourage au travail et des relations proches, illustrés par le cas de Pierre, et même celles liées à la signification biographique de la place de l'individu dans la société où il se trouve, illustrée par le cas de Mika.

Il faut rappeler que de nombreux membres emploient leurs nouvelles aptitudes de *self-presencing*, d'*embodied self-reflexivity*, de *self-reflexivity* et leur acquisition d'un espace intérieur et d'une prise de recul afin d'améliorer leur bien-être personnel et les interrelations sociales sur une base quotidienne. Ceci rejoint McGuire qui explique que, dans les *lived religion*, la guérison est principalement un processus continué vécu au travers des pratiques dans lesquelles s'engage une personne tout au long de sa vie (2008 : 138). Dans ce contexte d'ailleurs, McGuire insiste sur le fait que les pratiques qui constituent une *lived religion* dépassent l'individu pour rejoindre l'intersubjectif : « *If the quality of each individual's social contexts is part of what promotes illness, then changing those social contexts or providing supportive alternative social connections can promote healing, in the broadest sense of the word* » (2008 : 157). C'est que l'individu est inextricable de son milieu social : la qualité de leurs interactions est un facteur crucial

¹⁰⁰ Nous entendons par biographique leur histoire de vie personnelle, leur cheminement de vie.

à leur bien-être mutuel. Par exemple, nous pouvons rappeler que la prise de conscience des *affects* en cours de rituel permet aux membres de voir que le bien-être de l'un détermine également un impact sur le bien-être de l'autre et où une transformation de l'état du soi dans les cas de Pierre, Nicole, Vincent ou Mika a mené à un changement dans leur entourage quotidien. Bref, pour chacun des répondants de la recherche, les motifs et les mobiles formant la base de leur engagement dans l'AVY sont divers, mais ils ne sont pas mutuellement exclusifs, c'est-à-dire qu'ils présentent un ensemble dont les variantes sont simplement le reflet de la complexité de la vie de chacun.

Conclusion

Dans l'ensemble, ce chapitre révèle à la fois que le locus de la transformation se trouve chez la personne et sa portée atteint l'entourage. Les nouvelles façons d'être et leur potentiel concomitant (que ce soit un plus grand bien-être, un aiguisage du sens kinesthésique, un espace intérieur, une prise de recul, le *self-presencing*, l'*embodied self-reflexivity* ou le *self-reflexivity*) sont progressivement acquis en même temps que leurs homologues, « *world counter-parts* » (Latour, 2004 : 207), et deviennent consciemment perceptibles, comme les *affects* et leurs impacts. L'*apprenticeship* de l'AVY produit donc un médium sensoriel, et des aptitudes pour la médiation d'un monde sensible qui lui est spécifique. Chaque capacité n'est pas mutuellement exclusive; au contraire, elles ne peuvent être acquises que par leur enchevêtrement réciproque et ce n'est qu'au travers de l'*apprenticeship* entrepris par un corps que le développement de ces capacités est possible.

Nous avons vu jusqu'à maintenant que les sensations viscérales d'un plus grand bien-être avec soi, associé à la guérison, et le vécu expérientiel des multiples aspects de la transformation constituent pour les membres la majorité des critères qui confirment la valeur de leur engagement dans l'AVY. Le pouvoir de transformation se trouve non pas dans une simple rhétorique, mais se base dans un vécu ressenti (Desjarlais : 1996). Dans cette efficacité, le corps du membre est l'agent principal. Un corps n'est pas un objet passif, un corps « peut » (Merleau-Ponty, 1945). Ce corps « qui peut » réfère clairement à l'agir en tant que force ou capacité que Farnell associe au pouvoir de fécondité et au

pouvoir de production (2008 : 220). « Être efficace » c'est faire en sorte que des choses se concrétisent, que des changements adviennent au moyen de l'incorporation (*embodiment*) et de l'agentivité, soit un corps en action.

L'importance de l'« action » nous ramène donc à la performance rituelle. C'est par la performance que le rituel des séances style Mysore est efficace, qu'il concrétise une transformation. Et, bien que le rituel des pratiques style Mysore part du soi, l'analyse démontre comment il est relié à l'entourage de chacun. Ainsi, loin d'être disparus du tissu social, les rituels sont ces outils qui, selon Rosati, sont toujours présents dans le milieu et employés par les individus afin de mieux y vivre:

« [...] the resources we need to cope with our conditions are, at least in part, already immanent in our social life.[...] rituals and the sacred are and/or ought to be in secular and religious contexts, in similar but different ways, the most important thread in uniting the social fabric, and the mainstream frame of our experience » (2009 : 41).

En bref, on décèle dans l'ensemble de l'analyse que, même si l'on retrouve une « éthique du moi » chez les pratiquants de l'*Ashtanga yoga*, cela ne signifie pas une négation de l'importance des relations sociétales. Au contraire, on constate au travers des témoignages des membres la conscience d'une réelle interdépendance, où le « moi » peut agir, dans un certain paramètre, vers son bien-être et celui d'autrui.

CONCLUSION

Certains modèles d'analyse présentent la transformation comme un passage symbolique ou représentationnel d'un état vers un autre. Dans cette optique, la transformation se rapporte principalement à un phénomène cognitif et est comprise selon un cadre de pensée dualiste cartésien. Si les processus cognitifs et ses pendants, tels que la rhétorique et le symbolisme, détenaient le potentiel que ce cadre de pensée leur attribue, il semble que des changements jalonnaient aisément les parcours, tant à l'échelle individuelle que sociétal. Pourtant, la transformation ne se concrétise pas si simplement.

L'action place, selon nous, la transformation sur une base solide, elle forme la mise en œuvre du potentiel de changement immanent à chaque individu. Les recherches anthropologiques ont attesté maintes fois la transformation d'un état vers un autre générée au travers de rituels. Les rituels sont formés d'ensembles complexes de modes d'action divers, que ce soit la musique, la danse, la prière, le chant pour ne nommer que quelques exemples, tout autant que de modes d'être et de conscience hors de l'ordinaire. En ce sens, un rituel met en branle les circonstances structurelles présentant les modalités potentielles à une transformation de petite échelle, telle que pour un individu ou un groupe. Dans ses recherches sur le rituel de guérison Yolmo, Desjarlais (1996) démontre comment l'efficacité rituelle repose sur davantage que des manœuvres symboliques ou rhétoriques, elle advient principalement par l'altération des sensations et des perceptions au travers d'états viscéraux, c'est-à-dire par les actions que seul le corps peut faire. Ainsi, le présent mémoire se classe parmi les recherches qui : « *By drawing attention to the importance of somatic processes for social life, anthropological studies of the body have cast light on some of the blind spots of a strictly symbolic approach* » (Biehl, Good et Kleinman, 2007 : 8).

La recherche tente de faire ressortir les mécanismes du processus de transformation dans le contexte de la pratique rituelle de l'*Ashtanga yoga* (AVY). Afin de collecter les données nécessaires pour répondre à notre problématique, nous avons opté pour une approche anthropologique sensorielle, expérientielle et phénoménologique au cours du terrain, et nous avons centré notre cadre conceptuel autour de notions relatives au corps, à ses aptitudes ainsi qu'à son vécu. Le troisième chapitre présente comment le

contexte moderne, dont les échanges entre l'Est et l'Ouest, la colonisation et le nouvel intérêt pour le corps et la santé exprimé dans certains mouvements des cent cinquante dernières années, s'est avéré être le tableau de fond sur lequel repose la forme de l'AVY pratiqué aujourd'hui en Amérique du Nord.

Bien que ce *yoga* soit régi par une idéologie et un ensemble de normes que nous avons précisés au chapitre 4, le cœur de la méthode repose sur l'exercice du rituel qui est analysé au chapitre 5. L'apprentissage de l'*Ashtanga yoga* advient au travers de la pratique d'*asanas* et de techniques yogiques qui en forment le rituel quotidien et qui constituent le point pivot de mise en action des éléments permettant la transformation des pratiquants. L'*apprenticeship* draconien et particulier de l'AVY taille petit à petit l'*hexis*. Ce processus de révélation est centré largement sur la manière avec lequel le corps est « rencontré » durant les *asanas* et par leur intégration chez l'individu. Indubitablement, l'apprentissage d'une pratique occasionnera un impact à degré variable sur les sens tels que la kinesthésie, la proprioception, et les aptitudes physiologiques. Pourtant le changement dépasse ses nouvelles capacités.

Une étude qui se concentrerait uniquement sur les techniques corporelles ne permettrait pas de reconnaître tous les autres éléments qui contribuent au processus de l'apprentissage ainsi qu'au processus d'être (au sens du verbe) qui amène une transformation chez le pratiquant. Par conséquent, pour comprendre la transformation générée lors d'un *apprenticeship* comme celui de l'*Ashtanga yoga*, l'analyse du mémoire s'est également basée sur les autres éléments somatiques devenant ressentis ou perçus lorsque la personne apprend à devenir sensible aux phénomènes et aux éléments présents dans un milieu (Blackman, 2008 : 97). Le mémoire a, par conséquent, étudié des phénomènes témoignés par les répondants de la recherche dont nous avons aussi fait l'expérience par notre approche de terrain tels que la prise de conscience des *affects*, le développement de modes d'attention au soi et aux autres, en particulier, l'intersubjectivité, la solidarité du groupe, et le sentiment d'appartenance. Or, l'analyse démontre que l'apprentissage à « ressentir » spécifique à ce *yoga* ne peut être appris par la lecture d'un manuel. Le pouvoir de la pratique semble se trouver dans la structure dont les techniques qui la composent orchestrent une série d'impacts sur l'individu que le sixième chapitre aborde.

Certes, il faut se garder de voir le cadre de la pratique comme une force en soi, elle ne fonde pas le changement, elle en est le contexte. Les pratiquants doivent activement participer et comprendre par eux-mêmes la méthode. En effet, mettre trop d'emphasis sur le groupe et les instructeurs placerait les pratiquants dans une position passive qui se rapporterait au déterminisme. Les instructeurs et les échanges avec les autres ne construisent pas le vécu de la pratique, ils ne servent que de guide dans la participation de la personne au rituel, et leurs indications n'aident qu'en partie à comprendre l'expérience.

Parallèlement, la majorité des changements n'adviennent pas par le biais du désir. Si un désir de changement est ressenti par l'adepte, il supportera, sous forme de conation, l'engagement nécessaire pour que des changements se produisent, bien que lentement, au travers de la pratique. La transformation encourue ne se concrétise pas sur la compréhension mentale de métaphores ni sur l'acquisition de schèmes symboliques, elle est établie par l'action et son exercice sur une longue échelle temporelle. L'efficacité rituelle repose surtout sur le *faire*. Ce *faire* nécessite la participation consciente, la présence active, et la volonté de la personne. Il permet d'assimiler de nouveaux modes de sensation et de perception qui s'enchevêtrent dans un ensemble permettant des modes d'être, de sentir et percevoir différents de ce qui était connu avant l'engagement, et par ceux-ci l'individu acquiert de nouvelles perspectives, et de nouveaux modes de reconnaissances physiologiques grâce auxquels il peut altérer ses attitudes et ses actions quotidiennes ainsi que ses interactions sociales. Conséquemment, cette assimilation est loin de s'arrêter au mieux-être physique, elle se glisse parmi de multiples espaces de la vie quotidienne et sociale de la personne.

Les différents modes de prise de conscience (mode somatique d'attention, *self-presencing*, *self-reflexivity*, *embodied self-reflexivity*, prise de conscience des *affects*) que permet le cadre du rituel sont d'une importance singulière. Les modes d'attention et les autres aptitudes sensorielles acquises produisent des impacts qui s'enchevêtrent au travers de l'expérience corporelle. L'acquisition de ces aptitudes et leurs effets ouvrent, par ricochet, sur la découverte d'un potentiel catalysant une hausse d'agentivité et d'autonomisation. Par cette imbrication complexe d'effets, l'individu comprend concrètement la capacité d'altérer le sens du « soi » : « [...] by inducing or replacing

certain embodied states and feelings through intentional action [...] one act from one sense of self to another sense of self through conscious bodily practice » (Persson, 2007 : 47). Ainsi, la transformation est tributaire d'un schème multidimensionnel dont les effets se réalisent de manière comparable à un échafaudage complexe et portent sur les multiples facettes du vécu de la personne. Elle se fonde, d'une part, sur l'expérience corporelle *concrète* (Desjarlais, 1996) que l'engagement dans la pratique de l'*Ashtanga yoga* permet, et d'autre part, sur la signification des actions en elles-mêmes. Ici, le sens en question n'est pas de l'ordre du représentatif ni du verbal (Farnell, 2008). Décidément, pour apprécier comment les rituels ont un pouvoir de transformation, il faut reconnaître que non seulement les compétences acquises en cours de pratique peuvent être transposées dans la vie de tous les jours, mais aussi que les changements concrétisés par la pratique octroient de nouvelles manières de sentir, de penser et d'agir (Desjarlais, 1996).

La transformation personnelle vécue par les répondants de la recherche renvoie aux nouvelles formes religieuses fondées sur l'expérience personnelle et les besoins individuels (Giordan, 2009). Cette approche corporelle de l'expérience religieuse concorde avec le tournant subjectif de la culture nord-américaine actuelle (Biehl, Good et Kleinman, 2007) où l'existence personnelle est perçue de moins en moins selon des rôles hétéronomes ou des obligations externes, mais davantage selon une recherche d'harmonie avec soi, une attention aux vécus émotifs et l'accomplissement d'un « soi ultime » (Heelas, 1996). L'expérience religieuse moderne s'écarte ainsi du dualisme cartésien pour se rapprocher d'une ascèse où le corps et l'esprit forment un tout indissociable.

Ces éléments se rapportent de plus au thème de la guérison qui est d'ailleurs très présent dans les rituels et discours religieux (Meintel et Mossière, 2011). Dans ce contexte, la guérison porte d'un côté sur le soulagement de douleurs physiques, mais elle est également associée au soutien psychologique, et émotionnel ainsi qu'à un vécu personnel et social plus harmonieux (*ibid.*). Les répondants de la présente recherche sont motivés d'abord par une quête de sens et une recherche de bien-être personnel et social. Ainsi, l'engagement dans l'*Ashtanga yoga* sert d'intermédiaire à la voix intérieure de l'individu pour la découverte de soi et, au travers de la centralité des expériences qu'il permet, le rituel est susceptible de mener quelqu'un vers la réalisation de soi selon une

forme de guérison continuelle (Gauthier, 2011).

Dans une optique plus large, étudier le thème de la guérison se rapporte en quelque sorte à la subjectivité, au soi inscrit dans un milieu sociopolitique avec ses dynamiques propres. La subjectivité, et la recherche de guérison à notre avis, renvoi à la morale selon Biehl, Good et Kleinman, et précisément à : « *what matters most in people's lives in the making and unmaking of meaning* » (2007 : 15). La thématique de la guérison devient, par conséquent, non seulement une réalité empirique, mais aussi une catégorie analytique servant à comprendre les dynamiques et les processus (notamment par l'étude des besoins, des maux et des outils employés pour y pallier) du contexte culturel où la personne se trouve.

En outre, le mémoire a tenté de démontrer que le tournant subjectif contemporain n'indique pas nécessairement une personne individualiste au sens où elle serait désintéressée des relations et responsabilités envers son milieu social. Bien que l'engagement dans ce *yoga* résulte d'un choix personnel et vise l'accroissement du bien-être, il faut se garder de le réduire à l'emblème individualiste rattaché si fréquemment à la modernité nord-américaine. Les répondants de la recherche ont maintes fois expliqué comment les changements personnels leur permettent de nouveaux modes de perception et d'interactions sociales qui renforcent leur bien-être interactionnel avec les autres et améliorent, en contrepartie, celui des autres. L'analyse du mémoire fait ressortir ce fait au travers du vécu, l'expérience, lors du rituel et hors de celui-ci. Kleinman et Fitz-Henry soutiennent d'ailleurs que c'est par les études de l'expérience (comprise de manière holistique) qu'il est possible de reconnaître l'intersubjectivité d'un groupe :

« Experience is intersubjective inasmuch as it involves practices, negotiations, and contestations with others with whom we are connected. It is also the medium within which collective and subjective processes fuse, enter into dialectical relationship, and mutually condition one another. [...] Experience, then, has as much to do with collective realities as it does with individual translations and transformations of those realities. It is always simultaneously social and subjective, collective and individual » (2007 : 53).

À la lumière de ce passage de Kleinman et Fitz-Henry, l'expérience vécue des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* reflète un aspect individuel, mais aussi une conscience de l'importance du groupe et un désir de vivre dans un milieu social harmonieux. Ainsi, le corps est le locus d'une transformation à la fois subjective et intersubjective.

Bref, de futures recherches devraient s'interroger sur les limites des arguments individualistes souvent présents dans les discours sur la société nord-américaine afin de faire ressortir ce qui semble être un mode de présence au groupe social simplement différent de celui plus traditionnel « entendu » dans les milieux académiques anthropologiques d'aujourd'hui.

Au travers du mémoire, on constate, finalement, que la transformation encourue par les répondants n'est pas représentative d'une totale remise en question du milieu de socialisation plus large que celui du groupe des pratiquants, elle permet plutôt une meilleure réintégration du milieu, ou, plus exactement, un ensemble de capital permettant de vivre un bien-être en parallèle au milieu culturel dominant sans pour autant adopter toutes les prémisses de ce dernier. Dans ces circonstances, la pratique se retrouve, dans une certaine mesure, en continuité avec le système culturel endogène.

Somme toute, la problématique n'a pas permis de se pencher sur d'autres thèmes ressortis des données de terrain. En l'occurrence, celui « du chemin de vie », dont la pratique du *yoga* serait la route principale, ses prolongements, tels que la « concordance d'évènements » associés à l'idée d'un cheminement « destiné » vers le *yoga*, ses évènements charnières constituant des marqueurs par rapport à l'identité, et enfin, celui des médias et nouvelles technologies qui est majeur dans la formation d'une communauté imaginée (Anderson, 1991) et dans l'échange de savoirs sur l'expérience de la pratique.

BIBLIOGRAPHIE

- Alter, Joseph S. 2008, « Yoga shivir : performativity and the study of Modern yoga » dans Marc Singleton et Jean Byrne (éds), *Yoga in the modern world : contemporary perspectives*, London, New York, Routledge, 36-48.
- Alter, Joseph S. 2007, « Yoga and Physical Education: Swami Kuvalayananda's Nationalist Project », *Asian Medicine*, 3 : 20-36.
- Alter, Joseph S. 2004, *The body between Science and Philosophy : Yoga in Modern India*, New Jersey, Princeton et Oxford, Princeton University Press.
- Alter, Joseph S. 2005, « Modern medical yoga: struggling with a history of magic, alchemy and sex », *Asian Medicine*, 1 : 1, Brill, 119-146.
- Anderson, Benedict. 1991, *Imagined communities: reflections on the origin and spread of nationalism*, London, New York, Verso.
- Anderson, Leon. 2006, « Analytic Autoethnography », *Journal of Contemporary Ethnography*, 35, 4 : 373-395.
- Baier, karl. 2011, *Modern Yoga Research: Insights and Questions*, Vienne, Creative Commons Attribution.
- Cohen, Einat Bar-On. 2006, « Kime and the moving body : Somatic codes in Japanese Martial Arts », *Body & Society*, 12 : 73.
- Bell, Catherine. 1997, *Ritual : Perspective and Dimensions*, NY, New York, Oxford University press.
- Bell, Catherine. 1992, *Ritual theory, ritual practice*, New York, Oxford University Press.
- Bernard, Russell. 1994, *Research Methods in Anthropology*, Sage Publications, London.
- Biehl, Joao, Good, Byron et Arthur Kleinman. 2007, « Introduction : Rethinking Subjectivity » dans Biehl, Joao, Good, Byron et Arthur Kleinman (éds.), *Subjectivity, Ethnographic Investigations*, Berkeley, Los Angeles, Londres, University of California Press, 1-23.
- Blackman, Lisa. 2010, « Embodying Affect: Voice-hearing, Telepathy, Suggestion and Modeling the Non-conscious », *Body & Society*, 16, 1 : 163-192.
- Blackman, Lisa. 2008, *The Body, The Key Concepts*, Oxford, New York, éditions Berg.
- Blackman, Lisa et Couze Venn. 2010, « Affect », *Body & Society*, 16, 1 : 7-28.

Bholat, David. 2012, « Hegel, unhappy consciousness and endogenous cultural change », *Anthropological Theory*, 12, 3 : 231-251.

Bonte, Pierre et Michel Izard. 1991, *Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie*, Paris, Quadrige, Puf.

Bouy, Christian. 1994, *Les Natha-yogin et les Upanishads*, Paris, Diffusion de Boccard, Collège de France, Publications de l'institut de la civilisation indienne.

Boyer, Pascal. 2001, *Religion explained : the evolutionary origins of religious thought*, New York, Basic Books.

Brockington, John. 2003, « Yoga in the Mahabharata », dans Ian Whicher et David Carpenter (éds), *Yoga, The Indian Tradition*, New York, Routledge Curzon Taylor and Francis Group. 11-24.

Carpenter, David. 2003, « Practice makes Perfect, The role of Practice (Abhyasa) in Patanjala Yoga », dans Ian Whicher et David Carpenter (éds), *Yoga, The Indian Tradition*, New York, Routledge Curzon Taylor and Francis Group, 25-50.

Chakravarti, Pulimbihari. 1975, *Origin and development of the Samkhya System of Thought*, New Delhi, Munshiram manoharlal Publishers PTV.LTD.

Chandra Vasu, Shrisa (trc). 1974, *Gheranda Samhita*, New York, AMS Press.

Chandra Vasu, Shrisa (trc). 1974, *Siva Samhita*, New York, AMS Press.

Clark Ruff, Jeffrey. 2012, « Yoga in the Yoga Upanishads : Disciplines of the Mystical Om Sound », dans David Gordon White, *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 97-116.

Clifford, James. 2004, « Traditionnal Futures », dans *Questions of Tradition*, Mark Phillips et Gordon Schochet, University of Toronto Press, 152-168.

Cohen, Einat. B. O. 2006, « Kime and the Moving Body: Somatic Codes in Japanese Martial Arts », *Body & Society*, 12, 4 : 73-93.

Crossley, Nick. 1995, « Body Techniques, Agency and Intercorporeality : On Goffman's relation in public », *Sociology*, 29 : 133.

Csordas, Thomas J. 1993, « Somatic Modes of Attention », *Cultural Anthropology*, Blackwell Publishing, 8, 2 : 135-156.

Csordas, Thomas J. 1990, « Embodiment as a Paradigm for Anthropology », *Ethos*, 18, 1 : 5-47.

Davies, Charlotte Aull. 1999, *Reflexive ethnography : a guide to researching selves and others*, London, New York, Routledge.

De Michelis, Elizabeth. 2008, « Modern Yoga : History and Forms », dans Mark Singleton et Jean Byrne (éds), *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*, Londres et New York, Routledge, 17-35.

De Michelis, Elizabeth. 2004, *A history of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*, New York, Continuum.

Desjarlais, Robert R. 1996, « Prescence » dans *The performance of Healing*, Carol Laderman et Marina Roseman (Éds), New York, London, Routledge, 143-164.

Desjarlais, Robert. R. et Jason Throop. 2011, « Phenomenological Approches in Anthropology », *Annual Review of Anthropology*, 40 : 87-102.

Devereux, Georges, 1967, *From Anxiety to Method in the Behavioral Sciences*, The Hague, Mouton.

Donahaye, Guy et Eddie Stern. 2010, *Guruji*, New York, North Point Press.

Downey, Greg. 2010, « “Practice without theory” : a neuroanthropological perspective on embodied learning », *Journal of Royal Anthropological Institute*, s22-s40.

Dubisch Jill. 2005. « Body, Self and Cosmos in “New Age” Energy Healing », dans Edyta Lorek-Jezinska et Katarzina Wieckowska (éds.), *Corporeal Inscriptions: Representations of the Body in Cultural and Literary Texts and Practices*. Torun, Nicholas Copernicus University Press.

Dumont, Louis. 1959, « Le renoncement dans les religions de l’Inde », *Archives des sciences sociales des religions*, 7, 1 : 45-69.

Dundas, Paul. 2012, « A Digambara Jain Description of the Yogic Path to Delivrance », dans David Gordon White, *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 143-161.

Eliade, Mircea. 1954, *Le yoga : immortalité et liberté*, Paris, Payot.

Eliade, Mircea. 1975, *Techniques du Yoga*, Gallimard, France.

Ernst, Carl W. 2012, « A Fourteenth-Century Persian Account of Breath Control and Meditation », dans David Gordon White, *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 133-139.

Farnell, Brenda. 2000, « Getting Out of the Habitus : an Alternative Model of Dynamically Embodied Social Action », *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 6 : 397-418.

Farnell, Brenda et Charles R. Varela. 2008, « The Second Somatic Revolution », *Journal for the theory of Social Behaviour*, 38, 3 : 215-240

Favret-Saada, Jeanne. 1990, « Etre affecté », *Gradhiva : revue d'histoire et d'archives de l'anthropologie*, 3-9.

Fellous, M. 2001, *À la recherche de nouveaux rites : rites de passage et modernité avancée*, Paris; Montréal (Québec); Budapest [etc.], l'Harmattan.

Feuerstein, Georg. 1979, *The yoga sutra of Patanjali : a new translation and commentary*, Rochester, Vermont, Inner Traditions International.

Feuerstein, Georg. 2001, *The Yoga Tradition : Its History, Literature Philosophy and Practice*, Prescott, AZ : Hohm.

Fuller, Robert C. 1989, *Alternative medicine and American religious life*, New York, Oxford University Press.

Garrett, Catherine. 2001, « Transcendental Meditation, Reiki and Yoga : Suffering, Ritual and Self-Transformation », *Journal of Contemporary Religion*, 16, 3 : 329-341.

Gauthier, François. 2011, « Les HeeBeeGeeBee Healers au Festival Burning Man : trois récits de guérison », *Ethnologies*, 33, 1 : 191-215.

Giordan, Giuseppe. 2009, « The Body between Religion and Spirituality », *Social compass*, 56, 2 : 226-236.

Gordon White, David. 2003, « Yoga in Early Hindu Tantra », dans Ian Whicher et David Carpenter (éds.), *Yoga, The Indian Tradition*, New York, Routledge Curzon Taylor and Francis Group, 143-161.

Gordon White, David (éd). 2012, *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press.

Goulet, Jean Guy A. 2011, « Comprendre et gérer la peur existentielle : approches anthropologiques de la religion et des rituels de guérison », *Ethnologies*, 33, 1 : 33-73.

Hanegraaff, Wouter J. 1998, *New Age Religion and Western Culture : Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, State University Of New York Press, New York.

Hasselle-Newcombe, Suzanne. 2005, « Spirituality and “Mystical Religion” in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga », *Journal of Contemporary Religion*, 20, 3 : 305-322.

Heelas, Paul. 1996, *The New Age movement : the celebration of the self and the sacralization of modernity*, Oxford; Cambridge, Mass., USA, Blackwell.

Henriques, Julian. 2010, « The Vibration of Affect and their Propagation on a Night Out on Kingston’s Dance Hall Scene », *Body & Society*, 16, 1 : 57-89.

Howes, David. 1991, *The varieties of sensory experience: a sourcebook in the anthropology of the senses*, Toronto, University of Toronto Press.

Hsu, Elizabeth. 2008, « The Senses and the Social : An Introduction », *Ethnos*, 73,4 : 433-443.

Jackson, Roger R. 2012, « Saraha’s Queen Dohas », dans David Gordon White (éds), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 162-184.

Jacobsen, Knut A. 1995, « The Anthropocentric Bias in Eliade’s Interpretation of the Samkhya and the Samkhya-Yoga Systems of Religious Thought », *Religion*, 25 : 213-225.

Jois, Sri K. Pattabhi. 2002, *Yoga Mala*, New York, North Point Press.

Kirmayer, Lawrence J. 2008, « Culture and the Metaphoric Mediation of Pain », *Transcultural Psychiatry*, 45, 2 : 318-338.

Kleinman, Arthur et Erin Fitz-Henry. 2007, «The experiential Basis of Subjectivity, How Individuals Change in the Context of Societal Transformation», dans Biehl, Joao, Good, Byron et Arthur Kleinman (éds.), *Subjectivity, Ethnographic Investigations*, Berkeley, Los Angeles, Londres, University of California Press, 52-65.

Knott, Kim. 2000, *Hinduism : a very short introduction*, Oxford; New York, Oxford University Press.

Kreinath, J., Jan A. M. Snoek, et al. 2006, *Theorizing rituals issues, topics, approaches, concepts*, Boston et Leiden, Brill.

Langoien, Lars Jorun. 2012, « Yoga, change and embodied enlightenment », *Approaching Religion*, 2 : 2.

Lapassade, George. 1991, *L’ethnosociologie*, Paris, Meridiens klincksieck.

Larson, Gerald James. 2012, « Patanjala Yoga in Practice », dans David Gordon White (éd), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 73-96.

Larson, Gerald James. 1969, *Classical Samkhya : in interpretation of its history and meaning*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Latour, Bruno. 2004, « How to Talk About the Body? The Normative Dimension of Science Studies », *Body & Society*, 10, 2-3 : 205-229.

Lawson, Thomas, 2006. « Cognition », dans Kreinath, J., et Jan A. M. Snoek, *Theorizing rituals issues, topics, approaches, concepts*, Boston et Leiden, Brill, 307-319.

Lea, Jennifer. 2009, « Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of the Self », *Body & Society*, 15, 3: 71-92.

Leavitt, John. 2005, « Présentation : le mythe aujourd'hui », *Anthropologie et Sociétés*, 29, 2 : 7-20.

Leder, Drew. 1990, *The absent body*, Chicago, University of Chicago Press.

Lee, Raymond L. M. 2008, « La fin de la religion? Ré-enchantement et déplacement du sacré », *Social compass*, 55, 1 : 66-83.

Lewis, Lowell. 1995, « Genre and Embodiment: From Brazilian Capoeira to the Ethnology of Human Movement », *Cultural Anthropology*, 10, 2 : 221-243.

Liberman, Kenneth. 2008, « The reflexivity of Authenticity of Hatha Yoga », dans Mark Singleton et Jean Byrne (éds.), *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*, Londres et New York, Routledge, 100-116.

Lock, Margareth et Nancy Scheper-Hughes. 1987, « The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology », *Medical Anthropology Quarterly*, 1,1: 6-41.

Malinar, Angelika. 2012, « Yoga Practices in the Bhagavad Gita », dans David Gordon White (éd), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 58-72.

Mallinson, James. 2012, « The Original Goraksasataka », dans David Gordon White (éd), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 257-272.

Mallinson, James. 2011, *A Response to Mark Singleton's Yoga Body by James*, December 9.

Marchand, H.J. Trevor. 2010, « Embodied, cognition and communication : Studies with British fine wood workers », *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 100-120.

Mauss, Marcel. 1934, « Les Techniques du corps », *Sociologie et Anthropologie*, version numérique divulguée par Jean-Marie Tremblay
Site web : <http://pages.infinit.net/sociojmt> (dernière consultation : décembre 2011)

McGuire, Meredith. 2008, *Lived Religion : Faith and Practice in Everyday Life*, New York, NY, Oxford.

McGuire, Meredith. 2003, « Why Bodies Matter : A sociological Reflection on Spirituality and Materiality », *Spiritus*, 3, 1 : 1-18

McGuire, Meredith. 1996, « Religion and healing the mind/body/self », *Social compass*, 43,1: 101-116.

McGuire, Meredith. 1990, « Religion and the Body : Rematerializing the Human Body in the Social, Sciences of Religion », *Journal for the scientific Study of Religion*, 29, 3: 283-296.

McGuire, Meredith. 1985, « Religion and Healing », dans Phillip E. Hammond (dir.), *The Sacred in a Secular Age*, University of California Press, 268-284.

McWhoter, Ladelle. 2004, « Rites of passing : Foucault, power and same sex commitment ceremonies » dans Schilbrack, Kevin, *Thinking though Rituals : philosophical Perspectives*, New York, Routledge, 72-98.

Meintel, Deirdre. 2011, « Apprendre et désapprendre : Quand la médiumnité croise l'anthropologie », *Anthropologie et Sociétés*, 35, 3 : 89-106.

Meintel, Deirdre, et Géraldine Mossière. 2011, « Tendances actuelles des rituels, pratiques et discours de guérison au sein des groupes religieux contemporains : Quelques réflexions/Reflections on Healing Rituals, Practices and Discourse in Contemporary Religious Groups », *Ethnologies*, 33, 1 : 5-31.

Merleau-Ponty, Maurice. 1964, *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard.

Merleau-Ponty, Maurice. 1945, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard.

Mitchell, Jon P. 2006, « Performance », dans Tilley, C. Y. (éd.). *Handbook of material culture*, London; Thousand Oaks, CA, SAGE, 384-401.

Nevrin, Klas. 2008, « Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga », dans Mark Singleton et Jean Byrne (éds), *Yoga in the modern World, Contemporary Perspectives*, Londre et New York, Routledge, 119-139

- Nevrin, Klas. 2004, *Performing the Yoga Sutra - Towards a Methodology for Studying Recitation in Modern Hatha Yoga*, R. P. i. I. R. a. Contexts, Stockholm University.
- Newcombe, Suzanne. 2009, « The Development of Modern Yoga : A Survey of the Field », *Religion Compass*, 3, 6 : 986-1002.
- Newcombe, Suzanne. 2007, « Stretching for Health and Well-Being : Yoga and Women in Britain, 1960–1980 », *Asian Medicine*, 3 : 37-63.
- Ozawa De Silva, Chikako and Brendan Richard Ozawa-De Silva. 2011, « Mind/Body Theory and Practice in Tibetan Medicine and Buddhism », *Body & Society*, 17, 1 : 95-119.
- Ozawa De-Silva, Chikako. 2002, « Beyond the body/mind ? Japanese Contemporary Thinkers on Alternative Sociologies of the Body », *Body & Society*, 8 : 21.
- Pagis, Michal. 2010, « From Abstract Concepts to Experiential Knowledge: Embodying Enlightenment in a Meditation Center », *Qualitative Sociology*, 33, 4 : 469-489.
- Pagis, Michal. 2009, « Embodied self-reflexivity », *Social Psychology Quarterly*, 72, 3 : 265.
- Persson, Asha. 2010, « Embodied worlds: a semiotic phenomenology of Satyananda Yoga », *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 16, 797-815.
- Persson, Asha. 2007, « Intimate Immensity : Phenomenology of Place and Space in Australia Yoga Community », *American Ethnologist*, 34, 1 : 44-56
- Pink, Sarah. 2009, *Doing sensory ethnography*, London, SAGE.
- Potter, Caroline. 2008, « Sense of Motion, Senses of Self: Becoming a Dancer », *Ethnos*, 73, 4 : 444-465.
- Rappaport, Roy A. 1999, *Ritual and religion in the making of humanity*, Cambridge, U.K.; New York, Cambridge University Press.
- Redman, Peter. 2009, « Affect revisited : Transference-countertransference and the unconscious dimension of the affective, felt and emotional experience », *Subjectivities*, 26 : 51-68.
- Rosati, Massimo. 2009, *Ritual and the sacred: a Neo-Durkheimian analysis of politics, religion and the self*, Farnham, Ashgate.
- Salamone, Frank A. 2001, « The Tangibility of the Intangible: Beyond Empiricism », *Anthropology and Humanism*, 26, 2 : 150-157.

Samudra, Jaida kim. 2008, « Memory in our body : Thick participation and the translation of kinesthetic experience », *American Ethnologist*, 35, 4 : 665-681.

Sargeant, Winthrop (Trc). 2009, *The Bhagavad Gita*, New York, Excelsior Editions.

Schilbrack, Kevin. 2004, *Thinking though Rituals : philosophical Perspectives*, New York, Routledge.

Segal, Robert. 2006, « Myth and ritual » dans Kreinath, J. et Jan A. M. Snoek, et al., *Theorizing rituals issues, topics, approaches, concepts*, Boston et Leiden, Brill, 101-121.

Sheets-Johnstone, M. 1999, *The Primacy of Movement*, Amsterdam, John Benjamins.

Singh, Pancham (Trc). 1974, *Hatha Yoga pradipika, de Swami Svatmarama*, New York, AMS Press.

Singleton, Mark, M. Narasimha et M. A. Jayashree. 2012, « Yoga Makaranda of Krishnamacharya », dans *Yoga in Practice*, Princeton readings in religions, Princeton University Press, Princeton et Oxford, 337-352.

Singleton, Mark. 2010, *Yoga Body : The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, New York.

Singleton, Mark. 2007, *Asian Medicine Tradition and Modernity : special yoga issue*, 3, 1.

Singleton, Mark. 2005, « Salvation through Relaxation : Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga », *Journal of Contemporary Religion*, 20, 3 : 289-304.

Singleton, Mark et Jean Byrne. 2008, *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, Londres et New York, Routledge.

Singleton, Mark, M. Narasimha et M. A. Jayashree. 2012, « Yoga Makaranda of Krishnamacharya », dans David Gordon White, *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 337-352.

Sjorslev, Inger. 2012, « The material subject as political : style and pointing in public performance », *Anthropological Theory*, 12, 2 : 209-228.

Sklar, Deidre. 2000, « Reprise : On Dance Ethnography », *Dance Research Journal*, 32, 1 : 70-77.

Smith, Benjamin Richard. 2008, « “With Heat Even Iron will Bend” : Discipline and Authority in Ashtanga Vinyasa Yoga », dans Mark Singleton and Jean Byrne (éds), *Yoga in the modern World, Contemporary Perspectives*, 140-160.

Smith, Benjamin Richard. 2007, « Body, Mind and spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga », *Body & Society*, 13, 2 : 25-46.

Smith, Benjamin Richard, 2004, « Adjusting the Quotidian : Ashtanga Yoga as Everyday Practice », essai présenté à la *Cultural Studies Association of Australia Conference*, Perth, 9-11 Décembre.

Snoek, Jan A. M. 2006, « Defining “rituals” » dans Kreinath, J., J. A. M. Snoek, et al., *Theorizing rituals issues, topics, approaches, concepts*, Boston et Leiden, Brill, 3-14.

Strathern, Andrew et Pamela J. Stewart. 1998, « Embodiment and Communication. Two frames for the analysis of rituals », *Social Anthropology*, 6, 2 : 237-251.

Strauss, Sarah. 2008, « “Adapt, Adjust, Accommodate” : the Production of yoga in a Transnational World », dans Mark Singleton and Jean Byrne (Éds), *Yoga in the modern World, Contemporary Perspectives*, Londres et New York, Routledge, 140-160.

Strauss, Sarah. 2005, *Positioning Yoga : Balancing acts across cultures*, Oxford et New York, Berg.

Tambiah, Stanley J. 1981, *A performative approach to ritual*, London, British Academy.

Tedlock, Barbara. 1991, « From participant observation to the observation of participation : the emergence of narrative ethnography », *Journal of anthropological research*, 47 : 69-94.

Tulle, Emmanuel. 2007, « Running to Run : Embodiment, Structure, and Agency among Veteran Elite Runners », *Sociology*, 41 : 329.

Turner, Edith L. B. 2000, « Theology and the Anthropological Study of Spirit Events in a Inupiat Village », dans Walter Randolph Adams et Frank A. Salamone (Éds.), *Anthropology and Theology: God, Icons and God Talk*, Lanham MD, University Press of America, 137-161.

Turner, Edith L. B. 1996, *The hands feel it: healing and spirit presence among a northern Alaskan people*, DeKalb, Ill., Northern Illinois University Press.

Turner, Edith L. B. 1992, *Experiencing ritual: a new interpretation of African healing*, Philadelphia, University of Pennsylvania Press.

Turner, Terence. 2006, « Structure, process, forms » dans Kreinath, J., J. A. M., *Theorizing rituals issues, topics, approaches, concepts*, Boston et Leiden, Brill, 207-246.

Turner, Victor. 1990, « Liminarité et communitas » dans *Le phénomène rituel, structure et contre-structure*, Paris, POF : 206.

- Turner, Victor. 1990b, « Are there universals of performance in myth, ritual, and drama? » dans Schechner R. et Appel W (éds), *Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*, Cambridge: Cambridge University Press, 8–18.
- Turner, Victor et M. C. Giraud. 1972, *Les tambours d'affliction: Analyse des rituels chez les Ndembu de Zambie*, Paris, Gallimard.
- Uotinen, Johanna. 2011. « Senses, bodily knowledge, and autoethnography: unbeknown knowledge from an ICU experience », *Qualitative Health Research*, 21, 10 : 1307-1315.
- Van Der Veer, Peter. 2001, *Imperial encounters: religion and modernity in India and Britain*, Princeton, N.J., Princeton University Press.
- Van Gennep, Arnold. 1960, *The rites of passage*, Londres, Routledge Library Editions.
- Van Ness, Peter. 1999, « Yoga as Spiritual but not Religious : A Pragmatic Perspective », *American Journal of Theology and Philosophy*, 20, 1 : 15-30
- Varenne, Jean. 1973, *Le yoga et la tradition hindoue*, Paris, Denoël.
- Vohra-Gupta, Shetal. 2007, « Meditation: The Adoption of Eastern Thought to Western Social Practices », *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 26, 2 : 49-61.
- Wacquant, Loic. 2010, « L'Habitus comme objet et mode d'investigation, Retour sur la Fabrique du Boxeur », *Actes de la Recherche en Science Sociale*, 184 : 108-121.
- Wacquant, Loic. 2005, « Carnal Connections : on embodiment, Apprenticeship and Membership », *Qualitative Sociology*, 28, 4 : 445-474.
- Wallace, Vesna A. 2012, « The Six-Phased Yoga of the abbreviated Wheel of Time Tantra (Laghukalacakratantra) », dans David Gordon White (éd.), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 204-222.
- Wenger, Etienne. 1998, *Communities of practice : learning, meaning, and identity*, Cambridge, U.K.; New York, N.Y., Cambridge University Press.
- Whicher, Ian et David Carpenter (éds). 2003, *Yoga, The Indian Tradition*, Routledge Curzon Taylor and Francis Group, New York.
- Wikan, Unni. (1991, « Toward an experience-near anthropology », *Cultural Anthropology*, 6, 3 : 285-305.
- Wood, Ernest. 1954, *The Bhagavad Gita explained : with a literal translation from the original Sanskrit*, Los Angeles, New Century Foundation Press.

Wujastyk, Dominik. 2012, « The path to Liberation through yogic Mindfulness in Early Ayurveda », dans David Gordon White (éd), *Yoga in Practice*, Princeton et Oxford, Princeton readings in religions, Princeton University Press, 31-42.

Zarrilli, Phillip B. 2004, « Toward a Phenomenological Model of the Actor's embodied Modes of Experience », *Theatre Journal*, 56 : 653-66.

Zysk, Kenneth G. 2007, « The bodily winds in ancient India revisited », *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 13 : 105-S115.

MÉDIAGRAPHIE

<http://www.ashtanga.com/html/background.html> (dernière consultation : Mars 2013)

Sri K. Pattabhi Jois, site officiel : <http://www.kpjayi.org/> (dernière consultation : Mars 2013)

Gilgoff, Nancy. « Ashtanga as it was » sur le site :
http://www.ashtangamaui.com/article_1.html (dernière consultation : Septembre 2012)

Site de la *Sattva Yoga Shala* : <http://www.sattvayogashala.com/> (dernière consultation : Mars, 2013)

ANNEXES

Listes des informateurs

Pour respecter la confidentialité des répondants de la recherche, tous les noms sont des pseudonymes et les informations sont brèves afin de donner un portrait sans que le répondant devienne identifiable. Les noms des maîtres et propriétaires de la *Sattva Yoga Shala* sont les originaux dus à leur accord pour l'utilisation de leur nom.

Darby

- Maître, instructeur principal et propriétaire de la *Sattva Yoga Shala*. Partenaire de Joanne. Âge 62 ans.
- Né en Grande-Bretagne, il a grandi en Australie. Éducation en école catholique, enfance religieuse. Rejet du catholicisme à l'adolescence. Voyage dans plusieurs pays durant la vingtaine, dont l'Inde.
- Débute l'apprentissage de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* à Mysore, province du Karnataka en Inde en 1979 et y demeure pour 4 années consécutives.
- Quitte l'Inde pour Montréal, Québec, avec sa partenaire, Joanne, et deux fils vers le milieu des années 1980. Reprend la pratique de l'AVY en 1998.
- Fin 1990 et début 2000, fait plusieurs aller-retour pour étudier à la *Main Shala* de Mysore et commence à enseigner.

Joanne

- Maître, instructrice principale et propriétaire de la *Sattva Yoga Shala*. Partenaire de Darby.
- Origine québécoise francophone, âge 62 ans.
- Éducation en école catholique, enfance religieuse. Rejet du catholicisme à l'adolescence. Voyage dans plusieurs pays durant la vingtaine, et ses études universitaires. À 26 ans, part pour 8 années de voyage sans retour au Québec, dont plusieurs années en Inde.
- Quitte l'Inde pour Montréal, Québec, avec son partenaire, Darby, et deux fils vers le milieu des années 1980. Maintient une « petite » pratique de l'AVY et reprend une discipline poussée en 1998, dont un long séjour en Inde avec de brefs retours au Québec.
- Commence à enseigner durant les pratiques de Style Mysore avec Darby à la *Sattva Yoga Shala* en 2004-2005.

Anna

- Fonction : instructrice de *yoga* et pratiquante à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine canadienne anglophone, deuxième génération d'immigrants américains, âge 34 ans.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, enfance non religieuse.

- Pratique différents types de *yoga* et pratique la méditation de l'adolescence au début de la vingtaine chez soi, en studio et à l'étranger, dont l'Inde.
- Arrive à Montréal vers la mi-vingtaine pour des études universitaires vers 2001-2002.
- Débute la pratique de l'AVY à Montréal sous la tutelle de Joanne et Darby en 2002 et poursuit avec eux en 2004 dès l'ouverture de la *Sattva Yoga Shala*.

Aaron

- Fonction : instructeur de *yoga* et pratiquant à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine canadienne anglophone, un parent immigrant de Grande-Bretagne de l'autre de seconde génération d'immigrant de Grande-Bretagne, âge 39.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, enfance non religieuse.
- Découvre le *yoga* à l'université. Après l'université poursuit le *hatha yoga* en studio. Découvre l'AVY en 1999 par DVD de David Swenson et pratique l'AVY par lui-même et le *hatha yoga* en studio. Déménage à Montréal, Québec en 2003.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle de Joanne et Darby en 2004 à la *Sattva Yoga Shala*.

Nicole

- Pratiquante à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine québécoise francophone, âge 38 ans.
- Éducation en école privée catholique durant l'enfance, participation à des messes catholiques avec la famille de temps à autre, telles que pour la célébration de Noël. N'adhère jamais à la religion. Ne fréquente pas le milieu catholique depuis l'âge adulte.
- Voyage beaucoup après ses études universitaires.
- Pratique différents types de *yoga* et de méditations, principalement lors de nombreux voyages, notamment en Inde. Débute la pratique de l'AVY lors d'un voyage en Inde.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle de Joanne et Darby en 2004-2005 à la *Sattva Yoga Shala*.

Rebecca

- Pratiquante à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine canadienne anglophone, âge 25 ans.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, explore différents milieux religieux chrétiens en cours d'adolescence, mais n'adhère à aucun.
- Découvre le *yoga* par DVD, essaie différentes pratiques et studios jusqu'à la rencontre de l'AVY.
- Déménage à Montréal pour des études universitaires vers 17-18.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby au début de sa vingtaine à la *Sattva Yoga Shala*.

Pierre

- Pratiquant à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine québécoise francophone, âge 28 ans.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, enfance religieuse et participation à des messes catholiques avec la famille, telles que pour la célébration de Noël. Athée dès l'adolescence.
- Découvre le *yoga* au cégep, mais ne le pratique pas lorsqu'il poursuit ses études. Reprend une pratique du *yoga* et de méditation après ses études. Essaie différents types de cours de *yoga* à la mi-vingtaine. Découvre l'AVY et Darby par DVD.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby en 2009 à la *Sattva Yoga Shala*.

Ingrid

- Fonction : Administration générale du site internet de la *shala* et pratiquante à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine suédoise, âge 34 ans.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, enfance athée.
- Nombreux voyages à travers le monde durant la vingtaine dont l'Inde et Montréal, au Québec. Explore différents types de *yoga* au cours de cette période, en voyage comme au pays d'origine.
- Immigre au Québec, s'établit à Montréal au début de la trentaine en 2008-2009 et, commence à étudier l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby à la *Sattva Yoga Shala*.

Vincent

- Pratiquant à la *Sattva Yoga Shala*.
- Origine québécoise francophone, âge 36 ans.
- Éducation primaire et secondaire en école publique, enfance très religieuse (non catholique) par l'imposition des parents. Rejet de cette éducation durant l'adolescence.
- Exerce différentes pratiques spirituelles durant la vingtaine et trentaine.
- Découvre le *yoga* au début trentaine, essaie différents cours et studio, et découvre Darby par DVD.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby en 2009 à la *Sattva Yoga Shala*.

Ève

- Pratiquante à la *Sattva Yoga Shala*.
- Immigrante de seconde génération issue d'un mariage mixte originaire d'Arménie et Inde.
- Éducation primaire et secondaire en école publique francophone. Enfance religieuse orthodoxe par le biais des parents, mais n'adhère pas.

- Étudie le *yoga* par elle-même au cours de l'adolescence, et suit une formation de *hatha yoga* au Québec vers la mi-vingtaine.
- Découvre et débute l'étude de l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby en 2009 à la *Sattva Yoga Shala*.

Mika

- Origine canadienne anglophone. Âge 28 ans. Née d'immigrants en mariage mixte, partenaire d'origine américaine (issu d'une seconde génération d'origine allemande juive) et l'autre chinoise (bouddhiste), tous les deux immigrés au Canada.
- Éducation primaire dans une petite école de maison et éducation secondaire dans une école privée. Les parents (peu pratiquants dans leur groupe respectif) encouragent une éducation religieuse (*Unitarian Universalis*) pour des raisons morales, mais Mika est laissée libre dans ces choix de pratiques.
- Découvre l'AVY lors de ses études universitaires en Ontario.
- Déménage à Montréal en 2008 pour des études universitaires de deuxième cycle.
- Débute l'étude de l'AVY sous la tutelle Joanne et Darby en 2008 à la *Sattva Yoga Shala*.

Tokiko

- Originaire du Japon, âge 40 ans.
- Étude universitaire au Japon, affiliation religieuse bouddhiste, mais non pratiquante.
- Immigration officielle à Montréal, Québec, en 2007.
- Reprend des études universitaires.
- En 2010, découvre le *yoga* et l'AVY par la proximité de la *shala* à son lieu d'étude.
- Quitte Montréal pour emploi en Alberta en fin 2011, et poursuit encore son apprentissage de l'AVY.

Ashtanga Chants

Chants d'*Ashtanga yoga*

Chant d'ouverture

vande gurūṇaṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe |
niḥ śreyase jaṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohaśāntyai ||

ābāhu puruṣakāraṁ śaṅkhaçakrāsi dhāriṇam |
sahasra śiraśaṁ śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ||

I bow to the lotus feet of the Gurus
The awakening happiness of one's own Self revealed,
Beyond better, acting like the Jungle physician,
Pacifying delusion, the poison of Samsara.

Taking the form of a man to the shoulders,
Holding a conch, a discus, and a sword,
One thousand heads white,
To Patanjali, I salute.

Chant de fermeture

svastiprajābhyaḥ paripālayantāṁ nyāyena mārgena mahīṁ mahīśāḥ |
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṁ lokāsamastā sukhinobhavantu ||

May all be well with mankind.
May the leaders of the earth protect in every way by keeping to the right path.
May there be goodness for those who know the earth to be sacred.
May all the worlds be happy.

Aṣṭāṅga Yoga

Les huit « membres » de l'*Ashtanga yoga* :

1. Yama (यम)

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| a. Ahiṃsā (अहिंसा) | a. Non-violence |
| b. Satya (सत्य) | b. Vérité |
| c. Asteya (अस्तेय) | c. Non vol |
| d. Aparigraha (अपरिग्रह) | c. Non convoitise |
| e. Brahmacharya (ब्रह्मचर्य) | e. Chasteté |

2. Niyama (नियम)

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| a. Śauca (शौच) | a. Pureté |
| b. Saṃtoṣa (संतोष) | b. Contentement |
| c. Tapas (तपस्) | c. Austérité |
| d. Svādhyāya (स्वाध्याय) | d. Étude de soi |
| e. Īśvarapraṇidhāna (ईश्वरप्रणिधान) | e. Dévotion aux dieux |

3. Āsana (आसन)

3. Posture

4. Prāṇāyāma (प्राणायाम)

4. Technique de contrôle de la respiration pour agir sur le *prana*

5. Pratyāhāra (प्रत्याहार)

5. Retrait des sens

6. Dhāraṇa (धारण)

6. Concentration

7. Dhyāna (ध्यान)

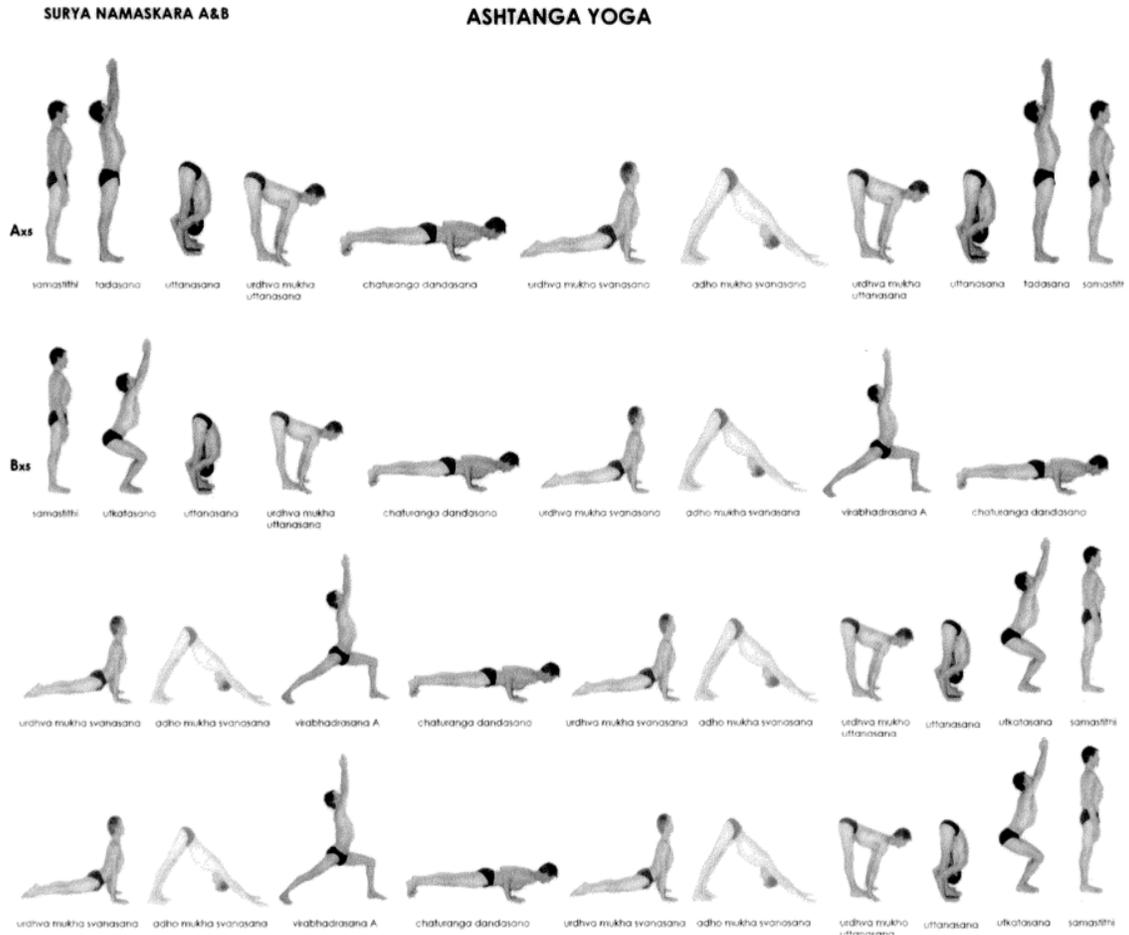
7. Méditation

8. Samādhi (समाधि)

8. Samadhi (unification au Soi divin)

La première série, *Yoga Chikitsa*, illustrée par Darby :

Les salutations au soleil dans leurs deux versions, A et B :



Reproduction permise par Darby et tous droits réservés © Marc Darby

La séquence de postures debout et la séquence de postures au sol :



Reproduction permise par Darby et tous droits réservés © Marc Darby

La séquence finale :

Finishing
Asanas/
Postures
Finales



urdhva dhanurasana



paschimottasana



salamba sarvangasana



halasana



karnapidasana



urdhva padmasana



pindasana



matsyasana



uttana padasana



shasana A



shasana B



baddha padmasana



padmasana



uth pithi



savasana

Reproduction permise par Darby et tous droits réservés © Marc Darby

Glossaire

A

Ahimsa – non-violence, un des cinq *yama*.

Anga – traduit par « membre », dans l'*Ashtanga ash-* « huit », *anga-* « membre », le système de *yoga* de Patanjali dans les *Yogas Sutras*.

Aparigraha – non-avidité ou non-convoitise, un des cinq *yama*.

Asana – postures; variété de postures dans laquelle le corps est tenu immobile pour un nombre variable de respirations.

Ashtanga – ou « membre », dans les *Yogas Sutras* de Patanjali. Au cours de la période classique en Inde, il dresse principalement une méthode de huit « membres » concrétisant un système de *yoga*. Le terme est à distinguer de ceux employés dans le mémoire pour identifier le *yoga* dont nous faisons l'étude (*Ashtanga yoga* et *Ashtanga Vinyasa Yoga*). Dans le texte, l'*ashtanga* de Patanjali est écrit avec un «a» minuscule afin d'établir cette distinction.

Asteya – non-vol, un des cinq *yama*.

Atman – le soi individuel ou l'âme, l'essence immatérielle et immuable du soi qui demeure après la mort.

B

Bandhas – traduit par « serrure, fermeture », un système de techniques de contraction/tonus de certains muscles, servant à intensifier le « feu intérieur » et à accroître le flot interne du *prana*.

Bhakti yoga – *Yoga* qui cherche la transcendance ou la réalisation du soi ultime par l'adoration ou l'amour inconditionnel envers une divinité.

Brahmacharya – chasteté, un des cinq *yama*.

Brahman – la réalité ultime, le dieu Ultime, le soi universel et absolu dans la cosmologie hindoue.

Buddhi – « intellect, intelligence », capacité de raisonner. Dans le *samkhya* et le *yoga*, *buddhi* est le plus haut point des facultés cognitives.

C

Chakra – « roue, cercle », centre d'énergie subtile selon la physiologie yogique, et dont les sept principaux se trouvent le long de la colonne vertébrale.

Citta – conscience individuelle et ordinaire, la pensée. Dans le *samkhya*, c'est *buddhi* qui peut venir à contrôler *citta*.

D

Darshana – « voir », point de vue philosophie. Systèmes orthodoxes hindoues, il en existe six : *samkhya*, *yoga*, *nyaya*, *vaisesika*, *mimamsa* et *vedanta*.

Dharana – « fixation, rétention ». Dans l'*ashtanga* de Patanjali, il s'agit de la concentration de l'esprit sur un point précis ou non à l'intérieur ou à l'extérieur de soi.

Dharma – action juste, morale, ou responsabilité dans la philosophie hindoue. Les enseignements du Bouddha, élément constituant la réalité, doctrine, ou préceptes éthiques dans le bouddhisme.

Dhyana – méditation, attention constante et sans fluctuation de l'esprit (*citta*).

Drishhti – points fixes où doit porter le regard lors de l'exécution d'une *asana* ou des *vinyasas*.

E

Ekagrata – méthode de prise de contrôle des pensées par moyen de concentration

G

Gunas – dans la métaphysique du *samkhya*, ils sont les trois éléments essentiels de la *prakriti* : *sattva*, *raja* et *tama*.

Guru – personne d'autorité qui donne des enseignements religieux ou spirituels.

Guruji – Sri K. Pattabhi Jois, *guru* principal de l'*Ashtanga yoga*.

H

Hatha yoga – « le yoga de la force », type de *yoga* qui cherche le *samadhi* ou la libération ou la réalisation du soi ultime par la discipline et la transmutation du corps par l'exercice d'un ensemble de techniques yogiques, telles que les *asanas*, les *bandhas*, le *pranayama*, ou les *mudras*.

I

Ishvara-parnidhana – dévotion au Suprême (dieu) ou méditation sur la notion de dieu.
« Ishvara » est le seigneur de la pratique du *yoga*. Un des cinq *niyama*.

J

Jivan Mukti – libération Ultime tout en vivant dans le corps humain, mais libération des réincarnations (voir *moksha*, *nirvana*, *samadhi*).

K

Kapotasana – *asana* ou la posture du pigeon.

Karma – action

Karman – les conséquences des actions.

Kundalini – dans le *hatha yoga* hindou, et le *tantra*, elle est l'énergie subtile féminine qui se trouve « dormante » à la base des *chakras*. Elle est imagée par un serpent, et son réveil prendrait la forme d'un serpent qui se déroule et monte le long de tous les *chakras*.

M

Mala – un mot traduit selon l'idéologie de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga* par le terme « guirlande ». Les *asanas* sont reliées en *mala* au moyen des *vinyasas*.

Mantras – emploi d'une formule verbale acoustique comme outil mental de concentration. Les *mantras* sont des mots dont le son est chargé de pouvoir numineux.

Moksha – « libération, union avec le soi Ultime », le but sotériologie hindoue, libération ultime de la réincarnation.

Mudra – traduites par « sceaux », il s’agirait de techniques avancées et difficilement maîtrisées par les *yogis*. Elles servent principalement à réveiller la *Kundalini*, à ouvrir les *nadis* et à contrôler les *vayus* (type de *prana*).

N

Nadi shodhana – la série intermédiaire de l’*Ashtanga Vinyasa Yoga*. Elle sert à renforcer et purifier le système nerveux ainsi qu’à ouvrir les canaux énergétiques où le *prana* circule (*nadis* et *chakras*).

Nadi – Dans la cartographie corporelle bouddhiste et hindouiste, les *nadis* sont un ensemble élaboré de canaux subtils énergiques (72 000) au travers desquels le *prana* passe.

Nirvana – « extinction », but de la sotériologie bouddhiste. Arrêt définitif des réincarnations et de la souffrance issue de l’existence. (Voir aussi *moksha*, *jivan mukti*).

Niyama – « règle ou prescription ». Un des huit membres de l’*ashtanga* des *Yogas Sutras* de Patanjali. Au nombre de cinq, ils portent sur la vie intérieure du pratiquant. (Voir l’annexe sur les huit membres de l’*ashtanga*).

P

Prakriti – « nature, matérialité ». La *prakriti* et le *purusha* sont les deux principes les plus importants du *samkhya*. Elle est le monde manifeste et tangible dont on fait l’expérience.

Prana – traduits fréquemment par « énergie », ne signifient pas le sens occidental du terme, il s’agit d’une sorte d’énergie Suprême. Les *pranas* circulent au travers de sorte de canaux corporels nommés *nadis*, et maintiennent les fonctions de vie.

Pranayama – « contrôle de la respiration », méthodes de contrôle et manipulation de la respiration pour agir sur le *prana* et pour calmer les fluctuations de l’esprit (*citta*).

Pratyahara – isolation de la capacité de perception des stimuli extérieurs de chacun des sens pour ramener l’attention vers l’intérieur du soi.

Puraka – partie du cycle de la respiration qui se rapporte à l’inspiration.

Puranas – « ancien », elles constituent une sorte d’encyclopédie populaire dont le style fait écho au *Mahabharata* mélange de mythes, d’histoire, de généalogie de traditions.

Purusha – le deuxième principe le plus important du *samkhya*. Il est la conscience Suprême, il est inactif, isolé et surtout, il est conscience pure.

R

Rechaka – partie du cycle de la respiration qui se rapporte à l’expiration.

Raja – l’un des trois *gunas* qui composent la *prakriti*, il est le principe actif.

S

Samkhya – l’un des six *darshanas* hindous. Souvent traduit par « énumération » parce qu’il traite des composantes de l’univers. La métaphysique du *samkhya* forme en grande partie celle du *yoga*.

Sattva – l’un des trois *gunas* qui composent la *prakriti*, il est le principe le plus pur des trois et celui qui est le plus proche du divin.

Shauca – pureté, un des cinq *niyama*.

Santosha – contentement, un des cinq *niyama*.

Satya – vérité, un des cinq *yama*.

Svadyaya – étude de soi, un des cinq *niyama*.

Samadhi – « réveil de soi » ou « la libération », la prise de conscience du Soi transcendantal en est la culmination (voir aussi *nirvana* ou *moksha*).

Shavasana – posture du mort, la relaxation finale où le corps est étendu sur le sol à la fin de la séquence finale de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*.

Siddhi – pouvoir surnaturel possédé par un *siddha* par le biais de la pratique du *yoga*.

Sthira bhaga – la série avancée de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*, elle se trouve en quatre variations (A, B, C, D) et rassemble la force et la grâce de la pratique dans des formes plus avancées de flexibilité.

Shakti – l'énergie divine féminine ou énergie cosmique ultime dans l'hindouisme. Aussi le nom d'une déesse hindoue.

Sadhana – entreprise du *yoga* par un individu.

T

Tapas – ascèse, austérité, un des cinq *niyama*. Mais aussi dans l'idéologie de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*, il s'agit également de la chaleur qui est dégagée par la pratique et qui brûle les impuretés du corps.

Trishtana – combinaison de trois techniques yogiques, les *drishti*, les *bandhas* et les *asanas*, pour favoriser la concentration puis l'état de méditation en mouvement dans l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*.

Tattvas – « réalité, vérité, essence », dans le *samkhya* et *yoga*, ils sont les éléments composant l'univers.

Tamas – l'un des trois *gunas* de la *prakriti*, il est le principe inerte.

V

Vedas – connaissance, ancien ouvrage scriptural hindou.

Vinyasa – courte séquence de mouvements synchronisés avec l'inspiration et l'expiration entre l'exécution de chaque *asana* de sorte à créer un rythme fluide tout au long de la séance de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*.

Vi-jnana – connaissances discriminatoires sur les multiples éléments qui composent le monde à l'intérieur duquel l'homme vit.

Y

Yamas – « restriction » l'un des huit membres de l'*ashtanga* de Patanjali. Au nombre de cinq (voir l'annexe sur les huit membres).

Yoga – l'un des six *darshanas*. La recherche de la libération ultime.

Yoga chikitsa – la série primaire de l'*Ashtanga Vinyasa Yoga*, elle sert à renforcer, détoxifier et aligner le corps. (Voir l'annexe sur la première série pour exemple visuel).

