

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

Le soir de la nuit des étoiles filantes, ça t'était au mois d'août, il s'est passé un drôle de trucs. Je m'étais tranquillement allongé dans un prix pour regarder le ciel avec l'herbe fraîche sous mon dos, la volactée, le champ des grillons. Et je sais pas, c'était tellement agréable que bizarrement j'ai fini par en faire une attaque de panique. C'est-à-dire que par contraste j'ai réalisé qu'en fait pendant l'année, jamais je me sens comme ça aussi détendue. Et à partir de là, c'était parti, j'ai commencé à avoir des flashes de tout ce qui allait recommencer, donc 15 jours, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4, la vie de bureau, les enseignées, les épisodes à finir à temps, j'ai le retour cas, c'est pas ça, le mal de dos, j'ai oublié mon page. Et donc, j'ai décidé de m'inscrire au yoga. Vivement heureux avant la fin du monde.

Un podcast anti-cris pour nous aider à repenser nos modes de vie. En ligne, chaque mois, si on y arrive. Une proposition de tel final tel réalisée par Arnaud Forrest et produite rareterrдио. Épisode 21. Donc je le fais comme ça. Et puis ça ira bien.

En vérité, c'est pas la première fois que je me mets au yoga. J'ai déjà essayé le yoga vignasse à flots, où on enchaîne les postures les unes derrière les autres, le yoga yengar, où il faut s'arnacher avec des sangles pour étirer les muscles, et même du yoga spécial pour faire mon centre. Mais à chaque fois, j'ai arrêté très vite. Parce qu'il y avait quelque chose qui m'était mal à l'aise. Je ne saurais pas dire quoi exactement, mais l'impression d'être ridicule en position du lotus, les mains en prière sur le cœur au milieu d'autres dames qui cherchaient comme moi la paix intérieure dans leurs brassières en lycra. Mais c'est contradictoire. Parce qu'en même temps, dans ces cours, j'ai découvert des postures qui font un bien fou. Par exemple, maintenant, si j'ai une montée de stress au bureau. Attends, c'est quoi déjà quand tu configures ? Tu prends 48 volts ? Je ne sais jamais. Si c'est 148 volts, ça fait 20 ans. Je ne sais toujours pas si c'est avec 48 volts. Je pars dans un petit coin, me faire la demi-torsion du poisson puissant, et juste de m'essorer la colonne vertébrale et de respirer à fond, je repars pour un tour. Avec 48 volts. Merde. Il me dit qu'il ne veut pas. Donc, je ne sais pas trop quoi penser. Est-ce que je passe à côté d'une discipline qui pourrait me changer la vie ? Est-ce que cette gêne que je ressens ne serait pas finalement de la paresse ? Ou est-ce qu'il y a bel et bien un problème avec le yoga ? En tout cas, le yoga tel qu'on le pratique dans les studios de Centre-Ville. D'ailleurs, est-ce que c'est vraiment du yoga, ce qu'on fait quand on va dans ce genre de cours ? Et donc, j'ai essayé de creuser la question et j'ai découvert une journaliste qui est aussi professeure de yoga. Elle s'appelle Marie Koch et elle a publié il y a quelques années une enquête très approfondie sur le yoga. Et ce qui m'a touché dans son travail, c'est qu'au point de départ de son enquête, il y a un malaise dans lequel je me retrouve assez bien. Le premier malaise que j'ai ressenti, c'était effectivement de me retrouver dans des salles parisiennes après le travail entouré de gens qui me ressemblent, donc des femmes CSP+, plutôt minces et blanches, et de me retrouver en fait à chanter des mantras sans savoir ce que c'est, sans jamais traduire toutes les postures qui sont données en sens cri, pour donner en fait cette idée d'un savoir traditionnel et d'un savoir qui n'est pas le nôtre. Et quand je commence à poser des questions aussi bêtes que d'où vient le yoga, qu'est-ce qu'on est en train de pratiquer ? Pourquoi est-ce qu'on fait les choses comme ça ? Mais pourquoi il faut mettre son pied comme ça ? Pourquoi il faut mettre un 45° et pas 70° ? On me disait tout le temps, c'est la tradition, c'est comme ça qu'on fait, c'est pour ouvrir le, enfin voilà tous ces trucs qu'on entend toute la journée, de c'est pour ouvrir le coeur, c'est pour, je ne sais pas quoi, honorer les gurus mais lesquels, comment, qui, pourquoi, pourquoi est-ce qu'on

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

fait

ça etc. On ne pouvait pas questionner ce décor homme. La réponse était toujours la même que c'est comme ça parce que le yoga est resté un changé depuis 5000 ans. Et ça je me rendais bien compte que ce n'était pas vrai. Toutes ces petits aménagements qu'on trouve maintenant de façon quasiment systématique dans toutes les salles, le Buddha, alors que ce n'est pas une discipline bouddhiste, le Buddha, les encens, les petites tentures indiennes, la musique douce, la petite tisannerie à la fin, éventuellement le petit bar qui fait les jus des toques, c'est le granola. Donc il y a comme ça une espèce de grand mélange des genres et en même temps qui est désigné comme quelque chose de traditionnel. Et ça c'est vrai que le malaise il était là. Voilà c'est ça qui était vraiment le point de départ de ma réflexion quoi. Je trouve qu'ici Maricoc met le doigt sur ce que je ressens depuis le début sans arriver à le nommer. Au fond ce qui me gêne je crois avec le yoga, c'est de me retrouver à mimer des rituels issus d'une tradition que je ne maîtrise pas et sur laquelle je plaque des clichés. L'exemple qui me vient là tout de suite c'est namasté, un mot, un doigt si j'ai bien compris, que les professeurs de yoga profèrent à la fin de chaque cours les mains jointes en signe de gratitude et en général tout le monde répond en coeur namasté, les yeux fermés, un peu comme si c'était une incantation et qu'on participait à une cérémonie venue du fond des âges. Sauf que j'ai fini par découvrir que namasté c'est juste une formule de salutation en fait pour se dire bonjour ou au revoir. Et en plus maintenant namasté c'est devenu cette espèce de slogan passe partout qu'on retrouve écrit sur des t-shirts, des meugs ou en néons rose fluo pour décorer les murs des salles de cours. Ça veut plus rien dire en fait, ça m'est encore plus mal à l'aise. Salut les yogis, je suis avec Luna pour une séance de yin yoga autour du printemps. Et ce qui est intéressant dans le travail de maricoc c'est qu'elle a observé que ce sentiment d'imposture, il touche pas seulement les élèves comme moi. Alors ça c'était

un peu la surprise à la parution du livre mais c'est un malaise qui est partagé en fait par beaucoup de profs. Quand j'ai commencé l'enquête tout le monde m'a dit attend-toi à ce qu'on te jette des cailloux quoi. Et en réalité ce que j'ai reçu comme retour des profs c'était une espèce de soulagement parce qu'il y a énormément de profs qui m'ont écrit pour me dire c'était des questions que moi même je n'osais pas me poser. Ça pouvait être des enseignants qui enseignaient depuis des années, qui avaient des studios opinions sur eux etc. mais qui eux-mêmes n'osait pas se poser ces questions là parce qu'il y a le côté effectivement comme il y a aussi toute une mythologie aussi sur l'enseignement du yoga qui a un enseignement oral qui a été fait depuis très longtemps de gourous à disciple qui eux-mêmes deviennent des gourous donc il y a aussi ce côté un peu savoir secret donc questionner cette enseignement c'est aussi questionner la lignée questionner les anciens questionner les sages quoi donc le tabou était aussi présent vachement chez les profs même de pouvoir par exemple expliquer qu'il y a plusieurs écoles et que quand on est dans un certain type de cours on suit l'enseignement d'une certaine école mais que ce n'est pas un yoga global dans le monde du yoga dans l'histoire du yoga dans le milieu du yoga il ya énormément de chapels il ya énormément d'histoires différentes il ya des courants et donc ça je me rendais compte en fait que le milieu du yoga n'assumait même pas cette pluralité en fait quoi il fallait montrer que le yoga était une sorte d'entité indivisible un changé pour que ce soit plus fort que ce soit comme une espèce de science révélée et pas comme une pratique qui avait traversé les âges les époques et les pays quoi je pense aussi que c'est un des attrait du yoga de proposer

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

justement ce package complet il ya vraiment cette espèce comme ça de paque qui est je pense extrêmement pratique aussi dans un dans le monde dans lequel on vit quoi on a l'impression que voilà

on prend la pause de deux heures et qu'on a fait l'expérience complète c'est aussi une façon de de pas dire que le yoga c'est une discipline un peu ingrate dont on est censé ne rien attendre mais évidemment en termes de marketing c'est moins intéressant de raconter le yoga comme ça aussi

quoi la question qui commence à pointer le bout de son nez dans ce que décrit maricoc là vous la voyez arrivé comme moi c'est celle de l'appropriation culturelle et oui carrément mais c'est bien comme ça que ça s'appelle quand on récupère une tradition venue d'ailleurs un ailleurs qui a longtemps été colonisé en plus pour la mettre à sa sauce et en tirer une exploitation commerciale donc j'ai tapé appropriation culturelle slash yoga dans ma barre de recherche et j'ai atterré sur le compte instagram de poulemt dévi une jeune française d'origine indienne qui se définit comme analyste culturel en vrai elle ne s'appelle pas poulemt dévi c'est un pseudonyme qu'elle a choisi pour s'exprimer sur les réseaux sociaux et qui rend hommage à une parlementaire indienne célèbre qui s'est battu contre le système des castes notre poulemt dévi à nous a grandi à jeune villier dans un quartier populaire qui s'appelle la cité rouge auprès de ses parents qui sont arrivés de Pondicherry dans les années 80 le yoga c'était très respecté c'était plutôt quelque chose qui se déroulait les dimanches c'était le jour on était tous là à la maison et ça commençait le matin avec mes parents qui étaient assis par terre et l'image que j'ai c'est vraiment de mes parents ma mère elle est avec sa robe de chambre mon père il est avec le kaili en fait c'est une longue jupe qui est portée par les hommes en asie du sud et il est torsennu il nous montrait des postures et après il nous racontait des histoires liés aux mythologies hindous sur les divinités alors vu que c'est une histoire pour les enfants il y a toujours un peu il y a toujours du fantastique quoi et du coup ça ça nous plaisait beaucoup et je me souviens que c'était super drôle parce qu'en fait le yoga il était il est super sacralisé puis en même temps c'est très cru et du coup c'était vraiment des moments de partage de pause dans le temps et d'apprentissage

et si poulemt dévi se permet aujourd'hui d'employer le terme d'appropriation culturelle c'est que quand devenue adulte elle a poussé la porte des salles de yoga qui à l'époque se mettait à fleurir un peu partout elle s'est sentie comment je veux sur la soupe ce qui est quand même ironique pour quelqu'un qui est tombé dedans quand elle était petite c'est assez compliqué pour moi d'assister

à des cours de yoga en fait je suis la seule personne non blanche et en plus de ça je suis la seule personne indienne et même au-delà de ça ils sont très minces ils sont ils sont super gênés ils sont super fit quand je regarde les tenues qui portent il ya un effort particulier qui est fait dans l'esthétique alors que pour moi le yoga justement c'est l'endroit où on fait le moins d'effort au niveau d'esthétique quoi mais puis jamais et puis on y va et l'endroit en lui-même je le trouve toujours hostile et je pense que le pire c'est lorsqu'on mélange le yoga à l'indouisme mais de manière comment dire confuse le fait de voir des divinités des statues des idoles posées par terre mais à côté des chaussures notamment dans un des studios que j'avais écoutoyé c'était une statue de ganache c'est un jeu que j'affectionne beaucoup parce que dans mon enfance ma mère me

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

racontait beaucoup des histoires de ganache et ganache c'est le lieu du savoir j'aime beaucoup ce qui représente et donc le fait de le voir par terre comme ça ça crée une fissure dans mon coeur parce que je me rappelle automatiquement de ma mère et je me dis mais qu'est ce qu'elle dirait ma mère si moi je suis hirtée mais ma mère elle serait encore plus humiliée par ce geste et je pense que le pire c'est qu'il soit à côté des chaussures parce que les chaussures c'est vraiment hyper mal vu dans notre culture dans le sens où on rentre à la maison quand on se déchausse

on enlève aussi toutes les frustrations le stress du travail ma mère disait ça les mauvaises choses de l'extérieur ça reste dehors. Poulain de dévi m'a aussi raconté qu'à une époque à la vie essayait le yoga en ligne notamment une chaîne youtube extrêmement célèbre qui s'appelle yoga with adrien. ça accumule des millions et des millions de vues sur les vidéos on voit donc adrien une américaine qui ressemble un peu à natalie portmane mais toujours habillée en les guine elle est installée sur son tapis devant une baie vitrée très lumineuse qui donne sur un beau jardin souvent affalée à côté d'elle il y a son chien benji qui a l'air crevé d'or tout le temps et elle propose du yoga mais alors pour tous les goûts vous pouvez trouver du yoga contre les douleurs au cervical ou la migraine ou pour favoriser votre transit intestinal aussi du yoga pour quand on est à l'aéroport et qu'on sait pas quoi faire ou du love yoga pour la saint valentin personnellement j'ai testé yoga for panic and anxiety une séquence de 20 minutes que honnêtement j'ai bien aimé mais ça je me suis bien gardé de le dire à poulain de dévi ça s'apparente à être une professeur de fitness ou de pilates qu'on retrouve en salle de sport et ce que j'aime pas en fait c'est qu'elle utilise le yoga comme pratique sportive elle en parle pour moi comme si c'était des étirements en fait et j'ai rien contre ça sur le fait que effectivement les étirements ça fait du bien au corps ça fait du bien à la tête ça repose etc mais pour moi c'est pas du yoga en fait quand mes parents pratiquaient le yoga c'était pas seulement un moment de relaxation parce qu'il y avait tout un apport d'histoire d'explication des postures de transmission d'un savoir sur les traditions indous sur la mythologie donc c'était pas juste une pratique où on vient on répète des postures et on part en fait en fonction de vous grandissez dans la famille dans laquelle vous grandissez les valeurs que vous avez etc histoire elle variera aussi il y avait toujours une notion de justice sociale de faire le bien de faire le bon de réparer les erreurs et nous inculquer le respect des autres le respect de soi et surtout véhiculer de la compassion envers les autres j'ai le retour casse dans le studio du truc que vous êtes en train de monter donc ça va pas le faire je vais fermer heureusement qu'au bureau ma demi posture du poisson puissant j'entends tout donc ça va ça va pas je l'ai fait toute seule en cachette dans un petit coin parce qu'au fond en réduisant le yoga à de simples mouvements qui me calme les nerfs et le mal de dos et bien j'occulte toute la dimension culturelle et spirituelle de cette discipline et en plus je suis mal installée et donc quelque part je comprends bien que ça puisse paraître insultant pour des personnes issus du sous-continent indien mais bon attention poule endevi ne dit pas non plus que seul les personnes d'origine indienne comme elles sont à même de pratiquer un yoga authentique au contraire d'ailleurs sur son compte elle milite même pour des cours de yoga plus inclusifs et ouvert à tous en revanche pour elle la moindre des choses si on veut essayer d'avoir une pratique un peu respectueuse de cette discipline et bien c'est de se pencher sur l'histoire pour justement arrêter de se raconter des histoires essayer de comprendre ce qui s'est passé avec le yoga comment il est arrivé jusqu'à nous

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

comment il s'est transformé et pourquoi on en a fait ce qu'on en a fait je propose de mettre les blocs à peu près à portée de moi donc ils sont tout à l'avant du tapis de la culer l'air un petit peu comme ça vous avez pas les chercher loin derrière vous alors j'ai enfilé mon légine et je suis partie à lyon pour assister à une séance de yoga avec une professeur un peu spécial qui s'appelle zineb faci trouver une position confortable donc les jambes peuvent être complètement allongée vous pouvez éventuellement plier les genoux ramener les pieds au sol si c'est plus agréable pour le bas du dos à première vue le centre de bien-être ou à l'officier est plutôt dans le moule habituel et prenez le temps simplement ici de laisser le corps se relâcher il y a un présentoir à tizana yurvédic à l'entrée plein de plantes vertes dans de mignons petit peau en céramique tout étant bois naturel c'est beau propre lumineux comme sur pinterest pour se rassembler dans cet espace

et ce temps de la pratique mais si je puis me permettre zineb faci on a un peu plus sous le tapis que la moyenne déjà elle a fait des études de sciences politiques et quand après avoir travaillé dans l'aide au développement elle a décidé de devenir professeur de yoga assez vite elle a ressenti le besoin de mener des recherches historiques en plus de sa formation initiale et peut-être pour vous aider à rassembler cette attention à l'empêcher de se projeter vers le futur vers le passé moi la question qui a vraiment motivé mes recherches c'était la question de savoir un peu comment on en est arrivé là quand elle dit recherche c'est pas juste cliquer sur deux pages wikipedia et basta zineb faci est carrément retournée à la fac pour passer un diplôme universitaire en culture et spiritualité d'asie parce qu'elle voulait dissiper une espèce de malentendu comme elle dit déjà à l'époque prémoderne il n'y a pas un yoga il y a des yogas le yoga en fait si on se penche un peu sur son histoire avant le 19e siècle on se rend compte que c'est une pratique des marges

que c'est une pratique principalement de personnes qui renoncent à une vie comme vous et moi et qui

va s'adonner complètement à la vie spirituelle dans le but de sortir du cycle des renaissance donc c'est des concepts quand même très propres déjà à l'indes et aux religions soit un doux soit bouddhiste donc on va pas trouver le bonheur dans cette vie c'est impossible c'est complètement illusoire cette vie ciba cette vie mondaine elle est source de souffrance et ce qu'on va essayer de faire à travers le le yoga ça va être un moyen de se libérer de la condition humaine ordinaire donc c'est pas exactement ce qu'on nous dit aujourd'hui aujourd'hui ce qu'on dit c'est à travers le yoga vous allez pouvoir avoir une vie plus épanouie plus sereine être plus positif donc c'est ce yoga qui va renvoyer l'image de personnes en général des femmes minces jeunes athlétiques souples belles à l'hygiène de vie parfaite quelque chose qui est de l'ordre un peu de la biomoral quoi ça des espèces d'ambiance on devrait être positif il faut sourire où tout le monde parle doucement donc je me suis dit qu'est ce qui a fait qu'on a changé complètement de discours c'est ce qui a permis finalement ce grand malentendu entre guillemets pour le comprendre zineb faci a enquêté pendant deux ans et elle en a tiré un livre avec un titre marrant le yoga nouvel esprit du capitalisme voilà il va pas avec le dos de la cuillère mais à l'intérieur sa recherche historique est méticuleuse documenter et moi elle m'a sorti de la caverne parce que jusqu'à

maintenant je croyais que c'était les hippies qui nous avaient ramené du yoga que ça faisait partie de la contre-culture des années 70 flore pauvre reste en mouton mais ça démarre bien

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

plus tôt en fait l'histoire occidentale du yoga avec la colonisation de l'Inde par l'empire britannique évidemment c'est là que tout a commencé parfois on parle pudiquement de la rencontre du yoga avec l'occident ou de l'influence de l'occident sur le yoga c'est des termes qui cachent en fait effectivement la dimension de domination qu'a subi l'un d'à ce moment là au 19e siècle l'un des sous-dominations coloniale britannique et on va avoir ce regard qui va être porté par les colons britanniques sur la religion indou qui a un regard négatif qui va être considéré comme une religion faite de folklore d'imaginaire de superstition etc etc et en même temps ce regard là il va être fait à la fois de rejet et de fascination paradoxalement l'Inde va être aussi vue par l'occident de manière générale comme étant le berceau d'une sagesse originelle capable de le régénérer moralement qui n'aurait pas été corrompu par la modernité qui sera un contrepoint de la société occidentale moderne philosophe mais aussi aride désenchanté etc etc rien que ça déjà ça met un peu de complexité dans ce que je me racontais jusque là cette histoire de fascination répulsion et tout ce vieux fantasme ambigu d'une Inde sous-développée mais qui pourrait aussi nous sauver dans cette poule indienne nous rencontrons deux jeunes français ils appartiennent à cette confrérie internationale des voyageurs sans bagages et sans argent partie de tous les horizons du monde industrialisé ils sont venus chercher autre chose comme moi mais ni les uns ni les autres nous n'échappons à nos civilisations j'ai peur qu'ils rêvent là comme je la rêve moi même et ce que j'avais encore moins vu venir c'est que cette imaginaire coloniale certaines élites en doux vont s'en imprégner petit à petit mais pour se le réapproprier et essayer de retourner le stigma de finalement ces élites en doux elles vont être anglophones elles vont un peu servir de passeurs entre guillemets entre ces deux cultures et elles vont pour mieux se mesurer au colomb décider de revisiter un petit peu leur pratique religieuse de les réformer alors c'est pas une réforme qui touche tout l'Inde et tout l'Indouisme là ça reste un phénomène relativement marginal mais qui va avoir une grosse influence sur la formulation du yoga moderne donc le discours que va avoir cet élite en doux c'est ok vous nous dominez politiquement vous nous dominez militairement aussi évidemment économiquement mais nous on a quelque chose que vous vous n'avez pas et ça va être notre cadeau au monde finalement ils vont chercher à moderniser entre guillemets l'indouisme à revoir l'indouisme et le yoga à l'aune de certaines valeurs dites moderne donc la question de l'universalisme la question du progrès aussi et du progrès social entre autres et là le yoga va être érigé par certains gurus par exemple comme vivait kananda comme la religion rationnelle que les philosophes des lumières recherchaient et jusqu'à aujourd'hui on peut dire que c'est une entreprise finalement de soft power assez réussi parce que le yoga aujourd'hui une pratique mondialisée les enseignements de ces gurus indiens circulent énormément aujourd'hui un peu partout dans le monde vivait kananda le gurus que zineb faci vient de citer il est célèbre parce que c'est un des tout premiers à être parti aux états unis pour exporter le yoga sous une forme hybride qui mélange les héritages indiens et occidentaux il a débarqué à son francisco pour l'exposition universelle de 1893 et c'est lui qui a ouvert la voie au yoga qu'on pratique aujourd'hui vivait kananda il va être très influencé par tout un tas de mouvements de l'époque comme la nouvelle pensée donc qu'il y a un mouvement para protestant qui est un peu entre guillemets lancette de la pensée positive et du développement personnel qui est cette idée en gros que par la volonté et par la force du mental on peut faire changer les choses

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

dans nos vies on peut se guérir etc il va être très influencé par la psychologie aussi qu'une discipline naissante à l'époque tout un tas de choses comme ça qui vont faire que l'induisme et le yoga qui va enseigner aux états unis ou en tout cas qui va contribuer à élaborer ça va être un yoga extrêmement imprégné de conception religieuse philosophique occidentale donc il y a vraiment cette reformulation du yoga et de l'induisme à l'aune finalement de ce regard occidental mais aussi pour réaffirmer une certaine supériorité de l'indes d'être au même niveau finalement que les puissances coloniales ça nous permet de déconstruire un petit peu voilà cette image d'un yoga authentique qui professerait une vérité unique pour revenir à quelque chose de beaucoup plus finalement complexe et qui nous permet aussi de comprendre comment on en est arrivé au yoga

d'aujourd'hui qui nous permet aussi finalement de sortir d'une image très fétichisante à la fois du yoga mais aussi de l'indes voilà tous ces clichés de mamma india d'une inde qui serait exotique mystérieuse profondément spirituelle ça peut paraître valorisant mais en réalité c'est des discours qui sont fétichisants qui essentialisent à la fois l'indes et culture c'est sa geste et ses traditions you all read the title of the film the ultimate freedom ultimate freedom means complete freedom in body and mind and in the self itself in order to experience this total freedom indian sages and saints introduce the subject called yoga petit à petit ce qui m'apparaît grâce au travail de ziné faci et de maricoc c'est à quel point ma mauvaise conscience d'occidental privilégié m'a joué des tours parce qu'au fond j'étais en plein raccourci historique avec mon malaise d'appropriation culturelle en réalité c'est beaucoup plus tortueux l'histoire du yoga moderne sa brasse de la violence coloniale évidemment mais aussi des formes d'empowerment indien et ce serait quand même le comble de l'oublier juste un exemple pour finir ce yoga postural que professe notre fameuse adrien sur sa chaîne youtube et ben à l'origine il vient des nationalistes indous qui comptaient beaucoup de yogis dans leur rang et oui on se couchera moins bête ce soir alors que le mouvement pour l'indépendance de l'indes commence à se structurer on va trouver ben d'autres personnes qui vont choisir justement de retourner le sigmat de retourner le regard colonial et de s'en emparer et le yoga va encore entrer en jeu ici puisque ça va être des militants indous qui vont reprendre à leur compte l'image perpétuée par les colons d'un corps indien qui serait efféminé qui serait faible et qui donc justifierait la sujettissement de l'indes eux ils vont retourner ça ils vont dire ok ben si on est faible si on est efféminé il va falloir qu'on se forge des corps fort puissants sans aussi à même de justifier en gros notre indépendance et pour faire ça alors c'est le moule de l'époque c'est pas que en Inde ça se passe aussi en Occident voilà c'est ce qu'on appelle la culture physique nationaliste qui émerge mais en gros ils vont se dire ben on va pas simplement prendre les gymnastiques qui arrivent jusqu'à nous par le biais des colons on va aller chercher dans d'autres propres finalement creusé culturel ils vont à ce titre là faire renaître un certain type de yoga qui est ce qu'on appelle le hatha yoga donc ils vont aller prendre dans le hatha yoga la dimension posturale qui n'était pas du tout central dans cette pratique là mais qui était importante mais pas centrale ils vont laisser de côté tout le côté ésotérique toute la théorie de la libération tout le côté salut de l'âme etc et ils vont reprendre la pratique physique en faire une pratique vraiment très athlétique qui serait à même ben justement de forger ces fameux corps sains puissants capables finalement de créer

une arme de scène et puissante yoga est un means for freedom et yoga est le yende en freedom

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

ça

Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga ! Yoga !  
Yoga ! Yoga !

ça ne vous éloignera pas de la pratique.

Moi, c'était ma peur quand je me suis lancée dans cette enquête.

J'avais vraiment peur de me dire,

là, ça va me dégoûter du yoga.

Et en fait, pas du tout.

En sachant ce que je pratique, comment je pratique, pourquoi je pratique,

et en fait, il y a ce sentiment d'imposture aussi qui a disparu,

parce que je ne fais pas semblant de m'inscrire

comme ça dans une grande lignée de gurus

qui remontra la vallée de l'Inde,

ne serait-ce, par exemple, de dire,

aujourd'hui, on va faire un cours de yoga moderne.

Le yoga, tel qu'on le pratique, en fait, dans sa période moderne.

Moi, je ne dis pas namaste.

Je dis bonjour et je dis merci.

Quand on fait le home, je peux dire, voilà,

dans le yoga, certains disent qu'on pratique le home

pour recréer le son primal de l'univers, etc.,

le son de la création du monde.

Mais on s'est aussi rendu compte plus récemment

que ça permettait d'atteindre le nerf vague,

qu'il y ait quelque chose qui est important

pour la détente globale du corps, etc.

Et aussi, le home, ça peut être juste une pratique

où vous oser sortir un son de votre bouche,

et c'est aussi un exercice pour écouter les autres.

Donc voilà, je fais une pratique physique

avec beaucoup de respiration et des sortes de gestes

et de moments un peu suspendus qui créent

quelque chose de spirituel qui m'échappe un peu.

Voilà, c'est tout.

Et moi, ça me convient comme ça.

Ici, pour observer les écoles de la pratique.

## [Transcript] Vivons heureux avant la fin du monde / Very bad yoga : posture ou impostures ?

Aussi, je pense qu'on a besoin de rituel  
et qu'on prie tous un peu, quand même,  
même le plus hâté d'entre nous dans les moments des espoirs.  
On va quand même demander un petit coup de pouce au ciel  
ou espèce d'entité, on ne sait pas très bien ce qu'on sait,  
qu'on soit croyants ou pas.  
Et je pense aussi que le yoga, ça a été une façon,  
à un moment où les églises sont fermées,  
où c'est compliqué d'être musulman,  
c'est compliqué de faire son coming out de foi, quoi, etc.  
C'est beaucoup plus facile aussi de passer la porte d'un cours de yoga  
où on va pouvoir, même si on sent qu'il y a un malaise, etc.,  
pouvoir avoir ce temps de méditation  
qui est quand même une forme de prière.  
La posture de l'enfant, par exemple,  
ça ressemble beaucoup à la prière musulmane, par exemple.  
Enfin, ce truc de s'agenouiller,  
d'avoir le front contre le sol, etc.  
Donc ça répond aussi à ces choses-là et ça fait de l'effet.  
Sauf qu'on n'est pas obligés de dire  
que c'est une science secrète qui m'a été transmise  
dans un 200 heures en Inde parce que j'ai passé un mois riche et cash.  
Et attention, vous allez connaître l'illumination.  
Ça, c'est pas possible de dire ça.  
Bon, d'une certaine manière, maintenant,  
j'ai plus trop d'exclusives à falloir que je lui mette pour de vrai.  
Mais j'ai pas dit mon dernier mot.  
Je suis sûre qu'on peut trouver d'autres questions gênantes  
à soulever dans le yoga.  
Je vais chercher, attendez le prochain épisode.  
A suivre sur [arterradio.com](http://arterradio.com)  
Vivant heureux avant la fin du monde,  
est un podcast produit chaque mois par Arterradio.  
Vous pouvez l'écouter sur son site, [Arterradio.com](http://Arterradio.com),  
son appli gratuit, SoundCloud, Deezer  
ou votre plateforme d'écoute préférée.  
Commentez, partagez, abonnez-vous au podcast  
et mettez-lui des étoiles pour soutenir l'émission et la planète.