



**HAL**  
open science

**L'enseignement du yoga, de l'Orient traditionnel à l'Occident contemporain : dynamiques d'entre-deux et transformations in-visibles. Mise à l'épreuve par le journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga.**

Marina Pastukhova

► **To cite this version:**

Marina Pastukhova. L'enseignement du yoga, de l'Orient traditionnel à l'Occident contemporain : dynamiques d'entre-deux et transformations in-visibles. Mise à l'épreuve par le journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga.. Education. Université de Pau et des Pays de l'Adour, 2023. Français. NNT : 2023PAUU1118 . tel-04380524

**HAL Id: tel-04380524**

**<https://theses.hal.science/tel-04380524>**

Submitted on 8 Jan 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# THÈSE

UNIVERSITE DE PAU ET DES PAYS DE L'ADOUR

École doctorale ED 481

Présentée et soutenue le 26 septembre 2023

par **Marina PASTUKHOVA**

pour obtenir le grade de docteur  
de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour

**Spécialité : sciences de l'éducation**

## L'ENSEIGNEMENT DU YOGA, DE L'ORIENT TRADITIONNEL A L'OCCIDENT CONTEMPORAIN : DYNAMIQUES D'ENTRE-DEUX ET TRANSFORMATIONS IN-VISIBLES.

Mise à l'épreuve par le journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga.

### MEMBRES DU JURY

#### RAPPORTEURS

- Pablo BUZNIC-BOURGEACQ
- Julia HABA OSCA

Maître de conférences HDR/ Université de Caen Normandie  
Professeure / Université de Valencia

#### EXAMINATEURS

- Pierre Johan LAFFITTE
- Angel EGIDO PORTELA

Professeur des universités / Université de Paris 8 Vincennes-Saint-Denis  
Professeur des universités / Université Catholique de l'Ouest

#### DIRECTEUR

- Frédérique LERBET-SERENI

Professeure / UPPA

## Remerciements

Je tiens à remercier très sincèrement les personnes qui ont contribué à ce travail de recherche :

- Ma directrice de thèse, Frédérique Lerbet-Séréni, pour tous nos échanges qui m'ont accompagné dans la subtilité, finesse et ouverture tout au long de ce cheminement
- Mme Haba Osca, Mr Buznic-Bougeacq, Mr Egidio Portela et Mr Laffitte qui ont accepté d'être membres du jury
- René Barbier d'avoir cru à ce projet de recherche, mais est parti avant sa fin
- Mes compagnons de laboratoire, pour l'accueil et les nombreux échanges inspirants
- Véronique et Christophe pour leur présence, écoute et nos partages
- Ma fille Alina, mes parents pour tout leur aide durant ces années et mon mari pour toute la patience, écoute et soutien

## SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>REMERCIEMENTS .....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>SOMMAIRE .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>INTRODUCTION GENERALE .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>1 PARCOURS PERSONNEL DU CHERCHEUR-ENSEIGNANT DE YOGA.....</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1 LE YOGA COMME UNE VOIE DE THERAPIE PERSONNELLE .....   | 8         |
| 1.2 LES LANGUES COMME OUVERTURE AU MONDE .....   | 9         |
| 1.3 VERS LA TRANSMISSION DU YOGA : S'IMMERGER DANS LA TRADITION POUR S'EN DECALER .....  | 11        |
| <b>2 CONTEXTE DE LA RECHERCHE DANS LE YOGA CONTEMPORAIN.....</b>   | <b>12</b> |
| 2.1 LA DIFFUSION DU YOGA COMME REPOSE A LA DEMANDE DE REHABILITER LE CORPS DANS L'EXPERIENCE SPIRITUELLE ? .....   | 12        |
| 2.2 LA TRANSMISSION DE LA PRATIQUE : ENTRE LA PROFESSIONNALISATION DES ENSEIGNANTS ET MUTATION DES MODES DE TRANSMISSION TRADITIONNELLES.....  | 13        |
| 2.3 LA CRISE SANITAIRE ET SON IMPACT SUR LES PRATIQUES.....  | 14        |
| <b>3 UN CHEMINEMENT ENTRE LES TRANSFORMATIONS VISIBLES ET IN-VISIBLES .....</b>  | <b>16</b> |
| 3.1 LA RELATION PEDAGOGIQUE DANS L'APPROCHE DE LA COGNITION INCORPOREE.....  | 16        |
| 3.2 APPREHENDER LES DYNAMIQUES TRANSFORMATRICES DE LA RECHERCHE/ACTION PAR UN JOURNAL AUGMENTE .....   | 17        |
| <b>INTRODUCTION PARTIE I.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>CHAPITRE 1. CONTEXTUALISATION DE LA RECHERCHE ET EMERGENCE DE LA PROBLEMATIQUE .....</b>  | <b>24</b> |
| INTRODUCTION .....   | 24        |
| <b>1 LES ORIGINES ET LES SOURCES DU YOGA EN INDE .....</b>   | <b>25</b> |
| 1.1 LE YOGA : DU SENS DE LA RACINE VERS LES RACINES ET LE SENS ? .....   | 26        |
| 1.2 PATAÑJALI, LE YOGA CLASSIQUE : UN CORPS A HUIT MEMBRES (PARTIES INTEGRANTES).....  | 30        |
| 1.3 LE YOGA POSTURAL PRE-MODERNE : LE HATHA YOGA ET LE CORPS TANTRIQUE .....   | 35        |
| <b>2 VERS LE YOGA MODERNE.....</b>   | <b>41</b> |
| 2.1 L'EPOQUE COLONIALE ET LES DEBUTS DU DIALOGUE DU YOGA AVEC L'OCCIDENT .....   | 41        |
| 2.2 L'APPARITION DU YOGA MODERNE : ENTRE L'INDE ET L'OCCIDENT.....   | 45        |
| 2.3 LE YOGA AUJOURD'HUI : DU MARCHE EN PLEIN DEVELOPPEMENT A LA POLITIQUE (INTER)NATIONALE.....  | 52        |
| <b>CONCLUSION DU CHAPITRE.....</b>   | <b>62</b> |
| <b>CHAPITRE 2. LA POSTURE DE L'ENSEIGNANT ET LA RELATION PEDAGOGIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AVANT ET AUJOURD'HUI : DE LA DIDACTIQUE A L'ACCOMPAGNEMENT - LA TRANS-MISSION. ....</b> | <b>64</b> |
| <b>INTRODUCTION.....</b>   | <b>64</b> |
| <b>1 DIDACTIQUE DES DISCIPLINES CORPORELLES ET SPORTIVES. LE RAPPORT AU CORPS ET SON EVOLUTION DANS L'ENSEIGNEMENT PHYSIQUE EN OCCIDENT. ....</b>  | <b>65</b> |
| 1.1 ENTRE L'ENTRAINEMENT MILITAIRE ET L'ENTRETIEN HYGIENISTE, LE CORPS COMME OUTIL .....   | 65        |
| 1.2 LA PRISE EN COMPTE DU PSYCHISME : VERS LE CORPS COMME TOTALITE .....   | 70        |
| 1.3 DIDACTIQUE DU STAPS : ETAT ACTUEL.....   | 74        |
| <b>2 TRADITION OU TRAHISON : DE L'APPRENTISSAGE DE LA BOUCHE DU GURU VERS LES ENJEUX DE TRANSMISSION DU YOGA MODERNE TRANS-NATIONAL ET ACCOMPAGNEMENT .....</b>                          | <b>78</b> |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 2.1      | FIGURE DU MAITRE DANS LA TRADITION .....  | 78         |
| 2.2      | TRANSMISSION ET IMPOSSIBILITE DE TRANSMISSION .....   | 88         |
| 2.3      | VERS D'AUTRES HORIZONS PEDAGOGIQUES IN-POSSIBLES : LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT.....  | 97         |
| <b>3</b> | <b>VERS UNE EPISTEMOLOGIE POUR UNE COMMUNICATION DE L'IN-DICIBLE - DE DEDANS A DEDANS.....</b>  | <b>108</b> |
| 3.1      | LE DEHORS DE LA PENSEE ET LES RACINES QUI PARLENT .....   | 108        |
| 3.2      | DES FRONTIERES DES SPHERES SEMIOTIQUES COMME ESPACE DE TRANSFORMATION VERS LES APPUIS<br>NEUROPHENOMENOLOGIQUES POUR UNE COGNITION CO-CREATIVE..... | 117        |
|          | <b>CONCLUSION.....</b>  | <b>124</b> |
|          | <b>CHAPITRE 3. ENTRE DEDANS ET DEHORS.....</b>  | <b>126</b> |
|          | <b>INTRODUCTION.....</b>  | <b>126</b> |
| <b>1</b> | <b>DEHORS. LE CORPS COMME EXTERIORITE : PHILOSOPHIE OCCIDENTALE ET DUALISME.....</b>  | <b>126</b> |
| 1.1      | LE CORPS CHEZ LES GRECS : DES ORIGINES DE DUALITE OU UNE VISION PLUS COMPLEXE DE LA PERSONNE ?.....   | 128        |
| 1.2      | L'ANCIEN TESTAMENT ET LE SYMBOLISME DU CORPS .....  | 133        |
| 1.3      | LE CORPS - CHAIR ET LA CHRETIENNE .....   | 139        |
| <b>2</b> | <b>LE DEDANS ET LE CORPS ORIENTAL.....</b>  | <b>144</b> |
| 2.1      | L'INDE ET SES CORPS .....   | 144        |
| 2.2      | LA CHINE ET L'ETRE COMME UN TOUT.....   | 153        |
| <b>3</b> | <b>ENTRE. VERS UN PARADIGME NON-DUEL.....</b>   | <b>159</b> |
| 3.1      | DE L'INTERIORITE DU CORPS.....  | 160        |
| 3.2      | L'ENTRE-DEUX : VERS LA VISION TERNAIRE ET DYNAMIQUE.....  | 166        |
| 3.3      | VERS UNE LECTURE DU CORPS OUVERTE RENOUVELEE PAR LA RENCONTRE DE L'EXPERIENCE DES TRADITIONS ORIENTALES ET LES<br>NEUROSCIENCES .....               | 172        |
|          | <b>CONCLUSION.....</b>  | <b>180</b> |
|          | <b>CONCLUSION DE LA PARTIE I.....</b>   | <b>182</b> |
|          | <b>INTRODUCTION PARTIE II.....</b>  | <b>187</b> |
|          | <b>CHAPITRE 4. TENTER UNE ANALYSE QUI TOUCHE AU DEDANS D'UN SUJET. CHEMINEMENT METHODOLOGIQUE</b><br><b>.....</b>                                   | <b>190</b> |
|          | <b>INTRODUCTION.....</b>  | <b>190</b> |
| <b>1</b> | <b>CHOIX METHODOLOGIQUE : VERS LA RECHERCHE EN TANT QU'EPREUVE SENSIBLE ET SES IMPLICATIONS .</b>   | <b>191</b> |
| 1.1      | DANS UN MOUVEMENT DU DEHORS VERS LE DEDANS : ELUCIDER LA POSTURE DU CHERCHEUR ET LE CHOIX METHODOLOGIQUE<br>192                                     |            |
| 1.2      | L'EPREUVE D'ECRIURE EN PREMIERE PERSONNE : ENTRE L'IMPLEXITE ET LES TRANSFORMATIONS .....   | 197        |
| <b>2</b> | <b>DE L'EPREUVE DE TRAITEMENT D'UN CORPUS INACHEVE VERS LA CONSTITUTION D'UN CORPUS AUGMENTE</b><br><b>204</b>                                      |            |
| 2.1      | UN CHEMIN SINUEUX : DES TENTATIVES D'ANALYSE DU CORPUS COMME EPREUVE .....  | 205        |
| 2.2      | UN CORPUS QUI EN CACHE D'AUTRES : L'AUGMENTATION DU JOURNAL POUR UNE LECTURE A L'INTERIEUR.....   | 217        |
|          | CONCLUSION .....  | 226        |
|          | <b>CHAPITRE 5 : CHEMINEMENT D'ANALYSE : VERS UNE POSSIBILITE DE LA RECHERCHE A PARTIR DU VECU SINGULIER</b><br><b>D'UN JOURNAL AUGMENTE .....</b>   | <b>228</b> |
|          | <b>INTRODUCTION.....</b>  | <b>228</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>1 FAIRE NAITRE LE CHEMINEMENT METHODOLOGIQUE POUR LE TRAITEMENT DES DONNEES DU JOURNAL AUGMENTE .....</b>                         | <b>229</b> |
| 1.1 DES MANIERES DE LIRE LE JOURNAL AUGMENTE POUR Y DONNER SENS .....  | 230        |
| 1.2 VERS LA DEFINITION DES THEMES EN DYADES.....   | 231        |
| 1.3 EMERGENCE D'UNE TROISIEME NUANCE DANS LES COUPLES DE CATEGORIES .....  | 234        |
| <b>2 LE DEDANS DES CATEGORIES : LES PREMIERES OBSERVATIONS .....</b>   | <b>237</b> |
| 2.1 LES PREMIERS RESULTATS DU CODAGE EN COULEUR .....  | 238        |
| 2.2 A L'INTERIEUR DES CATEGORIES .....   | 241        |
| 2.3 DYNAMIQUE DES CATEGORIES A TRAVERS LES COLONNES DU JOURNAL : REPERER LES MOUVEMENTS DES SOUS-CATEGORIES .....                    | 244        |
| <b>3 LES EXTRAITS DU JOURNAL AUGMENTE POUR ABORDER LES CATEGORIES ET LEURS NUANCES .....</b>   | <b>250</b> |
| 3.1 PREMIER EXTRAIT : LE DEHORS QUI OUVRE VERS DES POSSIBLES DU DEDANS .....   | 250        |
| 3.2 DEUXIEME EXTRAIT : EN RECHERCHE D'EQUILIBRE A TRAVERS LA PRATIQUE AVEC UN DEDANS FRAGILISE PAR LE DEHORS .....                   | 256        |
| <b>CONCLUSION.....</b>   | <b>265</b> |
| <b>CHAPITRE 6 : VERS UNE RELECTURE DU JOURNAL : HERMENEUTIQUES DES DYNAMIQUES D'ENTRE-DEUX .....</b>                                 | <b>267</b> |
| INTRODUCTION .....   | 267        |
| <b>1 INTERPRETATION DES RESULTATS D'UNE ANALYSE LINEAIRE .....</b>   | <b>268</b> |
| 1.1 LA METHODOLOGIE COMME TRANSFORMATION POUR RESTER EN COHERENCE AVEC LE BUT DE LA RECHERCHE .....                                  | 268        |
| 1.2 DEBUT D'INTERPRETATION : ANALYSE LINEAIRE POUR MONTRER LA DYNAMIQUE DE L'EMERGENCE DU SENS A TRAVERS LES NIVEAUX DU CORPUS ..... | 271        |
| <b>2 RELECTURE HERMENEUTIQUE : DES NUANCES DES CATEGORIES ET DES SOUS-CATEGORIES ET LEURS TISSAGES DIVERS.....</b>                   | <b>276</b> |
| 2.1 LA CATEGORIE JAUNE : CIRCULARITE/LINEARITE.....  | 278        |
| 2.2 CATEGORIE VERTE : TRADITION/TRAHISON.....  | 289        |
| 2.3 LA CATEGORIE DEDANS/DEHORS ET LEUR ENTRE.....  | 300        |
| 2.4 CATEGORIE ACCOMPAGNEMENT/TRANSMISSION : TISSAGES AVEC LES TROIS CATEGORIES ET LES ENTRE-DEUX.....                                | 308        |
| CONCLUSION .....   | 319        |
| <b>CONCLUSION DE LA PARTIE 2 .....</b>   | <b>322</b> |
| <b>CONCLUSION GENERALE .....</b>   | <b>325</b> |
| <b>1 RESUME DE LA THESE.....</b>   | <b>325</b> |
| <b>2 PERSPECTIVES DE TRANSMISSION .....</b>  | <b>328</b> |
| <b>3 LIMITES ENVISAGEES.....</b>   | <b>330</b> |
| 3.1 DES LIMITES THEORIQUES .....   | 330        |
| 3.2 LIMITES EPISTEMOLOGIQUES .....   | 331        |
| 3.3 LIMITES METHODOLOGIQUES .....  | 332        |
| 3.4 LIMITES PRAXEOLOGIQUES.....  | 332        |
| <b>ANNEXE 1 JOURNAL AUGMENTE.....</b>  | <b>335</b> |
| <b>ANNEXE 2 -TABLEAU COULEURS.....</b>   | <b>399</b> |
| <b>ANNEXE 3.....</b>   | <b>406</b> |
| <b>ANNEXE 4.....</b>   | <b>407</b> |
| <b>GLOSSAIRE .....</b>   | <b>408</b> |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>      | <b>417</b> |
| <b>INDEX DES AUTEURS .....</b>  | <b>442</b> |
| <b>TABLE DES MATIERES .....</b> | <b>446</b> |

## Introduction générale

Enseignante de yoga, formatrice, nous nous interrogeons sur les processus relatifs à la transmission de cette pratique qui prend de plus en plus d'envergure. Située dans un contexte de société postmoderne, qui tout à la fois accordant beaucoup d'importance au corps, est caractérisé par un mode de vie désincorporé. L'absence de repères, l'individualisme, le rapport au monde qui peut être caractérisé par la « *tyrannie de l'immédiat*<sup>1</sup> » (Le Breton, 2021), dans une course constante, le yoga aujourd'hui semble se présenter comme un remède, combler un manque par une forme d'expérience spirituelle physique du corps/esprit unifié. Nous nous sommes engagée dans cette recherche il y a dix ans et nous avons pu voir durant cette période une diffusion de plus en plus large, qui en a fait un marché lucratif à l'international et en même temps un outil qui peut être instrumentalisé. Façonné par et pour ce monde globalisé, l'écart entre ce yoga contemporain postural semble important par rapport à sa définition qui découle des textes classiques. En tant que praticien/chercheur, nous trouvons essentiel la nécessité de mener une réflexion éthique sur les formes que prend cette transmission aujourd'hui, le sens de ces transformations et interroger la posture de l'enseignant, afin de peut-être en esquisser des entre-deux possibles. Nous allons dans un premier temps, présenter quelques détails qui concernent notre parcours personnel et professionnel en rapport avec le yoga, ensuite nous allons préciser des détails qui introduisent le contexte de notre recherche. Enfin, nous parlerons de notre cheminement au cours de ce travail.

### 1 Parcours personnel du chercheur-enseignant de yoga

Pour aborder notre déjà-là du chercheur, nous allons commencer donc par relater quelques détails qui concernent notre cheminement personnel en rapport avec notre sujet et notre approche de la recherche.

---

<sup>1</sup> Voir D. Le Breton, « *Le yoga au temps de l'individu* », dans « *Yoga. L'encyclopédie* », dir. Y. Tardan-Masquelier, Albin Michel, 2021, pp. 629-635



### **1.1 Le yoga comme une voie de thérapie personnelle**

Née dans l'Union Soviétique à Moscou, juste avant sa chute et Péréstroïka, depuis le plus jeune âge ma perception du corps a été marquée par des troubles qui ne trouvaient pas parfois ni de diagnostic clair, ni traitement efficace, pouvant s'identifier, avec le recul, d'origine psychosomatique. Mon rapport au corps, plutôt vigoureux et en bonne santé à la naissance et les premières années de vie, s'est ensuite peu à peu coloré de manque de confiance et un arrêt de toute activité sportive vers le début d'adolescence (avec un certificat médical de contraindication d'EPS à l'école). Pourtant mon premier rêve de petite fille de 3-4 ans était le ballet, en regardant les reproductions à la télévision, je m'émerveillais à ce potentiel incroyable que représente notre corps, ce qui me passionnait dedans, au-delà de l'esthétique, était le langage du mouvement. J'ai alors pu commencer les cours de la chorégraphie à partir de 5 ans et les poursuivre pendant plusieurs années. De l'autre côté, chose pas commune dans un état communiste, j'ai grandi dans un environnement sensible à une réalité invisible. Ma mère, ayant appris par elle-même certaines techniques de yoga en trouvant des livres « cachés » de Blavatski, racontait son histoire d'avoir pu guérir à travers cela certains soucis de santé, par les techniques de pranayama, des auto-massages chinois. De plus, une proche de la famille, magnétiseuse et médium, a su soigner l'ulcère de mon grand-père et a accompagné pendant plusieurs années mon grand frère avec ses allergies féroces. Je me rappelle toujours de ma mère qui me soignait avec ses mains sans toucher, m'expliquait la réflexologie et des exercices de respiration pour soulager le rhume et l'angine. Dans mon jardin d'enfant, ma maîtresse était une jeune étudiante en psychologie, qui s'efforçait à y introduire des méthodes Montessori. Elle nous faisait faire des exercices du calme, de détente, les yeux fermés et avec un développement des ressentis subtils. J'ai eu la chance de la retrouver de nouveau comme institutrice pendant quelques années en élémentaire par la suite. Vers 7 ans, ma mère m'avait offert un livre sur le yoga pour enfants. En regardant les images des enfants dans des postures différentes, je les croyais chanceux et voulais me retrouver parmi eux. Je me souviens, en convalescence après une angine ou une grippe à essayer d'imiter ces postures. J'ai été aussi très inspirée par les récits de mon grand-père qui me montrait la posture du lion, qui lui avait soulagé son mal de gorge, alors qu'il était en voyage d'affaire en Inde.

Sa photo avec Taj Mahal, le sari et les petites figurines qu'il a amené de là-bas me faisait rêver d'un pays magique.

Quand j'ai eu 16 ans, grâce à ma cousine, je me suis inscrite dans une école de yoga à Moscou. Arrivée timidement, mais avec toute ma curiosité, je me suis sentie comme un poisson dans l'eau et commencé tout de suite à pratiquer deux fois par semaine dans le groupe. Ce même hiver, moi, qui avais pris l'habitude d'un corps faible et fragile, à passer de longs hivers enrhumée, pour la première fois, ne suis pas tombée malade. C'étaient mes retrouvailles avec mon corps : je l'ai redécouvert avec sa résistance, puis dans son lien avec mon état émotionnel, ma capacité de gérer le stress du bac, des concours et examens exigeants à l'université pour entrer dans l'école d'interprètes, les techniques que m'a appris mon professeur de yoga et son accompagnement m'ont été salvateurs. J'ai découvert que mon corps était capable de digérer les aliments sans ingérer une multitude de médicaments contre la gastrite, un équilibre trouvé par une façon de manger intuitive.

C'était une vraie révolution intérieure, j'étais libre et mon corps continuait à être un baromètre de mon état : si je me laissais envahir par le stress, si une émotion où une expérience forte m'affectait – ça se manifestait systématiquement à travers le corps. Le yoga alors était une nécessité, dans la régularité obligatoire pour vivre avec une certaine hypersensibilité.

### **1.2 Les langues comme ouverture au monde**

J'ai fait le choix de faire mes études dans l'université linguistique d'état de Moscou (MSLU) dans le parcours de traduction/interprétariat/linguistique. J'avais commencé à apprendre le français dès 7 ans, dans l'école du quartier. Personne de ma famille ne le parlait, mais j'ai tout de suite aimé cette langue, cette culture et j'ai eu de la chance d'avoir des enseignantes passionnées qui ont su me baigner dedans. J'avais une facilité pour les langues, car l'anglais, j'avais déjà commencé à l'apprendre dès le jardin d'enfants, et je savais lire en lettres latines en même temps qu'en cyrillique. Grâce à mes parents, après la chute du mur de Berlin, j'ai pu voyager tôt, et j'ai toujours été curieuse d'apprendre quelques bases de toutes les langues que je découvrais à travers. J'avais eu aussi l'occasion de suivre des méthodes d'apprentissage différentes, car j'ai eu l'occasion de pratiquer avec des enseignants qui ont vécu dans ces pays et même des

natifs, ce qui m'a fait ressentir cette différence d'approche. Entre un apprentissage classique, où on passe beaucoup de temps de décortiquer la grammaire et apprendre par cœur des conjugaisons et règles à travers des manuels russes et les méthodes immersives, par l'écoute, audition, sans passer par une langue intermédiaire. J'ai eu la chance, en parallèle de mon école municipale française, d'étudier dans une école privée d'anglais, avec un enseignement d'après le système anglophone, avec des enseignants natifs de divers pays : Australie, Irlande, Etats-Unis, Angleterre, Ecosse. Ce parcours m'a permis de voir des écarts même au sein de la même langue, des accents, des manières de parler et de penser. Par ailleurs, au lycée, à part les langues, j'ai été passionné par les lettres, l'histoire de l'art et la psychologie et j'avais envisagé toutes ces possibilités pour poursuivre mon parcours à l'université. Ces intérêts croisés se sont aussi incorporés dans l'intérêt au théâtre, quand j'ai pu suivre des cours préparatoires auprès d'une des écoles classiques, de Chtchoukine. J'ai fini par entrer dans l'université linguistique avec parcours de traductrice. Les méthodes y passaient beaucoup par l'apprentissage par cœur, entre autres, pour entraîner la mémoire d'interprète. On nous donnait 15 minutes pour apprendre une page de texte de Maupassant, puis le réciter sans se tromper d'un seul article ou proposition, sinon il fallait reprendre dès le début. Ce qui paraissait au début impossible, avec des réticences à l'absurdité de l'exigence, au bout de quelques mois est devenu une routine facile. J'aimais bien le latin avec la possibilité d'entrevoir la source des racines commune entre l'italien, le français et le portugais que j'apprenais pendant ces années. Le parcours était enrichi par la philosophie, les théories du langage, mais la matière préférée dans ce parcours, pour moi était l'éthnopsycholinguistique. Cette discipline qui appréhendait les langues dans leur sens large sémiotique, m'a ouvert le potentiel critique de questionnement des à priori, des limites posées par certains codes inscrits dans notre manière d'être et, à la fois la plasticité que peut offrir ce passage entre plusieurs « mondes » linguistiques. On y abordait notamment le besoin de l'existence de « traducteurs » au sens large, en tant que médiateurs culturels.

En suivant en parallèle avec l'université, un parcours au CUF<sup>2</sup>, à Moscou, j'ai pu ainsi obtenir un Master en Sociologie, et faire la rencontre de Dominique Desmarchelier, qui m'a ouvert la porte pour poursuivre mes études à Paris V, où j'ai pu faire des études de sémiologie et communication.

### **1.3 Vers la transmission du yoga : s'immerger dans la tradition pour s'en décaler**

Tout en même temps, en France j'ai poursuivi ma pratique de yoga, en continuant d'échanger aussi avec mon professeur de Moscou. J'ai eu en même temps envie d'approfondir ma pratique en allant au Sud de l'Inde pendant 5 ans, en y faisant des séjours assez prolongés (de plusieurs semaines à chaque fois), j'ai pu à la fois me former à l'enseignement d'une pratique de yoga intégral et commencer à transmettre, tout en m'engageant en traduction des groupes de formation. J'ai pu aller ainsi au bout de ma passion pour ce pays et en même temps d'en mesurer des travers et dérives, entre l'enfermement dans les castes, misogynie, des contradictions, parfois flagrantes entre l'éthique déclarée/enseignée et la praxis, volonté de s'enrichir grâce à cette passion des occidentaux venant en quête de sagesse ancestrale au plus près de la « source ». J'ai ensuite suivi d'autres parcours de formation, dans les approches occidentales, et pu en mesurer des écarts. Enseignant dans des structures diverses, j'ai eu affaire à des publics très variés, entre les mamans avec bébés, le yoga enfant dans des centres de yoga, les salariés d'entreprise, les seigneurs dans des structures associatives municipales du quartier. Cela m'a permis de toucher à la souplesse, la plasticité du yoga dans ses adaptations à tous ces publics variés et hétérogènes. Cela s'est fait en parallèle avec le parcours de recherche, l'engagement dans cette thèse. Au fur et à mesure ces deux casquettes de plus en plus ont pu échanger entre elles. Cela a été insufflé par l'inspiration par la recherche-action. Venue initialement par la connaissance avec René Barbier, grâce à qui s'est fait la rencontre avec Frédérique Lerbet-Séréni qui a accepté de diriger cette thèse. Cette approche dans la reconnaissance de la subjectivité permet de vivre la dimension transformatrice de la recherche. Accompagnée d'un

---

<sup>2</sup> Collège universitaire français, structure qui existait à Moscou et à Saint-Pétersbourg, en partenariat entre les universités russes et la Sorbonne, offrant sur deux ans une possibilité d'obtenir un diplôme de M1 de la Sorbonne dans une des filières : droit, lettres, sociologie.

questionnement éthique, elle a permis ce chemin en accord avec ce qui fait sens pour moi, dans ma chair de chercheur en sciences humaines.

## 2 Contexte de la recherche dans le yoga contemporain

Nous allons maintenant exposer le contexte pour introduire notre recherche qui concerne la transmission du yoga sous forme de la pratique psycho-corporelle contemporaine.

### 2.1 *La diffusion du yoga comme réponse à la demande de réhabiliter le corps dans l'expérience spirituelle ?*

Ainsi, pendant que la recherche scientifique multiplie des approches pour mettre plus de lumière sur les liens entre la conscience et le corps, le yoga, cette pratique venue d'ailleurs, connaît une popularité croissante depuis une trentaine d'années. La forme posturale que la pratique adopte aujourd'hui est centrée sur l'expérience du corps, hors les textes classiques considérés comme fondateurs la présentent comme une voie de réalisation, de libération et d'élévation de conscience en ne parlant que très peu des postures<sup>3</sup>. Le yoga moderne après sa transmission vers l'Occident s'est-il trahi en adoptant un aspect différent pour répondre à un effet de mode, loin de son essence ou peut-être l'approche du corps indien permet de le concevoir comme un cheminement vers l'intériorité ? Peut-être cette forme physique de la pratique était-elle bien présente avant d'être mentionnée dans les sources écrites connues<sup>4</sup> ?

Que s'est-il passé lors de la transmission vers l'Occident, une traduction/« transposition » (Ferrero, G., 2013) ou une transformation de la pratique ? S'agissant de la rencontre entre « *deux systèmes anthropologiques de représentation du corps*<sup>5</sup> », deux ontologies du corps opposées, cette « *contradiction en elle-même est riche et créative*<sup>6</sup> ».

Ainsi, pour Ysé Tardan-Masquelier (2002), l'historienne de religion, la première raison de la popularité du yoga aujourd'hui : « ... *tient à la stabilisation de la référence au corps comme médiateur indispensable d'une vie intérieure et relationnelle équilibrée. C'est là*

---

<sup>3</sup> Supra voir Chapitre 1 : 2.2. s

<sup>4</sup> Cf D. Bevilacqua, M. Singleton, 2023, p. 1

<sup>5</sup> G. Ferrero, 2013

<sup>6</sup> Ibid

*une conviction définitivement acquise par les humanismes contemporains ; et le yoga, parmi d'autres disciplines, se maintient et continue de se diffuser, non plus comme une mode ou une contre-culture, mais comme une réponse socialement intégrée, légitimée par l'expérience confirmée des propositions qu'il apporte en ce domaine. »*

Cette place occupée par le yoga se présente en quelque sorte comme une suite logique d'un cheminement vers la découverte de soi à travers le sensible, du corps « psychologisé » qui prend son départ encore dans le XIX<sup>e</sup> siècle<sup>7</sup>. Des pratiques corporelles plus largement font partie des nouvelles « négociations » ou « dialogue » avec le corps, s'inscrivant dans la quête d'explorer ou agir sur nos sensations intérieures, sur notre état et nos représentations à travers ces techniques et reflètent une transposition du territoire physique en territoire psychologique<sup>8</sup>.

## **2.2 La transmission de la pratique : entre la professionnalisation des enseignants et mutation des modes de transmission traditionnelles**

La reconnaissance de la place du yoga avec la multiplication des lieux de pratique ou de modes d'applications qui reflète donc cette réintégration voir réhabilitation du corps conduit bien sûr à une professionnalisation progressive de son enseignement avec le développement des formations professionnelles qui s'appuient de plus en plus également sur les nouvelles connaissances et découvertes scientifiques. Malgré cela, les textes sources sont relativement peu étudiés dans les formations des professeurs de yoga<sup>9</sup>. La pratique se trouve souvent décontextualisée de son cadre philosophique, historique, social et culturel. Souvent enseignée par des personnes ayant une expérience très variée, ayant suivi des formations courtes à côté d'autres formées avec des cursus pluriannuels proposés par certaines associations et écoles de yoga en France, tenant à une étude approfondie de la philosophie indienne<sup>10</sup>.

En même temps le regard de la communauté scientifique s'y porte de plus en plus depuis les années 90 avec la multiplication des travaux de recherche ethnographiques,

---

<sup>7</sup> Cf G. Vigarello, 2016, p. 229

<sup>8</sup> Cf G. Vigarello, 2014, p. 205

<sup>9</sup> Cf Mallinson, Singleton, 2017, p.9

<sup>10</sup> par exemple, la formation professorale de l'EFY y consacre 78 heures contre 36 heures dédiés au volet de l'étude de l'anatomie, alors que le standard de Yoga Alliance le plus répandu, avec sa certification de 200h, consacre le même nombre de 30 heures à ces deux modules

historiques, anthropologiques, les études sur les divers bienfaits physiologiques, psychologiques de la pratique, des apports de nouvelles connaissances sur le corps, la neurophysiologie, l'anatomie et le psychisme qui permettent d'interroger de divers processus que connaît le yoga moderne, en référence avec le (ou les) yoga(s) classique(s). Des travaux de vulgarisation autour de ces diverses données ouvrent de plus en plus accès au grand public à la compréhension de la pratique autrefois considérée comme ésotérique et en permettant de démystifier son image péjorative de l'époque New Age. Cet intérêt scientifique s'inscrirait dans un nouveau champ plus large ou un nouveau paradigme qui redéfinirait, suite aux nouvelles découvertes sur le cerveau et la conscience, les relations corps-esprit<sup>11</sup>.

On pourrait émettre l'hypothèse que la tradition du yoga contient ainsi son rapport à la corporéité. Dans ce cas, l'enseignant de yoga pourrait être comparé à un médiateur avec un enjeu de transmettre, le langage de la pratique à l'appui, cette dimension implicite, ouvrant à une autre expérience du dedans, autre que celle d'un espace bien distinct et séparé du dehors. Tel un interprète il tente une mise en mots au-delà des intraduisibles. Que se passe-t-il dans cette médiation, quels moyens, quels langages possibles pour cette communication qui s'adresse à l'intime de l'être et touche à l'invisible et à l'indicible ? Quels chemins peut-on penser pour accompagner cette transformation du regard d'un corps vu comme extériorité vers une expérience incarnée d'un intérieur ouvert ? Est-ce que le mode de transmission de l'Inde traditionnelle possède des outils qui correspondent à cette communication de dedans à dedans et une expérience pédagogique qui est transposable à l'Occident aujourd'hui ? Ou de nouvelles approches pédagogiques sont à penser dans cet échange entre deux mondes, une approche créatrice, qui se tisse dans la *relation entre les corps de l'enseignant et de l'élève*<sup>12</sup>?

### **2.3 La crise sanitaire et son impact sur les pratiques**

Nous pouvons donc voir ces mutations de yoga contemporain en lien avec les phénomènes sociétaux du monde globalisé. Parmi les évènements récents qui ont impacté le mode de vie des personnes, était la crise sanitaire. L'épidémie de la Covid-19 a ainsi impacté les habitudes et certaines pratiques dans l'enseignement de yoga. Ainsi,

---

<sup>11</sup> Cf Y. Tardan-Masquelier, 2002

<sup>12</sup> F. Lerbet-Séréni, 2014, p. 10

notamment avec une longue période de fermeture des salles de sport on a pu voir une généralisation des cours en visioconférence, ainsi que d'autres formes numériques – vidéos enregistrés, des applications etc. Dans les conditions du confinement le yoga s'est révélé une des pratiques physiques « adaptée » avec le peu de matériel et de place requis. Des motivations hygiénistes pour la pratique sont sorties en avant, en rappelant le rapport à la gymnastique de la fin du XIXe et début du XXe siècle. Le besoin de résister au virus, maintenir un mode de vie sain face à la restriction des sorties, manque de mouvement, ont servi de motivation supplémentaire pour la pratique. Les aspects thérapeutiques ont ainsi aussi été mis en avant avec un besoin d'un « remède » post-covid, de la récupération sur le plan physiologique avec la pratique de respiration, que psychologique et psychique avec les états dépressifs fréquentes après le virus. De nombreux recherches scientifiques sur les bienfaits de la pratique de yoga en période de la pandémie ont également vu le jour.

Sur le plan pédagogique, un tel changement de pratiques a chamboulé significativement des pratiques et des habitudes. Pour des professeurs qui ont décidé de proposer des cours en visioconférence pour la première fois, une nécessité de s'adapter s'est imposée. Ils étaient mis face à l'impossibilité d'ajuster la posture physiquement, et même verbalement, face aux écrans noirs. L'effort de mise en mot pour un enseignant devient plus important dans ce contexte, en demandant de redoubler d'attention aux consignes qu'il donne. La dimension intersubjective d'un groupe dans ce cadre s'efface, le pratiquant reste seul chez lui, en présence virtuel d'un enseignant/groupe désincorporés et les possibilités de contact entre les participants, mais aussi avec l'enseignant se faisant restreintes. En plus de nombreux contenus vidéo accessibles en ligne, toute sorte d'applications permettent de composer une séquence « sur mesure ». Il suffit de « cliquer » sur le niveau, le style de yoga, ses objectifs de sa pratique afin de pouvoir « créer » son propre cours. Des applications pour débutants, ainsi, offrent un « coach en poche », qui compose « le plan d'entraînement » (actif, relaxant etc.), qu'il suffit « juste de répéter », avec comme objectif de devenir « flexible » et « plus fort ». De plus, ces outils permettent d'enregistrer le temps passé à l'exercice avec la mesure des kcal. Des tapis spécial yoga qui mesurent la qualité de l'entraînement ont aussi été déjà inventés. Cela interroge non seulement sur la place et le rôle de l'enseignant qui s'en trouve mis à l'écart, mais nous remet devant le questionnement, quelles valeurs



sont véhiculées par ce type de pratiques, est-ce qu'elles ont encore quelque chose en commun avec le yoga dans la tradition et les buts qui y sont attachés ? En quoi ce serait différent d'une pratique gymnastique et pourquoi cela s'intitule encore le « yoga » ? Ou le yoga est devenu un « fourre-tout », un mot valise, qui sert à « vendre » un certain « bien-être » ou « mieux-être » en réduisant le pratiquant à un « consommateur » d'un service ? Ce genre d'usages interrogent, en augmentant des clivages entre les « gardiens » fervents de la « tradition » et des plateformes qui proposent de formations « certifiantes » entièrement en ligne et contenus à 100% enregistrés, revendus par des sites promotionnels à coût réduit partant de 50 euros. Ces écarts peuvent paraître trop grands à enjamber, pour en concevoir un sens. Nous allons tenter cette mise en perspective dans notre cheminement en essayant donc d'explorer des entre-deux possibles.

### **3 Un cheminement entre les transformations visibles et in-visibles**

#### ***3.1 La relation pédagogique dans l'approche de la cognition incorporée***

Pour aborder notre questionnement ainsi qui touche à ce qui se passe dans la transmission du yoga dans sa forme de pratique psychocorporelle aujourd'hui, quand la dimension intérieure est implicite et le savoir à transmettre relève de l'in-dicible et de l'in-visible, nous allons procéder à un cheminement en deux parties. Dans la première partie théorique, nous allons commencer par un premier chapitre contextualisant. Afin de comprendre mieux les processus à l'œuvre actuellement, une perspective historique ainsi nous paraît importante. Nous verrons comment cette forme de pratique posturale moderne peut se mettre en référence avec les différentes formes de yogas classiques, médiévales, pré-modernes ? Y-a-t-il une forme de yoga authentique, et une définition du yoga est-elle possible ? Nous allons ensuite, dans le deuxième chapitre, questionner la posture de l'enseignant, voir comment une perspective anthropologique et étymologique peuvent nous permettre de penser des concepts de la transmission et de l'accompagnement et amener des éléments pour penser ce qui se joue aujourd'hui dans le statut de l'enseignant et en rapport avec la relation pédagogique ? Cela va nous conduire à définir notre cadre épistémologique, pour aborder la question du rapport au

savoir, en lien avec le corps et la biocognition. Comment peut-on aborder les processus de connaissance dans leur rapport avec le corps et le sensible ? Comment peut-on appréhender l'expérience de l'indicible ? Ici l'approche transdisciplinaire nous conduira à aborder la recherche par le langage à la fois comme instrument de la pensée et de l'expérience explicite et implicite de la culture et à la fois comme une des expressions d'une fonction communicative, qui, elle, se trouve ancrée dans la corporéité. Ainsi nous pourrons prendre appui sur l'apport linguistique et étymologique dans l'approche des concepts du corps, de l'intériorité et de la relation pédagogique. Nous tenterons donc de voir, des références de la pensée philosophique en rapport avec le corps et l'intériorité, son renouvellement par l'apport des neurosciences, de la sémiotique et de la psychologie peuvent nous aider à avancer dans ce cheminement. Ainsi, dans le troisième chapitre nous verrons, quels rapports entre le corps et le principe conscient, l'âme, l'esprit, la conscience ont été pensés dans les traditions occidentales et orientales ? Quels entre-deux possibles face au renouvellement paradigmatique du lien corps/esprit, avec l'apport des sciences cognitives et les apports expérientiels de l'Orient ?

### **3.2 *Appréhender les dynamiques transformatrices de la recherche/action par un journal augmenté***

La deuxième partie nous conduira à raconter notre approche empirique, l'analyse des données et leur interprétation. Dans le quatrième chapitre, nous verrons le cheminement qui nous a conduit à aborder la recherche en tant qu'épreuve sensible qui s'est traduit par un corpus en forme d'écrit journalier. (Lerbet-Séréni, 2014) Face à la posture du praticien/chercheur, son *implexité*<sup>13</sup> (Le Grand, 2006), qui se tisse à de niveaux multiples de l'implication et dont une grande partie reste opaque, implicite, comment penser l'analyse de cette recherche-action existentielle (Barbier, 1983) ? Nous allons donc voir comment les premières approches de traitement de notre journal vont échouer. Car s'agissant d'une dynamique transformatrice qui se produit dans ces échanges entre la recherche et l'action, notre praxis, comment gérer alors cette

---

<sup>13</sup> Le Grand J.-L. [2006], Implexité: implications et complexité, document électronique in [https://recherche-action.fr/labo-social/download/M%C3%A9thodologie/Implexit%C3%A9 %20implications%20et%20complexit%C3%A9.pdf](https://recherche-action.fr/labo-social/download/M%C3%A9thodologie/Implexit%C3%A9%20implications%20et%20complexit%C3%A9.pdf)

question de la temporalité ? S'il s'agit des processus insaisissables, comment peut-on approcher la complexité et la multidimensionnalité de cette expérience à travers un écrit qui, dès lors qu'il est posé, se trouve faux par rapport au présent de par sa statique ? Ainsi, face à notre échec d'analyser notre premier journal, trop révolu dans le temps transformateur, nous verrons que la seule issue possible permettant de relancer la dynamique de recherche consistait d'en refaire un autre. Mais pour approcher ce deuxième, une révision de manière d'en approcher l'analyse paraît indispensable. Ainsi, nous vivons pleinement cette réalité, quand « *(p)arler/écrire son histoire, par l'expérience différenciée du temps de l'acteur et du temps du narrateur, ainsi que leur articulation dans une formalisation donnée à entendre et à lire à d'autres, permet de vivre la précarité de toute forme de vérité, tant d'action que de pensée, seule condition, pourtant, pour continuer à agir comme à penser. Je suis tout à la fois, celui (celle) qui a fait/dit/écrit cela hier, et qui, aujourd'hui, en propose une autre formulation, une autre approche : inachèvement, incomplétude, auto-contradiction même parfois*<sup>14</sup>. » (Lerbet-Sérén, 2003, p. 18) Quelles méthodes empiriques alors pourraient nous aider à tenir compte de cette complexité d'interprétation tout en dépassant cette linéarité d'écriture ? Nous verrons ainsi, que sa « *lecture à l'intérieur* », se traduira par l'*augmentation* (Duhau, 2016) du journal, non pas dans une tentative d'exhaustivité, mais dans une potentialité de voir le décalage, ce mouvement de *dérive naturelle* (Varela, 1991). Ensuite, le cinquième chapitre, va nous relater le cheminement d'analyse de ce corpus à trois dimensions. Comment aborder ce journal augmenté en laissant l'émergence du sens s'en poursuivre, sans « arrêter » les choses, ce qui irait à contre-sens de notre posture épistémologique ? Nous verrons comment des relectures diverses nous permettent d'en laisser émerger les catégories en couples : tradition/trahison, dedans/dehors, circularité/linéarité, accompagnement/transmission et les sous-catégories comme l'expression de leur dynamique relationnelle. Le tableau de couleur nous servira alors de « feuille de route », qui permettra, dans le sixième chapitre, de percevoir la manière dont nos catégories et leurs entre-deux se tissent, s'imbriquent

---

<sup>14</sup> Frédérique Lerbet-Sereni. *Parler son histoire en formation : surprises, méprises, déprises et reprises..* 2003. ffhalshs-01452370f

---

l'une dans l'autre, dans une circularité qui les entraîne à la fois à se resserrer, qu'à se déployer dans la potentialité d'autres ouvertures.

---

# PARTIE I

## Introduction Partie I

Depuis le milieu du XXe siècle dans les sociétés occidentales on a vu une prolifération des pratiques venant d'ailleurs. Le yoga en fait partie avec une expansion de sa popularité et son application dans des contextes les plus variés possibles. Se trouve-t-il autant sollicité pour « boucher » tous les trous d'une société post-moderne, en demande de ralentir, se poser, se sentir « relié » au milieu du mode de vie où le stress chronique devient un apogée ? On l'a vu avec la crise sanitaire, il suffit juste d'un tapis pour la pratique et même en étant enfermé chez soi, on peut se maintenir en « bonne santé » et « équilibré », fort, souple, zen et, bien sûr, productif. Dans le cadre institutionnel, ce manque est présent aussi, en faisant venir le yoga dans les programmes d'EPS notamment<sup>15</sup>. Dans sa forme contemporaine, d'une pratique psychocorporelle devenue globalisée et transnationale, elle connaît ainsi une diffusion sans précédent dans son histoire. Ses objectifs sont ainsi revus, ce qui lui permet de répondre « en masse » à ces diverses sollicitations. S'agit-il d'un phénomène si récent où peut-être des mutations ressemblantes se sont déjà produites dans son histoire ? Comment peut-on penser les processus de transformations d'une tradition, d'une manière complexe dans une dynamique de circularité ? La prise en compte de la dimension corporelle dans une expérience intérieure, traduit entre autres un mouvement d'ouverture au sensible s'inscrivant dans une vision non duelle ou non binaire de la relation corps/esprit. Ce qui sous-tend la pratique posturale, dans la pratique, reste majoritairement implicite, mais concerne bien une dimension spirituelle, qui en devient donc indissociable. Face à cette complexité et multi dimensionnalité des processus à l'œuvre, comment penser l'enseignement de cette pratique, quand ses formes traditionnelles ne conviennent pas dans le contexte actuel sociétal, culturel ? Quels appuis théoriques peuvent nous aider dans notre démarche heuristique qui porte sur la posture de l'enseignant dans ce processus ? Comment peut-on penser médiation, pour approcher cette expérience d'un « intérieur ouvert » ? Ainsi, nous voyons que les découvertes des sciences modernes ont ébranlé le paradigme cartésien, qui implique

---

<sup>15</sup> Contrairement à la méditation pleine conscience qui a été jugé potentiellement « risquée », suite au rapport de Miviludes, 2018-2020  
[https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/PDF%20POUR%20LE%20WEB%20\(AOU%CC%82T%2021\).pdf](https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/sites/default/files/publications/francais/PDF%20POUR%20LE%20WEB%20(AOU%CC%82T%2021).pdf)

aussi bien le rôle du corps dans la cognition (Varela *et al*, 1991), que l'impossibilité d'une connaissance du monde distanciée, objective. Ainsi, d'après Bitbol (2010), « *(n)ous pensant nous-mêmes comme pris dans l'entrelacs des relations qui forment l'étoffe du monde, voire comme définis par la seule convergence d'un grand nombre de ces relations, nous devons nous configurer ce que c'est que connaître ce monde à partir de l'intérieur de lui, sans marge pour nous en dissocier ou pour en simuler une vue extérieure.* » (p. 10) Que peut nous apporter une re-lecture des sagesses orientales, leurs apports empiriques dans la mise en référence avec ces renouvellements paradigmatiques ? Comment pourrait s'articuler cet entre-deux pour un questionnement éthique qui s'en révèle essentiel ?

Nous nous lançons dans cette partie, dans ce cheminement avec une approche transdisciplinaire. Nous allons tenter de tisser ces tracés en circularité, autour des concepts de la relation pédagogique, du corps et de l'intériorité, entre dehors et dedans. D'abord, pour contextualiser notre sujet, dans le premier chapitre, nous allons aborder la perspective du ou plutôt des yogas à travers les différents âges. S'il ne s'agit pas ici de prétendre à exposer l'histoire du yoga dès l'origine à nos jours, nous allons tenter de présenter ses étapes importantes telles qu'elles sont connues d'après des sources explorées par les chercheurs. Si nous avons vu que la définition du yoga moderne peut parfois poser question, nous allons tenter de voir cette pluralité et dynamique transformatrice qui semble la caractériser pendant le cours de son histoire, même au vu de son étymologie. Nous allons ainsi voir la dynamique de ses transformations à ces divers moments et époques. Dans le deuxième chapitre, nous allons questionner plus précisément la posture de l'enseignant. En référence avec les évolutions d'EPS et en rapport avec le statut des enseignants, nous allons voir comment la pratique corporelle devient de manière générale cet outil façonné par le rapport au corps et l'individu, et pour porter la réponse aux injonctions de l'époque, du contexte politique, social, culturel précis. Nous allons voir ainsi que le yoga, apparaissant ainsi dorénavant dans les programmes scolaires, participe dans cette logique à des objectifs définis par l'institution. Dans une démarche anthropologique nous irons explorer les modèles de l'éducation en Inde, puis des perspectives éducatives en lien avec les théories de l'autonomie. Ensuite, nous allons donc poser les bases de notre rapport à savoir, dans la fin de ce chapitre, consacré à notre posture épistémologique. Dans le troisième chapitre,

nous pourrons appréhender le corps, son rapport à l'esprit dans les traditions occidentales, puis orientales avant d'aller voir ce qui constitue le renouvellement paradigmatique actuel dans sa mise en dialogue Orient/Occident.



## Chapitre 1. Contextualisation de la recherche et émergence de la problématique

### *Introduction*

Pour commencer notre cheminement de recherche et mieux comprendre les processus au sein desquels est intriquée aujourd'hui l'enseignement du yoga, nous allons d'abord contextualiser notre sujet. En effet emmené à l'Occident depuis environ un siècle et demi, le yoga moderne s'est depuis développé dans une forme de plus en plus globalisée et a connu des influences variées en s'adaptant souvent au contexte socio-culturel très éloigné de ses origines.

Dans ce premier chapitre nous allons commencer par faire un état des lieux des connaissances actuelles sur les origines du yoga, en commençant par sa définition. Puis en suivant brièvement son parcours hétéroclite depuis les premières traces écrites jusqu'à nos jours, on pourra voir ses multiples transformations à travers les âges avec leur impact sur le rapport au corps du pratiquant et les modes de transmission.

Nous allons donc questionner l'idée d'un seul yoga « pur » et authentique, en passant par cette plasticité et capacité de « changer de couleur », qui peut l'emmener parfois vers des formes éclectiques ou discutables voir des dérives, sectaires, commerciales, marginales, qui expliquent une certaine méfiance notamment des institutions.

Toutefois, la pratique y fait son chemin, ses bénéfices étant aujourd'hui reconnus par les établissements scolaires, figurant notamment sur les programmes de l'Education nationale, et même des structures de la petite enfance, entre dans l'hôpital et les EHPAD.

Cela témoigne d'une certaine universalité de cette forme moderne et sa capacité de refléter une quête qui exprime au-delà de l'effet de mode, d'un regard renouvelé sur la relation au corps, créatrice de connaissances, qui relève de ce processus de connaissance incarnée, théorisée par Francisco Varela, comme *l'énaction* (Varela et al., 1991, p. 173).

Nous allons donc dans ce premier chapitre, exposer certains éléments relatifs à l'histoire du yoga, de ses sources à la forme moderne globalisée. Nous ne recherchons pas ici une exhaustivité dans ce vaste sujet, mais plutôt définir un certain cadre pour notre

démarche heuristique, qui permettrait d'en préciser le contexte et faire émerger la problématique.

## 1 Les origines et les sources du yoga en Inde

“Ce n’est pas du yoga” ou “vrai yoga”, entend-on souvent dans le discours des pratiquants, comme un jugement sur l’authenticité de la pratique, mais quelle en est la mesure, quand peut-on dire que le yoga est dénaturé au point de ne plus l’être, parmi toute la pluralité des formes de pratiques proposées ? On demande ainsi couramment “quel yoga fais-tu?”, en faisant référence au style, appartenance à une école du yoga pratiqué, une tradition ou une lignée particulière, comme une façon de se repérer, de situer ou parfois étiqueter le pratiquant.

La révision de l’histoire du yoga montre différents usages de ce terme dans la littérature indienne, dans les courants New Age, on retrouve de tout sous ce titre, du yoga massage aux techniques sexuelles tantriques, alors que les gurus du yoga moderne du XXe siècle parlent de la “science du yoga”, le discours est donc pluriel, varie selon le temps et le contexte et il serait peut-être juste de parler des yogas plutôt que du yoga.

Le yoga représente probablement une des plus anciennes pratiques spirituelles exercées aujourd’hui. Afin de mieux comprendre les processus actuels liés au yoga et son enseignement, situer le contexte de notre recherche, nous allons essayer dans les grandes de parcourir des étapes connues d’évolution de la pratique. En effet, en quoi consistait le yoga à un moment donné de l’histoire n’est pas si évident à définir, la source principale restant des textes, dans lesquels on retrouve entre autres, les noms et les descriptions de diverses pratiques. Bien sûr, on ne peut pas affirmer que l’absence d’une trace écrite de telle ou telle technique ou posture signifie qu’elles n’existaient pas à l’époque (Mallinson, Singleton, 2017, p.10).

Ainsi, dans ce premier chapitre, afin de formuler la ou les définitions du yoga, on va d’abord explorer l’étymologie du mot, quelques traces de ses premiers usages connus dans les textes. Ensuite on va essayer de saisir le chemin vers le yoga moderne à travers de différentes périodes : le yoga dit classique, le hatha yoga pré-moderne et l’apparition des formes de la pratique contemporaine sous l’influence ou en dialogue avec

l'Occident. Notre angle de lecture sera fait du point de vue de la relation au corps dans ces moments d'histoire, une continuité ou pas de ce rapport qui semble démarquer le yoga d'aujourd'hui, souvent mis dans l'opposition avec la tradition. Pratique jadis ascétique, spirituelle dans quelle mesure la forme physique qu'elle prend aujourd'hui s'est-elle éloignée de sa source ? Où on peut supposer que quelque chose en elle, non étranger ou extérieur, a rendu possible cette transformation ?

## **1.1 Le yoga : du sens de la racine vers les racines et le sens ?**

### **1.1.1 De l'étymologie aux sources du yoga**

Le Yoga provient de la racine sanskrite *Yuj-*, celle-ci, ayant des significations différentes dont concentrer ; relier ou attacher ; utiliser. Le mot étant très polysémique, on retrouve ses connotations en tant que "*constellation des étoiles*", "*règle de grammaire*", "*occupation*", "*équipement*", "*moyen*", "*équipe*", "*magie*", "*somme*", "*retenir*", "*se préparer*", "*être absorbé ou profondément engagé dans la méditation*", "*concentrer ou fixer l'esprit pour obtenir l'Union à l'Esprit Universel*". (Monier-Williams, 1960, p. 856<sup>16</sup>) Cette diversité de sens pourrait aussi permettre cette multiplications de « lectures » à travers son histoire, selon D.G.White. (2011, p 11)

L'analyse linguistique du mot démontre qu'il s'agit autant du processus que du résultat, d'une action accomplie, ce qui peut être vu comme un reflet de l'importance de l'expérience personnelle et de la pratique dans cette voie, donc si on parle du yoga comme une science, ce serait une science purement empirique.

Un des usages les plus anciens du mot "*yoga*" remonte à *Rg Veda*<sup>17</sup> (15-12 s. av. J.C.), désignant la connexion entre les mots du verset. Dans *l'Athavarva Veda* (1000 Av. J.C.), plus tardivement, le mot s'emploie sous la signification d'attelage du cheval, le sens qui devait être le plus répandu à l'époque. Il signifie aussi désormais l'instrument, le joug. On ne peut donc pas à ce stade parler des sources védiques du terme yoga en tant que méthode constituée. Pour la première fois on retrouverait le terme *dhyanyoga*

<sup>16</sup> Equivalence françaises à partir de l'anglais par MP.

<sup>17</sup> Un des deux poèmes épiques sanskrits principaux avec le *Ramayana*, qui a été de toute apparence transmis sous forme orale avant d'être retranscrit. Sa datation reste donc approximative.

employé dans le sens de discipline de méditation derniers siècles av. J.C. dans le *Mahābhārata* en référence aux pratiques associées avec le bouddhisme et le jainisme. Ultérieurement, dans les *Upaniṣads*, on retrouve l'usage de ce terme par rapport à l'homme et ses sens, notamment dans le *Kaṭha Upaniṣad*, daté du IIIe siècle av. J.-C. avec la comparaison de l'intellect comme le conducteur, le chariot comme le corps de l'homme, le mental comme les rênes, les chevaux comme les sens. Il définit ensuite l'état du yoga comme un contrôle stable des sens, de l'intellect et du mental<sup>18</sup>.

La définition du yoga que nous donne *Patanjalayogaśāstra*, le recueil des textes qui systématisent les connaissances sur le yoga classique, dans le sūtra 1.2. "*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*", correspond à *la suppression ou la cessation des processus (des fluctuations) /l'activité du mental ou encore à « la résorption des opérations du mental*<sup>19</sup> ». Ainsi le Yoga dont parlent les *Yoga Sūtras* et ses commentaires soulignent l'emploi du terme dans la signification de concentration, étant à la fois méthode et finalité (Nizard C., 2019, p. 39).

Des analyses récentes de la définition donnée dans les *Yoga Sūtras* démontrent que sa traduction pourrait être précisée également avec la considération des nuances et des apports des neurosciences de la nature de l'esprit/mental/intellect ; avec un affinage donc de la terminologie occidentale (Desmarais, 2008, p. 23).

Des traditions diverses ensuite emploient le terme yoga et se développent en parallèle des premiers siècles de notre ère et jusqu'à l'époque moderne, comme le Yoga du *Bhagavad Gīta*, le yoga des *Upaniṣads* tardifs, des différentes traditions et cultes, y compris de la tradition tantrique, clairement différents du Yoga de Patañjali, considéré comme le yoga classique, mais utilisant librement le terme de Yoga concernant leurs pratiques et expérimentations. Le Yoga donc étant polysémique, appartenant à de nombreuses traditions, c'est le yoga pratiqué majoritairement en Occident, dans sa forme moderne, posturale, qui va être au centre de notre recherche.

---

<sup>18</sup> « Lorsque les cinq sens sont apaisés, ainsi que le mental et même l'intellect ne s'agitent pas, on l'appelle l'état suprême. Cet état, qui consiste dans un contrôle stable des sens, est considéré comme yoga. » trad. par MP de l'anglais : « When the five senses are stilled, and so is the mind, and even intellect does not stir, they call it the highest state. This state, the steady control of the senses, is considered to be yoga » - *Kaṭha Upaniṣad* (6.10-11)

<sup>19</sup> Version de M. Ballanfat, 2023

### 1.1.2 Les sources du yoga en Inde

Restituer l'histoire du yoga se présente ainsi comme une tâche complexe, sa tradition n'étant pas forcément homogène ni continue, et nécessite encore à être investiguée. Ainsi, d'après Elisabeth De Michelis (2004 ; 2008), une historienne du yoga moderne, il est clair qu'une pratique existante depuis si longtemps, beaucoup de ses variations sont créées en interaction avec d'autres pratiques et points de vue, avec des adaptations à différentes époques et régions ; élaborées par des individus différents.

Vu cette complexité, un des historiens de la philosophie de Sāṃkhya, Larson, l'appelle "*Caméléon intellectuel*" indien. (2008) Cela caractérise le yoga, en donnant un éclairage sur ses différentes mutations ultérieures et actuelles. Pour White (2011, p.11) le yoga n'a pas cessé d'être réinventé depuis toute son existence, avec une nouvelle version qui correspondait à chaque époque.

Beaucoup de textes qui peuvent apporter de la lumière sur la compréhension de l'évolution de la pratique et de ses fondations philosophiques restent inédits et inexplorés. En même temps, depuis la fin des années 90 avec une diffusion de plus en plus large du yoga, on a vu l'intérêt de la communauté scientifique à ce sujet augmenter, avec l'apparition de travaux de recherche avec de nouvelles approches méthodologiques et points de vue explorant l'histoire du yoga, de son développement, des questionnements sur la période moderne, dans le cadre des sciences humaines, particulièrement des travaux dans le domaine des sciences de religions, de l'anthropologie qui peuvent considérablement nourrir notre compréhension du yoga moderne et de ses sources<sup>20</sup>.

Ainsi dans la période védique, avec les *Vedas*<sup>21</sup>, ensemble des hymnes sacrés transmis d'abord pendant des siècles sous forme orale composés par les *rishis*, les visionnaires, sous forme poétique, racontent des pratiques ascétiques qui pourraient se développer en parallèle du système rituel et sacrificiel de la religion védique en s'intégrant ensuite

---

<sup>20</sup> Notamment The Hatha Yoga Project, dir. par J. Mallinson de 2015-2020, dont les résultats ont ouvert vers une nouvelle perspective historique du yoga, qui a été intégrée aux nouveaux standards de Yoga Alliance, comme précise son site <http://hyp.soas.ac.uk/>. Ce projet a fourni un nombre de publications, qui ont entre autre pris forme de Journal of Yoga Studies, une édition multidisciplinaire dans le champ de recherche académique en sciences humaines, dir. par M. Clark, J. Birch, S. Newcombe.

<sup>21</sup> NB la racine commune de Veda et "voir" (video en latin, sachant qu' en sanskrit voir, c'est connaître). Leur transmission était orale avec une place essentielle accordée au son et surtout au rythme. Voir aussi Supra, ch. 2

dans la métaphysique dualiste de *Sāṃkhya*. Ainsi, le *R̥g Veda* décrit des pratiques des ascètes capables des accomplissements impressionnants, capables d'intégrer le feu et le poison et ayant des visions de lumière et du ciel (RV 10.136), alors que dans l'*Atvarva Veda* des pratiques de respirations sont mentionnées.

La comparaison du chariot au corps humain du *Katha Upanisad* présente ainsi un résultat de cette fusion. Les *Upaniṣads* plus tardifs citent bien des pratiques yogiques en les mettant plus en avant : des pratiques de pranayama, des méditations sur le son *Om*, des postures.

Certains passages du *Mahābhārata* parlent également du retrait des sens, de l'état de conscience supérieur, des conseils spécifiques pour se préparer à la méditation (choix d'un lieu calme, l'heure), l'analyse de l'objet de méditation et du progrès. (Frauwallner E., 1973)

Mais des textes hindous ne sont pas les seules sources de connaissances sur l'histoire du développement du contexte de la pratique du yoga ou des pratiques pré-yogiques, on retrouve des correspondances avec des pratiques bouddhistes et le jaïnisme.

Il reste compliqué de définir quel genre d'influence a eu lieu entre les systèmes, notamment par rapport au bouddhisme, s'il y a eu une autre tradition antérieure, en tout cas le yoga reste une tradition à part entière, distincte d'autres traditions philosophiques<sup>22</sup>. On peut en conclure que le développement du yoga n'était pas un processus linéaire et homogène, il y a eu probablement des directions de pensée et de pratiques assez diversifiées qui ont laissé leurs traces dans des textes différents ; on en retrouve beaucoup dans le texte du *Yogasūtra* de *Patañjali*, la raison pour laquelle on considère qu'il a systématisé des connaissances existantes du yoga, plutôt qu'en était à l'origine. Comme nous allons le voir dans la suite, il s'agissait essentiellement des

---

<sup>22</sup> Ainsi, pour Larson (1989) il s'agissait d'une confluence des philosophies, avec le premier courant, issue de *Sāṃkhya*, qu'il intitule "philosophie de discernement", précisant que le dualisme de cette dernière consiste en une séparation de la matière primordiale de la conscience sans contenu et n'implique pas de séparation corps/esprit; le deuxième courant, l'ancienne philosophie bouddhiste, avec accent sur la méditation et la poursuite des états altérés de conscience ; troisième courant avec des aspects divers des anciennes traditions de méditation ascétique. Ainsi, d'après M.Ballanfat, le traducteur ayant édité une dernière version des Yoga Sutras commentés en français (2023), si pour le *Samkhya*, notamment le *Sāṃkhyakārikā*, il s'agissait de la finalité de libération du principe conscient de la nature, les YS seraient rédigés afin de compléter un certain manquement dans cette école de pensée, afin de précisément décrire comment un être humain peut se libérer grâce au principe de la conscience qui est en lui.

pratiques méditatives, où la posture assise et la respiration étaient des « *pré-requis indispensables pour la poursuite d'un but méditatif* ». (Bevilacqua, Singleton, 2023, p. 3)

## **1.2 Patañjali, le yoga classique : un corps à huit membres (parties intégrantes).**

Le premier texte connu qui présente le yoga comme un système constitué est donc le *Pātañjalayogaśāstra* (plus largement connu comme le *Yogasūtra* de *Patañjali*). Ce recueil est composé et considéré comme une compilation des sources différentes. A part la philosophie de l'école dualiste *Sāṃkhya*<sup>23</sup>, les récents travaux de recherche ont confirmé des influences profondes du bouddhisme et du jainisme, en plus d'une théologie unique, qu'on ne retrouve nulle part ailleurs, du Dieu (*Īśvara*). En effet cela devient un reflet du contexte particulier lié à une polémique philosophique et politique en Inde de l'époque (Ballanfat M., 2023). Le *Yogasūtra* notamment ont développé le concept du mental (*citta*) et précise la manière dont l'être humain peut se libérer de la nature qui le conditionne.

On peut donc considérer les *Yogasūtra* comme le premier texte constitué de la pratique du yoga classique, daté entre 325 et 425 av. J.C., écrit et en partie compilé par *Patañjali*. Cette datation est assez variée selon les chercheurs, entre 500 ans et 2e ou 3e siècle av. J.-C. On ignore également la personnalité de *Patañjali*, mais la tradition aurait fusionné trois différentes personnalités<sup>24</sup> en un tout en lui attribuant un statut divin en tant qu'*avatar* d'un serpent divin *Śeṣa* ou *Ananta*<sup>25</sup> (Bunhemann, 2018 ;Maas, 2020)

Ce qui est sûr, ce texte continue à influencer le yoga moderne, considéré comme le texte fondateur dans toutes les formations professorales, même si les liens entre ce qui est pratiqué actuellement et ce qui est stipulé dans le texte peut être matière d'un débat, afin d'en trouver des correspondances<sup>26</sup>. (Singleton, 2008) Il continue également à susciter l'intérêt de nombreux chercheurs, traducteurs et ses diverses interprétations changent d'une façon considérable l'angle de vue sur la définition du yoga lui-même. On

<sup>23</sup> Samkhya – sanskr. - compter, énumérer (Ballanfat, M., 2023)

<sup>24</sup> Il serait identifié à la fois avec que le grammairien connu comme l'auteur de *Vyākaraṇa-Mahābhāṣya*, ainsi que l'auteur d'une œuvre fondatrice de l'*āyurveda*, *Carakasamhitā*

<sup>25</sup> Cf également l'article de Bunhemann, G., 2018 à propos de diverses représentations de *Patañjali*

<sup>26</sup> D'après Singleton (2008), cette référence au *Yogasutra* comme le fondement de la philosophie du Yoga seraient pour la première fois initié par des orientalistes du XIXe siècle, puis approprié par les courants néo-hindou, avant d'être de nouveau réintégré par le monde globalisé

peut le qualifier également d'un ouvrage de nature interdisciplinaire, nécessitant donc une approche et analyse interdisciplinaires pour sa compréhension plus complète avec un apport des dernières découvertes scientifiques.

Le titre commun de *Yogasūtra*, souvent utilisé, n'est qu'une description qui lui est donnée par ses lecteurs. Ainsi, Desmarais (2007) suggère, que d'après le premier *sūtra*, il pourrait être appelé *yogānuśāsana*, "L'enseignement sur le Yoga".

Une partie de texte est composée en forme de phrases, *sūtras*, reprenant partiellement des textes antérieurs. Avec une seconde partie, des commentaires et des explications avec des citations de *Sāṃkhya* yoga, de la période pré-classique, aujourd'hui essentiellement perdue. On considérait auparavant cette seconde partie comme un texte indépendant composé par un autre auteur, *Vyasa*. Hors, Maas (2006, 2013) défend l'idée que ce texte soit composé par *Patañjali* également et, dans cette optique, propose de l'intituler *Pātañjalayogaśāstra*. Cela a une implication assez significative sur l'interprétation et la lecture des *sūtras*, qui sont très difficiles à décrypter sans commentaires. (Maas, 2013, p. 68)

En ce qui concerne sa structure, les *Yogasūtras* sont composés de quatre *pādas* (chapitres): *Samādhi pāda* (concentration), *Sādhana pāda* (méthode), *Vibhūti pāda* (pouvoirs extraordinaires), *Kaivalya pāda* (libération). Chaque titre évoquant donc son contenu, le premier explique les bases philosophiques des buts élevés du yoga avec une description de certaines pratiques, probablement pour des yogis avancés, comme le précisent les commentaires. Il s'agit des résultats atteints par un pratiquant avec l'esprit concentré ou tourné vers l'intérieur. Le deuxième chapitre révèle deux méthodes du yoga, donc la façon comment un pratiquant avec un esprit tourné vers l'extérieur ou déconcentré peut aussi pratiquer le yoga. Le troisième parle des pouvoirs extraordinaires qu'on pourrait obtenir en pratiquant le yoga et le quatrième explique quelques autres concepts et questions philosophiques.

On y trouve des définitions des notions essentielles, avec des listes des items dans un ordre précis, important pour donner des informations implicites selon leur organisation, en général en allant du plus basique au plus subtil, de la cause à l'effet ou du plus extérieur au plus intérieur.

Le yoga étant un rival du bouddhisme à l'époque, aujourd'hui on constate une claire influence du bouddhisme révélée dans les textes de *Yogasūtra*, certains concepts étant



inexplicables sans la considération du contexte bouddhiste. Wujastik (2018) affirme ainsi que cette connaissance du bouddhisme serait essentielle pour une bonne interprétation de certaines *sūtras*, auparavant mal interprétées quand on ignorait cet héritage et propose des précisions.

Ainsi le *sūtra* 2.29<sup>27</sup> énumère 8 *yogāṅgas*, membres de yoga (*āṅga* - un membre du corps ou fig. une partie, sanskr.) : code de conduite envers les autres (les cinq abstinences), des obligations envers soi (les cinq observations), des postures, le contrôle du souffle, le retrait des sens, la concentration, la méditation, la fusion avec l'absolu. (Birch, 2016; Mallinson & Singleton, 2017). Ce terme *āṅga* et ce concept de 8 membres du chemin appartenant également au bouddhisme avec le Noble chemin octuple (*ārya-aṣṭāṅgika-mārga*<sup>28</sup>). Celui-ci n'aurait avec le yoga de *Patañjali* en commun que la huitième partie, la libération. On se réfère à ce chemin comme à une échelle, où marche après marche on monte jusqu'au but ultime, mais l'usage de ce terme, *āṅga*, peut être lu aussi avec une vision du chemin comme un corps, une entité avec les composantes donc qui supposent la simultanéité et non la succession des étapes. Dans tous les cas, loin d'une structure religieuse, le rôle et la signification de ces composantes sont justifiées par leur potentiel d'aider le yogin d'avancer sur le chemin de libération. (Maas, 2014)

Dans le *Yogasūtra*, il s'agit des membres externes ou indirects (*bahiraṅga*), qui peuvent être vus par un observateur extérieur, comprenant les cinq premières ; et membres internes ou directs (*antaraṅga*), peu observables, avec les trois dernières. Cette distinction ou séparation est marquée par la structure même des *padas*, la séparation entre le deuxième *pada* et le troisième venant après l'exposé des cinq premiers membres. Cette distinction pourrait venir de la nature des différents *siddhis* et *vibhūtis* (des pouvoirs extraordinaires) cités dans le deuxième et troisième *pada*, leur provenance de la pratique de *saṁyama* (contrôle de Soi ou restriction complète, conditionnée par la pratique des trois derniers membres) pour celles citées dans le troisième ou venant des premiers cinq membres pour ceux du deuxième. (Bhattacharya, 1985) La limite entre les membres extérieurs et intérieurs change, quand le vrai but du

---

<sup>27</sup> Le texte du sutra 2.29 en sanskr.: yama niyamāsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo'ṣṭāvaṅgāni

<sup>28</sup> *ārya* avec sa référence initiale aux "aryens" ayant changé de signification raciale pour une signification spirituelle rattachée à la réalisation de la réalité ultime, noble, saint (Wujastik, 2018)

yoga est atteint, les deux premiers membres intérieurs deviennent extérieurs à l'état d'absorption intérieure "sans semence" (Larson, 1989) .

La voie de libération yogique devient donc le contexte du développement de la pratique posturale, le *Yogasūtra* de *Patañjali* étant une première source pertinente sur le yoga classique, mettant les postures parmi d'autres membres du yoga, considérées comme préparatoires à la pratique des trois membres supérieurs.

Les textes de *Yogasūtra* et son commentaire *Bhāṣya* ne contiennent pourtant aucune explication de la pratique des asanas qui y sont énumérés. Selon l'interprétation par Maas (2013) des sūtras 2.46 et 2.47 relus comme un ensemble, une pensée unie, avec la considération du commentaire *Bhāṣya* comme une entité appartenant au même auteur, on envisage une traduction nouvelle. Contrairement à celles proposées auparavant, qui stipulait que les *asanas*<sup>29</sup> se définissent comme des postures stables et confortables par elles-mêmes, il s'agit plutôt d'un résultat soit de la méditation avec une fusion méditative avec l'infini, soit de la diminution de l'effort dans la pratique qui entraîne la performance des postures stable et confortable. On voit donc un changement d'accent qui propose une vision différente du lien de cause-à-effet, de la pratique posturale et son rapport à la méditation.

On note aussi des variantes d'interprétations de différentes postures évoquées dans ce texte, mais toutes les descriptions s'accordent sur leur tenue statique, il s'agit des postures assises, agenouillées, ou allongées sur le dos. Le but de l'exercice ne pouvant pas être réduit donc à une simple performance de certaines positions physiques, mais dans un contexte d'un complexe de pratiques psycho-corporelles, ces postures sont censées permettre des sessions prolongées de contrôle de respiration et méditations en faisant abstraction de certaines sensations désagréables comme le froid, la chaleur, la faim et la soif.

On doit faire référence à d'autres commentaires sur le *Yogasūtra*, plus tardifs, pour en savoir plus sur ces postures les plus anciennes. (Maas, 2013) Ainsi, le commentaire *Vivarāṇa*, attribué à *Sankara*, le fameux philosophe d'*Advaita Vedānta* du 8e siècle,

---

<sup>29</sup> आसन āsana, sanskr. "manière d'être assis" provient de आस् ās "s'asseoir"), dans Amrtasiddhi se réfère à la fois au siège ou le tapis sur lequel le yogi accomplit sa pratique (Mallinson, 2020).

détaille certaines postures, avec des nuances, mais dans d'autres textes on retrouve des versions différentes de la même posture, donc des divergences selon les régions de diffusion entre les pratiquants sont assez notables. Une des postures et son nom sanskrit (*Paryāṅkāsa*) retrouve aussi un des usages les plus anciens dans la littérature du mot posture référant à une position du corps pour la méditation (assise avec les jambes croisées) dans la description de la lutte pour l'éveil de Buddha par *Aśvaghōṣa*, l'auteur du 1er siècle après J.-C. Également le commentaire de *Sankara* décrit la posture de relaxation comme une position libre, qui pourrait être inventée par le yogi lui-même, lui permettant d'atteindre cet état.

Il est également considéré que la liste des postures donnée par *Patañjali* n'était pas exhaustive. En citant quelques postures importantes il laissait la possibilité de compléter la pratique par toute autre posture enseignée par le maître (*Sankara*). D'autres commentaires (*Vijñāna-Bhikṣu*) donnent encore plus d'ouverture en précisant qu'il y a autant de postures que d'êtres vivants, en se référant aux trois postures citées par *Patañjali* avec le nom des animaux, par extension donc on pourrait imiter ainsi chaque espèce et sa façon de placer le corps. (Maas, 2013)

Pour la pratique d'asanas réussie *Patañjali* cite deux conditions possibles. La première, la diminution de l'effort progressif pour atteindre le confort dans les postures, *Patañjali* mentionne seulement au tremblement du corps qui disparaît, s'agissant probablement du phénomène de tremblement des muscles. Selon *Sankara*, qui confirme cette interprétation, le corps ne doit pas produire d'effort manifesté notamment par le tremblement, restant immobile une fois la posture engagée. La deuxième condition, la fusion méditative avec l'infini où, selon certaines interprétations, méditation sur le serpent mythique *Ananta* ("l'Infini"). Ainsi, une méditation de fusion avec ce serpent soutenant la terre, supposerait un transfert de sa force corporelle vers le pratiquant ou la posture devenant stable et confortable par la grâce d'*Ananta* envers le yogi, ou alors la fixation mentale sur un être surhumain comme *Ananta*. Enfin, elle peut provenir d'une force inexplicable et invisible suite à la fixation mentale. Le concept de fusion avec l'infini renvoie aussi aux techniques bouddhistes des quatre sphères sans forme. S'agissant des stades de méditation avancés, la première sphère étant espace infini, suivi par conscience infinie, avec un arrêt de perception des sens, menant comme résultat à la

conscience sans contenu ou involontaire. *Patañjali* très probablement était familier de cette technique bouddhiste.

Ainsi selon l'analyse de Maas (2013) du YS 2.48, le résultat de la pratique posturale donne la capacité d'être non affecté par les sensations duelles désagréables (le froid et la chaleur, la faim et la soif etc.), ce qui permet au yogi de contrôler sa respiration, en restant dans l'état de méditation un temps prolongé.

Ainsi, on voit clairement dans le yoga classique, que le corps et la pratique corporelle est loin d'être au centre, il s'agit d'un travail sur le corps en tant que "*signe concret de l'état d'incarnation du Soi (âtman) dans le samsâra, le cycle des existences*", et non pas du culte du corps, une méthode pour se défaire des couches qui occulte le cœur de l'être, le Soi, l'âtman particulièrement à travers un travail pour démêler les liens confus entre "*les processus empiriques de conscience avec l'essence inaltérée et pérenne*", pour revenir à la vérité de l'être. (Ysé Tardan-Masquelier, 2002, pp. 42-43)

Ainsi le yoga dit classique de *Patañjali*, une pratique avant tout méditative visant la libération de l'être, mettait très peu d'accent sur l'aspect physique. Sa philosophie influence de différentes traditions du yoga qui peuvent être souvent bien divergentes, en utilisant certaines notions ou pratiques du *Yogasûtra* de manière sélective, avec des objectifs souvent différents de celui donc du yoga classique.

### **1.3 Le yoga postural pré-moderne : le hatha yoga et le corps tantrique**

Cette expérience du yoga incorporé, postural moderne devrait donc plutôt hériter d'une forme de pratique plus tardive. La pratique du *haṭha yoga* médiéval dans sa forme physique semble servir de bonne source d'inspiration, même si la descendance pouvait être moins linéaire qu'on a l'habitude de le croire (Singleton, 2010). Tout de même, « *quand le yoga moderne est critiqué pour l'enseignement d'une pratique physique sans élaboration sophistiquée d'une philosophie intellectuelle, on pourrait citer en exemple les traditions anciennes du haṭha et Rājayoga comme précédent de l'efficacité d'une telle approche*<sup>30</sup> ». Nous allons donc maintenant explorer comment s'articulent

---

<sup>30</sup> Trad. par MP depuis l'anglais, Birch, 2015, p. 12

précisément ces dimensions dans cette pratique médiévale qui a servi de grande source d'inspiration pour le yoga tel qu'on le connaît aujourd'hui.

### 1.3.1. Le hatha yoga et les techniques physiques comme chemin vers la libération

Le *haṭha yoga* se développe ainsi au Moyen Âge avec une grande influence de la tradition tantrique<sup>31</sup> et des pratiques ascétiques posturales (*tapas*<sup>32</sup>) (Birch, 2013), mais avec une certaine simplification de leur cadre (Birch, 2015). Des références aux pratiques bouddhistes tantriques sont aussi fortes avec notamment la première apparition de ce terme dans les textes bouddhistes. (Mallinson, 2020) La racine "*haṭh*" en sanskrit signifiant "*opprimer*", il s'agirait donc de la discipline de force, mais selon l'analyse de Birch (2011), de la force provenant de la pratique, de son effet et non de la force qu'on doit y mettre.

Pourtant, les systèmes du *Haṭha yoga* de l'époque verraient les postures<sup>33</sup> comme secondaires par rapport aux autres pratiques comme le *prāṇāyāma* (la respiration), les *kriyas* (la purification), la *Dhāraṇā* (concentration) et le *nāda* (le son). (Singleton, 2008 ; Mallinson, 2020).

Il s'agit des systèmes distincts du yoga à huit membres, ainsi l'effort essentiel dans le yoga de *Patañjali* est porté sur la concentration du mental, alors que celui du *Haṭha yoga* se tourne notamment sur le corps, sa santé, sa pureté et sa liberté des maladies (Kane, 1941).

L'histoire de cette pratique s'étale sur plusieurs siècles, et il ne s'agit pas bien sûr d'une forme fixe et si les formes précoces sont plutôt pratico-pratiques, les ultérieures confluences avec d'autres traditions brahmaniques ont pu nourrir ces enseignements par des doctrines philosophiques et métaphysiques progressivement plus élaborées accompagnées également d'une prolifération des sources écrites pour ces formes

---

<sup>31</sup> Par contre à propos de la différenciation entre le yoga tantrique et le hatha yoga, voir Birch, 2015, p. 8

<sup>32</sup> Provenant du sanskr. tap (तप् or तप) signifiant « chaud », il s'agit des pratiques des austérités, litt. « brûler »

<sup>33</sup> Selon Mallinson, 2020, si le Dattātreya yogaśāstra annonce qu'il existe 8 400 000 āsanās, une seule, padmāsana y est enseigné ; de la même manière, Śivasamhitā parle de 84 postures existantes, mais n'enseigne que 4 postures pour la pratique de respiration etc. : siddhāsana, padmāsana, paścimottānāsana, svastikāsana

tardives. (Birch, 2015) C'est dans cette phase de l'élaboration des écoles tardives que l'intégration se serait faite aussi avec les enseignements de *Patanjali*<sup>34</sup>. (Birch, 2020)

L'apport du Tantra avec ses différents concepts de la structure du corps subtil avec ses canaux (*Nāḍīs*) et ses centres énergétiques (les chakras), définissent la méthodologie de la pratique dès les formes les plus précoces, par l'emploi de l'effort physique pour le but de la libération spirituelle et le développement des pouvoirs extraordinaires (*siddhis*). (Sarbacker, 2014) Ce corps subtil représente une forme de transition, le lien qui permet l'impact de la pratique physique sur l'esprit, le *Haṭha yoga* étant une pratique exercée dans les buts du *Rāja yoga*<sup>35</sup>. (Birch, 2015)

Si déjà avant pour la tradition indienne cette libération n'est possible qu'à travers le corps<sup>36</sup>, un être incarné, le tantrisme va ainsi encore plus loin dans cette idée du corps qui reflète l'Univers, et étant lié au cosmos, pénétré, habité et animé par les énergies divines, forme un ensemble « *divino-humain* ». (Padoux 2010, pp.123-124)

Dans ce sens de la maîtrise méditative et de la perfection spirituelle plus précisément s'opère donc à travers des techniques physiques de contrôle de la respiration (*le prāṇāyāma*), avec la technique de rétention du souffle (*kumbhaka*), l'application des trois *bandhas* (*mūla*, *udḍīyana* et *jālandhara*) et les *mudrās* (les sceaux/gestes) pour le contrôle des flux énergétiques, ce qui est facilité par une posture correcte, *asana*. (Mallinson & Singleton, 2017) Des pratiques plus physiques proliféreraient ultérieurement, en incluant des postures complexes, de *śaṭkarma* et *mudrās*. (Birch, 2020a)

L'anatomie énergétique de ce corps subtil est donc elle aussi imbriquée dans le corps physique, avec des centres et canaux dont le principal, *Suṣumnā*, telle une colonne vertébrale, représente le cœur de cette structure, le chemin à travers lequel la montée de l'énergie *kundalinī* peut se faire. Cette énergie habite le corps et le transforme, son

---

<sup>34</sup> Selon Birch, 2020a, p.p. 471-472, il s'agirait ici d'une période tardive, caractérisée à une prolifération plus large du hatha yoga sur le territoire indien, qui correspond aussi à une certaine diversité des profils sociaux des auteurs, avec un discours plus sophistiqué propre aux courants du nord-est et une intégration donc avec des yogas philosophiques et des élaborations plus praxéologiques qui caractériseraient le nord-ouest

<sup>35</sup> Qui est synonyme de samādhi mais aussi manonmanī, unmanī, saḥajāmanaska, turīya et yoganidrā (Birch, 2015, p. 7)

<sup>36</sup> Nous allons aborder cette question du (des) corps en Inde dans le Chapitre 3, 2.1. « *L'Inde et ses corps* »

chemin se faisant graduellement par étape et sa montée correspond à une voie de libération. L'expérience mystique est ainsi corporellement vécue avec une structure du « *corps imaginal* », intériorisée et éventuellement avec une empreinte sensible. (Padoux, 2010, pp.125-127). Le *Haṭha Yoga*, étant une pratique physique facilite le développement des états de conscience méditatifs se présentant comme une suite naturelle et logique du contrôle du corps physique et énergétique obtenu à travers ses techniques. Cette logique donc prépare le terrain pour le yoga moderne, en rendant la pratique posturale plus légitime et même indispensable dans le contexte spirituel. (Mallinson&Singleton, 2017 ; Sarbacker, 2014 ; Birch, 2015)

Pour mieux articuler le rapport entre la pratique du *Haṭha Yoga* et du *Rāja yoga*, on peut s'appuyer sur l'analyse du texte *Yogatārāvalī* par Birch (2015), qui aurait été daté du 12<sup>e</sup> siècle. Ainsi le *Haṭha Yoga* dans sa forme précoce y est présenté comme un chemin vers la libération qui consiste en des techniques physiques, et comme résultat de cette pratique le yogi est capable d'immerger son mental dans la résonance intérieure (*nādānusandhāna*<sup>37</sup>).

Ainsi le *Rāja yoga* signifie l'état de la méditation profonde, sans activité mentale, au-delà de l'identification à l'expérience du "Mo", au-delà de toute technique. Une fois cet état atteint, toutes les autres pratiques yogiques, comme la concentration et la méditation, deviennent inutiles. Probablement, au début, il s'agissait des pratiques appartenant à des traditions différentes et bien distinctes. Ainsi dans le texte *Amanaska* d'apparence qui précède *Yogatārāvalī*, les techniques physiques sont décrites comme entraves sur le chemin de *Rāja yoga*, le *samādhi*<sup>38</sup>.

Des textes plus tardifs, datés d'un ou deux siècles plus tard, mettent le *Haṭha yoga* dans la position subordonnée au *Rāja yoga* avec d'autres pratiques, le *Mantra Yoga* et le *Laya Yoga*, étant auxiliaires dans cette poursuite de *samādhi*. Tel ou tel yoga est "prescrit"

---

<sup>37</sup> D'après Mallinson, 2020, combine deux notions différentes de *nāda*, 'son' ou 'résonance': la montée spontanée des différents sons internes signifiant le progrès du yogi dans sa pratique et la concentration voulue sur les sons qui montent intérieurement comme un moyen en soi pour arriver au *samādhi*

<sup>38</sup> Cf Birch, 2015, p. 5, à propos de l'état sans mental, *amanaska*, décrit dans ce texte, pour lequel une seule pratique de *Śāmbhavī Mudrā* serait suffisante. Ce mudra est décrit comme regard porté dehors (*bahirdṛṣṭi*) avec les yeux mi-clos, tout en dirigeant le mental à l'intérieur vers un point de concentration intérieur (*antarlakṣya*).

d'après l'aptitude du disciple<sup>39</sup>. Le texte *Yogatārāvalī* a introduit un schéma différent, suite auquel le *Haṭha yoga* devient un passage obligatoire vers le *Rāja yoga*, sans considération des prérequis du disciple. Le lien entre le *Haṭha yoga* et le *Rāja yoga*, d'après *Yogatārāvalī*, réside dans la suspension du souffle. Le mécanisme d'arrêt spontané de respiration avec la cessation de toute activité sensorielle et mentale<sup>40</sup> qui surgit suite à la pratique des rétentions volontaires de souffle avec les *bandhas* ("cadenas"), donc technique du *Haṭha yoga*.

Dans le XVe siècle le texte de *Haṭhapradīpikā* affirme une interdépendance où le *Rāja yoga* ne peut pas être accompli sans le *Haṭha yoga*, alors que le dernier n'a pas de sens sans le *Rāja yoga*<sup>41</sup>. Dans les textes médiévaux comparés aux *Yoga Sūtras* de *Patañjali*, le *samādhi* n'a qu'un stade, correspondant à un état d'absence de toute activité, physique, mentale, respiratoire. Les traditions du *Haṭha yoga* de la période du 12e au 15e siècle étaient donc libres de toute composante rituelle, dévotionnelle et concentrées sur la pratique du yoga, avec les techniques physiques plus avancées, des méthodes de méditations simples et la considération de la supériorité de la pratique de *samādhi*.

Ces pratiques étaient élaborées dans un cadre doctrinal rendu accessible pour s'adresser à une audience élargie déjà dès le début du Moyen Âge. Ça devient plus explicite avec des textes tardifs vers le 18e siècle qui témoignent d'une stratégie d'attraction d'une population plus large, comprenant les femmes, le plus souvent exclues de diverses pratiques religieuses et ascétiques auparavant. (Birch, 2015) D'une manière générale l'orientation des textes était universelle, avec une version de pratique proposée assez modérée, une certaine réduction des éléments philosophiques, rituelles,

---

<sup>39</sup> Le Mantra yoga étant indiqué pour les paresseux, le Laya yoga pour des disciples moyens, le *Haṭha yoga* pour plus aptes, alors que les plus doués pouvait passer directement au *Rāja yoga* (Birch, Ibid, p. 6, voir schéma 1)

<sup>40</sup> Ainsi, le *samādhi*, correspondrait à un état ressemblant à une pierre, « Lorsque le mouvement de la respiration s'est arrêté à cause d'une rétention prolongée du mental et des sens, les corps des meilleurs yogis deviennent immobiles, comme les flammes [des lampes] dans un lieu sans vent et leur mental s'immerge dans un [état] du mental sans mental. » trad. par MP depuis l'anglais "When the movement of the breath //has stopped because of the prolonged//restraint of the mind and senses, the//bodies of the best yogins become unmoving, like the flames [of lamps] in a windless place, and their minds immersed in the no-mind [state] of mind." Extrait de *Yogatārāvalī* cité par Birch, Ibidem, p. 8

<sup>41</sup> Il intègre aussi le Laya yoga, en introduisant certaines de ses techniques dans le *Haṭha* et d'autres dans le *Rāja yoga*. Par exemple la technique de « rester allongé par terre comme un cadavre jusqu'à ce que le mental se dissout (*cittalaya*) ici intègre le *Haṭha yoga* sous le nom de la posture *Śavāsana* (Birch, Ibidem, p. 7)



absence de formes d'ascétisme sévère, mais aussi de références religieuses aux divinités. Cette volonté de démocratisation qui se traduit par ailleurs avec l'apparition des techniques qui pouvaient avoir un autre objectif que le but principal du yoga, avec des effets physiques ou thérapeutiques<sup>42</sup>. (Mallinson, 2020)

Le yoga était ainsi adressé à toute personne désirant se débarrasser de la souffrance (de l'illusion) avec une seule condition, de la transmission du guru à disciple. Cette condition était essentielle et la relation au maître se présente comme une caractéristique centrale du système d'enseignement, personnalisé et individualisé. L'exigence de la transmission était la pratique et sa régularité, comme une clé de la réussite, dans la persévérance sans laquelle tout est vain. (Birch, *op.cit.*)

Ainsi cette oralité de transmission peut également expliquer l'écart qui existe entre la forme du yoga moderne tel qu'on le connaît dès le début du XXe siècle<sup>43</sup>, de l'autre côté l'état de connaissances des sources existantes sur le *Hatha Yoga* reste insuffisant, certains textes n'étant pas encore explorés<sup>44</sup>. D'autre part, une approche interdisciplinaire ici semble également porteuse de nouveaux éclairages, notamment, à partir des sources non philologiques, comme l'a démontré Seth Powell (2018) avec son travail de recherche sur les sculptures des temples *Vijayanagara* à Hampi dans l'état du Karnataka du Sud de l'Inde daté des années 1500. Ce serait des preuves les plus anciennes des postures non-assises exécutés par des yogis : des postures debout, des inversions, des équilibres complexes. Selon Powell, ces sculptures témoignent de la transformation de la fonction de l'asana, ouvrant un nouveau « *potentiel anatomique et une façon émancipatrice d'engagement corporel dans le praxis yogique*<sup>45</sup> ». Dans cette perspective nous allons dans la seconde partie de ce chapitre, voir le processus de l'émergence du yoga dans sa forme moderne d'une pratique psychocorporelle.

---

<sup>42</sup> Notamment, le texte *Vivekamārtanda* qui a servi de source à partir de laquelle *Haṭhapradīpikā* serait compilé, inclue l'āsana parmi les six angas (membres) de yoga et parle de nouveau de 8 400 000 postures (qui seraient aussi nombreuses que les êtres vivants), en apprenant deux *siddhāsana* and *padmāsana* (Mallinson, 2020)

<sup>43</sup> Ainsi le texte de *Haṭhapradīpikā* semble le premier à introduire la pratique des asanas autres que assises, qui, « apportent la stabilité et la souplesse au corps, en le protégeant des maladies ». Il énumère 15 āsanās, dont 10 assises ou allongées pour la méditation et 5 plus complexes – torsions ou d'équilibre, *Haṭhapradīpikā* 1.17-1.54. (Mallinson, 2020) ; *Gheraṇḍasamhitā*, en énumère 32, alors que *Kṛṣṇamācārya* en enseignait plus de 200 (cf Birch, 2015)

<sup>44</sup> Birch, 2018, nomme notamment les textes non étudiés datés de la période entre le 16<sup>e</sup> et le 18<sup>e</sup> siècle, qui en somme énumèrent une centaine de postures

<sup>45</sup> Powell S., 2018, p. 4, citation trad. de l'anglais par MP

## 2 Vers le yoga moderne

Ainsi nous avons pu voir dans le premier sous-chapitre une première approche de définition du yoga. Nous avons introduit la complexité de cette définition, à la fois à travers la polysémie qui le caractérise, mais aussi à travers la vision de son histoire comme un processus dynamique, où la pratique se trouvait en constante transformation et en échange fluide avec d'autres traditions. Nous avons pu également voir comment ces prémices d'une pratique pré-moderne, notamment avec le changement de rapport à l'*asana*, reconfigurée d'une assise pour les formes de pratiques méditatives, voient le jour, tout en observant son universalisation, démocratisation, adaptation du langage face à sa prolifération. Nous allons voir dans ce sous-chapitre, comment ces tendances vont contribuer à la naissance à une forme du yoga moderne postural, en s'ouvrant à l'échange avec l'Occident. Cette perspective historique nous permet également en tant que chercheur, enseignant, un regard plus complexe sur les débats autour de l'authenticité, la continuité de la pratique dans sa forme contemporaine et des questions de légitimité de transmission qui en remontent.

### 2.1 *L'époque coloniale et les débuts du dialogue du yoga avec l'Occident*

Ainsi, les chercheurs commencent à s'intéresser au phénomène du yoga moderne dès les années 1990s avec des premières recherches anthropologiques et historiques dans le domaine (Sjoman, 1996 ; Ceccomori, 2001; Alter, 2004; De Michelis, 2004 ; Bunheiman, 2007). A partir du constat de cet écart entre la pratique telle qu'elle est connue et transmise aujourd'hui de ce qu'on retrouve dans des sources écrites ouvre au débat de la continuité et des origines de la discipline du yoga postural moderne. (Alter, 2004 ; Singleton, 2008; Hauser, 2013 ; Newcombe, 2014) La complexité des recherches dans ce domaine consiste dans un manque de sources écrites, les canaux de transmissions du yoga passant traditionnellement par la forme orale et directe et des textes n'étant pas toujours bien préservés et facilement retraçables.

Afin de mieux comprendre ces processus, les recherches sur la tradition du *haṭha yoga* médiéval, notamment le « *Haṭha Yoga Project* », sous l'égide du Conseil de recherche

européen, sous dir. de Mallinson<sup>46</sup> hébergé par l'École des études orientales et africaines<sup>47</sup>, à l'Université de Londres ont été menées entre 2015-2020. L'objectif principal de ce projet a été une édition critique commentée de dix textes sanskrits sur le *haṭha yoga* afin de retracer l'histoire du yoga physique<sup>48</sup>.

Ces travaux ont permis d'enrichir significativement l'état de connaissances sur l'époque où s'est opéré visiblement ce changement d'orientation et d'accent au sein de la pratique du yoga pré-moderne, qui a marqué ainsi un tournant assez profond vers la prolifération des formes de plus en plus posturales.

Ainsi d'autres recherches récentes, notamment à partir d'une analyse d'un corpus des manuels du yoga pré-moderne, datés du XVIII<sup>e</sup> et du XIX<sup>e</sup> siècle (Birch, Singleton, 2019 ; Birch, Hargreaves, 2023) ont également permis d'établir des collections de postures complexes pratiquées à l'époque pré-coloniale. Cela donne donc une possibilité d'établir la continuité notamment avec les enseignements des gurus du XX<sup>e</sup> siècle à Mysore qui ont servi de base de transmission pour le yoga moderne postural.

Ainsi si le yoga du XX<sup>e</sup> siècle intègre un grand nombre de postures; en fouillant ses origines, on voit que la plupart des postures assises, flexions, flexions arrières et équilibres sur les bras peuvent retrouver leurs traces dans des sources datées avant l'arrivée britannique, du XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècle, sans considération de leurs noms qui divergent également aujourd'hui selon des traditions, probablement selon les différentes régions ou suite aux tentatives des gurus de se distinguer dans leurs enseignements. (Birch, 2018)

De l'autre côté, se pose la question de l'influence du degré de l'intérêt de l'Occident envers l'Orient (colonial, économique, encyclopédique) à partir de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, avec un dialogue des couches intellectuelles de la société indienne, avec une anglicisation et un intérêt vif à l'ésotérisme occidental et de l'autre côté une ouverture progressive vers les années 1850 aux religions orientales à l'extérieur de l'Asie<sup>49</sup>.

---

<sup>46</sup> L'équipe du projet comprend J. Mallinson, J. Birch, M. Singleton, D. Bevilacqua, Gupta S.V.B.K.V. etc.

<sup>47</sup> En anglais : *The School of Oriental and African Studies* (SOAS)

<sup>48</sup> Cf le site du projet [hyp.soas.ac.uk](http://hyp.soas.ac.uk)

<sup>49</sup> Cf, le travail De Michelis, notamment, *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*, 2004

Ainsi on voit pendant la période dès la fin des 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècle le yoga continuer à se développer non seulement avec la diversification des postures et des échanges possibles avec les traditions occidentales.

Ainsi pour un grand nombre des postures debout connues aujourd’hui dans le yoga moderne, dont on ne retrouve pas de traces dans des listes des textes médiévaux, entre autres leur ressemblance aux exercices de gymnastiques européennes prouve l’influence de la culture physique britannique sur le yoga indien contemporain, vu l’essor du mouvement culturiste en Inde du début du XX<sup>e</sup> siècle. (Singleton 2008 ; 2010) La question de ce degré d’influence “extérieure” à cette étape d’émergence du yoga moderne reste donc dans l’exploration, parfois difficile à établir et restituer vu le manque de sources écrites concernant même la période du XIX<sup>e</sup> siècle et la vie des gurus du Yoga moderne en Inde à cette époque.

Dans tous les cas, ces formes pré-modernes du yoga, évoluent dans le contexte historique particulier, où les échanges avec l’Occident prennent des formes différentes. La montée des mouvements de lutte pour l’indépendance en Inde et mouvement Romantique en Europe, le dialogue entre le mouvement émergeant de New Age et des religions orientales qui se modernisent continuent.

Ainsi, à partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la religion hindouiste a été renouvelée, consolidée, modernisée. Cette nouvelle forme était syncrétique, intégrant donc des aspects de philosophie européenne, de l’ésotérisme occidental<sup>50</sup>, avec une relecture des textes indiens, dans un souci de reconstruction d’une nouvelle identité culturelle, philosophique, religieuse pour les Indiens. (De Michelis, 2004 ; Singleton, 2008 ; Foxen, 2020)

Le yoga moderne étant un produit de ce mouvement global intégratif avec un mélange des théories religieuses indiennes, diverses traditions yogiques avec essentiellement le Haṭha yoga médiéval, l’empirisme et la connaissance de la médecine et des sciences modernes, les gymnastiques occidentales, les arts martiaux avec une idéologie nationaliste de libération indienne. (De Michelis, 2004 ; Hoyez, 2005 ; Singleton, 2010 ; Sarbacker, 2014)

---

<sup>50</sup> Cf Foxen, P. Anya, *Inhaling Spirit: Harmonialism, Orientalism, and the Western Roots of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, 2020. Pp, viii-336. 0190082739.

Ainsi, un des acteurs importants de cette reviviscence de l'hindouisme et son porte-parole en Occident, Vivekananda<sup>51</sup>, guidé par la croyance dans la mission de l'Inde de transmettre la sagesse à l'Occident matérialiste<sup>52</sup>, participe à l'Exposition universelle de 1893 à Chicago avec un premier congrès inter-religieux. Le succès de sa conférence lui ouvre la voie dans sa quête de défendre l'hindouisme<sup>53</sup> en tant que la première religion avec ses valeurs de tolérance et de non-violence, ainsi que la culture Indienne<sup>54</sup>.

Sa définition du yoga dans son ouvrage « *Rāja Yoga*<sup>55</sup> » et son approche sont orientées aux occidentaux, sa philosophie est syncrétique<sup>56</sup>, et annonce la naissance du yoga moderne, avec son mélange des religions dharmiques, abrahamiques, la science moderne<sup>57</sup> et l'ésotérisme moderne<sup>58</sup>.

En ce qui concerne la pratique posturale, Vivekananda, dans sa façon de présenter le Yoga, évite et même rejette la référence aux *asanas*, car celles-ci n'aurait pas été bien vues ni en Inde ni par les Occidentaux, avec leur connotation péjorative et certaine confusion avec des formes de pratiques ascétiques extrêmes. Prenant des formes corporelles assez violentes, celles-ci étaient exercés par des fakirs persécutés par des mesures répressives des forces coloniales<sup>59</sup>. D'où l'importance de s'en démarquer en présentant la religion hindouiste renouvelée avec une définition du yoga différente, épurée, valorisée.

Ainsi les premières formes du yoga moderne tout en étant basées sur les anciennes modèles, techniques et théories, naissent à travers une symbiose de Nationalisme indien, l'Occultisme occidental, la philosophie du néo-Védanta, ainsi que des systèmes

---

<sup>51</sup> Cf l'article de K. Baier, 2019, *Swami Vivekananda. Reform Hinduism, Nationalism and Scientific Yoga*

<sup>52</sup> Cf Tardan-Masquelier, 1999 ainsi que De Michelis, Ibid, pp. 83-87. à propos de l'implication de Vivekananda dans le mouvement de Keshubchandra Sen, un réformateur de l'époque qui prônait la reviviscence de l'hindouisme. Vivekananda aurati explicitement nommé comme mission de son voyage de « vendre la spiritualité » à l'Occident, pour récolter des fonds nécessaires pour le mouvement.

<sup>53</sup> De Michelis, 2004, p. 113, Après son discours, Vivakananda serait engagé pour de nombreuses conférences aux Etats-Unis

<sup>54</sup> Cf Ibid., pp. 20-21 propose de le considérer comme le point du départ du Yoga moderne

<sup>55</sup> Publié en 1896

<sup>56</sup> Cf, De Michelis, Ibid, 96 : Vivekananda connaissait les philosophes occidentaux, notamment Kant, Hegel, Hume, Schopenhauer et avait appartenu à la loge des francs-maçons de Calcutta

<sup>57</sup> Cf, Ibidem, p.p. 156-157, Vivekananda tente d'y faire des parallèles entre les Yoga Sutras, la philosophie de Samkhya et la physique

<sup>58</sup> Cf, De Michelis, 2008, Vivekananda tient compte de la popularité notamment de l'ésotérisme, de l'exotisme religieux, de l'Occultisme et des groupes comme la Société Théosophe

<sup>59</sup> Cf, Singleton, 2010, pp. 70-80

de culture physique moderne. (De Michelis, 2004 ; Singleton, 2010) Il s'agit donc d'une dynamique assez complexe et parfois ambiguë dans ce processus de reviviscence du yoga, dans ce contexte de quête de repères identitaires, guidés à la fois par des idéaux de l'universalisme et l'anti-impérialisme<sup>60</sup>.

## **2.2 L'apparition du yoga moderne : entre l'Inde et l'Occident**

Ainsi, le dialogue avec l'Occident, qu'il s'agisse de la colonisation, des échanges avec les traditions ésotériques, la science moderne ou la gymnastique, ont eu une influence essentielle sur le yoga moderne. (De Michelis, 2004 ; Singleton, 2008, 2010 ; Newcombe, 2009, 2017) Cela a emmené une décentralisation progressive<sup>61</sup>, quand on ne peut plus parler d'exportation d'une connaissance ou pratique, mais d'un processus bien plus complexe et multidirectionnel.

Au tournant du XXe siècle marqué par la quête des croyances et des pratiques spirituelles alternatives des Occidentaux et l'appropriation de ces pratiques par l'Asie du Sud, on peut parler de la colonisation "spirituelle" de l'Occident comme un contrepoids de sa colonisation sociopolitique, économique et idéologique sur l'Orient, le yoga s'étant révélé comme un des produits les plus puissants et durables<sup>62</sup>.

Le yoga s'est mis en quelque sorte au service des fins politiques, notamment avec le processus de renforcement des mouvements nationalistes<sup>63</sup>. La vision du corps comme un moyen de libération politique, l'image d'un corps fort<sup>64</sup> pour réaffirmer son indépendance était un contexte de la transformation du yoga en Inde à l'époque, les asanas et la pratique posturale devenant centrales dans le yoga vers les années 30.

L'engouement par la culture physique caractérise l'époque globalement avec la montée du nationalisme militant, quand à travers l'Europe et l'Asie les nouvelles techniques de body building se développent avec l'idéologie de construire un corps pour l'intérêt de la

---

<sup>60</sup> Cf, sur la mondialisation du yoga, la thèse en géographie de Hoyez A.-C., 2005

<sup>61</sup> Hoyez, Ibid

<sup>62</sup> De Michelis, Ibid

<sup>63</sup> Cf Alter, 2004, pp. 144-149

<sup>64</sup> Cf Singleton, Ibid, 95-100, mentionne notamment que l'image des corps affaiblis, efféminés des Indiens seraient connotées pour eux à leur assujettissement en tant que nation, leur faiblesse en tant que « race » qui aurait besoin d'une main forte pour être gouvernée par les colons, suite à un parallélisme entre le physique et le moral/mental

nation<sup>65</sup>. La popularité de ces techniques en Inde à l'époque a été très grande<sup>66</sup>, répondant à une demande du temps, et cela a de toute évidence contribué à la popularité et la dominance du yoga postural.

Ainsi la mise en place des traditions du yoga moderne orientées sur la santé du corps s'inspire des gymnastiques qui se développent en Occident à cette époque<sup>67</sup>. Ces différents systèmes de culture physique se répandent en Inde avec leur connotation idéologique propre à leurs pays d'origine, notamment à travers les écoles anglicisées en Inde.

Ainsi, la gymnastique suédoise de Ling<sup>68</sup> a eu une popularité particulière, avec son approche de mouvement libre thérapeutique, probablement inspirée des gymnastiques chinoises, propageant une approche holistique. Inscrite dans un mouvement hygiéniste de santé du corps et de l'esprit qui aurait permis un changement de discours autour du yoga postural et la mise au point de sa forme moderne.

Un apport important dans la fusion des techniques occidentales et indiennes ainsi que dans la construction du discours autour de l'entraînement des trois composantes : *mental- corps -esprit* (« mind-body-spirit »), de la santé, de l'articulation de la compréhension du sens et de l'importance de la pratique de culture physique aurait été fait par l'organisation américaine des jeunes chrétiens, YMCA. Cette association lançait à l'international des programmes mêlant des pratiques des cultures différentes, en introduisant en premier les *asanas* de yoga dans son programme de culture physique<sup>69</sup>. D'un côté le rôle « éducateur » des forces coloniales avec leur vision dévalorisante des Indiens et de leur dégénérescence a permis de créer une force de résistance. De l'autre côté, afin de se défaire de cette oppression, d'employer ses connaissances de culture physique pour, le yoga comme méthode d'entraînement physique a aussi été impliqué dans des mouvements militants.

---

<sup>65</sup> Voir Infra, Chapitre 2, 1.1. « *Entre l'entraînement militaire et l'entretien hygiéniste, le corps comme outil* », à propos du contexte occidental de l'époque, la relance des Jeux olympiques, en 1896 etc.

<sup>66</sup> Cf Singleton, 89, suggère l'influence notamment de l'approche d'Eugen Sandow, ayant popularisé la discipline et le culturisme à l'époque. Sa figure aurait été très populaire en Inde de l'époque.

<sup>67</sup> Cf, Singleton, Ibid, cf Infra, Chapitre 2, 1.1.

<sup>68</sup> Cf, Singleton, Ibid

<sup>69</sup> Cf Singleton, Ibid, p. 91

Un autre culturiste, K.V. Iyer<sup>70</sup>, propageait un système avec une synthèse de culturisme et du yoga, comme un chemin d'intégrité religieuse à travers la perfection esthétique du corps et un moyen pour les Indiens pour retrouver l'égalité avec d'autres nations.

T. Krishnamacharya a été la figure la plus influente<sup>71</sup> de ce yoga postural avec ses disciples<sup>72</sup> qui ont ensuite popularisé les asanas à l'extérieur de l'Inde. Dans les années 30 il développe un système de pratique dynamique des asanas qui a servi de base aux nombreux styles actuels. Connue aujourd'hui comme *Ashtanga Vinyasa Yoga*, il représente une synthèse des principes du *hatha yoga*, probablement influencé par des gymnastiques pédagogiques populaires à l'époque. Pendant la période de son enseignement au palais de Mysore à la demande du Maharaja, le yoga qu'il propose s'adapte au contexte de l'éducation athlétique assez poussée des garçons de sa famille<sup>73</sup> et s'aligne avec les méthodes d'enseignement physique, incluant des gymnastiques occidentales de cette époque. (Sjoman, 1996 ; Singleton, 2010)

En Occident des systèmes de culture physique du début du XXe siècle, présentent également des synthèses des influences ésotériques et des gymnastiques orientées essentiellement vers les femmes, avec des méthodes de relaxation et des respirations très semblables aux cours du yoga moderne proposés aujourd'hui. (Singleton, 2010)

#### *Le yoga en dehors de l'Inde*

Ainsi, après l'Indépendance, l'Inde est prête pour se tourner vers l'extérieur, et exporte ses connaissances de façon plus large. Cette étape marque une nouvelle étape de transformation du yoga vers une pratique transnationale, dépassant des frontières géographiques et culturelles. L'approche favorisant le cadre scientifique plutôt que

---

<sup>70</sup> Cf Singleton, Ibid, pp. 123-125, notamment à propos de sa proximité avec Krishnamacharya, avec qui il partageait les mêmes disciples, étant engagé au Palais de Mysore, ils auraient pu échanger de manière récurrente sur leurs visions et pratiques respectives.

<sup>71</sup> Cf, Alter, 2004, p. 106 ; Des figures centrales pour la création de nouvelles traditions du yoga moderne ont été également Swami Kuvalayananda et Shri Yogendra. Les deux avaient eu une éducation en culture physique, combats et gymnastiques avant de venir au yoga. Ainsi le travail de Swami Kuvalayananda a été centré sur l'approche thérapeutique, la mise en articulation des méthodes du yoga (essentiellement asana et *prāṇāyāma*) avec les bienfaits de santé, leur diffusion au niveau gouvernemental. Shri Yogendra avec un discours inspiré de la culture physique moderne, concentre également son travail sur les bienfaits physiques du yoga avec une élaboration d'une méthode avec des postures facilitées et accessibles au grand public.

<sup>72</sup> Notamment B.K.S. Iyengar, Patthabi Joys, Indra Devi

<sup>73</sup> Cf, Singleton, p. 194, précise notamment que certaines postures spectaculaires auraient été spécialement conçues pour attirer l'attention du public pendant des performances ouvertes. Ses jeunes étudiants seraient très portés sur l'acrobatique et les pratiques contorsionnistes.



métaphysique, la fusion de la culture physique du *hatha yoga* avec d'autres disciplines indiennes et européennes, sa pratique par des stars et des personnalités éminentes<sup>74</sup>, son approche des sujets familiers avec une touche d'exotisme ont contribué à sa popularité. (Sarbacker, 2014)

La période coïncide avec diverses demandes en Occident de l'époque - mouvements contre-culturels et une jeunesse hippie cherchant à s'évader, développement des médecines alternatives dans les années 60, pour s'opposer à la biomédecine aux effets indésirables, l'absence de traitement pour certaines maladies, une nécessité de tenir compte de la dimension subjective<sup>75</sup>.

La médicalisation de la discipline est ainsi une des caractéristiques du yoga moderne, même si cette dimension thérapeutique, de santé du corps avait déjà surgi avec le *hatha yoga* médiéval<sup>76</sup>. Pour le yoga classique, il s'agissait plutôt de se préoccuper de "*la santé métaphysique*", destinée à traiter la maladie de "*l'ignorance*" qui empeste l'humanité.

Toutefois les approches de la santé et de la guérison s'adaptent aux conditions, aux circonstances et aux besoins actuels. Ainsi si la compréhension de la santé et de la thérapie est intimement liée à la lecture que nous avons du corps, de ses limites et de sa définition. L'idée du corps comme modèle du monde est une métaphore qu'on retrouve dans plusieurs textes de l'Inde ancienne, également comme un sujet récurrent dans l'art et dans divers courants philosophiques<sup>77</sup>.

Avec l'idée herméneutique des liens entre le corps comme un microcosme et un macrocosme, le corps physique ayant donc une structure semblable à l'Univers, propre à la médecine traditionnelle<sup>78</sup>. La conception de la structure du corps subtil avec des chakras, centres énergétiques, aujourd'hui communément admise par les pratiquants du yoga en Orient comme en Occident, n'apparaît qu'autour du Xe siècle dans la tradition tantrique<sup>79</sup>.

---

<sup>74</sup> Notamment par exemple : Yehudi Menuhin qui a guidé une présentation d'orchestre dans la posture sur la tête en rendant hommage à sa pratique avec B.K.S. Iyengar

<sup>75</sup> Voir à ce propos Hoyez, A.C. *Santé et spiritualité indienne en France. L'introduction du yoga dans les itinéraires thérapeutiques, ch. 9, dans Les médecines en parallèle - Multiplicité des recours au soin en Occident*, dir. Schmitz, 2006

<sup>76</sup> Infra, chapitre 1, 1.3.

<sup>77</sup> Cf Wujastik, 2003, *Interpréter l'image du corps Humain dans l'Inde pré-moderne, dans Images du Corps dans le monde Hindou*

<sup>78</sup> Cf Ibid, Caraka Samhita

<sup>79</sup> Cf Heilijgers-Seelen, D., 1994, *The System of Five Cakras in Kubjika-matantra 14-16.*

Cette vision a donc été intégrée complètement dans le *hatha yoga*, avec la vision du corps comme un « *univers* » en miniature et passeur des énergies mystiques qui éveillent la conscience. Cette anatomie du corps subtil attire beaucoup l'attention des théosophes, des courants New Age et de différents lecteurs encore aujourd'hui. Dans la pratique du yoga moderne, ces connaissances sont le plus communément réduites à la reconnaissance de trois *nāḍīs* principaux, des *chakras* et leur impact dans certains exercices du type *kundalini*<sup>80</sup>. De la même manière, un cours de yoga moderne sera le plus probablement concentré sur une pratique des *asanas*, en omettant les nuances du corps subtil avec des pratiques spécifiques. (Singleton, 2010)

Ainsi, en occurrence, en ce qui concerne l'*Ayurvēda*, venu en Occident après et suite à son essor dans son pays d'Origine, (Dejouhanet, 2009) on voit dans le cas de la pratique de la population migrante ici, le manque de reconnaissance de ces méthodes transformées et adaptées aux Occidentaux et à la législation des pays, avec une importation des techniques sélective et partielle, et bien sûr un facteur économique et social, l'offre de ces soins n'étant pas accessible à une grande partie de la population des migrants<sup>81</sup>.

On note dans cette vague des années 60 une vraie diversité d'expériences dans le domaine de la pratique du yoga, avec notamment un intérêt particulier à cette voie spirituelle qui donne la place au corps, qui avait besoin d'être réhabilitée, libérée des tabous de la morale occidentale. La reconnaissance de la dimension corporelle comme une partie essentielle d'un être humain, va dans le sens de cette quête du naturel, du sensible, qu'on observe désormais même dans la religion chrétienne avec des appels à « *prier avec tout son corps* » et « *contre une liturgie désincarnée*<sup>82</sup> ».

Une quête d'habiter son corps, de s'exprimer à travers, ainsi que de se sentir bien dedans, est donc un des moteurs de la pratique. L'aspect émotionnel est sous-jacent à cette demande de l'expérience corporelle dans les mouvements des années 60, avec l'héritage de psychanalyse qui s'était vulgarisé à l'époque, mais en recentrant l'attention sur l'inconscient transcendantal, à partir de l'héritage de l'Orient. Les idées du lâcher-

---

<sup>80</sup> Ici il s'agit d'un style de yoga contemporain, et non de *kundalini* au sens de l'énergie

<sup>81</sup> Voir à ce sujet, A-C. Hoyez., 2012, « *L'ayurveda, c'est pour les Français* ». Interroger le recours aux soins, systèmes de santé et expérience migratoire, Revue européenne des migrations internationales, 28 (2), pp. 149-170

<sup>82</sup> Cf, Tardan-Masquelier, 2002, p. 46

prise corporel avec le “laisser-être émotionnel” pour atteindre le nirvana, l’extase, l’état mystique dépassant la raison. En effet, le mental suscite la méfiance chez les hippies, penser étant vu comme une entrave à une vie épanouie et pleine. Une libération comme motivation, mais dans toute une pluralité des sens confondus, entre l’idée de la libération de l’illusion, de la *moksa* dans le yoga, et des appels à la libération sexuelle et politique de l’époque<sup>83</sup>.

Ainsi une des motivations des gurus indiens qui sont partis pour transmettre le yoga en Occident était celle de le revaloriser pour leur propre peuple, voyant un déclin de la connaissance traditionnelle et l’intérêt avec une certaine admiration pour tout ce qui provient des pays occidentaux, cela pourrait apporter une sorte de validation de la pratique aux yeux des Indiens, en la remettant à la mode donc à travers cet engouement des occidentaux.

Les années 60 révolues, le yoga a perdu dans la popularité vers les années 80, mais n’a pas disparu, et dans les années 90 repris par une nouvelle génération de pratiquants (De Michelis, 2004), devenant aujourd’hui en Occident plus populaire que dans son pays d’origine (Hoyez, 2005).

Pour Ysé Tardan Masquelier (2002), ce nouvel essor a plusieurs raisons :

- 1) la reconnaissance commune de la *place essentielle du corps pour l’équilibre* de la vie intérieure et relationnelle, le yoga dans ce sens dépassant l’effet de mode, s’affirme comme une réponse légitime et pertinente.
- 2) *La professionnalisation de l’enseignement du yoga* et la structuration progressive dans des formes de transmission occidentales, répondant à la nouvelle demande de relever le statut de la discipline, se démarquer des connotations marginales ou sectaires
- 3) Enfin, *les dernières découvertes des neurosciences* ouvrent une toute nouvelle vision et un champ de recherches sur les rapports du cerveau et de la nature de la conscience, de l’esprit et du corps, bouleversant les fondements de la pensée des humanistes classiques, et redonne une nouvelle lecture aux traditions indiennes avec leur patrimoine sur le fonctionnement empirique de la conscience et de sa nature, et donc la spiritualité de l’humain.

---

<sup>83</sup> Cf, Ibid

Les sciences modernes et leur impact dans ce moment de réenchantement de la discipline, avec le contexte économique, social et culturel actuels participent à sa réinvention, nourrissent ce processus de construction de savoir. Dans ce sens, au sein de ce champ de connaissances en évolution, sur le plan linguistique, la richesse élaborée dans la tradition sanskrite avec la pluralité des termes relatifs à l'esprit, le mental et la lecture nuancée de ces concepts, peut se révéler enrichissante, vu les limites du vocabulaire des langues occidentales. (Tardan Masquelier, 2002; Desmarais, 2008) La langue étant un reflet d'une vision du monde d'une population, avec la globalisation, les frontières de ces mondes deviennent moins nettes. Avec la laïcité et la post-modernité, le besoin d'une spiritualité universelle comme d'un langage universel de l'humain laisse l'ouverture au yoga dans sa plasticité, son adaptabilité, sa dimension expérientielle, critique et sa place donnée à l'intime<sup>84</sup>.

Ainsi pour Hoyez<sup>85</sup> (2008), cette construction passe par différentes étapes ou niveaux, la transmission du yoga, avec son centre d'attention porté sur l'individu, se caractérise par une forme de bricolage à des fins individuelles ou suivant le contexte local de son application. De cette manière « *On pratique le yoga dans le monde entier avec l'Inde pour référence depuis des « points de chute » multiples et dispersés. En s'intéressant de plus près au phénomène circulatoire, il apparaît alors qu'il n'est plus question de flux unidirectionnels (comme Inde → Europe), mais plutôt de flux multidirectionnels qui s'auto-alimentent*<sup>86</sup>. » Cette circulation se faisant ainsi à travers des échanges entre des regroupements interindividuels<sup>87</sup>, implique dans son aspect globalisé une « *mise en concordance de la somme des actions individuelles localisées dans l'espace-monde*<sup>88</sup> », donc un dialogue à plusieurs échelles, entre des mondes intérieurs et les mondes où le yoga est pratiqué.

---

<sup>84</sup> Cf à ce propos des travaux de Ph. Filliot, *Les 50 mots essentiels de la spiritualité*, 2022, Albin Michel ; « *Un yoga occidental - L'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui* », 2018, Poche

<sup>85</sup> Hoyez, A. (2008). L'Espace-Monde du yoga: Une géographie culturelle et sociale de la mondialisation des paysages thérapeutiques. *L'Information géographique*, 72, 100-108. <https://doi.org/10.3917/lig.721.0100>

<sup>86</sup> Hoyez, 2008, p.p. 100-101

<sup>87</sup> Hoyez, 2008, p. 105, parle des « nœuds » = regroupements des individus se mettent en réseaux

<sup>88</sup> Hoyez, Ibid

Le corps, comme un espace principal où s'inscrit et s'incarne ce processus de mondialisation<sup>89</sup>, peut donc être analysé comme un reflet de ces processus de transformations du yoga moderne, avec ses plusieurs dimensions, un corps qui demande d'être purifié, soigné, puis réhabilité et libéré d'une emprise coloniale ou des codes moraux occidentaux. Se présentant aussi en tant qu'un espace d'expression d'un yogi, où l'on a besoin de se sentir bien/mieux, un espace d'apprentissage. La transmission de la pratique qui stimule en même temps une émergence des nouvelles structures, formelles et informelles, institutionnalisés ou pas de sa transmission, sa pratique et régulation, on peut voir lequel comme générateur des processus de socialisations et *“un objet relationnel, le produit d'interactions au croisement de relations sociales établies dans des lieux communs”*<sup>90</sup>.

La prise en compte de ces divers processus propres au yoga moderne en mutation, à la fois décontextualisé et déplacé dans un *“espace-monde”*<sup>91</sup> en construction, ouvre donc un terrain de recherche transculturel et transdisciplinaire<sup>92</sup>. Nous pouvons voir, que si la transformation du yoga est un phénomène avéré, avec un grand écart existant entre sa forme moderne et ce qu'on en retient en lisant les sources écrites accessibles, au-delà de la question de la continuité de sa transmission, l'attention des chercheurs aujourd'hui se situe sur les cheminements et la dynamique de construction du (des) discours culturel, philosophique, religieux, identitaire, voir politique qui s'enchevêtrent autour cette pratique corporelle, la manière dont ça s'articule dans le contexte de modernité et post-modernité.

### **2.3 Le yoga aujourd'hui : du marché en plein développement à la politique (inter)nationale**

La mondialisation de la pratique est donc aujourd'hui une de ses caractéristiques importantes avec tous les apports de la connaissance de l'anatomie du corps et les adaptations nécessaires aux corps des Occidentaux, leur mode de vie, meubles

---

<sup>89</sup> Ibidem

<sup>90</sup> Ibidem, p. 106

<sup>91</sup> Ibidem

<sup>92</sup> Cf, Nizard, Ibid

(contrairement à la culture indienne avec l'assise au sol traditionnelle pour la plupart de la population) etc. Le yoga aujourd'hui donc fait preuve de la souplesse en réponse à la demande croissante et une prolifération sans précédent, tout en étant le reflet de différents processus de la société.

Selon les derniers chiffres, il serait pratiqué aujourd'hui par 300 millions de personnes dans le monde. Aux Etats-Unis, les statistiques de 2016<sup>93</sup> notaient une progression de la popularité de la pratique de yoga, en passant à plus de 36 millions de pratiquants comparé à 20 millions en 2012. On note donc une demande croissante du marché qui l'accompagne, les dépenses annuelles pour les cours, ainsi que le matériel (vêtements et accessoires) estimés à 16 milliards de dollars par an comparés à 10 milliards les quatre années précédentes.

La commercialisation est une caractéristique qui démarque le yoga moderne de façon particulière<sup>94</sup>, avec tous les "produits" dérivés du yoga, les médias, les studios et les centres de retraites, les enregistrements des marques déposées, des brevets, en réponse au système de consommation. Ainsi, 34 % des Américains (donc plus de 80 millions de personnes) avaient l'intention d'essayer le yoga pour la première fois lors de l'année à venir. Par ailleurs, l'étude a démontré des résultats considérablement meilleurs de la perception de la force, équilibre, agilité et clarté mentale chez les pratiquants de yoga. Il s'agirait des tranches de populations qui, en même temps, étaient plus souvent engagées dans différentes formes d'exercices physiques, ainsi qu'un mode de vie et nourriture saine.

En France, en 2017<sup>95</sup> d'après l'observatoire du Fitness de l'Union sport & Cycle<sup>96</sup>, on comptait 2,6 millions de pratiquants de yoga, et selon l'étude réalisée en 2019, 1,5 million déclaraient vouloir s'initier au cours de l'année. Pour 81 % des interrogés le mot qui définissait le yoga était "*le bien-être*", ensuite "*souplesse*" (pour 54 %), "*posture*" (47

---

<sup>93</sup> Selon l'étude conduite par Yoga Journal et Yoga Alliance en 2016, <https://www.yogaalliance.org/2016YogaInAmericaStudy>

<sup>94</sup> Cf De Michelis, 2004, et aussi Fish A., 2006, *The Commodification and Exchange of Knowledge in the Case of Transnational Commercial Yoga*, Cambridge University Press

<sup>95</sup> A noter que ces chiffres ont du considérablement évoluer en 6 ans, et surtout pendant la période de l'épidémie de la Covid-19

<sup>96</sup> Il s'agit d'une enquête nationale qui a été menée afin d'étudier toutes les pratiques du sport et du fitness pratiquées par les Français

%), “*détente*” (44 %), “*bienveillance*<sup>97</sup>” (41 %). Il s’agit donc d’une primauté de l’aspect non physique, mais on entend que le « *bien-être* » se présente ici dans une indissociabilité du corps. Pour les motivations de la pratique, il s’agit en premier de l’évacuation du stress (83 %), ensuite de l’entretien du corps (65 %), maintien de bonne santé (37 %), évasion (24 %), s’enrichir de la spiritualité indissociable du yoga (21 %). Ainsi, la nécessité de gérer le stress resterait la première motivation des pratiquants, tout en accordant une assez grande importance au souci du corps et de santé. En ce qui concerne les chiffres qui représentent le marché du matériel du yoga (vêtements et tapis), en France ils se montaient à 116 millions d’euros (2019).

On peut parler donc aujourd’hui de la constitution d’un vrai marché transnational, le business du yoga étant en plein développement avec l’apparition de nouvelles enseignes, salles, formes, publics et lieux de pratiques de plus en plus diversifiés. On rencontre de plus en plus le yoga dans diverses institutions : de la pratique dans des écoles et hôpitaux, à l’armée et centres de détentions, avec des études qui montrent les effets positifs de la pratique même à relativement court terme<sup>98</sup>. Le yoga apparaissant donc un outil relativement accessible et efficace pour certains objectifs à différente échelle, les études récentes à l’appui, on en apprécie l’ampleur : de l’amélioration du bien-être des travailleurs dans des hôpitaux, jusqu’à la gestion des comportements contre-productifs des salariés à l’entreprise<sup>99</sup>. On peut donc parler de son instrumentalisation, qui n’est pas finalement si nouvelle, car l’histoire aurait déjà connu

---

<sup>97</sup> Une enquête plus récente et menée en France (dont les résultats sont à paraître), selon Garcia M-C et al, 2022, a identifié « trois grandes orientations (non-exclusives) de la pratique amateur du yoga en France (Bataille et al. 2021). La majeure partie des participants déclare pratiquer le yoga pour des raisons liées à la santé et au bien-être. Une deuxième modalité d’engagement dans le yoga est liée à des considérations d’ordre spirituel, en vue de « se connecter » avec certaines grandes entités métaphysique (l’esprit, la nature, etc.). Enfin, l’effort sportif et la performance font aussi partie des raisons qui accompagnent la pratique du yoga. Dans le pôle sportif, il s’agit de proposer aux participants un ensemble de techniques visant l’amélioration de leurs performances physiques ».

<sup>98</sup> Par exemple : amélioration du contrôle de comportement dans des prisons après un cursus de 10 semaines de yoga, réf.: Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. Bilderbeck AC, Farias M, Brazil IA, Jakobowitz S, Wikholm C. J Psychiatr Res. 2013 Oct;47(10):1438-45

<sup>99</sup> Model of yoga intervention in industrial organizational psychology for counterproductive work behavior. Dwivedi UC, Kumari S, Nagendra HR. Ind Psychiatry J. 2015 Jul-Dec;24(2):119-24.

un intérêt envers cette discipline avec sa réduction à certains aspects pratiques et pragmatiques<sup>100</sup>.

Le paysage de la discipline est parfois lui aussi très éclectique et diversifié avec des écoles, styles, approches parfois très différents. Parmi les plus surprenants : le yoga-bière (“Beer yoga”), yoga nu, yoga avec des chèvres etc. La diversité des lieux de pratique est assez importante : studios de yoga, salles de sports, associations, centres culturels municipaux, entreprises, restaurants, pubs, hôtels, aéroports, musées, centres commerciaux, écoles, crèches, hôpitaux.

Elisabeth De Michelis (2008) a proposé une typologie de ces différents styles, en mettant en avant deux types principaux : le yoga moderne postural et le yoga moderne méditatif, selon leur visée, le corps ou le mental. Les formes du yoga posturales se différencient par leur forme cosmopolite, moins exotique et accessibilité au plus large public, intéressé par le fitness et la santé, peut être curieux de la dimension spirituelle mais réticent au langage des formes méditatives et un aspect parfois religieux voir sectaire qu’elles peuvent avoir. Le corps dans ce sens a été qualifié par Sarbacker (2014) comme une sorte de langage universel dans ce processus de traduction culturelle.

Malgré les études scientifiques qui montrent les bénéfices de santé de la méditation<sup>101</sup>, les pratiques posturales sont plus facilement associées à la dimension thérapeutique et font plus facilement leur entrée dans des centres fitness, des studios yoga et même en établissements d’éducation privée et nationale<sup>102</sup>.

La dimension spirituelle des formes posturales reste présente d’une façon plus subtile et implicite, avec son aura d’exotisme d’une pratique indienne, mais aussi d’une approche ancrée dans la tradition où il était possible de concevoir un yoga intérieur employant activement les techniques corporelles. Le yoga postural dans cette perspective représente un pont entre le corps et le mental ou l’esprit, permettant de transcender les dualités de la modernité. (Sarbacker, 2014)

---

<sup>100</sup> Les techniques du yoga auraient été utilisées dans la préparation des cosmonautes dans les années 60-70 dans l’Union Soviétique malgré son interdiction dans le pays.

<sup>101</sup> Cf de nombreuses études sur les pratiques comme mindfulness (méditation pleine conscience) MBSR.

<sup>102</sup> Cf le débat en France sur la pratique de la méditation à l’école, suite au rapport d’activités de 2018-2020 de La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes)



Traditionnellement beaucoup d'écoles continuent à s'appuyer sur le concept du yoga à huit membres de *Patanjali*, sur les pratiques du *Hatha yoga* tout en intégrant une modalité de pratique plus contemporaine, avec l'intégration d'autres disciplines physiques avec lesquels ils sont en dialogue, ainsi que des connaissances récentes d'anatomie.

Ainsi Sarbacker (2014) définit ici le corps comme un objet d'attention et à la fois un point d'entrée dans la pratique du yoga et le lieu dans lequel la dimension spirituelle du yoga est concentrée. Ainsi, les logiques de commercialisation du yoga aux Etats-Unis, la tendance à la sécularisation de la pratique pour la rendre plus communément acceptable l'assimile de plus en plus aux modèles du fitness et de la médecine<sup>103</sup>, en minimisant le modèle spirituel avec le déclin de la relation guru-disciple suivant la tradition indienne. Cela révèle la question de la place de l'enseignant du yoga dans cette pratique modernisée, de l'importance de son implication et des médias qu'il pourrait employer pour transmettre le sens intérieur à la pratique posturale.

D'après les premiers résultats de toute récente enquête dans le cadre du projet YOGAPROFs<sup>104</sup>, publiée en 2022<sup>105</sup>, la transmission du yoga en France serait inscrit dans les logiques de l'optimisation de soi<sup>106</sup>. Pratiquée et transmises majoritairement par des femmes, ayant un niveau d'études supérieures<sup>107</sup>, le processus à l'œuvre serait bien différent de son inscription identitaire actuelle en Inde.

Ainsi, les parcours de formation des enseignants du yoga en France comme en d'autres pays, en tant que profession non réglementée, étant très polymorphe, de formations pluriannuelles avec des fédérations nationales, jusqu'aux parcours accélérés pour valider

---

<sup>103</sup> Cf plus à ce propos A. Lucia, 2018. "Saving Yogis: Spiritual Nationalism and the Proselytizing Missions of Global Yoga." pp. 35-70 in *Asian Migrations & Global Religion: Studies on Transnational Religious Movements*, edited by Brenda Yeoh and Bernardo Brown, Amsterdam: Amsterdam University Press.

<sup>104</sup> Menée sous la dir. de M.-C. Garcia, le projet financé en 2022 par la MSH Lyon St-Etienne, comme mentionné dans son descriptif, il s'agit d'une « *Enquête socio-ethnographique transnationale sur les professeur.es de yoga en France*. La recherche se concentre sur une étude comparative France-Inde des pratiques et idéologies transmises au sein des formations de yoga issues de la lignée de T.K.V. Desikachar (1938-2016) fondateur du KYM (Krishnamacharaya Yoga Mandiram). L'analyse porte sur les modalités de production et de diffusion des configurations de genre de la pratique du yoga KYM entre l'Inde et la France. » <https://www.msh-lse.fr/projets/yogaprofs/>

<sup>105</sup> Garcia M.-C., Voix R., Freysse M., Bataille P.

<sup>106</sup> Garcia et al, Ibid, font référence à Dalgarrondo S., T. Fournier (2019), « *Les morales de l'optimisation ou les routes du soi* », *Ethnologie française*, vol. 49, n°4, 639-651

<sup>107</sup> Cf Garcia M.-C. et al, faisant référence à la recherche YOGenRE, dont les résultats sont à venir, portant sur la socio-démographie et les parcours sociaux des pratiquants de yoga en France.

200 heures en quelques semaines suivant les standards américains et permettant d'enregistrer ces crédits pour être affilié au système de "RYT<sup>108</sup>" aux Etats-Unis. En cumulant éventuellement des formations, tout en s'acquittant d'une cotisation annuelle, on peut donc augmenter son niveau de certification en cumulant des heures de formations. Des formations en lignes ont aussi significativement proliféré notamment depuis la période de la crise sanitaire.

L'exercice de la profession d'enseignant de yoga n'étant pas soumis à une réglementation, d'autres professeurs se revendiquent indépendants de ce système et soit suivent des formations non affiliées à des organismes de certification, soit passent par des parcours moins formalisés – des transmissions de professeur à élève à l'auto-formation. Des D.U. de yoga existent également en France.

Le système de certification le plus populaire reste celui de Yoga Alliance, organisation à but non lucratif, créée en 1997, pour y être affilié en tant qu'organisme de formation, il faut remplir un certain nombre de conditions concernant le programme, le statut des intervenants<sup>109</sup>. Face aux critiques de sa façon de faire, le Yoga Alliance introduit sur son site un système de note des usagers, laissant donc les élèves partager leur avis sur telle ou telle école. Des systèmes alternatifs de certification apparaissent en laissant pour le moment le Yoga Alliance leader dans le domaine.

Dans tous les cas, la globalisation de la pratique du yoga moderne semble avoir dépassé la dialectique de l'Inde et Occident, avec l'exportation d'un savoir, avec la tendance parfois renversée, avec les yogis américains en avant dans la diffusion du yoga, comme un bien universel, en endossant le rôle des émissaires internationaux, en se chargeant même de la mission d'emmener le yoga aux populations démunies (Lucia, 2018)

Pour ceux qui cherchent des formations en Inde, on trouve un choix très large également, avec plus de très nombreux centres, ashrams et écoles de yoga. Le paysage du yoga en Inde serait aussi diversifié qu'en Occident, avec des formes très différentes,

---

<sup>108</sup> RYT – Registered Yoga teacher, le label de Yoga Alliance

<sup>109</sup> la durée des formations - de 200, 300 et 500 heures et la structure de la formation sont prédéfinies, notamment le volume horaire consacré aux enseignements de différents sujets. A noter qu'en ce moment les standards de Yoga Alliance sont revus avec une certaine remise à niveau, mais l'application de cette nouvelle forme aurait été ajournée à cause de la Covid-19 et toujours pas appliquée. Mais le niveau de formation exigé notamment des enseignants principaux de la formation sera revu à la hausse, avec le minimum de 500 heures RYT enregistrées.

de grands studios urbains, des routines institutionnalisées, des pratiques personnalisées. (Singleton, 2010) L'authenticité de la pratique ici est revendiquée de façon particulière (Alter, 2004) et servirait des fins identitaires. (Newcombe, 2017 ; Garcia et al., 2022)

Avec la montée du parti nationaliste, la volonté de “*revendication*” de l'appartenance du yoga, se transcrit notamment dans la création en 2014 du ministère de Yoga et Médecines traditionnelles<sup>110</sup>, chargé du développement de la recherche et de l'éducation dans ces domaines. On note ainsi un lien particulièrement étroit entre la médecine et le Yoga, la discipline étant liée à la santé publique et donc professionnalisée. Pour les formations en Yoga, sur le site du ministère<sup>111</sup> on retrouve la référence du cursus pour devenir “*docteur en yoga et naturopathie*” sur 5 ans et demi (dont une année en Internat), en rapprochant donc la pratique du yoga du domaine médical et thérapeutique. Le ministère a également lancé depuis 2019 une tentative de création d'un système de certification des professeurs de yoga à l'international, pour affirmer l'expertise de l'Inde dans le domaine avec une forme de validation des acquis d'expérience et une accréditation, visiblement en concurrence avec le système de Yoga Alliance<sup>112</sup> :

|   |  |
|---|--|
| <i>L'Instructeur de yoga (“Yoga Protocol Instructor”)</i>           | Enseignants du protocole défini par le ministère de AYUSH pour la Journée internationale du yoga <sup>113</sup> pour les cours dans les parcs, dans des entreprises etc., pour la prévention des maladies et la promotion de la santé, ayant suivi une formation d'au moins 200 heures |
| <i>L'Instructeur de yoga Bien-être (“Yoga Wellness Instructor”)</i> | Enseignant le yoga pour la prévention des maladies et la promotion du bien-être dans des écoles, studios de Yoga, des lieux de travail etc., ayant accompli un minimum de 400 heures de formation  |
| <i>Professeur de Yoga -</i>   | Des Maîtres-entraîneurs dans des Institutions d'enseignement   |

<sup>110</sup> AYUSH - Ayurvéda, Yoga et Naturopathie, Unani, Siddha et Homéopathie

<sup>111</sup> <https://www.ayush.gov.in/>

<sup>112</sup> Tableau par MP à partir du document YCB Guidelines for Yoga Professionals :

<https://yogacertificationboard.nic.in/wp-content/uploads/2019/12/Guideline-for-YP-Version-0.2.pdf>

<sup>113</sup> Fixé par l'ONU en 2014 pour être célébrée le 21 juin

|  |  |
|--|--|
| <i>Evaluateur ("Yoga Teacher &amp; Evaluator")</i> | de Yoga, des formations pour les professeurs de yoga, pouvant également intervenir pour l'évaluation des professionnels du Yoga et enseigner dans des studios, institutions, collèges, universités, instituts de formations supérieures, ayant suivi un minimum de 800 heures de formation |
| <i>Maître de Yoga ("Yoga Master")</i>              | le plus avancé, sans description détaillée établie pour le moment.   |

Le système suppose une date de validité de certificats (de 3 à 5 ans maximum), avec un renouvellement payant avec une validation de la poursuite de la formation continue. Le document décrit le système d'évaluation avec un examen composé d'une partie pratique et théorique, ainsi que définit le coût conseillé de la certification (de 200 à 400 dollars selon le niveau), précisant que le prix peut varier selon l'institution qui met en place l'examen. On peut donc observer la volonté de réaffirmer l'expertise de l'Inde engagée au niveau gouvernemental, qui permettrait d'attester le yoga sous sa forme plus « traditionnelle », avec un certain intérêt financier, voyant tant de formations étrangères être conduites en Inde par des Occidentaux. Cela sous le slogan sur le site d'AYUSH, avec la référence à Modi « *Le yoga emmène la paix à notre société, les nations, le monde et le Yoga emmène la paix à notre univers* <sup>114</sup> ».

Le Conseil central de recherche sur le Yoga et la Naturopathie (CCRYN) créé en 1990 et intégré dans le ministère AYUSH se présente comme une institution censée légitimer la discipline, aurait joué un rôle primordial dans l'essor du yoga postural en Inde les 30 dernières années, en le rendant mécanique et orienté sur l'utilisation de masses, en l'emmenant à l'autre extrême du mysticisme oriental (Alter, 2004). Sur le site du ministère, sur la page de CCRYN on trouve également la liste des recherches menées sur les effets du yoga, citant 26 unités de recherche en Inde<sup>115</sup>. C'est à la fois un reflet d'un

<sup>114</sup> Cf, Garcia et al., Ibidem, pp. 2-3, précise : « *En cherchant à se poser comme l'autorité internationale des normes de la formation d'enseignement du yoga, le gouvernement indien ne cherche pas uniquement à mettre la main sur une manne économique notable, il cherche surtout à contrôler le discours autour du yoga et à transformer les enseignants en « ambassadeurs » de la marque « Inde » de par le monde. » Il s'agit d'une volonté de devenir le « guru du monde », viśvaguru.*

<sup>115</sup> Dont les recherches de l'impact de la pratique sur les malades atteints de différentes maladies - lymphome non hodgkinien, épilepsie, troubles bipolaires, schizophrénie, dépression, migraine, infarctus, la maladie coronarienne, la maladie veineuse, la prévention et traitement de diabète, l'obésité, douleurs

nouveau type de spiritualité qui relie la santé, le gouvernementalisme et la conscience, du discours sur la santé et la thérapie avec l'importance du pranayama et de la pratique posturale qui remonte aux débuts du XXe siècle. La structure même de CCYRN et du ministère AYUSH est parlante : le yoga est réuni avec la naturopathie, les deux disciplines étant donc étroitement liées (Alter, 2004)

La définition de la santé par l'Organisation mondiale de la santé en tant que l' « *état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*<sup>116</sup> », reconnaît donc l'importance d'une quête d'une approche holistique de l'humain, aussi bien tenant compte de l'impact de l'état psychologique sur le corps et la santé psychique, l'importance d'un mode de vie sain dans la prévention de diverses maladies (y compris génétiques), mais aussi la perception de la personne avec ses besoins à différents niveaux, sans se limiter uniquement sur le plan physique. On peut donc voir, comment d'un côté en faisant donc appel à ces cultures qui viennent d'ailleurs avec leur vision présupposée moins dualiste de l'humain et du corps, la manière dont cela s'inscrit actuellement avec l'expérience occidentale, dans un mode de vie rythmé par les nouvelles découvertes et changements, avec cette quête de soi, le besoin de sentiment d'accomplissement inhérente à l'homme ?

Le yoga comme une de ces traditions, ancestrale, et en même temps tout en changement perpétuel, reflétant de différents mouvements du monde, donc vivante, est-elle une panacée, surtout avec son paysage hétéroclite et des formes de plus en plus diversifiées ? En tout cas on note la reconnaissance de sa "popularité universelle" à l'échelle officielle. *"La Journée internationale vise à sensibiliser le public de par le monde aux nombreux bénéfices du yoga. Elle met aussi l'accent sur les effets positifs de la pratique du yoga, qui apporte à notre corps et à notre esprit l'équilibre dont ils ont besoin. Cette approche vis-à-vis de notre santé et de notre bien-être peut aussi avoir des effets plus vastes sur le monde qui nous entoure, sur nos proches, sur nos modes de vie et, enfin, sur notre développement durable et en harmonie avec la nature*<sup>117</sup>. "

---

du bas du dos, la réhabilitation après l'AVC, accompagnement de traitement de chimiothérapie, ainsi que différentes études liées à la gestion du stress - chez les professionnels de santé, les femmes pendant leurs cycles...

<sup>116</sup> Cf, site de l'OMS <https://www.who.int/fr>

<sup>117</sup> Cf, site de l'ONU <https://www.un.org/fr/observances/yoga-day>

On inscrit ici donc le yoga à différents niveaux dans une démarche globale de recherche d'un mode de vie plus sain, considérant son influence aussi bien sur le plan physique et mental, et même plus largement, son rôle pédagogique et écologique (développement des valeurs de non-violence inhérente à la philosophie du yoga, avec la conscience de la nature etc.)

Le yoga devenant ainsi un phénomène mondial et mondialisé, l'enseignant est-il là pour rendre la pratique à l'origine fortement ancrée dans une culture précise un outil universel<sup>118</sup>, tel un interprète, pour répondre à toutes les questions posées dans le domaine de l'éducation, de la santé, politique, dans des institutions qui le sollicitent sans perdre son intention première, d'un chemin vers un état de conscience particulier, vers notre intériorité, tout en respectant le cadre de laïcité ?

Dans la conjoncture actuelle, quand des tentatives de mettre un cadre pour professionnaliser son enseignement et organiser la discipline se voient multipliées, tout en tenant compte des enjeux économiques, gouvernementaux, y-a-t-il un nouveau risque de dérive ? Quelle posture épistémologique de l'enseignant de yoga dans ce contexte global et quelle pédagogie pour une discipline dans sa forme moderne qui cherche sa place dans la société entre les pratiques corporelles, spirituelles, thérapeutiques ?

Les mots de B.K.S. Iyengar *“Quand je pratique, je suis philosophe. Quand j'enseigne, je suis un scientifique. Quand je montre, je suis un artiste”*<sup>119</sup> reflètent une posture à plusieurs casquettes que peut porter un enseignant d'une discipline telle que le yoga, avec sa dimension spirituelle et son aspect physique, endossant ce côté d'un artiste comme médiateur, créateur et artisan qui incarne et transmet à travers des moyens de son corps les émotions, le vécu, un état. Une démarche d'esprit critique, avec une continuité du questionnement, de formation et d'auto-formation permanente, et la pratique personnelle avec l'introspection et démarche profonde et impliquée. Est-ce que ce discours peut être un modèle de l'enseignant de la discipline dans sa forme actuelle qui s'articule entre le corps et l'esprit ?

---

<sup>118</sup> Cf, Filliot, Ph., 2018, p. 18, soutient l'idée de la nécessité de « désindianiser » le yoga et en retour « yoginiser » (..) la pensée de l'Occident. »

<sup>119</sup> B.K.S. Iyengar, 2005; Yoga: the Path to Holistic Health

Enfin, quel paradigme, quel éclairage sur les liens du corps et de notre intériorité nous propose le yoga aujourd'hui et qu'est-ce qui se passe dans la transmission de la pratique, l'enseignant du yoga est-il là pour accompagner et assurer ce pont entre le corps et l'esprit, où le corps devient un point d'entrée dans le Soi, un passage intermédiaire entre le Soi et l'autre ? Comment s'articule cet espace invisible dans la pratique de l'enseignement ? Nous allons donc explorer ces questions et voir en émerger d'autres dans la suite de notre partie théorique.

### **Conclusion du chapitre**

Nous avons ainsi pu aborder, sans rechercher l'exhaustivité, certaines étapes qui nous ont semblé importantes dans l'histoire du yoga pour la contextualisation de notre recherche. Ainsi dans le début de ce chapitre, nous avons commencé par la difficulté de la définition du yoga, avec sa polysémie qui lui est propre.

Nous avons ensuite pu voir comment cela se croise aussi avec une certaine complexité de correspondance entre les sources du yoga, avec la forme moderne, connue aujourd'hui. L'histoire de la pratique du yoga n'a jamais été linéaire et si pour mieux comprendre chacune des étapes et formes, une remise en contexte semble essentielle, certaines tendances de son passé portent une lumière sur les processus actuels, entre les interactions multiples avec d'autres traditions, écoles, pratiques voir cultures. Ainsi, nous avons pu voir que le *Yoga de Patanjali*, porté sur une forme de pratique méditative, dans un but de libération spirituelle, s'est formée en dialectique avec le bouddhisme. Nous avons aussi pu voir la manière dont la diffusion élargie et l'universalisation du hatha yoga en Moyen Âge était en corrélation avec la prolifération des postures corporelles.

En effet, si le débat sur la continuité et l'authenticité de sa forme peut être plus ou moins résolu avec de nouvelles données des recherches à partir des sources variées de l'époque pré-coloniale, témoignant d'existence du yoga dans sa forme d'une pratique corporelle, à partir du moment de colonisation, des échanges inévitables ont eu un impact, souvent indirectement, sur la manière dont les divers courants ont pu évoluer, être touchés, impactés par les philosophies occidentales, puis souvent inspirés par les pratiques physiques de l'époque. En s'exposant de plus en plus de manière mondialisée, en s'exportant, le yoga moderne se tisse dans ces échanges pluriels, multidirectionnels, caractérisés par la circularité.

Nous voyons ainsi que cette fluidité est propre au processus de transformation qui caractérise le yoga dès le début de son existence. Si d'un côté, la vision du corps comme un microcosme réside dans la tradition indienne, dès l'origine, inséparable du cosmos qui lui peut être vu comme un grand corps, le premier étant nécessaire pour une pratique spirituelle (Padoux, 2010, P. 124), la pratique du yoga moderne est réinterprétée dans un autre cadre conceptuel. Sa transmission connaissant une diffusion sans précédent, dans cette quête d'universalisation, il se trouve également exposé aux enjeux politiques, sociaux, institutionnels nouveaux et complexes. Enfin, la question de l'enseignement de ce yoga moderne, face à ces multiples processus à l'œuvre, se trouve dans une certaine vulnérabilité. Une réflexion à propos de la posture de l'enseignant du yoga, de son rapport à la discipline, son cadre déontologique et éthique semble de grande actualité.



## **CHAPITRE 2. LA POSTURE DE L'ENSEIGNANT ET LA RELATION PEDAGOGIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AVANT ET AUJOURD'HUI : DE LA DIDACTIQUE A L'ACCOMPAGNEMENT - LA TRANS-MISSION.**

### **Introduction**

Dans le premier chapitre, nous avons pu voir que, ayant son ancrage dans le patrimoine philosophique et culturel indien, le yoga postural moderne transnational évolue et se crée dans une ouverture au monde et intègre entre autres des éléments des gymnastiques occidentales du début du XXe siècle, de différentes techniques corporelles et disciplines sportives, ces mouvements qui reflètent une évolution du rapport au corps. Notamment au regard de son lien à la conscience et la place de la pratique corporelle dans la vie de l'individu et de sa santé d'un point de vue plus holiste.

Pour mieux comprendre donc le mouvement dans lequel s'inscrit cette transformation du yoga et la demande à laquelle elle vient répondre en Occident, nous allons dans ce deuxième chapitre d'abord analyser l'histoire de l'évolution de l'éducation physique plus particulièrement en France. Ainsi que la réflexion sur l'enseignement et la didactique des pratiques sportives dans les établissements scolaires, les transformations récentes avec une reformulation des concepts, mise en avant de l'expérience corporelle.

Quant à la rencontre entre le yoga en tant que voie de libération, cette pratique ancrée dans une tradition porteuse d'une corporéité spécifique et les disciplines corporelles occidentales, celle-ci fait naître probablement de nouvelles approches éducatives issues de ce métissage.

En parcourant donc les particularités des modes traditionnels de transmission (l'oralité et sa signification philosophique et ontologique, le rapport au maître, les pratiques initiatiques), nous allons voir que l'enseignant de yoga aujourd'hui en Occident aurait ce rôle de traduire cette dimension intérieure avec tout l'héritage philosophique de la pratique restant implicite, prenant un rôle de médiateur transculturel. Comment se fait cet accompagnement, par quels biais et quels outils en appui ?

Afin de poser le cadre épistémologique à nos questionnements, nous allons donc dans la troisième section de ce chapitre aborder la question du langage en tant que média de transmission, sa philosophie ainsi que les divers apports de l'étymologie, des racines des mots et leur rôle dans cette réflexion, ainsi que la notion de la sémiosphère et de la limite. En prenant appui sur le nouveau paradigme des liens complexes entre le corps, la conscience, la biocognition, nous verrons comment la neurophénoménologie ouvre cette porte vers le dépassement du dual.

## **1 DIDACTIQUE DES DISCIPLINES CORPORELLES ET SPORTIVES. LE RAPPORT AU CORPS ET SON EVOLUTION DANS L'ENSEIGNEMENT PHYSIQUE EN OCCIDENT.**

Pour mieux comprendre les enjeux relatifs à nos questionnements autour de la pédagogie d'une pratique telle que le yoga, ancrée dans un autre rapport au corps, nous allons d'abord voir l'expérience dans ce domaine en éducation physique tout particulièrement en France. Pouvoir identifier le rapport à l'EPS tel qu'il est enseigné dans des établissements scolaires avec une brève perspective historique de transmission de cette discipline qui remonte à l'époque avant la Révolution française (Andrieu G., 1999), ses nombreuses évolutions suivant le contexte social et économique, avec des changements notamment de rapport au corps (Vigarello, 2016), puis ses enjeux actuels pourrait nous aider à mieux comprendre ce qui se passe dans la rencontre entre ces systèmes qui ont évolué pendant si longtemps dans des paradigmes différents. Quelle serait donc la demande de notre système derrière cet intérêt pour un ailleurs et quelle place est réservée à ces techniques dans l'éducation aujourd'hui ?

### **1.1 *Entre l'entraînement militaire et l'entretien hygiéniste, le corps comme outil***

L'approche utilitaire d'entraînement du corps pour mieux protéger, combattre a déjà été pratiquée en Grèce antique (Corriol, J.-H., 1995 ; Murray, S.C., 2015). En période impérialiste le corps est perçu comme une machine et on cherche à la rendre plus rentable. Dans le souci de son perfectionnement, des scientifiques de l'époque du fin du XIXe siècle cherchent à étudier les aspects physiologiques de la force mécanique du corps. (Andrieu, 1999) Mais l'entraînement gymnique se développe surtout dans des

milieux militaires, entre le colonel Amoros<sup>120</sup>, avant la première moitié du XIXe, Servant des fins politiques, cette approche de la gymnastique, d'après Arnal, T. (2008) « *participe à l'instauration d'un autocontrôle des individus ; raisonnable, le sujet devient autonome autant qu'obéissant*<sup>121</sup> ». Le souci de forger les corps des soldats comme machines à combattre prend une autre dimension avec le passage de l'armée de métier vers une armée nationale. Le service militaire devenant obligatoire l'enseignement de la gymnastique se répand vers les classes populaires dans le cadre d'enseignement scolaire républicain, encadré toujours par des militaires en contribuant au contrôle de l'ensemble des comportements de la personne (Arnal, 2008) et non en instrumentalisant le corps. (Gleyse, 1997)

A la fin du XIXe et début du XXe siècle, de grandes épidémies de choléra, de typhoïde, de tuberculose et de grippe espagnole déclenchent de nouvelles préoccupations avec une dimension hygiénique. A ce moment-là les médecins viennent remplacer les militaires dans l'enseignement. La mode du « grand air » avec l'urgence d'apprendre à respirer de l'air pur (des microbes), une lutte contre la sédentarité et le surmenage intellectuel des écoliers menée par l'académie de médecine pour sauver le capital humain<sup>122</sup>. Être utile, c'est être efficace, apte à accomplir sa mission, travailler et cela concerne pour le moment essentiellement les hommes<sup>123</sup>. Ce corps qui nécessite une

---

<sup>120</sup> Considéré comme le père de la gymnastique française, il a édité notamment en 1834 le traité « Manuel de l'éducation physique, gymnastique et morale ».

<sup>121</sup> T. Arnal,,2018. Science et séduction du nouveau corps athlétique : à l'origine du sport en France. *Revue d'histoire du XIXe siècle*, 56, 189-206. <https://doi.org/10.4000/rh19.5627>résume, que la gymnastique de cerveau d'Amoros fait partie des « *techniques disciplinaires qui apparaissent au XIXe siècle et dont l'objet consiste à soumettre les forces du corps à un contrôle cérébral, qui les assujettit en leur imposant « un rapport de docilité utilité »* (Foucault, 1975, Surveiller et Punir, p. 161).

<sup>122</sup> Dans P. Brouardel, Straus, Rapport de M. Brouardel, doyen de la Faculté de médecine de Paris, sur le régime alimentaire des écoles normales d'instituteurs et d'institutrices. In: *Bulletin administratif de l'instruction publique*. Tome 44 n°834, 1888. pp. 809-811.: Sur le travail intellectuel intense des jeunes, le rapport entre l'alimentation et le fonctionnement cérébral, le besoin nutritionnel avec ce type de travail comparé à l'effort musculaire.

<sup>123</sup> Cf T. Arnal, *Op.cit.*, explore l'évolution de la représentation d'un corps athlétique en France à l'origine du sport, où entre la fin du XVIIIe avec l'image virile de l'hercule évolue vers le milieu du XIXe, avec dans cette transformation du regard : « *un modèle d'efficacité et de résistance à l'effort. Peu à peu, l'énergie supplante la force. Dans cette vision plus dynamique des qualités athlétiques les contours externes du corps n'apparaissent plus comme les seuls critères de son efficacité.* » Ainsi, dans cette dynamique, on tient compte de l'état des organes internes, puis des nerfs, et alors les qualités d'adresse, de coordination et de souplesse deviennent aussi importantes que celles de résistance ou de force. La nouvelle définition de l'efficacité corporelle qui, vers la fin du XIXe siècle, accompagne et favorise

préparation physique est vu à l'époque comme une association d'un dehors et dedans, où dehors correspond à la morphologie, des muscles, la posture droite comme signe distinctif de l'homme par rapport à l'animal, de l'autre côté le dedans avec les organes internes et la peau qui sépare le dehors et le dedans. Le cerveau est considéré à part avec pour fonction la coordination de l'ensemble pour le respect des lois de la République<sup>124</sup>. La question de la force reste liée au pouvoir dans le contexte d'inégalité sociale, car on voit les lycéens faire du sport pour développer l'esprit combattant de chef, pendant que le peuple fait de la gymnastique pour mieux servir l'état et ses intérêts ; en parallèle avec l'évolution des salles privées fréquentées par la bourgeoisie attirée par la force musculaire<sup>125</sup>. On constate, en quelque sorte, une bascule de rapport à la culture physique qui participe à aider la 'nature', avec l'idée du progrès comme principale aspiration, le processus qui sert aussi à l'émancipation, notamment des religions<sup>126</sup>.

Le souci de 'perfectionnement de la race' reste très présent jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, notamment dans les écrits du neuropsychiatre P. Tissié<sup>127</sup>, qui critique les problèmes de postures, la « dégénérescence » de la jeunesse<sup>128</sup>, les corps français, qui devraient être perfectionnés par l'EP. L'impact de la Première Guerre mondiale, la tuberculose, l'augmentation de la consommation d'alcool, ont de nouveau recentré l'attention sur la dimension hygiéniste de l'EP. Ainsi le thème de redressement du corps reste présent tout au long du siècle<sup>129</sup>. L'aspect d'épanouissement ou de bonheur n'est pas parmi les premières orientations des méthodes gymniques de l'époque qui suivent

---

l'apparition des sports, valide alors une grande variété de morphotypes athlétiques toujours circonscrite, cependant, aux strictes frontières de la masculinité ».

<sup>124</sup> Cf G. Andrieu, 1997, p. 13

<sup>125</sup> G. Andrieu, 1999, p. 10

<sup>126</sup> G. Andrieu, Ibid, p. 11

<sup>127</sup> Cf notamment Philippe Tissié, *L'éducation physique et la race : santé – travail – longévité*, Paris, Flammarion, 1919 ; Philippe Tissié, « L'éducation physique et le patriotisme chez les jeunes criminels en correction », *La Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale*, 1926 ; Philippe Tissié, « Grandeur et décadence de l'EP en France », *La Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale*, 1934

<sup>128</sup> Voir plus à ce sujet, Saint-Martin, Jean, « Philippe Tissié ou l'éducation physique au secours de la dégénérescence de la jeunesse française (1888-1935) », *Revue d'histoire de l'enfance « irrégulière »* [En ligne], 8 | 2006

<sup>129</sup> Au sujet du redressement du corps et les diverses formes que cela prend à travers l'histoire, voir G. Vigarello, *Le corps redressé. Histoire d'un pouvoir pédagogique*, Le seuil, 2017 (1<sup>er</sup> 1978)

donc la logique utilitaire en s'adaptant à des demandes du contexte historique, politique, social du moment précis<sup>130</sup>.

Le contexte de la période avant la Seconde Guerre mondiale définit l'orientation des approches centrées sur la physiologie avec les valeurs d'endurance, de volonté, orientées sur le pragmatisme formulé par Hébert comme "*Être fort pour être utile, être fort pour se sauver soi-même ou porter secours à son prochain*"<sup>131</sup>. Si Tissié est inspiré dans son approche par la gymnastique suédoise, basée sur la statique, des mouvements automatiques, décomposés, Hébert, en proposant sa méthode naturelle, répond différemment à la demande du moment avec une nouvelle conception du "*moteur humain*" (Andrieu, 2012). Son entraînement à la résistance à la fatigue présente une synthèse de diverses techniques répondant à cette exigence d'utilité. Hébert ainsi prône des entraînements en pleine nature<sup>132</sup>, avec la nudité relative pendant les exercices, s'intéressant aux idées du nudisme (notamment pour des effets thérapeutiques de l'air, de l'ensoleillement etc.) et du végétarisme, à travers lesquels il explore les différents moyens d'améliorer l'endurance et la résistance.

### 1.1.1 L'éducation physique dans l'école

L'intégration de l'éducation physique à l'école est une question complexe<sup>133</sup>, son enseignement en tant que discipline étant obligatoire dès la fin du XIXe siècle<sup>134</sup>, avant les lois Jules Ferry, ce qui n'a pas empêché la « *situation paradoxale ... (où)... d'une part le législateur n'a cessé de réaffirmer le principe de cette obligation mais d'autre part, les conditions et les moyens pour la traduire dans les faits n'ont que rarement... été octroyés par les gouvernements successifs de la République* ». (Arnaud, 1989, p. 29) Ainsi, d'après Arnaud (*op.cit.*), le processus d'institutionnalisation d'une discipline s'appuie sur

<sup>130</sup> Andrieu, 1999, p. 12

<sup>131</sup> G. Hébert, 1936, *L'Éducation Physique virile et morale par la Méthode Naturelle, Tome 1*, Vuibert

<sup>132</sup> Cf P. Philippe-Meden, 2015, HÉBERT, Georges (1875-1957). Bernard Andrieu. *Vocabulaire international de philosophie du sport. Les origines*, L'Harmattan, *Mouvements des Savoirs* : il s'agit de « dix familles d'actions 'naturelles' ou 'utilitaires' pour lesquelles le corps humain serait spécialement organisé : la marche, la course, le saut, le grimper, le porter, le lancer, la nage, la défense, la quadrupédie et l'équilibrisme... sur un rythme rapide, soutenu et continu ».

<sup>133</sup> Voir à ce propos P. Arnaud, 1989 ; Combaz, G. & Hoibian, O., 2009

<sup>134</sup> La loi George du 27.01.1880 a rendu l'enseignement de la gymnastique obligatoire dans les établissements scolaires qui dépendent de l'Etat

plusieurs facteurs, dont la définition de ses *finalités*. Or, pour l'éducation physique, celles-ci sont variables, dépendant du contexte de l'époque qui en détermine l'importance<sup>135</sup>. Ensuite, le second point relève de la *représentativité culturelle* et là il s'agit de résoudre le conflit entre les pratiques sociales des activités physiques et sportive et la manière dont elles se transforment en discipline scolaire<sup>136</sup>. Enfin, la condition *institutionnelle*, qui a ses spécificités, dans le cas de l'EP, avec une certaine dualité dans la résistance avec des revendications d'indépendance, mais en même temps au vue de risque de se retrouver à la marge, les enseignants, de leur propre gré, s'inscrivant dans la règle commune.

Ainsi, si aux débuts dans l'enseignement de la discipline dans les écoles le monopole appartient aux militaires, quand la gymnastique devient obligatoire, avec la création de certificat d'aptitude à l'enseignement de la gymnastique qui ne devient pas tout de suite un diplôme civil de qualité, les militaires restent les principaux enseignants et formateurs. Ensuite, progressivement avec la mise en avant des aspects hygiéniques de gymnastique on constate l'autorité croissante des médecins. En plus de la rationalisation de l'école et la mise en avant des approches anatomique et physiologique plus scientifiques, centrées autour de la mécanique du mouvement, qui visent avant tout à répondre aux objectifs scolaires, inculquer la discipline dans l'éducation des serviteurs de la nation dans un esprit patriotique républicain<sup>137</sup>. L'émancipation du militarisme dans la pédagogie de la gymnastique en fin du XIXe siècle et un rôle grandissant de l'approche scientifique donne naissance à la discipline de l'éducation physique basée sur la gymnastique sur le plan du contenu<sup>138</sup>.

---

<sup>135</sup> Ainsi, P. Arnaud, Ibid, p. 30 résumé : « *Finalités militaires ou conscriptives, hygiéniques, eugéniques, sociales, etc., trouvent leur signification axiologiques dans les nécessités de la vie collective et expriment autant les représentations qu'une société se donne de l'éducation physique que l'état de développement des connaissances scientifiques.* »

<sup>136</sup> Ibidem, relève ici notamment la question d'intégration du sport, dans l'éducation physique, étant dans un rapport conflictuel entre eux, ces pratiques s'étant développées de manière autonome.

<sup>137</sup> Cf plus à ce propos Andrieu, 1999, p. 11, p.p. 121-122,

<sup>138</sup> Notamment à travers l'apport de G. Demenÿ qui se consacre à des recherches basées sur l'observation de la continuité du mouvement, en quête d'un juste milieu et de l'harmonie en évitant des excès révolutionne les méthodes pédagogiques de l'époque qui suivaient les consignes militaires prenant forme des mouvements saccadés. Le travail va rester cadencé, plus simple en exécution et adapté aux garçons à l'avenir militaire, alors que le travail rythmé viendra seulement lorsque la

Avec le début de la formation des enseignants, les leçons prennent une forme très rigoureuse en s'appuyant sur la méthode suédoise et une discipline stricte, à laquelle s'ajoutent des contenus sportifs. La guerre des méthodes qui se multiplient se déclenche en début du XXe siècle, chacun s'appuyant sur différentes justifications scientifiques, cette rivalité semble viser plutôt le pouvoir entre les pionniers de la discipline, l'intégration de leur gymnastique dans l'institution scolaire. Ainsi « *la genèse de l'éducation physique à l'école donne l'impression de se structurer dans une suite de conflits quasi-permanents*<sup>139</sup>. » (Combaz, G. & Hoibian O., 2009, p. 93) L'enfermement de chaque promoteur dans sa doctrine et ses choix, la décentralisation, le manque d'une réflexion commune ou d'autorité, laissent l'école à côté de ces débats, avec un développement de l'enseignement de l'éducation physique au ralenti<sup>140</sup>.

### **1.2 La prise en compte du psychisme : vers le corps comme totalité**

Au tournant du XXe siècle<sup>141</sup> les pédagogies nouvelles apparaissent en proposant une méthode alternative, tenant compte de l'enfant et non de la matière enseignée, avec une participation active de l'élève, en favorisant la coopération plutôt que la compétition, ainsi que la démarche inductive plutôt que déductive comme dans l'approche traditionnelle<sup>142</sup>. Ces méthodes étaient vues comme utopistes, mais dans les

---

gymnastique s'adressera aux filles. (P.p. 113-114, Andrieu, 1999) Il a également un rôle important dans la formation des maîtres, d'abord à travers la création du « *Cercle de Gymnastique rationnelle* », puis la création du cours supérieur d'EP en 1903, afin de permettre une mise en application des connaissances scientifiques, les maîtres, dépourvus de l'enseignement théorique auparavant, ayant que le rôle de démonstrateurs.

<sup>139</sup> Combaz, G. & Hoibian, O. (2009). Quelle culture corporelle à l'école ? Entre tradition sportive et renouvellement des pratiques sociales - 1980-2006. *Sciences sociales et sport*, 2, 93-124. <https://doi.org/10.3917/rsss.002.0093>

<sup>140</sup> Cf G. Andrieu, 1999, P.p. 123, 153

<sup>141</sup> Cf à ce propos D. Patry, , 2018, <https://doi.org/10.4000/trema.4237> arnal cite des psychologues et pédagogues, comme « *Édouard Claparède (1873 – 1940), Roger Cousinet (1881-1973), Ovide Decroly (1871-1932), Adolphe Ferrière (1879-1960), Célestin Freinet (1896-1966), Robert Gloton (1906-1986), Maria Montessori (1870-1952), Alexander Neil (1883 - 1973), ou Henri Wallon (1879 – 1962), pour ne citer que certains des plus connus, le développement de l'enfant, son autonomie, passe par une refonte, une révolution copernicienne des méthodes pédagogiques et du rapport enseignant-enseigné.* »

<sup>142</sup> Cf, Ibid, écrit : « *De nombreuses critiques ont été formulées par ces pédagogues sur l'école « traditionnelle », et notamment sur la relation hiérarchique et la domination des maîtres sur les élèves. Mais c'est surtout le statut de l'enfant qui sera questionné par ces pédagogues et notamment par l'apport de la psychologie de l'enfant qui prend son essor au XXe siècle* »

années 60 certains de leurs principes ont toutefois été intégrés dans les instructions officielles, même si leur application restait compliquée.

En début du XXe siècle, Tissié évoque le lien réciproque entre le corps et le psychisme, tout en dissociant bien les deux. Il évoque les effets du mouvement sur la pensée et l'inverse, avec une éducation physique tenant compte de l'importance du développement psycho-moteur aussi bien pour l'intelligence de l'enfant que la morale, en établissant une corrélation de la discipline du muscle et de la pensée<sup>143</sup>.

La période d'entre les deux guerres est marquée par un intérêt envers les méthodes de pédagogie active, tout particulièrement dans l'école primaire qui reste bien à part de l'école secondaire. Cette tendance ne s'applique pas pour autant à l'éducation physique qui gardait avant tout un caractère utilitaire et hygiéniste, avec l'aspect physiologique prenant le dessus sur la psychologie, pas suffisamment développée à l'époque<sup>144</sup>.

L'éducation physique de l'après-guerre s'intéresse essentiellement à la réalisation motrice. Les corps sont affaiblis et le besoin de régénération se traduit entre autre par l'apparition de la gymnastique corrective pour les enfants, marquant le retour du mouvement hygiéniste. Dès 1952 on commence à parler de l'importance de l'éducation perceptive dans l'apprentissage moteur. Mais l'éducation physique reste centrée sur une activité dynamique et une identification de la discipline à l'enseignement sportif, avec une certaine dimension politique<sup>145</sup>.

Les mouvements de 1968 marquent un tournant et dans les années 70 on voit le rapport au corps évoluer, alors que le sport est souvent critiqué. Plus globalement, dans les années 70 les approches de l'éducation physique se tournent de plus en plus vers la vision du corps comme une entité indécomposable, contrairement à la pensée binaire

---

<sup>143</sup> Il élabore ainsi la conception de « *la cérébration par la musculation* » ; P. Tissié, « *L'éducation physique et le patriotisme chez les jeunes criminels en correction* », *La Revue des jeux scolaires et d'hygiène sociale*, 1926, p. 19.

<sup>144</sup> Cf Andrieu, 1997, p.p. 39-40,

<sup>145</sup> Le Boulch, 1998, p. 60



qui cherchait à établir la nature des inter-relations entre le corps et le psychisme, ascendant ou descendant.<sup>146</sup>

Dans ses différents travaux, depuis 1961 Le Boulch évoque une compréhension du mouvement dans sa référence à l'être entier, avec l'accent dans l'éducation physique porté sur la capacité d'intégrer son schéma corporel et percevoir la globalité de son corps en lien avec l'environnement extérieur. Avec une approche phénoménologique, en incluant le mouvement dans l'ensemble indissociable des manifestations intellectuelles, émotionnelles, neuro-végétatives, le corps représente une totalité intégrant les phénomènes de pensée, de la conscience, le vécu affectif corporel. Pour Le Boulch, une vision non dualiste est indispensable pour inscrire l'éducation physique dans le cadre de l'éducation fondamentale et transversale sous la forme d'éducation psychomotrice, en évitant la compétitivité excessive et extraversion de l'enseignement sportif<sup>147</sup>. Il l'envisage comme un potentiel moyen de connaissance de soi à l'école « *par l'action si elle débouchait non seulement sur une double image du corps affectif et opératif, mais par la compréhension par l'étudiant de ses propres mécanismes de fonctionnement*<sup>148</sup> ».

Parlebas, à la même époque, soutient l'idée de la totalité incarnée avec le concept de conduite motrice intégrant en interrelation étroite l'aspect extérieur du mouvement et sa signification intérieure (le vécu personnel). Au lieu de séparer l'individu en différentes composantes isolées, il s'agit de prendre en compte sa conduite dans toute sa complexité, et les facteurs multiples - la dimension psychologique, cognitive, affective ; en se basant sur l'observation des situations concrètes<sup>149</sup>.

---

<sup>146</sup> Voir C. Collinet, sur les difficultés de diverses tentatives d'application du concept de corps comme la totalité dans le cadre d'une EP, « *Intérêts et limites des concepts liés au corps dans trois conceptions de l'Éducation physique des années soixante-dix* », Corps et culture [En ligne], Numéro 5 | 2000

<sup>147</sup> Le Boulch, 1998, p. 135

<sup>148</sup> Le Boulch, 1998, p. 328

<sup>149</sup> Collinet, 2000, p. 4

Toujours dans les années 70, R. Mérand<sup>150</sup> met en avant l'importance pour des pédagogues d'éviter de réduire le mouvement à sa forme physiologique ou mécanique en l'intégrant et reliant à l'acte, un concept plus large, qui parle aussi de la totalité et le besoin de tenir compte donc du vécu, de l'histoire qui explique la production motrice. L'éducation ici est dédiée à développer l'Homme total, avant tout avec les aspects intellectuels et physiologiques. Mérand souligne l'importance du social et la fusion entre l'individu et le social, l'homme ne pouvant pas se développer ou vivre sans cette relation, ce qui révèle une certaine domination du collectif prenant l'ascendant par rapport à la singularité. Sa pédagogie s'appuie sur divers concepts et modèles psychologiques et intègre la prise de conscience, mais conduit à rétablir la dualité, la conscience se présentant comme extérieure au corps et celui-ci étant utilisé comme support d'un apprentissage social<sup>151</sup>.

Dans les années 70 la volonté de se déconditionner des aspects normatifs du sport, soutenu par des quêtes anti-hiérarchiques<sup>152</sup> et anti-institutionnelles du mouvement contre-culturel<sup>153</sup> de l'époque se traduit entre autre avec l'émergence du concept d'expression corporelle<sup>154</sup>, qui se démarque des techniques codifiées par une volonté de libération avec une vision informelle du mouvement. Basée sur la libération psychique en s'affranchissant des normes et une libération corporelle par le mouvement s'intégrant dans une démarche de santé dans le sens global. Selon Vigorello (1982) dans cette approche le corps parle : on voit donc de plus en plus la prise en compte du psychisme et des émotions, avec une volonté de rétablir les liens entre le corps et

---

<sup>150</sup> R. Mérand, (1970) « *L'acte moteur* », Revue Sport et Plein Air, 128, 130, 131 cité par Collinet, Ibid

<sup>151</sup> Collinet, 2000, p. 5

<sup>152</sup> Cf, G. Combaz, & O. Hoibian, 2009, p. 102, à propos du « *courant critique à l'égard du sport compétitif (...) dénonçant cette forme d'instrumentalisation des corps inspiré du modèle capitaliste de la rationalité économique.* » Ainsi, l'usage politique du sport « pour satisfaire des ambitions de prestige national conduit à une sorte d'aliénation de la personnalité des athlètes, appréhendés dans leur seule dimension bio-mécanique. A la logique du rendement maximum « *sacrifiant l'individu sur l'hôtel de l'idéologie productiviste* » dans l'unique perspective de la victoire à tout prix, ce mouvement oppose un rapport au corps tourné vers le respect d'un meilleur équilibre entre l'individu et son environnement, et une démarche excluant toute référence à l'esprit de compétition.

<sup>153</sup> L'expression corporelle aurait donc été nourri aussi par l'usage de diverses techniques (entre autres la médecine orientale et la méditation transcendantale) par ces mouvements des 68, ainsi que le refus du modèle sportif comme finalité. Cf Travailot, 1998, p. 46,

<sup>154</sup> Ce terme apparaît dans les Instructions officielles (I.O.) d'éducation physique de 1967.

l'esprit. La technique ici est au second plan, avec l'accent porté sur l'intime, les transformations intérieures, le retour sur soi.

Au début ces courants se développent en marge des établissements scolaires, l'entrée officielle se faisant en 1985 dans l'EPS<sup>155</sup> pour tous les élèves du collège. Cela s'inscrit dans un tournant que connaît la discipline suite à sa réintégration au sein du ministère de l'Education nationale qui revoit donc ses orientations<sup>156</sup>.

### **1.3 Didactique du Staps : état actuel**

Le changement de paradigme se fait avec un regard sur son corps non pas comme un objet extérieur où séparé de la conscience, un intermédiaire entre nous et le monde, mais plutôt de voir l'indissociable, comprenant l'engagement corporel direct dans la relation, de la conception d'avoir un corps vers être un corps<sup>157</sup>. « *Pour ce faire, il faut arriver à se décentrer de l'action sur l'environnement pour atteindre les effets de l'action sur le corps propre. Cela demande déjà une certaine expertise et ne pourra donc pas être envisagé trop tôt dans la scolarité. Il s'agira d'abord de vivre des expériences corporelles variées au cours de la scolarité pour ensuite les analyser, les comprendre et ainsi mieux se connaître face à une situation* » (Andrieu B., Richard G., 2012, p. 11) La perception n'est donc pas automatique ou passive, mais une action dans laquelle on attribue une signification à notre environnement, en fonction de la relation au monde dans lequel on évolue, la dimension corporelle ou l'inscription corporelle de l'expérience étant fondamentales. Dans le développement de cette écoute fine, l'intérêt porté aux pratiques orientales et leur approche du corps touche aussi les établissements scolaires. Ainsi en 1998, le rapport sur ces pratiques fait à la demande de l'Académie de Lille, plaide pour inclure les "*Activités scolaires de développement et d'entretien physique*", comprenant les "*activités physiques d'entretien et de développement de la personne*" et

---

<sup>155</sup> Cf le Programme d'EPS pour les classes de collège, Arrêté du 14 novembre 1985, B.O. du ministère de l'Education nationale, n°44, 12 décembre 1985.

<sup>156</sup> Voir à ce propos G. Combaz, & O. Hoibian, 2009, p. 103

<sup>157</sup> Voir aussi Y. Vanpouille, 2011, p. 75, sur la nécessité d'un renouveau paradigmatique en STAPS pour « *l'indissociabilité de l'action et de la théorie, de l'agir et de l'être, la nécessité de développer une conduite corporelle de connaissance comme condition de la connaissance* »

une nouvelle compétence, celle d' « *orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi*<sup>158</sup>. »

Ainsi on retrouve cette orientation dans le B. O. n° 2 du 19 février 2009 sous le nom « Relaxation » dans le programme :

*« Compétence attendue de niveau 3 : se centrer sur soi dans l'activité et réaliser des techniques respiratoires, éprouver des états de contraction/relâchement musculaire, prendre des postures permettant d'engager un état de détente. »*

*Compétence attendue de niveau 4 : réaliser et associer des techniques respiratoires, des mobilisations articulaires et musculaires, des postures spécifiques, des évocations mentales et en identifier les effets pour assurer un état de détente.*

*Compétence attendue de niveau 5 : concevoir et réaliser des actions sur soi (techniques respiratoires, mobilisations articulaires et musculaires, postures et évocations mentales) destinées à un état de bien-être psychologique et physiologique. »*

Aujourd'hui, le yoga figure sur la liste nationale des activités physiques et sportives dans le programme du lycée dans le dernier des cinq champs d'apprentissage d'EPS ensemble avec la course en durée, la musculation, la natation en durée et le step (dans la continuité de ce qui était donc déjà formulé dans le BO 2009 sous le nom de Relaxation), « *Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.* » Le BO<sup>159</sup> précise : « *Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.* » Le projet personnel suppose donc une pratique auto-référencée, où l'élève conjugue plusieurs tâches et rôles en étant « *aide, parade, coach, observateur* ». Cette gestion de sa pratique en autonomie prend appui sur les connaissances de l'élève du corps et de l'effort physique, différents paramètres de l'entraînement, puis personnaliser sa

---

<sup>158</sup> B. Andrieu, G. Richard, 2012, p. 19

<sup>159</sup> Annexe 1 au Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019

séquence en tenant compte de ses ressentis « *musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...* ».

En ce qui concerne la finalité de l'enseignement d'EPS dans l'ensemble du cycle du lycée, elle vise la formation d' « *un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire*<sup>160</sup> ». Cette question de citoyenneté et d'autonomie répond aux injonctions globales qui régissent les programmes scolaires de l'ensemble des cycles<sup>161</sup> et la conception des APSA en tant que supports d'enseignement est présente dans les textes officiels depuis 1985<sup>162</sup>. La notion de socle commun de connaissances<sup>163</sup>, de compétences et de la culture suppose d'être centré non sur les contenus mais sur l'élève et ses besoins afin de définir les connaissances et les champs disciplinaires qui peuvent l'aider dans les transformations qui concernent également ses relations, sa vie en société. Ainsi, dans le champ d'EPS comme dans d'autres disciplines, l'orientation implique du point de vue de l'enseignant de se mettre en position d'accompagnant et plus particulièrement la CP5 « *s'inscrit dans un processus de déplacement des pôles de décision et de gestion du professeur vers les élèves*<sup>164</sup> ».

Dans cette même logique, au niveau de l'élémentaire, l'éducation physique « *contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la*

---

<sup>160</sup> Ibid

<sup>161</sup> La loi d'orientation de 2005, l'art. L 111-1 « *outre la transmission des connaissances, la Nation fixe commission première à l'école de faire partager les valeurs de la République* ».

<sup>162</sup> Voir les Cahiers EPS n. 43 en 2011 dédiés à la CP5, ou la compétence propre 5 mise en avant aux programmes de lycée en 2010 qui correspond à « *savoir s'entraîner* »

<sup>163</sup> Introduit par la même loi d'orientation de 2005 faisant partie de la politique européenne, actuellement le site de l'Education National y inclut 5 domaines : les langages pour penser et communiquer (comprenant le langage des arts et du corps ), les méthodes et outils pour apprendre (« *apprendre à apprendre* »), la formation de la personne et du citoyen (avec la transmission des valeurs de la Constitution), les systèmes naturels et les systèmes techniques (les fondements de la culture scientifique, mathématique, technologique) et les représentations du monde et de l'activité humaine (« *conscience de l'espace géographique et du temps historique* »)

<sup>164</sup> Cf G. Pasquier, 2011

*responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d'autrui<sup>165</sup> ».*

Cette question de l'éducation à la santé qui rappelle les mouvements hygiénistes, avec une actualité encore politique suite à la crise sanitaire de la COVID-19, interroge sur les normes corporelles véhiculées par l'enseignement, sur la conception de la santé comme un objet à acquérir (Marsault, 2015), et de l'autre côté la question de la mise en pratique de la conception élargie de la santé qui dépasse la physiologie avec une dimension holiste qui demande donc de porter un autre regard à la pratique d'EPS. Les activités de développement de soi dont le yoga s'intégrant à l'EPS, le débat sur leur légitimité et la forme de leur application et encadrement dans les établissements scolaires continue.<sup>166</sup>

Nous avons vu lors de ce sous-chapitre que la discipline d'enseignement physique a connu différentes orientations en France au cours de son histoire : militaire, hygiéniste, scientifique, sportive, didactique pour mieux répondre à l'actualité de l'époque concrète. On peut parler de passage de l'instrumentalisation de la pratique et usage politique des corps - outils vers une approche éducative du corps vu comme une totalité avec une importance particulière d'autonomie. La transformation du rôle de l'enseignant d'EP dans ce processus qui vise encourager l'autonomie. Le système de l'Education nationale aujourd'hui se montre à la fois ouvert à faire venir de nouvelles techniques et méfiant envers leurs caractères hors cadre, craignant des dérives.

Nous allons maintenant explorer la transformation qui s'opère dans la posture de l'enseignant du yoga moderne, comment se traduit la professionnalisation avec le passage des modes de transmission traditionnelles au sein de la culture d'origine, quels médias sont possibles pour un enseignement plus universel de cette pratique

---

<sup>165</sup> Selon le site de l'Education Nationale, <https://www.education.gouv.fr/le-sport-l-ecole-elementaire-9509>

<sup>166</sup> Les rapports de Miviludes (la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) 2018-2020 ; la note du Comité scientifique en 2022 concernant l'encadrement de la méditation pleine conscience dans les établissements scolaires

psychocorporelle aujourd'hui pour un accompagnement tenant compte des singularités.

## **2 TRADITION OU TRAHISON : DE L'APPRENTISSAGE DE LA BOUCHE DU GURU VERS LES ENJEUX DE TRANSMISSION DU YOGA MODERNE TRANS-NATIONAL ET ACCOMPAGNEMENT**

Avant d'explorer les aspects plus particulièrement liés à la transmission du yoga moderne, nous avons donc tout d'abord voulu mieux comprendre dans quel contexte éducatif se fait cet échange notamment en France. Nous allons maintenant revenir en Inde afin de mieux comprendre le modèle traditionnel de transmission du yoga et particulièrement la question de la relation du maître au disciple, puis aborder le changement qui se produit au moment de la transnationalisation de la discipline. Comment entre le maintien et le renouveau, le processus de transformation de la tradition s'opère ? Que se passe-t-il pendant ce glissement de forme de transmission ? Quelles formes de transmissions s'inventent quand les médias traditionnels ne sont plus adaptés au nouveau contexte social ?

### **2.1 *Figure du maître dans la tradition***

Avant d'aborder de plus près les formes de transmission traditionnelles dans lequel le yoga a dû évoluer en Inde, nous allons évoquer ce qui caractérise la notion de la tradition de façon plus générale. Ainsi, dans son travail qui se porte sur les dynamiques des traditions de l'Asie du Sud, Squarcini<sup>167</sup> propose de les explorer à partir d'une analyse étymologique et sémantique comparative entre les termes latins et sanskrits, nécessaire pour élaborer une stratégie plus universelle, valable pour ces contextes culturels bien différents. Dans le souci de prendre en compte la complexité de ces processus, à partir de cette approche, il suggère une nouvelle méthode afin de repenser les fonctions de la

---

<sup>167</sup> F. Squarcini, 2005, Tradens, Traditum, Recipients. Introductory Remarks on the Semiotics, Pragmatics and Politics of Tradition in Squarcini, Federico (ed.), Boundaries, Dynamics and Construction of Traditions in South Asia <https://media.fupress.com/files/pdf/16/344/2319>

tradition, questionner ses limites, sa manière de se définir, affirmer sa légitimité, sa reproduction et les raisons de son déclin.<sup>168</sup>

|  |  |
|--|--|
| <i>traditio-ōnis</i>   | 'Consignation', 'transmission', 'passage', 'renonciation'  |
| <i>Tradere</i> ( <i>trans</i> ('à travers', 'au-delà') + <i>dare</i> ('donner')) | Act physique de 'consigner', 'confier', 'Transmettre', 'transférer', 'remettre', et 'narrer' ; NB : le sens fig., ' <b>trahir</b> ' <sup>169</sup> |
| <i>Traditus</i> (p.p de tradere)   | Qqch qui a été matériellement « remis » ou « transmis »  |
| <i>Traditio</i>  | Dans la législation de Rome antique : le geste pour assurer la réception correcte et légitime de la possession par un héritier                     |

Ainsi, Squarcini parle à partir de cette analyse d'une « *co-existence de la signification de la factualité, de caractère concret et objectif de donner et sens transitif et dynamique de transférer*<sup>170</sup> ». Et tout en étant inscrit dans des contextes sémiotiques différents, le verbe 'tradere' implique dans tout acte de transmission la présence de quelqu'un qui remet, (*tradens*, « qqn qui donne une certaine chose [*res*'] ), de l'objet ou contenu (*traditum*) et de récepteur (*recipiens*)<sup>171</sup>. La tradition étant donc influencée par l'ensemble des composantes de ce système, d'après Squarini (Ibidem), l'exploration de tout *traditum*, objet de transmission, avec la prise en compte donc du contexte systémique et relationnel dans lequel il s'inscrit. Ainsi chaque acte de transmission est inséparable de son contexte – politique, social etc.

A partir de cette perspective, nous allons donc dans ce sous-titre explorer le contexte de transmission dans lequel était inscrit le yoga historiquement en Inde, la figure du maître et les médias qu'il emploie dans la transmission au disciple.

<sup>168</sup> Ibid, pp. 11-12.

<sup>169</sup> Cf, Ibid, p. 15, cette signification apparaissant également dans le texte latin de la Bible, puis est associé à la ruse de Judas, qui physiquement 'remis' le Christ, l'a 'trahi' aux autorités hostiles

<sup>170</sup> Ibidem, p. 15, trad. par MP depuis l'anglais « *co-exists the meaning of the factuality, concreteness and objectivity of giving and the transitive and dynamic sense of transferring* »

<sup>171</sup> Ibidem



### 2.1.1 La bouche du guru

Le mode de transmission oral dans une lignée de maître à disciple, qu'on appelait aussi d'oreille à oreille, caractérise la tradition du yoga, ainsi que de manière générale l'enseignement traditionnel en Inde dès les temps de *Véda*. Ainsi, la parole du *Guru*, *Gurumukh* (de sanskr. *Guru* – maître, *mukha* – bouche)<sup>172</sup>, était la source unique d'apprentissage à l'époque.

Des *gurukulas* (de sanskr. *guru* – maître, *kula* – maison, famille), des écoles qui s'organisaient autour des gurus, avec des disciples (*Śiṣya*, sanskr. – celui qui est bon à être instruit, gouverné) qui y vivaient souvent pendant plusieurs années. *Śiṣya*, comme son nom l'indique, étant dérivé du verbe *śās* qui signifie en premier lieu « commander, gouverner » et seulement après « instruire ». Ce rapport suppose une obéissance, l'abandon au guru, le respect de son autorité comme une des caractéristiques principales d'un disciple exemplaire et condition d'une transmission réussie. La personnalité du maître étant centrale dans l'éducation, la relation entre lui et son disciple a donc une fonction importante dans ce processus d'apprentissage.

Le mot *guru* lui-même en sanskrit possède plusieurs significations dont « lourd ; grand ; important ; vénérable ; un parent plus âgé (mère, père ou tout membre de famille) ; parent spirituel ; maître ; une femme enceinte ». On considère que le mot se compose de deux syllabes *gu*, ignorance et *ru*, dissiper, (Nizard C., 2018, p. 5). Ce qui pourrait indiquer de façon sous-jacente une idée selon laquelle il ne s'agirait pas vraiment de donner des connaissances, mais plutôt d'enlever quelque chose qui empêcherait l'accès à une connaissance qui serait déjà là<sup>173</sup>. « *Le guru est celui qui, à chaque instant, réside dans les plus grandes profondeurs du soi. Il ne voit aucune différence entre lui-même et les autres. Il est complètement débarrassé de l'idée qu'il est « illuminé » ou « libéré », alors que ceux qui l'entourent seraient enchaînés ou plongés dans les ténèbres de l'ignorance*<sup>174</sup>. »

---

<sup>172</sup> Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary, 1899 pour les références du sanskrit

<sup>173</sup> Cf cela pourrait être mis en référence avec le terme de la 'réminiscence' chez Platon (latin *reminisci* « rappeler à son souvenir », du grec *anamnesis*, « ressouvenir ») où l'âme était déjà en possession de la connaissance immortelle et apprendre correspondrait ainsi à se souvenir, et la connaissance à re-connaissance

<sup>174</sup> Sri Râmana Maharshi cité par E. Ruchpaul, C. Poggi, 2018, p. 313

La présence du *guru* revêt donc un caractère indispensable sur la voie du yoga, le principe sur lequel s'accordent toutes les sources sur l'histoire de la pratique. (Mallinson, Singleton, 2017, p. 48) *Śivasamhitā*, un des trois textes classiques qui décrit la pratique du *hatha yoga*, daté du XIV<sup>e</sup> siècle, affirme même que « *Venant de la bouche du guru, la sagesse est puissante. Sinon, elle est vide et privée de pouvoir et emmène de grandes souffrances*<sup>175</sup> ». Celui-ci doit être un vrai yogi et doit donc avoir complètement réussi à atteindre la stabilité de son souffle et son mental<sup>176</sup>. Les textes précisent également que pour réussir sur sa voie, le disciple doit servir son guru de façon dévouée et appliquer son enseignement avec zèle, sans se poser de questions.

*Gheraṇḍasamhitā*, le troisième texte classique sur le *hatha yoga*, décrit différentes formes de méditation, dont la plus grossière suppose une visualisation, un objet. La méditation avec la visualisation de son guru permet de « perfectionner » ce type de méditation<sup>177</sup>. Le guru devient un médiateur nécessaire qui permet l'accès à Soi et à l'Ultime, qui représente père, mère et dieu pour son disciple et c'est par la grâce et la compassion du guru, et à travers sa dévotion envers lui qu'il peut atteindre le *samādhi*, l'état de conscience suprême<sup>178</sup>. De son côté le disciple devait accroître son intuition à travers la pratique de la méditation afin de pouvoir mieux identifier les liens cachés entre les principes philosophiques qu'ils apprennent pour mieux connaître les différents plans de la réalité<sup>179</sup>.

Ainsi, il est possible de mettre en référence ce système avec le modèle ternaire d'acte de transmission inscrit dans la notion de la « tradition<sup>180</sup> », avec *gurusisyaparamparā*, *sansk.* signifiant « *transmission de la connaissance du guru à sisya* ». *Parampara*, équivalent sanskrit donc de la « tradition », contient le dynamisme et la mixité de l'acte de donner et de recevoir<sup>181</sup>.

---

<sup>175</sup> Cf *Śivasamhitā*, 3.10-21 cité par Mallinson, Singleton, 2017, p.68

<sup>176</sup> Cf *Ibid*, p.68

<sup>177</sup> *Ibidem*, p. 321

<sup>178</sup> *Gheraṇḍasamhitā*, 7.1.-6,17 cité par Mallinson, Singleton, 2017, p.341

<sup>179</sup> Cf J.C. Ruff, ed. D.G. White, 2012, p.98

<sup>180</sup> *Supra*, dans l'introduction de ce sous-titre, le modèle tel que proposé par Squarcini ;

<sup>181</sup> Cf Squarcini, *Ibid*, pp 20-21 propose l'analyse sémantique du terme sanskrit *parampara*. A propos de son étymologie, il provient de *para-m-para*, avec une répétition de la racine *para*, signifiant à la fois 'distant', 'éloigné', 'ancien', 'ultérieur', et 'différent', 'autre', 'opposé', 'étranger', 'adverse' et signifie

### 2.1.2 Les quatre bouches de Brahma et le nombril de l'humanité

Dans la tradition védique l'obligation de la transmission orale<sup>182</sup> étant ainsi liée intimement au lien privilégié au guru. Ce mode de transmission assure la continuité de la lignée (*parampara*<sup>183</sup>), et la justesse de la transmission qui repose sur l'intention ou l'objectif de transmettre tout un champ invisible, caché ou secret. Dans la communication de cette transmission orale de la bouche du guru, d'une parole donc vivante, vibrante, poétique, dotée d'un rythme et d'une tonalité, la phonétique même du sanskrit favorise cette vocalité. L'écriture, elle, est inférieure à « *la parole parlée, parlante, orale* », « *n'ayant quelque valeur ou effet que dans la mesure où elles donnent à voir une réalité qui par nature est immatérielle*<sup>184</sup> ».

Ainsi cette hiérarchisation peut se poursuivre dans la tradition de récitation de mantra à haute voix, puis récitation mentale et ensuite méditation sur sa vibration. Cette lecture reflète une vision à plusieurs dimensions de ces formules rituelles, avec une importance donnée au rythme, à la vocalité des syllabes, mais aussi à la vibration véhiculée par ces phrases sacrées, puis la présence pure et immatérielle après la dissolution du son.

La récitation sans son est considérée ainsi comme supérieure à la récitation sonore, notamment dans la description de la pratique du son originel *Om* ou *Aum*. Dans *l'Amrtabindu upanisad* daté de 1100-1300. La méditation tonique, audible permet d'abord de mettre en résonance son mental avec le son, la forme et la signification du son *om*, et quand cette résonance est atteinte, il « dit » ou « entend » le mantra sans le prononcer, jusqu'à ce que dans sa conscience il ne reste que l'être vrai et immortel<sup>185</sup>. « *Le son impérissable [om] est la réalité suprême. Un sage doit méditer sur cette unité éternelle, qui reste quand le son se dissout, s'il recherche véritablement la paix et le calme à l'intérieur de son vrai Soi* ». (Amrtabindu Upaniṣad, versets 1-23)

---

'côte-à-côte', ou 'un après l'autre', ou de manière plus abstraite, 'ce qui réunit des parties disjointes'. Le terme parampara ainsi correspond à une 'lignée continue', 'séries continue', 'succession régulière'

<sup>182</sup> srotaparamparā et karṇaparamparā, ou srota et karna, signifiant le sens d'ouïe et l'organe d'audition, l'oreille (cf Ibidem, p. 22)

<sup>183</sup> Cf, Ibidem, p. 21-22, à propos de l'apparition de la notion de parampara, en tant qu'institut de transmission, tout en préservant l'idée d'un mouvement dans son champs sémantique

<sup>184</sup> Cf, A. Padoux 2021, p. 165

<sup>185</sup> Cf J.C. Ruff, ed. D.G. White, 2012, p.109

La dimension sacrée de la parole (*Vac*, sanskr.) et des Vedas en particulier repose sur la cosmologie hindoue selon laquelle le Verbe est la manifestation concrète du Brahman-  
être suprême<sup>186</sup> et est donc le « *nombril de l'humanité* » (Taittirīya Brāhmaṇa, 2.8. 4-5).  
Brahma, avec ses quatre bouches, chacune d'elles prononçait les composantes de la  
syllabe première, *Aum*, se réfère également aux quatre états de conscience.

C'est ce son qui est à l'origine de toute la cosmogénèse et permet la résonance  
intérieure réveillant la connaissance primordiale qui se confirme par l'analyse de sa  
structure anatomo-physiologique : en effet on peut y retracer le symbolisme d'une  
véritable manifestation de création d'après la façon dont ce son est produit, à partir de  
la profondeur de la gorge et l'universalité du A, à travers le OU qui fait son chemin de la  
racine de la langue vers les lèvres vers le M qui renforce le tout en retenant la sortie de  
l'air avec les lèvres closes<sup>187</sup>.

### 2.1.3 Percevoir les connexions invisibles

Les hymnes védiques sont attribués aux rishis, des sages qui ont entendu (*sruti*, sanskr.)  
les syllabes et les mots éternels, révélant la connaissance sacrée de l'ordre cosmique, le  
*rita* qui ont été transmis à travers ces textes composés sous forme poétique. Les  
*Upaniṣads*, faisant aussi partie de *srutis*, sont des textes explicatifs de la philosophie des  
hymnes védiques et dont le nom signifie en sanskrit « vraie correspondance »,  
« connexion ». Souvent l'interprétation de ce terme se basait sur la traduction des  
racines *upa* (déplacement), *ni* (mouvement vers le bas), *sad* (s'asseoir) qui renvoyait à  
la manière d'apprendre assis au pied de son guru. Mais en fait il s'agirait plutôt des  
correspondances entre toutes choses. Les disciples étaient sensés percevoir et visualiser  
les principes et les processus décrits dans les védas dans leurs interconnexions à  
plusieurs niveaux, avec cette vision du corps humain comme microcosme faisant partie  
et dans lequel réside à la fois le macrocosme avec la lune, le soleil, le rituel du feu etc<sup>188</sup>.

Le corps de l'univers et le corps de l'homme seraient donc en corrélation directe, ils  
auraient la même organisation et composition<sup>189</sup>. La façon de voir toutes les choses

---

<sup>186</sup> Cf J. Filliozat, 2007, p. 118

<sup>187</sup> Cf Y. Vavasseur 2003, p.88

<sup>188</sup> Cf J.C. Ruff, ed. D.G. White., 2012, p.98

<sup>189</sup> Nous allons aborder cette question du corps dans les Upaniṣads et sa complexité, Supra, Chapitre  
3.2.1

comme interconnectées et donc interdépendantes est un point fondamental qui caractérise ces traditions brahmaniques : ces liens omniprésents directs ou pas, apparents ou cachés, denses ou légers tissent la matrice de la réalité. Cette conviction oriente les méthodes et pratiques qui se développent à partir de ces traditions, les justifient et à la fois indiquent leur finalité.

Ainsi les *Upaniṣads* donnent un axe au processus d'apprentissage : à travers les techniques rituelles, méditatives, le yoga du son, accomplis avec discipline, le *Śiṣya*, est conduit par son guru vers la prise de conscience des liens les plus fondamentaux et invisibles. L'aspirant est en quête de *para vidyā* la vraie connaissance, celle qui libère et ne relève donc pas des organes des sens et constitue le but ultime. Par opposition à *apara vidyā*, qui suppose la présence de celui qui apprend, l'objet et l'acte de l'apprentissage, qui reste transitoire, et se limite à la finitude du monde en nous laissant dans le cycle de réincarnations et donc emmène à la souffrance, *para vidyā*, amène à l'immortalité et libère de la souffrance. L'ignorance est donc ici la source de la souffrance de l'individu, et la méditation se présente comme une médecine. Un remède qui soigne cette maladie de l'ignorance, alors que la fonction de médecin est attribué au *guru*.

*Svādhyāya* (récitation ou apprentissage des textes sacrés, sanskr.) nommé aussi comme le quatrième *Niyama* des Yoga Sutras relève également de ce système de pensée qui définit la méthode de transmission, quand le texte (des hymnes védiques) est d'abord appris par cœur pour qu'ensuite sa signification se révèle comme une connaissance venant de l'intérieur. Ses deux racines : *svā* signifiant le Soi, et le verbe *adhyaya* - étudier ou s'approcher ou le verbe *dhyai* - méditer, contempler (cf *dhyāna*<sup>190</sup>) renvoient à deux interprétations possibles, dont la première relève de l'étude du Soi. Quant à la seconde, le sanskrit propose une grande variété de termes sur divers processus mentaux, dont *dhyai*, un état de conscience créatif, qui révèle des idées ou insights, une clarté qui vient d'une concentration profonde. C'est donc la pratique de récitation d'un texte créant la résonance physique à travers le son, la capacité d'emmener son esprit dans l'état de concentration stable qui permet l'accès à une connaissance intuitive et

---

<sup>190</sup> Le concept de *dhyāna* appartient à trois *angas* (membres) intérieures ou supérieures des Yoga Sutras, et décrit un état de conscience où une attention peut être maintenue de façon stable, uniforme et continue, sans s'interrompre par d'autres processus mentaux simultanés

propose un modèle intérieur, un apprentissage actif qui peut avoir un impact sur son propre sentiment de Soi<sup>191</sup>.

C'est aussi un principe qui peut être comparé au processus d'apprentissage de la langue maternelle. Les mots de sa (ses) langues maternelles révèlent les notions sans nécessiter un intermédiaire, de manière immédiate ainsi que leur apprentissage chez l'enfant se fait de façon naturelle, par imitation sonore avec une intégration spontanée opérée dans l'inconscient, et part donc d'abord des fonctions simples pour ensuite aller vers des fonctions complexes, sachant utiliser les structures de grammaire qu'il ne conscientise pas<sup>192</sup>.

Ainsi ~~donc~~ ce concept de récitation et d'apprentissage des textes sacrés repose sur la pratique de récitation qui, faite avec concentration et méditation, accompagnée de discussion autour de la signification qui déploie sa dimension transformatrice sur la vie du pratiquant.

#### **2.1.4 Initiation : rentrer dans le ventre du maître**

Ainsi que les rites et les hymnes védiques sont des remèdes qui sont là pour rétablir l'ordre cosmique et guérir le monde, le rite de l'initiation fait partie de la guérison opérée à travers le guru pour son disciple.

Cette tradition initiatique existante encore au temps védique sous le nom de *upanayana* (qui emmène au maître, sanskr.) symbolise une nouvelle naissance et les initiés, les garçons appartenant aux trois castes supérieures, portent le statut de *dvija* (nés deux fois, le terme provenant d'*Atharvaveda*<sup>193</sup>). Un rite de passage d'une vie profane considérée comme une naissance spirituelle, qui se fait après la purification, le bain sacré. L'initié reçoit du guru le cordon sacré qu'il portera tout le temps autour de son corps. Pendant l'initiation le guru le consacre au mantra *Gāyatrī*, gardé secret à l'époque (*gayatryupadesa*) et l'autorise à apprendre les Védas par cœur. La variété des formes de ces rites est importante, une des traditions décrit la cérémonie où le père confie son fils au guru en se mettant en arrière-plan. Alors que ce dernier après avoir fait répéter des

---

<sup>191</sup> Cf à ce propos M.M. Desmarais, 2007, p. 204

<sup>192</sup> Cf L. Vygotski, 1999, p. 244

<sup>193</sup> Cf M. Eliade., 1976, fait référence à Atharvaveda XIX 17

mantras à son disciple, lui prend une main en annonçant qu'en effet ce sont les déités qui lui prêtent leurs bras et leurs mains ; en s'effaçant ensuite à son tour, il confie l'élève au divin<sup>194</sup>.

Le guru est ainsi un intermédiaire, à travers lequel s'opère la transformation de l'élève qui accède aux sphères divines, devient visible au divin. Il se présente non seulement en tant que père spirituel mais aussi mère de son disciple, le géniteur universel avec tout le symbolisme de mise au monde décrit dans les textes<sup>195</sup> : « *Le Maître, saluant son nouveau disciple// Prend le Brahmachāri dans ses entrailles. // Pendant trois nuits il le tient et le porte dans son ventre. // Quand il est né, les Dieux se réunissent pour le voir.*<sup>196</sup> »  
 *//(Atharvaveda IX, 5, 3)*

Ce chemin d'incarnation spirituelle est présent dans d'autres descriptions des rites initiatiques qui renvoient littéralement à tout le processus de la conception à l'accouchement, souvent avec des détails gynécologiques, imitation de la position et du mouvement embryonnaire, du placenta, de la membrane amniotique, le retour au sein de l'utérus<sup>197</sup>. Faisant partie du cycle de l'existence, le rite initiatique ne fait que refléter la vision spiralaire de la vie, avec le retour dans le ventre de sa mère, une remise à zéro, purifié pour entrer dans la vie spirituelle.

De la même manière, l'initiation tantrique, la *diksha*, qui conditionne le rattachement à une lignée précise, se réfère également aux cycles mort-naissance avec le besoin de tuer le vieil homme qui se remplace par l'homme nouveau, avec une transmission de tout le pouvoir humain et surnaturel de son maître<sup>198</sup>. Ainsi la dimension transformatrice se traduit sur tous les plans, y compris physique, corporel, à travers notamment les rites de placements symboliques des éléments cosmiques sur le corps du disciple avec les mantras le rendant ainsi *un corps fait de mantras* ou rite initiatique par des phonèmes

---

<sup>194</sup> Cf B. Oguibénine, 1986, p. 147

<sup>195</sup> Par ailleurs, le choix du guru était souvent fait par la famille, plus rarement le guru choisissait lui-même son disciple, alors que l'idée de choix du guru par le disciple lui-même est plus contemporaine (voir Hoyez, 2006, p. 265)

<sup>196</sup> Traduction par MP, depuis l'anglais: "The Master, welcoming his new disciple, into his bowels takes the Brahmachāri. Three nights he holds and bears him in this belly. When he is born, the Gods convene to see him."

<sup>197</sup> Cf M. Eliade, 1976.

<sup>198</sup> A. Padoux, 2021, p. 202

sanskrits qui sont imposés puis retirés du corps de l'initié, avec une symbolique purificatrice et d'union à l'absolu<sup>199</sup>.

La puissance du son, de la parole et notamment de l'alphabet sanskrit ou des mantras accompagnent donc ainsi tout ce chemin initiatique. La symbolique de l'union qui se retrouve dans des pratiques méditatives de visualisation, qui reflète le principe de *diksha*, de pénétration fusion avec le corps de son guru qui à son tour est grandi en union avec l'absolu et devient ainsi la porte d'accès pour son disciple<sup>200</sup>.

Ainsi, en mettant en référence la notion de la 'tradition' et celle de la dynamique de transmission avec une recherche linguistique, Squarcini<sup>201</sup> suggère d'affiner son modèle interprétatif avec le contexte local. L'analyse de l'histoire sémantique d'un autre équivalent sanskrit de 'tradition', *sampradaya*, indique l'importance qu'il contient de maintien, préservation d'un ordre préétabli, le souci d'assurer sa continuité. Ces systèmes de transmission se présentant comme garantes, doivent à la fois préserver de façon dynamique ce qu'ils ont reçu. Dans ce contexte, il s'agit de prendre en compte ce qui est transmis actuellement comme le vrai legs en le préférant à toute signification actuelle<sup>202</sup>. Ainsi, en réunissant les connotations des deux termes, *parampara* et *sampradaya*, il en découle à la fois la reconnaissance de l'institut de transmission et de la potentielle reconnaissance d'un statut particulier de l'agent (*tradens*)<sup>203</sup>.

On constate ainsi l'amplification du rôle du guru entre la tradition védique et tantrique, qui d'un maître respecté devient un être divinisé, vénéré, tout puissant, ayant un rôle essentiel pour le disciple, qui surpasse même le culte de la divinité<sup>204</sup>. Si dans le tantrisme les textes commencent à être aussi enregistrés sous forme écrite, le rôle du

---

<sup>199</sup> A. Padoux, idem, p. 205

<sup>200</sup> A. Padoux, idem, p. 206

<sup>201</sup> Squarcini, Ibid, pp. 24-26

<sup>202</sup> Ibidem, p. 26

<sup>203</sup> Ibidem, p. 27

<sup>204</sup> A. Padoux, idem, p. 230 cite ainsi l'exemple du culte des pieds du maître, *gurupâdukâ*, l'empreinte des pieds étant le symbole de la présence divine dans le monde en réalisant laquelle il est possible de réaliser son identité avec le Suprême.



guru n'en diminue pas, ayant aussi pour fonction de préserver le disciple, qui peut potentiellement nuire à son corps avec des pratiques mal exécutées.

## **2.2 Transmission et impossibilité de transmission**

### **2.2.1 La transmission comme constante négociation entre la mémoire et l'innovation**

La continuité de la transmission de la tradition participe ainsi à son maintien. Mais en même temps étant produit de la société à laquelle elle appartient, pour rester actuelle, la tradition a aussi besoin de se renouveler. Ainsi, si d'un côté l'Inde est attachée au traditionalisme, avec une vision péjorative de toute nouveauté<sup>205</sup>, dans sa conception, cette dimension est aussi présente. Ainsi, d'après la vision du temps hindoue, l'ordre, *dharma*, est établi pour une *yuga* (époque) précise. A la fin de chaque temps, le vieil ordre, n'étant plus pertinent, est détruit et un nouveau *dharma* naît avec le début d'une nouvelle *yuga*. Ainsi, chaque tradition est un « *espace établi où se passe une constante négociation* » entre les avant-gardistes et les rétrogrades<sup>206</sup>. Cette bataille se fait aussi bien sur le plan individuel et collectif, où *tradens*, *traditum* and *recipiens* tous participent à cette dimension dialectique et chaque acte de transmission s'inscrit dans ce débat entre la préservation et le renouveau<sup>207</sup>. Ainsi, au vu de cette dynamique, il s'agit d'une mobilisation constante de création d'une synthèse qui se fait entre l'effort de préservation du pouvoir, de légitimation basée sur l'histoire, la conscience de nécessité de s'adapter en permanence à la réalité actuelle, tout en transmettant son contenu perçu comme « juste » en se défendant de la menace permanente de l'étrangeté<sup>208</sup>.

Ainsi, face aux enjeux de la modernité, le caractère initiatique propre au mode de transmission hérité du tantrisme se maintient en Inde en parallèle ou avec l'apparition des « gurus modernes », doté avant tout d'un charisme afin de s'adresser à un nombre de disciples grandissant, souvent sans appartenance à une lignée et ouvrant à des modes de transmission peu traditionnels, avec des initiations en masse, parfois sans la

---

<sup>205</sup> Squarcini, Ibid, p. 28

<sup>206</sup> Squarcini, Ibid, p. 30

<sup>207</sup> Ibidem, p. 31, parlant aussi de dialectique entre mémoire et innovation

<sup>208</sup> Ibidem, p. 32, Squarcini précise que chaque tradition se réfère à elle-même comme étant orthodoxe dans ce contexte

présence physique du guru lui-même<sup>209</sup>. L'évolution de la relation du maître et ses disciples et du mode de transmission dans ce contexte néo-hindou se produit dans un contexte de la démocratisation du religieux, mais en gardant le statut divinisé du guru.

Lors du processus de la transnationalisation du yoga et sa transmission vers l'Occident, les abus de pouvoir, des dérives sectaires, nécessité de laïcisation de la pratique dans cette réinvention de la discipline dans un contexte culturel totalement différent, stimulent la professionnalisation qui caractérise la diffusion plus large du yoga, le système de filiation guru-disciple (*parampara*), se voit de plus en plus remplacé par une certification, mise en place par des structures (fédérations de yoga)<sup>210</sup>.

Ainsi la globalisation du yoga contribue à la sécularisation de son enseignement, modifie les voies de transmission, redéfinit le statut de l'enseignant et impacte la discipline elle-même en réduisant les pratiques qui pourraient avoir une connotation religieuse ou sectaire. Le mot même *guru* a d'ailleurs obtenu cette mauvaise réputation, son autorité et statut surhumain, étant symboles d'une emprise et d'un endoctrinement<sup>211</sup>.

Cette forme de relation initiale ne correspondant donc pas au contexte actuel, la transmission doit s'adapter et le rôle de celui qui transmet doit être redéfini avec la transformation de la relation qui s'en suit<sup>212</sup>.

La dynamique d'évolution du yoga moderne pendant sa mondialisation a donc été définie entre les gurus missionnés à diffuser la sagesse de l'Inde vers le monde occidental<sup>213</sup> d'un côté et la multiplication des lieux de yoga et des disciples qui les

---

<sup>209</sup> Cf V. Altglas, 2005, p. 103 oppose ces innovations des gurus modernes à l'existence des moines des ordres traditionnels monastiques, *shankaracharyas*, ne cherchant pas à exporter leur lignée en dehors de l'Inde, et se considérant dépositaire d'un héritage, d'une lignée précise

<sup>210</sup> Cf Y. Tardan-Masquelier, 2002, p. 48, voir aussi Nizard C, 2018, pp. 126-127 qui énumère six modalités de légitimation pour enseigner le yoga : l'affiliation à un courant de yoga reconnu ; niveau physique ; compétence de guide/maître ; recours aux termes sanskrits ; connaissance des « *textes canoniques* » du yoga ; référence à l'Inde et à une figure imaginaire d'un yogi. On y voit donc cette résistance quand même à un rattachement de type lignée.

<sup>211</sup> Cf à ce propos Altglas, 2005

<sup>212</sup> Comme nous l'avons précisé, Supra, Chapitre 1, avec référence à Hoyez, 2006, p. 262 : Dans un contexte où l'institutionnalisation du yoga se généralise à l'Occident, on voit une forme de résistance chez certains professeurs, afin de garder une indépendance et informalité de l'enseignement, revendiquée comme gage d'authenticité de transmission.

<sup>213</sup> Voir à ce propos Ph. Filliot, *Un yoga occidental, L'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui*, 2018, sur la transmission du viniyoga aux occidentaux par T.K.V.Desikachar, puis par Claude Maréchal

faisaient venir. (Burger M., 2018, p. 466 ; Hoyez A.-C., 2006, p. 276) On peut parler ici d'une traduction, qui ne se faisait pas mot-à-mot et ne s'arrêtait pas à une transmission unilatérale mais se produisait en trans-nationalité<sup>214</sup>. De cette manière le public vers lequel se dirige le guru influence le message qui se transforme, se nuance en fonction du contexte socio-culturel spécifique<sup>215</sup>. En ce qui concerne les professeurs de yoga français, leur enseignement souvent se fait aussi dans cette voie de transformation du yoga de façon à l'adapter à la fois à leurs élèves, mais aussi suivant leur imaginaire, leur propre représentation de la pratique qui leur ont permis de construire leur propre yoga<sup>216</sup>. La multiplicité des itinéraires et des inspirations, leurs propres expériences et leur personnalité, nourrissent leur relation à la discipline et leur pédagogie.

Si avant son passage hors de l'Inde le yoga était caractérisé par une certaine pluralité de formes de transmission évoluant de façon indépendante, dans des écoles et les lignées diverses, cette multiplication des écoles, des interprétations ne fait qu'augmenter à partir de sa diffusion active et sa transmission vers l'étranger. Dans ce processus, entre la tradition et les transformations, on peut parler d'une cocréation du yoga moderne, où la transnationalité signifie ouverture à des transmetteurs et des récepteurs du message parlant d'autres langues, mais aussi porteurs d'un autre paradigme. Cette altérité qu'on peut donc qualifier de créatrice, n'est naturellement pas privée de tensions, des contradictions, de conflits et comme tout acte de communication interculturelle, des interprétations génératrices de nouveaux sens. Les revendications identitaires, les tentatives de reprendre le contrôle par la réappropriation du yoga du côté de l'Inde aujourd'hui ne parviennent donc plus à arrêter ce processus, le yoga

---

<sup>214</sup> Cf Ainsi « *Dans le cas du bouddhisme tibétain, L. Obadia rappelle l'intense activité missionnaire des moines tibétains, qui font preuve de « pédagogie » en étant capable d'adapter leur enseignement et en jouant sur leur grande aptitude à savoir convaincre les interlocuteurs. Dans le cas du yoga, cette activité apparaît également participer à la circulation du phénomène. Les gurus se déplacent beaucoup et incarnent un héroïsme spirituel qu'ils exploitent afin de prolonger à la fois le filon identitaire intra-communautaire, et à la fois l'acculturation de leur savoir chez des individus ou des groupes novices.* » (Hoyez A.-C., 2006, p. 276)

<sup>215</sup> Cf Pace, 1996, Presentazione, in R. Guolo (ed.), *Il paradosso della tradizione. Religioni e modernità*, Guerini e Associati, Milano., cité par Squarcini, Ibid, p.p. 28-29, chaque tradition, « *n'est pas un corpus des normes établies une fois pour toutes. Non seulement elle est éprouvée par des contradictions initiales et parfois destructrices, concernant l'unité de la communauté des croyants, mais elle subit constamment le processus de révision, et parfois des adaptations créatives et des changements. La Tradition, de ce point de vue, est un produit de société ; une œuvre collective qui a un début et en quelque sorte n'est jamais terminée.* » (trad. par MP depuis la version anglaise de Squarcini)

<sup>216</sup> Cf Hoyez, 2006, p. 282

moderne ayant déjà pris assez d'indépendance de son pays géniteur, en se nourrissant de toutes les rencontres multiples dans le monde<sup>217</sup>.

On peut parler de la transmission du yoga à plusieurs niveaux, se faisant en plusieurs étapes ou de manière synchronisée : entre l'Inde ancienne, en tant qu'émetteur initial qui a défini des bases ontologiques de la pratique et ses adeptes d'aujourd'hui, avec une grande partie du message réceptionné sous forme implicite (tenant compte de l'écart entre la pratique du yoga classique et ses formes modernes)<sup>218</sup>; entre l'Inde d'aujourd'hui, avec toute sa conjoncture actuelle, qui se revendique en tant qu'héritière de cette tradition, cherche à clarifier le message dont elle se voit donc un légitime dépositaire, rétablir sa pureté voyant ce qu'elle identifie comme trahison de son authenticité<sup>219</sup> et tous les acteurs du yoga transnational ; entre les professeurs de yoga où qu'ils soient dans le monde avec leurs profils hétéroclites et les divers types de pratiquants globalisés<sup>220</sup>.

Ainsi, Squarcini, prenant en compte ces diverses dynamiques à l'œuvre dans les mutations permanentes des traditions, conclue que l'approche traditionnelle est en fait 'une nouvelle façon de lire et reformuler l'ancien', qui, tout en exerçant ses pratiques interprétatives (devenant les ingrédients d'une actuelle 'culture') est aussi préoccupé de la définition, organisation et le souci de faire preuve de légitimité, de ses manières de voir le passé et s'en servir (Squarcini, *Ibid*, p. 29)

Le message se nuance donc sur plusieurs niveaux de ces transmissions, en interaction avec le public récepteur et ce processus de co-création reste permanent avec une trajectoire dans les deux sens. L'élève en tant que récepteur du message aura son rôle

---

<sup>217</sup> Cf à ce sujet M-C. Garcia, et al, op.cit, 2022

<sup>218</sup> Sans oublier aussi les projections, qu'on peut faire là-dessus, une forme d'idéalisation de l'Inde, et sa sagesse millénaire. Ainsi, Squarcini à ce propos fait référence à Heesterman, 1985, disant que cette idée est nourrie par l'imaginaire et une certaine nostalgie de cet ancien monde perdu.

<sup>219</sup> *Supra*, le Chapitre 1, 2.3. au sujet de la politique nationaliste Indienne actuelle. Voir aussi Squarcini, *Ibid*, p.p. 32-34 au sujet de la tendance en Asie du Sud, d'instrumentaliser la notion de la tradition, user du discours traditionaliste au fin de légitimation. La tradition, ici, soi-disant ancienne, pourrait se révéler en réalité une réinterprétation récente.

<sup>220</sup> Cela explique entre autres la persistance de l'idée de voyage initiatique en Inde dans l'imaginaire des adeptes de yoga, en tant qu'indicateur de légitimité de la transmission, alors que d'autres, comme le décrit Hoyez (*idem*, p. 282) évitent de se rendre en Inde par peur d'être déçu et en préférant garder leur idéal d'Inde intérieure.

à jouer, comme dans un acte de communication où le message est traduit par le transmetteur de façon à être compris, le choix des moyens de communication se faisant en fonction de la situation.

### **2.2.2 La transmission dans sa mise en pratique dans la traduction**

Si on transpose ce processus sur le modèle communicatif de la traduction, il s'agit d'un message initial reçu par le traducteur qui le transmet au récepteur final, le traducteur étant dans le rôle d'un intermédiaire dans cette communication, qui doit comprendre et réexprimer<sup>221</sup>. Mais lors de ces deux actes, le message passe par le filtre de sa subjectivité et dans ce sens on dit que le traducteur se traduit lui-même. Enfin le récepteur final du message le comprend aussi à travers son filtre, on peut donc ici parler de trois messages différents. Bien sûr ces mêmes transformations s'opèrent dans une communication unilingue, avec tout l'écart entre ce que veut dire l'émetteur et ce qu'en comprend le récepteur de tout message, avec tout son bagage d'expériences, associations conscientes ou pas impactant le sens qu'il en retient. Mais dans le cas de transmission d'une langue à l'autre où d'une culture à l'autre, à cet écart d'interprétation personnelle s'ajoutent des problèmes liés à tout le champ intraduisible, dans le sens précisé par B. Cassin<sup>222</sup>, qui ne consiste pas dans l'absence d'équivalent d'un mot, mais dans l'impossibilité d'établir une correspondance directe entre tout un réseau associatif<sup>223</sup> propre au concept dans une culture ou langue précises<sup>224</sup>.

Le latin, *traducere*, duquel provient le verbe traduire, dispose d'un sens plus vaste « conduire au-delà », qu'on retrouve aussi en russe *переводить*, « traduire », « faire

---

<sup>221</sup> Seleskovitch et Lederer, 2001 : 19

<sup>222</sup> B. Cassin, 2019, p. 17

<sup>223</sup> Cf, Rezker, 1974, p. 38 ; V. Alymov, 2006, p.p. 81-84 ; au sujet de la théorie de traduction, où l'on spécifie ainsi de nombreuses catégories de transformations employés pour l'adéquation d'une traduction, suite aux multiples différences lexiques, grammaticales, stylistiques etc. entre la langue originale et la langue de traduction. Ainsi, en ce qui concerne les transformations lexicales, on tient compte du système lexical de chaque langue, car chaque mot, ou plutôt unité lexicale, n'est pas qqch d'isolé, mais appartient au système de la langue. Ainsi il s'agit d'une technique de déduction logique, opérée par le traducteur, afin de déployer la signification du mot étranger dans le contexte en lui trouvant un autre équivalent que celui proposé par le dictionnaire.

<sup>224</sup> Cf, V. Alymov, Ibid, p. 82, précise, que la sémantique des mots reflète la vision du monde, la manière dont les locuteurs de la langue en question voient le monde. Ainsi cette difficulté de traduction le plus souvent surgit, lorsqu'il s'agit d'un jeu de mots, de certains usages stylistiques qui mettent en jeu les 'symbole' qui sont à l'origine de tel ou tel mot. Alymov ici prend en exemple le mot français « lunettes », provenant de la Lune, donc à partir du symbole de la lune ronde, en russe « otchki » provient de l'ancien russe « otchi » - les yeux ; en anglais « glasses » - à partir de la matière dont ils sont fabriqués.

traverser ». Le traducteur s'assimile alors à un passeur, un guide, qui emmène le récepteur au-delà des mots ( qui représentent un obstacle et ont leurs limites) vers le sens de l'énoncé. On peut ici faire référence à la déverbalisation comme une étape de l'acte de traduction entre la compréhension et la reformulation<sup>225</sup>, et au problème de communication et du sens en dehors de l'interculturalité et les problématiques purement linguistiques, avec toutes les distorsions éventuelles entre l'intention du locuteur et la compréhension du récepteur dans l'expression verbale. La question de la temporalité dans cette transmission du sens joue aussi son rôle : ainsi entre la traduction écrite et orale la différence réside dans la possibilité de passer du temps à réfléchir au sens de l'énoncé ou l'injonction de parler dans l'immédiateté pour un interprète.

Ainsi si pour Schleiermacher<sup>226</sup>, l'authenticité de la traduction écrite est garantie par cette compréhension du sens de l'énoncé nécessitant un temps de réflexion, manquant dans le cas de la traduction orale, le terme correspondant allemand, correspond à la parole du prêtre. Or, si on parle de la temporalité et de l'activité cognitive qui se produit chez un interprète, celle-ci est totalement différente, en fonction du type de traduction orale : consécutive ou simultanée. Si le premier type ne laisse pas beaucoup de temps pour la réflexion par rapport à une traduction écrite et repose sur la mémoire de l'interprète, qui écoute quelques phrases en général, prend des notes rapides, puis a quelques instants pour reformuler le propos entier, pour la traduction instantanée ce temps de réflexion n'est pas seulement réduit, mais le cerveau accomplit un travail d'un ordre bien différent. Ainsi, l'interprète est totalement dans un autre régime d'activité, qui nécessite d'exécuter plusieurs tâches en deux langues de façon synchronisée : il doit

---

<sup>225</sup> D'après la théorie interprétative de la traduction de l'ESIT, cette étape de déverbalisation consiste en une synthèse immédiate des éléments sensibles et des éléments cognitifs en présence (Seleskovitch et Lederer, 2001, p. 10) permettant ensuite la reformulation du « *sens qu'il s'agit de faire passer dans une autre langue* » qui « est donc bien celui qui est communiqué à l'intérieur d'une même langue à ceux qui ont le savoir nécessaire pour comprendre. Les problèmes sont les mêmes », Seleskovitch et Lederer (2001, p. 23)

<sup>226</sup> Schleiermacher « *distingue la traduction authentique, qui prend pour objet la pensée, son contenu significatif, et fait appel à la réflexion (übersetzen), et la traduction simultanée ou immédiate (dolmetschen), dont la transposition est un simple échange de valeurs linguistiques jugées équivalentes. Cette distinction entre übersetzen et dolmetschen est philosophiquement fondée sur l'affinité entre l'acte de traduire et l'acte de comprendre : traduire est conçu comme un cas particulier de la compréhension et de l'interprétation. C'est pourquoi dolmetschen n'est que rarement utilisé en philosophie : Fichte par exemple l'utilise occasionnellement pour désigner l'activité interprétative du prêtre, intermédiaire entre les hommes et les dieux...* » (B. Cassin, idem, p. 1316)

écouter et comprendre le discours dans une langue tout en formulant dans l'autre ce qu'il vient d'entendre, sans interruption, avec la même vitesse de parole que le locuteur. Donc à part la maîtrise impeccable des deux langues, ce type de traduction sollicite tout un nombre de savoir-faire spécifiques et se base sur la rapidité de compréhension, attention permanente et mémoire. La qualité de la traduction dépendra de ses capacités à gérer le décalage, car si ce dernier est trop court, elle se fera mot-à-mot au détriment de la grammaire ou syntaxe de la langue cible, mais s'il prend trop de temps pour trouver un mot, il peut perdre la concentration et omettre une partie de message dans la langue source<sup>227</sup>. Ainsi l'attention et la capacité de la répartir de façon dynamique est au centre de la gestion d'une traduction simultanée, avec divers paramètres qui peuvent entraîner sa diminution, sa perte et donc des erreurs. Le traducteur simultané doit notamment faire abstraction de sa propre voix et en se servant de sa capacité à stocker en mémoire assez de mots pour pouvoir prendre sa distance avec le locuteur et formuler une traduction juste<sup>228</sup>.

Dans cet exercice d'attention très complexe, avec un fonctionnement multi-tâche comme exercice, est-ce qu'on peut faire le parallèle entre une pratique méditative et des exercices qui activent d'autres régimes de fonctionnement cérébral ? Dans ce sens, Depraz (2014), en abordant des modes d'attention à la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives, aborde cette question d'une attention divisée dans son potentiel non pas négatif, ce qui affaiblit, devenant source de stress, mais du point de vue de son potentiel de générer *la croissance attentionnelle* (Depraz, 2014, p. 315). Cette perspective la conduit à penser à la question de « *l'unité maintenue du sujet et sa plasticité possible face aux multiples foyers attentionnels* » (P. 316) et concevoir « *la double nature de l'attention, ni séparée, ni confuse, basée sur une ouverture qui crée du liant et de la mobilité. Bref : de la plasticité.* » (p. 344)

---

<sup>227</sup> Par exemple, lors d'une recherche sur le fonctionnement du cerveau lors de la traduction simultanée sur la capacité de gérer l'attention entre les trois tâches exécutées en même temps : de compréhension, mémoire, parole, les interprètes affirment que la compréhension leur pose plus de problème (R. Koshkin, Y. Shtyrov, A. Myachykov, A. Ossadtchi 2018) Testing the efforts model of simultaneous interpreting: An ERP study. PLoS ONE 13(10): e0206129. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206129>

<sup>228</sup> Ainsi, en suivant un cursus de spécialisation pour des interprètes simultanés, pendant nos études à MSLU, nous avons dû travailler cette synchronisation/dissociation par de nombreux exercices ciblés, par exemple lire un texte à traduire tout en comptant à l'envers (de 100 à 0) à haute voix dans une autre langue, puis traduire le texte lu.

Par ailleurs, Depraz, dans le cours de sa recherche afin de repenser l'attention, analyse des notions existantes dans le langage pour exprimer la notion d'attention et ses diverses catégories en lien avec la mémorisation : concentration, focalisation, sélection, où toutes « *privilégient le resserrement sur soi ainsi que sur l'objet* » (p. 105).

Voici, sous forme de tableau, les trois termes correspondants, d'après Depraz<sup>229</sup> (p.p. 99-105).

| <b>Terme décrivant une catégorie d'attention</b> | <b>Particularités (selon Depraz)</b>   |
|--|--|
| Concentration                                    | contient la densité, qui « <i>évite l'envol des pensées, permet la mémorisation et facilite l'avènement d'une vision structurée</i> ». Mais, aussi la pesanteur, où « <i>un enfant trop concentré ne donne pas de jeu à son attitude pour y accueillir l'imprévu</i> » |
| Focalisation                                     | fait « <i>converger tout le mouvement de pensées en un point (le « focus »), ce qui ne signifie pas arrêter le flux mental toujours mobile mais le canaliser en un point.</i> » Il contient donc la légèreté   |
| Sélection  | liée à la focalisation, elle correspond à la sélection d'un signal « <i>parmi tous ceux qui nous sollicitent</i> ». L'attention focalisée, étant « <i>le mouvement initial d'orientation de l'esprit dirigé vers l'objet</i> » dicte la sélection                      |

Ainsi, afin de mieux identifier le processus de l'attention sélective, Depraz (p.p. 101-102) en aborde deux types de sélections : une à ancrage sensoriel, simultané et l'autre, « *..intervient au moment sémantique d'identification de l'objet.. (...) la première est rapide, focalisée ; la seconde est lente, diffuse*<sup>230</sup>. Cette dualité des opérateurs

<sup>229</sup> Tableau fait par MP d'après Depraz, pp. 99-105

<sup>230</sup> Cf. Depraz, Ibidem, p. 102, « *Du point de vue en première personne, l'identification sémantique est aisément perceptible : ce qui est de l'ordre de la demi-seconde (500 ms), voire du quart de seconde (250*



*attentionnels permet aux deux opérations de se dérouler en même temps, quitte à interférer l'une avec l'autre, et à ce que le processus lent de sélection sémantique ralentisse le processus rapide de sélection sensorielle.* » En ce qui concerne la dimension mémorielle, la sélection s'appuie pleinement dessus<sup>231</sup>, et la « *mémoire des diverses focalisations déjà opérées n'est pas de l'ordre de la remémoration consciente mais peut correspondre à une mémoire corporelle subconsciente, une mémoire concrète de travail, épisodique, qui répond à un sentiment de familiarité ou « du déjà-vu* ». (p. 103) Depraz, en prenant en compte des divers modes cognitifs liées à ces processus, propose un renouvellement des catégories d'attention et du vocabulaire, afin de « *déplier le soi qui focalise en creusant son espace interne*» (p. 105), pour retrouver le potentiel de la plasticité, la dynamique, légèreté en ouverture<sup>232</sup>.

Pour revenir à la posture de traducteur dans la communication orale en tant que passeur entre les mondes, en général, l'interprète voit le récepteur du message et peut tenir compte de son retour, dans certaines situations en ayant la possibilité d'éclairer d'éventuelles incompréhensions en interaction entre le locuteur et le récepteur (surtout dans le cas de la traduction consécutive). Enfin, en tant que dépositaire des deux langues ou cultures, sa fonction peut être plus vaste que juste *transposer des valeurs linguistiques jugées équivalentes*, comme l'affirme Schleiermacher, mais devenir un médiateur interculturel<sup>233</sup>, qui peut tenter de transmettre ces intraduisibilités, qui font

---

*ms) est identifiable (une croche en musique), alors que la réponse sensorielle de focalisation se donne depuis l'effet : il y a un changement (émotionnel, par exemple), alors que la source, le moment précis du changement, la phénoménalité de la transition est imperceptible au moment même ».*

<sup>231</sup> Depraz, ibidem, p. 103 : « Alors que la dimension focalisatrice de la sélection suppose un processus perceptif de type directionnel où l'orientation est guidée par la recherche d'un point de fixation, ce qui fait de la focalisation une attitude d'abord phénoménale, la phase d'attention sélective engage une comparaison entre différents points, un processus conceptuel de synthèse par ressemblance et différenciation où la remémoration d'autres expériences de focalisation sur certains points finalement non retenus entre en ligne de compte. A ce titre, la mémoire intervient à plein dans ce processus de sélection.»

<sup>232</sup> Nous allons revenir sur son travail concernant les limites du vocabulaire existant et en rapport avec la pratique, dans le 3.3.3

<sup>233</sup> C'est intéressant d'aborder ici la question du bilinguisme et notamment le terme d'interférence qui a été introduit dans la linguistique vers le milieu du 20<sup>ème</sup> siècle (U. Weinreich, , *Languages in Contact. Findings and Problems*, N.Y., 1953) signifiant une erreur, faite par un locuteur bilingue des normes et des règles des deux langues en contact. (V. Komissarov, , *Problema interferenzii v teorii perevoda*, in *Problema interferenzii pri perevode*, 1989, pp. 103-108). Ainsi le lieu de cette interférence est la personne elle-même. (Alymov, 2006, p. 18) et si avant, dans la psycholinguistique russe, on considérait ce phénomène comme uniquement négatif, aujourd'hui on nuance également une interférence

parfois partie plutôt du contexte, que du texte, mais qui permettent de rendre plus compréhensible le sens que le message peut avoir pour le locuteur. En tout cas s'en rapprocher, en réduisant l'écart entre ce que tel énoncé peut signifier dans le monde de l'auteur, transcender les limites des mots.

Pour conclure cette section, avons donc pu voir comment une approche de la notion de tradition, dans sa dynamique qui pourrait être nommée paradoxale, où chaque acte de transmission est associé avec une constante négociation entre la mémoire et le nouveau, le souci de préserver et de réactualiser, finalement tout autant servant au but de son maintien, se faisant par une sorte de synthèse, peut nous aider d'approcher la complexité des processus de l'évolution du yoga au cours de son histoire. Ensuite sa mise en référence avec la théorie de la traduction, nous a permis d'apporter un parallèle d'acte de communication interculturelle, qui pourrait nous aider à comprendre des enjeux et des difficultés liées à de nouvelles transformations, où la tradition se mondialise, se décontextualise et évolue dans un autre contexte, avec la réinvention de la posture de l'enseignant du yoga aujourd'hui qui se retrouve par ailleurs à endosser ce rôle complexe de médiateur chargé de transmettre une certaine dimension intraduisible.

Nous allons maintenant aborder d'autres possibilités qui pourraient s'offrir à lui dans cette perspective à partir du concept d'accompagnement.

### **2.3 Vers d'autres horizons pédagogiques in-possibles : la relation d'accompagnement**

Nous avons donc pu voir comment la posture de *tradens*, celui qui transmet la tradition, sert à une fonction de légitimation et maintien, tout en faisant face aux enjeux d'actualisation et innovation qu'il rencontre de façon inévitable. Dans la forme du yoga moderne et transnationale, où la tradition est revue dorénavant dans un (des) contexte(s) socio-culturels complètement différent(s), la posture de l'enseignant ainsi se transforme aussi, change de statut. Nous avons ainsi vu comment elle pourrait être

---

positive, constructrice, qui va renforcer des savoir-faire d'une langue sous l'influence d'une autre. (Ibid, p. 19)

mis en référence avec le traducteur ou interprète, faisant face au problème de l'intraduisible.

### 2.3.1 La posture de l'enseignant de yoga et ses in-possibles

S'agissant d'un *traditum*, qui touche à l'intériorité de l'être, même s'il se voit inévitablement transformé, réinterprété, transposé dans un contexte d'exigence de laïcité,<sup>234</sup> quels médias sont à la portée de l'enseignant aujourd'hui ? D'un côté, on voit la complexité de mise en mot, de tout un champ de connaissances associé à la pratique de yoga, appartenant à son patrimoine d'origine. D'autre part, le yoga en Occident prenant de l'autonomie, il se désindianise<sup>235</sup>, et cherche à répondre aux quêtes contemporaines de la société où il est inscrit<sup>236</sup>.

Comment ce processus avec sa dynamique transformatrice pourrait être encore mis en relation avec ce qui se passe pour le professionnel quand il enseigne le yoga ? Ainsi, en revenant à notre parallèle avec la traduction, Billeter (2013), à partir de l'analyse de son expérience de traduction des textes difficiles (textes classiques chinois en particulier), propose un modèle de traduction d'après laquelle en premier le traducteur devrait commencer par une phase de traduction technique à partir d'une analyse de ce qu'il comprend ou pas du texte, puis, en second lieu, avant d'aller vers le perfectionnement de la forme linguistique – passer par l'imagination : « *Je dois m'arrêter, me faire songeur et laisser jouer le souvenir, les associations, l'intuition jusqu'à ce que se forme en moi l'idée, l'image ou la vision que suggère la phrase chinoise.* » (p. 119) Ainsi, il résume, que « *le passage d'un monde à l'autre se fait sur un plan infra- ou prélangagier, celui de l'imagination* », (*Ibid*) en-deçà du langage, défini par Billeter comme le corps<sup>237</sup>.

L'enseignant du yoga, à la fois passeur entre deux mondes - l'Orient et l'Occident - est aussi et surtout dans sa pratique professionnelle face aux mondes singuliers de ses élèves. Ainsi, en tant que « *métier in-possible* »<sup>238</sup>, donc en relation avec l'humain, la

---

<sup>234</sup> Cf à ce propos, Ph. Filliot, 2011

<sup>235</sup> Ph. Filliot, 2018, op.cit., voir Supra chapitre 1, 2.3.

<sup>236</sup> Voir notamment, Le Breton, D. « *Le yoga au temps de l'individu* », pp. 629-636 et Filliot Ph., « *Le yoga, une réponse aux quêtes contemporaines de spiritualité* », pp. 639-644, dans *L'Encyclopédie du Yoga*, dir. Tardan-Masquelier, 2021, Albin Michel

<sup>237</sup> On abordera cette conception de Billeter plus en détail en chapitre suivant, Supra, Chapitre 3.3.

<sup>238</sup> Lerbet-Séréni, 2017, p. 6 en donne une définition : « *les métiers impossibles de Freud sont des métiers incarnés singulièrement, qui peuvent se régénérer, se travailler et trouver leurs « possibles » de*

question majeure qui l'occupe, relève bien de cette complexité d'être face à l'expérience de l'autre dans son invisibilité. En enseignant même des formes les plus dynamiques du yoga, on sait bien qu'il ne s'agit pas ici que d'« aligner » les gens, que ce soit physiquement, par un geste, ou oralement, par la voix, en essayant de donner des consignes d'une manière assez compréhensible pour les élèves, mais de les accompagner à vivre à travers cette forme corporelle une expérience qui pourrait être qualifiée de sensible, intérieure, enfin, spirituelle<sup>239</sup> en un temps d'une heure de pratique. L'enseignant de yoga occidental, qu'il se qualifie de coach, instructeur ou professeur, mais assurément pas un guru, sera aussi amené à « guider » ses élèves au long de la pratique et notamment dans la pratique de relaxation, dans des moments d'introspection, d'attention corporelle, de visualisation.

Or, si on se réfère au modèle proposé par F. Lerbet-Séréni de trois postures d'accompagnement<sup>240</sup>, nous pourrions situer le guide « au sommet » des possibles figures en terme d'hierarchisation. Voici, sous forme de tableau, le résumé de leurs caractéristiques<sup>241</sup> :

| Posture  | Position   | Caractéristique   |
|--|--|---|
| <b>Guide</b><br>(on parle ainsi de guide de haute montagne)  | <i>marche <b>toujours en tête</b>, montre et trace le chemin</i> | <i>Celui qui ouvre la marche et qu'il convient de suivre pas à pas, sous peine de grand danger Le sommet sera atteint, celui déjà connu du guide, à la condition de ne prendre aucune initiative et de se tenir le plus strictement possible aux consignes. Le guide, ainsi, est celui qui sait</i> |
| <b>L'accompagnateur</b><br>(comme on parle d'accompagnateur) | <i>se tiendrait <b>plutôt derrière</b></i>                       | <i>Prêt à intervenir en cas de danger mais laissant les explorations personnelles se faire, et s'instaurant comme un ouvrier d'horizons, dans la limite de ce</i>   |

*l'intérieur du sujet professionnel qui s'engage dans l'épaisseur de la réciprocité relationnelle, quel que soit l'autre »*

<sup>239</sup> Cf, Filliot, Ph., 2018, à propos du concept de la spiritualité laïque, universelle en lien avec l'idée du yoga occidental et lecture symbolique du terme « Orient », selon laquelle le yoga « nous ré-orienté dans notre monde dés-orienté ». (p.187)

<sup>240</sup> Cf F. Lerbet-Séréni 2003a ; 2017

<sup>241</sup> Cf tableau par MP à partir de F. Lerbet-Séréni, 2017, p. 5

|   |  |   |
|---|--|---|
| <i>moyenne montagne)</i>  |  | <i>qui semble par avance réalisable. Il est alors celui qui, prenant appui sur ce qui s'expérimente, l'enrichira au-delà, ouvrira de nouvelles perspectives, à investiguer.</i> |
| <b>Le compagnon</b> ( <i>un pair qui partage la route (étymologiquement, le pain)</i> ) | <b>Côte à côte ou dans des alternances</b> ( <i>entre devant et derrière</i> ) | <i>Nécessaire pour que celle-ci se fasse : les savoirs acquis et échangés le sont de « même niveau ».</i>   |

Nous voyons que la notion de risque est la plus importante pour cette posture de guide. Celle-ci paraît essentielle car « grâce à lui nous atteignons ce qui aurait pu/dû nous demeurer inaccessible », en étant dépositaire d'un savoir précieux, vital, d'un chemin déjà parcouru et connu par lui sans lequel on s'aventurerait dans l'inconnu au risque et péril. L'accompagnateur, lui aussi, a à voir avec la dimension du danger. Il assure la sécurité, tel un garde-corps, dans une exploration des possibles. Enfin, le compagnon, d'égal à égal, est de son côté là pour partager le chemin ensemble. L'**accompagnant**, alors « .. devient celui qui intègre ces postures contradictoires entre elles, et qui incarne le paradoxe que cette intégration engendre ». (Ibid, p. 6)

Le guide, ici, pourrait nous rappeler en écho l'autorité d'un guru, qui a atteint, lui, le sommet et donne des instructions à ses disciples du haut de sa « montagne » afin de ne pas « s'égarer » ou prendre une « mauvaise route » ; sur un registre plus commun, ce serait un enseignant qui connaît le « bon » alignement, qui sert de modèle de ce qui est La façon de faire pour ne pas abîmer son corps et arriver au résultat désiré en suivant son guide pour « faire le grand écart en 15 jours ». Il s'agit ici d'un paradigme positiviste à l'œuvre, avec des enjeux de pouvoirs, basés sur une pensée binaire.

### 2.3.2 Entre le risque et la responsabilité : du discours préventif et le paradoxe de l'accompagnement vers l'autonomie

Dans ce contexte, « accompagne », connoté de « conduit à », « amène vers », paraît donc comme « une injonction paradoxale » lorsqu'il s'agit de « l'autonomie de l'autre »

<sup>242</sup>. Il ne peut pas dans ce contexte être question de reconnaissance de l'autonomie, puisque cela réduit la personne « accompagnée » à ce qu'il en apparaît pour notre regard extérieur, fait à partir de notre limite (donc notre imaginaire, notre expérience, nos attentes, nos projections, enfin notre personne).<sup>243</sup> Ainsi, si le yoga peut être assimilé ici à un cheminement à visée de connaissance de soi/Soi et l'enseigner s'inscrire dans l'idée d'une sorte de guidance spirituelle, sonnante un peu caricature New Age, dans ce cas, qui peut prétendre à évaluer un progrès en ces termes ? Comment savons-nous que l'autre avance sur le « chemin » ? Même si on se positionne plus terre-à-terre, en « instructeur des asanas », si on en voit la variation souvent contradictoire de ce qui s'entend en pratique par une « posture juste » et « bon alignement » entre les diverses écoles/lignées, qui parfois crient haut et fort de comment une posture précise devrait être faite et même rentrent en débats (parfois acharnés) entre eux. L'argument fort de danger de se faire mal peut devenir ici alors une vraie monnaie d'échange. Cela donne à la fois sa légitimité à l'enseignant, qui se positionne alors comme celui qui sait, ce qui est aussi attendu souvent de lui, les élèves préoccupés aussi par leur attente de leur côté d'être « bien » corrigés, voir évalués, en questionnant « est-ce que je suis *bien* placé » ? La peur de se faire mal, la kinésiophobie, souvent réalimentée par le discours préventif des enseignants, eux-mêmes souvent craignant un « accident » dans leurs cours, en « bons » élèves répètent des consignes, des rappels de sécurité « hérités » de leurs formateurs. Serait-ce aussi un reflet de l'omniprésence des risques<sup>244</sup> dans notre société ? Ainsi, si la « perception du risque<sup>245</sup> », « *n'est donc pas une simple perception sensorielle* », elle « *implique toujours outre le traitement d'informations sensorielles, un jugement* ». De plus ce terme contient deux acceptions, d'un « *danger éventuel, plus ou moins prévisible, inhérent à une situation ou une activité* ». La seconde en fait un équivalent du mot « *incertitude* » et la *vulnérabilité face à la même*. » (Egido, à paraître,

---

<sup>242</sup> F. Lerbet-Séréni, 2015, p. 2 fait référence ici aux sciences de l'autonomie et notamment F.Varela, Autonomie et connaissance, Essai sur le vivant, Paris, Seuil, 1988, ainsi que les travaux sur l'auto-organisation (Atlan, Bateson, Dupuy, Morin, Prigogine..) ; plus à propos du concept de l'autonomie, Lerbet-Séréni, 2017, avec la proposition de traduire « auto » comme « se »

<sup>243</sup> Ibid, p.3

<sup>244</sup> Cf, à ce propos, Egido Portela et al. (à paraître), The individual faced with risk: Outlines and limits of a preventive approach., In S.Gaymard (Ed.), Psychology and Risk Prevention: Current Research, Nova Science

<sup>245</sup> Cf, Ibid, p. 3 au sujet de la notion de «perception du risque» dans la psychologie sociale

p .4). Lié à la question de responsabilité<sup>246</sup>, dans le cadre de l'enseignement du yoga, cela a aussi à voir avec la posture que prend l'accompagnant et le rapport hiérarchique à l'autre. De même, le discours préventif aura plus ou moins de place dans leur pratique, qu'il soit responsabilisant de l'autre, mais « *Par le fait même d'être conscient d'un risque, l'individu mesure sa vulnérabilité.* » (op.cit.) Soyons claire, il ne s'agit pas pour nous de nier toute consigne de positionnement possible. Mais dès lors qu'on en donne, dans sa pratique, d'un côté, il nous semble important de questionner les techniques reçues « traditionnellement » qu'on applique, la légitimité de notre « *tradens* » en appui, qu'il s'agisse d'une « autorité » indienne, occidentale, peu importe<sup>247</sup>. Questionner, affiner la manière dont elle est donnée, la proportion que ce discours prend dans les consignes. Si le corps de l'autre « résiste » à notre « bonne » intention, faut-il aussi savoir reconnaître qu'on n'est pas là pour lui proposer toutes les solutions possibles pour qu'il se colle, à notre « programme » qui a bien des limites. Et si l'on vise à « rendre l'autre » (ce qui est une injonction paradoxale) de plus en plus, puis finalement complètement « autonome » et « responsable » de sa pratique, comment est-ce censé advenir et qu'est-ce que cela signifie ? Une fois toutes les « bonnes » consignes apprises par cœur, ses enchaînements, une routine, ou encore être parvenu à « maîtriser » des postures dites « avancées » ? Dans ce cas-là, dans le contexte actuel, peut-être suffirait-il pour lui de se servir des innombrables ressources en ligne, où toutes ces techniques sont exhaustivement décrites et cataloguées ? Pourrait-on considérer qu'il est suffisamment autonome s'il pratique seul à l'aide d'une application qui lui suggère de « composer » sa pratique, en réglant des paramètres pour la « personnaliser », comme le niveau, le moment de la journée, le rythme du « sur-mesure » ? Et pour la relaxation finale, est-ce

<sup>246</sup> Voir aussi Ibidem, p.4 par rapport au lien de la conception de la responsabilité et son évolution en fonction du contexte historique et social, notamment passage de la notion de l'homme-maître vers l'homme responsable, mais en maintenant donc un certain rapport hiérarchique.

<sup>247</sup> Ainsi, il s'agit aussi de renouveler en permanence cette réflexion, car le paradigme dans lequel sont inscrites beaucoup de consignes en rapport au corps, changent. Notamment par rapport à la douleur, le modèle biopsychosocial se révèle dépassé, et des possibilité d'une approche énaclives de la douleur voient le jour, à ce propos voir Stilwell Peter & Harman Katherine, 2019, *An enactive approach to pain: beyond the biopsychosocial model, Phenomenology and the Cognitive Sciences*, <https://doi.org/10.1007/s11097-019-09624-7>, qui suggère que « *la douleur devrait être vu comme un processus relationnel et émergeant de production du sens à travers le corps vécu, dans son inséparabilité du monde que nous façonnons et qui nous façonne* », trad. par MP de : « *pain is a relational and emergent process of sense-making through a lived body that is inseparable from the world that we shape and that shapes us.* » Nous allons explorer davantage cette ce nouveau paradigme, Supra, dans le chapitre 3., 3.

qu'il est alors autonome dans sa pratique, s'il suit un enregistrement audio d'une voix qui le guide ? Ainsi, « *(le) problème épistémologique majeur de l'autonomie réside dans le fait qu'elle résiste à toute connaissance externe. En effet, si on pense pouvoir dire avec assurance « voilà quelqu'un d'autonome », c'est qu'il ne l'est pas, puisqu'il se conforme à nos critères (externes pour lui) de l'autonomie. Et s'il échappe à tous nos critères, rien ne prouve que ce ne sont pas nos critères de l'autonomie qui sont erronés, ne nous permettant pas davantage de conclure à son autonomie*<sup>248</sup>. » Comment pourrait-on, à ce moment-là en tant qu'enseignant, praticien penser la médiation ?

### 2.3.3 La posture de s'accompagnant et sa disposition intérieure en mouvement

Plutôt que d'aborder cette réflexion à partir de la question de l'autonomie recherchée potentiellement, mais donc impossible du point de vue de l'extériorité, nous pourrions suivre l'élaboration proposée par Frédérique Lerbet-Séréni, qui met en avant « *l'éventualité de l'autonomie d'un système relationnel constitué de l'une et l'autre entité et de leur relation*<sup>249</sup> ». A ce moment-là, il s'agit d'une dynamique relationnelle auto-créatrice, constituée à partir d'un paradoxe de relation/séparation, où les deux<sup>250</sup> sont à la fois liés et, « *séparés, car singulièrement engagés*<sup>251</sup> ». Cette dynamique donc est autant créée par les personnes en relation, vers lesquelles elle va déployer son caractère créateur, dans des mouvements circulaires donc, qui « *se créant créent le monde*<sup>252</sup> ».

Cette reconfiguration du regard, alors conduit au renversement suivant : la contractualisation/négociation contractuelle « normalement » employée comme dispositif d'accompagnement => **Dialogue** « *quête commune de sens* », où les deux s'identifient sous la forme de « **Nous**<sup>253</sup> ».

---

<sup>248</sup> Lerbet-Séréni, 2017, p.2

<sup>249</sup> Cf, Lerbet-Séréni, F., 2015, p.4

<sup>250</sup> Cf, voir à ce propos, Lerbet-Séréni, F., « *La relation duale. Complexité, autonomie et développement* », 1994, L'Harmattan

<sup>251</sup> Cf, Lerbet-Séréni, F., 2015, p.4

<sup>252</sup> Cf, Ibid

<sup>253</sup> Cf Lerbet-Séréni, ibid, renvoie à F.Jacques, 1985, p. 386, où « *le moi et le toi sont alors mutuellement associés à l'intérieur d'une communauté de communication. Aucune réciprocité véritable du Je au Tu, aucune complémentarité entre leurs rôles ne se maintient durablement sans la médiation qui les unit en « nous »* »



Ici la communauté correspond donc à une communication commune, où les deux sont engagés de façon pleine, authentique<sup>254</sup>, réciproque. On n'y trouve plus donc la linéarité de la vision descendante, où l'un serait doté d'un rôle de régularisation, mais il s'agit bien de « *co-régulation* » (*Ibid*, p. 5) et dans ce sens, à partir de ce paradigme, il devient difficile de différencier de manière binaire, accompagnant et accompagné. La réflexivité et le sens recherché ici dans cette dialogique sont, eux, autonomes et singuliers. Ainsi, à partir de ce caractère paradoxal de leur relation, les deux pourraient être nommés « *s'accompagnant* », sans qu'il s'agisse d'une confusion de places ou de fonctions (*Ibidem*), car le professionnel est, tout autant, dans cette perspective, inscrit dans la dynamique réflexive, créatrice de nouveaux sens pour lui et en lui.

Ainsi, si on rapporte cela à un enseignant de yoga, il se trouverait dans un mouvement permanent au sein de chacune des relations, avec une réflexivité, et des émergences de nouveaux *in-possibles*. Et si nous avons bien pu admettre, que « *l'autre nous échappe* », qu'il n'est pas possible de le comprendre, l'autonomie ainsi supposant un « *monde sans fondement, en émergence et en dérive naturelle* », on devrait reconnaître « *que cela vaut également pour nous-même, que nous ne pouvons pas occuper un méta point de vue sur nous-même qui nous ferait nous saisir de nous-même*<sup>255</sup> ».

On pourrait ici, s'appuyer sur la formulation proposée par F. Lerbet-Séréni (2015) pour définir la posture d'une « **disposition intérieure en mouvement** », où il s'agit d'être disponible/disposé « *à l'absence : absence de fondements, absence de soi, absence d'attente*<sup>256</sup> ». Le corps lui<sup>257</sup>, retrouve toute sa place, où l'accompagnement serait ainsi « *vécu comme une relation corporellement inscrite* » (*Ibid*), ce qui suppose que « *la réflexion non seulement porte sur l'expérience, mais qu'elle est une forme d'expérience*

---

<sup>254</sup> Ici F. Lerbet-Séréni, 2015, suggère d'entendre l'authenticité comme « congruence » au sens de Rogers, où personne ne simule rien, ne joue aucun rôle et se « *contente* » de s'offrir à la relation qu'il contribue d'engendrer », voir plus F. Lerbet-Séréni, 1994, p.p.20- 21 sur les qualités du thérapeute qui « favorisent une relation qui aide à grandir, « et donc, pourraient être pertinentes pour les relations éducatives. S'agissant donc de la capacité d'être soi-même, et d'accepter « sans réserve de ce qu'exprime et de ce qu'est le client »

<sup>255</sup> *Ibidem*, p. 7

<sup>256</sup> *Ibidem*

<sup>257</sup> Nous allons développer cette approche du corps dans l'unité avec l'esprit ultérieurement, dans le Chapitre 3., 3.2, notamment en lien avec la théorie de l'énaction de Varela et le régime d'activité (Billeter)

*elle-même – et que la forme réflexive de l'expérience peut être accomplie avec une attention vigilante*<sup>258</sup>. » C'est là qu'on pourrait trouver le chemin pour un dépassement d'une pensée linéaire, où un enseignant de yoga, assigné symboliquement à un héritage qui lui serait transmis au sein d'une lignée, en est à justifier sa place. Ce qui compte dans ce sens, ne serait pas tellement toute une lignée sur laquelle il s'appuie, ni le *traditum*, l'objet de transmission, mais lui, la manière dont il l'a fait sienne, ce qu'il en fait, ce qu'il vit, ressent, transpire dans cette relation actuellement. Car la relation d'accompagnement se déploie pleinement avec ces dimensions primitive, émotionnelle, sensori-motrice, avec des « *possibilités d'ouverture intérieures, sortes d'in-possibles à vivre pour chacun, par résonance, hors médiation, mais directement d'affect à affect, auxquels il s'agit tout à la fois d'être attentif et de les laisser se vivre*<sup>259</sup> ». La posture d'enseignant est donc ainsi quelque part le plus loin possible de l'idée du guru, devenu synonyme de charlatan, imposteur avide de pouvoir, ni dans sa conception en tant qu'être suprême, surhumain, hiérarchiquement inatteignable pour le commun des mortels. Mais en même temps l'idée qui nous semble se rapprocher ici, c'est la fonction potentielle de la richesse de cette relation, nourrie par le temps passé ensemble dans et en dehors du processus d'apprentissage, la valeur des moments informels.

#### **2.3.4 Reconnaître sa limite comme possibilité d'accueil ouverte à l'expérience humaine**

Ainsi la condition d'humanité<sup>260</sup> et donc la reconnaissance de son inévitable finitude<sup>261</sup>, devient le fond et le fondement de l'authenticité de la relation, car ce n'est parce qu'on va mourir qu'on est vivant. A partir de là, la posture de l'enseignant s'inspire de la notion de l'empathie de Rogers, où « *ressentir comme si j'étais l'autre* », *il s'agirait là d'être en disposition intérieure « comme si j'étais mort », c'est-à-dire, sans la vie qui m'est déjà connue en moi, être touché de façon radicalement autre que ce qui m'est familier*<sup>262</sup>. » Cette posture, au sens figuré, résonne pour nous avec la pratique de *Savasana*, position, proprement dite du cadavre, la relaxation profonde dans le yoga. Son expérience aussi,

<sup>258</sup> Cf Varela et al, 1993, p. 58-59, cité par F.Lerbet-Séréni, Ibidem

<sup>259</sup> F. Lerbet-Séréni, Ibid, p. 7

<sup>260</sup> Voir à propos de l'enjeu de l'humanisation dans le champs éducatif, F.Lerbet-Séréni, 2014, p. 109

<sup>261</sup> Cf F.Lerbet-Séréni fait référence ici à l'idée de l'être-pour-la-mort de Heidegger, voir plus à ce sujet, 1994, p.p. 29-32, et Levinas avec la prolongation de la pensée de Heidegger avec la question de temporalité, la relation avec l'autre en tant que Mystère se faisant grâce au futur = la mort = Mystère

<sup>262</sup> Cf, F. Lerbet-Séréni, 2015, p. 8

peut-être, de ce point de vue, porteuse de cette authenticité au sein de la pratique même<sup>263</sup>.

La posture d'enseignant dans cette perspective relationnelle pourrait à ce moment-là aussi être synonyme de travail d'accueil, dans le sens que lui donne M. Anquétil-Callac: « *cette faculté d'accueillir est l'essence même de recevoir ce qui se passe, sans pour cela le poursuivre, et sans doute encore moins en effectuer l'analyse, pour décomposer l'objet (...) afin de mieux l'appréhender*<sup>264</sup> », dans une forme de qui relèverait de paradoxe aussi « *de laisser-agir tout en se maintenant dans une activité consciente*<sup>265</sup> ». L'humilité comme condition indispensable d'une telle posture de réceptivité rejoint la pensée de Rogers, qui, à propos de la fonction sécurisante de cette relation authentique, grâce à l'empathie inconditionnelle du thérapeute, met au centre l'expérience, au sens de ce qui est éprouvé<sup>266</sup>, quand « *le client peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience exactement comme il les ressent, comme il les perçoit à travers son système sensoriel et viscéral, sans les déformer pour les adapter à la conception qu'il se fait de lui-même* ». (pp 52-53) On accède ainsi à un certain état 'sans filtre', libre de toute volonté de contrôle, d'un vécu dans sa chair, sensible, direct. Cette ouverture à « *l'expérience comme résultante des actes vécus prenant en quelque sorte acte de l'efficiencia de ce qui, sans s'arrêter, passe et est alliée à l'inconnaissance, le chemin – passeur de connaissance, et se tenant pour partie dans le monde patent. Le vécu expérimenté fait son chemin pour devenir une épreuve (du) passé(e) traversant les actes éprouvés* » (p 51). La question de l'autorité dans cette posture de l'enseignant, ne se repose absolument pas sur le rapport de pouvoir, comme on l'entend parfois avec cette dimension d'une certaine ancienneté venant notamment de l'expérience qui fait poids

---

<sup>263</sup> Voir à ce propos la conférence en mouvement de Jeanne Burgart Goutal, au 18<sup>ème</sup> salon du livre de Chaumont (2020) <https://www.salondulivrechaumont.fr/emission-5-yoga-une-philosophie-de-la-terre/> où elle propose une (re) lecture de la pratique du yoga moderne, avec une synthèse entre les références philosophiques occidentales, et les apports du yoga (surtout tantrique) réactualisés face aux questions de biopolitique, d'écoféminisme etc. Notamment en faisant référence à B. la Tour, elle suggère que le yoga moderne pourrait être une réponse possible pratique à la tendance actuelle à transhumanisme, pour accepter d' « habiter notre incarnation de terrien mortel.. » tout en s'inscrivant dans ce rythme cosmique de la cyclicité mort-naissance, en mimant la mort puis la sortie de la, par la posture d'embryon.

<sup>264</sup> Anquétil-Callac, 2006, p. 179

<sup>265</sup> Ibid, p. 184

<sup>266</sup> Cf à propos du sens et de l'étymologie de l' « expérience » voir Anquétil-Callac, Ibid, p. 51

sur les autres, mais « *s'entendra au plus près de son étymologie : du latin augeo, qui signifie « **j'augmente** », je fais autorité pour l'autre si, d'en passer par moi, il s'augmente.* »<sup>267</sup> Cela reste alors quelque chose, sur quoi on ne peut pas avoir de prise et si l'accompagnant souhaitait le contrôler de façon volontariste, cela étoufferait la dynamique du « mystère »<sup>268</sup> inhérente à cette relation. Ainsi, dans cette conception relationnelle de l'autorité où c'est l'autre qui en décide, je « *le suis pour certains, pas pour tous. C'est en cela aussi que la pluralité d'enseignants est importante* » (Ibid).

Dans ce sens, la figure d'Antigone<sup>269</sup>, peut nous ouvrir des perspectives : avec une « folie » qui lui est propre, elle ne cherche pas à être comprise, ni à comprendre l'autre ; elle n'a pas non plus peur de surprendre. Ainsi, ne pas vouloir se saisir de ce qui n'est pas saisissable, ni de faire « bien » son métier pour ne pas laisser s'écouler la part de mystère, le paradoxe de la relation. Cela implique d'accepter de déconstruire l'idée confortable d'un programme bien élaboré et l'image d'un « bon » professionnel qui sait exactement comment il faut l'ajuster, ce qu'il faut pour le « bien » de l'autre mais aussi pour le « sien ». Laisser aussi l'expérience s'évanouir perpétuellement dans le sens d'un savoir assuré, que nous aurions acquis, pour « *accueillir ce qui (se) passe* », sans tout de suite chercher à lui attribuer un statut, ni d'employer l'autre comme moyen de combler ses propres manques, en nous leurrant de bons résultats mais « *continuer son chemin propre d'adulte, d'apprenant, de chercheur, d'humain*<sup>270</sup> ». Dans ce sens des « ratés », des contradictions, ce qui ne « colle » pas selon nous, serait là où nous pouvons éprouver une dimension transformatrice. Ne pas tomber dans le « piège des bien-pensants », nous dit de même Krishnamurti, pour qui « *(m)ourir c'est se vider totalement l'esprit de ce que l'on est, c'est se vider de ses aspirations, des chagrins et des plaisirs quotidiens. La mort est un renouvellement, une mutation, où n'intervient pas la pensée*

---

<sup>267</sup> F. Lerbet-Séréni, 2014a, p. 110

<sup>268</sup> Cf, Ibid, à propos de l'étymologie de métier, elle « *révèle un sens double : celui de ministerium, c'est-à-dire « la charge » et celui de mysterium., le « mystère ». La charge, c'est cette responsabilité de « pilotage », de guide dans les affaires pédagogiques, où l'expertise de l'enseignant légitime la charge des décisions, - le ministère -, quand, dans le même temps, opère le mystère de l'autorité* »

<sup>269</sup> Cf à ce propos les travaux de Lerbet-Séréni, 2012 ; 2013 ; 2014 ; 2017

<sup>270</sup> Lerbet-Séréni, 2014a, p. 113

*qui est toujours vieille. Lorsque se présente la mort, elle apporte toujours du nouveau. Se libérer du connu c'est mourir, et alors on vit*<sup>271</sup>. »

Cette perspective, donc, de lâcher prise en mouvement relationnel peut nous aider à tisser notre chemin vers un *in-possible* de cette posture d'enseignant de yoga, chercheur en sciences humaines, aussi, comme un humain qui cherche. Nous allons maintenant continuer notre cheminement avec une exploration des épistémologies qui pourraient nous y accompagner.

### **3 VERS UNE EPISTEMOLOGIE POUR UNE COMMUNICATION DE L'IN-DICIBLE - DE DEDANS A DEDANS**

Au cours de notre cheminement, nous avons donc pu voir la façon dont le yoga en tant que pratique provenant d'une autre culture se décontextualise et demande d'être traduit dans un langage plus universel. Ainsi, selon l'acception de Lotman (1996) « ...*la traduction est le mécanisme principal de la conscience. L'expression d'une entité par le biais d'une autre langue – est à l'origine d'identification de l'essence de la nature de cette entité*<sup>272</sup> ». Un processus qui demande d'aller chercher l'essence parmi les significations, pour passer d'une langue à l'autre, accepter les intraduisibles, mais pour éviter les trahisons, tenir compte de la nécessité de passer d'une expérience du monde, du corps, de la vie à une autre. Partant d'une entrée linguistique, nous allons proposer un cadre épistémologique à notre recherche qui s'efforce de reconnaître la complexité des processus de cognition, leur corporéité<sup>273</sup> et pourrait peut-être nous permettre de cheminer au-delà du duel, dans la transdisciplinarité et transculturalité.

#### **3.1 Le dehors de la pensée et les racines qui parlent**

L'action de transmission d'un savoir passe par la communication, qui implique la traduction d'une information sous forme de signes d'ordre différent. Particulièrement

---

<sup>271</sup> Krishnamurti, J., 1968, p. 34

<sup>272</sup> Lotman, Y. 1996, p. 169

<sup>273</sup>Hors « *La connaissance, même la plus élémentaire, est une traduction des données des sens.* » (E. Morin dans « Communication et complexité », Hermès, La Revue, vol. 80, no. 1, 2018, pp. 130-133)

en ce qui concerne le langage verbal, ces signes sont d'ordre conventionnel et donc impliquent une entente sur la signification commune<sup>274</sup>, processus qui passe à la fois par la généralisation et donc par l'occultation de la singularité des choses nommées. Ainsi Bergson conçoit le langage comme une réduction du réel, qui sert à spatialiser le vécu en rendant opaque particulièrement notre expérience intérieure. Car en étiquetant nos émotions, on se réduit à saisir uniquement leur aspect impersonnel, en les figeant d'une façon artificielle, « *nous vivons dans une zone mitoyenne entre les choses et nous, extérieurement aux choses, extérieurement aussi à nous-mêmes*<sup>275</sup> ». Il s'agit donc ici de bien différencier la langue d'autres langages, n'étant qu' « *une structuration langagière parmi d'autres dans notre rapport au monde*<sup>276</sup> », alors que « *l'homme est un être de langage, qui ne peut se réduire à la langue*<sup>277</sup> ». La forme symbolique linguistique n'est ainsi donc qu'un des régimes possibles pour répondre à ce besoin communicationnel<sup>278</sup>.

Si on se réfère à la philosophie du langage indien, son rapport au réel est pluriel : cette généralité (*Ākr̥ti*) identifiée par des mots est pérenne et cela rend le langage permanent (*nitya*) (« *indépendant de la persistance des objets particuliers individuels de pensée et de l'expression*<sup>279</sup> », mais en même temps correspond à une représentation irréaliste de la réalité même (*tattva*) qui n'est pas directement perçue par l'esprit. On peut parler donc des couches multiples du réel, le réel cosmique prenant sa forme concrète dans le Brahman-Verbe. La Parole est donc la réalité ontologique fondamentale, mais étant aussi la Pensée, on peut parler du monde « rêvé » par cette réalité suprême où le langage joue un rôle d'outil créateur<sup>280</sup>.

---

<sup>274</sup> Cf En russe *obshenie* (общение) -communication, russe provenant de la même racine que *obshestvo* (société, communauté), *obshiy* (общий) - commun

<sup>275</sup> Bergson H., 2002 , p. 118

<sup>276</sup> Cf Laffitte P.J., 2022, *Qu'entendre par « écologie linguistique » ?*

<sup>277</sup> Ibid.

<sup>278</sup> Voir Laffitte, P.J., 2021, au sujet du « *langage en-deçà des mots* »

<sup>279</sup> Filliozat, 2007, p. 119

<sup>280</sup> Filliozat résume la conception du langage développé par Bharatrhari dans le *Vakyapadiya* (Ve siècle). Cette même conception du son fondamental *Om* se trouve dans la *Maitryupanishad* (avec une datation compliquée, avant J.-C.)

Le mot est aussi caractérisé par deux conceptions<sup>281</sup> : le *dhavani* - « *son ou la résonance du mot qui produit la perception acoustique* » et au sens, *sphota*, « *éclatement* »... *l'apparition à l'esprit de ce qui est à manifester par le son* », qui manifeste la représentation de la chose, mais pas la chose elle-même<sup>282</sup>. Dans l'art poétique où le sentiment esthétique joue un rôle important à travers cette partie sonore qui sert à « *l'éveil intérieur de la résonance* », à travers son « *potentiel de suggestion (vyanjanā), un sens second derrière la signification première des paroles. C'est ce sens suggéré qui ne sera perçu que par le sujet devenu réceptif au fond de son être*<sup>283</sup> ».

En ce qui concerne la connaissance qui est transmise par le langage, elle peut concerner les choses objectives et subjectives ; la langue étant extérieure, la compréhension, la connaissance intérieure est subjective et dépend de la phrase et non des mots séparés.

Ainsi pour revenir à la traduction, elle se fait dans le besoin d'enjamber l'écart entre des langues, où la fonction du traducteur serait de faire ce pas vers la compréhension en se détachant des mots pour atteindre le sens, ce passage par l'imagination, ou le corps, selon l'acception de Billeter<sup>284</sup>. On ne doit pas ainsi, dans notre cheminement, non plus oublier de faire ce « *geste paradoxal de cesser de penser (par rapport) à la langue* », comme suggère Laffite<sup>285</sup>. Toutefois, la prise en compte des mots, notamment de leurs champs associatifs, ainsi que de leur étymologie, peut être riche d'informations d'autres ordres, nous aider à outrepasser les intraduisibles, voire trouver l'accès aux autres dimensions sémantiques : si on prend le temps de voir chaque mot comme un élément ayant plusieurs couches qui tissent d'autres niveaux de sens du texte, on peut y trouver une source pour enrichir la communication avec une compréhension multidimensionnelle, en essayant de percevoir ces connexions invisibles propres à son expérience du monde.

---

<sup>281</sup> On peut le comparer à la théorie du signe verbal de F. de Saussure dans *Cours de linguistique générale*, 1965, p. 101 ; les composantes du mot, signifiant et signifié, sont dotés d'un lien quasi naturel, où le signifiant évoque spontanément le signifié.

<sup>282</sup> Filliozat, 2007, p. 118

<sup>283</sup> Idem, p. 122

<sup>284</sup> Cf, Supra, 2.3. à propos du modèle de la traduction suggéré par Billeter et notamment de cette phase qui correspond au « passage entre deux mondes ».

<sup>285</sup> Laffite, 2022

Ainsi des travaux d'ethnolinguistique depuis les années 60 s'inspirent de certaines conceptions introduites par Humboldt<sup>286</sup>, tentent d'explorer ces visions du monde à travers la langue. Si on reconnaît que la langue est aussi le « *dehors nécessaire de la pensée* » (Resweber, 1979, p. 21) cette analyse, notamment des langues appartenant au groupe indo-européen, peut être riche d'informations concernant les rapports des cultures correspondantes, leur cheminement à partir de ce qui était leur source commune.<sup>287</sup>

Cette prise en compte de l'indo-européen permettrait de saisir des connexions parfois cachées tout en donnant un éclairage sur la façon dont ces concepts s'articulaient dans leur système de référence. Ainsi, explique Benvéniste, « *les éléments hérités de la langue commune se trouvent incorporés à des structures indépendantes qui sont celles de langues particulières ; dès lors ils se transforment et prennent des valeurs nouvelles au sein des oppositions qui se créent et qu'ils déterminent. Il faut donc étudier d'une part les possibilités de reconstruction, qui unifient de vastes séries de correspondances et révèlent la structure des données communes, de l'autre le développement des langues particulières, car là est le cadre productif, là germent les innovations qui transforment le système ancien*<sup>288</sup> ».

Les langues modernes sont en quelque sorte héritières, non seulement des racines de leurs protolangues, mais aussi sont marquées par des sens oubliés ou enfouis qui voyagent à travers le temps et transmettent ces informations ontologiques. Dans ce sens donc, comme suggère Georges Lerbet, « *il importe de s'attacher à leurs racines profondes. A considérer que les structures élémentaires ne sont pas innocentes. Qu'elles « parlent » à celui qui les écoute quand il a pris soin d'éviter les faux amis ou, peut-être, aussi de chercher à saisir par quels glissements des trahisons auraient pu se réaliser*<sup>289</sup> ».

---

<sup>286</sup> Notamment il conçoit la langue en tant que « *processus dynamique défini comme un organisme vivant qui évolue au sens de « se transformer », mais également de « s'exécuter* » (dans Anne-Marie Chabrolle-Cerretini, « Une approche théorique de la diversité des langues », dans La vision du monde de Wilhelm von Humboldt : Histoire d'un concept linguistique, ENS Éditions, coll. « Langages », 8 juin 2017, p. 83–96)

<sup>287</sup> Benvéniste E., « *Le Vocabulaire des institutions indo-européennes* », 1969, p. 8 « *La notion d'indo-européen vaut d'abord comme notion linguistique et si nous pouvons l'élargir à d'autres aspects de la culture, ce sera encore à partir de la langue.* »

<sup>288</sup> Benvéniste, 1969, p. 8

<sup>289</sup> Lerbet G., 2008, p. 8



Cette sensibilité aux racines pourrait donc apporter aux enjeux de transmission de la pratique du yoga qui se traduit en laissant silencieux tout un champ d'informations, mais celles-ci continuent à avoir leur mot à dire.

Ainsi, si on regarde l'étymologie des mots *langue* (fr.), *lingua* (lat.), *jazyk* (язык – russe), elle comprend aussi bien une manière de parler propre à un peuple que l'organe du sens, situé dans la bouche participant à la formation de la parole<sup>290</sup>. Pour ces différents mots, des théories d'étymologie sont diverses, mais cette association des significations avec l'organe physique responsable de la faculté du langage se retrouve présente aujourd'hui et montre la communauté de leurs champs associatifs respectifs<sup>291</sup>. En sanskrit la langue-organe physique (*jihvā*) et la langue- parole (*bhāṣā*) sont signifiées par deux mots bien distincts, alors que le sens figuré apparaît plutôt dans le dérivé *dvijihvaḥ* signifiant doté de deux langues mais aussi trompeur.

Ainsi, à partir de ces différents champs sémantiques des concepts qui nous permettent de tisser notre cheminement épistémologique, tout en reconnaissant la limite des mots et en nous efforçant de nuancer la manière dont ils peuvent être inscrits dans la conscience linguistique dont ils sont issus, nous allons en esquisser quelques ouvertures possibles.

*Une approche étymologique des concepts : de la souffrance de l'ignorance au plaisir d'apprendre, et du sens de l'écoute pour un pédagogue, un chercheur et l'homme*

En ce qui concerne l'étymologie de savoir, celui-ci est doté d'une origine polymorphe en latin entre les verbes *scire* (d'où provient également « la science ») et *sapere* (qui englobe la saveur et le goût)<sup>292</sup>. En remontant dans l'exploration au grec *épistémé* (se référant à une intériorisation de ce qui est en dehors, un savoir scientifique) et le *gnōsis* (plus subjectif, émergeant du dedans, parlant de l'unité) et aux racines indo-

---

<sup>290</sup> Egalement parmi les significations plus tardives du mot *jazyk* dans l'ancien russe on retrouve traducteur ;

<sup>291</sup> D'après une des théories l'étymologie de *lingua* et *jazyk* est commune en remontant à la base indo-européenne *\*dn̥ǵ'hū-*, *\*dn̥ǵ'hwā* avec la signification de l'organe du goût et de la parole ; selon une autre théorie le russe *jazyk* peut provenir de la racine ancienne russe commune avec *soyuz* (union), *svyaz* (lien, connection), *uzel* (nœud) , *uzkiy* (étroit), *uzy* (liens), *vyazat* (tricoter, tisser) avec plutôt donc la signification de ce qui réunit le peuple.

<sup>292</sup> Lerbet G., 2008, p. 9

européennes correspondantes *st* (ce qui correspond à l'externalité) et *gn/jn* (*jneyah*), qui ouvriraient « *deux voies étymologiques génératrices de deux formes de savoir*<sup>293</sup> ».

Dans ces deux chemins, entre des savoirs intellectualisés (objectifs) et des savoirs sensibles (subjectifs), les derniers relèvent de l'ordre de l'expérientiel, du phénoménal, de l'esthétique des sens dont parle Merleau-Ponty. L'art est un exemple où la transformation ultérieure, « *la traduction des expériences de vie sur le mode logique, permet aux expériences sensibles d'être dévoilées et rendues visibles*<sup>294</sup> ». Une formalisation qui se fait entre autres à travers le langage de la musique, de la peinture, de la danse ou de la poésie avec ce registre spécifique *vyanjanā* qui invite le récepteur du message à se mettre en résonance réceptive pour y accéder. Ces interactions entre intérieur et extérieur, entre les systèmes et des personnes, la dynamique, quand l'information venant de l'extérieur s'intègre dans une connaissance intérieure et ensuite génère d'autres informations vers l'extérieur, constitue la continuité du processus de construction et de déconstruction du savoir, où les savoirs sensibles et analytiques trouvent se complémentent et s'unissent. (Lerbet G., 1993)

On peut ici se rappeler de deux types de savoirs dans les Upanishads : *Para vidya* et *Apara vidya*<sup>295</sup> qui correspondent à la connaissance éternelle (de l'immortel) et à celle transitoire (des choses extérieures, provenant des sens). La première est supérieure et est à l'origine de tout : « *Celle qui ne peut pas être perçue, celle qui ne peut pas être saisie, celle qui n'a pas d'origine, celle qui n'a pas de propriétés, celle qui n'a ni oreille ni œil, celle qui n'a ni de mains ni de pieds, celle qui est éternelle, manifestée de manière diverse, omniprésente, extrêmement subtile et impossible à désintégrer, celle qui est reconnue par l'intelligent comme la source de tous les Bhutas*»<sup>296</sup> (toutes choses – tous les éléments). Cette connaissance peut être réalisée par l'esprit humain purifié des

---

<sup>293</sup> Idem, p 11

<sup>294</sup> C. Baeza, 2019, p. 162

<sup>295</sup> (Manduka Upanishad I.1.4.) « *To him he said "There are two sorts of knowledge to be acquired. So those who know the Brahman say; namely, Para and Apara, i.e., the higher and the lower"*

<sup>296</sup> Manduka Upanishad III.1.6. « *That which cannot be perceived, which cannot be seized, which has no origin, which has no properties, which has neither ear nor eye, which has neither hands nor feet, which is eternal, diversely manifested, all-pervading, extremely subtle, and undecaying, which the intelligent cognized as the source of the Bhutas.*»

attaches (projections) avec les objets des sens (*jñānaprasādena*, dit Manduka Upanishad, III.1.8) à travers la méditation, et « *doit être connue par l'esprit comme résidant dans le corps*<sup>297</sup> » (idem, III.1.9.).

Ainsi dans la vision de Védanta ce dépassement de niveau dual est possible grâce à la capacité de se mettre en résonance avec le régime du mental pur ou purifié, car dans son état ignorant il est cause de souffrance<sup>298</sup>. Le maître qui enseigne *para vidya* s'apparente alors en quelque sorte au médecin, qui soigne cette maladie de l'ignorance ou de l'illusion des sens et la méditation – au remède, la médecine de l'esprit.

On peut le comparer au russe '*utchit'* /учить (apprendre) qui remonte au sanskrit '*Ucyati'* « *prendre plaisir à, avoir habitude de* », Okas « *plaisir, satisfaction* ». On peut retracer en quelque sorte cette logique et si l'ignorance est une souffrance, alors apprendre est source du plaisir.

Par ailleurs, la proximité des formes de certains mots entre le sanskrit et le russe souvent ne s'arrête pas au niveau de la racine et se répand aussi sur la dérivation, on peut le voir notamment avec la paire « *Znanie* »/ « *Jñānam* » où chacun des préfixes apporte des nuances de significations :

| Russe                       | Traduction en français   | Correspondance en sanskrit | Traduction en français   |
|-----------------------------|--|----------------------------|--|
| znanie/ знание              | Connaissance, savoir ; acquis ; entente ; idée ; étude ; science | Jñānam                     | Connaissance, compréhension ; conscience ; présupposition ; organe du sens |
| opoznaet/опознаёт           | Reconnaît  | Abhijānāti                 | Connaît, reconnaît   |
| opoznanie/опознание         | reconnaissance, identification                                   | abhijñānam                 | reconnaissance ; indication ;  |
| proznaet/poznaet/прознаёт / | reconnaît, découvre  | Prajānāti                  | reconnaît, découvre  |

<sup>297</sup> Idem, III.1.9. This subtle Atman should be known by the mind as being in the body, whose prana entered in five different forms; the mind in all creatures is pervaded by these *pranas*. When it is purified, then the *Atman* shines out of itself.

<sup>298</sup> Cf dans Tardan Masquelier, 2005, « L'Esprit du yoga », p. 50 : « *le yoga s'y définit comme une voie pour libérer l'être humain de dukkha, un mot sanskrit au sens très large de douleur physique, souffrance psychique, manque, inquiétude, fièvre, angoisse métaphysique.* »

|                       |  |           |  |
|-----------------------|--|-----------|--|
| познаёт               |  |           |  |
| roznanie/позна<br>ние | connaissance,<br>apprentissage, cognition  | Prajñānam | Connaissance ;<br>apprentissage ;<br>particularité     |
| vyznaet/вызна<br>ёт   | trouve, découvre   | Vijānāti  | Reconnait, perçoit ;<br>comprend, se connaît à<br>qqch |
| soznaet/сознаё<br>т   | reconnait, sent, est<br>conscient de,  | saṃjānāti | est d'accord avec ; admet ;<br>envisage ; comprend     |
| soznanie/созна<br>ние | conscience ; esprit ;<br>connaissance ; sens ;<br>sentiment ; sens intime ;<br>sens interne ; imaginaire | saṃjñānam | union, accord ;<br>conscience ;<br>compréhension juste |

Cette dernière correspondance avec le sanskrit *saṃjñānam*, qui a plusieurs significations dont la conscience et l'union, se maintient en russe surtout au niveau de la forme du mot – *so+znanie*, où le préfixe *so-* correspond à l'union (comp. *soyuz* – union). En sanskrit il correspond aussi à la justesse de la compréhension. C'est ce centre dont parle Tardan Masquelier « *Travailler sur le corps, c'est travailler sur les liens qui confondent les processus empiriques de conscience avec l'essence inaltérée et pérenne qui fonde l'individualité. Le yoga défait ces liens et recompose l'entité psycho-somatique autour de son centre, lui donnant son unité véritable*<sup>299</sup>. »

Cette recombinaison passerait donc par une séparation préalable, ainsi selon la conception de *Samkhya* les organes des sens proviennent des *tanmātras* (éléments subtils, sanskr.) qui génèrent aussi tous les autres éléments du monde. Dans l'ordre ontologique le *tanmātra* du son vient en premier et génère aussi les organes comme l'ouïe. Ce statut exclusif de l'audition en sanskrit est réservé presque uniquement au verbe *śṛṇoti* (action pour l'autre) / *śṛṇute* (action pour soi), « *entend, écoute, ouïe ; apprend /à l'oreille/, étudie* », alors que la vision correspond à une dizaine de verbes. On peut faire un parallèle avec le verbe *entendre* qui correspond aussi à la perception par l'ouïe et la compréhension du sens. Un des substantifs signifiant le disciple, l'adepte de Buddha, *śrāvakaḥ*, signifie littéralement « *celui qui écoute* » est à l'origine du russe « *tchelovek* » (« *человек* »), ce qui signifie l'homme, ce qui souligne cette fonction

<sup>299</sup> Tardan Masquelier, 2005, p. 43

essentielle qui fait l'humanité<sup>300</sup>. On avait déjà vu aussi le terme *śrutih*, « ce qui avait été entendu, l'ouïe » correspondant à un de noms des Vedas.

Ainsi, l'oralité de la tradition d'enseignement védique trouve appui dans ce rapport ontologique au son exprimé également par la primauté de l'ouïe et toute la structure des pratiques introspectives, qui ne sont possibles qu'à partir de l'état de réceptivité. Tardan-Masquelier, le reprend en proposant « *Qu'on se souviennne ainsi qu'il n'est pas de corps conscient, premier pilier de sagesse, sans une attention portée aux sensations, à ces messages venus d'une profondeur mi-physique, mi-psychique, et qui constituent peut-être les manifestations premières de notre vie intérieure*<sup>301</sup>. » Ainsi la démarche commence à partir de soi, de cette mise en condition, à partir du registre d'ouverture au sensible. Il s'agit alors « *(Qu'on) n'oublie pas non plus que la relation pédagogique, modèle de toute communication, s'enracine dans un très profond échange entre deux états réceptifs et que cette interaction constitue l'espace où s'élabore l'expérience du yoga.* » (idem)

Avec le concept de l'écoute sensible référé au chercheur, notamment, René Barbier (1997) exprime cette démarche qui permet l'ouverture au sujet, avec une importance de mise à l'écart de toute catégorisation sociale et « étiquetage » de l'autre en se rendant ouvert à la personne en son intégrité complexe et à la disponibilité immédiate, méditative et totale dans l'instant présent.

Cette attitude de ne pas catégoriser qui donne sa place à *la connaissance par l'intérieur*, « *le sens que le sujet donne au monde* » (Lerbet, 1992, p. 49), nous renvoie ainsi à la prise en compte des limites du regard en extériorité d'une approche positiviste, quand dans cette recherche d'objectivité on songe à épuiser tout le fond des connaissances<sup>302</sup>. Les deux approches de la connaissance n'étant pas pris ici dans l'opposition, il s'agirait

---

<sup>300</sup> Cf voir les travaux de Denisov D., sur des recherches comparatives de l'étymologie des langues slaves et le sanskrit, notamment ici, l'article sur les questions de nominations des parties du corps dans le rapport à l'ontologie de la connaissance 2021, p. 190

<sup>301</sup> Tardan Masquelier, 2005, p. 188

<sup>302</sup> A ce propos, Lerbet, G., p. 47 cite des travaux de Gödel (1931) qui a sût démontrer avec son théorème l'incomplétude de la théorie des nombres qui aurait cherché à « *montrer que l'ensemble des mathématiques était déductible d'une logique sans contradiction.* » ce qui aurait épuisé toutes les possibilités de nouveaux apports dans la discipline, en l'épuisant en quelque sorte. Gödel a donc montré que toutes les axiomatiques de la théorie contenaient des propositions indécidables.

ainsi plutôt d'une relation de complémentarité, se situant sur des registres différents comme pour les termes védiques de *Para vidya* et *Apara vidya*. Ainsi, si pour Billeter (2012, p. 77), « *L'esprit ne descend plus sur nous, mais se forme en nous de bas en haut. La dimension d'inconnu est au fond du corps et de son activité, elle n'est plus quelque part au-dessus* ». Ne pas conceptualiser ne veut pas dire ainsi de se noyer dans un grand tout informe d'un monde « entier », mais pourtant produire de la pensée, « du corps » au sens de Billeter.

### **3.2 Des frontières des sphères sémiotiques comme espace de transformation vers les appuis neurophénoménologiques pour une cognition co-créative**

Nous avons tenté dans les sections précédentes, de mettre en référence la question du langage, à travers l'exploration des tissages étymologiques interlinguistiques avec notre cheminement, mais aussi l'importance de la translinguistique<sup>303</sup>. Ainsi, pour Laffitte, pour *l'écologie linguistique* (2022), cette dimension sémiotique est nécessaire afin de se rappeler que la « *linguistique n'est qu'une science parmi les sciences des autres langages* » (op.cit.). Ainsi, dans notre quête de comprendre comment se traduit le message initial du yoga qui relève de l'in-dicible et de l'in-visible, prenant forme dans la pédagogie d'une pratique corporelle, on pourrait se référer au concept de *sémiosphère*<sup>304</sup>, introduit par Y. Lotman en lien avec le concept de biosphère développé par Vernadsky et l'interconnexion et interdépendance de toutes les composantes, qui correspond à « *un espace sémiotique qui n'est pas une somme des langages séparés mais une condition de leur fonctionnement et travail, qui, dans un certain sens, les précède et interagit en permanence avec elles. Dans ce sens, la langue est une fonction, une concentration d'un espace sémiotique, et les frontières entre elles, tellement précises*

---

<sup>303</sup> Cf, selon « *Le dictionnaire de la langue française* » il s'agit d'un concept permettant d'aborder des « *formes de communication allant au-delà des limites du langage verbal et écrit. Elle inclut notamment l'expression corporelle, mais aussi d'autres moyens non verbaux tels que les gestes, la mimique, le regard ou encore la distance interpersonnelle* » ;

[www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/translinguistique](http://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/translinguistique)

<sup>304</sup> Lotman, Y., 1996, p.p. 163-164, traduit par M.P. de russe : « *не есть сумма отдельных языков, а представляет собой условие их существования и работы, в определенном отношении, предшествует им и постоянно взаимодействует с ними. В этом отношении язык есть функция, сгусток семиотического пространства, и границы между ними, столь четкие в грамматическом самоописании языка, в семиотической реальности представляются размытыми и полными переходных форм. Вне семиосферы нет ни коммуникации, ни языка.* » (Ю.М. Лотман, «*Внутри мыслящих миров*», стр. 163-164, 1996, «Языки русской культуры», Москва)

*dans l'auto-description grammaticale de la langue, dans la réalité sémiotique se présentent comme floues et pleines des formes transitionnelles. En dehors de la sémiosphère, point de communication, ni de langue ».* Cette sémiosphère est hétérogène, remplie de langages divers, de nature différent et leur traduisibilité mutuelle des uns par rapport aux autres varie<sup>305</sup>. Ces structures diverses qui coexistent au sein d'une sémiosphère en évoluant à un rythme désynchronisé (comme l'évolution de langue dans différents domaines artistiques, le changement de langue dans l'architecture, littérature prend un temps différent que dans celui de la danse ou de la mode). Ces espaces d'une sémiosphère à chaque moment donné sont en mouvement, dont le rythme varie. Ainsi, des structures récentes peuvent coexister avec d'autres plus anciennes et interférer entre elles, en plus des rencontres éventuelles avec d'autres cultures, qui peuvent influencer leur structure interne.

On peut, en l'occurrence, se référer au yoga comme une sémiosphère vivante qui, tel un art est en mouvement permanent, rencontre au fur et à mesure de son existence d'autres structures et, en rentrant en communication avec elles, expérimente, se traduit ou pas, avec des interférences plus ou moins profondes et modification de rapport entre ses divers éléments à chaque moment donné de son existence<sup>306</sup>, avec toute la dimension d'hétérogénéité qui lui est propre<sup>307</sup>. Cette dynamique n'est pas évolutionniste tout comme celle d'un art, où un œuvre ou style qui semblent dépassés ou oubliés ne devient pas mort et peuvent redevenir actuels et il ne s'agit pas de figer le dernier « découpage » en temps pour comprendre son état dans l'instant, mais l'ensemble d'éléments restent en œuvre et continuent à être acteurs de cette sphère<sup>308</sup>.

Toutefois, avec toute l'hétérogénéité et diversité, l'auto-définition ou auto-description est essentielle et permettra à la fois une structure de cette sémiosphère. Ainsi cette grammaire qui permet l'existence d'une langue, se trouve au centre de la sémiosphère

---

<sup>305</sup> Ici Y. Lotman, 1996, p. 166, entend le langage au sens sémiotique large de système de codes, comme la langue de la mode, la langue littéraire (ex. romantisme), architecturale (classicisme, baroque) etc.

<sup>306</sup> Comme le dialogue avec le bouddhisme au moment du yoga classique, le tantrisme et le hatha yoga, la rencontre avec les pratiques corporelles occidentales et le yoga moderne

<sup>307</sup> Les styles ou éléments plus traditionnels, le yoga intégral, le bhakti yoga, kundalini yoga, kriya yoga, yoga nidra etc, avec d'autres formes qui adviennent en se mêlant avec d'autres langues extérieures à cette sémiosphère – sup yoga, dogma, acro-yoga, aqua yoga et même du snowga etc.

<sup>308</sup> Lotman, idem, p. 169

en question et tous les éléments qui sont au plus près perdront de dynamisme, alors que des parties qui se trouvent plutôt éloignées, sur la périphérie, à la marge de cette sémiosphère seront moins statiques en créant un « champ de tension » qui rendra possible la création de nouvelles langues<sup>309</sup>. Ainsi des formes transitionnelles qui se trouvent à la marge du yoga, sont souvent en conflit avec la forme de la pratique considérée comme « authentique » tout en générant un débat sur leur appartenance ou pas à la sémiosphère du yoga. Ces espaces marginaux sont ainsi, comme toute région frontalière, duels, étant en communication avec les espaces d'une sémiosphère voisine. Ainsi l'ambiguïté de la frontière d'une sémiosphère la contraint tout le temps à se soucier de la traduction « *d'une part, elle sépare, et d'autre part – réunit... la frontière est toujours multilingue. La frontière – est le mécanisme de traduction des textes d'une sémiotique étrangère dans « notre » langue, le lieu de transformation de « l'intérieur » vers « l'extérieur », c'est une membrane qui filtre et transforme les textes étrangers au point de les inscrire dans la sémiotique interne de la sémiosphère, en restant, pourtant étrangers*<sup>310</sup>. » Ainsi le yoga moderne qui évolue à partir du yoga traditionnel caractérisé par une structure relationnelle particulière, étant exporté, se trouve dans une nouvelle dynamique et avec ses nouvelles frontières va côtoyer d'autres « voisins », en générant d'autres tensions et à la fois créer d'autres formes transitionnelles<sup>311</sup>. Etant ainsi au croisement et traversé par ces membranes-frontières plurielles, cette structure complexe à plusieurs niveaux se caractérise par une émergence exponentielle de ces nouvelles traductions, puis les déplacements des caractéristiques des formes de la périphérie vers le centre<sup>312</sup>.

---

<sup>309</sup> Lotman, idem, p. 179

<sup>310</sup> Lotman, idem, p. 183, Trad. Par MP du russe « Понятие границы двусмысленно. С одной стороны, она разделяет, с другой — соединяет. Она всегда граница с чем-то и, следовательно, одновременно принадлежит обеим пограничным культурам, обеим взаимноприлегающим семиосферам. Граница би- и полилингвистична. Граница — механизм перевода текстов чужой семиотики на язык «нашей», место трансформации «внешнего» во «внутреннее», это фильтрующая мембрана, которая трансформирует чужие тексты настолько, чтобы они вписывались в внутреннюю семиотику семиосферы, оставаясь, однако, инородными. »

<sup>311</sup> Cf la thèse de A.-C. Hoyez, 2005, qui étudie l'espace-monde du yoga, en tant que discipline initialement culturellement située, puis transplantée et réinventée, son développement dorénavant étant défini par des flux multidirectionnels participant à la création de nouvelles significations culturelles.

<sup>312</sup> En se référant aux déplacements des normes périphériques vers le centre dans les sémiosphères culturelles, Lotman, cite pour exemple la mode du jeans, qui était initialement un vêtement de travail,



Alors quand on cherche à explorer ce qui se passe aujourd'hui dans le yoga moderne et particulièrement dans sa transmission, quelles nouvelles formes s'inventent lors de cette ouverture vers le monde globalisé ? Qu'en reste-t-il de la dimension traditionnelle intérieure et qu'est-ce qui émerge de nouveau dans la transmission après cette traversée vers un espace-temps différent mais aussi doté d'autres repères sémiotiques ? Comment s'organise le système de relation dans cette nouvelle cartographie quand le savoir à transmettre reste implicite et relève du domaine de l'in-dicible et de l'in-visible ?

Quand il s'agit de la transmission d'un savoir intérieur, qui se retrouve à l'étroit dans des mots, ou qui se heurte à leur limite ou plutôt à celle de l'écart de l'entendement qu'on en a, les chemins de cette communication pour qu'elle ne soit pas impossible, pourraient plutôt passer par un autre registre, « *in-visible, in-dicible deviennent alors fondements de l'in-possible : leur limite de nature est leur fondement, leur moteur, leur ressource, leur horizon*<sup>313</sup> ».

Ici pour aborder la question de la limite, nous pouvons revenir sur la notion de frontière, membrane ou « surface » dont parle Lotman en se référant à Vernadsky dans le contexte de la sémiosphère qui a à la fois une fonction protectrice tout en laissant l'ouverture à la communication avec l'extérieur pour générer de nouvelles informations, on peut se référer aussi à Varela et les apports de ses recherches biocognitives<sup>314</sup>. Notamment sur les deux activités de système vivant, les deux couplages, l'interaction entre l'intérieur du système et son environnement qui permettent cette émergence de l'entre-deux. Ainsi suite à une résonance interne le système nerveux se met en phase de relaxation, qui coïncide avec l'intériorisation de la seconde résonance provenant de son environnement, qui, reporté à l'être humain, peut se considérer comme une « *expérience d'enrichissement d'un sujet*<sup>315</sup> ». Tout en opérant ces bouclages permanents avec son milieu et d'autres systèmes, générant des changements

---

puis la mode jeune ayant rejeté ce qui composait le cœur de sa culture auparavant, y plaçait le jeans comportant une certaine coloration de rébellion, puis le jeans se généralise en devenant une forme banale, une norme (Lotman, idem, p. 190)

<sup>313</sup> Lerbet-Séréni, F., 2017, p.1

<sup>314</sup> Varela et al, 1991

<sup>315</sup> Lerbet G., 2008, p. 61

structurels significatifs (*ontogénèse*<sup>316</sup>), le système autonome *autopoïétique*<sup>317</sup> est ainsi doté de la capacité de s'auto-produire, s'auto-réguler, en maintenant son organisation interne<sup>318</sup>, son identité donc. La membrane qui constitue sa *clôture opérationnelle* a ainsi cette double fonction, de maintien de son autonomie, celle-ci se faisant ainsi uniquement à travers sa structure interne, face aux perturbations venant de l'extérieur, c'est le système vivant, qui génère à l'intérieur de lui-même des informations.

La transdisciplinarité<sup>319</sup> peut être en soi aussi un exemple d'un processus d'émergence de nouveau qui se produit dans ces chevauchements entre les limites des champs de connaissance des disciplines, qui répond au besoin de la recherche en sciences humaines d'innover, créer et donc se mettre en résonance avec le vivant, qu'elle explore, dans la logique où « *tout ce qui est complexe, dans la réalité et en nous, nécessite une communication entre les disciplines qui n'existe pas en réalité et dont le manque nous rend aveugle.* ». (Morin E., idem) Pour être susceptible de voir ou concevoir particulièrement ce qui touche à l'in-visible de l'humain, afin d'ouvrir « *plus largement le monde de savoir* » (Lerbet G., idem) en tant que chercheurs nous nous positionnons dans la continuité des approches épistémologiques qui reconnaissent la complexité fondamentale et inhérente aux processus de connaissance, de communication, de relation.

L'entre-deux, cet espace qui s'ouvre et qui rend possible la continuité entre l'expérience et la science, dans l'inscription corporelle de l'expérience et de la cognition, grâce à la reconnaissance du corps en tant que structure habitée et expérientielle et aussi le milieu où se déroulent les mécanismes cognitifs<sup>320</sup>. Ainsi dans cette quête de dépassement du duel, on peut trouver un moyen d'approcher ces questions à travers la figure de la trinité telle que conceptualisée par Varela en tant que « *façon dont les éléments d'une paire (des pôles, des extrémités, des modes, des côtés) sont reliés l'un à l'autre tout en restant*

---

<sup>316</sup> Cf Maturana&Varela, 1994, p. 66, à propos de l'histoire des changements structuraux mutuels, congruents, avec des interactions récurrentes entre les unités autopoïétiques, ayant lieu au sein d'un environnement

<sup>317</sup> Cf Varela et al., 1989

<sup>318</sup> Cf Ibid, s'agissant de réseau de relation

<sup>319</sup> Cf Nicolescu, B., 1996, la transdisciplinarité « *concerne ce qui est à la fois entre les disciplines, à travers les disciplines et au-delà de toute discipline.* »

<sup>320</sup> Cf Varela et al., 1991, p. 238

*distincts*<sup>321</sup> ». C'est dans la conception d'une multi dimensionnalité de ces relations, qu'on reconnaît leur caractère infini et hors du temps, sans point de départ initial ou final, avec ces liens qui se tissent et se retrouvent imbriqués en se développant en récursivité. Autrement dit, en redéfinissant ainsi ces rapports entre les divers éléments duels dans cette perspective, on constate la disparition de la dualité, donc on reconnaît qu' « *il existe un métaniveau du point de vue duquel ils constituent une unité cognitive, un tout du second ordre*<sup>322</sup> ». Cela nous emmène à la vision de niveaux ou de strates comparés aux poupées russes<sup>323</sup> et de l'environnement qui correspond à chaque système en question qui s'organise de façon hiérarchique avec une augmentation en termes de complexité. En identifiant donc une couche particulière pour un intérêt d'exploration scientifique, nous devons toujours avoir à l'esprit cette compréhension qu'il ne s'agit que d'une partie d'un tout, au risque d'aplatir cette réalité complexe et rester limité au niveau de la dualité. Pour en sortir, à l'inverse, « *il faut pour cela remplacer ce qui apparaît comme paire de termes opposés par un domaine plus englobant qui les contienne l'un et l'autre comme éléments d'un processus opératoire*<sup>324</sup> ».

C'est cette vision qui rend la relation pédagogique dans le yoga possible par cette résonance des deux, l'élève et l'enseignant, qui sont en état d'écoute sensible, avec, comme décrit Tardan-Masquelier, ensuite « *un mouvement hautement significatif : le décentrement de moi, par lequel en demeurant cohérent en lui-même, il se découvre comme un satellite dont l'orbite a pour foyer une autre sphère, l'Autre. Le moi ne perd pas son centre interne, il ne se déstructure pas, encore moins il ne se détruit - malgré le préjugé courant qui veut que l'Orient ait constamment cherché cette destruction. Il « écoute » ; et l'écoute lui permet d'élargir son champ de perception jusqu'à comprendre qu'il est une part d'une configuration plus vaste, l'âtman ou « Soi »*<sup>325</sup> ». C'est un déplacement de regard qui, à partir de ce qui est plus grossier et palpable, emmènerait à cette perception subtile et multidimensionnelle de son être, dans ces réalités

---

<sup>321</sup> Varela, 2017, p. 80

<sup>322</sup> Varela, ibid, p. 84

<sup>323</sup> Cf Ibidem, p. 86 ; Voir aussi le Chapitre 3 et le sous-titre qui correspond à la structure des corps subtiles en Inde

<sup>324</sup> Ibidem, p. 89)

<sup>325</sup> Tardan Masquelier, 2005, p. 188

multiples, qui ne se nient pas et ne s'excluent pas, et aussi la reconnaissance de l'autre, la rencontre et le processus de communication tout en gardant son autonomie au sens de Varela.

Pour ce qui est de la cognition, c'est une action incarnée, l'*énaction* (Varela et al, 1991), qui se produit entre le sujet et son environnement indissociable entre eux, avec les couplages structurels continus, donc « le « à connaître » n'existe pas ailleurs que dans la relation particulière qui s'établit entre le sujet et le monde, que le savoir à produire est à la fois contenu dans-, et fruit de- ce couplage. Dans le même temps, ce connu émergeant du couplage transforme le sujet et le monde et leur relation<sup>326</sup> ». La cognition est donc un processus co-créatif, en mouvement qui est source « des savoirs perpétuellement réouverts tant que le bouclage opère<sup>327</sup> ». Le corps étant ainsi immergé dans ce processus non comme une composante à part, mais dans ses rapports ininterrompus avec le monde environnant, imbriqués l'un dans l'autre, dans leurs débordements mutuels qui font émerger de nouvelles réactualisations de cette « *chair du monde*<sup>328</sup> ».

Cette lecture du corps comme « *relation de l'homme à son environnement*<sup>329</sup> » et du processus cognitif qui s'opère à travers cette corporéité, rend possible l'ouverture aux expériences de systèmes philosophiques venant d'ailleurs que l'Occident, avec la perspective de la pensée planétaire<sup>330</sup> (et qui propose une méthode où la philosophie n'est pas abstraite et se pratique de manière incorporée.

Pour conclure, dans ce sous-chapitre nous avons ainsi pu aborder les questions de la communication, de la limite du langage dans ce qui touche au-dedans qui rend la transmission de ce type de connaissances in-possible, puis l'intérêt du regard qu'on peut porter aux racines et l'étymologie afin de retrouver des connexions cachées qui tissent

---

<sup>326</sup> Lerbet-Séréni F., *ibid*, p. 4

<sup>327</sup> *Ibid*.

<sup>328</sup> Le terme merleau-pontien qui situe le corps dans son inséparabilité du monde, dans MERLEAU-PONTY M., 1979, *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard.

<sup>329</sup> Nizard C., 2019, p. 32

1 <sup>330</sup> Voir l'article de Thompson E., *Planetary Thinking/Planetary Building: An Essay on Martin Heidegger and Nishitani Keiji* dans *Philosophy East and West* Vol. 36, No. 3 (Jul., 1986), pp. 235-252

les liens invisibles entre les concepts. Nous avons pu ensuite à travers la notion de la sémiosphère aborder les processus interactionnels et notamment de la traduction entre différents espaces des langages, en particulier ce qui se passe sur leurs frontières qui laissent possible une ouverture à l'extérieur générant donc de nouvelles transformations. Nous avons pu ensuite le mettre en référence avec la biocognition, les théories d'autonomie et voir comment les transformations s'opèrent ici en la rendant créatrice et continue. Cet appui épistémologique pouvant nous montrer le chemin de dépassement d'une vision duelle, avec notamment une prise en compte de diverses strates du réel, ce qui nous guidera pour l'exploration ultérieure des relations de la conscience et de la corporéité.

## **Conclusion**

Le yoga se traduit aujourd'hui, en tant que pratique issue d'une longue tradition d'une voie de libération et d'un paradigme de rapport au corps et à la conscience différente, dans sa forme moderne destinée à un public plus large globalisé dans un langage plus universel.

Pour mieux comprendre ce processus dans sa complexité, dans ce deuxième chapitre nous avons d'abord pu aborder la question de la transmission de l'enseignement physique et sportif dans une brève perspective historique et son actualité en France. Nous avons pu voir les diverses transformations de cette discipline dans son rapport aux injonctions notamment étatiques jusqu'à aujourd'hui où un nouveau rapport au corps en tant que totalité et à l'individu avec une vision holiste demande à adapter les méthodes éducatives (une approche d'accompagnement vers l'auto-référence) et éventuellement intégrer d'autres techniques, processus qui ne se passe pas sans certaines remises en question et tensions entre les systèmes qui se rencontrent.

Nous avons ensuite pu explorer l'expérience de transmission du savoir invisible, propre à la tradition du yoga en Inde, dotée notamment d'oralité (mise en référence notamment avec l'importance ontologique du son qui permet l'accès à l'état particulier, une didactique qui s'appuie sur un apprentissage immersif, ressemblant à un apprentissage d'une langue maternelle quand les significations des mots s'éclaircissent

sans support transitionnel), une relation particulière au maître avec une autre temporalité (un apprentissage qui demande un engagement exclusif sur plusieurs années), la dimension initiatique (qui rappelle des rites de passages propres aux diverses sociétés traditionnelles, avec de l'imaginaire autour de la mise au monde, la mort et la renaissance).

Ce système inapplicable et inadapté tel quel au contexte globalisé, la diffusion du yoga moderne devenant plus large en réponse à la demande d'une connaissance différente de Soi à travers la corporéité, cela implique un changement voir une réinvention des méthodes de transmission. Dans la sous-section dédiée à l'accompagnement, nous avons pu aborder la dimension paradoxale de ce type de relation pédagogique, ainsi que des ouvertures possibles notamment à travers le mythe.

Afin de porter une lecture sur les processus qui caractérisent cette interaction entre tout un champ propre au yoga restant implicite et l'expérience d'autres techniques et méthodes éducatives qu'il rencontre, nous avons posé un cadre épistémologique à notre cheminement de chercheur sensible, impliqué en tant que sujet dans cette quête. Avec une entrée linguistique, étymologique et sémiotique pour aborder cette question de la transmission de l'in-dicible, nous souhaitons nous appuyer sur les apports de la neurophénoménologie qui nous offre une voie pour l'exploration de la philosophie incorporée et expérientielle.

## Chapitre 3. Entre dedans et dehors

### Introduction

Dans les deux chapitres précédents, nous avons pu dans un premier temps explorer le contexte de notre recherche, situé dans les différentes transformations de la pratique du yoga au long de son histoire, ses origines en Inde jusqu'au yoga moderne en tant que reflet des processus globaux. Nous avons ensuite pu poser le cadre épistémologique de nos questionnements, avec le regard sur la posture de l'enseignant et de la relation pédagogique, dans la perspective d'un renouveau paradigmatique.

Dans ce troisième chapitre, nous allons tenter de comprendre comment cette dynamique s'inscrit dans l'évolution de la manière dont le corps a pu être considéré à différents moments, partant de l'idée que « *(la) vision que nous aurons de notre corps, la façon de s'en servir, de le ressentir, sera la conséquence de ce patrimoine reçu du fond des âges. En ce sens, le corps de chaque homme détient une part de la mémoire universelle<sup>331</sup>* ».

Nous allons donc essayer de voir des particularités de la relation au corps qui caractérisent les diverses cultures. En nous appuyant sur la sémantique et l'étymologie, nous verrons d'abord ses représentations en Occident. Ensuite nous allons explorer l'expérience orientale et enfin approcher un paradigme renouvelé actuel avec une vision d'une personne unifiée, nourrie par des références inter- et transdisciplinaires, des neurosciences et des apports psychothérapeutiques.

### 1 Dehors. Le corps comme extériorité : philosophie occidentale et dualisme

D'après sa définition, en français le mot "*corps*<sup>332</sup>" représente avant tout la partie matérielle ou physique d'un être vivant ou animé, ainsi qu'après sa mort, le corps

---

<sup>331</sup> F. Braunstein, J.-F. Pépin, 1999, p. 17

<sup>332</sup> Cf, Le dictionnaire de français Larousse en ligne <https://www.larousse.fr/>

constitue la matérialité d'un être humain, il représente également un objet matériel dans son sens secondaire. Des sens métaphoriques, telle que partie principale, la plus importante d'un objet (le corps d'un violon), partie essentielle d'un écrit (le corps d'une lettre), un ensemble organisé de règles (un corps de doctrine), un ensemble de personnes appartenant à une même catégorie professionnelle (le corps médical).

En son sens primitif, en latin « *corpus* » était un des synonymes de « *courge* », « *citrouille* » puis, probablement, pour son aspect volumineux a obtenu la signification métaphorique pour désigner le corps physique de l'humain, ensuite cette première signification s'était effacée face à la signification métaphorique qui a pris le dessus<sup>333</sup>.

En russe, le mot « *тело* » (*telo*) qui désigne le corps humain a pour sa première définition un terme physique, désignant un objet ou une partie d'un espace déterminé, rempli d'une matière, solide, liquide ou gazeuse. C'est sa seconde signification qui se réfère à un organisme d'un être humain ou animal, dans sa forme extérieure et ses manifestation physiques<sup>334</sup>. Le mot est hérité de l'ancien slave *tělo* et se retrouve ainsi dans les autres langues slaves, mais son étymologie primaire n'a pas encore fait l'objet de consensus. Dans sa recherche récente, Saenko<sup>335</sup>, a ainsi avancé une nouvelle hypothèse de sa provenance, d'après lequel il pourrait provenir de *tylěti 'mlemь'* (russe – couvrir, brûler sans flamme, se décomposer).

Ces étymologies reflètent un ancrage matériel, physique, de ce qui est périssable, nous allons voir comment la relation à ce corps tangible se construit en rapport avec son opposé invisible – l'âme, l'esprit dans la Grèce antique, considérée comme l'origine du

---

<sup>333</sup> Cf à ce sujet l'article de Bréal Michel. *D'où vient le mot latin corpus*. In: Comptes rendus des séances de l'Académie des Inscriptions et Belles-Lettres, 50<sup>e</sup> année, N. 4, 1906. pp. 268-274. ; l'auteur y retrace cette singularité qui caractérise le latin *corpus*, qui ne semble avoir de traces en aucune autre langue. Le terme serait donc inventé à partir de l'imagination populaire avec peut-être une connotation humoristique (cf p. 272) pour remplacer un autre mot, à l'image du français *tête* provenant de « *tesson*, *pot* », qui est venu remplacer le latin *caput*. Ainsi, Bréal écrit, « *Par une assimilation irrespectueuse, quoique pittoresque, corpus est resté comme nom de tout ou partie ou toute une personne humaine... Le latin a gardé un souvenir inconscient du sens primitif en son adjectif corpulentus.* » (p. 273) Par ailleurs, Bréal soutient l'idée que le vocabulaire d'une langue étant toujours une entité ouverte, ces néologismes étant donc issue souvent des strates de la langue « *rustique* », avec un effacement ultérieur de leurs significations primitives, ce qui est toujours le propre de la langue et lui est parfois reproché (à noter que l'article est daté du début du XX<sup>e</sup> siècle).

<sup>334</sup> Cf Ozhegov, S.I., Shvedova N.Y., *Tolkovij slovar russkogo yazika* – M., 2010 Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка – М., 2010г.

<sup>335</sup> Cf Saenko, M.N., 2020. K etimologii praslav. \*tělo "telo" [On the Etymology of the Proto-Slavic \*tělo "body"]. *Slavic World in the Third Millennium*, vol. 15, no. 3–4, pp. 102–112.



dualisme, dans l’Ancien et le Nouveau Testament, entre le judaïsme et la chrétienté, puis avec la formulation cartésienne dualiste.

### **1.1 Le corps chez les Grecs : des origines de dualité ou une vision plus complexe de la personne ?**

La culture grecque est vue comme berceau et origine de notre culture mais elle-même avait en fait la particularité d’assimiler les éléments propres aux cultures extérieures et notamment en adaptant les inventions venues d’Asie, car « *eux-mêmes étaient déjà détenteurs d’un héritage culturel*<sup>336</sup> ». Nous allons voir comment la question de la traduction et de la compréhension plus nuancée de la sémantique, de l’étymologie des mots désignant les concepts liés au corps et à l’âme peuvent leur donner une lecture plus ouverte, caractérisée des relations plus complexes.

#### **1.1.1 Le corps des dieux : un idéal anthropomorphe**

Les Grecs commencent à explorer et théoriser le corps en lui octroyant un statut assez élevé. Les dieux aussi sont dotés d’un corps, mais celui-ci est immortel, impérissable, non sujet au temps ou d’autres limites physiques, avec un sang qui n’a pas de couleur<sup>337</sup>, leur matérialisation les rend sujets à la physiologie humaine. Ainsi « *les divinités du panthéon grec font en effet l’amour – comme les hommes, ou presque –, souffrent dans leur chair, accouchent, allaitent*<sup>338</sup> ».

La divinisation des héros grecs aussi intégrait leur corps, on peut donc parler de la corporéité comme une des caractéristiques indissociables de l’homme dans son unicité. La sculpturalité de l’art de la Grèce antique témoigne d’une théologie anthropomorphe (Zvirevich V., 2012), où l’expression de la beauté physique était une manifestation d’un idéal divin (Schaerer R., 1970). Cette matérialisation anthropomorphique dans la mythologie grecque des dieux qui prennent des corps humains est en réalité

---

<sup>336</sup> Braunstein F., Pépin J.-F., idem, p. 17

<sup>337</sup> Ichor - ἰχώρ / ikhór, voir chez Homer, l’Illiade : « Du poignet jaillit l’immortel sang de la déesse, / L’ichor, tel qu’on le voit couler chez les dieux bienheureux : / Ne consommant ni pain ni vin aux reflets flamboyants, / Ils n’ont pas notre sang et portent le nom d’Immortels »

<sup>338</sup> Halm-Tisserant, 2001

ontologiquement pensée dans un autre sens : la première femme, Pandora, étant façonnée par Héphaïstos, d'après l'image de déesse.

A côté de la représentation du divin comme médium pour le penser ou pour le vénérer, l'incorporer<sup>339</sup>, des images divines non corporelles sont rares et minoritaires, mais toutefois présentes. Puis l'imaginaire, la poésie qui sont aussi des voies de construction de leur corporéité, en passant par d'autres registres sensoriels, quand « *(l)'expérience du divin est en effet généralement associée à différentes perceptions sensorielles, attestant de la supériorité et l'altérité de ces corps divins, dont ne subsistent que quelques traces, un parfum, un rayonnement, l'évocation d'un visage ou le sentiment d'une présence.* » (Estienne, Lissarrague, 2015) La limite donc du langage pictural par rapport au texte pour l'expression de ces qualités caractéristiques de la beauté divine<sup>340</sup>, l'amène à se concentrer beaucoup sur l'idéalisation esthétique, notamment dans les sculptures, avec une mise en valeur de la musculature, la symétrie<sup>341</sup> du corps comme représentation directe de l'idéal de la force, de beauté et de la perfection.

### 1.1.2 La beauté corporelle comme synonyme de la vertu

Cette importance de l'image du corps a aussi contribué à la valorisation de la pratique sportive, notamment en tant que moyen d'améliorer son corps et son esprit, où le corps se retrouve lié aux idées de la moralité et de la vertu et un corps sain, particulièrement chez un homme, est donc vu comme signe de vertu et de force non seulement physique, mais morale<sup>342</sup>, alors que le corps malsain pouvait être considéré comme un signe de

---

<sup>339</sup> Une reproduction de l'aspect, un attribut divin par un prêtre ou par une personnalité

<sup>340</sup> Voir notamment pour la question de ce rapprochement des connotations linguistiques :

« L'ambiguïté des qualificatifs en usage dans la langue grecque, qui superpose et confond les notations morales et esthétiques, (par exemple : les adjectifs kalos, aischros) a spontanément incité les artistes à transcrire au moyen de formes inesthétiques la violence de certains dieux » dans Halm-Tisserant, idem ; ainsi que spécifiquement sur le rôle des normes de la beauté Eco U. (dir.) (2004), Histoire de la beauté, Paris ; Vigarello G. (2004), Histoire de la beauté, le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours, Paris.

<sup>341</sup> Voir dans Braunstein F., Pépin J.-F, idem, p. 20, la citation de Gallien, De Temperatura, I, 9 à propos du canon esthétique utilisé par Polyclète dans toutes les sculptures, avec le respect de proportions précises entre chaque partie du corps en tant que définition du beau

<sup>342</sup> Notamment à propos du concept grec *kalokagathia* qui lie la beauté athlétique avec le bien chez Martinkova, I. 2001. Kalokagathia: How to understand harmony of a human being. Nikephoros, 14: 21–28 & Martinkova, I. 2010. "Three Interpretations of Kalokagathia". In Körper in Kopf, Edited by: Mauritsch, P. 17–28. Graz: Grazer Universitätsverlag

faiblesse ou de vice. (Lee, 2015 ; Reid, 2012 & 2017 ; Martinkova 2001 & 2010 ; Young, 2005 )

Ainsi les Jeux olympiques ayant un statut rituel, symbolique, consacré aux dieux (même si le statut de l'athlète dans la société grecque reste avant tout défini par ses victoires, tout en se définissant et évoluant à travers les époques<sup>343</sup>), les Jeux sont une célébration de cette esthétique du corps. (Perrottet, 2004 ; Spivey, 2004) D'autres compétitions sportives se tenaient régulièrement, souvent associées aux festivités religieuses et l'entraînement sportif était accompagné de compétitivité et avait donc une place importante dans la vie quotidienne des Grecs, vu aussi comme moyen de se cultiver non seulement sur le plan physique, mais aussi moral. (Golden, 1998 ; Papakonstantinou, 2012 ; Sansone, 1988)

Cette importance de la forme et de la beauté physique a pour conséquence la vision de la laideur comme synonyme de vice, alors que la contemplation de la beauté pouvait emmener à la compréhension de la vérité, se connecter à l'harmonie de l'univers. Ainsi Platon<sup>344</sup> estimait que la beauté corporelle pouvait être un médium pour l'élévation de l'esprit. (Armstrong, 2010 )

### 1.1.3 L'âme et le corps : des origines de la dualité ?

L'opposition âme-corps n'existant pas encore chez Homère, les deux notions sont étroitement liées : *Sōma* – corps servant d'instrument d'action dans le monde physique ; *Psukhē*, la psyché – principe faisant partie du corps, le souffle vital qui anime le corps, lui donnant sa force et son énergie et n'étant pas forcément immortel<sup>345</sup>. Holmes (2010) dans sa recherche montre qu'il ne s'agit pas d'une vision dualiste d'âme et du corps en tant que deux composantes, les choses seraient plutôt distinguées en deux catégories de ce qui est « vu » (angl. « seen ») et « ressenti » (angl., « felt ») . D'un côté le visible,

---

<sup>343</sup> Voir à propos du statut de l'athlète Chojecki Marek, Le sport dans l'Antiquité. Jeux et athlètes olympiques dans le monde grec. Séminaire interdisciplinaire IASA/UNIL, 2015

<sup>344</sup> Dans le Banquet, 380 av. J.C. : « *La beauté corporelle, dès qu'elle apparaît, nous fait aussitôt nous souvenir de la beauté en soi, dont elle n'est que l'image. C'est pourquoi nous aimons contempler, elle nous élève vers la beauté en soi, et si nous savons l'utiliser convenablement, elle peut nous mener jusqu'à elle.* » (Banquet, 210a)

<sup>345</sup> Cf à ce propos le travail de Holmes, B., *The Symptom and the Subject: The Emergence of the Physical Body in Ancient Greece*. Princeton/Oxford: Princeton University Press, 2010, qui suggère de renverser le regard, en abordant l'approche du sujet chez les Grecs. Ainsi, souvent abordé à partir de *psukhe*, elle suggère que *soma* en fait serait venu en premier.

doté de frontières, de la peau, et de l'autre côté, ce qui est plus compliqué à distinguer, mais ce qui peut tout de même être montré par des signes et ressenti par le sujet en tant que présence.

Ainsi, la conception plus tardive de l'âme immortelle et bien distincte du corps se formalise chez certains penseurs grecs (Cottingham, 2019 ; Hankinson, 1999 ; Eggers Lan, 1995), mais cette conception n'est pas partagée par tous et reste un sujet de débat (Lloyd, 2007). Pour Platon, il s'agit de deux entités séparées et souvent opposées, le corps (*sōma*) vu comme véhicule temporaire matériel habité par l'essence immortelle<sup>346</sup> qui correspond à l'âme (*psukhē*), constituant l'identité véritable de l'individu. La notion de l'âme est nuancée avec ses différentes facultés, qui correspondent à trois parties de l'âme : *nous* (*νοῦς*) une entité en quête de sagesse, étant en contact direct avec le monde des idées, donc sa partie rationnelle supérieure aux autres parties ; *thumos* (*θυμός*) caractérisé par la passion et l'impulsion, responsable des émotions et des désirs ; *epithumia* (*ἐπιθυμία*) en rapport avec des désirs physiques et matériels<sup>347</sup>. L'âme rencontre le corps, en contact avec les désirs et les passions, celui-ci étant vu comme obstacle essentiellement, la réalité sensible et symbole de l'ignorance, une caverne obscure<sup>348</sup>, contre laquelle il faut lutter pour se libérer afin d'atteindre le but de l'âme qui est la connaissance. On estime souvent donc que cette représentation platonienne du corps en tant que prison<sup>349</sup> de l'âme trouvera sa continuité dans la pensée chrétienne.

#### 1.1.4 Une ouverture : une unification dans une relation dynamique ?

Dans l'ensemble, la diversité et la richesse des termes grecs pour se référer au corps et à l'âme avec leurs diverses connotations sémantiques peut refléter cette importance de la dichotomie corps-âme. Mais une possibilité d'une lecture plus complexe peut être envisagée au vu des termes sophistiqués qui existaient en rapport avec les différentes fonctions de l'esprit notamment, et les différentes parties du corps. La traduction de ces

---

<sup>346</sup> Notamment dans Phédon, 64a-b

<sup>347</sup> Dans « La République », Platon, VI, 436b-441c

<sup>348</sup> Dans « La République », livre VII, 514a-514b: « *Imaginez des hommes dans une demeure souterraine en forme de caverne, possédant en longueur une entrée ouverte à la lumière, sur toute sa largeur. Ces hommes sont là depuis leur enfance, les jambes et le cou enchaînés, de sorte qu'ils ne peuvent bouger ni voir ailleurs que devant eux, la chaîne les empêchant de tourner la tête.* »

<sup>349</sup> Notamment dans Phédon, 82b

termes influencera donc de façon significative la manière dont on les appréhende. Ainsi Onians (1951<sup>350</sup>) dans ses travaux propose une lecture non métaphorique des mots et des expressions désignant le corps qui permet de percevoir une compréhension plus complexe et nuancée de la relation entre les processus mentaux et physiques chez les Grecs et une vision plus unifiée de la personne qu'on leur a souvent attribuée<sup>351</sup>.

Il a montré cette interrelation dans de nombreux termes qui désignent des parties et des fonctions de l'âme et l'influence que cela pouvait avoir sur la pensée occidentale ultérieure : « *Confusions d'organes, distinctions « mentales » pour nous indiscernables : le monde d'Homère peut expliquer le nôtre (il permet, souligne Onians, de comprendre ce que nous disons, les croyances qui perdurent dans nos expressions et nos gestes traditionnels... »* (Cassin, idem, p. 70)

Ces termes en fait reflètent donc une complexité et une multi dimensionnalité de la compréhension de la structure d'une personne, dont certains peuvent se référer aux états intermédiaires. Voici le tableau<sup>352</sup> (non exhaustif) qui met en évidence cette hypothèse avec quelques exemples.

**Tab. « les termes grecs relatifs à l'âme et le corps avec des précisions de traditions par Onians »**

| Terme et traduction traditionnelle                           | Traduction et précisions d'Onians   | Localisation/Fonctions  |
|--|---|---|
| <i>thumos</i> (θυμός)<br>« esprit combatif »,<br>« passion » | « souffle », « vapeur » nourrie du bouillonnement du sang, une « âme-sang » ; l'élan vital                  | dans les <i>phrenes /prapides</i> poumons ; dans le thorax ; fonctions physiques telles que la respiration mais aussi aspects psychologiques et émotionnels |
| <i>nous</i> (νους)<br>« intellect, esprit »                  | « courant de conscience », pensée rationnelle et intuition, discernement, la partie la plus élevée de l'âme | dans la tête ; fonctions cognitives, mais il est également lié à des aspects spirituels et métaphysiques  |
| <i>psuche</i> (ψυχή)<br>"l'âme" ou "l'esprit"                | « âme-souffle » le souffle, dans le sens de la respiration, d'haleine, le souffle vital                     | dans la tête ; fonctions physiques de respiration, mais également lié à des fonctions cognitives et émotionnelles   |
| <i>kardia</i> (καρδία)<br>« le cœur »                        | Organe responsable pour la respiration, le battement du cœur,   | Le cœur ou l'estomac, dans la poitrine ; fonctions physiques mais également   |

<sup>350</sup> Voir Cassin B., op.cit., pp. 70-71 à propos du travail d'Onians

<sup>351</sup> Cela concerne aussi la compréhension qu'on peut avoir de la pensée de Platon, pour Onians, 1951, op. cit (ch. 3 et 4), l'âme est une force qui informe et anime le corps et il faut prendre en considération les différents termes relatifs à l'âme employés par Platon, voire des métaphores corporelles pour décrire l'âme

<sup>352</sup> Tableau fait par M. Pastukhova

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | le poul, mais aussi siège des émotions, source de vie, de l'enthousiasme, souvent en conflit avec la raison | associé à des fonctions psychologiques et émotionnelles   |
| <i>êthos</i> (ἦθος)<br>« Caractère »,<br>« comportement moral » | « habitus », plutôt une seconde nature provenant de l'éducation et de l'expérience                          | Dans les <i>phrenes</i> et le <i>kardia</i> ; état lié à la fois à des facteurs physiologiques et psychologiques et responsable pour la santé |
| <i>Sōma</i> (σῶμα)<br>« corps »                                 | Enveloppe physique, l'être corporel   | Véhicule transitoire d'une âme immortelle, mais caractérisé d'une relation d'interdépendance avec <i>psuche</i> et <i>nous</i>                |

Ainsi, pour Onians l'*êthos* démontre cette continuité fondamentale entre les processus corporels et psychologiques, notamment la croyance dans l'interrelation entre les émotions, les traits de caractère et des problèmes de santé, des déséquilibres du corps<sup>353</sup>. Les Grecs attribuent donc à l'*êthos* une fonction de régulation des processus corporels et du maintien d'une harmonie entre ses différentes parties et de l'esprit. C'est un concept essentiel responsable de la santé qui peut témoigner d'une compréhension holiste, intégrant la physiologie et la santé mentale chez les Grecs.

Pour conclure, en reliant la physiologie et l'âme, Onians propose une théorie selon laquelle la pensée grecque ancienne considérait l'homme comme un être complexe et multidimensionnel, et que la compréhension de l'âme ne pouvait se faire qu'en prenant en compte l'ensemble des aspects de l'individu, tant physiologiques que psychologiques. Cette vision se seraient ensuite perdue dans la pensée occidentale en faveur d'une perspective dualiste, dans une distinction du corps et de l'âme plus claire et une compréhension de la santé et de la maladie bien différente. Cela montre comment une exploration de l'étymologie, de la traduction des concepts clés peut nous éclairer sur les relations qui sont tissées à l'intérieur du langage et révéler un sens oublié, si on met de côté les présupposés à partir desquels se fait notre première interprétation.

## 1.2 L'Ancien Testament et le symbolisme du corps

---

<sup>353</sup> Par exemple, Onians, op.cit., montre qu'ils associaient la colère à une surabondance de sang chaud dans le cœur, la lâcheté à une faiblesse du diaphragme, et la mélancolie à une surabondance de bile noire.

La question de la corporéité est un sujet complexe dans le judaïsme notamment en référence avec la corporéité divine. Si l'on considère que Dieu est irréprésentable, et innombrable, comment peut-on alors parler de son corps ? Dans cette perspective, certains textes sacrés suggèrent que Dieu a bel et bien un corps, bien qu'il ne puisse être représenté que de manière verbale, orale ou écrite. La tradition juive met ainsi en avant l'importance de la textualisation du corps, ainsi que de son inscription dans le texte sacré, à travers des rituels dans le but de se rapprocher de Dieu. Dans cette dynamique, le corps humain se transforme en un corps-textuel (Dolève-Gandelman, Gandelman, 1994), un pur signifiant, qui vise à produire cette union mystique avec la substance divine.

### 1.2.1 Le corps-textuel

La représentation iconique est interdite par le judaïsme et le nom divin ne doit pas être prononcé. Dans cette tentation de se représenter cette entité invisible et indicible, des pratiques amènent à passer encore par l'anthropomorphisme à travers le texte prenant la forme du corps<sup>354</sup>. Dans cette aspiration de se rapprocher du Dieu par le texte on peut voir des pratiques de textualisation de l'anthropos à travers la tradition des rituels de transformation du corps du mystique dans un texte<sup>355</sup>. (Dolève-Gandelman, Gandelman, 1994) Le rapport aux textes sacrés comme à un organisme vivant en découle<sup>356</sup>, avec notamment les rouleaux de Torah qui sont traités comme un membre de la famille.

Les lettres hébraïques elles-mêmes sont mises en référence avec le corps humain<sup>357</sup>, ce dernier correspondant au microcosme textuel, alors que Dieu lui-même se révèle par les lettres comme « textualité », le tétragramme a donc ce caractère ontologique dans la manifestation du monde. (Dolève-Gandelman et al, idem) La méditation sur la langue hébraïque, en tenant compte de nombreux registres de lecture (soixante-dix), permettrait donc d'accéder à Dieu. (De Souzenelle, 2020, p.29)

---

<sup>354</sup> Sur les typographies anthropomorphes, notamment la pratique de transformation du tétragrammaton YHWH en homme-lettre, Dolève-Gandelman, Tsili, and Claude Gandelman. "Corps-Texte/Texte-Corps : Des Rites Juifs Comme Rites Textuels." *L'Homme*, vol. 34, no. 129, 1994, pp. 93–108. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/40589947>

<sup>355</sup> Cf rites initiatiques tantriques de transformation du corps en corps des mantras, supra ch. 2.2.

<sup>356</sup> Goldman et al, idem, cite le texte du XIII<sup>ème</sup> siècle par Moïse de Léon : « *La Torah a une tête, un cœur, une bouche et autres organes, exactement comme Israël* »

<sup>357</sup> Voir aussi de Souzenelle, Annick, « *Le symbolisme du corps humain* », Albin Michel, 2020

La circoncision participe aussi à cette tradition cabaliste servant de première inscription du texte sacré dans le corps afin de « verbifier<sup>358</sup> » la chair : le pénis humain se transforme ainsi en *yod*, la première lettre du tétragramme ou la dernière du nom complet de dieu, *shaday*, avec le nez vu comme *shin* et *daleth* la main<sup>359</sup>. C'est le signe qui leur permettra d'accéder au paradis en les différenciant des autres qui n'ont que le *sh* et *d* correspondant au nom du diable<sup>360</sup>. Puis d'autres rituels liés à l'inscription du texte seront pratiqués : « livre des vêtements », avec une confection d'un habit avec des parchemins couverts des noms secrets de Dieu ; les inscriptions à même le corps avec tatouage ou encre ; encerclements quotidiens du corps avec des bandes de parchemin avec des textes bibliques pour s'assimiler à un texte ; l'acte de manger des aliments dotés d'une valeur sémantique (l'incorporation des signifiants). Toutes ces actions rituelles ont pour but une transformation de son corps vers la Présence pure « *devenir lui-même, dans sa corporalité du vivant, un pur signifiant, un pur texte, c'est-à-dire un texte restant en deçà de toute signification qui transcenderait le pur graphe*<sup>361</sup> ». Ce mouvement donc bilatéral du texte vers le corps et du corps vers le texte aurait pour destination finale cette union mystique qui est en fait sémiotique, produisant un corps-textuel, la substance divine qui est le Tout.

Le corps linguistique de Dieu constitué est donc une des manières de le décrire, avec notamment une conception de morphonominalisme<sup>362</sup> qui correspond aux liens complexes et profonds entre le nom de Dieu et du corps, qui ne sont pas si facilement séparables du nom divin, serait identifié comme la part spirituelle et le corps comme l'extériorité, ces rapports étant beaucoup plus étroits avec le nom ayant sa dimension corporelle également.

---

<sup>358</sup> Terme employé par De Souzaenelle, *idem*, p. 170, citant à ce propos l'Évangile de Jean : « Le Verbe S'est fait chair afin que la chair devienne Verbe ».

<sup>359</sup> Cf Dolève-Gangelman, *Ibid*, p. 99 : « Dès la naissance, ou dans les jours qui suivent, l'enfant mâle est marqué de la lettre de dieu. La circoncision, disent les cabalistes, et la transformation du pénis humain en la lettre *yod*, la première du tétragramme, le sceau de dieu. », puis, p. 100, « La circoncision est la première transformation du corps en lettre, du juif en lettres. D'autres suivent. »

<sup>360</sup> Sur la circoncision, Costa, 2010 : le premier homme est né circoncis à l'image de Dieu ; « Dieu a donc non seulement un corps mais celui-ci est conçu comme circoncis. » (p.6)

<sup>361</sup> Dolève-Gandelman et al, *idem*, p. 104

<sup>362</sup> M. Idel, Ben : Sonship and Jewish Mysticism, p. 18-19 cité par Costa, *idem*



### 1.2.2 Sur la corporéité de Dieu

Dieu est irreprésentable, mais en dehors de l'idée de son invisibilité, en fait dans le judaïsme ancien, ce corps est bien existant même s'il ne peut être représenté que dans la forme verbale, orale ou écrite. Par contre, on peut penser que « *Dieu ne peut être représenté parce qu'il a un corps, qui n'est semblable à aucun des corps existants dans notre monde*<sup>363</sup> ». Costa, 2010, p. 2) Ainsi, dans le texte de la Bible aucune indication explicite ne permet d'affirmer l'incorporéité de Dieu et de lire donc ses versets corporéistes de manière métaphorique. Selon Costa (2010), cela divise la tradition rabbiniste en deux courants de pensées, selon une interprétation littérale ou pas des descriptions anthropomorphiques et aussi anthropopathiques, donc attribuant des émotions humaines à Dieu.

La conception du corps lumineux<sup>364</sup> est aussi présente dans certains textes, avec notamment des descriptions du processus de manifestation à partir d'un manteau de lumière préexistante, dans lequel s'enveloppait le Divin, en en faisant émaner un autre type de lumière. La notion de la *Shekhina* qui apparaît dans certains textes est aussi intéressante par rapport à cette question de la corporéité divine. Dans le débat sur la nature de celle-ci, manifestée comme corps lumineux, selon diverses lectures, elle est vue comme une création de Dieu ou Dieu lui-même, ainsi « *Certaines traditions laissent penser que la distinction intradivin/extradivin est trop tranchée et que la nature de la Shekhina est plus complexe : elle serait une hypostase de la divinité, par laquelle celle-ci se manifeste de manière sensible, sous forme de lumière*<sup>365</sup> ». Cela montre la possibilité d'une lecture moins duelle à travers le regard porté sur plusieurs plans de manifestations d'une même réalité faisant partie d'un tout, avec donc une autre vision des relations entre ces plans extérieurs et intérieurs, en fait entremêlés et ouvrant à un rapport au sensible différent.

---

<sup>363</sup> José Costa, « Le corps de Dieu dans le judaïsme rabbinique ancien. Problèmes d'interprétation », *Revue de l'histoire des religions* [En ligne], 3 | 2010, mis en ligne le 01 octobre 2013, consulté le 11 décembre 2022. URL : <http://journals.openedition.org/rhr/7617> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rhr.7617>

<sup>364</sup> Costa, Idem, p.p. 6-7

<sup>365</sup> Costa, Idem, p. 12

### 1.2.3 La chair comme semence-principe contenant toute l'information

L'hébreu n'a pas de mot pour nommer le « corps », à part *Gouph*, qui correspond plutôt au corps mort, au cadavre<sup>366</sup>. Le mot *Basar*, qui se traduit plutôt comme « chair, viande » est en fait doté d'une provenance ontologique très élevée en tant que matière divine, la semence, à partir de laquelle est créé Adam, dans lequel est contenue, incarnée<sup>367</sup> l'image de Dieu. *Basar* provient en fait du premier mot de la Genèse, *Bereshit*, traduit par « *dans le principe* » et, d'après la tradition, contenant toute la Bible<sup>368</sup>. Il peut aussi être lu comme *baser*, le verbe « informer<sup>369</sup> », « *car toute semence contient l'information de son devenir*<sup>370</sup> ». Ces liens sémantiques permettent de concevoir la connaissance comme un processus passant à travers la chair comme le germe, dans son rapport au réel et à la temporalité, lorsque des plans invisibles et indicibles s'entremêlent avec ce qui prend forme et nom, et tel un ADN qui contient des informations de l'origine et du/des potentiel/s avenir/s, ou tel un mot qui garde à travers sa racine la présence étymologique et des connexions multiples associatives avec ses dérivés.

Le potentiel de procréation qui est déjà présent dans ce principe de création, la graine, c'est là la ressemblance à Dieu, qui « *se définit comme puissance génésique d'engendrer des corps qui sont aussi des âmes dotées de liberté, de la capacité de répondre à la mission généalogique, en la continuant comme tâche de mise en valeur de la terre*<sup>371</sup> ». (Tosel, 2007, p. 8) A travers la filiation, cette chaîne continue *l'actualisation des corps d'engendrement* (idem), inscrits dans une lignée de filiation, le peuple juif ainsi uni dans la continuité non seulement spirituelle, mais génétique dans sa descendance à partir de l'être divin<sup>372</sup>. Le corps participe ainsi à cette transmission des principes divins où chaque naissance poursuit la tâche commune de manifestation du Messie, et « *devient alors un*

<sup>366</sup> De Souzenelle, idem, p. 85

<sup>367</sup> Cf étym. d' Incarner - latin incarnatus qui vient de in et caro, carnis (chair) dans Dictionnaire de la langue française, Tome I, Littré E., L'Hachette, 1873-1874

<sup>368</sup> De Souzenelle, idem, p. 86

<sup>369</sup> Cf en hébreu לְבַשֵּׁר il s'agit en fait de l'impératif du verbe levaser לְבַשֵּׁר, annoncer, dire, apprendre, informer ; <https://conjugueur.reverso.net/conjugaison-hebreu.html>

<sup>370</sup> De Souzenelle, idem, p. 86

<sup>371</sup> A. Tosel, « *Les corps de la religion (judaïsme et christianisme) sur le complexe mythico-rituel* », Noesis [En ligne], 12 | 2007, mis en ligne le 28 décembre 2008, consulté le 19 septembre 2022. URL : <http://journals.openedition.org/noesis/1303> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/noesis.1303>

<sup>372</sup> Cf 2.2. supra, à propos de la lignée ininterrompue, parampara, sanskr., de la transmission traditionnelle mais basée sur le principe de la filiation spirituelle

*inscrit qui est une sorte de texte, d'écrit qui continue de s'écrire* ». (*idem*, p. 9) En cela cette conception rejoint la notion du corps-textuel, avec cette relation très particulière aux écrits du judaïsme, qui correspond plus largement à ce rapport au Verbe et son sens ontologique, permettant de situer comment ces liens entre corps et transmission de l'invisible/indicible sont pensés dans cette tradition religieuse.

#### 1.2.4 L'âme-souffle venant du souffle de Dieu

L'âme en hébreu, *nèfès* (נֶפֶשׁ), tout comme le grec *psukhe*, dérive du concept de souffle<sup>373</sup>, désignant ce qui est donc animé, vivant<sup>374</sup> plus particulièrement du verbe « *naphash* » qui signifie « respirer ». *Nèfès* peut aussi donc être traduit comme « vie » ou « personne ». Dans le sens de l'âme, il s'agit de la partie responsable des facultés mentales, intellectuelles, affectives.

*Nèfès* se réfère en général à l'humain, parfois aux animaux, mais est ontologiquement lié à la conception du judaïsme de l'âme en tant que partie divine insufflée dans chaque être humain, ainsi quans le Livre de la Genèse décrit la création d'Adam (chapitre 2, verset 7) : "*Et l'Eternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, et il souffla dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint une âme vivante*<sup>375</sup>. » L'âme vivante est désignée ici par *nèfès*, alors que le souffle de vie divin l'est par *neshamah* (נִשְׁמָה) et ce dernier s'emploie également pour désigner l'âme de l'homme, « *cette présence qui signale la vie, et qui quitte le corps au moment où l'on meurt, ou « expire*<sup>376</sup> ».

Enfin, *ruah* (רוּחַ), correspond à l'esprit, et étant aussi en référence avec le Divin<sup>377</sup>, étymologiquement sa première signification du vent, permet « *de distinguer ce qui vient du dehors, l'envahit et le remplit. Le dehors peut être l'Autre absolu ; c'est ainsi qu'on parle souvent de l' « esprit » de Dieu, presque jamais de son « âme*<sup>378</sup> ».

---

<sup>373</sup> Voir aussi russe *duh* (дух) - esprit/dusha (душа) – âme, provenant de la même racine que *dishat* (дышать) – respirer, *dohnut* (дохнуть) – crever, mourir ; dans Dictionnaire étymologique de Fasmer, op. cit.

<sup>374</sup> Voir l'article de R. Bague, dans Cassin B., op.cit., p. 72

<sup>375</sup> Version Louis Segond 1910

<sup>376</sup> Bague, *Idem*, p. 72

<sup>377</sup> "La terre était informe et vide : il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, et l'Esprit de Dieu (Ruach Elohim) se mouvait au-dessus des eaux." (Genèse 1:2, Bible de Jérusalem)

<sup>378</sup> Bague, *Ibid.*, p. 72

Une lecture symbolique de la Genèse<sup>379</sup> dans le rapport avec le Tétragramme permet d'identifier cette conception de « *Dieu Se fait Homme pour que l'Homme devienne Dieu* », où les premiers six jours correspondent à *l'expir divino-humain* et de la fin du sixième, à *l'inspir humano-divin* ».

Ainsi, avec cette représentation de l'Homme en tant qu'image divine dans le judaïsme, le corps ne peut pas être pensé sans Dieu et toute matière représentant une réalité spirituelle. (Marzano, 2007). Le souffle divin est donc à l'origine de la vie, qui est transmise de génération en génération, se tissant dans le ventre<sup>380</sup>.

La question de la corporéité divine est donc au cœur de la relation entre le corps et le texte sacré dans le judaïsme. La notion de la chair, elle aussi liée à l'Écriture, garde un statut ontologique très élevé. Les différents mots hébreux correspondant à l'âme et l'esprit avec leurs connotations en référence de leur origine du dehors et du dedans, indiquent en même temps le chemin proposé par la mystique juive. Le corps est donc marqué par une forte valeur symbolique, intégré dans la pratique religieuse via des rituels corporéistes dans cette quête de rejoindre le Divin, présent aussi comme la potentialité dans le corps humain.

### **1.3 Le corps - chair et la chrétienté**

Le christianisme héritant de la pensée grecque mais aussi de la représentation ternaire (corps/âme/esprit) de l'Ancien Testament, va ensuite petit à petit glisser vers une représentation duelle de la personne, avec une fusion des concepts d'esprit et d'âme. Nous explorerons cette évolution, ainsi que le rapport au corps chrétien, l'idée de l'incarnation, et les pratiques en rapport avec cette quête de Divin à travers la chair, déchu de son statut élevé judaïque, mais avec une vision du corps restant paradoxale.

---

<sup>379</sup> Cf De Souzaenelle, idem, pp. 35-37

<sup>380</sup> « *Tu m'as fait ce que je suis, et tu m'as tissé 'dans le ventre de ma mère. Je te loue 'd'avoir fait de moi 'une créature 'aussi merveilleuse : tu fais des merveilles, et je le reconnais bien. Mon corps n'était pas caché 'à tes yeux quand, dans le secret, 'je fus façonné et tissé 'comme dans les profondeurs 'de la terre. Je n'étais encore 'qu'une masse informe, 'mais tu me voyais et, dans ton registre, 'se trouvaient déjà inscrits tous les jours 'que tu m'avais destiné alors qu'aucun d'eux 'n'existait encore.* » (Ps 139, 13-16 BDS)

### 1.3.1 Représentation ternaire et duelle de la personne

Le christianisme, dans sa dualité de séparation de l'âme et du corps, entre autre hérité de la pensée platonicienne<sup>381</sup>, laisse apparaître dans ses débuts<sup>382</sup> une continuité avec cette représentation ternaire judaïque : l'âme (*anima*, lat. – souffle, air) – ce qui anime le corps, l'esprit (*spiritus*, lat. – souffle, air, vie) – en correspondance avec le souffle créateur et l'inspiration divine, et donc le corps (*corpus*, lat.), en tant que la partie matérielle et périssable, vu dans l'opposition avec l'âme et l'esprit. (Schmitt, 1998 ; Le Goff & Schmitt, 1999 ; Fromaget, 1991) L'âme pouvant aussi se référer à l'animal, c'est donc l'esprit qui met l'homme en contact avec le Divin qui prime<sup>383</sup>. Ultérieurement cette distinction entre l'esprit et l'âme s'efface en laissant la place aux deux – le corps et cette partie immatérielle, dont le rapport à ce premier sera discuté, redéfini et nuancé tout au long de l'histoire chrétienne.

Ainsi la vision de la structure et l'origine de l'âme dans les différents courants et moments historiques variés n'est pas homogène. Comme le montre Baschet (2000) la synthèse étant complexe, au vu de ses facultés, ses puissances, persistance de distinctions d'au moins deux éléments (le nombre de ses parties allait jusqu'à cinq), dont une anime le corps, et une seconde plus rationnelle et en rapport avec le Divin. Mais, en tout cas, souvent l'âme étant vue comme dotée indépendamment du corps d'une certaine sensibilité<sup>384</sup>. Pourtant la nécessité de passage par cette expérience corporelle

---

<sup>381</sup> Voir notamment dans Braunstein F., Pépin J.-F., op.cit., p. 82, référence à Plotin, Ennéades, IV, au sujet de Platon qui « garde le mépris du sensible et reproche à l'âme son union avec le corps » ou à Pascal, à propos de Platon qui avait été utile « pour préparer au christianisme »

<sup>382</sup> Depuis le XIII<sup>e</sup> siècle et St Thomas, l'âme et l'esprit sont vus comme une seule et même chose, cf. Édouard-Henri Weber, La personne humaine au XIII<sup>e</sup> siècle, Paris, Vrin, 1991, p. 150

<sup>383</sup> « l'homme spirituel est plus haut que l'homme psychique » (I Cor 15, 40-50)

<sup>384</sup> Voir à ce sujet dans, Baschet J., 2000, « Âme et corps dans l'Occident médiéval : une dualité dynamique, entre pluralité et dualisme », Archives de sciences sociales des religions [En ligne], 112 | octobre-décembre 2000, \* URL : <http://journals.openedition.org/assr/20243> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.20243> ; « La plupart d'entre eux attribuent à l'âme des puissances sensibles qui lui permettent de parvenir par elle-même et indépendamment du corps à une connaissance du monde sensible. Toutefois, dans sa radicalité anthropologique, Thomas d'Aquin nie l'existence de telles puissances sensibles, retirant ainsi à l'âme seule toute capacité de contact direct avec l'univers matériel, et rendant plus nécessaire encore son union avec le corps. Il faut noter que dans les théories antérieures, l'attribution à l'âme d'une capacité d'expérience sensible était considérée comme une marque d'éminence et d'indépendance, et non comme une compromission inconvenante avec le monde corporel. Ainsi, selon les conceptions, la fonction d'interface entre le spirituel et le matériel peut relever du corps ou de l'âme. », puis idem, à propos de la vision de Thomas d'Aquin sur l'âme sensitive, dont serait doté l'embryon par la semence paternelle, qui est remplacée ensuite par l'âme rationnelle, créée et infusée par Dieu à la maturité de l'embryon

et sensible n'était donc pas non plus vue de façon unanime. Ainsi pour Saint Augustin, l'âme était capable de connaître Dieu directement, sans l'intermédiaire des sens.

### 1.3.2 Le corps Divin et sa représentation

En ce qui concerne la conception chrétienne du corps Divin, celle-ci reste paradoxale, car Dieu est immatériel, invisible et capable de se rendre visible à travers l'incarnation, ce qui peut faire l'objet d'un débat sur la nature de ce même corps, en tant qu'une manifestation ou le corps Divin proprement dit. (Margel, 2016) L'éloignement de la conception rabbinique du Dieu corporel et anthropomorphe (Boyarin, 1990 ; Wolfson, 2000 ; Costa, 2010) se fait de toute apparence progressivement, car à l'origine n'étant pas dans un désaccord aussi radical, dans la mystique chrétienne, on retrouve le même discours corporéiste avec un caractère aniconique et alors que les descriptions physiques disparaissent progressivement, vers le IV<sup>e</sup> siècle, la représentation plastique se développera petit à petit, peut-être pour combler ce besoin grandissant des images concrètes. (Stroumsa, 1992 ; Costa, 2010)

Le rapport à la lettre, si important en judaïsme, en tant que porte vers l'expérience concrète du Divin dont on peut s'approcher le plus possible (Boyarin, 1990 ; Costa, 2010), est remplacé par une lecture allégorique dans le christianisme, où on cherche à aller au-delà de ce corps de l'Écriture, vers le sens spirituel du texte. C'est cette même approche de la pensée grecque qui a été remise en question par Onians avec sa proposition de révision des concepts clés dans une approche non métaphorique<sup>385</sup>.

### 1.3.3 Corps chrétien paradoxal : entre la chair et le salut

Le rapport au corps de l'Homme est tout aussi paradoxal, étant vu en tant qu'œuvre de Dieu<sup>386</sup>, la résurrection dans sa transformation d'un corps de chair vers un corps « spirituel » devient une libération, non pas du corps, car Dieu s'y incarne, mais de ses contingences : de la mort et du péché<sup>387</sup>. (Braunstein F., Pépin J.-F., idem, p. 83). On voit donc que la *chair* (*caro, carnis* – lat.) change de statut par rapport au *basar*<sup>388</sup> avec

<sup>385</sup> Supra, 1.1. dans ce chapitre

<sup>386</sup> Saint Paul, 2<sup>e</sup> Épître aux Corinthiens, 4, 16, 5, 10.

<sup>387</sup> Cf aussi Tosel, 2007, « L'incapacité de la chair n'est pas totale : dans la mesure où « Le Verbe s'est fait chair » (Jea, I, 14), l'Incarnation permet à la chair de se sauver en reconnaissant la filiation divine universelle, en assurant la conversion du cœur et la naissance à la vie de l'esprit. »

<sup>388</sup> Supra, 1.2. dans ce chapitre 3.

la supériorité de l'intellect, vision du sensible et de la chair en tant que sources du péché dont il faut se défaire, qu'il faut dompter par une ascèse. Le *corpus carnis* (lat), ce corps de chair est donc de par sa naissance porteur du péché originel, soumis à la mort et source de toutes les tentations qui vont à l'encontre de la vie spirituelle. Et en même temps, c'est le corps donc qui devient l'objet de salut et de gloire. Le corps spirituel ou *le corps glorieux* est de ce fait une potentialité de ce corps de chair (Margel, 2016), avec la croyance en résurrection des corps, donc leur capacité d'entrer dans l'éternité au jour du Jugement en se recomposant<sup>389</sup>. Finalement, l'âme d'après une conception médiévale plus tardive (Baschet, 2000) tout en échappant aux limites corporelles, se trouve bien localisée dans le corps, avec notamment des centres animiques, comme le cœur et la tête.

Ainsi « *(l)le corps chrétien vit selon une double relation avec le corps divin incarné. Il se l'assimile par la communion et par son désir de partager les souffrances du Rédempteur, il aspire à se fondre dans le corps du Dieu incarné, à s'incorporer à lui comme membre*<sup>390</sup> ». Les techniques magico-religieuses<sup>391</sup> employées, dans cette quête d'imitation de Christ passeront souvent par une logique de martyrisation, une certaine exploration des limites corporelles, souvent extrêmes, par la douleur, dans un mélange frôlant l'autodestruction et une forme d'extase, suivant la recherche des symboles divins avec l'écriture d'une sorte de texte corporel (stigmates, transverbération etc.). La crise existentielle de l'être-là du corps, menacé dans son existence, emmène donc à la création d'un *corps religieux* (Tosel, 2007, p. 6), dans sa quête protectionniste, appuyé d'un complexe mythico-rituel. Ainsi, selon Tosel (2007, p. 10) dans le symbolisme de l'incarnation du Christ sans père charnel, se fait la rupture avec une vision généalogique juive. Cela affirme la filiation universelle (déterritorialisation, disqualification du lien par

---

<sup>389</sup> Cf dans « La grande beauté des corps glorieux », in Histoire du Corps, éd. Du Seuil, 2005, vol. 1, dir. Vigarello G., pp. 76-77, à propos d'un os ne pouvant pas être corrompu à partir duquel le corps pourrait être ressuscité par Dieu, cet os décrit également par les juifs sous le nom « Lus » ou « Luz »

<sup>390</sup> Tosel, 2007, p. 2

<sup>391</sup> Au sens du terme de M. Mauss d'un acte technique traditionnel et efficace, comprenant aussi donc le religieux, montrant donc l'impact des normes et des habitudes culturelles dans le quotidien du corps, dans Mauss M., Sociologie et anthropologie, 1936, PUF, 1989, p. 365

la naissance), se creuse aussi à la fois cette rupture entre le corps de chair et le corps spirituel, qui désincorpore le corps du fidèle<sup>392</sup>.

### 1.3.4 Du corps rationalisé vers le corps-machine cartésien

Suite à la réforme de l'église (XVI-fin XVIIe), se produit la transformation du corps comme objet des sciences objectives, un corps de besogne et de labeur<sup>393</sup>, une chair repliée sur elle-même, dans une rupture avec cette conception de la chair à libérer et sa sacralité. (Lameyrie Dagon, 1997 ; Corbin A., Courtine J.-J., Vigarello G., (dir.) 2005; Tosel, 2007) Cela implique aussi l'expérience corporelle, en laissant de côté tout ce qui relève du complexe mythico-rituel, des performances mystiques et donc de l'imaginaire et du sensible<sup>394</sup>, en faveur de la discipline, en inscrivant le corps dans la logique de comptabilité, d'exécution et de rationalisation.

Cette transformation de la vision du corps a précédé le corps objet et le corps machine cartésiens. Cette injonction d'objectivation, de cadre mathématique, mécanique, rationnel se présente comme garant de précision et de l'intelligibilité de la nature<sup>395</sup>. La pureté de la pensée cartésienne s'oppose donc au sensible, la *rex cogitans*, cette substance pensante face à la *rex extensia*<sup>396</sup>, la substance étendue ne pouvant être connue que par la première. L'âme cartésienne tout en étant immatérielle et

---

<sup>392</sup> Cf, Tosel, Idem, p. 11 : « *Le Christ, inengendré selon la chair, (...) n'engendre pas d'autres corps, il ne s'inscrit ni à l'origine ni même à la fin d'une série généalogique. Il est au milieu de l'histoire des généalogies qui convergent vers lui, il est le médium des lignées qui partent de lui. Il est le restaurateur de la présence qui excède le salut donné par l'engendrement. Il délivre le corps d'engendrement en l'ouvrant à l'esprit. Il réalise en son unité humano-divine, l'union sensible et intelligible d'un corps capable d'intégrer des membres nouveaux singuliers. C'est cette brisure du corps d'engendrement qui instaure la relation entre la chair et l'esprit, qui permet d'articuler corps selon la chair et corps selon l'esprit. Cette relation prend la forme d'une distance abyssale entre la réalité charnelle et l'esprit qui lié à la chair a été délivré d'elle comme de ce qui se reproduit selon la seule lignée génétique fermée sur elle-même. »*

<sup>393</sup> Cf aussi Weber Max, L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme. Paris, Plon, 1964 à propos du corps sous l'influence de la nouvelle économie capitaliste et du puritanisme devenant aussi soumis à cette logique de bon usage de ces moyens, épargne et investissement et donc productivité, en tant que corps de labeur mais aussi corps de richesse

<sup>394</sup> Tosel, op.cit. mentionne pratiques restauratrices et conjuratoires de la magie (transe, orgie, ordalie, sacrifices)

<sup>395</sup> Dans G. Bachelard, Le nouvel esprit scientifique, Paris, PUF, 1966, p. 10 : "*Penser, c'est toujours penser contre quelque chose. Et l'on ne peut penser contre la nature que si l'on commence par la connaître. [...] Chez Descartes, la raison devait être une victoire complète sur le monde. Il fallait "rendre nous-mêmes comme maîtres et possesseurs de la nature". La science cartésienne doit être une science d'asservissement du monde.*"

<sup>396</sup> Décrits dans Principia Philosophiae, 1644



indissociable, se localise dans la tête, plus précisément dans l'épiphyse, la glande pinéale, qui se fait le point de convergence de l'esprit et du corps par lequel ils interagissent. Ecrivant en deux langues, il utilise en latin *mens* pour dire l'âme, probablement pour s'éloigner des références équivoques comme *anima* (étant aussi appliqué aux animaux), dans sa volonté de souligner la séparation de tous les processus de pensée (*cogitatio*) du corps, mais toutefois un flottement dans les équivalences françaises (l'âme/l'esprit) indiquera une difficulté de trouver la correspondance entre les langues éprouvée par Descartes, pour nommer la « chose pensante », puis cette même difficulté de choix entre l'âme et l'esprit se poursuivra chez d'autres philosophes classiques. (Cassin, idem, pp. 66-74)

Dans cette première sous-section, nous avons donc pu voir les différentes représentations du corps et de son rapport à l'âme, de la vision grecque, biblique avec des quêtes religieuses et mystiques entre le concept de la chair et du corps Divin, vers la rationalisation et capitalisation du corps et enfin la dualité de Descartes avec le corps-machine séparé de l'âme par la raison pure. Cette conception a eu une influence importante sur la façon de concevoir le rapport au sensible, au corps comme extérieur au processus de la connaissance.

## **2 Le dedans et le corps oriental**

Le yoga moderne dans sa forme axée sur la dimension posturale, accorde une place au corps très importante. Dans les deux premiers chapitres nous avons pu voir les évolutions que cette pratique a pu connaître dans sa forme et ses manières de transmission. Dans cette sous-section nous essayerons d'approcher la conception du corps propre à sa tradition d'origine et son évolution. Nous nous intéresserons aussi à la tradition chinoise, qui propose une vision entière de la personne.

### **2.1 L'Inde et ses corps**

Le sanskrit dispose d'une cinquantaine de mots pour nommer la conscience. Cela laisse apparaître toute l'élaboration de ce domaine et de l'expérience pratique propre à cette culture dans le sujet. Son rapport au corps étant complexe, des Védas et la conception

du corps cosmique primordial et du sacrifice rituel et aux Upanishads avec le transfert de ces processus dans le corps humain en tant que microcosme. Il y est vu à la fois en tant que contenant de l'impureté et de Soi, doté de cet espace interne sacré. Avec une vision d'une anatomie des corps subtils qui se développe et se complexifie avec le tantrisme et son impact sur la vision du corps yogique avec une évolution progressive vers l'évolution de la dimension posturale.

### 2.1.1 Le corps générateur des corps

D'après la cosmogonie des Védas, l'Univers entier émerge du corps du grand homme primordial *Maha Purusha*, l'esprit suprême avant sans forme s'incarne, suite à un sacrifice rituel des dieux. Ainsi, dans le *Rg-Veda* (10.90), appelé aussi le *Purusha suktam*, on lit : « *Purusha, ayant mille têtes, mille yeux, mille pieds, investi la terre dans toutes les directions...* ». Tout ce qui existe fait donc partie de ce grand tout, le principe de création même qui, comme explicite ensuite *Rg-Veda*, se compose pour un quart de tous les êtres et aux trois quarts de l'immortalité. Le sacrifice se décrit comme une décomposition de son corps, dont chaque partie a donné naissance à des corps célestes, les éléments, les points cardinaux, les animaux, les êtres humains, le rythme des hymnes, les formules rituelles. C'est là l'origine de l'Univers qui selon la vision védique existe sur trois plans – macrocosmique, microcosmique (qui est également dotée de sa topographie) et mésocosmique (le rituel védique qui permet le contrôle du macrocosme), puis plus tard, à l'époque des *Upanisads*, « *se répand l'idée selon laquelle les rituels extérieurs ne sont plus nécessaires, et qu'il est possible d'accomplir les rituels uniquement à l'intérieur de l'esprit, ou sur l'autel du cœur* ». C'est par cette réinterprétation que le corps et l'esprit humain, formant le microcosme, prennent le pouvoir sur le macrocosme<sup>397</sup> ». Cette substitution amène à remplacer les rituels védiques ultérieurement par les pratiques de yoga comme moyen de contrôle sur le macrocosme à travers le corps, le souffle et l'esprit, avec une conception du corps subtil plus élaborée.

Le corps de *Prajapati*, sert également de matière créatrice, grâce au *tapas*, la chaleur ascétique, qu'il accumule puis sacrifie au moment de la Création : « *Sa tête fut le ciel, sa*

---

<sup>397</sup> G.A. Hayes « *Le corps subtil, un microcosme* », dans le « *Yoga. L'encyclopédie* », p. 318

*poitrine atmosphère, sa taille l'océan, ses pieds la terre ; c'est lui qui émit tout ce qui est dans l'univers*<sup>398</sup>. » La notion d'austérité est donc aussi centrale, dans l'accumulation d'un pouvoir extraordinaire que ce soit sur le plan physique et sur le plan de la voix, conjointement avec sa fille, déesse de la parole, *Vac, Prajapati* se retient de parler pendant un an, pour prononcer une formule, créant tous les êtres<sup>399</sup>. Dans le *Sathapatha Brahmana* (X.4.1), on retrouve également une représentation féminine de *Prajapati*, qui telle une mère, contient dans son utérus et engendre tous les êtres. Les rituels védiques, *Agni hotras*, se faisant dans une intention de rétablir l'équilibre des forces de l'Univers, s'inspirent de cette même analogie, avec le feu placé dans une matrice, de cet utérus primordial.

### 2.1.2 Le corps des Upanishads comme un chemin

Ainsi les premières références au *prana* en tant que souffle de vie et principe spirituel se retrouvent encore dans les Védas, avec une association du souffle au vent et associé à ce qui donne et maintient la vie<sup>400</sup> et une importance accordée à l'ascétisme, le sacrifice et le rituel. Dans le temps des *Upanishads*, l'intériorisation de la pratique rituelle transfère ce processus dans ce corps en tant que cosmos intérieur<sup>401</sup>, tout en reconnaissant des limites du corps grossier et avec un déploiement des descriptions concrètes pour suivre ce chemin de purification et de spiritualisation de ces parties denses.

Ainsi *Taittiriya Upanishad*<sup>402</sup>, décrit la structure de l'être humain qui se compose de cinq enveloppes corporelles où chacun des corps répète la forme du corps physique et possède aussi sa structure avec différents éléments qui composent chaque partie du corps<sup>403</sup>. Voici en synthèse le tableau récapitulatif de ces cinq corps<sup>404</sup>.

| <i>Le nom sanskrit de l'enveloppe</i> | <i>Définition</i> | <i>Structure, localisation</i> |
|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------|
|                                       |                   |                                |

<sup>398</sup> Cité par A. Astier, dans le «Yoga. L'encyclopédie », pp. 34-35

<sup>399</sup> Idem

<sup>400</sup> Astier A., 2021, p.60

<sup>401</sup> Ibid

<sup>402</sup> Ce serait un des plus anciens Upanishads, probablement daté des Ve -VIe siècles av. J.-C., mais la datation resterait floue, voir Samuel G., Johnston J., « Religion and the Subtle Body in Asia and the West: Between Mind and Body », 2013, Routledge

<sup>403</sup> Taittiriya Upanishad, chapitre 2

<sup>404</sup> Fait par MP à partir du texte de Taittiriya Upanishad, 2.

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| <i>anna-maya</i>    | corps physique                              | fait de la nourriture  |
| <i>prana-maya</i>   | contient la vie                             | Constitué de la respiration ; c'est l'âme du premier corps, situé à l'intérieur du premier |
| <i>mano-maya</i>    | le corps mental                             | a aussi la forme de l'être humain, situé dans le prana-maya, elle constitue son âme        |
| <i>vijnana-maya</i> | le corps de conscience ou de l'intelligence | Constitué du yoga ; l'âme du corps mental se trouvant à l'intérieur de ce dernier          |
| <i>ananda-maya</i>  | béatitude                                   | l'âme du corps de l'intelligence ; constitue le siège de Soi de tout/Brahman               |

Le Soi de tout est Brahman qui est l'âme du corps de béatitude. La nature du Brahman est ainsi la béatitude et il est en réalité l'âme de toute chose, complètement au-delà de l'idée de toute séparation, du bien et du mal, de toute dualité. Ainsi à la fin de cet Upanishad (Chapitre 3, section 10) on lit : « *Je suis la nourriture, je suis la nourriture, je suis la nourriture. Je suis celui qui mange la nourriture. Je suis celui qui mange la nourriture. Je suis celui qui lie tout, je suis celui qui lie tout, je suis celui qui lie tout. Je suis le premier né de l'ordre cosmique, avant les dieux et le centre de l'Immortalité*<sup>405</sup>. » Cette réalité préexiste à tout et la connaissance permet de devenir cette réalité.

Cette structure des corps montre donc que les corps subtils possèdent aussi une forme qui répète celle du corps physique, comme de différents plans de manifestation, liés entre eux, avec des fonctions différentes. Le corps subtil possède également son anatomie interne, avec le canal principal situé dans son centre. (Samuel G., idem<sup>406</sup>) Dans le Livre XV d'*Atharva-veda* (Astier, idem, p. 62), on retrouve également mention

---

<sup>405</sup> Traduit par MP depuis la version anglaise de Taittiriya Upanishad, traduit de sanskrit par Jayaram V, le texte en entier: « *I am food, I am food, I am food, I am the eater of food. I am the eater of food. I am the eater of food. I am the binding agent, I am the binding agent, I am the binding agent. I am the first born of the cosmic order, before the gods and the center of Immortality. He who offers me, he alone protects me. He who eats food (without offering), I, as food, eat him. I, as the Supreme Lord, overpower the whole world. I am the golden light like that of the sun. Whosoever knows this (becomes so). This is the secret teaching.* »

<sup>406</sup> Il s'y réfère également aux correspondances avec la pensée Grecque plus ou moins de la même époque, ainsi que la pensée chinoise

des cinq *pranas*, qui sont repris ensuite dans les *Upanishads* et des textes d'*Ayurvédā*, comme ayant des fonctions à la fois physiologiques (liés à la respiration, à la digestion, élimination etc.) et cosmiques (liés à Soi, *atman*), leurs dérèglements étant à l'origine des maladies et leur équilibre et harmonie tenant compte de l'environnement, nécessaires pour une bonne santé. Cette structure entremêlée rend possible une lecture plus complexe des rapports entre le visible du corps physique et l'invisible de son énergie, mais aussi dans leur ouverture et leur lien à l'Univers. « *Cette vision d'un corps parcouru de canaux et de souffles vitaux pourrait préfigurer des conceptions, par la suite développés dans le yoga tantrique, d'un corps animé d'énergies divines et siège d'une libération vécue physiquement, comme une divinisation du yogi*<sup>407</sup>. » Ainsi cette transformation d'accent sur les pratiques du corps qui voit le jour avec le tantrisme et le *hatha yoga*, est aussi possible grâce à cette vision du corps ouvert dans les *Upanishads*.

### 2.1.3 Le corps comme un champ

Le Bhagavad-Gīta (IV-III<sup>e</sup> siècle av. notre ère) définit le corps comme un champ d'action de l'âme. Dans le 13<sup>e</sup> chapitre, Arjuna demande à Krishna de l'instruire sur le *kshetra* (le champ) et le *kshetrajna* (le connaissant du champ), le savoir et l'objet du savoir. Krishna explique que le champ c'est le corps. Ensuite, dans le verset 2, il précise : « *Comprends, ô descendant de Bharata, que dans tous les corps, le connaissant, Je le suis aussi. Et connaître le corps, connaître le possesseur du corps, voilà le savoir. Telle est Ma pensée*<sup>408</sup>. » La description du *Kshetra* qui suit comprend « *(l)ensemble des cinq grands éléments, du faux ego, de l'intelligence, du non-manifesté, des dix organes des sens, du mental et des cinq objets des sens, puis désir et aversion, joie et peine, signes de la vie et conviction, - tels sont, en bref, le champ d'action et ce qui résulte des interactions de ses éléments constitutants* ». (BG, 13 : 6) Puis l'objet de connaissance, le *brahman* (âme suprême) est décrit comme omniprésent dans tout « *Partout Ses mains et Ses jambes, Ses yeux et Ses visages, et rien n'échappe à Son ouïe. Ainsi, partout présente, l'Âme Suprême.* » (BG, 13 : 14). Cette âme est ainsi au-delà de toute séparation, elle est aussi bien dans l'intériorité que dans l'extériorité, elle emprunte différents modes d'existence : « *(l)à Vérité suprême est au-dedans comme au-dehors, dans le mobile*

<sup>407</sup> Astier, idem, p. 63

<sup>408</sup> La traduction de Swami Bhaktivedanta A.C.

comme dans l'immobile ; elle dépasse le pouvoir de perception et d'entendement lié aux sens matériels. *Infiniment lointaine, Elle est aussi très proche* » (BG , 13 : 16). Ainsi quand la connaissance véritable est réalisée, toute séparation entre la connaissance, celui qui connaît, et ce qui est à connaître disparaît, car on accède à ce qui est la source profonde de tout. (BG, 7 : 8-12)

On y voit donc à la fois cette distinction entre les deux types de connaissance, du transitoire, qu'il s'agisse de la matière physique et mortelle et sa limite. La connaissance de l'Absolu ici n'est pas atteignable par les mêmes moyens que la connaissance en extériorité. Pour ce qui est de *corps-kshetra*, sa définition en tant que champ d'action comprend l'ensemble psycho-physique de la personne qui est, lui aussi, siège de *brahman*. Ainsi, cette connaissance du champ, mais aussi de « son possesseur » indique que cette quête devrait être faite à partir de son dedans. Cette interpénétration, la manière dont le visible et l'invisible sont entremêlés, montre un rapport au corps complexe et multidimensionnel.

#### **2.1.4 Le corps tantrique et anatomie du corps subtil**

Dans la pratique, jusqu'au *hatha yoga*, le corps physique visiblement n'était pas utilisé néanmoins de manière affirmative, mais plutôt vu comme un obstacle et mortifié, avec des austérités<sup>409</sup> (Mallinson J., 2020). Alors comment exactement la pratique a pu évoluer vers une affirmation positive du corps et sa valorisation dans le yoga moderne ? Dans le tantrisme, on semble aller très loin du rejet non seulement du corps physique mais des corps subtils qui caractérisait certaines traditions orthodoxes hindoues<sup>410</sup>. En effet, les traditions tantriques proposent d'utiliser les corps subtils pour le progrès spirituel à travers différentes pratiques. L'importance accordée à ces corps est également visible à travers l'intérêt porté à leur structure. Ainsi la vision de leur anatomie devient de plus en plus détaillée ayant diverses versions ou images, des sortes de cartographies de ces corps intérieurs : les *nadis*, canaux énergétiques, par lesquels

---

<sup>409</sup> Chapitre 6 par J. Mallinson, *'Haṭhayoga's Early History: From Vajrayāna Sexual Restraint to Universal Somatic Soteriology.'* in Flood, Gavin, (ed.), *Hindu Practice*, Oxford: Oxford University Press, 2020, pp. 177-199,

<sup>410</sup> Au sujet de la question de conflit dans la vision hindou entre les courants orthodoxe et tantrique, la vision négative du tantrisme, notamment le rapport aux pratiques transgressives (voir Samuel G., idem, p. 1987)

coule le *prana*, notamment les deux principaux, *ida* et *pingala*<sup>411</sup>, correspondant à l'énergie lunaire et solaire, ainsi que le canal central *sushumna* où ils se rejoignent. Les *cakras*, les centres énergétiques situés le long du canal central contribuent à la distribution du *prana* dans le corps. (Flood G., 2006, Hartzell J.F., 1997) Le nombre total des *nadis* et *cakras*<sup>412</sup> varie dans diverses traditions tantriques, mais il est intéressant de noter la correspondance entre les *cakras* et leur localisation par rapport au corps physique et ses différents organes<sup>413</sup>, avec une question qui reste ouverte concernant le degré de leur incarnation physique. (Samuel G., idem, p. 1992)

La pratique du *hatha yoga*, quant à elle, s'appuie sur la vision du corps tantrique, ayant un potentiel énergétique, avec des couches subtiles intérieures, dans le but d'éveiller la *kundalini*<sup>414</sup>, qui permet l'ascension spirituelle<sup>415</sup>. L'élaboration des techniques de *hatha-yoga* implique la pratique du *pranayama* avec des pratiques de rétention du souffle particulières, mais aussi des postures plus diversifiées, des *mudras*<sup>416</sup> et d'autres pratiques du corps<sup>417</sup>. Les premières mentions du terme de *hatha yoga* se trouvent dès le VIII<sup>e</sup> siècle dans des textes bouddhistes tantriques tibétains composés en sanskrit<sup>418</sup>,

---

<sup>411</sup> Hartzell, 1997, p.p. 114-116 : l'étymologie de ces deux noms remonterait au système sacrificiel védique - *ida*, l'offrande, le Soma ; et correspond à l'intériorisation du processus sacrificiel, reflété par les Upanisads

<sup>412</sup> A propos des systèmes des *cakras*, notamment le nombre qui varie dans des textes différents, Hayes G.A., idem, p. 320

<sup>413</sup> Samuel G., idem, p.1992 sur la correspondance entre les *cakras* principaux du systèmes traditionnel saiva et bouddhiste et les parties physiques : *sahasrara/mahasukha* – la couronne de la tête, *visuddha/sambhoga* – gorge, *anahata/dharma* – cœur, *svadhisthana/nirmana* – les génitales, trois *cakras* saivas sans correspondance bouddhiste – *ajna* -sourcils, *manipura* – nombril, *muladhara* – anus

<sup>414</sup> A propos de *kundalini*, voir J.-M. Créisméas., dans « *Le Yoga. L'encyclopédie* », dir. Tardan-Masquelier Y., p. 299 : cette notion apparaît dès le XIII<sup>e</sup> siècle, en tant que *sakti*, énergie divine universelle, qui réside dans le bas du corps, dessiné sous forme d'un serpent lové, puis idem, p. 300 à propos de la montée de *kundalini* s'unissant avec Shiva au sommet du crâne, d'après le *Hatha Pradipika*, 3.105-108 elle réside dans l'abdomen, et doit être mise en mouvement pour la libération du *yogi*

<sup>415</sup> Pakhomov Serguey, « *Induism, tantrism, krishnaism* », Dictionnaire de poche, Amfora, Moscou, 2002, p. 148

<sup>416</sup> J.-M. Créisméas. idem, p. 296, sur les *mudras* (« sceaux »), dans le tantrisme – geste symbolique des mains au moment d'un rite ayant pour but une offrande ou à un usage magique, dans le *hatha-yoga* dès ses débuts – s'accomplit également par d'autres partie du corps ou le corps entier et est au cœur de la pratique ; idem, p.p. 297-299, les *bandha* (des verrous) qui font partie des sceaux selon *Dattatreya-Yoga-Sastra*, le texte du XIII<sup>e</sup> siècle

<sup>417</sup> Notamment des pratiques de nettoyage/hygiène, comme décrit le texte de *Hatha Pradipika* 2.21-38 : le nettoyage de l'œsophage, du colon, du nez, des yeux, différentes techniques de nettoyage de l'abdomen, tout cela préliminaire au contrôle du souffle.

<sup>418</sup> Cf Mallinson J., idem

dans la signification de rétention du sperme pendant le rituel sexuel<sup>419</sup>, puis avec une première définition trouvée actuellement dans le texte en tant que méthode alternative, quand d'autres méthodes de yoga ne fonctionnent pas<sup>420</sup>. La rétention des divers liquides du corps dont la perte épuise la vitalité du corps à travers différentes pratiques, y compris les inversions (des postures où la tête se trouve plus bas que le nombril afin de retenir le nectar d'immortalité contenu dans le crâne), sont parmi ses instruments quand il s'agit de la pratique du *hatha yoga* plus tardif.

Dans l'ensemble, la possibilité de transformation du corps physique vers un corps immortel fait partie des objectifs de la pratique du *hatha*<sup>421</sup> et semble un point essentiel pour la révision du rôle du corps, car la libération se fait ici dans le corps et le soin de le préserver et de développer sa maîtrise servirait à ce but.

### 2.1.5 Le corps yogique comme chemin de libération

Le corps physique est donc un instrument direct de libération qu'on doit aussi pouvoir transformer ou qui se transforme pendant ce cheminement. D'après Créisméas (2021), les représentations du corps sont « *très éloignées du corps biologique décrit objectivement par l'anatomie et la physiologie. On parle alors de corps « yogique » ou « imaginal », assemblage complexe et varié de cakra (« roues »), de nadi (« canaux »), de granthi (nœuds), etc., parcouru par toute une série de prana (« souffles ») ou de vayu (« vents »), et support de manifestations divines innombrables (sakti, kundalini, etc.*<sup>422</sup>). » S'agit-il d'un corps qu'on peut dompter, perfectionner avec la maîtrise de différentes manifestations de la physiologie qui auraient une corrélation directe avec l'état du corps subtil ayant un impact sur la capacité d'ascension de l'énergie spirituelle

---

<sup>419</sup> Également au sujet de la rétention du semen pendant l'acte sexuel voir Mallinson J., « *Yoga and Sex : What is the Purpose of Vajrolimudra ?* », in K. Baier, p. Maas, K. Preisendanz (dir.), *Yoga in Transformation*, Göttingen, V&R Unipress, 2018, pp. 181-222 ; sur l'usage des postures du yoga dans l'acte sexuel, « *Du yoga dans le Kama-Sutra ? Entre érotisme indien et fantasmes occidentaux* » Pande A., dans « *Yoga. L'encyclopédie* », idem, p. 335

<sup>420</sup> Mallinson J., idem, cite le texte de Pundarika : les pouvoirs particuliers recherchés par les pratiquants pourraient être obtenus par la rétention du sperme du vajra (le pénis) qui se trouve dans le lotus de la sagesse (le vagin) ; « *...[the yogi] should attain the undying moment by non-vibration through restraining the drops of bodhicitta [i.e. semen] in the vajra [i.e. penis] when it is in the lotus of wisdom [i.e. vagina]. This is ha.thayoga.* »

<sup>421</sup> Cf Pakhomov, idem, p. 146

<sup>422</sup> Créisméas, idem, p. 300



ou plutôt l'être en entier qui reflète une transformation profonde qui s'inscrit aussi dans un plan physique ou physiologique ?

Ainsi selon un des textes principaux de la tradition, Hatha-Pradipika : « *La minceur du corps, la sérénité du visage, la manifestation des sons intérieurs, la vision parfaite, la bonne santé, la maîtrise de la semence, l'activation du feu digestif et la pureté des canaux subtils : telles sont les marques de la perfection du hatha*<sup>423</sup> (Hatha-Pradipika, 2.78. La pratique se présente comme ayant à la fois des visées thérapeutiques, pour améliorer différentes fonctions du corps (notamment avec beaucoup de références à la digestion), pouvant conférer des pouvoirs particuliers, cela dans le but sotériologique d'atteindre le *samadhi*, l'état d'absorption. La technique la plus importante pour cela correspond à l'écoute des sons intérieurs (*nadanusandhana*) composée de quatre stades qui, selon le commentaire du texte, sont associés au lieu précis de concentration dans le corps dans l'ordre ascendant : le cœur, la gorge, l'espace entre les sourcils, le sommet du crâne<sup>424</sup>. Cet état d'absorption consiste à vivre une expérience ultime dans le corps physique, quand le yogi est au-delà de la mort<sup>425</sup>, son corps devient pareil à un morceau de bois et « *ne peut être tué par aucune arme*<sup>426</sup> », son esprit dans l'état au-delà du mental, libéré de tous les états et pensées, de toutes les perceptions de sens, « *Celui qui est serein, se tenant dans l'état de veille comme s'il était endormi, sans expiration ni inspiration, lui seul assurément est libéré*<sup>427</sup>. » Il s'agit d'un état mystique qui ressemble de toute apparence à la mort, mais qui ne l'est pas.

Cette transformation du corps est donc préparée par la pratique<sup>428</sup>, pour être capable de vivre une expérience de libération des conditionnements physiques qui va de pair avec un état de conscience au-delà des conditionnements du mental. Ainsi la conception

---

<sup>423</sup> La traduction de J.-M. Créisméas, de « *Yoga. L'encyclopédie* »

<sup>424</sup> Cf Créisméas, idem, p. 310

<sup>425</sup> Cela peut être mis en référence avec la description de la pratique de méditation également chez Tchoung-Tseu, voir Billeter, 2004, pp. 127-136

<sup>426</sup> Dans le Hatha Pradipika 4.106-113, trad. Par Créisméas

<sup>427</sup> Idem, cité dans de « *Yoga. L'encyclopédie* », p. 309

<sup>428</sup> Supra, Chapitre 1, 1.3. Le yoga postural pré-moderne : le hatha yoga et le corps tantrique : Après le Hatha Pradipika, où on n'énumère que quinze postures physiques, l'intérêt pour la pratique du corps devient de plus en plus notable avec le développement de la pratique des asanas significatif entre le XVIIe et XVIIIe siècle. On constate dans cette période leur diversification et complexification, parfois accomplis comme des exercices en mouvement, avec des accessoires, en préparant donc l'évolution qu'on connaît dans le yoga moderne avec une place centrale accordée à cette partie de la pratique

de correspondance du corps physique comme microcosme et de l'Univers comme macrocosme, rendent possible la vision du corps en tant que chemin de libération. Le corps a à la fois la nature divine, humaine et peut être transformé par l'alchimie des pratiques mystiques<sup>429</sup>.

Après ce cheminement à travers l'évolution du regard (ou la pluralité des regards) autour du corps dans la(les) tradition(s) indienne(s), nous verrons quelles ouvertures pourraient aussi nous apporter le regard d'une autre grande tradition, bien à part, mais se rapprochant par certains aspects ; les deux étant aussi en dialogue. Nous allons ainsi voir que la dynamique d'échanges transculturels propres au yoga dès l'époque coloniale, était déjà ainsi entamée bien avant, ainsi même la forme médiévale du *hatha yoga* tantrique<sup>430</sup> était déjà un fruit d'un processus de transfert de connaissances.

## **2.2 La Chine et l'être comme un tout**

En chinois il n'existe pas de conception corps-esprit en tant qu'opposés<sup>431</sup>. En fait l'esprit se présente comme « *manifestation supérieure de l'activité corporelle* » (Billeter, 2004) et *corps* et *esprit* ne sont pas séparés en deux antonymes, ou en tant qu'une paire duelle où en nommant un on exclut l'autre, mais se placent dans une continuité. Cette vision traverse la médecine chinoise traditionnelle, puis le taoïsme avec leur quête d'équilibre et d'harmonie<sup>432</sup>. Ces deux traditions sont alors aussi en dialogue, à travers des échanges entre le yoga et les pratiques du *daoyin*, la tradition bouddhiste présente sur les deux territoires. Ainsi, certaines quêtes communes les réunissent, car les deux sont dotées de la vision du corps en tant que microcosme, avec une conception de l'énergie vitale traversant tout et les deux développent des pratiques qui impliquent le

---

<sup>429</sup> White, *Alchemical Body*, pp. 15-17: dans le rituel de feu védique en tant que premières transformations alchimiques, le sacrifice sert de médiateur pour se connecter au divin, puis ces processus s'intériorisent avec les Upanisads, puis avec le hatha yoga où les liquides du corps sont vus comme offrande, la chaleur intérieure accumulée par l'ascèse, le tapas, prenant la place du feu et le souffle en tant que vent qui alimente se feu.

<sup>430</sup> Cf Yang (2023) fait référence à Needhan (1983), p 283 qui aurait remarqué ces similitudes entre les techniques chinoises et tantriques : « si le yoga peut être vu comme purement Indien, le Tantrisme difficilement, et le hathayoga encore moins » (trad. par MP) "*if yoga may be regarded as purely Indian, Tantrism can hardly be, and haṭhayoga even less so*"

<sup>431</sup> Billeter, *Etudes sur Tchouang-Tseu*, Allia, 2004, p. 208, explique qu'on trouve dans le chinois classique des équivalents des mots « corps » et « esprit », mais sans qu'il aient les mêmes rapports que les mots français

<sup>432</sup> Cf la médecine traditionnelle indienne, Ayurvéda qui s'appuie sur l'équilibre entre les 3 doshas qui régissent le corps et l'esprit et la maladie en tant que résultat de leur déséquilibre

corps. Comme l'a suggéré notamment Yang (2023), des transferts de connaissances seraient donc accomplis en même temps que l'échange de marchandise, à travers la Route de la Soie, qui seraient ainsi à l'origine des pratiques de *hathayoga* en Inde et *daoyin* en Chine<sup>433</sup>.

### 2.2.1 L'être entier et la priorité absolue de l'ordre interne

Le taoïsme hérite beaucoup des techniques de *yangsheng*<sup>434</sup> (« nourrir, entretenir la vie », chinois), datés dès le III siècle av. J.-C. Ces méthodes ont ensuite constitué la base des pratiques et rites de *daoyin* qui vont de pair avec la vision de la médecine chinoise, qui vise la prolongation de la longévité, préservation des fonctions vitales du corps, avec des échanges qui se sont produits entre ces divers systèmes (Needham, 1983 ; Sivin, 1995 ; Miura, 1989 ; Engelhardt, 2000 ; Kohn, 2006, 2008 ; Lu & al., 2012 ; Stevenson X. & al, 2009 ; Sakade ed., 1988). Par ailleurs, les techniques de *daoyin* visant ainsi la longévité et l'immortalité auraient atteint leur zénith vers l'époque de la dynastie Sui, (581–618 apr. J.C.) précédant ainsi les techniques de *hathayoga*. (Yang, 2023) Il ne s'agit pas ici bien sûr d'un mouvement allant dans une direction, d'un emprunt qui se serait fait de façon unilatérale. Mais, conclut Yang (op.cit.), « Il n'y a pas de doute qu'un tel transfert de connaissances corporelles aurait circulé dans les deux sens entre la Chine et l'Inde pendant la période médiévale, qui, en l'assaisonnant chacun de leur côté par leurs propres spécialités culturelles, les ont rendus de plus en plus distincts<sup>435</sup>. »

Ainsi, dans la vision taoïste, la vie de la personne s'appuie sur la vision des trois « trésors » ou principes, que Billeter nomme « formes d'activités » (Billeter, 2004) :

- *tsing* (« l'essence »), associée à l'énergie de reproduction, substances actives contenues en nous ;

---

<sup>433</sup> Voir Yang D., 2023, *Knowledge transfer of bodily practices between China and India in the Mediaeval world*, Journal of Yoga Studies Yoga and the Traditional Physical Practices of South Asia • 2023 | 413 – 440 Published: 10th April 2023 DOI: <https://doi.org/10.34000/JoYS.2023.V4.012>

<sup>434</sup> Cf Despeux, C., 1988 : un ensemble de techniques préventif *yangsheng*, pratiqués à but de santé, comprennent un certain nombre de techniques assez vastes et diversifiées allant des auto-massages, des pratiques de souffle, des techniques sexuelles jusqu'à l'alchimie interne (*neidan*)

<sup>435</sup> Cf, Yang, p. 22, trad. par MP, la version originale angl. « There is no doubt that such knowledge transfer of bodily practices would have been circulating in both directions between China and India during the mediaeval period, each adding its own cultural flavour which became more and more distinctive. » Yang ainsi soutient, que cela se confirme au vue de la proximités plus évidentes entre certaines techniques du yoga moderne et daoyin, que des formes modernes de qigong et taiji

- *qi/t'si* (« le souffle vital »), qui se réfère à l'air, le souffle et l'énergie qui constitue tout dans l'Univers ou l'activité elle-même ;
- et *chen* (« esprit »), qui correspond à la vitalité à la fois spirituelle et mentale, « *les phénomènes de synergie, c'est-à-dire les phénomènes résultant d'une organisation supérieure de l'énergie, ou de l'activité*<sup>436</sup> ».

Pour assurer la longévité, il s'agit donc de préserver et reconstituer le *ts'i*, qui peut également être transformé en *tsing*, qui permet à son tour une meilleure circulation du *ts'i* à travers le corps, tous les deux étant attribués dès la naissance. *Chen*, en revanche, se cultive à travers la vie et n'est pas donné à la naissance. La vie est nourrie par un ensemble de pratiques qui intègrent corps-esprit : l'exercice physique, la pratique de la médecine, de la méditation, de l'alimentation<sup>437</sup>.

Le corps taoïste<sup>438</sup> dispose de trois canaux énergétiques, dont le canal central et deux canaux « merveilleux<sup>439</sup> » et se divise en trois niveaux, qui correspondent à l'abdomen, le thorax et la tête, « les Trois Un », les « *trois champs de cinambre* », des lieux de transmutations en alchimie interne<sup>440</sup>. Puis on identifie les cinq organes<sup>441</sup> en tant que sièges de cinq émotions<sup>442</sup> qui sont de leurs côtés reliés aux fonctions corporelles spécifiques et ne sont donc pas uniquement physiologiques. Celles-ci se divisent en internes et externes : les premières régulent le fonctionnement interne de l'organisme, alors que les fonctions dites externes se superposent à elles spatialement et les mettent en relation avec l'environnement, en tant que « *systèmes perceptifs extéroceptifs qui établissent le contact*<sup>443</sup> ». Cette vision basée sur l'interrelation, la façon dont ces divers plans sont imbriqués, permet ce rapport au travail sur le corps, les émotions, le souffle

---

<sup>436</sup> Cf Billeter, 2004, p. 208

<sup>437</sup> A propos de l'alimentation, le mode de vie quotidien d'un moine taoïste aujourd'hui, voir Adeline Herrou. A Day in the Life of a Daoist Monk . Journal of Daoist Studies, 2010, 3, pp.117-148. fhal-01660017f

<sup>438</sup> Voir Despeux Catherine, « Yoga et taoïsme : alchimie corporelle et quêtes d'immortalité » pp. 393-399 dans « *Yoga. L'encyclopédie* », idem

<sup>439</sup> Despeux ici compare le système au nadis du corps subtil yogique qui suivent l'épine dorsale, voir chapitre 3 2.1 supra

<sup>440</sup> Appelés aussi trois foyers par Faubert A, 1977, cité par Vanpouille Y., 2011, p. 109

<sup>441</sup> Idem : foie, cœur, rate, poumons, reins correspondent à colère, joie, songerie, tristesse, peur

<sup>442</sup> Despeux, idem, p. 395

<sup>443</sup> Vanpouille, 2011, pp. 109-110

en tant qu'intégralement liés. (Ames, 1993a, 1993b ; Shipper, 1997 ; Chenault, 2008 ; Despeux, 2021 ; Graziani, 2008 ; Pregadio, 2007 ; Vanpouille, 2011)

Le corps humain vu en tant que microcosme, étant à l'image du monde et en correspondance avec l'extérieur, est « la priorité absolue<sup>444</sup> » et rétablir l'ordre intérieur constitue le champ de responsabilité de la personne, l'action à l'extérieur avant cela étant inutile<sup>445</sup>.

### **2.2.2 Les pratiques du corps comme expérience de l'être entier, pour la longévité et dans la quête de l'Immortalité**

Toutes les actions pour le maintien de la santé au sens large étant mis en haut de l'échelle, l'éducation physique '*Tiyu*', en Chine, comme expérience de l'être entier ne peut pas être réduite à l'entraînement partiel du corps physique et il lui est conféré une signification toute particulière. Ainsi les techniques corporelles développées en Chine à la base du taoïsme visant l'énergisation, « *n'impliquent pas le renforcement du système musculaire mais l'accroissement des pouvoirs perceptifs, mentaux, physiologiques et nerveux, conférant ainsi au corps une immunité maximale contre les agents pathogènes qui érodent l'organisme, contre la déplétion des souffrances vitales et l'usure progressive du corps*<sup>446</sup> ». Qu'il s'agisse du travail corporel, du souffle, des émotions ou du *ts'i*, cela implique la mise en mouvement de tous les plans de l'être et ne peut pas être réduit à une seule strate. Tous vont être influencés par ce changement. Ainsi « *l'alchimie corporelle est en fait un moyen, en partant du corps, de se transformer, de mieux se connaître soi-même et de se libérer, notamment, des entraves émotionnelles*<sup>447</sup> ». Cette interrelation entre les différentes composantes qui affirme l'inséparabilité de l'être donne toute la place à la pratique corporelle dans une quête spirituelle, la rendant indispensable et partie intégrante d'un ensemble de pratiques et discipline globale, avec

---

<sup>444</sup> Vanpouille, idem, p. 108 citant Schipper, 1997, p. 141

<sup>445</sup> Cf Vanpouille, idem, p. 108

<sup>446</sup> Graziani, idem, p. 146

<sup>447</sup> Despeux, idem, p. 396

des ressemblances<sup>448</sup> au chemin du yoga classique à huit membres de Patanjali<sup>449</sup>. (Despeux, 2021, Kohn, 2014)

On voit également la proximité des conceptions de *ts'i* et du *prana* en tant que substance qui réside partout de manière invisible, principe vital manifesté dans le souffle et donc les pratiques du souffle qu'on retrouve également en Chine. Celles-ci y sont beaucoup moins élaborées et font un usage beaucoup plus restreint qu'en yoga (où elles visent la fusion avec le Souffle cosmique). Le taoïsme les emploie pour une harmonisation avec le cosmos et l'union entre deux polarités – de la force vitale et la nature profonde, la purification du corps physique afin de pouvoir se nourrir du *ts'i*<sup>450</sup>, accès aux différents états altérés de conscience. (Despeux, 2021)

L'expérience de la méditation comme possibilité de percevoir le *Dao*, peut être mis en lien avec *Prakriti*, la nature de manifestation qui est à l'origine de toutes choses et qui ne peut pas être connue autrement que par une profonde introspection :

*« Ce que l'on regarde sans le voir s'appelle incolore.*

*Ce que l'on écoute sans l'entendre s'appelle aphone<sup>451</sup>.*

*Ce que l'on touche sans le saisir s'appelle subtil.*

*Ces trois qualités ne peuvent être scrutées davantage, car, confondues, elles ne font qu'un.*

*Son lever n'est pas rayonnant ni son coucher obscur. Opérant en ramifications infinies qui ne peuvent être exprimées par des termes, elle retourne à l'immatériel. C'est ce qu'on*

---

<sup>448</sup> Sur les emprunts des pratiques du yoga par daoyin, attesté dès le VIe-VIIe siècle, avec l'emploi de dix-huit mouvements gymniques provenant de l'Inde et d'autres traces d'influences, puis également sur la question de proximité des pratiques sexuelles, avec notamment la rétention du sperme, la maîtrise du cycle menstruel, l'orgasme local qui se remplace par l'expérience de félicité de tout le corps, vacuité de la matière, puis des écoles qui préconisent l'abstinence, en taoïsme comme dans certains yogas avec l'intériorisation de la symbolique sexuelle avec l'union des énergies masculines et féminines, yin et yang, pratiques de sortie et de retour dans le corps ; voir Despeux, idem, pp. 396-397

<sup>449</sup> Supra, chapitre 1.1.

<sup>450</sup> Correspondances avec les pratiques du jeûne dans le yoga, et la possibilité de se nourrir du prana.

<sup>451</sup> Incolore et aphone dans cette version par J.J.L. Duyvendak de livre de sagesse de Lao Tzi, sont traduites en tant qu'invisible et inaudible dans la version anglaise de Sanderson Beck

*appelle Forme de l'Informe, Image de l'Immatériel ; mais ces appellations ne sont que de vagues approximations.*

*Va au-devant d'elle et tu n'en verras pas le chef. Suis-la et tu n'en verras pas l'arrière. »*  
(*Daodejing, chapitre 14*<sup>452</sup>)

Et en même temps *Dao* est manifesté en tant que cycles naturels. Le cours naturel des choses de naissance-mort, le début et la fin, et la vision du corps-esprit font partie de cette continuité cosmique, car il est dans la racine, le fondement des choses et à la fois manifesté dans le monde phénoménal (Kohn, 2005 ; Despeux, 2021), le corps se présentant ainsi en tant que « vaisseau » du *Dao* (Kohn, 1989, p. 197). Le maintien des énergies du corps pour la longévité sont donc ainsi communes à la médecine chinoise et aux pratiques taoïstes, ancrées dans la vision globale de l'être. Ils sont intimement liés à la vision de corps-esprit comme une intégrité, en tant que continuité l'un de l'autre, alors que des questions de transformations du corps dans un but d'atteindre l'immortalité font partie du corpus taoïste, en tant que pratiques spécifiques à part.

Atteindre le calme de l'esprit est une condition indispensable dans l'alchimie corporelle (Despeux, idem, p. 398), ainsi « *Oubliant le corps, émoussant l'intelligence, l'on délaisse corps et savoir ; uni dans une grande compénétration, on est assis et l'on oublie : oubli du corps à l'intérieur, oubli du corps à l'extérieur. Dans l'union du Dao, toutes pensées sont délaissées*<sup>453</sup>. » L'alchimie corporelle avec ses transformations psychophysiologiques sert ainsi le but de la fusion mystique, et des croisements sont remarquables entre les approches de la quête de l'Immortalité en Inde et en Chine<sup>454</sup>. Yuasa Yasuo, un philosophe japonais, qui a contribué de façon considérable<sup>455</sup> à la mise en dialogue des pratiques de culture de soi, du rapport entre le corps et esprit entre

---

<sup>452</sup> Version de Tao Te King de Lao Tseu, Le Livre de la Voie et de la Vertu (JL Duyvendak)

<sup>453</sup> Zhuangzhi, traduit par Jean Lévi, Les Œuvres de Maître Tchouang, Paris, L'Encyclopédie des nuisances, 2006 cité par Despeux, idem

<sup>454</sup> Despeux, idem, p. 396 souligne par contre la différence de l'image du corps suite à des cosmogonies différentes, avec l'Inde et sa vision de l'univers infini, « *la verticalité et la transcendance, la Chine, quant à elle, conçoit le corps comme un monde clos dans lequel les souffles (qi) évoluent en circuits fermés* ».

<sup>455</sup> Winiger F., dans « Quand l'esprit ne peut sentir le corps » : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong, Traduction de Marceau Chenault, et Nancy Midol Dans *Staps* 2017/3-4 (n° 117-118), pages 111 à 126 parle de quatorze volumes d'œuvre de Yuasa, engagés dans la philosophie

l'Orient et l'Occident, considère que dans le yoga, le taoïsme et le bouddhisme « *on corrige la modalité de son esprit en corrigeant la modalité de son corps* » avec une potentialité de transformation de l'esprit par une formation à l'image du corps<sup>456</sup>. La culture de soi devient ici « un « *projet existentiel* » par lequel [...] *on peut surmonter le point de vue du bon sens commun*<sup>457</sup> ». Une vision de l'être complexe et multidimensionnelle, la prise en compte d'une expérience tangible qui participe à la totalité de la personne, répondent à une demande d'une corporéité renouvelée. Un nouveau paradigme, qui revoit les rapports entre le corps et la conscience, l'être unifié, total en relation avec le monde, permet une réactualisation et une réintégration des pratiques qui, en se traduisant vers d'autres corps, en adoptant un langage universel transportent aussi les liens invisibles de toutes ces transmutations passées.

### 3 Entre. Vers un paradigme non-duel

La tradition classique de séparation de l'humain en deux opposées, celle de la raison, esprit, « *conscience constituante du monde* » (Merleau-Ponty, 1966, p. 88) et la chose étendue qui est le corps, étant une « *partie du monde* » (op.cit.) étant dépassée, cela implique un besoin de repenser la place du corps dans la philosophie, et dans différents domaines socioculturels. Ainsi s'introduit la conception merleau-pontienne d'un lien initial et préreflexif de l'homme au monde, dans le « *mode d'être charnel* » du corps, immergé dans le monde, les deux consistant du même tissu charnel, ce sol invisible, en-deçà du partage entre l'idée et la chose.

Dans cette section, nous allons explorer comment se produit l'avènement d'un nouveau paradigme du corps, dans la tension avec les enjeux de la modernité, le consumérisme avec le besoin de retrouver de nouveaux points d'ancrage dans le réel (Le Breton, 1990 ; 2021 ; Long et al., 2021) et « *retrouver la chair du monde* <sup>458</sup>», une façon d'y vivre active et sensible dans un corps à corps avec lui<sup>459</sup>.

---

soutenue par le qi, son travail traverse de nombreuses disciplines « *allant de la psychologie des profondeurs et de la neuropsychologie à la médecine orientale et à la parapsychologie* »

<sup>456</sup> Cf Nagatomo, 2006, p.7

<sup>457</sup> Nagatomo, 2006, p. 8

<sup>458</sup> Voir aussi MERLEAU-PONTY M., *Le Visible et l'Invisible*. Paris : Les Éditions Gallimard, 1964,

<sup>459</sup> Cf Le Breton, 2021, p. 631



Nous allons tenter ici une perspective qui pourrait nous permettre une ouverture conceptuelle, dans le dépassement d'une appréciation du monde binaire. Quelles possibilités s'ouvrent à nous pour aborder ces questions d'indicible, d'incommunicable, d'invisible sans tomber dans le piège de saisir l'insaisissable et, donc, arrêter, figer les choses ? Nous allons tenter un parcours entre les disciplines, la sémiologie, les approches systémiques de la relation, afin d'approcher cette mise en perspective du tiers. Ensuite, en nous appuyant sur les théories biocognitives, et le modèle Etoile de Varela, nous allons voir comment la rencontre entre les données des sciences cognitives et l'expérience des traditions orientales, pourrait être fructueuse pour affiner, nourrir, tisser cette reconfiguration du regard.

### **3.1 De l'intériorité du corps**

Descartes dans son affirmation du corps comme extériorité, a envisagé une forme d'expérience-limite, d'union où l'âme « *pense « comme si elle était le corps », c'est-à-dire se projette par la sensation à l'intérieur de son enveloppe et de sa forme* » (Cassin, idem, p. 79), mais cette union reste pour lui « substantielle ». Or, ces représentations qui ont façonné le rapport au corps occidental, laissé en arrière-plan au profit de l'intellect dans l'esprit cartésien, comme un attribut d'un moi, en tant qu'une part inférieure, passive et déterminée, clos et totalement fermée sur elle-même, coupé du macrocosme (Le Breton, 1990) se retrouvent aujourd'hui totalement remises en question.

#### **3.1.1 Vers le dedans du corps : la prise en compte du sensible**

La bascule progressive de cette vision d'une intériorité complètement indépendante de l'organique, de la mise à l'écart du corps vers les débuts de prise de conscience du sensible, commence en Occident dès le XVIIIe siècle et les Lumières<sup>460</sup>. Diderot dans Le Rêve de d'Alembert en 1769 « *concrétise le passage d'un « je pense donc je suis » à un « je sens donc je suis »* (Vigarello, 2016, p. 10), en rompant « *avec une tradition attachée*

---

<sup>460</sup> Spinoza tout en ayant une vision unitaire de la personne, considérait que la véritable connaissance ne pouvait s'attendre qu'à travers la raison

à ne pas retenir des sens physiques que leur relation avec le « dehors » (idem, p. 17), en redonnant du sens aux sensations internes, une « épaisseur à un « dedans » (idem, p. 23) qui est par lui-même, et non pas à partir de l'extérieur est capable de produire des sensations, en générant une autre façon de « s'éprouver », « ressentir » le soi » (idem, p. 18) et une capacité de transformer le soi, quand « l'imaginaire du changement physique suggérerait un imaginaire du changement intime » (idem, p.19).

Cette attention au sensible et de nombreuses données scientifiques viennent actuellement renverser totalement l'idée d'un raisonnement pur. Ainsi le neuroscientifique Damasio (1994) avec la théorie des « marqueurs somatiques » démontre le lien étroit entre le corps et les émotions, avec des réponses émotionnelles ou sensibles se reflétant dans le corps en confrontation avec des situations ou des stimulus ayant une signification émotionnelle, ce lien s'enregistrant dans le cortex préfrontal du cerveau. Cette inscription corporelle des émotions peut influencer nos choix, notre comportement, servir pour développer notre intelligence émotionnelle et notre capacité de réguler nos réactions. Bitbol (2010), à la croisée de la physique quantique et philosophie, des références bouddhistes à l'appui, propose une vision relationnelle d'un monde comme « un réseau interconnecté » dans lequel nous sommes « noués », « encerclés par ses lignes de force qui nous traversent et nous forment, que la simple possibilité d'en acquérir une « image », c'est-à-dire une vue distanciée de sa totalité, s'évanouit en retour<sup>461</sup> ».

### 3.1.2 La langue et l'évolution de la vision du corps et du dedans

Si on souhaite retracer linguistiquement cette ouverture au sensible à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, en tant que nouvelle manière de concevoir et définir l'humain, elle s'est reflétée dans l'apparition nécessaire de nouvelles expressions. Ainsi des représentations de l'âme, une substance abstraite « idéelle », on va vers « une reconnaissance intime dans le croisement du physique et du moral ». (Vigarello, idem, p. 10) On parle moins de l'âme, de la morale ou de « l'esprit », qui cèdent leur place au « soi <sup>462</sup>», opéré par ses

---

<sup>461</sup> Bitbol, M., 2010, p. 9

<sup>462</sup> Vigarello, idem, p. 75 attribue ce terme également par Diderot : « Il fabrique un terme, transforme en substantif un vocable demeuré jusque-là simple pronom, celui que l'Académie limitait à quelques expressions ... Diderot hasarde une définition, évoque l'origine du réseau sensible, cette partie qui constitue le soi ». Ce « soi » devient ce qui définit un individu, son intériorité, son principe de

racines corporelles et marqué par le tournant vers la subjectivité métaphysique (Vigarello, 2016 ; Cassin, 2004).

Cette attention au sensible et l'affirmation de la corporéité comme point de départ de la personne est exprimée par d'autres nouvelles expressions telles que le « *sentiment de l'existence* », le « *sentiment de soi*<sup>463</sup> », le « *sentiment de l'identité* » (idem, p. 10), le « *sixième sens* » (idem, p. 72 ; p. 98). Le ressenti se met au centre et le « *for intérieur* » dorénavant prend comme point de départ le corps et non l'esprit.

La philosophie du sensible prenant forme nécessaire dans le vocabulaire en français qui s'étoffe à l'époque, s'exporte et se traduit aussi dans d'autres langues. On peut l'observer en russe notamment dans l'évolution de la sémantique du mot « *нутро* » [noutro]. Son étymologie remonte à « *ymроба* » [outroba], entrailles, ventre, sein, flanc, utérus<sup>464</sup>. La racine commune aux langues slaves -*otro*<sup>465</sup> provient notamment de l'ancien-indien « *antram* » (les entrailles) qui a généré également les mots russes « *вовнутрь* » [vovnoutr'] (dedans) et « *vnutrennosti* » [vnoutrennosti] (les entrailles<sup>466</sup>). Le *n-* de « *нутро* » y est resté après une transformation morphologique du préfixe *vn-*, et dans l'ancien russe est uniquement connoté de la dimension spatiale, en tant que partie intérieure de qqch. Le sens figuré, par contre, n'est fixé dans le dictionnaire qu'au XIXe siècle en tant qu'âme de la personne ; essence invisible de l'homme ; for intérieur ; le ressenti intuitif ; inspiration sous influence de la langue

---

reconnaissance intime aussi, son univers personnel fait d'instance sensible autant que d'instance réfléchie. » ; aussi voir dans Cassin B., op.cit., p.1194, sur l'apparition du terme en français philosophique en 1700 dans la traduction de Pierre Coste de « *L'essai de l'entendement humain* » de Locke

<sup>463</sup> A propos de l'histoire de l'expression, voir Vigarello, idem, pp. 75-79, avec une évolution de cet appui physique et du sensible de l'a personne qui a fait évoluer le « *sentiment de l'identité* », en inventant « un mode particulier d'investissement de soi, une manière de circonscrire l'individu à travers ce qu'il ressent physiquement et non idéellement. », p. 79. Ainsi Vigarello, p. 78 cite Antoine Le Camus à propos du bonheur : « *Ce sentiment ne peut résulter que de l'accord le plus parfait du jeu des organes et par conséquent d'un équilibre exact entre le ressort de la tête et de l'estomac.* »

<sup>464</sup> Cf Leib en allemand, signifiant le ventre ou le sein, correspond au sens courant du corps, à l'intimité corporelle « dans ce qu'elle a de vital ou de sensoriel » et une proximité « avec le domaine du « sentir » qu'il s'agisse de l'affectif ou du sensoriel », Depraz N., dans Cassin B dir., op.cit. p. 706 et également à propos des couples chair/corps, fr. ; leib/körper, al. ; sarx/sôma, gr. ; caro/corpus, lat. ; dans la différenciation des aspects dynamique, fluide, vivant de la corporéité et structurel et statique. Cf dans l'ancien russe, existence de тель (tel')/тело (telo), le premier signifiant la personne humaine vivante et le second la matière morte.

<sup>465</sup> Le Dictionnaire étymologique de la langue russe, Max Vasmer, Progress, 1964

<sup>466</sup> Le Dictionnaire étymologique de la langue russe. Le russe de A jusqu'à Я, Semenov M., Unves, 2003

française<sup>467</sup>. C'est ainsi qu'on voit l'évolution du sens du mot, au croisement d'une ouverture immanente sémantique de son sens (Vinogradov, 1994, cite Dostoïevski « *aimer avec ses entrailles* », « *vouloir avec son ventre* ») et l'influence du français, notamment dans le domaine théâtral. Incarner, jouer un rôle « *avec ses entrailles* » correspond à l'école théâtrale psychologique qui propose d'employer le vécu émotionnel du comédien, contrairement à ce qui est proposé par Diderot dans le « Paradoxe du comédien » en 1830, où il met en avant les techniques extérieures, avec une mise à l'écart de l'intériorité du comédien et l'emploi du corps du comédien en tant que média d'expression des émotions les plus profondes voir le subconscient<sup>468</sup>(Oparina, 2015 ; Vinogradov, 1994<sup>469</sup>).

On peut y voir donc transparaître la reconfiguration de la vision du corps et de l'organique en tant que moyen d'accès à l'intime de plus en plus direct, qui s'exprime dans la langue, voire dans le langage professionnel, enrichi notamment par les arts et donc la métaphore comme moyen de transmission du sens qui touche au sensible.

### 3.1.3 Du corps intérieur ou de la connaissance du corps à la connaissance de soi

La révision de ce qui constitue la personne faite par les Lumières ouvrira le chemin pour un mode de vie renouvelé qui s'étendra vers divers champs et découvertes. Notamment la médecine clinique qui voit le jour avec la prise en compte des ressentis du patient, donc des données « en intériorité » et non seulement « en extériorité » d'un médecin qui sait<sup>470</sup>. Cette attention au sensible se poursuit dans le domaine de la recherche médicale notamment, avec des découvertes neurologiques sur la perception vers la fin du XIXe siècle. Elles ont contribué à renverser la compréhension de construction des

---

<sup>467</sup> Voir V. Vinogradov, « *L'Histoire des mots : 1500 des mots et d'expressions* », Moscou, 1994, p. 386. ; il s'y réfère également plus brièvement dans Vinogradov, V., *Lexicologie et lexicographie*, 1977, p. 81

<sup>468</sup> Pour Stanislavsky le comédien s'appuie sur son expérience et l'empathie envers son personnage, mais en parlant de la technique et de l'intériorité (en original russe il emploie le terme « *noutro* »), ce dernier ne doit pas remplacer la technique du comédien, dans Vinogradov, 1994, p. 386

<sup>469</sup> Voir Lakoff G., Johnson M., *Metaphors we live by*, Chicago, 2008. A propos du rôle de la métaphore dans la langue en tant qu'instrument de conceptualisation, des systèmes de représentations et moyen de leur verbalisation ; sa capacité d'orienter la compréhension d'un objet nommé en fonction de l'association qui motive la métaphore.

<sup>470</sup> Notamment avec la multiplication des références aux journaux de maladies menés par des patients, cf Vigarello, idem, p. 101

sens, de la perception, en révélant l'impact de l'interne sur la façon dont on va ressentir les choses, les objets de l'extérieur, quand le « dedans » transforme le « dehors<sup>471</sup> ».

Au début du XXe siècle la corporéité est vue d'une façon plus complexe, les sensations physiologiques obtiennent une lecture psychologique, le soi ne pouvant plus se penser sans le corps, alors que la signification du « corps » « *débordait inévitablement le domaine physique*<sup>472</sup> ». Une exploration des origines psychiques des troubles perceptifs, sensoriels en neuropsychologie dès la fin du XIXe siècle amène à étudier et conceptualiser l'espace intérieur contenant une image du corps. De divers concepts apparaissent pour désigner et repréciser son organisation et fonctionnement : à partir de la représentation topographique corporelle qui permet l'interaction avec l'environnement et son trouble – aschématie (Bonnier, 1905<sup>473</sup>), puis image spatiale du corps provenant à la fois des afférences sensorielles et du contenu de la conscience (Pick, 1908) ; schéma postural en tant que modèle dynamique en « *constante transformation* » qui gouverne la motricité et les postures avant leur conscientisation (Head H., Holmes G., 1911) ; schéma du corps (Schilder P., 1923) ; image de soi (Van Bogaert, 1934) ; image du corps en tant que base de l'activité motrice et ses modifications (Lhermitte, 1937) ; image inconsciente du corps constituée de l'histoire personnelle de l'individu opposée au schéma corporel caractérisant l'homme en général (Dolto F., 1984).

Ainsi, pour Schilder « *L'image du corps humain, c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit, la façon dont notre propre corps nous apparaît à nous-mêmes. Des sensations nous sont données [en provenance de toutes les parties du corps]. Par-delà ces sensations, nous éprouvons de façon directe qu'il y a une unité du corps*<sup>474</sup>. » Cette totalité intériorisée sert d'appui et du repère pour ensuite intégrer et conscientiser des informations sensorimotrices venant des changements physiques et posturaux, la sensibilité étant en corrélation avec la motricité. Des

---

<sup>471</sup>Cf Vigarello, idem, p. 176

<sup>472</sup> idem, p. 182

<sup>473</sup> Cf Bonnier P., 1905. Il s'agit d'un article sur « *L'Aschématie* » pour la Revue neurologique, parlant de trouble de « schéma »

<sup>474</sup> Schilder P. The image and appearance of the human body. International Universities Press, 1950; Traduction française: L'Image du corps. Paris : Gallimard, 1968 cité dans De l'image du corps à l'image de soi, Marc Jeannerod, Dans Revue de neuropsychologie 2010/3 (Volume 2), pages 185 à 194

mouvements effectués, des changements de postures sont mises en référence par rapport à ce schéma et sa plasticité, sa dynamique de transformation permanente (Head, Holmes, idem). Ainsi des travaux plus tardifs en s'appuyant sur ce caractère dynamique et actif parlent de la connaissance du corps, comme *somatognosie*<sup>475</sup>, à partir des dysfonctionnements du système d'intégration des perceptions sensoriels, qui en sont responsables.

### 3.1.4 Conscience intra-utérine et dessiner la mémoire des rythmes cellulaires

Conscience et mémoire cellulaire, c'est à partir de là que l'expérience humaine serait déjà inscrite dans notre être. Des hypothèses sur la conscience intra-utérine encore à la phase de la conception ont été évoquées par des psychanalystes, comme Olivier et Varenka Marc (2002) avec une analyse des dessins d'enfants, tous rappelant des images que pourrait voir l'embryon dans le ventre de sa mère.

Leurs recherches ont montré que les tracés des enfants avant 4 ans révèlent leur mémoire de vie intra-utérine, séquencée en étapes, une connaissance biologique innée. La symbolisation, associée au rythme, essentiel dans ces tracés, qui peut renvoyer au rythme de cette vie du pré-corps dans l'espace clos et mobile, liquide, avec le mouvement permanent, bercés par la respiration, les mouvements, la parole de sa mère, rapproche ces dessins de l'expression sonore ou musicale. Le mouvement en spirale permettrait de renouer avec le mouvement de l'Univers qui se manifeste comme un modèle courbe en expansion de Einstein, sa manifestation dans l'expression spontanée de l'enfant peut symboliser une réparation de ce qui pouvait être entravé. Cette dynamique se trouve en résonance avec la vision orientale de création, « *dans une conscience corporelle du rôle que jouent les rythmes dans l'émergence de la conscience*<sup>476</sup> ».

---

<sup>475</sup> Ajuriaguerra J, de, Hécaen H. Le cortex cérébral. Etude neuropsychopathologique. 2d éd. Paris : Masson, 1960.

<sup>476</sup> Ici V. et O. Marc citent le mythe fondateur cambodgien sur le barattement d'une mer de lait par le serpent mythique « dont les ondulations rythmées ont solidifié le liquide originel » en créant le territoire de Cambodge, qui en fait est une des versions du mythe de la cosmologie hindoue sur le barattage de l'océan de lait, quand les devas ont cherché à en obtenir le nectar d'immortalité (amrita)

Sur le plan cellulaire, il s'agit de la rencontre des deux rythmes qui s'accouplent – l'ovule rythmé par le corps maternel, avec celui du spermatozoïde produisant un troisième<sup>477</sup>, celui de l'enfant et en constituant ce qui est appelé le premier « pré-corps » du bébé soutenu par le désir<sup>478</sup>.

Ces mémoires qui se manifestent dans les dessins des enfants d'un an et demi à quatre ans en expression de sa pulsion de vie, accompagnée dès le commencement par ces rythmes, à travers lesquels des deux formant une vie, passant par les diverses étapes son corps se construit, avec ses ressemblances aux animaux<sup>479</sup>. Petit à petit, il prend une forme humaine et s'imprègne des premières expériences, impressions, stimulations provenant de son environnement mouvant qui vont s'inscrire en lui, en laissant leur empreinte sur la façon dont il appréhendera le monde, être en relation avec lui.

### **3.2 L'entre-deux : Vers la vision ternaire et dynamique**

Nous avons pu voir ainsi comment la vision du corps a pu évoluer, avec une reconfiguration de sa relation avec l'intériorité, le développement de la connaissance sur le psychisme. Dans cette sous-section nous allons continuer à explorer la question en lien avec la question de la relation, dans son rapport au regard sémiotique sur l'apparition de la faculté linguistique et notamment l'étape qui précède. Dans notre chapitre précédent, nous avons pu évoquer la figure de la trinité, dans un potentiel dépassement de la dualité<sup>480</sup>. (Varela, 2017) Nous allons maintenant voir comment la logique du tiers, nous permettra de voir ces rapports d'une façon dynamique, où le concept de l'entre-deux nous accompagnera à concevoir différemment ces dialectiques du dedans/dehors. Cet entre-deux signifiant la « *différence entre deux pôles en même temps qu'il relie ces deux pôles et qu'il leur permet de se rencontrer*<sup>481</sup> ». Cet espace<sup>482</sup>

---

<sup>477</sup> « *Le panthéon véritable, celui des trois Uns, le ciel, la terre et l'homme, se trouve à l'intérieur, »*, dans le vivant vécu du corps de femme» dans Vanpouille, op.cit., p. 113, « Réaliser ce mystère du corps est une maternité » citant Schipper, 1997, p. 157

<sup>478</sup>« résultat de « *trois désirs de vie* », comme le dit Dolto. À peine constitué en tant qu'enveloppe de lui-même, car son enveloppe existe avant lui, il est déjà lui sans l'être encore (les débuts de la vie sont paradoxaux) ; le bébé-blastocyste s'accroche pourvu que le désir de vie soit assez fort chez lui. » , idem

<sup>479</sup> Voir aussi Marc Olivier et Marc Varenka, « L'enfant qui se fait naître », à propos des mémoires intra-utérins qui donnent à l'enfant une connaissance des millions d'années d'évolution de la vie sur terre

<sup>480</sup> Supra, Chapitre 2, 3.2.

<sup>481</sup> Lerbet-Séréni, 1994, p. 102

<sup>482</sup> Cf Sibony, D., Entre-deux. L'origine en partage, Paris, Seuil, 1991, cité par Lerbet-Séréni, Ibid.

est donc dynamisant, est là pour être investi, traversé, comme « *un inter-monde, par lequel chacun passe et trouve l'autre pour revenir à lui-même* ». Cette perspective de mise en mouvement en boucle pourrait nous aider à aborder les questions des processus singuliers, sans pour autant vouloir les figer de façon artificielle ni aplatir, en tenant compte de la multidimensionnalité.

### 3.2.1 L'en-deçà du langage dans la rencontre corps à corps

La connaissance du corps est en construction progressive au fur et à mesure que l'enfant grandit, qu'il découvre et développe sa motricité, en apprenant à utiliser son corps, ses fonctions diverses tout en gardant la notion de son unicité. Des lois régissent le développement psychomoteur qui s'effectue par stades suivant la maturation du système nerveux central, mais la stimulation de l'extérieur est nécessaire, tout particulièrement la relation et la vie affective. (Wallon, 1984 ; Piaget, 1954) L'enfant ne peut se suffire à lui-même et même si la découverte de son corps est « programmée », pour sa réussite cette interaction avec les objets de savoir est nécessaire et là la dimension relationnelle se révèle fondamentale<sup>483</sup>. Ces échanges entre l'enfant et le monde constitués par des expériences pratiques, où le corps joue un rôle actif, nourrissent le processus de construction de sa représentation de soi (Dastur, 1993 ; Merleau-Ponty, 1945, 1967). C'est « *Dans ces rencontres corps à corps, les autorégulations du bébé et les actions plus ou moins automatiques ou intentionnelles de l'adulte s'accordent en spirales interactives, en ajustements de posture, en contacts plus ou moins intenses, en rapprochements et éloignements, rythmés, cadencés, plus ou moins adéquats, prévisibles, satisfaisants, apaisants, stimulants, bénéfiques.* » (Potel Baranes, Saint-Cast, 2013). Ainsi cette première connaissance au stade préverbal prenant appui essentiellement sur l'expérience corporelle, contribue notamment à la mise en place de la faculté linguistique<sup>484</sup>.

En psychanalyse « *Freud montre la malléabilité du corps, le jeu subtil de l'inconscient dans la chair de l'homme. Il fait du corps un langage où se disent de manière détournée*

---

<sup>483</sup> Cf, F. Lerbet-Séréni, 1994, p. 12 renvoie à ce propos, entre autres, à René A. Spitz, 1968, De la naissance à la parole, Paris, PUF « *sur la question des soins maternels, de la perte du lien maternel* »

<sup>484</sup> Alors que le psychomotricien dans sa démarche thérapeutique va continuer à chercher l'équilibre entre l'acte corporel et la mise en mots, cf Potel Baranes, Saint-Cast, 2013



*des relations individuelles et sociales, des protestations et des désirs.* » ( Le Breton, 1992, p 17) Il propose de lire comme un « alphabet<sup>485</sup> » le corps en déchiffrant les impressions et les expressions des émotions qui y siègent, dans les façons dont le psychique et le physique sont emmêlés pour l'individu, des significations enfouies, cachées ou refoulées qui peuvent être analysées en mettant en évidence des origines des maux ou symptômes physiques précis.

Alors, ce qui concerne ce stade préverbal du bébé, ce qui se vit ici « *en-deçà des mots*<sup>486</sup> », entre la mère et l'enfant, appartient à un registre de l'affect, du « *pur co-sentir*» (Laffitte, 2021), du vécu proche du *pathique*<sup>487</sup>. Du point de vue de la structure triadique de signe<sup>488</sup> de la sémiotique peircienne, qu'on ne peut aborder ici que d'une façon très (trop) rapide, c'est ce qui correspond à la *priméité*, sa première phase. Ainsi plutôt que d'aborder le signe dans la logique binaire et, donc, statique (signifiant/signifié), le langage étant « *mouvement et pas figement*<sup>489</sup> », la logique du signe est vu ici selon deux « trilogies ». La première, constituée de trois pôles, « *représentement-objet-interprétant*<sup>490</sup> », où c'est l'interaction entre eux qui produit le langage. Ainsi, dans le rapport établi entre le représentement et l'objet, l'habitude qui peut être propre à l'interprétant afin de stabiliser, rendre constante la compréhension, « *désigne aussi le risque de « tomber dans la routine », de figement des lois. (...) « Elle doit toujours être remise en branle par la dynamique de la réalité (objet réel) dans laquelle le signe est partie prenante*<sup>491</sup> ». La deuxième trilogie, est propre au mode d'être du signe « *priméité-secondeité-tiercéité* ». Si la priméité correspond au potentiel, pas

---

<sup>485</sup> J. Breuer et S. Freud, Etudes sur l'hystérie, Paris, PUF, 1956, p. 101 cités par Vigarello, idem, p. 199

<sup>486</sup> Cf A ce propos Laffitte, P.J., 2021 « *Le langage en deçà des mots. Rencontre à l'aube du langage entre sémiotique peircienne et psychothérapie institutionnelle*», Editions d'Une sur la mise en place des processus de sémiotisation du monde et de soi, à partir d'une approche de sémiotique peircienne, métapsychologie du bébé et psychothérapie institutionnelle

<sup>487</sup> Notion de E. Strauss, qui correspond au mode de sentir originaire, précédant la perception. Ainsi, Laffitte, dans les Arabesques du courage, (3<sup>e</sup> Arabesque, p. 9) cite H. Maldiney, Regard, parole, espace, Lausanne, L'âge d'homme, 1973, p. 136-138 : « *Strauss nomme moment pathique cette dimension intérieure du sentir, avant et en dehors de toute référence à un objet perçu.* »

<sup>488</sup> Cf, Laffitte, Ibid, p.p. 5-6

<sup>489</sup> Ibid

<sup>490</sup> Représentement – ce qui représente et se perçoit, l'objet – ce qui représente le représentement, l'Interprétant – celui qui fixe la loi

<sup>491</sup> Cf Laffitte, Ibid, p. 6 L'interprétant présente ainsi « l'élément clé du signe ».

concrétisé, la secondéité évoque la matérialité d'un signe, et la tiercéité correspond à une association établie à un sens<sup>492</sup>.

Laffitte (2021) propose une mise en perspective psychodynamique de ce modèle sémiotique en articulant l'approche psychanalytique avec les processus de ce qu'il dénomme la *métapsychologie* du bébé. La première couche de la *sémiose*, la communication mère-bébé se fait ainsi dans ce registre de priméité de la mère à celle du bébé. Laffitte (idem), l'assimile à un « *cordon ombilical sémiotique*<sup>493</sup> » qui le nourrit en laissant le langage, qui, lui, se situe sur le mode de la *tiercéité*, s'imprégner dans sa *psyché*. La tiercéité, ayant une fonction à la fois de l'intégration et de dépendance croissante<sup>494</sup>, chacune des couches participent à cette communication, à sa qualité. Pour que le passage vers cette phase de langage soit possible pour un enfant, la tiercéité assure également une troisième fonction, de la *transuasion*<sup>495</sup>, en empêchant la fermeture<sup>496</sup> de la primauté et de la secondéité entre elles, ainsi le corps est vécu en tridimensionnalité. Selon Laffitte (ibid), si la fermeture à la priméité et secondéité définit la pathologie, la seule fermeture à la tiercéité, entraîne, elle-aussi un appauvrissement. La logique binaire ici, « *refoule tout ce qui n'est pas rationnel (ou rationalisé*<sup>497</sup>...) » dans une manière de figer, de façon artificielle, sous couvert de la « norme<sup>498</sup> » un savoir préétabli. C'est ainsi que '*accueillir le rien*<sup>499</sup>' pourrait devenir ici un renversement possible, où on laisserait la place au doute, où le sujet, plutôt que d'être enfermé dans un « rien », au sens d'étiquette, diagnostic, enfermant dans un schéma de probabilité, est considéré « *comme un être possible* » en lui laissant « *la possibilité de n'être rien (de*

---

<sup>492</sup> Cf Laffitte, Ibid, p.p. 7-8

<sup>493</sup> Ibid, p. 11

<sup>494</sup> Ibidem, p. 12, parle de deux lois sémiotiques : 1) l'intégration croissante (la 1té s'intègre dans la 2té, et les deux dans la 3té) ; 2) dépendance croissante (pas de 2té sans la 1té et pas de 3té sans les deux autres)

<sup>495</sup> Laffitte, ibidem, p. 13

<sup>496</sup> Ibidem, la fermeture entre elles, c'est ce qui définit la pathologie du point de vue sémiotique

<sup>497</sup> Ibidem

<sup>498</sup> Laffitte ici parle de la « normopathie »

<sup>499</sup> Cf M. Balat, Psychanalyse, logique, éveil de coma. Le musement du scribe, Paris, L'Harmattan, « *Ouverture philosophique* », 2000, p. 235-238, cité par Laffitte, Ibid, p. 20., qui relate un exemple de cette ouverture de possible, où au lieu de « prévenir » le risque d'étouffement, en cachant des croissants devant un malade faisant des fausses routes, la directrice de la clinique a préféré laisser la place au doute, en les laissant sur place : il ne voudrait peut-être pas de croissant, et s'il en voudrait, il ne s'étoufferait peut-être pas, et si c'est le cas, on sait le soigner. Cette idée de prévention peut être mise en référence avec la question du risque et discours préventif dans Supra, Ch 2.2.3

*prévu) pour pouvoir se définir<sup>500</sup> ». Depraz (2014) aborde cette ouverture au possible dans la relation, à travers la libération d'un espace d'autotranscendance, « où prime l'accueil de la surprise sur toute volonté de prévoir, de prescrire ou de projeter ses propres désirs sur ceux d'autrui, ce qui suppose de ne pas l'enfermer dans ce qu'on voudrait qu'il soit ou qu'il fasse<sup>501</sup> ». Cela nous ouvre sur la question de la dynamique relationnelle, qu'on explorera ensuite.*

### 3.2.2 Le tiers inclus et la dynamique relationnelle

Cette forme ternaire permet ainsi une redynamisation du regard qu'on peut porter sur un processus relationnel ou d'accompagnement, qui en devient *in-possible*<sup>502</sup>. La prise en compte de l'existence d'un tiers inclus implicite<sup>503</sup>, permettant une vision donc moins plate, en multidimensionnalité, au-delà la séparation binaire du sujet et objet, du plan psychique et physique, de l'intériorité et de l'extériorité.

Sur le plan plus général, en rapport avec l'enseignement du yoga, mais aussi peut-être, d'autres formes de pratiques, un passage de la couche visible de séparation pourrait aussi intégrer le dépassement des particularités culturelles des pratiques du sacré<sup>504</sup> (Traversi, 2016), en tentant de reconnaître l'unicité d'une certaine structure préexistante et qui parle à toute l'humanité. (Nicolescu, 2016 ; Barbier, 2015) Le corps originel ici se situe dans la perméabilité absolue au monde et à autrui, la « *proximité vertigineuse* » dont parle Merleau-Ponty (1945), ou le corps du Tao décrit par Vanpouille<sup>505</sup>, dont l'être constitutif est inatteignable, il est mouvement (dimension insaisissable)<sup>506</sup>. Cela résonne avec les mots d'H. Arendt, « *ce n'est qu'après sa mort que*

---

<sup>500</sup> Op.cit.

<sup>501</sup> Depraz, 2014, p. 486

<sup>502</sup> Cf Supra, chapitre 2.2.3. au sujet des métiers in-possibles

<sup>503</sup> Voir Basarab Nicolescu, dir. « *Le Tiers Caché -dans les différents domaines de la connaissance* », 2016, Le Bois d'Orion à propos de la notion de tiers secrètement inclus ou du tiers caché développé particulièrement par Nicolescu

<sup>504</sup> Cf Ainsi cette fouille de l'espace psychophysique dans une démarche transculturelle modifie le rapport au corps, pour « *Retrouver ce corps originel, le faire vivre à nouveau, telle une réminiscence gestuelle de Formes toujours présentes, mais recouvertes par la représentation que nous nous faisons du corps depuis le dualisme cartésien – « corps animal» –, nous permettrait de dévoiler, dans une approche transreligieuse, la source et les processus inconscients en œuvre communs aux différents courants religieux.* » (B. Traversi ,2016, p. 150)

<sup>505</sup> Vanpouille, idem, p.111

<sup>506</sup> Voir aussi à propos du russe Samost, par Vasylichenko A., dans dir. Cassin B., op.cit., p. 1113, au sujet du dialogue entre psychothérapie et l'ascétisme, citant Vyacheslavtsev : « *Le Soi (samost') chrétien, ou*

*l'on peut saisir l'identité inchangeable d'une personne comme entité palpable. (...) L'essence humaine (...), l'essence de qui est quelqu'un ne commence à exister que lorsque la vie s'en va, ne laissant derrière elle qu'une histoire<sup>507</sup> ». Varela (2017) en référence avec le bouddhisme et des analyses philosophiques et scientifiques occidentales<sup>508</sup> évoque la nature non substantielle de soi, de l'absence d'identité, en disant ici qu'il s'agit ici d'une croyance sans fondement<sup>509</sup>. De cette manière la conception de la relation comme « *structure mouvante et paradoxale*<sup>510</sup>», inclue « *cette problématique ternaire à travers la conjonction des contraires : tenter de concevoir à la fois le même et l'autre, l'un et le multiple, la relation et la séparation, la communication et le non-communicable, le changement et l'homéostasie, c'est accorder une place, une fonction, une existence à « quelque chose » d'autre, à « quelque chose » en plus que l'on introduit entre ces deux termes par le et*<sup>511</sup> ».*

Ainsi, dit Lerbet-Séréni, la dimension contradictoire<sup>512</sup> étant « *principe essentiel du monde psychique* », il ne s'agit pas alors de chercher à résoudre des paradoxes, et non les fuir non plus, dans une quête vaine d'échapper à toute tension<sup>513</sup>. Alors, la reconnaissance de cette dimension dans la relation, aussi bien que chez les individus (propre à leurs psychismes), se traduirait par cette formule de la relation 1+1=3, en correspondance avec la notion de « *création d'un couple*<sup>514</sup> ». Ce tiers inclus correspondrait au sein d'un système relationnel<sup>515</sup> à cet espace situé entre, à l'intersection des deux personnes et à la fois les dépassant<sup>516</sup> et serait doté de plusieurs

---

*le cœur, n'est pas le Soi détaché, irresponsable ; au contraire, c'est le Soi incarné présent partout, qui pénètre tout, aussi est-il responsable de tout »*

<sup>507</sup> H. Arendt, 1961, p. 251-252, cité par Lerbet-Séréni, 2003a, p. 17

<sup>508</sup> Varela, 2017, p. 388 cite Locke, Deleuze, Lyotard, Derrida ; les sciences cognitives, Denette ; Varela et al. ; la psychopathologie et la psychanalyse

<sup>509</sup> Idem, p.p. 388-389, parle alors de nécessité d'entraînement procédural

<sup>510</sup> Lerbet-Séréni, 1994, p. 39

<sup>511</sup> Idem, p. 89

<sup>512</sup> Cf Lerbet-Séréni, p. 90, faisant référence à la conception de deux dialectiques contradictionnelles chez Lupasco, 1979, p. 180, disant qu'au vu des « *tensions interactives, (tendant à homogénéisation et hétérogénéisation) « tous les degrés de tiers-inclus sont possibles. (...) rejoignant l'une ou l'autre des dialectiques contradictionnelles. »*

<sup>513</sup> Cf, Lerbet-Séréni, Idem, p. 107

<sup>514</sup> Idem, p.p. 96-97

<sup>515</sup> Idem, p. 109, c'est applicable dans le cas d'une relation authentique, paradoxale, défini comme système dynamique autopoïétique

<sup>516</sup> Cf Lerbet-Séréni, op.cit. ici renvoie à Caillé, 1991, « Un et un font trois », dans le champs des psychothérapies du couple

degrés, ayant une structure diverse, variable, qualifiable *d'inter-trans-co- actions*<sup>517</sup>. Les trois correspondant à des niveaux hiérarchiquement superposés, où la co-action dépasserait les deux précédents, alors que les processus de réorganisations du système relationnel, « *pourraient donc ainsi se lire par des recadrages successifs, éventuellement hiérarchisés, où, selon le niveau où se situe l'échange, différentes méta-communications se révèlent possibles*<sup>518</sup>».

Le rapport à la temporalité y est important, car si d'un côté une telle relation, dit Lerbet-Séréni (Ibid, p. 126) a une action transformatrice sur les sujets<sup>519</sup>, elle ne se révèle comme telle qu'à des instants particuliers d'émergence du sens, et non pas sur toute l'étendue de sa durée. Ces moments créateurs, « *opaques à l'observateur* », se déploient « *secrètement dans le creux et l'indicible du système relationnel* » (Ibid, p. 127). Ainsi, cette vision systémique, qui tient compte de cet espace entre-deux opérants, permet de concevoir ce qui se passe au-dedans de cette relation, sur le registre en-deçà du communicable. (Ibid) Sur un autre registre, Depraz (2014) aborde cette circularité des couplages dans la relation, avec une référence à la pratique bouddhiste de compassion de changement de place. Ainsi elle parle des « *intersections en mouvement* », en tant que lieux d'expérimentation, lorsque « *la singularité irréductible de la personne s'y efface au profit du mouvement vibratoire qui forme le liant même de la relation*<sup>520</sup> ».

### **3.3 Vers une lecture du corps ouvert renouvelée par la rencontre de l'expérience des traditions orientales et les neurosciences**

Nous allons maintenant pour cette fin de notre cheminement théorique, qui en marquera peut-être plutôt une ouverture, revenir à la croisée des chemins entre les théories renouvelées des neurosciences et les traditions orientales, dont l'expérience s'y révèle réactualisée. En commençant par la théorie de l'énaction de Varela et ses propositions de reconfiguration du regard sur la dialectique du corps/esprit, nous irons ensuite aborder une de leur possibles applications pratiques et théoriques avec une

---

<sup>517</sup> Cf, Lerbet-Séréni, p. 117 identifie ces différents états du tiers inclus

<sup>518</sup> Ibidem

<sup>519</sup> Cf Lerbet-Séréni emploi ici le concept d'*ipséités* de Ricoeur, P., *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1990, cité Ibid, p. 18, en tant qu' « *avènement d'une identité qui, par le passage assumé d'idem et d'alter, peut se reconnaître ipse, à la fois « soi-même » et « soi-autre »* »

<sup>520</sup> Depraz, 2014, p. 485

proposition d'un modèle de la douleur renouvelé. Nous allons ensuite revenir à la problématique de traduction, avec Billeter, et notamment la complexité de traduction et de l'interprétation des textes philosophiques chinois, avec l'absence d'opposition du corps/esprit telle qu'elle est propre à la pensée occidentale. Enfin, Depraz, avec une élaboration de la « phénoménologie linguistique » nous permettra aussi d'apercevoir les nuances d'application des termes pour désigner l'attention en tant que processus dynamique avec une proposition d'usage de la notion de la vigilance.

### 3.3.1 Perspective énaïviste

Nous avons pu voir au cours de notre cheminement épistémologique<sup>521</sup>, comment la perspective biocognitive nous donne une ouverture pour appréhender la cognition en tant que processus incorporé, l'*énaction*. Ainsi, dit Varela, « *le nouveau paradigme met l'observateur en avant. Ce qui lui importe avant tout, c'est la capacité de l'être humain à construire la réalité en général plutôt que telle ou telle réalité particulière* » (Varela, 2017, p. 94). Cela nous renvoie à la question de la responsabilité, de l'importance d'un questionnement sur l'éthique. C'est ainsi que Depraz (2014), propose de repenser l'attention, et, à la croisée de la phénoménologie et neurosciences, suggère de l'aborder du point de vue de l'*éthique relationnelle*, avec la conception de la *vigilance* en tant qu'expérience d'ouverture au monde<sup>522</sup>.

En ce qui concerne plus précisément le problème corps/esprit, Varela, le qualifie de « *base irréductible* » (Ibid, p. 98). Il suggère de l'aborder à travers la métaphore de la trinité<sup>523</sup> et le schéma de « *relation « Etoile*<sup>524</sup> », afin de permettre le passage des éléments disjoints d'une paire à leur unité à un métaniveau. A ce moment-là les paires se définissent mutuellement, ne s'agissant pas de « *synthèse* » au sens hégélien. Il n'y a

---

<sup>521</sup> Supra, Chapitre 2, 3.2.

<sup>522</sup> Cf aussi N. Depraz, F. J. Varela, P. Vermersch, 2011, A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique, Zeta Books, avec notamment l'approche du geste d'ouverture bouddhiste

<sup>523</sup> Supra, Chapitre 2,3.2.

<sup>524</sup> Varela, Ibid, p.p 80-81, elle s'exprime par la formule : « *Trinité = Un étant/Le processus qui conduit à cet étant* » ou aussi « *Réseau/les arbres qui constituent le réseau* » ; d'après Varela, elle permettrait « *l'expression concise du paradigme que Gregory Bateson souhaite à juste titre voir advenir, paradigme qui permettrait de faire converger la cybernétique, l'épistémologie, l'évolution, l'éthique, la cognition et l'écologie* ». A noter que dans sa structure de relation étoile, Varela, met à gauche de la barre le terme qui correspond à un pôle stable, à droite de la barre ce qui relève du processus constituant, dynamique, générant

en effet rien de « nouveau » qui apparaît, juste une appréhension plus directe de la manière dont les choses s'assemblent et se relient l'une à l'autre » (p. 85). Dans ce sens Varela met en lien cette conception avec la doctrine bouddhiste de la voie moyenne avec la notion de l'équilibre « qui ne néglige rien de ce qui arrive et qui pourtant reste au milieu des choses » (Ibidem).

La reformulation que Varela propose de faire de l'esprit, plutôt que de le référer à une fonction localisable dans le cerveau, c'est de le voir en tant que « **domaine de conversation**. L'esprit apparaît alors comme étant distribué dans la biosphère et incarné dans les comportements propres stables qui y apparaissent » (p. 95).

Les termes en relation que Varela met ici en référence sont : être/connaissance, où l'être correspond à l'expérience, l'immédiateté et la connaissance à la description, un discours logique. Varela suggère que les deux étant en équilibre, c'est l'expansion de l'expérience de l'être, au-delà du sens de moi, pour aller dans le métaniveau, de ce qui constitue l'esprit total, ou l'esprit « défini comme l'unité du domaine de conversation de la biosphère » (p. 98). Ce dépassement du sens de « moi » pourrait aussi être mis en référence avec la notion d'autotranscendance chez Depraz (2014) abordée plus haut, accompagné d'un « détachement à l'égard de sa propre incarnation<sup>525</sup> ».

Le changement de paradigme, proposé par Varela, permet de reconfigurer l'approche des sciences cognitives ce qui se traduit notamment dans la relecture du modèle de la douleur. Notamment, Stilwell, Harman (2019) proposent de revoir le modèle biopsychosocial réductionniste<sup>526</sup>, en s'appuyant sur les travaux de Varela, afin d'éviter une lecture trop dualiste et prendre en compte l'expérience de la personne. Ils suggèrent ainsi un modèle « 5E<sup>527</sup> » de cognition en tant qu'incorporé, situé dans un environnement, énoncé, étendu et émotif. Appréhender la douleur, de façon très brève et raccourcie, tiendrait alors compte de :

- l'incorporation comprenant à la fois ici le corps physique et le corps vécu du sujet ;

---

<sup>525</sup> Depraz, op.cit., p. 485

<sup>526</sup> Stilwell, Harman, 2019, considèrent que le modèle biopsychosocial, conçu initialement pour porter un regard plus complexe sur la douleur, a ses limites, la perception de la douleur y étant souvent attribué à un facteur en particulier, en séparant une perception de douleur souvent à une des composantes, en tant que purement biologique, psychologique, sociale

<sup>527</sup> Cf, Stilwell, Harman, 2019, p. 8 reprennent le modèle 4 E de Gallagher : (1) embodied, (2) embedded, (3) enacted, and (4) extended en y ajoutant un 5e – Emotive

- du contexte situationnel (passé, présent et les attentes de l'avenir) ;
- le rôle actif de la personne dans l'émergence du sens, où la perception n'est pas quelque chose de statique à l'intérieur de nous, mais en tant que process actif de faire ;
- la composante émotionnelle étant indissociable dans ce processus cognitif<sup>528</sup> ;
- la douleur, même étant ressentie localement, n'est pas vue en tant que localisée dans une partie du corps précise (comme le dos), ni dans le cerveau, mais comme « *un processus émergeant où se déployant à travers la personne dans sa totalité, dans son inséparabilité au monde*<sup>529</sup> », elle inclut également l'impact éventuellement de l'entourage, d'autres personnes ou objets d'environnement.

Ainsi, sans qu'il s'agisse de concevoir en tant que source de douleur un esprit « *mystérieux et immatériel* », ils réfutent que l'approche où la douleur pourrait être entièrement expliquée par une cause spécifique. Il s'agit donc d'un « *processus relationnel d'émergence de sens à travers le corps vécu inséparable du monde que nous façonnons et qui nous façonne*<sup>530</sup> ». Une approche qui viserait de mesurer, observer la douleur ici ne peut pas être envisagée, une méthode qualitative narrative étant le meilleur moyen possible de l'approcher.

### 3.3.2 Le corps comme régime d'activité

Dans cette perspective de recherche de vision plus entière de l'être, il nous semble intéressant de revenir à la pensée du sinologue Billeter. Quand il se pose devant le problème de traduction de Tchouang-Tseu<sup>531</sup>, il se trouve à chercher un équivalent au plus près de la notion chinoise de « *chen*<sup>532</sup> ». En effet, lorsqu'il est traduit par l'esprit, remarque Billeter, en français cela induit tout de suite pour le lecteur le terme dans son opposition au corps. Alors que, comme nous l'avons vu au cours de notre exploration du rapport taoïste au corps, pour la conscience d'un lecteur chinois, entre les mots

---

<sup>528</sup> L'appréhension étant un des facteurs affectifs prépondérant dans le mécanisme de la douleur

<sup>529</sup> Stilwell, Harmann, Ibid, p.18, trad. par MP, en version originale : « *a process that emerges or unfolds through a whole person who is inseparable from the world* »

<sup>530</sup> Ibidem, p. 22, « *with an enactive approach, pain does not reside in a mysterious immaterial mind, nor is it entirely to be found in the blood, brain, or other bodily tissues. Instead, it is a relational and emergent process of sense-making through a lived body that is inseparable from the world that we shape and that shapes us. With this perspective the experience of pain cannot be observed or measured, and qualitative pain narrative remains the best available proxy for inferring pain in others* »

<sup>531</sup> Chapitre III « *Nourrir en soi la vie* » de Tchouang-Tseu, voir Billeter, 2004, p. 200

<sup>532</sup> Dans Supra, Chapitre 2.2.2. Nous avons déjà abordé



« corps » et « esprit » il n'y a pas de telle séparation, mais une continuité. Ainsi, précise Billeter, « (i)ls voient, plus exactement, diverses formes d'activité plus ou moins organisées, plus ou moins subtiles, qu'ils considèrent comme inférieures et supérieures<sup>533</sup> ».

Ensuite, Billeter, pour étayer cette conception du *chen* en tant que régime d'activité supérieur, cite un autre exemple du même chapitre de Tchouang-Tseu à propos du boucher dépeçant un bœuf. Le boucher décrit ainsi son vécu, où il est passé de « voire tout le bœuf », puis « le bœuf en morceau » et, ensuite, après des années d'expérience « ne plus avoir besoin des yeux », mais le voir par son « esprit » (« chen ») exprimant ainsi « l'activité supérieurement intégrée du boucher<sup>534</sup> ». Ainsi, Billeter le met en référence avec tout phénomène d'apprentissage. Il prend, ainsi, l'exemple de la langue, où la liberté de maîtrise, correspondrait au stade où après avoir eu une vision d'elle en parties, puis au fur et à mesure voyant que des parties qui « résistent », à la fin « nous la trouvons par l'esprit », qui agit désormais « comme il l'entend », accompagné aussi d'un oubli « comme le boucher oublie son bœuf, nous oublions, en parlant, la langue que nous parlons<sup>535</sup> ».

### 3.3.3 Vigilance comme mode d'être en ouverture

Cela pourrait être mis en lien avec la conception de l'expérience attentionnelle, qui, selon Depraz (op.cit., p. 378) consiste dans la présence immanente du sujet à lui-même. En effet, si Billeter (2004), en faisant référence à l' « exercice du calme<sup>536</sup> », rappelant la pratique de *shavasana* dans le yoga<sup>537</sup>, explique ainsi sa description de Tseu-ts'i : « (i)l a perdu son moi social, qui n'a d'existence que dans le rapport aux autres » (p.132), en tant que « pure connaissance de soi ». Cette cristallisation de la connaissance, selon Billeter, ici, plutôt que d'en faire une lecture « cosmologique », avec l'idée

---

<sup>533</sup> Billeter, Idem, p. 208

<sup>534</sup> Idem, p.p. 210-211

<sup>535</sup> Ibidem, p. 211

<sup>536</sup> Billeter, 2004, p.p. 127-136

<sup>537</sup> Billeter, p.p. 131-132 : « Il a « le regard perdu » parce que son attention est entièrement tournée vers le dedans. Il « se vide doucement de son souffle » parce que, dans la pratique du calme, on expire aussi lentement, régulièrement et complètement que possible avant chaque inspiration. Parce qu'il a fait le calme en lui, il lui semble avoir « perdu corps ». Son compagnon s'en est aperçu : « Peut-on vraiment rendre son corps semblable au bois mort et son esprit pareil à la cendre ? », lui demande-t-il. Ces images expriment parfaitement le sentiment de celui qui a cessé de se servir de son corps et de son esprit et ne les perçoit plus comme de légers vestiges. (...) A la question de son disciple, Tseu-ts'i répond laconiquement : « J'ai perdu mon moi ». »

transcendante d'accès à *la* réalité première supérieure, serait à interpréter de façon « acosmique », de « *notre* » *réalité première - de notre activité propre se percevant elle-même de manière immédiate*<sup>538</sup> ». C'est ainsi que nous adressons « *la source de notre subjectivité* » (p. 133). Depraz, fait ici référence à la « *chair* » de Merleau-Ponty, pour éclairer la conception de l'immanence<sup>539</sup>, « *en-deçà de l'opposition entre la conscience et le monde, à savoir de la distinction entre intérieur et extérieur*<sup>540</sup> », en tant que « *l'expérience radicale de l'adhérence au phénomène, ce qui permet de rendre compte de l'immédiateté et de l'instantanéité de notre présence à...* » (op.cit., p. 377). Cette immédiateté est aussi le propre des pratiques et des aptitudes, pouvant être qualifiées des savoir-faire<sup>541</sup>, qui constituent en fait une part importante de notre vie, dépassant l'analyse rationnelle délibérée. « *Notre être est façonné par cette aptitude à nous centrer sur le moment d'action présent.* » (ibid, p. 380) Cette activité attentionnelle<sup>542</sup>, dotée d'une *dynamique immanente* (ibid, p. 381) participe donc aussi à ce régime décrit par le boucher chez Tchouang-Tseu.

C'est ainsi que Depraz propose de repenser l'attention qui peut révéler sa nature fluctuante, variable<sup>543</sup>, dynamique. Or, elle évoque ici des limites (pp. 99-101), Ainsi, elle nuance la différence entre des modes attentionnels différents, s'appuyant notamment sur la « *phénoménologie linguistique* », précise la catégorisation entre la concentration, la focalisation et la sélection comme de divers modes dont l'attention est inscrite dans la langue<sup>544</sup>. Ainsi la limite venant, notamment, de son association à la concentration<sup>545</sup>,

---

<sup>538</sup> Ibidem, p. 133, Billeter ensuite p. 134, précise « *Elle part de l'idée que notre activité propre est pour nous la réalité première, qu'elle est la materia prima de toute notre expérience de nous-mêmes, des autres et des choses ; que dans ce milieu sensible à lui-même, nous ne serions conscients de rien, nous ne serions pas sujets.* »

<sup>539</sup> Depraz, Op.cit.,p. 378, fait aussi référence à M. Henry, qui la nomme « auto-affection », suivant son étymologie « *im-manere, lat., « demeurer dedans* », *ne pas être vu par un regard autre que celui du sujet lui-même* »

<sup>540</sup> Depraz, Ibid, ici, p. 377, « *alors que la transcendance est entièrement régie par une telle dualité et construit la valorisation de l'extase contre une instase dépréciée* »

<sup>541</sup> Cf Depraz, Ibid p. 380 renvoie à Dewey J., *How we think*, New York, Heath&Co., 1910 ; trad. franç. O. Decroly, Paris, Flammarion, 1925

<sup>542</sup> Depraz ici (p. 381) le désigne de *tropos*, alors que l'activité réflexive délibérée autonome relève du *logos*.

<sup>543</sup> Cf Depraz, Husserl aurait parlé ici de la mutation de l'attention

<sup>544</sup> Cf Supra, 2.2.2. Nous avons détaillé ces catégories

<sup>545</sup> Depraz, p. 99 également évoque la connotation de pesanteur, de la gravité et la densité

comme une injonction souvent inapplicable et rigide dans le cadre des enfants, par exemple.

Depraz propose de plutôt l'exprimer alors à travers la notion de *vigilance*. Souhaitant, ainsi prendre en compte la disponibilité, relation non-préméditée à l'objet, la présence, correspondant à la pratique bouddhiste de *vipassana*, avec une relation ouverte, souple à tout ce qui se présente. C'est intéressant pour nous de faire un parallèle avec le russe, « *внимание* » (*vnimanie*), l'attention, où le préfixe *vn-* correspond à *in-*<sup>546</sup>, désignant le mouvement vers l'intérieur, provenant de slave « *внимать* » (*vnimat'*) voulant dire *écouter, appréhender par l'ouïe*<sup>547</sup>. L'écoute, l'attention, la compréhension sont ici donc dans le même champ sémantique enraciné dans le sensible.

Une approche linguistique, ainsi, mise en relation avec des paradigmes nouveaux et se renouvelant en permanence, ouvre à une réflexion sur des nuances et des connotations qui sont contenues dans différents termes, notions intraduisibles, et où on ferait bien de s'arrêter, pour en contempler les écarts entre les « évidences ». C'est dans ces zones, parfois traversées d'une manière trop linéaire, par une habitude, en glissant un équivalent par commodité, tout en s'y sentant à l'étroit, qu'on pourrait tenter aussi de tisser cette approche de tout un champ, en nous ouvrant, dans une dynamique de recherche, dynamique relationnelle, professionnelle, celle de l'être.

### 3.3.4 La dimension d'ouverture

Ainsi Varela, dans son texte « *Pour une phénoménologie de la śūnyatā*<sup>548</sup> », adresse cette conception, communément traduite, de « vacuité », en tant que « *dimension d'ouverture*<sup>549</sup> ». Le mot « vacuité » renvoyant à l'association du « vide », pour écarter ce 'faux ami du traducteur' et « apprécier dans toute sa justesse ces siècles d'élaborations subtiles » pour un regard occidental, il propose une mise en dialogue entre la phénoménologie husserlienne avec l'élaboration expérientielle du bouddhisme. Ainsi, la tradition de la pratique de méditation de présence attentive (*samatha*), dit-il,

<sup>546</sup> Cf russe *внутри* (*vnutr*), à l'intérieur, *внутренности* (*vnutrennosti*) entrailles, supra, 3.3.1.

<sup>547</sup> Cela correspond au préfixe *vn-* et la racine « *имати* » (« *imati* »), prendre, mais par le moyen d'ouïe ; cette même racine est à l'origine de « *понимать* » (« *ponimat* »), comprendre, d'après le Dictionnaire étymologique de la langue russe de G.A. Krylov, Poligrafuslugi, 2005

<sup>548</sup> Varela, 2017, p.p. 375-415

<sup>549</sup> Varela, Ibid, p. 384, précise l'étymologie du mot, « *racine su, que l'on a rendue par « enfler », « gonfler », selon deux acceptions : soit un espace creux, caverneux, soit, également, le caractère d'être plein, comme le ventre d'une femme enceinte* »

« est entièrement fondée sur un geste qui implique **la pleine mobilisation du plan corporel** (en termes husserliens, du Leib)<sup>550</sup> », « le Leib détenant la fonction d'assurer la médiation entre les deux<sup>551</sup> ». Il propose ensuite une exploration entre les différentes notions de la tradition bouddhiste et les concepts phénoménologiques en soulignant l'importance essentielle de la dimension ouverte en acte, donc passant nécessairement par l'expérience pour appréhender ces notions<sup>552</sup>. Notamment, il en découle la définition de śūnya, comme la *non-trouvabilité* en tant que nature du soi. Ici, *Anatman*, le « non-soi » ou le « vide de soi » se manifeste par « un non-savoir qui réserve une foule de surprises ». (p. 398) Dans ce sens, vient la question, pourquoi autant de pratiques et efforts pour chercher, s'il n'y a rien de trouvable ? Varela, écrit, « la découverte<sup>553</sup> pour chacun d'entre nous de ceci que la nature du soi fait défaut engendre de soi-même l'ouverture de possibilités situées au-delà des schémas habituels établis. Tel est l'effet de transformation ». (p. 399) Celle-ci « s'accompagne d'une détente se manifestant par une dé-centration vis-à-vis du pouvoir de l'ego et une diffusion corrélative, par expansion, de sa localisation dans l'espace ». (p. 404) Mais la quête ne s'arrête pas là, car après la découverte de la nature de soi comme l'introuvabilité, il s'agit par extension de la découverte de l'introuvabilité de l'autre, touchant ainsi toutes les apparences<sup>554</sup>, où le monde est śūnya, « dépourvu d'identité » (p. 403) et, enfin, ce que Varela dénomme « l'introuvabilité de l'introuvabilité », se référant ainsi à la « nature dynamique de

---

<sup>550</sup> Ibidem, p. 392, Varela explique à ce sujet, que la pratique requiert une quête d'équilibre entre l'excitation et le fourmillements des idées et le relâchement et la somnolence, l'aptitude nommée « sérénité détendue ». La tradition, ainsi, comporte un grand nombre d'écrits avec des conseils, des techniques pratiques pour le trouver et éviter les aléas.

<sup>551</sup> Ibidem, p. 393, il précise, que Leib, le corps propre, chez Merleau-Ponty, a une lecture plus radicale, intrinsèquement transcendantale dans l'œuvre tardive de Husserl ; il renvoie à Depraz, N., « La traduction de Leib : une crux phaenomenologica », Etudes phénoménologiques, vol. 26, 1997, p. 91-109

<sup>552</sup> Cf, Ibidem, p. 416, « Sans mobiliser de telles ressources pragmatiques, la philosophie n'avancera pas d'un pouce. Confrontée à sunya, elle bute sur l'insaisissabilité de sa source et doit, par conséquent, s'abandonner à la praxis qui seule permet une exploration directe vécue. Je soutiens, qu'il s'agit là de la voie royale pour surmonter le nihilisme contemporain, en vue de reconquérir une possibilité de vie spirituelle non théiste accessible à chacun. »

<sup>553</sup> A travers le cycle qui comprend la pratique de *samatha*, ainsi que l'aptitude de *prajna*, conscience pénétrante. Varela (p. 400) la met ici en référence avec toutes les formes de réduction phénoménologique : « suspension, conversion du regard, lâcher-prise »

<sup>554</sup> Cf, Ibid, p. 401, au sujet de *prajnaparamita* qui consiste à accroître et stabiliser la pratique de *prajna*, découverte lors de l'examen du soi ; avec une « préoccupation de type intersubjectif et liée à l'engagement dans la société », « accompagné d'un important corpus d'enseignements concernant l'attitude éthique »

*l'expérience elle-même*<sup>555</sup> ». (p. 413) Ainsi, « *(l)la pensée d'une ontologie d'un nouveau genre, véritablement non duelle, procède de l'importance conférée à la relation dynamique entre le sujet et le monde, lesquels ne sont pas deux pôles constitués de façon substantielle, mais sont parties prenantes d'un procès constitutif caractérisé par sa fluidité et son impermanence* ». (P. 414)

## Conclusion

Pour mieux situer notre sujet en rapport avec la transmission du yoga, nous avons pu ainsi explorer de différentes façons dont le corporel dans sa relation à l'intériorité se représentait et se pensait à travers les époques et les contextes. Nous avons ainsi pu aborder la vision grecque de la corporéité et son rapport à l'âme, le rapport au corps dans le judaïsme et ensuite chez les chrétiens. Nous avons ensuite pu voir le rapport au corps dans les traditions indiennes et son évolution en lien avec la vision taoïste. Ainsi en élucidant les échanges qui ont été avérés entre ces traditions, avec une dynamique transculturelle entraînant un début de reconfiguration de la place du corporel à l'origine par le tantrisme et l'apparition du *hathayoga*. Nous avons ensuite pu poursuivre notre exploration de la tradition occidentale avec la reconfiguration de la place du corps progressive. La pratique du yoga moderne étant ainsi inscrite dans cette transformation en lien avec le processus de renouvellement paradigmatique d'un monde constitué des relations (Bitbol, 2010). Une reconfiguration de ses relations avec la conscience et la réintégration du sensible avec des apports des perspectives phénoménologiques et les découvertes notamment en neurosciences, ont permis un dépassement de la dualité cartésienne. Nous avons pu voir comment la logique du tiers permet d'aborder le caractère dynamique des processus en circularité, en sortant de la logique binaire linéaire. L'approche sémiologique nous a permis une ouverture pour aborder le régime de la priméité, en-deçà de la langue (Laffite, 2021). Ensuite, le concept d'un espace tiers dans la dynamique relationnelle, avec ces différentes variables nous ont permis

---

<sup>555</sup> Cf, Varela, p. 412 « *toutes les formes de cause et d'effet (y compris la cause de la dynamique de l'expérience) sont établies parce que les êtres humains sont attachés à la cause et à l'effet* »

d'évoquer la nature transformatrice de la relation paradoxale et authentique. (Lerbet-Sérén, 1994) Avec la perspective éenactiviste, nous avons pu voir des ouvertures qui renversent la place du sujet, de la perception dans la cognition en tant que processus incarné et la reconfiguration de l'esprit en tant que domaine de conversation (Varela, 1991). Repenser des notions qui traduisent cette vision non-duelle, qu'il s'agisse des textes classiques chinois (Billeter, 2004), des concepts phénoménologiques liés à la conscience, (Depraz, 2014), où de notions bouddhistes (Varela, 2017) ont permis d'enrichir notre regard par leurs tissages multidimensionnelles, complexes, dynamiques, ouvrantes. Face à cela, une perspective de réflexion éthique, avec cette prise en compte de la dimension de la responsabilité du sujet nous semble importante à souligner.

## Conclusion de la Partie I

Cette première partie nous a permis, dans le premier chapitre, de contextualiser notre recherche qui concerne l'enseignement de la pratique de yoga. Une pratique en constante mutation et pour pouvoir aborder les processus qu'elle traverse actuellement dans leur complexité, nous avons introduit la polysémie en tant que caractéristique inhérente de la notion du yoga. Puis nous avons pu poser des bases en regard de diverses étapes de son histoire, qui ont jalonné son évolution, sans poursuivre de but d'exhaustivité. Nous avons tenté plutôt d'estimer comment se traduisent les écarts entre la pratique d'aujourd'hui et le yoga dit « classique » de Patanjali avec notamment des yoga sutras, considérés comme texte essentiel, fondateur et dont l'apprentissage de près ou de loin se fait dans toutes les formations professorales existantes. Nous avons notamment pu voir l'absence de la pratique posturale ici, ainsi que la question de la manière dont le yoga a pu aussi évoluer en dialogue avec d'autres traditions, dont le bouddhisme. Nous avons pu voir ensuite l'apparition du *hatha yoga* à l'époque médiévale, nourrie par la tradition tantrique ; l'intérêt scientifique se porte dessus depuis quelques années, en voyant l'émergence du champ de « *yogic studies* ». Ces travaux notamment explorant des textes peu ou pas connus jusqu'à maintenant, ainsi que des sources non littéraires, permettent d'enrichir la compréhension de cette période, retracer les liens avec des sources de la pratique moderne. Enfin, nous avons pu voir, comment la période coloniale et post-coloniale a engagé un dialogue avec les traditions occidentales, des échanges qui ont pu l'impacter en engageant le processus de co-création transnationale, s'inscrivant dans un changement de paradigme, une quête et une demande contemporaine d'une vision unifiée corps/esprit.

Nous avons pu voir ainsi que la posture de l'enseignant, face à ces transformations, cette polysémie, ce passage entre les mondes demande aussi d'être repensée, dans une logique de professionnalisation, le yoga faisant même partie des programmes scolaires. Ainsi dans le deuxième chapitre, nous avons pu d'abord mettre en référence ce processus avec l'histoire de l'apparition d'EPS. Façonnée par son inscription dans le contexte social, historique, politique, le statut de l'enseignant a aussi été complexe et sujets à diverses transformations, un passage d'une approche de corps mécanique, vers la prise en compte du psychisme et l'être en totalité. Nous avons pu ici voir des parallèles

d'instrumentalisation, notamment, où la pratique corporelle est utilisée aussi pour réguler, assujettir des individus. Dans la seconde section du chapitre, nous avons pu voir les formes de transmission traditionnelle propres au yoga. En abordant pour cela le concept de la tradition caractérisée par un processus dynamique et paradoxale, nous avons vu ainsi que chaque acte de transmission est caractérisé par la dialectique entre le maintien et la mémoire et le renouveau, les mutations, réactualisations, et l'objet se trouvant ainsi façonné aussi bien par *tradens*, celui qui transmet et *recipiens*, le récepteur et inséparable du contexte. Ainsi nous avons pu voir ce rapport entre le rôle de la légitimation, porté par les gurus, traditionnellement inscrits dans une lignée, et la question de l'autorité. Au vu du changement de contexte de cette transmission d'une pratique dorénavant transnationale, ces anciennes structures sont remaniées et réinterprétées. La mise en référence avec la traduction et la posture de traducteur/interprète, lorsqu'il s'agit d'un acte écrit ou oral. Cela nous a permis de faire des liens avec son rôle de « passeur » entre les mondes et aborder la question des « écarts », des intraduisibles entre les langues, la manière dont ces espaces sont investis au vu de différents types de traduction. Nous avons ensuite abordé la perspective pédagogique du point de vue du concept de l'accompagnement et de l'autonomie. Cela nous a permis de voir le paradoxe de l'injonction d'accompagner l'autre vers l'autonomie, puis de repenser les possibilités de cette posture pédagogique en *s'accompagnant* dans une dynamique d'un modèle ternaire et d'une communauté de processus d'émergence de sens dans cette dialogique. L'in-possibilité advient donc à partir de l'attitude d'accueil, de laisser agir. La figure d'Antigone a permis ainsi d'aborder cette posture du non savoir, dans l'abandon de se saisir d'insaisissable, à travers des tentatives de comprendre aussi bien que d'être compris. Cela nous a amené dans la troisième section de ce chapitre, à aborder la question de nos appuis épistémologiques dans cette démarche heuristique qui touche à des questions de l'indicible. Nous avons pu voir, comment le passage par une entrée étymologique, en abordant des champs sémantiques des mots comme une ouverture permet de retracer des liens devenus invisibles entre les notions, mais encore présentes. Nous avons ensuite pu aborder les questions de langage de manière plus large, ne se limitant pas à la structure linguistique. La notion des sphères sémiotiques avec ses dynamiques nous ont également permis de les mettre en référence avec l'approche du yoga comme une



sémiosphère, dont la frontière à la fois sépare et réunit, étant toujours multilingue, sert la double fonction de la traduction. Nous avons pu le mettre en référence avec la clôture opérationnelle, qui sert à la fois le maintien de l'autonomie d'une entité en train de s'auto-produire en couplages récurrents avec l'environnement et les théories de l'énaction, où la cognition apparaît en tant que processus d'émergence de sens qui exerce une action transformatrice à la fois sur le sujet, le monde et leur relation.

Cette vision de la cognition en tant qu'action incarnée, nous a conduit, enfin, dans le troisième chapitre, à explorer la façon dont la vision du corps a pu se penser dans sa relation par rapport à l'esprit. Nous avons pu explorer les traditions occidentales, de la pensée grecque, judaïque, et enfin chrétienne. En le mettant ensuite en référence avec la conception orientale, des traditions indiennes et chinoise. Cela nous a permis notamment de retracer les liens entre le yoga et le taoïsme, des échanges avec les pratiques chinoises de « nourrir la vie », qui ont pu ainsi alimenter la tradition tantrique et notamment permettre l'émergence des formes de pratique plus corporelles. Dans la troisième section du chapitre, nous avons pu explorer le changement paradigmatique en Occident en lien avec la prise en compte du sensible, de l'importance des émotions dans les processus cognitifs, du psychisme. Des apports des perspectives phénoménologiques et les découvertes notamment en neurosciences, ont permis des dépassements du dualisme cartésien. Nous avons pu voir ensuite, de différentes ouvertures à partir de cette sortie d'une pensée binaire en linéarité, avec une approche de la dynamique des processus à travers des modèles ternaires. Nous avons pu, enfin, avec cette transformation de la place du corps en lien avec la cognition et la conscience et de la reconfiguration de l'esprit en tant que domaine de conversation, aborder les entre-deux avec des apports expérientielles de certaines pratiques orientales, pouvant laisser apparaître des ouvertures.

Nous venons donc de présenter notre approche théorique, en lien avec les processus de transmission du yoga dans sa forme de pratique psychocorporelle aujourd'hui, quand la dimension traditionnelle intérieure est implicite et le savoir à transmettre relève de l'indicible et de l'in-visible. Nous avons pu voir les concepts de transmission et de tradition en tant que processus dynamiques, paradoxales, complexes. Comment se passe aujourd'hui l'enseignement du yoga, face à ces transformations inhérentes ? Comment

penser la posture d'enseignant et la relation pédagogique face à ces mutations à de multiples niveaux, sans tenter de saisir ou figer ce qui relève de l'insaisissable ? Nous avons pu voir que des modèles non-binaires, dans la reconnaissance de la circularité de ces processus et de leurs entre-deux invitent à l'ouverture et l'immersion dans la dimension expérientielle. Comment cela s'exprime dans la pratique d'enseignement ? Nous avons pu évoquer la question de la responsabilité du sujet, lorsqu'on appréhende son rôle central et actif dans les processus de l'émergence du sens. Face à cela, comment peut être abordée la réflexion éthique qui en relève ?

# PARTIE II

## Introduction Partie II

Dans notre première partie, nous avons pu relater des bases théoriques de notre démarche heuristique et poser les bases de notre approche épistémologique de la connaissance en tant que processus d'émergence de sens, indissociable de son environnement, situé dans un monde des interconnexions<sup>556</sup>. Dans l'Introduction générale, nous avons pu aborder la question de notre déjà-là du chercheur qui exprime l'implication de notre posture. Notre recherche s'est tissée dans son indissociabilité dans ses échanges avec notre pratique d'enseignement, mais aussi la totalité de notre existence traversant toutes ses casquettes, expériences. D'après Jankélévitch, « *(s)i la science troisième est celle de la Chose et la science deuxième est celle de la Relation, la science première est celle de l'Acte*<sup>557</sup> ». Le rapport à l'action dans cette dynamique de la recherche s'inscrit pour nous dans l'extension de notre posture épistémologique par la réflexion éthique. Ainsi, nous partageons la conception qu'« *...au fond, méthode, épistémologie, pratique professionnelle, et politique, en sciences humaines, marchent du même pas : elles traduisent, chacune dans sa propre langue, ce que Bayard appelle le « paradigme intérieur du chercheur », celui du moment, au fil de son histoire*<sup>558</sup> » (Lerbet-Séréni, 2014b).

C'est ainsi que cette partie va relater le cheminement empirique qui est en étroite interrelation avec notre approche théorique. De telle manière, s'il s'agit de choix de méthodologie qui pourrait aborder des processus de transformation intérieure, quelle posture du chercheur en sciences humaines peut-on envisager ? Qu'est-ce qu'implique la recherche-action existentielle à ce moment-là dans ces couplages entre casquettes ? Comment, par quels outils, pourrait-on explorer ces questions qui relèvent de l'in-dicible et de l'in-visible intriquées dans des processus en constante mutation ? S'il s'agit d'une réalité sensible et insaisissable qui ne peut pas être appréhendée de manière objective en extériorité, quelles in-possibles empiriques peuvent être pensées ? Comment cette connaissance en intérieur peut-elle être appréhendée dans le cadre d'une recherche en sciences humaines sans rendre plat ce qui est en réalité complexe et multidimensionnel ?

Dans le quatrième chapitre, nous allons relater, comment nos questionnements, en confrontation avec notre rapport au savoir nous ont amené à vivre cette recherche comme

---

<sup>556</sup> Cf M. Bitbol, *op.cit.*, p. 9 : « *Notre image relationnelle du monde nous représente tellement noués en lui, obnubilés par sa présence, encerclés par ses lignes de force qui nous traversent et nous forment, que la simple possibilité d'en acquérir une « image », c'est-à-dire une vue distanciée de sa totalité, s'évanouit en retour* ».

<sup>557</sup> V. Jankélévitch, « *Philosophie première* », cité par M.Bitbol, 2010

<sup>558</sup> F. Lerbet-Séréni, 2014b, p. 18

expérience d'épreuve transformatrice. Nous verrons, comment cela s'est traduit à chaque étape par l'abandon de la démarche en extériorité : d'abord au niveau du recueil des données (après un premier entretien exploratoire), nous avons changé d'orientation, et fait le choix d'écrits en première personne chercheur/enseignant de yoga. Ensuite la même dynamique nous a fait abandonner les tentatives de traitement de ces données en extériorité. Nous allons voir, comment nous avons fait le choix d'augmenter le corpus pour rendre possibles sa lecture en intériorité. Dans le cinquième chapitre, nous décrivons l'analyse de ces données du journal augmenté. Les relectures, l'émergence des thématiques, puis la définition des catégories. Nous verrons comment ces catégories se sont constitués en couples et la définition des sous-catégories a permis de montrer la dynamique relationnelle au sein du couple pour chaque item. Des premières données recueillies après le codage, qui a pris donc forme d'un tableau couleurs<sup>559</sup>. Il nous servira d'une version abstraite, en nous aidant d'appréhender ce qui se dessine dans les séquences du journal à partir d'un autre niveau de décalage. Nous verrons que chaque séquence se traduit par un dessin singulier, en expression de cette dynamique unique dans chaque situation du cours. A partir de là, avec des graphiques nous pourrions illustrer la structure au sein de chacune des catégories et la dynamique par colonnes. Nous allons également analyser deux extraits du journal, qui correspondent à deux notes de cours contrastées, pour voir la manière dont cette dynamique s'exprime.

Dans le sixième chapitre, nous allons commencer par l'interprétation de ces données d'analyse, puis tenter une relecture du journal. Nous verrons ainsi, que la structure du journal augmenté, a rendu possible des formes de lectures multiples, en horizontalité, en verticalité, en transversalité. Le tableau de couleurs ici nous servira de « feuille de route », qui nous accompagnera pour des possibles relectures en circularité, afin d'en voir l'émergence d'une herméneutique des entre-deux au sein et entre les catégories, dans la manière dont elles vont se tisser entre elles.

---

<sup>559</sup> Cf Annexe 2, tableau couleurs



## CHAPITRE 4. TENTER UNE ANALYSE QUI TOUCHE AU DEDANS D'UN SUJET. CHEMINEMENT METHODOLOGIQUE

### Introduction

Après avoir contextualisé notre recherche et l'avoir inscrite épistémologiquement, avec cette démarche heuristique de réflexion autour de la transmission de l'in-visible et l'indicible, nous rentrons donc maintenant dans cette seconde partie empirique.

Nous allons donc, dans ce quatrième chapitre, relater plus précisément notre cheminement méthodologique, qui a été long, en se poursuivant et en se précisant pendant toute une décennie. Cette temporalité d'une recherche qui s'est étalée sur une période importante de notre vie, nous a permis de passer par de nombreuses transformations aussi bien personnelles que professionnelles. Cette recherche en a été impactée, en étant donc notamment marquée par temps de pauses, qui ont pu servir afin de souffler et « *digérer* » ces changements afin de revenir vers notre objet avec une inspiration et vision renouvelées.

Cette cyclicité de travail pour nous pourrait être mise en référence avec la représentation du temps de la cosmogonie hindoue, qui n'est donc pas vue de manière linéaire (Eliade M., 1968 ; Mauss M., 1968). Ainsi les cycles s'enchaînent et suivent une même logique répétitive qui correspond au mouvement de l'ordre vers le désordre. Ce dernier résulte en phase de chaos, la destruction qui précède la phase de la régénération<sup>560</sup>. A leur tour, ces deux dernières phases d'entre-deux, ne sont pas inscrites dans la temporalité des cycles, étant des axes de communication directement avec l'éternité. Ce processus se déroule sur des échelles temporelles différentes : ainsi des *yugas*, les 4 âges pendant lesquels le *dharma*, l'ordre ou la loi universelle se dissout progressivement sont aussi bien représentés dans chaque année et journée. Il y a donc une sorte de coupure qui est également marquée par un mouvement spatial qui ne

---

<sup>560</sup> La cosmologie hindoue conçoit ce mouvement de création/destruction de l'Univers comme une expression de réveil et sommeil de Vishnu, L'Etre suprême, mais aussi sa respiration, quand l'expiration crée et l'inspiration dissout ; donnant naissance à chaque fois à un nouveau Brahma qui sont donc innombrables, le processus de création se reproduisant de manière continue dans la succession mais aussi dans les étendues de l'espace infini de façon simultanée (les univers voisinant comme des bateaux flottant dans cet océan cosmique qui est le corps de Vishnu); voir à ce propos H.R. Zimmer, pp. 5 -7

permet pas de concevoir ce cycle en tant que rond<sup>561</sup> : ainsi même le cycle annuel se présente de cette manière plus complexe, entrecoupé, divisé « *en périodes de nature différente, les unes, peu marquées, plates, en quelque sorte, représentent le temps ordinaire, profane ; les autres, affectées par des bouleversements profonds, manifestent une rupture de la vie ordinaire et engendrent désordres et renversements ; elles permettent de communiquer avec le sacré ; ce sont les fêtes* ». (Gaboriau M., 1982, pp. 25-26) C'est donc là que se produit une possible dynamique vers cette verticalité, qui ouvre cette autre dimension que l'axe horizontal.

Nous pouvons à l'issue de cette période, nous rendre compte aussi de la dimension essentielle de ces phases quand nos appuis ont été complètement chamboulés. Elles nous ont servi pour faire ce dépouillement, en nous permettant à chaque fois de revenir à notre objet de façon réactualisée, en regardant ce qui a été ruiné et ensuite en célébrant ce qu'il en reste.

## **1 Choix méthodologique : vers la recherche en tant qu'épreuve sensible et ses implications**

Notre cheminement dans cette recherche commence à partir d'un parcours qui nous implique personnellement et professionnellement dans le champ de la transmission des pratiques. Au fur et à mesure de son avancement, nous avons fait des choix et des non-choix dans un souci de cohérence avec cette posture particulière. Les allers-retours entre les casquettes de chercheur et de praticienne alimentent notre réflexion que nous allons essayer d'explicitier dans ce premier sous-chapitre. Ainsi nous allons dans un premier temps relater notre point de départ et les premières approches méthodologiques, avec notamment un entretien exploratoire, puis les appuis épistémologiques de notre choix d'abandonner cette méthode dans une démarche de recherche en tant qu'une épreuve sensible. Ensuite, dans le deuxième sous-titre, nous

---

<sup>561</sup> Voir le schéma du cycle annuel dans Gaboriau M., op.cit., tab.3, p.25., il permet de tenir compte du temps dans son parcours qui se fait aussi en trois dimensions, une vision plate ne correspondant pas à cette conception qui relève du spatio-temporel « *comme une sorte d'hélice qui part du sommet d'un axe central vertical, décrit un arc de cercle sur un plan horizontal et redescend enfin vers la base de l'axe* », p.24.



verrons donc comment ce choix s'est traduit dans la forme d'une écriture du journal en déployant l'action transformatrice qui est le propre d'une épreuve et qui passe aussi par une implication plus personnelle et finalement totale.

### **1.1 Dans un mouvement du dehors vers le dedans : élucider la posture du chercheur et le choix méthodologique**

#### *Notre point du départ dans la recherche*

Au vu de cette démarche d'élucidation de notre cheminement en tant que chercheur qui assume son implication, nous allons d'abord esquisser notre déjà-là dans sa multidisciplinarité. Notre réflexion démarre ainsi à partir de notre parcours pluriel dans les sciences du langage et les sciences humaines et sociales, en voici quelques repères et les prémices de la recherche en lien avec ce qui touche à l'intraduisible, l'invisible, l'implicite :

- en tant que linguiste et traductrice, entre des questions de la philosophie du langage et des méthodologies empiriques croisant des approches de psycho et ethnolinguistique, l'exploration des liens entre les représentations culturelles et comment elle se traduisent et sont à la fois véhiculées à travers les expressions verbales, non-verbales, explicites et implicites. (Pastukhova, 2006) Les enjeux de la traduction et de problèmes des intraduisibles avec des stratégies appliquées situationnelles (Pastukhova, 2008) ;

- dans notre parcours d'études en master de sociologie MGU (Russie)/Paris Sorbonne, avec une enquête de terrain réalisée dans une ville de Toula à partir des histoires de vies des participantes d'une association de yoga de séniors locale<sup>562</sup>. Une immersion dans le terrain, le recueil des entretiens et de récits autobiographiques des participantes sous forme d'une histoire de vie écrite nous ont permis dans cette analyse d'aborder les pratiques de transmission du yoga en Russie, questionner le rapport à la figure de

---

<sup>562</sup> Il s'agissait d'une association locale formée autour d'un enseignant de yoga russe, sénior lui-même, qui a réuni autour de lui à cette époque et depuis plusieurs années une centaine d'adhérentes, entre 50 et 80 ans, pour la plupart à la retraite, avec seulement 2 hommes faisant partie de ce mouvement. Une personnalité charismatique, des journaux locaux ont publié plusieurs articles sur ses cours, en reportant les résultats de ses disciples, toutes initiées au yoga par lui, avec des récits reportant parfois des améliorations des problèmes de santé, des progrès physiques notables. Toutes témoignaient de l'absence d'intérêt de la part de leurs maris envers le mode de vie sain, parfois étant obligées de dire qu'elles allaient faire du tricot, car certains avaient un regard négatif ou méfiant envers leur pratique.

l'enseignant/guru, les problématiques sociales des retraités russes (Pastukhova, Koniakhina, 2007) ;

- dans notre parcours ultérieur en master arts, littératures, cultures à Paris 13, avec un mémoire autour d'une analyse sémiotique en rapport avec les représentations du bien-être, la réappropriation des images du yoga pour la transmission des messages implicites dans un champs publicitaire (Pastukhova, 2012).

Il s'agit donc d'une part de la réflexion critique sur les phénomènes sociaux et les représentations qui sous-tendent une diffusion de plus en plus large des pratiques telles que le yoga dans le monde moderne, traduit dans une forme de quête de bien-être d'un côté et des réappropriations de l'autre. Il s'agit aussi bien d'une situation locale mais pas si rare d'un usage parfois abusif ou prenant des formes sectaires, à titre individuel ou d'un groupe d'individus. Autant que d'une forme de manipulation de l'inconscient, visible dans l'espace publicitaire, faisant appel aux références qui révèlent aussi ces codes culturels partagés (une publicité d'une banque avec un homme vêtu d'un tailleur et assis en tailleur). D'autre part, notre implication dans ce sujet a un ancrage très personnel et s'appuie sur une expérience de pratique, de la traduction<sup>563</sup> et également de transmission.

*La limite qui ouvre : attraper le dedans par l'extériorité*

Initialement, nous avons pensé explorer ce champ de transmissions des pratiques d'intériorité de façon globale, où le yoga serait un cas particulier parmi d'autres méthodes qui ne sont pas forcément toutes venues d'ailleurs, mais ont en commun cette quête du dedans. C'est ainsi que dans les débuts de notre cheminement, nous avons commencé par un entretien exploratoire avec une enseignante de qi cong en France. Cet entretien, mené d'après une méthode semi-directive<sup>564</sup>, a porté sur son parcours, son récit de vie, son apprentissage de qi cong, sa relation à son maître, son

---

<sup>563</sup> Nous nous sommes en effet retrouvés de nombreuses fois dans le rôle d'interprète de différents stages et formations de yoga, de méditation etc. et de traductrice de divers ouvrages et communications écrites sur ces thématiques.

<sup>564</sup> Cf Savoie-Zajc L. (1997), L'entretien semi-dirigé, in B. Gauthier (éd.), Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données (3e éd., pp. 263-285). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

engagement personnel dans sa pratique depuis plus d'une vingtaine d'année, la transmission à ses élèves.

Ensuite nous avons pris conscience des limites de cette démarche, en la mettant en référence avec notre ancrage épistémologique dans cette recherche en sciences humaines, « où l'expression « toutes choses égales par ailleurs », qui autorise les généralisations, n'a pas grand sens, car rien n'y est jamais égal. Les contextes ne sont jamais semblables, les situations que l'on s'efforce de comprendre sont toujours déjà en mouvement et en transformation, et observer, écouter, parler avec ceux ou cela que nous essayons de comprendre, c'est le transformer et se transformer. » (Lerbet-Séréni, 2014) Une tentative de saisir des universalités des phénomènes étudiés ne permet pas d'aller dedans, au regard de la complexité du sujet, donc un regard ainsi globalisant plusieurs pratiques nous a paru réducteur.

Cette impossibilité de voir l'in-visible, de dire l'in-dicible, contient ainsi à la fois une limite majeure et en même temps un potentiel d'ouverture à l'infini du sujet, dans sa profondeur, sa vérité vivante de chaque instant. Ne pouvant jamais être figé, son mouvement est ainsi synonyme de la vie dans son unicité d'expérience. Nous pouvons donc être paradoxalement rassemblé par cette singularité que nous, en tant que chercheur en sciences humaines, ne pouvons pas oublier, qui enfin nous permet de nous rapprocher de la « limite de la limite elle-même » (Buznic-Bourgeacq P., 2020, p. 58). Repenser le sujet ainsi, en nous permettant aussi de « se réjouir de l'impossible. Cette joie sera sûrement le moteur le plus puissant pour continuer à avancer. Toute réflexion méthodologique s'appuie quelque part sur cette dynamique. » (op.cit., p.89). Nous sommes donc dans cet accueil du paradoxe, quand la reconnaissance de ce qui nous limite, libère et l'abandon de la tentative de chercher le tout, c'est ce qui nous permet d'élargir notre horizon méthodologique et tenter d'aller se déplacer aussi dans un axe vertical.

#### *Vers l'implication totale dans la recherche : action et énaction*

Notre rencontre avec René Barbier et son accompagnement aux débuts de cette recherche a permis également de nourrir cette réflexion sur cette double casquette de chercheur/praticien caractérisée par une implication très personnelle, mais aussi

partant d'une conception épistémologique « *on ne peut rien connaître de ce qui nous intéresse (le monde affectif) sans que nous soyons partie prenante, "actants" dans la recherche, sans que nous soyons vraiment concernés personnellement par l'expérience dans l'intégralité de notre vie émotionnelle, sensorielle, imaginative, rationnelle*<sup>565</sup> ».

C'est cette implication qui en fait est à l'origine de notre curiosité, qui nous pousse à chercher, nous inspire des affinités épistémologiques, et nous fait nous questionner sur les objectifs qui font sens dans ce processus. Profondément, en tant que chercheur et praticien et surtout un être humain, dans cette quête nous souhaitons rester cohérent avec cet élan initial qui nous met en mouvement et c'est là que nous pouvons évoquer cet autre paradoxe, où la fidélité se traduit par la capacité d'être transformé. Quand être vivant est synonyme de changement permanent, quand on se laisse traverser par le monde, les rencontres, l'imprévu, mais de la façon qui ne nous détruit pas et contribue à notre intégrité.

C'est là où la conception de la cognition de Varela<sup>566</sup> nous permet de concevoir ce processus comme générateur de sens, en couplage avec l'environnement, tout en maintenant l'autonomie grâce à l'autopoïèse. Ainsi « *les êtres vivants sont caractérisés par le fait que, littéralement, ils sont continuellement en train de s'auto-produire*<sup>567</sup> ». Et ce sont ces bouclages continus, les relations qu'on va tisser qui seront créatrices de ces significations sans cesse renouvelées, qui font qu'il n'y aura pas de point final à l'arrivée en tant qu'objectif, mais la recherche en tant que processus, dans sa dynamique énaïve, aura une valeur en soi.

Nous avons donc fait le choix de vivre cette recherche de façon « totale » et incarnée, quand nous avons reconnu que cette dimension transformatrice de l'expérience y était essentielle, tout en admettant que vouloir figer des choses dans ce domaine de connaissance in-visible serait artificiel.

*Choix méthodologique dans la complexité*

---

<sup>565</sup> Barbier cité par Chaput-Le Bars, 2018

<sup>566</sup> Cf Varela et al., 1991, p.9

<sup>567</sup> Maturana & Varela, 1994, p. 32

Ainsi en nous référant aux trois chemins pour appréhender le singulier tels que formulés par Frédérique Lerbet-Sérénis (2014b), nous avons pu questionner notre posture de chercheur, sous-tendue profondément par ses orientations épistémologiques.

Nous allons les esquisser de façon grossière sous forme de tableau pour démontrer comment ça fait écho avec notre cheminement méthodologique.

|     | Méthode  | Outils du chercheur (FLS)  | Notre « sujet » (MP)  |
|-----|--|--|---|
| I   | <i>Expliquer le sens de l'expérience de l'autre au service de l'orientation-hypothèse du chercheur : le singulier y est l'autre, le cas.</i>                                   | D'après les observations ou discours singulier, « collecter le maximum d'informations possibles à propos du cas sur lequel nous nous penchons, traces hétérogènes entre elles mais dans lesquelles le « cas » est impliqué » | Nous avons donc été tenté par cette approche au début de la recherche, mais nous avons abandonné, car comment prétendre à comprendre quelque chose de l'intériorité de l'autre à partir de leur discours ? Au risque de se servir de leurs propos pour illustrer ses projections.   |
| II  | <i>Partager avec autrui la signification de son expérience, par une ana-synthèse à visée de connaissance : le singulier y est la relation entre le chercheur et du terrain</i> | Histoires de vie, recherche action - « une recherche partagée de sens entre le chercheur et son terrain, une herméneutique co-construite »   | Nous nous sommes inspirée de certains outils et méthodes appliqués ici. Mais la dynamique de la co-construction de la connaissance à travers la co-élucidation sur le sujet de l'intériorité nous emmènerai dans un passage par l'extériorité, rassurant certes, mais cela risquerait de nous remettre là, d'où nous sommes partis. |
| III | <i>L'expérience de recherche est épreuve sensible du chercheur : cesser de vouloir comprendre et se laisser faire autrui : le singulier y est le chercheur.</i>                | Le chercheur est sa recherche. La recherche « devient événement faisant épreuve. Epreuve personnelle reconnue, et donc épreuve heuristique, quand on est chercheur »   | Ce chemin nous a paru vertigineux au départ, déconcertant dans cette abstraction de tout repère extérieur, des balises qui nous rassurerait que nous allons arriver à un but. Mais c'est celui qui faisait sens en toute honnêteté.   |

Ainsi, nous avons reconnu que cette double posture de praticien/chercheur impliqué en réalité nous engage pleinement, avec toutes nos dimensions d'existence dans cette recherche se faisant en-nous-mêmes : « *Entre un chercheur et sa recherche, pas de début pas de fin, mais une clôture opérationnelle, au sens de Varela, d'où émergent et le chercheur comme renouvelé à lui-même, et les savoirs renouvelés car incarnés.* » (Lerbet-Séréni, 2014b, p. 14)

De cette façon, pendant ces dix années, nous avons vécu de fortes expériences transformatrices, des épreuves, qui nous ont travaillée, certains ébranlée totalement. Nous avons vécu la mort de plusieurs personnes très proches à nous, la naissance de notre fille, congé parental, isolement lié au COVID, sans parler de la guerre...des événements ayant eu un fort impact, parfois se traduisant par des crises personnelles, professionnelles et donc impliquant notre recherche.

Des casquettes de chercheur/praticien/mère/humain s'enchevêtrent, parfois dans une forme de tension, en se repoussant, dans une difficulté de tout concilier, et en même temps se nourrissent, s'enrichissent de sens.

Ainsi, dans cette perspective, où « *Il ne s'agit plus de collecter des informations à l'extérieur de soi, dans son terrain, ni de bien comprendre l'autre pour un beau dialogue herméneutique, mais de se laisser toucher, sans chercher à savoir ce qui se passe, ni ce qui va en advenir, se faire en quelque sorte étranger à ce soi-même que l'on connaît bien, se laisser altérer, et se laisser faire.* » (Lerbet-Séréni, Ibid) Cette posture de chercheur nous a permis tout en vivant l'expérience transformatrice dans l'instant, après-coup se rendre compte de comment elle s'est incorporée dans notre pratique, qu'est-ce qui a « bougé ».

## **1.2 L'épreuve d'écriture en première personne : entre l'implexité et les transformations**

Nous avons donc pu esquisser dans le sous-titre passé notre posture de chercheur en l'inscrivant dans une démarche de recherche ne voulant pas refouler ce qu'elle a de subjectif. Cet ancrage, sa pertinence face à notre objet et ses limites d'accès, ainsi que

notre motivation sous-jacente ont poussé vers le choix de notre méthodologie, devenant possible grâce à cet abandon d'une certaine prétention à l'objectivité. Nous allons donc dans le présent sous-titre relater les implications de ce choix (dans ce qui nous implique et ce que ça implique pour nous), tout en les remettant en référence avec les enjeux d'une recherche qui se veut sensible.

### *Le journal : expérience auto-(trans)formatrice*

Ainsi ce choix d'écrire le journal s'est présenté à nous en 2015, un peu plus d'un an après le début de notre recherche et a, d'une façon non intentionnelle, coïncidé avec une période de crise et remise en question profonde de notre rapport à la transmission du yoga.

L'écriture d'un journal (ou des journaux) a été depuis très jeune pour nous une source de réflexivité, fonction de thérapie, d'expression artistique parfois. Sous forme manuscrite, dans sa forme intime, plus tard sous une forme de blog, se rapprochant d'un journal personnel, donc ayant pour but de générer de réactions, des échanges avec des lecteurs, mais à cercle restreint<sup>568</sup>. Le journal apparaissait aussi sous sa forme d'outil d'observation, comme par exemple avec l'expérience de maternité, avec plusieurs journaux bien spécifiques<sup>569</sup> : de l'alimentation dans le doute d'une allergie alimentaire chez notre bébé, puis plusieurs journaux à différentes étapes de sa croissance pour réguler son rythme de sommeil.

Il s'agissait ici de l'appréhender sous forme extime, en relatant son expérience en tant qu'enseignante, en prenant des notes au plus près du moment des cours.

L'utilisation de cette forme d'écriture dans les sciences humaines s'inscrit dans une démarche clinique qui propose de considérer « *les témoignages en première personne*

---

<sup>568</sup> A propos de la différenciation du journal intime et personnel, pp. 139-140, L'écriture du journal comme outil de formation de soi-même, Rémi Hess, Augustin Mutuale, Christine Caille, Anne-Claire Cormery, Déborah Gentes, Dans *Le Télémaque* 2016/1 (N° 49), pages 139 à 152, Éditions Presses universitaires de Caen

<sup>569</sup> Cela peut être mis en référence avec le journal du moment conceptualisé par R.Hess (2012)

*[...] comme une part intégrante de notre horizon scientifique et culturel<sup>570</sup> ». Se présentant comme un outil de chercheur, ainsi « (t)out journal couvre un domaine d'observation, un champ d'investigations, mais il est surtout porté par une question de recherche, par une problématique philosophique qui n'est pas forcément apparente, conscientisée, lorsque commence le journal, mais qui se dégage tout doucement de l'écriture<sup>571</sup>. »*

Cette prise de notes de son expérience singulière amène des prises de conscience de son intériorité en tant que praticien, chercheur, personne, puisqu'« (i)l s'agit en quelque sorte de se former par une exploration intérieure, le journal constituant alors le médium entre soi et le monde, entre la vie intérieure inexplorée et la vie intérieure conscientisée<sup>572</sup> ». La dimension émancipatrice émane de cette clinique, à travers une auto-analyse et observation qui s'opère à partir d'une certaine régularité de la pratique, ce qui était invisible pour nous, peut apparaître et forcément faire « bouger », remuer les choses.

Enfin, ce qui est important pour notre démarche d'appréhender cette recherche en tant qu'épreuve sensible, cette émancipation ne passe pas par une volonté de rationaliser, mais cherche, comment « accueillir sa propre irrationalité ? Découvrir et accepter sa "part d'ombre" pourrait bien modifier la conception même de la rationalité et son déploiement dans l'histoire. En effet, qu'est-ce qui fonde la raison et la transcende ? Son caractère universel n'en fait pas une réalité totalitaire. C'est la déformer que d'instrumentaliser le sens de son déploiement. Pouvons-nous en parler en termes de potentialités ? (..)on peut proposer l'hypothèse que la raison est un idéal normatif qui attend par la création du sujet de rencontrer le sensible<sup>573</sup>. »

---

<sup>570</sup> Claire Petitmengin et Francisco Varela (préface), *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, Collection sciences cognitives, 2001, cité par Anita Duhau, op. cit. p. 205.

<sup>571</sup> Hess et al., 2016

<sup>572</sup> Ibid, p. 143

<sup>573</sup> Ibidem, p. 147



Nous avons donc choisi de tenter une méthodologie qui nous permettrait de nous laisser traverser<sup>574</sup> par ce qui se passe dans l'instant, en relatant les expériences vécues dans la situation du cours, les émotions et ressentis qu'on traversait au plus près de ce moment. L'écriture phénoménologique se faisant de manière libre, sans protocole préétabli, en décrivant ce qui s'était passé pour nous pendant ce temps de la pratique. Cela renvoyait donc à un passé très proche, en capturant l'après-coup à vif des impressions, des émotions, des ressentis, des observations, en se restreignant à décrire ce qui se passe en cours, ne pouvant qu'être lié à ce qui se cache au fond.

*Le premier journal entre le non-dit et indicible : chercheur impliqué ou pris dans l'implexité*

Ainsi la première note de ce premier journal est datée du 9 décembre 2015 et la dernière du 23 mars 2016. Avec 33 notes en tout et 34 pages dactylographiées, ce journal correspond à une période très charnière et essentielle, avec un bouleversement profond de nos « appuis », remise en question nécessaire<sup>575</sup>. Dans ce journal, nous n'en parlons pas directement, mais en fait il en est traversé. Les questionnements qui sont là, tout au long de cette période, sont bien présents d'une manière sous-jacente. La prise de conscience à ce moment-là des pires revers des abus de pouvoir et dérives se révélant à nous pendant la tenue de ce journal, remettant au centre l'humain et ses choix éthiques et plutôt leur absence que ce soit sur le plan collectif et individuel et pour une très grande partie des personnes, préférant de ne pas être bousculées dans leurs « assises » confortables, lorsqu'il s'agit de mener une réflexion critique sur des faits. Présents dans le monde du yoga comme ailleurs, en Inde ou en Occident, cette problématique s'est présentée à nous en tant que « *situation-limite d'existence*<sup>576</sup> »

---

<sup>574</sup> Cf à ce propos R.Hess sur la démarche d'accepter plus largement de se laisser traverser par les énergies de la vie, dans Daoud M., « *Remi Hess, la théorie des moments et l'homme total.* », *Synérgies Algérie* n. 15-2012, pp. 195-199

<sup>575</sup> Nous nous sentons ici en connivence avec les paroles émancipatrices de J.Krishnamurti dans « *Se libérer du connu* », p. 6 : « *Lorsque nous voyons ce qui a lieu dans le monde, nous commençons à comprendre que ce n'est pas l'effet de deux processus, l'un extérieur, l'autre intérieur, mais qu'il n'existe qu'un seul processus unitaire, un seul mouvement entier, total: le mouvement intérieur s'exprimant en tant qu'extérieur et l'extérieur réagissant à son tour sur l'intérieur. Être capable de regarder tout cela, me semble être la seule chose dont nous ayons besoin, car lorsque nous savons regarder, l'ensemble devient très clair et regarder n'exige ni philosophie ni maître. Il n'est guère utile qu'on vous dise « comment » regarder : regardez, et voilà tout.* »

<sup>576</sup> R.Barbier , 1996, *La recherche-action*, Paris, Anthropos

(Barbier, 1996) en coïncidant donc avec ce premier journal. Il en porte des vagues traces, des échos, entre un certain arrière-plan émotionnel dans cette confrontation à l'indicible (en tout attaché) et les transformations du rapport à la pratique de transmission que ça implique.

La question de l'implication se présente ici à nous sous un nouveau jour. Ainsi partant de la connotation sémantique d'« être impliqué » avec l'idée « être pris dedans », et l'étymologie commune entre « l'implication » et « la complexité »<sup>577</sup>, Jean-Louis Le Grand a proposé le concept d'*implexité* (Le Grand, 2006). Il s'agit de prendre en compte donc la multiplicité des niveaux d'implications du chercheur, dont une grande partie implicites et « opaques à l'explication » (*op.cit*, p.2). C'est donc dans cette reconnaissance de la zone d'ombre de ces enchevêtrements, qui tissent et traversent l'intériorité du chercheur, constituant son organisation auto-poïétique au sens de Varela, que nous partageons ces éléments, n'ayant donc pas pour objectif la démarche impossible d'explicitier ou rendre à l'évidence le tout de manière exhaustive, ce qui signifierait l'oubli de l'implexité.

Toutefois, notre démarche méthodologique dans cette double posture praticien/chercheur contient aussi la dimension « *d'automatisme implicationnelle* » dans la mesure où il est question d'une "démarche et d'une écriture d'accouchement de soi explorant explicitement diverses implications personnelles dans une visée d'élucidation heuristique et d'autonomisation créative de la recherche"<sup>578</sup> .

Cette posture exigerait en quelque sorte, tout en étant dedans, de se détacher. Cela rappelle l'état méditatif ou introspectif, quand on laisse le processus se dérouler, en adoptant une posture de témoin, étant dedans et à la fois au-delà. Lorsqu'une émotion

---

<sup>577</sup> « Il est une série de mots qui, d'une manière ou d'une autre renvoie au terme de "plicare" qui veut dire "plier" ou à "plectere" qui peut également vouloir dire "plier" mais signifie également "tourner", "entrelacer", "tresser", "tisser". A travers de "plicare" on trouve les termes "explicare" et "implicare". Le premier suggère le fait de déplier, débrouiller : explicare = plier dehors. Le second "implicare" suggère le fait d'embrouiller, de compliquer, d'enchevêtrer, d'enlacer, d'envelopper ou encore l'idée d'implicite : implicare = plier dedans. ... A partir du latin "plectere" on trouve les termes de "plexus" qui signifie "entrelacement", "enlacement" et "complexus" l'action d'envelopper, d'embrasser, d'êtreindre et l'idée de complexité. » dans Le Grand J.-L. [2006], *Implexité: implications et complexité*, document électronique in <http://www.barbier-rd.nom.fr> faisant référence à J.Ardoino (1983 et 1989) et M. Bataille (1983) qui, à partir, de cette polarité ("in" et "ex") développent une dialectique de l'implication et de l'explication.

<sup>578</sup> Le Grand, 2006, p. 4

vient, nous l'éprouvons de manière la plus consciente et sensible possible, au plus près de ses manifestations concrètes dans l'instant. On la vit, la laisse se déployer, mais sans s'y identifier ou la laisser nous envahir.

### *Recherche en action dans l'existence*

C'est là où nous nous rendons compte que notre recherche se rapproche de la recherche action existentielle, telle que conceptualisée par René Barbier<sup>579</sup> (1983). Cette méthode remet au centre une approche sensible de la recherche dans l'importance d'une transversalité, multiréférentialité, multidisciplinarité dans ce regard porté sur l'homme dans sa complexité.

Une dimension transformatrice de l'action y est essentielle, en se fixant comme objectif la transformation du réel et la production des connaissances à propos de ces transformations, ce qui implique ainsi qu'« *(e)n sciences sociales, l'objet de la recherche étant l'homme et son système de relations, le chercheur en recherche-action devra transformer " l'objet " en " sujet ", l'homme, sujet de son histoire, doit être l'auteur de l'étude qui le concerne au premier chef*<sup>580</sup> ! » (Gabriot)

Il s'agit ici donc d'un élargissement du champ scientifique, enrichi aussi des apports de la dimension définie par Barbier comme « *mytho-poétique* », comprenant notamment l'imaginaire sotériologique de l'homme<sup>581</sup>. (Barbier, 2014)

Ainsi, « *en recherche-action, (...) l'outil n'est pas encore inventé. Il faut approcher les contextes dans lesquels on pénètre avec la « compétence au "non-agir", qualité de ce qui s'actualise (...) il s'agit de mettre en œuvre des facultés d'approche de la réalité qui se réfèrent aux domaines de l'intuition, de la création et de l'improvisation, au sens de l'ambivalence et de l'ambiguïté, au rapport à l'inconnu, à la sensibilité et à l'empathie, comme à la congruence dans le rapport à la Connaissance introuvable ou "voilée" en dernière instance comme l'est le réel*<sup>582</sup>... ». C'est cette conception de « non-agir » dans

---

<sup>579</sup> R. Barbier 1983, La recherche-action existentielle, in Pour, la recherche-action, n°90, Toulouse,Privat, juin-juillet 1983, pp.27-31 et "*la recherche-formation existentielle*" in Les histoires de vie en formation ouvr.coll., Paris, L'Harmattan, 1989

<sup>580</sup> Gabriot B., A propos de la recherche-action existentielle de René Barbier Compte-rendu de lecture du livre Barbier R [1996] La recherche-action, Document électronique

<sup>581</sup> Barbier R., Du projet en éducation, Cirpp, 2014, Document électronique

<sup>582</sup> Barbier R., cité par Chaput-Le Bars, 2018

un certain rapprochement à la posture Zen, tout en étant dans l'action, le laisser faire l'existence tout en étant impliquée de façon active, faisant les choix en toute responsabilité, qui nous pousse à aller plus loin dans cette recherche, en nous ouvrant aussi à l'imprévu et à l'imprévisible.

L'objectif de notre démarche donne tout son sens à cette approche, passant notamment à travers une transformation du rapport au savoir. Cette façon d'aborder la recherche se caractérise par l'ouverture à la dimension du vivant en nous qui ne peut pas être donc figée, reproduite à l'identique. « *Mais leur niveau d'exigence expérientielle est bien plus terrible, n'est soluble dans aucun appel d'offre de recherche, ni susceptible de se résumer en de « bonnes pratiques » applicables linéairement par des praticiens. La « bonne pratique » possible serait celle in-possible que le praticien chercheur laisse advenir en lui, quand son corpus parle en lui, image et résonne en lui.* » (Lerbet-Sérénis, 2014, p. 15) Nous nous sommes donc retrouvés pris dans une situation de recherche complexe, que nous avons choisi et dont nous avons pu percevoir l'ampleur par la suite.

#### *Premier journal et ses transformations silencieuses*

C'est ainsi que ce premier journal correspond ou devient lui-même un moment-déclencheur d'une transformation qui s'avère véritablement éprouvante et radicale, contient des traces de ces questionnements, en arrière-plan d'un récit des cours que nous avons pu donner à cette période : des cours pour des enfants (marqués par des situations de cours compliquées auxquels nous ne sommes pas préparée, avec notamment une petite fille en crise (suivie par un pédopsychiatre, avec des situations de transferts complexes), des remplacements d'une collègue pour des cours en entreprise (avec les adaptations qu'implique une relation pédagogique pas encore établie), des cours privés (et des ajustements personnalisés dans une relation duale) et en groupe réguliers. Ce passage éprouvant, se traduit notamment par une difficulté d'établir une régularité, ainsi pendant sa tenue ces 3,5 mois, il y a eu des moments de pause ou silence.

Ainsi le journal s'ouvre par une situation de cours difficile avec les enfants. Décrit d'une façon assez détaillée, puis suivi par une pause dans notre écriture. Nous reprenons ensuite après quelques jours en reconnaissant la difficulté de tenir le journal dans une

régularité. Cette difficulté peut être aussi liée à cette prise de conscience de l'épreuve de revenir et revivre des moments pas toujours évidents à travers l'écriture du journal. Puis également le contexte de notre vie prend parfois le dessus, ainsi le début du journal est marqué par un vécu prenant sur le plan familial qui explique la deuxième pause dans notre écriture, trois jours après cette reprise.

Et en même temps, c'est cette « situation-limite », dont parlait René Barbier, qui va nous impliquer en tant qu'être humain, avec toutes nos casquettes, comme praticien, comme chercheur. De cette manière, le journal témoigne d'une période de vie, que nous n'avons pas choisi pour faire ce journal, mais qui était très fertile pour cette démarche de recherche qui s'y est inscrite et s'y est déployée. Cette possibilité d'y revenir après toutes ces années au vu des transformations qui ont suivi, en devenant « *autres en se relisant* », nous permet d'aller encore plus loin, quand « *(l) a réflexion s'effectue lors de sa relecture et me transforme, affine et construit cette relation pédagogique harmonieuse, qui naît comme une métaconnaissance*<sup>583</sup> ».

Ces pauses/silences révèlent se caractère finalement très parlant dans ce premier journal. Chacune correspond à des moments qui nous poussent à aller voir dans ces zones d'ombres, source de remaniements profonds, ces traversées tellement prenantes et vives qu'elles ne peuvent pas encore être mises à l'extérieur dans l'instant même sous la forme d'écriture. De l'autre côté, elles surviennent surtout dans les débuts du journal (3 sur 4 grandes pauses survenues pendant le premier mois du journal), ce qui peut aussi correspondre à la difficulté de s'installer dans cette posture de *praticien réflexif*<sup>584</sup> (Perrenoud P., 2010), porter ce regard objectivant sur soi-même pendant cette période éprouvante.

## 2 De l'épreuve de traitement d'un corpus inachevé vers la constitution d'un corpus augmenté

---

<sup>583</sup> Lapeyrade, L., « *Le journal et le musicien pédagogue* », p.p. 59-76, dans *Pratiques de formation* n. 62-63 *Le journal pédagogique : outil de conscientisation de l'expérience*, coord. Cormery A.-M., Deulceux S., Université Paris 8, 2013, p. 64)

<sup>584</sup> A propos de la posture du « praticien réflexif », passant par la formation de l'habitus, nécessitant d'installer des *schèmes réflexifs*, voir dans Perrenoud P., *Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant*, Issy-les-Moulineaux, ESF éditeur, 2010, p. 77 cité par Lapeyrade L., op.cit, p. 73

Nous avons donc vu, dans la première section de ce chapitre, le chemin qui nous a amené vers ce choix méthodologique d'un écrit en première personne, ainsi que des épreuves qui y ont été liées. Nous avons essayé d'explicitier ainsi la difficulté de rédiger un tel corpus dans un moment de renversement profond, la traversée du chaos, *une situation-limite*, qui s'est traduite notamment par des ruptures/silences. Ce caractère impossible de traverser cette expérience, être pris dans un processus intense de désintégration, tout en étant dans cette posture réflexive à travers le journal, s'est traduit par une coupure finale, l'abandon. Dans ce deuxième sous-titre nous allons donc en premier temps relater d'autres facettes de l'épreuve qui consistent dans les tentatives de relire, puis d'aborder l'analyse de ce corpus inachevé. Nous allons ensuite voir, comment dans ce type de démarche, dans une dynamique de recherche-action existentielle, ce sont les allers-retours en boucle entre le terrain et la recherche qui permettent de relancer cette hélice. Ce nouveau cycle émerge donc de ce terrain qui consiste dans les transformations de la vie elle-même et passe par une nouvelle écriture, une naissance de nouveaux corpus, qui permet aux nouvelles prises de consciences de s'incorporer avec une ouverture vers de nouvelles possibilités méthodologiques.

### **2.1 Un chemin sinueux : des tentatives d'analyse du corpus comme épreuve**

Nous allons donc dans ce premier sous-titre retracer le chemin qui nous a amené des tentatives d'analyse du premier journal, qui ne nous permettait pas de retrouver la dynamique du mouvement de recherche, vers ce qui a déclenché un retour vers l'écriture et la constitution de la suite du corpus de recherche.

Nous allons donc d'abord essayer d'explicitier les difficultés que nous avons eu pour aborder la relecture du premier journal, l'importance de la temporalité de ce temps de dormance, nécessaires pour laisser s'intégrer les processus transformateurs en cours.

#### *Journal avorté : l'épreuve impossible ?*

Après une reprise et une régularité enfin trouvée de plus d'un mois d'écriture de journal s'achève au milieu d'une phrase sans jamais reprendre. Le journal nous a accompagnée pendant une période mouvementée où est-ce que c'est la décision de le faire qui a accentué certains processus ? En tout cas, ce caractère inachevé de cette recherche qui prenait corps, suivi d'une difficulté d'y revenir en tant que lecteur, en dit long sur le rapport tendu, douloureux et complexe à ce processus intérieur qui se fait dans le

silence. Nous sommes revenues donc dans cette phase nécessaire de gestation, car pour nous « *c'est un gain en conscience qui est visé et qu'il s'agit d'accoucher.* » (Galvani, 2007)

Cette partie de corpus nécessitait un temps pour « infuser », et nous nous reconnaissons dans cette approche quand « *(l)'élaboration d'une méthodologie se réalise un peu, par moments, à l'insu du chercheur. S'il est très conscient de certains de ces choix, il ne se rend pas toujours compte que tel acte ou non acte s'apparente à une option retenue ou pas. Toute intervention ou non intervention sur le corpus correspond à un traitement méthodologique*<sup>585</sup>. » Ce temps de « dormance » (Duhau A., idem) ainsi que les tentatives d'analyse de ce corpus, qui ne se sont pas montrées fécondes, nous ont permis d'avancer dans notre parcours méthodologique.

Nous avons donc procédé par des « lectures flottantes » de ce journal, qui « *consiste à se mettre en contact avec les documents d'analyse, à faire connaissance en laissant venir à soi des impressions, des orientations*<sup>586</sup> ». Le mouvement vers ce corpus a demandé de dépasser le plan émotionnel, aller au-delà et aborder tout ce qui refait surface. Après quelques premières lectures, nous étions dans une impression de flou, désespérée de ne pas y voir clair.

Nous avons ensuite pris un échantillon de ce corpus pour y mettre en couleur des passages qui se réfèrent aux trois concepts centraux en lien avec notre problématique : intériorité (bleu), pédagogie (rose), corps (vert). Pour aller plus loin, dans ce *repérage des indices*<sup>587</sup>, nous avons ensuite précisé des sous-thèmes qui se répétaient le plus souvent, comme par exemple, échange avec les élèves, improvisation, ressenti du lien avec le groupe, mouvement, respiration, contexte biographique/intérieur, contexte du cours etc.

---

<sup>585</sup> Duhau A., op.cit., p. 210

<sup>586</sup> Bardin, 2009, p. 126

<sup>587</sup> Voir L. Bardin, op.cit., p. 130 : « *Si l'on considère les textes comme une manifestation portant des indices que l'analyse va faire parler, le travail préparatoire sera le choix de ceux-ci. (... ) Par exemple, l'indice peut être la mention explicite d'un thème dans un message.* »

Nous avons ensuite quantifié les récurrences pour prétester une première approche de traitement de ce corpus sous forme de trois tableaux Excel correspondant donc aux trois thèmes/concepts principaux.

1. Sous-thèmes relatifs au thème « Pédagogie » (la première colonne de gauche correspond à la date de la note du journal, puis les noms que nous avons définis pour chaque sous-thème)

|    | A        | B                 | C   | D           | E          | F  | G                   | H                           | I                 | J        | K     | L |
|----|----------|-------------------|---|-------------|------------|--|---------------------|-----------------------------|-------------------|----------|-------|---|
| 1  |          | Contexte du cours | Echange / interaction avec/entre les élèves | temporalité | didactique | improvisation / spontanéité / adaptation | Nouvelle expérience | schema / programme du cours | retour des élèves | ambiance | total |   |
| 2  | 12/09/15 | 1                 | 12  | 4           | 3          | 2  | 1                   | 4                           | 3                 | 1        | 31    |   |
| 3  | 12/14/15 | 1                 | 3   | 3           | 1          | 0  | 1                   | 2                           | 1                 | 0        | 12    |   |
| 4  | 12/15/15 | 2                 | 0   | 4           | 4          | 3  | 0                   | 4                           | 1                 | 4        | 22    |   |
| 5  | 12/16/15 | 2                 | 8   | 1           | 7          | 6  | 1                   | 3                           | 2                 | 0        | 30    |   |
| 6  | 12/26/15 | 3                 | 2   | 2           | 3          | 1  | 1                   | 4                           | 1                 | 2        | 19    |   |
| 7  | 01/12/16 | 0                 | 1   | 0           | 0          | 2  | 0                   | 1                           | 1                 | 0        | 5     |   |
| 8  | 01/15/16 | 3                 | 0   | 1           | 0          | 3  | 3                   | 3                           | 0                 | 1        | 14    |   |
| 9  | 01/15/16 | 1                 | 0   | 0           | 0          | 1  | 1                   | 1                           | 0                 | 1        | 5     |   |
| 10 | 01/18/16 | 0                 | 1   | 1           | 0          | 0  | 0                   | 0                           | 0                 | 1        | 3     |   |
| 11 | 01/20/16 | 1                 | 2   | 3           | 4          | 2  | 4                   | 3                           | 1                 | 0        | 20    |   |
| 12 | 02/08/16 | 1                 | 0   | 0           | 1          | 3  | 1                   | 2                           | 0                 | 1        | 9     |   |
| 13 | 02/09/16 | 1                 | 2   | 2           | 0          | 0  | 0                   | 1                           | 0                 | 1        | 7     |   |
| 14 | 02/10/16 | 2                 | 5   | 0           | 2          | 1  | 2                   | 3                           | 0                 | 0        | 15    |   |
| 15 | 02/11/16 | 1                 | 2   | 2           | 0          | 1  | 0                   | 0                           | 1                 | 0        | 7     |   |
| 16 | 02/15/16 | 0                 | 3   | 1           | 1          | 0  | 0                   | 1                           | 1                 | 1        | 8     |   |
| 17 | 02/19/16 | 2                 | 2   | 0           | 2          | 0  | 1                   | 1                           | 1                 | 0        | 9     |   |
| 18 | 02/22/16 | 1                 | 2   | 0           | 0          | 0  | 0                   | 1                           | 1                 | 1        | 6     |   |
| 19 | 02/23/16 | 1                 | 1   | 1           | 0          | 2  | 0                   | 1                           | 0                 | 1        | 7     |   |
| 20 | 02/25/16 | 1                 | 2   | 0           | 0          | 1  | 0                   | 2                           | 0                 | 0        | 6     |   |
| 21 | 02/29/16 | 1                 | 1   | 1           | 0          | 0  | 0                   | 1                           | 0                 | 0        | 4     |   |
| 22 | 03/01/16 | 0                 | 0   | 2           | 0          | 0  | 0                   | 2                           | 0                 | 0        | 4     |   |
| 23 | 03/02/16 | 1                 | 1   | 2           | 0          | 0  | 0                   | 1                           | 1                 | 0        | 6     |   |
| 24 | 03/03/16 | 1                 | 0   | 0           | 1          | 1  | 0                   | 0                           | 0                 | 0        | 3     |   |
| 25 | 03/04/16 | 0                 | 2   | 2           | 0          | 1  | 0                   | 2                           | 0                 | 3        | 10    |   |
| 26 | 03/07/16 | 1                 | 1   | 2           | 0          | 0  | 0                   | 0                           | 0                 | 0        | 4     |   |
| 27 | 03/08/16 | 1                 | 1   | 0           | 0          | 2  | 0                   | 0                           | 0                 | 0        | 4     |   |
| 28 | 03/09/16 | 1                 | 5   | 0           | 2          | 1  | 0                   | 3                           | 1                 | 0        | 13    |   |
| 29 | 03/10/16 | 0                 | 2   | 1           | 1          | 0  | 0                   | 0                           | 0                 | 1        | 5     |   |
| 30 | 03/11/16 | 1                 | 1   | 1           | 1          | 0  | 0                   | 1                           | 1                 | 1        | 7     |   |
| 31 | 03/13/16 | 0                 | 1   | 1           | 1          | 0  | 0                   | 1                           | 0                 | 0        | 4     |   |
| 32 | 03/18/16 | 0                 | 1   | 1           | 0          | 0  | 0                   | 0                           | 0                 | 0        | 2     |   |
| 33 | 03/21/16 | 1                 | 1   | 0           | 1          | 0  | 0                   | 1                           | 1                 | 0        | 5     |   |
| 34 | 03/23/16 | 2                 | 1   | 0           | 1          | 2  | 0                   | 2                           | 0                 | 0        | 8     |   |
| 35 |          | 34                | 66  | 38          | 36         | 35                                       | 16                  | 51                          | 18                | 20       | 314   |   |
| -- |          |                   |   |             |            |  |                     |                             |                   |          |       |   |

2. Les sous-thèmes au sein du thème « Intériorité »



| 1  |          | Contexte intérieur/biographique | perception de l'état de l'autre | ressenti du lien avec le groupe maintenu | ressenti du lien avec le groupe échappé | ressenti du lien avec le groupe perdu | retour des élèves sur leur expérience | réflexion pendant le cours | émotion | total |
|----|----------|---------------------------------|---------------------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------|-------|
| 2  |          |                                 |                                 |  |   |                                       |                                       |                            |         |       |
| 3  | 12/09/15 | 0                               | 3                               | 3  | 4                                       | 5                                     | 0                                     | 1                          | 6       | 22    |
| 4  | 12/14/15 | 2                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 1                                     | 0                          | 0       | 3     |
| 5  | 12/15/15 | 2                               | 1                               | 2  | 2                                       | 1                                     | 0                                     | 2                          | 3       | 13    |
| 6  | 12/16/15 | 1                               | 4                               | 2  | 3                                       | 4                                     | 1                                     | 3                          | 3       | 21    |
| 7  | 12/26/15 | 6                               | 1                               | 1  | 0                                       | 0                                     | 1                                     | 1                          | 2       | 12    |
| 8  | 01/12/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 9  | 01/15/16 | 1                               | 0                               | 1  | 0                                       | 1                                     | 0                                     | 1                          | 0       | 4     |
| 10 | 01/18/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 11 | 01/20/16 | 0                               | 4                               | 2  | 0                                       | 1                                     | 0                                     | 0                          | 1       | 8     |
| 12 | 02/08/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 13 | 02/09/16 | 1                               | 1                               | 2  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 1       | 5     |
| 14 | 02/10/16 | 0                               | 1                               | 1  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 2                          | 2       | 6     |
| 15 | 02/11/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 1                          | 1       | 3     |
| 16 | 02/15/16 | 0                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 1                                     | 1                          | 0       | 2     |
| 17 | 02/19/16 | 0                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 1                          | 0       | 1     |
| 18 | 02/22/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 1                          | 0       | 2     |
| 19 | 02/23/16 | 0                               | 2                               | 1  | 1                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 4     |
| 20 | 02/25/16 | 0                               | 0                               | 2  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 2     |
| 21 | 02/29/16 | 0                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 1                          | 0       | 1     |
| 22 | 03/01/16 | 1                               | 0                               | 1  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 23 | 03/02/16 | 0                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 24 | 03/03/16 | 1                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 25 | 03/04/16 | 2                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 26 | 03/07/16 | 0                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 0     |
| 27 | 03/08/16 | 0                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 28 | 03/09/16 | 0                               | 0                               | 2  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 1       | 3     |
| 29 | 03/10/16 | 0                               | 2                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 1                                     | 0                          | 0       | 3     |
| 30 | 03/11/16 | 0                               | 0                               | 1  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 31 | 03/13/16 | 0                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 32 | 03/18/16 | 1                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 33 | 03/21/16 | 0                               | 0                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 0     |
| 34 | 03/23/16 | 0                               | 1                               | 0  | 0                                       | 0                                     | 0                                     | 0                          | 0       | 1     |
| 35 |          | 23                              | 25                              | 21                                       | 10                                      | 12                                    | 5                                     | 15                         | 20      | 127   |

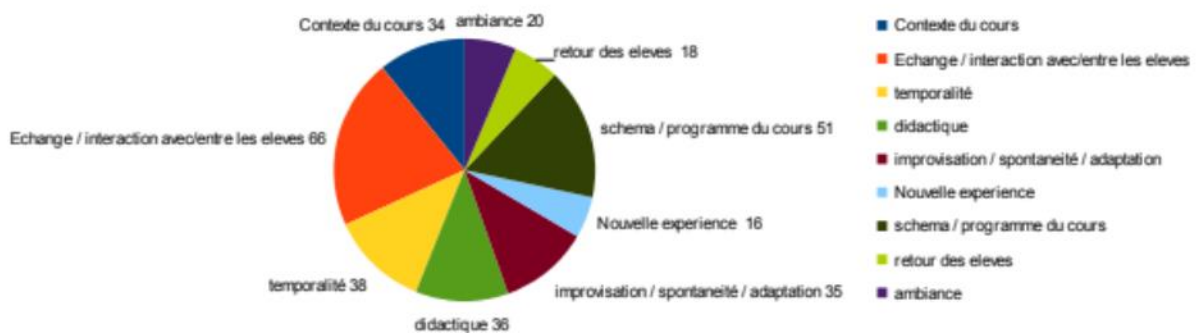
### 3. Le tableau des sous-thèmes du thème « Corps »

| 1  |          | contexte | posture | état/ressenti | retour des élèves | mouvement | respiration | statique/im mobilité | total |
|----|----------|----------|---------|---------------|-------------------|-----------|-------------|----------------------|-------|
| 2  | 12/09/15 | 0        | 3       | 0             | 1                 | 2         | 1           | 0                    | 7     |
| 3  | 12/14/15 | 0        | 2       | 1             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 3     |
| 4  | 12/15/15 | 0        | 0       | 2             | 0                 | 3         | 2           | 1                    | 8     |
| 5  | 12/16/15 | 0        | 0       | 0             | 2                 | 2         | 1           | 1                    | 6     |
| 6  | 12/26/15 | 0        | 1       | 1             | 3                 | 1         | 0           | 2                    | 8     |
| 7  | 01/12/16 | 1        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 8  | 01/15/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 9  | 01/18/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 1         | 0           | 0                    | 1     |
| 10 | 01/20/16 | 0        | 2       | 0             | 0                 | 0         | 1           | 0                    | 3     |
| 11 | 02/08/16 | 1        | 0       | 0             | 1                 | 0         | 2           | 0                    | 4     |
| 12 | 02/09/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 13 | 02/10/16 | 0        | 3       | 0             | 1                 | 0         | 0           | 0                    | 4     |
| 14 | 02/11/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 15 | 02/15/16 | 0        | 0       | 1             | 1                 | 0         | 0           | 0                    | 2     |
| 16 | 02/19/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 17 | 02/22/16 | 0        | 1       | 1             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 2     |
| 18 | 02/23/16 | 0        | 1       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 19 | 02/25/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 20 | 02/29/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 21 | 03/01/16 | 0        | 0       | 1             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 22 | 03/02/16 | 0        | 0       | 1             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 23 | 03/03/16 | 0        | 2       | 0             | 1                 | 1         | 0           | 0                    | 4     |
| 24 | 03/04/16 | 0        | 2       | 0             | 1                 | 0         | 1           | 0                    | 4     |
| 25 | 03/07/16 | 0        | 1       | 0             | 0                 | 0         | 1           | 0                    | 2     |
| 26 | 03/08/16 | 0        | 2       | 1             | 2                 | 1         | 0           | 0                    | 6     |
| 27 | 03/09/16 | 0        | 1       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 28 | 03/10/16 | 0        | 3       | 1             | 1                 | 0         | 0           | 0                    | 5     |
| 29 | 03/11/16 | 0        | 3       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 3     |
| 30 | 03/13/16 | 1        | 3       | 2             | 1                 | 1         | 0           | 0                    | 8     |
| 31 | 03/18/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 1         | 0           | 0                    | 1     |
| 32 | 03/21/16 | 0        | 1       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 1     |
| 33 | 03/23/16 | 0        | 0       | 0             | 0                 | 0         | 0           | 0                    | 0     |
| 34 |          | 3        | 31      | 12            | 15                | 13        | 9           | 4                    | 87    |
| 35 |          |          |         |               |                   |           |             |                      |       |
| 36 |          |          |         |               |                   |           |             |                      |       |

A partir de ces trois tableaux d'indicateurs recueillis, nous avons donc vu que le thème de la pédagogie contenait le plus de occurrences au total (314) et de sous-thèmes (9), suivi par l'intériorité : 127 au total pour 8 sous-thèmes (dont 3 extraits à partir d'un sous-thème commun relatif au lien avec les élèves en tant que maintenu, échappé, perdu) et enfin corps avec 87 au total pour 7 sous-thèmes.

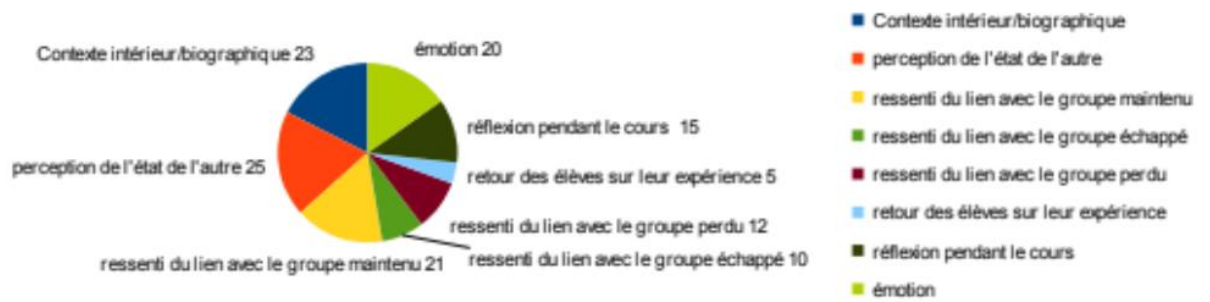
Ainsi, « (s)i l'on part du principe que ce thème a d'autant plus d'importance pour le locuteur qu'il est répété plus souvent (cas de l'analyse thématique quantitative), l'indicateur correspondant sera la fréquence de ce thème, de manière absolue ou relative par rapport à d'autres<sup>588</sup> ». Dans cette même logique, afin de rendre ces chiffres plus visibles/parlants, nous avons cherché à regarder plus en détail le contenu de chacun des thèmes à partir de la fréquence des sous-thèmes, nous avons construit des graphiques par secteurs.

### 1. Camembert « Pédagogie »

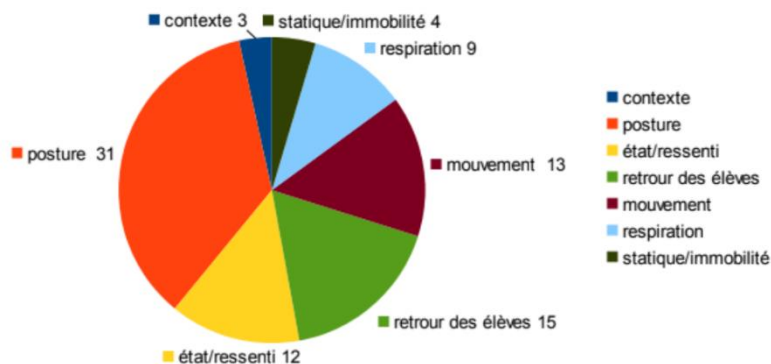


### 2. Camembert « Intériorité »

<sup>588</sup>L. Bardin, op.cit., p. 130



### 3. Camembert « Corps »



Ces diagrammes que nous avons appelés « camemberts » ont fait apparaître la répartition des sous-thèmes au sein des trois thèmes majeurs. En séparant ces membres du corps du journal, nous partions de l'impossibilité de tout penser en même temps, mais sans oublier le tout. Il était donc nécessaire de passer par la disjonction pour ensuite mieux identifier les liens inhérents<sup>589</sup>. (Morin, 2005)

Mais ici nous avons une sensation que ces conjonctions qui se cachaient dans le corpus n'en devenaient pas plus apparentes.

#### *De l'altérité pour objectiver sa subjectivité*

Nous sentions au fond une insatisfaction de ces premiers tests et le caractère inachevé du journal ne nous laissait pas tranquille. Nous pensions qu'une part affective ne nous

<sup>589</sup> A propos du principe de conjonction-disjonction, d'après lequel la connaissance des parties ne pourrait pas remplacer la connaissance du tout afin de comprendre leurs relations, les réunir, un va-et-vient en boucle est nécessaire ; voir E. Morin, *Introduction à la pensée complexe*, Paris, Editions du Seuil, 2005

laissait pas regarder dedans ou au-delà de ce corps du journal, tout en prenant la distance suffisante pour une démarche d'objectivation de notre subjectivité<sup>590</sup>.

Nous avons alors entrepris une tentative de nous servir d'un logiciel d'analyse sémantique, en espérant qu'en l'invitant en tant qu'intermédiaire dans cette histoire de soi à soi, d'apparence dépourvue d'interaction, on y trouverait cette altérité permettant une mise en mouvement renouvelée de la recherche.

Nous avons donc choisi le logiciel Tropes, « développé par Pierre Molette et Agnès Landré, sur la base des travaux de Rodolphe Ghiglione », qui se destine à l'analyse de contenu à travers une recherche de *l'ossature ou le sens du texte*, avec une mise à distance de la subjectivité du codeur le temps de l'analyse<sup>591</sup>.

Notre démarche n'était pas pour autant celle de « déléguer » cette partie à l'algorithme du logiciel, mais plutôt de trouver une possibilité de porter un autre regard sur ce corpus. Le voir sous nouveau jour qui peut-être permettrait une prise de conscience de ce qui nous restait invisible, comme si nous avions une tâche aveugle là-dessus.

Dans la recherche de l'inspiration à travers cette entrée touchant à la sensibilité de linguiste, nous avons regardé d'abord les occurrences des mots d'après les catégories principales. Ainsi, le logiciel nous a indiqué dans l'ordre décroissant les verbes les plus récurrents :

1. Être 317
2. Faire 210
3. Avoir 174
4. Dire 151
5. Demander 70
6. Voir/Arriver/sentir 58

Et les substantifs

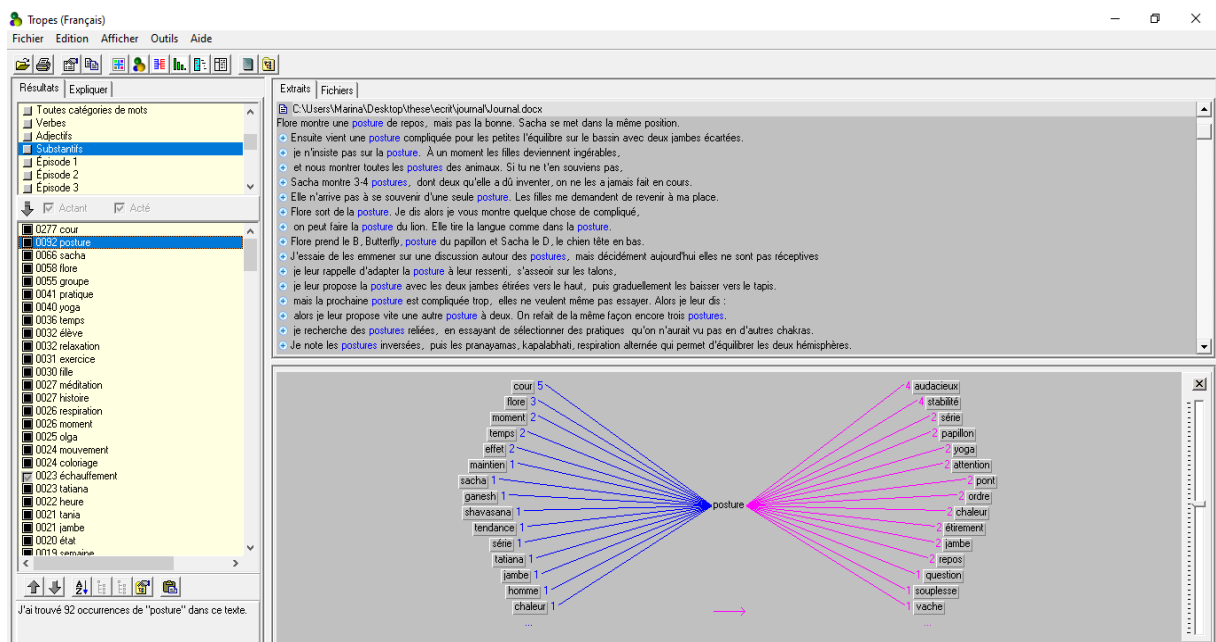
---

<sup>590</sup> Il ne s'agit pas pour autant de rechercher l'objectivité inatteignable mais d'explicitier autant que possible notre subjectivité sous-jacente à cet écrit. Voir aussi Ruth Canter Kohn, Pierre Nègre et Yves Barel, *Les voies de l'observation : repères pour les pratiques de recherche en sciences humaines*, Nouv. éd., Paris Budapest Torino, l'Harmattan, Ingenium, 2003, cité par Lucie Lerbet, 2023

<sup>591</sup> Comme l'indique le Manuel de référence de Tropes V8.4 sur le site [www.tropes.fr](http://www.tropes.fr)

1. Cours – 277
2. Posture – 92
3. S. (nom de la fillette du cours enfants) - 66
4. F. (nom de la deuxième fillette du cours) - 58
5. Groupe – 55
6. Pratique – 41
7. Yoga – 40
8. Temps – 36
9. /10. Elève/Relaxation - 32

Puis le graphe étoilé de Tropes qui affiche chaque mot entouré des relations avec d'autres éléments et la quantité de cooccurrences existantes entre ces éléments affichés. Ainsi nous avons supposé qu'un champ associatif de chaque mot pourrait nous éclairer davantage sur ses liens sous-jacents et implicites qui nous seraient tellement intérieurs qu'on ne les verrait pas par soi-même.



Pourtant, toutes ces cooccurrences ne nous ont pas apporté plus de clarté sur ce qui nous manquait et en même temps quelque chose était en train de s'éclaircir pendant ce cheminement. Nous avons reconnu que notre recherche était nourrie précisément par

ces allers-retours en boucle entre elle et le terrain<sup>592</sup>. Notre implication donc avec nos casquettes multiples qui s'exprimaient par cette dynamique continue, qui ne se coupait pas, mais incluait des phases de dormance, de passivité, en laissant se faire ou se produire autre chose. Le « se 'étant essentiel dans cette posture épistémologique, « *le tout petit mais tellement énorme* « se » qui précède « apprenant », qui leur interdit à jamais de pouvoir prétendre avoir fait le tour de la question. Elles proposent donc des interprétations des phénomènes, faits, situations d'éducation qu'elles travaillent avec méthode(s), dont aucun sens final et définitif ne saura jamais être posé tant que ce petit « se » les travaillera.»<sup>593</sup>(Lerbet-Sérénis F., 2012, p. 11) C'est cette posture ou plutôt ce mouvement qui fait que la vie déborde le cadre de la recherche et fait déborder la recherche sur la vie, tout en nous poussant à avancer sur ce cheminement.

#### *Maternité : une nouvelle boucle de la spirale*

Ainsi comme nous avons vu, ce mouvement en boucle prenant tout son sens pour cette démarche, « *(l)'approche spiralée suppose également que, même si nous ne nous baignons jamais deux fois dans le même fleuve, suivant la formule héraclitienne, il nous arrive de regarder deux fois le même objet sous des angles différents. C'est l'esprit même de la multiréférentialité. Comme le savent tous les sages, personne n'aura jamais fini de contempler un seul sourire d'enfant. D'ailleurs est-ce le même sourire d'un instant à l'autre ? Ainsi dans l'action le chercheur passe et repasse son regard sur l' "objet", c'est à dire sur ce qui va vers la fin d'un processus accomplissant une action de changement permanent. Sans cesse son objet lui échappe emporté par le flux de la vie. Sans cesse il le réexamine en s'impliquant sans vouloir le retenir.*» (René Barbier cité par Chaput-Le Bars, 2018)

C'est donc une nouvelle casquette, liée à la maternité et les connaissances incorporées qu'elle fait émerger, qui nous a ouvert à une nouvelle boucle. Cette dimension transformatrice et, on peut dire, initiatique du mouvement de la vie qui nous a traversé,

---

<sup>592</sup> Voir aussi les travaux de René Barbier à propos de l'approche spiralée consistant l'esprit de la recherche action, « *Elle signifie que toute avancée en recherche-action implique un effet récursif en fonction d'une réflexion permanente sur l'action. Mais inversement, tout segment d'action engendre ipso facto une poussée de l'esprit de recherche. Pas de recherche sans action, pas d'action sans recherche, comme disait Lewin.* » (René Barbier cité par Chaput-Le Bars, 2018)

<sup>593</sup> Lerbet-Sérénis F., Introduction générale, Dans Mythes et éducation (2012), pages 9 à 13

impacté en tant que chercheur et praticienne s'est traduit dans un nouvel écrit autobiographique. Ecrire ainsi ce vécu de la grossesse, de l'accouchement et le retour à l'enseignement, nous a semblé cohérent pour tenter d'élucider des changements profonds dans ce mouvement créateur de la vie, au plus près d'un nouvel être, se découvrant à travers ce corps à corps avec l'autre, la relation se déployant dans un échange préverbal et une transmission et naissance de certaines premières connaissances du monde.

Nous reconnaissons que cet *“ éprouvé ”, ce dont chacun fait l'expérience en propre, ne sera jamais absolument explicitable, et qu'il ne peut qu'être restitué au plus près de ce qui a été ressenti, afin que d'autres, au regard de cela, se situent, et s'éprouvent à leur tour, à leur façon*<sup>594</sup>. » Il ne s'agit pas non plus de généraliser une expérience singulière, ni de lui attribuer un caractère universel, mais bien de tenter d'exprimer de quelle façon elle dit quelque chose de nous en tant que chercheur et sa part d'imaginaire nourrie par ces nouvelles connaissances, en tant que praticienne, dans certain rapport et perception du sens de l'enseignement et la relation, en tant qu'humaine dans notre chair.

#### *Repartir dans l'épreuve avec le deuxième journal*

C'est de cette façon que cette nouvelle boucle a permis de reconnaître que ce qui faisait sens pour nous dans le moment, nécessitait une nouvelle écriture. C'est ce caractère inachevé du premier journal avec une ouverture qui s'est produite à partir de là, qui rendait stériles les tentatives de traiter ce corpus qui nous paraissait incomplet. Maintenant devenu révolu, anachronique, vis-à-vis des changements qui se sont produits depuis, plus de quatre ans nous séparaient de cette période.

Des changements du contexte personnel et sociétal ont fait émerger certains nouveaux questionnements, notamment en lien avec le contexte sanitaire et l'expérience d'enseignement en distanciel.

Ce moment du confinement qui arrête brusquement toute activité en mars 2020 et qui oblige à passer à l'enseignement en ligne, nous l'avons alors refusé, n'y voyant pas de sens pour soi. Il a fallu revenir après avec le déconfinement aux cours en plein air

---

<sup>594</sup> Lerbet-Séréni, 2010, p. 5

pendant l'été avec ce lien qui se recrée avec les élèves, contents de ces retrouvailles en chair et en os. Alors ils formulent la demande de continuer en ligne et nous nous impliquons dans cette expérience depuis octobre 2020 : d'abord avec des cours privés avec le groupe des participants réguliers du cours en plein air, se tenant au même horaire et donc en continuité ; ensuite avec des cours en ligne pour une entreprise où une partie des personnes étaient nos élèves de longue date (déjà depuis le temps du premier journal où on voit la naissance de la relation) et d'autres qui découvrent le yoga dans ce format distanciel.

Le moment du journal correspond à la période où cette expérience est déjà bien avancée, depuis 9-10 mois, et rapporte certaines tensions et de nouvelles ouvertures venues à partir de là. Cela a traduit pour nous comment en laissant la situation se déployer, en dépassant certaines résistances, tensions, contradictions, nous nous apercevons que nous pouvons encore renouveler notre regard sur ces processus, en voir d'autres niveaux. *« Problématiser et modéliser de telles situations revient à tenter de donner un réel statut, heuristique et anthropologique, au paradoxe. Celui-ci , dès lors qu'il est " assumé et regardé en face " pour reprendre Varela, ne nous invite plus à " choisir " entre les termes en tension, mais à investir l'écart, l'habiter, l'incarner, pour révéler, tant une pensée complexe possible des situations par le chercheur, qu'une posture d'homme qui assume ses pensées dans des actes relationnels, politiques, professionnels sous le sceau de la rencontre et d'une disponibilité aux possibles des situations qu'il vit<sup>595</sup>. »*

Nous avons donc ouvert cette nouvelle page le 15 juin 2021, en rédigeant un nouveau journal qui s'est tenu jusqu'en 30 juillet 2021. Une temporalité plus courte, d'un mois et demi, avec 20 notes écrites et, comme on le constate après-coup, un même nombre de 34 pages dactylographiées.

C'est ainsi que ce deuxième corpus comporte une description après-coup des cours, tenus pendant cette période particulière, dont la majorité, 15 cours effectués en ligne contre seulement 5 faits en présentiel, en plein air. Parmi les 15, 1 - était un cours privé du yoga prénatal, qui devait se tenir en présentiel et au vu de la canicule

---

<sup>595</sup> Lerbet-Séréni, 2010, p. 7



exceptionnellement s'est déroulé en ligne, les 14 autres sont des cours pour des salariés d'une entreprise, dont 6 en anglais. 10, exactement la moitié de ces cours, sont faites dans le contexte de notre séjour dans la maison familiale, à Moscou.

Ainsi, certaines dimensions personnelles se retrouvent parfois dans ce journal, qui devient, à certains moments inconsciemment ou malgré nous le lieu d'expression d'un vécu affectif intime. Cela permet notamment de prendre en compte une certaine implexité, de par cet aperçu ces traces du privé dans leur impact sur notre posture de praticienne. Cela fait donc sens dans cette approche, car *« (l)le chercheur professionnel accepte d'emblée les inconvénients du système : le rapport ne se présentera pas sous un jour très académique. [...] Cela peut heurter l'habitus universitaire du chercheur professionnel qui aura tendance à penser que ce n'est pas sérieux, que cela paraît trop ludique et guère démonstratif à l'égard de ses collègues. Il se tromperait alors très fortement et devrait plutôt changer d'orientation de recherche. C'est justement dans ce style de rapport que l'on trouve le mieux la nature essentielle de la recherche-action impliquée. »* (René Barbier cité par Chaput-Le Bars, 2018)

Ces traces dans ce journal extime laissées de façon non intentionnelle, reflétant un certain vécu émotionnel, le débordement de certaines situations et contextes sur le moment d'enseignement, relève donc de la dimension de l'imprévu, du contingent. Ce sont précisément ces pertes de contrôle (ou d'une illusion de contrôle plutôt) de la situation, qui contiennent véritablement ce caractère d'épreuve qui nous travaille. Se produisant dans la quotidienneté de la vie ordinaire, encore plus mises en lumière ou amplifiées quand la possibilité d'une quelconque séparation entre le privé et le professionnel dans un contexte de l'enseignement en ligne de chez soi s'éloigne. Leur exposition dérange quelque part, peut paraître déplacée, peu professionnelle, inconfortable, mais s'inscrit dans la cohérence de notre méthodologie, qui *« ne vise pas seulement à une explication claire et parfaitement ordonnée du monde, mais tente de prendre en compte ce qui relie, parfois de façon contradictoire, ce qui a pu être discriminé nettement et radicalement. On peut donc aussi concevoir un ordre scientifique si j'ose dire d'un autre ordre : un ordre du lien et du foisonnement, un ordre du désordre, un*

*ordre qui a retourné le désordre et a tenté de l'intégrer, qui l'a donc pris en compte*<sup>596</sup>. » Cela passe aussi donc par cette prise en compte, de cette expression du chaos sur le plan personnel, qui ruine l'image d'une maîtrise absolue d'un professionnel, pédagogue, enseignant, en le laissant apparaître sous ce jour imparfait et finalement, peut-être, vivant ? C'est aussi cette *ouverture des possibles*<sup>597</sup> qui fait le choix de préférer la surprise, laissant le vécu libre, sans vouloir l'enfermer de façon volontariste et rigide dans un projet préétabli.

## **2.2 Un corpus qui en cache d'autres : l'augmentation du journal pour une lecture à l'intérieur**

Dans ce deuxième sous-titre nous allons voir quelles possibilités se sont donc ainsi présentées à nous dans des lectures et réflexions à partir de ce deuxième journal. Comment nous avons cherché non pas à attendre une objectivité, que nous avons reconnue inatteignable, mais d'objectiver notre subjectivité, la rendre plus explicite, à travers notamment une écriture de corpus augmenté. Nous allons également relater, comment nous avons été amenés à mettre en référence avec ce tableau une éventuelle couche supplémentaire, en croisement avec un autre corpus, à partir d'un enregistrement du cours et l'exploration du travail de la voix. Cette question du son qui nous a passionnée en tant que média de la transmission de l'in-dicible et de l'in-visible, dans sa dimension relationnelle et créatrice du lien, qui s'est encore plus précisée avec l'enseignement en ligne. Nous allons voir pourquoi nous avons fini par faire le choix de ne pas aller plus loin dans cette voie pour rester dans une cohérence de notre recherche.

*Augmenter le journal pour transcender l'auto- ?*

Après la fin de la rédaction de ce deuxième journal, nous nous sommes donc reposée la question : comment faire parler ce corpus dans cette démarche d'être au plus près des dimensions multiples de ces processus de transmission, de leur complexité ? Car « *(n) ne pas dénaturer le vivant, socialisé, parlant, pensant, vibrant, ne pas le découper ni le réduire à une seule de ses caractéristiques, c'est assumer qu'il est vivant parce que*

---

<sup>596</sup> Lerbet-Séréni, 2012, p.p.9-10

<sup>597</sup> Cf Depraz, op.cit, p. 486 ; Laffitte, op.cit., supra 3.3.2.

*dynamique, en interactions constantes tant en son sein qu'avec d'autres et avec le monde, interactions historicisées, engrammées par lui en lui, et qu'il est tendu vers des buts qui le déterminent autant que son passé, même s'ils lui échappent en partie. On ne l'assignera donc jamais à notre résidence de chercheur, et toute connaissance à son sujet sera de l'ordre de l'incomplétude. On ne verra jamais non plus, au sens positif, ce qui l'anime, car personne n'a jamais " vu " un processus, ni ne l'a manipulé dans un laboratoire. Nous ne pouvons que construire des méthodes qui nous permettront de dire que l'hypothèse de tel processus est plus plausible qu'une autre<sup>598</sup> ».*

Nous avons donc de nouveau commencé par plusieurs *lectures flottantes* de ce journal en nous laissant ouverte aussi à une voix/voie intuitive. Ce que nous avons retenu de l'expérience de notre premier journal, c'était l'importance de l'attention aux silences, ces traces de l'intraduisible, de ce qui ne s'incorpore pas par/dans les mots. Nous avons aussi été inspirée par l'approche méditative de la lecture, avec une quête des connexions cachées, qui serait pratiquée dans l'apprentissage traditionnel des *Upanisads*<sup>599</sup>. Même si elle était relative à un texte sacré et non pas un écrit ordinaire, nous avons trouvé que ce rapprochement était pertinent par rapport à notre sujet, et notre recherche des liens in-visibles et in-dicibles entre des processus multiples.

C'est là aussi une entrée dans un certain état d'ouverture en tant que chercheur, qui résonne avec *la posture de l' « être-là<sup>600</sup> »*, formulée par Anita Duhau dans son travail de thèse. Cette posture qui pourrait à la fois correspondre à *l'écoute sensible*, telle que l'a conceptualisée René Barbier, *l'autotranscendance*<sup>601</sup> de Nathalie Depraz (2014) et *le geste intérieur* qui mène à la vacuité dans le bouddhisme<sup>602</sup>. Il s'agit donc de cette expérience de présence dans l'absence, s'effacer en tant que personne pour être au plus près de ce qui se déroule dans l'instant.

---

<sup>598</sup> Lerbet-Séréni , 2010, p. 6

<sup>599</sup> Cf supra, 2.2.1.

<sup>600</sup> C'est intéressant aussi d'élargir cette posture par la vision de F. Roustang, notamment par « *Le thérapeute et son patient* », 2003, éd. De L'Aube

<sup>601</sup> Cf Supra, Chapitre 3.3.3.

<sup>602</sup> A ce propos, voir Petitmengin, 2007, cité par Anita Duhau, op.cit., p. 204, ainsi que Supra, 3.3.3. à propos de *sunyata*

Transcender l'*auto*<sup>603</sup>, c'est aussi outrepasser le cadre existant, qui n'est pas donc en adéquation avec notre quête. Nous avons donc trouvé que la méthodologie d'Anita Duhau<sup>604</sup> (op.cit.) d'augmentation du corpus à trois éléments pouvait être cohérente dans notre démarche de recherche du « décalé », qui pourrait ouvrir à une dynamique non-binaire.

*L'écriture de deux colonnes dans un « être-là »*

Il s'agissait donc de s'installer d'abord dans cet état de l'« être-là », en laissant venir les réactions à propos de notre corpus, en lisant le journal de la façon la plus ouverte, sans suivre une idée consciente de nos hypothèses, des attentes quant à la finalité de la recherche.

Ce travail en plusieurs couches, a donc commencé par une construction d'un tableau en trois colonnes : la première (A) correspondait à une séquence du journal. Ce choix du fragment se faisait d'une façon spontanée, le découpage arrivait au moment qui avait un sens en soi. On peut donc le mettre en référence avec la notion de thème, en tant qu'« *unité de signification qui se dégage naturellement d'un texte analysé selon certains critères relatifs à la théorie qui guide la lecture. Le texte peut être découpé en idées constituantes, en énoncés et propositions porteurs de significations isolables*<sup>605</sup>. »

La seconde colonne (B) correspondait à un commentaire qui nous venait en lien avec ce qui y était dit ou pas, en rapportant parfois un élément de contexte qui permet de mieux comprendre ce qui sous-tend ce fragment du journal, en explicitant un ressenti, une information supplémentaire qui nous a semblé importante pour éclairer ce qui est

---

<sup>603</sup> Cf aussi à ce propos la thèse de L. Managau Ramilison, 2017, « *Agentivité et accompagnement : (se) former à la disponibilité en mode « Auto » et « Transe » Analyse du discours de deux professionnels et deux bénévoles formateurs en Français Langue Étrangère auprès de public Émigré/Immigré* »

<sup>604</sup> Dans son travail de thèse, A. Duhau a transcrit un enregistrement d'une situation vécue dans sa ferme, un échange entre elle et une personne qu'elle y a accueillie pendant un moment de la traite. Cette transcription constituait la première colonne, puis elle a constitué la deuxième colonne avec l'évocation de ce qu'elle ressentait en lien avec cette première colonne et à la fin une troisième colonne avec sa réaction à la relecture des deux premières.

<sup>605</sup> Bardin L, op.cit., p. 136

(d)écrit. C'était donc un premier niveau qui nous décale du texte premier, par un écrit plus sensible.

Puis la troisième (C) venait compléter les deux premières tout en laissant les liens se faire entre elles et avec nos concepts théoriques. Cela opérant un couplage avec nos assises épistémologiques par des thèmes comme la relation, rythme, accompagnement, didactique, intériorité, le souffle, la co-création etc.

La temporalité d'écriture était intensive et a pris une semaine de travail, avec une certaine fluidité dans l'ensemble. Il y a eu des passages plus délicats, quand on s'est retrouvée en difficulté de mettre des mots dans la deuxième ou troisième colonne. Au point où nous les avons laissés blancs, car cette incapacité d'en dire quelque chose nous semble importante à préserver. Porteur de sens, le silence, peut aussi être expressif et n'a pas besoin d'être camouflé.

En écrivant ces deux colonnes, notre idée initiale était d'y revenir, sur ces cases vides, car nous ne voulions pas perdre la dynamique d'écriture générale. Cette fluidité et éloquence dans une partie d'écriture, avec des commentaires qui augmentent parfois le texte de la première colonne de manière significative s'intercale à d'autres beaucoup plus brefs ou absents. Dans cette hypothèse, nous avons signalé ces cases qui étaient vides à ce stade, où plutôt ce qui s'est écrit dans une étape ultérieure, en mettant ce texte en gras.

#### *La voix et l'exploration du son*

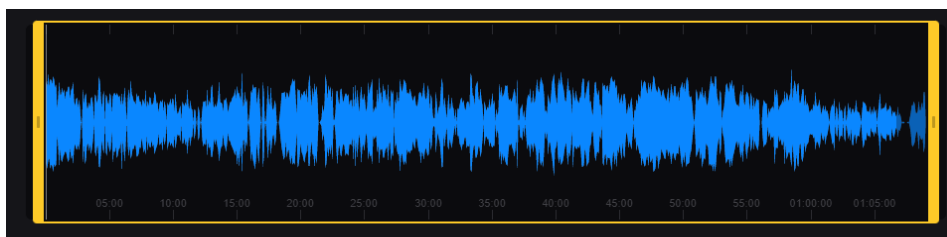
Après une des relectures du journal et avant de se décider à l'augmenter, nous avons aussi réalisé que dans ces conditions particulières de transmission en ligne, la voix comme axe central de transmission de l'in-dicible semblait porter encore plus. Cette hypothèse nous est venue suite aux partages avec des participants du cours évoquant leur ressenti pendant la pratique avec une sensibilité particulière par rapport à la voix de l'enseignant. D'autre part, certains partages avec d'autres enseignants de yoga dans cette expérience d'adaptation à une forme nouvelle de transmission pour eux, où ils disaient redoubler d'attention par rapport à la communication verbale, la mise en mots, le besoin d'encre plus affiner le langage dans cette pédagogie. Comme si quelque chose devait se cristalliser dans ce cadre limitant du contact désincorporé, processus qu'on

pourrait comparer à l'intensification des sens qui survient après la perte ou diminution d'un des sens.

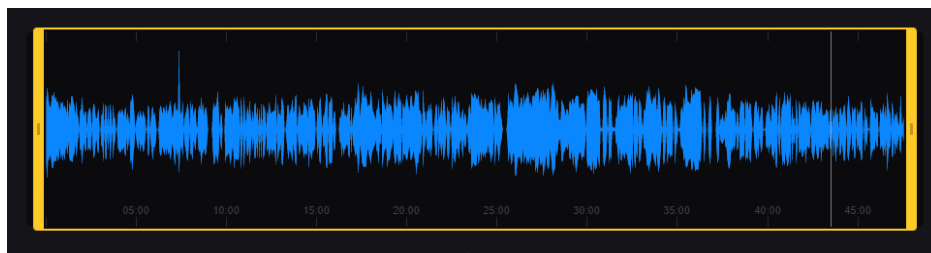
Ces réflexions nous avaient donnée envie de tenter de voir si nous pouvions attraper quelque chose à propos de cette médiation par la voix à travers le travail sur les enregistrements de nos cours, dont nous disposons. En effet pendant cette période de crise sanitaire, une grande partie de nos cours avait été enregistrée pour permettre à nos élèves de revoir/suivre la pratique en décalé et nous disposons encore de certains de ces enregistrements. Il s'agissait des vidéos et des bandes son qui pouvaient en être extraites.

Nous avons donc d'abord visualisé certaines de ces bandes son. Nous avons sélectionné des échantillons des cours assez diversifiés par rapport à la durée, contenu (styles de pratique différent), contexte (privé/ pour une entreprise), la langue (russe, français, anglais) :

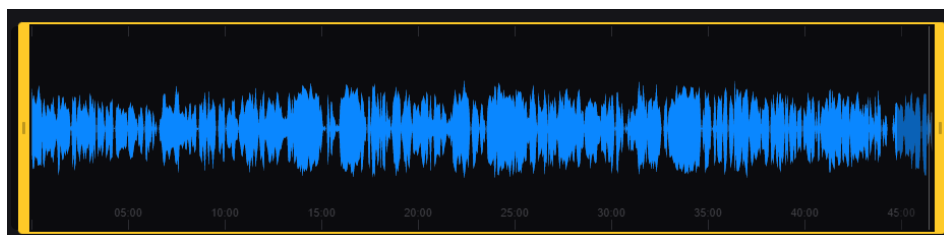
- 1) Bande son – cours yoga prénatal en russe. Durée 1h09



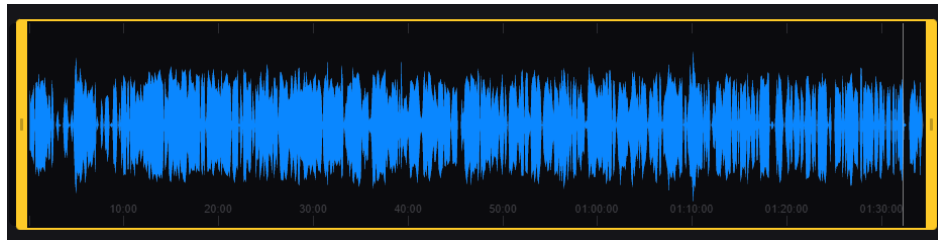
- 2) Bande son – cours yoga relaxant en français. Durée 47 min



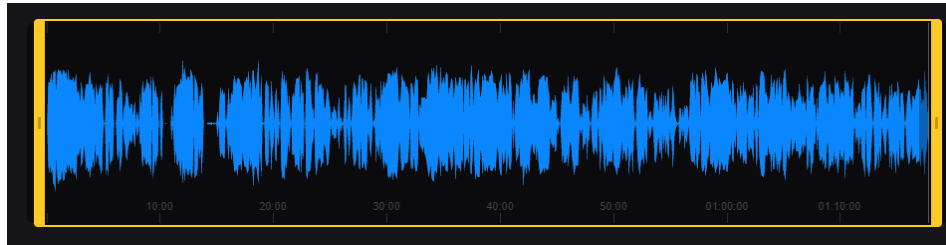
- 3) Bande son – cours yoga énergisant en français. Durée 46 min



- 4) Bande son – cours hatha yoga en français. Durée 1h34 min



5) Cours de yoga prenatal, en français. Durée 1h17 min.



La première observation était à propos de la variété du visuel de la vibration du son. Cette image nous parlait et nous transmettait certaines informations très clairement lisibles : les silences, le rythme, la hauteur de la fréquence du son. Nous avons senti que cela pouvait donner accès à une multiplicité de pistes d'exploration phénoménologique.

En faisant des recherches, nous avons pris connaissance du travail d' Yvette Vavasseur sur la médiation de la voix dans la relation pédagogique<sup>606</sup> qui a notamment porté sur les aspects implicites et explicites, ainsi que la façon dont la voix appuie la relation dans les processus de formation dans sa fonction créatrice du « lien interpersonnel ».

Cette voie qui s'ouvrait dans notre recherche était aussi inattendue pour nous que passionnante. Nous sommes allée explorer la diversité des paramètres auxquels on pouvait avoir accès en fonction des caractéristiques du son : hauteur (ton, fréquence haut/faible); analyse spectrale avec le spectrogramme – énergie, fréquence, intensité, allure temporelle etc.

Les possibles à ce moment-là se réouvraient à l'infini.

Ce qui semblait le plus évident, était de regarder les silences. Les pics aussi (fréquence la plus haute/la plus basse) avec la correspondance à ce qui se passe. D'éventuels enrichissement vu la possibilité d'accès à la vidéo pouvaient nous donner des

---

<sup>606</sup> Y.Vavasseur, 2003, Relation pédagogique et médiation de la voix. Hachette

informations supplémentaires quant à la statique/mouvement qui pouvaient manquer dans l'audio, notamment pour voir ce qui se passait dans les moments de silence.

Nous avons réfléchi ensuite au statut qu'on pouvait donner à ces données qu'on pourrait recueillir. Nous avons eu l'idée de faire un corpus croisé, entre le journal et un enregistrement qui correspondait à cette même période et qui était donc décrit dans le journal (5<sup>ème</sup> parmi les visuels de la bande son). Après avoir augmenté le journal, nous avons donc retranscrit cet enregistrement, avec l'idée donc de superposer une couche supplémentaire à travers des allers-retours entre le texte écrit après-coup, son commentaire plus éloigné et le cours enregistré dans le moment même. Nous étions en train de penser le mettre dans une 4<sup>ème</sup> colonne, alors, pour épaissir ce corpus.

Mais nous nous sommes à ce moment-là rendu compte que cette façon de faire pourrait aller à contre-sens de notre démarche qui passait notamment par un abandon de la tentative d'attraper les processus de l'in-visible à partir d'une réalité prétendue plus objective, une extériorité du sensible comme source plus légitime scientifiquement. Et même si nous avons ressenti cet intérêt de travail sur la bande son, pour cette présente recherche la cohérence nous menait à revenir à notre journal en continuant d'assumer la validité d'un écrit du vécu en première personne.

*Faire naître le caché du corpus : une approche de(s) lecture(s) à l'intérieur*

Nous sommes donc revenue à notre ancrage épistémologique, qui cherche à envisager « non seulement comment la connaissance est une pratique d'abandon du corps, mais aussi comment la pratique est une connaissance incorporée, incarnée, enactée pour reprendre les termes de Varela » (Lerbet-Séréni, 2014) Notre objet était bien là-dedans, et notre vécu devrait aussi contenir ces traces de l'in-dicible et l'in-visible ? Comment pourrait-on tenter d'y accéder d'une certaine manière ?

Le processus d'approcher par une « lecture à l'intérieur » en s'inspirant du Pardès<sup>607</sup>, proposé par Anita Duhau (op.cit.). Cette méthode peut être traduite par une métaphore

---

<sup>607</sup> Pour la signification du mot Pardès et rapprochements étymologiques/sémantiques entre *paradis* et *paradigme* voir Tisot H., « Le Pardès, « C'est la clef qui ouvre la porte de la Torah », Dans Pardès 2002/1(N° 32-33), pages 363 à 380 Éditions In Press



d'enfantement<sup>608</sup> et s'appuie sur l'instrument qui correspond à quatre sens de lecture de l'écriture. Ces sens sont aussi énumérés dans un ordre progressivement de plus en plus absent du texte.

Les voici sous forme d'un tableau récapitulatif <sup>609</sup>:

| Terme hébreu | Correspondance  | Où trouver sa signification   |
|--------------|---|---|
| <i>Pchat</i> | le sens premier, simple, littéral, correspond au monde sensible                 | Présente totalement et directement <i>dans le texte</i>   |
| <i>Réméz</i> | le sens allusif ; insinuation, un niveau de lecture plus élevé                  | Elle se trouve encore un peu <i>dans le texte</i> , mais de façon incomplète et vient donc combler <i>un manque</i>   |
| <i>Drach</i> | le sens sollicité, qui découle de la recherche ; comme une légende, un proverbe | C'est un manque qui ne se trouve pas dans le texte, mais au deuxième degré, il est surajouté et concerne <i>le contexte non dit</i> .                                   |
| <i>Sod</i>   | le sens caché, révélateur, qui dévoile le secret, traitant du métaphysique      | Totalement <i>absente</i> même sous forme d'un manque, constitue un texte en soi, une autre lecture du texte à partir d'un réarrangement différent des signes du texte. |

Il s'agit ici d'une vision qui peut se transposer à la structure même de l'âme de la Kabbale, elle-même plurielle dans ce mouvement *extérieur-intérieur*. (Tisot, 2002) De cette manière, la lecture allant vers cette ouverture, demande aussi une transformation, un passage sur un autre mode de fonctionnement. Ainsi dans le *Drach*, le non-dit, absent

<sup>608</sup> Voir à ce propos Tisot H., op.cit. exprime cette expérience d'une façon très corporelle: « *L'accoucheur favorise ainsi la venue au monde de la vérité. Il aide à la faire naître, à la faire apparaître toute nue tel le petit Jésus dans la crèche qu'a si bien peinte saint Luc dans son évangile. L'exégète, selon l'étymologie de ce mot, est celui qui « guide, conduit dehors » après avoir grâce à son intelligence « lu à l'intérieur ».*

<sup>609</sup> Tableau fait par M. Pastukhova à partir de la synthèse de Ouaknin, M.A., 2003, p. 92 ; Tisot H., 2002, p. 363

du texte, devient abordable à partir d'une démarche de compréhension sur le plan intellectuel. Mais ce passage exige d'aller au-delà, transcender cette approche intellectuelle pour faire une expérience mystique de la lecture.

La vision de cette structure textuelle du « *visible-invisible* » (Ouaknin, 2003, p.93) ouvre à des possibilités de lectures/interprétations infinies<sup>610</sup> qui se mettent en dialogue, se complètent tout en se faisant en parallèle. Par défaut, ne pouvant pas être exhaustives, elles amènent de nouvelles élucidations, car chaque « *aspect particulier du texte doit attendre l'interprète susceptible de le capter et de donner ainsi de l'intégralité une vision renouvelée* ». (Ouaknin, op.cit., p. 94) Dans ces approches multiples, chacun participe avec sa sensibilité singulière qui sert à co-crée ce sens partagé enrichi par ces nouvelles significations.

La polysémie est là donc comme une expression naturelle, du fait que le « *(t)exte et lettre*<sup>611</sup> *viennent en effet dans l'après-coup d'une révélation prophétique, d'une « parole brute » que le prophète en enthousiasme énonce et transmet comme déchiffrement du « sens invisible dans le visible*<sup>612</sup> » (Vidal D., 2008). C'est là où ce qui est de l'ordre de l'intraduisible ou de l'in-traduisible, va, à partir de sa limite, de son manque ou absence, aussi amener la prise en compte du texte en tant que réseau sémantique, la complexité donc.

Ainsi, pour résumer « *(é)crire la parole est la décontextualiser. Lire le texte qui en dérive est procéder à une recontextualisation. (...) Vertige et vertu du cercle, qui s'éloigne d'autant plus d'une origine absente, qu'il paraît s'en approcher.*» (Vidal,op.cit.) Cette écriture-lecture se fait ainsi à travers ces mouvements du va-et-vient spiralé.

Et elle continue dans les bouclages où « *la tradition est la transmission, d'une part de ces clefs, d'autre part du sens acquis constitué – parole parlée – mais en même temps*

---

<sup>610</sup> Voir à ce sujet les ouvrages de David Banon, « *La Lecture infini Les Voies De L'interprétation* » Ed. du Seuil, 1987 et « *Entrelacs. La lettre et le sens dans l'exégèse juive* », Éditions du Cerf, 2008

<sup>611</sup>« *Et lettre doit s'entendre en son sens le plus radical, et le plu nu : non pas mot à mot, mais un alphabet interrogé en sa plus ample expression, chaque lettre instituant un monde de signes, décomposable en autant de significations qu'une lecture en spirale peut avérer. Alors la lettre hébraïque, par ses « points-voyelles », ses accents « conjonctifs-disjonctifs », ouverte à la pluralité et l'efflorescence du sens, décide d'un texte à son tour infiniment offert. » dans Vidal D., 2008, « David Banon, Entrelacs. La lettre et le sens dans l'exégèse juive », Archives de sciences sociales des religions, 144 | 2008, 163-274*

<sup>612</sup> Daniel Vidal, op.cit.

*renouvelé par le Maître porteur de la tradition-révélation-crédation.* » (Ouaknin, op.cit., p.94)

Ainsi ce mouvement de dépassement de ce qu'on pourrait qualifier de limites du visible et dicible, sans le nier, mais en laissant émerger des sens nouveaux porteurs d'autres dimensions, allant jusqu'à celles du secret/sacré, peut nous inspirer pour aller plus loin dans notre recherche.

### **Conclusion**

Nous avons pu voir au cours de ce chapitre le cheminement de choix méthodologique de cette recherche qui a cette particularité temporelle d'être étalée sur un nombre d'année suffisamment important pour que nous vivions en tant que chercheur de nombreuses remises en question, transformations, changements de vie et donc d'approche. Après avoir ainsi au début relaté les premiers essais de méthodologie par entretien semi-directif, nous avons vu que cela ne nous a pas semblé satisfaire à notre démarche heuristique. Au vu de notre quête touchant aux processus qui relèvent de l'émergence de connaissance en intériorité, nous avons jugé plus pertinent le choix de méthodologie en première personne. Par ailleurs, en abordant la question de notre implication en tant que praticien/chercheur, la décision de vivre cette recherche en tant qu'épreuve, nous a permis aussi d'en vivre pleinement, de manière incarnée cette émergence de sens. Nous rendre compte de tout ce qui a pu bouger dans nos structures et ce qui est resté constant.

Ainsi, nous avons pu voir, que cette méthodologie peut s'inscrire dans une démarche de recherche action existentielle, ayant pris forme de trois écrits journaliers. Nous avons pu voir, comment le premier journal, tenu pendant une période de crise, a pu nous accompagner dans cette émergence de posture de praticien réflexif. Encore instable, parfois prenant forme des silences face à l'indicible, nous avons ainsi décrit nos tentatives d'analyse de ce premier corpus. Les processus de transformations touchant à notre identité professionnelle et personnelle nous ont par la suite éloigné de ce qui avait pris forme dans son journal. L'écrit personnel du récit de la maternité nous a ainsi permis de donner forme à ce changement et nous rendre compte d'un besoin de refaire un autre journal qui serait donc plus près de notre vécu actuel.

Nous avons également vu comment s'est ensuite fait le mouvement d'augmentation du journal dans la démarche d'autotranscendance, qui a donc ainsi pris une forme ternaire, avec deux commentaires qui se décalent vers un récit plus sensible, puis un autre niveau qui allait nous rapprocher de notre élaboration conceptuelle. Cela poursuivait le but de faire parler le corpus au regard des dimensions multiples de la complexité des processus à l'œuvre. Nous avons également exploré une possibilité d'y ajouter une autre « couche » par l'analyse de la voix et de la transcription d'un de nos cours décrit dans ce journal. Ensuite, nous avons pu réaliser que cela allait nous emmener à contre-sens de notre démarche de subjectivité assumée. Celle-ci nous a conduit à abandonner l'idée de rechercher ce qui relève de l'in-visible à partir d'une extériorité du sensible étant considérée comme source plus objective. Nous avons pu voir également, comment cette structure en trois colonnes pourrait se mettre en référence avec les niveaux d'interprétation du texte avec le Pardès et notamment le sens allusif (Rémez) et le sens sollicité (Drach) indiquant des niveaux de décalage par rapport au sens littéral. Cela se met aussi en référence avec la posture d' « automaïeutique implicationnelle ». Avoir ces tracés de certains vécus qui ont pris corps dans cette forme du journal, rédigé au cours de la recherche mais finalement précieux témoins de ces moments charniers de vie, ces situations-limites ouvrant aux nouveaux in-possibles.

## Chapitre 5 : Cheminement d'analyse : vers une possibilité de la recherche à partir du vécu singulier d'un journal augmenté

### Introduction

Notre corpus augmenté se présente donc sous forme d'un tableau à trois colonnes.

La première (A) contient le journal proprement dit, le texte rédigé au plus près du moment du cours. Les deux suivantes (B et C) sont écrites à une distance de plus d'un an et demie après cette première écriture.

Les notes du Journal ont été découpées au fil de la lecture/écriture des autres colonnes de manière à épaissir ce qui s'y raconte. Nous pouvons donc lire le corpus de façon horizontale : avec une ligne qui est constituée d'une unité du sens du journal/un extrait dans la première colonne, puis un écrit dans la deuxième colonne qui se décale de la première en laissant venir notamment les éléments du contexte qui nous viennent spontanément, qui nous semblent importants pour éclairer ce propos descriptif de manière plus sensible. Ce commentaire peut être plus ou moins long, il arrive qu'il dépasse le texte « initial ». Nous ne nous sommes pas posés de limite, en laissant l'écrit se faire de façon libre selon l'inspiration dans l'instant.

La troisième colonne est rédigée pour la plupart du temps juste après la deuxième. Elle représente un autre décalage qui trace son chemin pour boucler entre ce qui est dit dans le texte « initial », ce qui relève du contexte plus sensible et notre cadre conceptuel<sup>613</sup>.

Nos thèmes se sont précisés à partir de la lecture de l'ensemble du corpus, notre cadre théorique et la problématique.

Ces thèmes fonctionnent en dyades en dialoguant entre eux, avec le tiers se manifestant parfois par la tension, les deux pôles étant présent mais séparables, ou une forme de méta niveau.

---

<sup>613</sup> Cf Annexe 1, Le journal augmenté

Dans l'instant même de l'écriture de la 3<sup>ème</sup> colonne, ces thèmes n'étaient pas encore définis précisément mais l'attribution de thématiques s'esquissait au moment de l'écriture de celle-ci, puis de manière rigoureuse et systématique pendant l'analyse de ce journal augmenté. Comme nous avons fait le choix de ne pas nous arrêter dans l'écriture de ces colonnes, sur des passages où elle a été moins fluide, nous nous sommes autorisée à laisser certaines cases en blancs et à y revenir plus tard.

Pendant la relecture et l'analyse, tout en remplissant ces vides, nous avons donc décidé de garder la trace de ces ruptures de rythme, nous avons donc laissé le texte ajouté en gras.

Nous allons dans ce cinquième chapitre commencer notre analyse par introduire à différents types de lectures possibles du journal et quelques détails sur les particularités qui l'ont marqué. Ensuite, nous allons relater le cheminement qui nous a emmené à définir les thèmes qui ont fait émerger des catégories-couples, puis le tiers et la définition des sous-catégories comme type de relation entre les pôles. En deuxième temps, nous allons regarder la répartition de toutes les catégories sur l'ensemble du journal, puis la manière dont ces sous-catégories sont réparties au sein de chaque catégorie, avec une illustration par des graphiques à secteurs. Nous irons après voir leur dynamique à travers les colonnes du journal avec les histogrammes. Dans la dernière section de notre chapitre, nous allons analyser deux extraits du journal, afin de voir comment ces catégories prennent forme.

## **1 Faire naître le cheminement méthodologique pour le traitement des données du journal augmenté**

Nous avons donc pu voir que l'augmentation du journal participe à cette « maïeutique implicationnelle », qui consiste à faire accoucher du sens du dedans, dans un abandon de l'idée de saisir le sens à partir des données en extériorité. Nous avons pu aborder la manière dont cette écriture a été faite tout en esquissant l'émergence des thématiques. Nous allons voir comment à partir de là, après plusieurs lectures, ont émergé des thèmes en dyades qui ont permis la naissance des couples de catégories, puis du tiers.

### **1.1 Des manières de lire le journal augmenté pour y donner sens**

Comme nous l'avons dit, la lecture du corpus peut donc se faire de plusieurs façons : dans l'horizontalité, la verticalité, après la transversalité. On peut lire donc par colonnes : par exemple, dans la continuité de l'écrit lire la première colonne, le texte du journal proprement dit. Ou par séquences : de gauche à droite en suivant le chemin des trois colonnes/couches qui se superposent, et décalent de ce récit vers la façon dont il vient nourrir tel ou tel concept, en épaisseur.

On peut aussi avoir la lecture transversale, partant par exemple des situations homologues ou des critères particuliers : que des notes de cours en anglais, des cours en présentiel/en plein air, des cours donnés à Moscou, sinon dans toutes les notes que ce qui se réfère à l'avant/l'après, le début/la clôture de chaque cours, l'environnement du cours, uniquement les extraits où il y a eu des cases vides etc...

Une lecture partant des thèmes, en suivant le code couleur est également une possibilité, qui pourrait s'organiser également de manière différente : en lisant en verticalité, par exemple tout ce qui correspond à un thème spécifique dans le texte principal du journal, dans la première colonne, ou à l'inverse, par la façon dont un thème précis s'exprime dans la troisième colonne, celle qui est dans le décalage maximal du vécu relaté dans la première.

Cette dernière manière de lire pourrait ainsi prendre une forme qui tend vers la circularité : avec des allers-retours qui ne vont pas forcément suivre le récit dans la chronologie, mais permettre de mieux s'approcher de la dynamique de la relation entre ces différents thèmes.

#### *Un vécu singulier pour parler de la relation*

Ce deuxième journal s'est tenu donc pendant la période estivale en commençant le 15 juin, peu avant le solstice d'été. Le contexte est donc marqué par la canicule, les pratiques en plein air, des cours en ligne ayant lieu dans le contexte de vacances.

Cela crée et accentue certaines situations spécifiques :

- La temporalité et la relation/ moment de la fin d'année, l'incertitude de la reprise (angoisse de séparation) ;

- Les questions de l'espace où se tient le cours : pour le distanciel le souci d'assurer une fonction professionnelle dans un espace de vie privé, familial, pour des cours en plein air, avec les spécificités d'une pratique dans un lieu public et conditionné par l'environnement, la météo ;

- Les problématiques d'enseignement du yoga dans le format en ligne et dans un cadre d'entreprise où les corps se trouvent loin, avec une possibilité d'interaction très restreinte, parfois sans visuel et une injonction de respect d'un certain protocole extérieur, celui d'une entreprise.

- Dans un contexte de retour dans la maison parentale après une longue absence et seule avec notre fille, les réactualisations des vécus émotionnels privés qui nécessitent une gestion en révélant encore plus la posture de l'enseignant, son état pour tenir le cours, l'importance de sa préparation.

Il s'agit donc d'une situation bien personnelle et particulière avec ses questionnements qui peuvent rejoindre de manière plus « décalée » des problématiques de transmission du yoga aujourd'hui. Qu'il s'agisse des aspects pédagogiques, intérieurs, éthiques, la relation étant au centre de ces questionnements : intra-familiale, interpersonnelle, pédagogique, la relation de Soi à soi, de Soi à l'environnement, au monde donc.

Nous ne tentons pas d'aller dans une généralisation, mais de faire ce bouclage, qui part des situations concrètes pour cheminer vers une réflexion qui sert à approcher le concept.

## **1.2 Vers la définition des thèmes en dyades**

Nous avons donc accompli plusieurs relectures du journal augmenté avant de pouvoir définir les thèmes principaux. A la fois ces thèmes venaient donc de l'écrit : qu'est-ce que nous raconte ce corpus ? Mais aussi de notre problématique qui nous guidait à travers ces relectures : quelle serait la manière de lire ce corpus pour pouvoir y attraper des éléments de réponse ?



Toute la réflexion que nous avons pu avoir par le cheminement de recherche autour de nos concepts dans la première partie de notre travail, nos précédentes approches méthodologiques nous ont servi bien sûr de fil conducteur.

Ce n'était pas toujours une lecture facile. L'épreuve était parfois dans l'émotion forte qui nous faisait revivre ce récit du vécu, parfois certaines choses qui nous mettaient mal à l'aise car ce texte était trop près de nous, des aspects plus ou moins en rapport avec l'intime/privé dans ce journal. Les deux colonnes qui ont été écrites plus tardivement, permettant de se décaler, restaient peut-être témoins muets de cette limite qui pouvait être perçue comme propos trop personnel. Nous avons donc eu besoin de plusieurs relectures, pour identifier plus clairement 8 thèmes principaux : dehors, dedans, transmission, accompagnement, tradition, trahison, circularité, linéarité mais leur organisation paraissait parfois floue.

#### *Le chemin des thèmes vers les catégories-couples*

Au départ nous avons tenté de bien les distinguer en les différenciant. Les thèmes étaient parfois bien séparables avec certains extraits qui pour nous se référaient clairement à un des thèmes précis, mais on les voyait aussi bien en dialogue et en relation en tant que deux pôles où l'existence d'un n'était possible que parce qu'il y a l'autre. Souvent, les deux étaient présents, en se chevauchant, à travers une forme de tension, dans une certaine opposition ou parfois, à travers une complémentarité harmonieuse.

Au vu de cette dialectique il s'est présenté pour nous comme indispensable de devoir préserver les couples dans leur indissociabilité, formant 4 catégories principales avec 4 gammes de couleur qui leur correspondraient : dedans/dehors avec le bleu, accompagnement/transmission avec le rouge, circularité/linéarité avec le jaune, tradition/trahison avec le vert.

Puis, dans un deuxième temps, nous avons défini les sous-catégories identifiées par le code couleur décliné : bleu foncé pour le dehors, bleu clair pour le dedans, vert clair pour la tradition, vert foncé pour la trahison, jaune pour la circularité et orange pour la linéarité, rouge pour l'accompagnement et rouge bordeaux pour la transmission. La définition du ton clair/foncé s'était faite d'une façon spontanée (ou inconsciente).

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| <b>dedans</b>         | <b>dehors</b>       |
| <b>tradition</b>      | <b>trahison</b>     |
| <b>circularité</b>    | <b>linéarité</b>    |
| <b>accompagnement</b> | <b>transmission</b> |

On pouvait donc ainsi identifier chaque sous-catégorie dans son appartenance au couple commun : le bleu/le vert/le rouge/le jaune, puis l'appartenance à l'un ou l'autre pôle selon la nuance, ou les deux à la fois en le notifiant par une cohabitation des deux nuances sur la même case. Voici le rendu qu'on en obtenait sur le tableau construit sur Excel :

|   | 1 colonne | 2 colonne | 3 colonne |
|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 |           |           |           |
| 2 |           |           |           |
| 3 |           |           |           |
| 4 |           |           |           |

**Extrait du tableau de couleur<sup>614</sup>**

Ainsi le numéro à gauche correspond à la séquence en question, dans l'exemple ci-dessus, pour la première : dans la première colonne (A) il s'agit de la sous-catégorie dehors (bleu foncé), la deuxième (B) et la troisième (C) colonne du dedans/dehors (bleu clair/bleu foncé), les trois étant donc dans la même catégorie et des sous-catégories différentes. Pour la deuxième unité les trois colonnes se situent dans la même catégorie (tradition/trahison) et la sous-catégorie (trahison) est notifiée par la nuance vert foncé.

Pour la troisième séquence nous avons deux lignes, avec une présence de deux catégories pour les deux premières colonnes : accompagnement/transmission, dedans/dehors et une seule pour la troisième colonne : accompagnement/transmission. Les sous-catégories se lisent de façon suivante : la 1<sup>ère</sup> colonne (A) accompagnement/transmission, dehors ; 2<sup>ème</sup> colonne (B) accompagnement, dehors ; la

<sup>614</sup> Cf Annexe 2, extrait qui correspond à la 1<sup>ère</sup> note, 15.06.

3<sup>ème</sup> colonne (C) accompagnement/transmission et la case vide qui correspond donc à l'absence d'une deuxième catégorie dans cette colonne.

Pour la 4<sup>ème</sup> unité : même catégorie (tradition/trahison) et sous-catégorie (tradition, vert clair) pour les deux premières colonnes, puis une catégorie différente pour la 3<sup>ème</sup> colonne (C) (dedans/dehors) sous-catégorie dedans (bleu clair).

### 1.3 *Emergence d'une troisième nuance dans les couples de catégories*

En avançant dans ce codage, en termes des sous-catégories nous avons donc réussi souvent à bien identifier ces couples présents parfois par un des pôles, parfois les deux en même temps dans une catégorie mixte, tout en étant clairement différenciées. Mais parfois ils se manifestaient dans une forme de fusion, on ne pouvait plus tellement les différencier et on devrait plutôt nommer un troisième qui transcenderait les deux dont il émerge.

Nous avons ainsi retravaillé les sous-catégories, en intégrant une troisième nuance de couleur en dégradé clair qui correspondrait à cet état qui dépasse la polarisation dans chacune des catégories, qu'on pourrait identifier en tant que leur entre-deux :

|                       |                     |  |
|-----------------------|---------------------|--|
| <b>dedans</b>         | <b>dehors</b>       |  |
| <b>tradition</b>      | <b>trahison</b>     |  |
| <b>circularité</b>    | <b>linéarité</b>    |  |
| <b>accompagnement</b> | <b>transmission</b> |  |

Avec cette organisation interne des catégories en 3 nuances et 4 sous-catégories (donc 16 sous-catégories en tout, comprenant donc la catégories mixte), le codage a enfin pu se faire.

Ainsi pour résumer, nous pouvons lire la couleur claire/sombre comme présence d'une des pôles des catégories, les deux couleurs comme présence des deux catégories séparables, et la couleur pâle comme présence de la catégorie dans cette inséparabilité des pôles.

### *Cheminement d'analyse récapitulé*

Pour récapituler donc notre cheminement méthodologique, voici, en résumé, comment nous avons procédé à partir du recueil de données jusqu'au codage en couleur :

- Ecriture du journal après-coup, juin-juillet 2021.

- Augmentation du journal, février-mars 2023: Lecture du journal, son découpage en items (colonne A), avec l'écriture de deux nouvelles colonnes : colonne B pour un écrit plus sensible, qui se décale du texte en l'épaississant par des ressentis, des pensées qui viennent en lien avec le texte de la première colonne, puis la colonne C, qui en se décalant encore plus, tend vers une réflexion plus générale.

En se référant au Pardès<sup>615</sup>, nous pouvons faire le parallèle entre :

1<sup>ère</sup> Colonne (A) – le texte du journal et Pchat - *le sens premier, simple, littéral, correspond au monde sensible, présent totalement et directement dans le texte*

2<sup>ème</sup> Colonne (B) – et Réméz, *le sens allusif ; insinuation, un niveau de lecture plus élevé, se trouve encore un peu dans le texte, mais de façon incomplète*

3<sup>ème</sup> Colonne (C) – et Drach, *le sens sollicité, qui découle de la recherche ; comme une légende, un proverbe, C'est un manque qui ne se trouve pas dans le texte, mais au deuxième degré, il est surajouté et concerne le contexte non-dit.*

- Lectures flottantes du corpus augmenté

- Définitions des catégories (en plusieurs étapes, d'abord une première tentative de codage avec 8 couleurs à part, puis réunion des couples en 4 catégories, avec une nouvelle tentative de codage)

- Création du codage couleur définitif : quatre couples de catégories avec des déclinaisons en 4 sous-catégories.

*La lecture du tableau : quelques clés*

---

<sup>615</sup> voir supra, Chapitre 4. 2.2.

Voici quelques clés supplémentaires pour mieux se repérer dans le tableau de couleur<sup>616</sup> :

- Les numéros des séquences sont indiqués dans la colonne de gauche (le journal en contenant donc en tout 146, en multipliant ce nombre par trois colonnes, le corpus augmenté est constitué de 438 items en tout, qu'on peut identifier en croisant le numéro de séquence à gauche avec la colonne A/B/C).

- Ensuite, nous avons également mis des repères pour identifier visuellement chacun des 20 cours/notes avec une ligne blanche en dessous, en indiquant la date dans la colonne à droite à chaque début d'une nouvelle note.

- Pour qu'on puisse mieux s'y retrouver, nous avons également spécifié le type de cours traité (en attribuant donc 4 intitulés aux cours qui sont retracés à cette période : cours au parc, cours du yoga prénatal, cours en ligne pour une entreprise, cours en ligne en anglais).

- Chaque item peut avoir plusieurs catégories (maximum 3) ce qui correspond dans le tableau à plusieurs lignes pour le numéro correspondant. Le principe étant d'attribuer une seule des 4 sous-catégories (il ne peut pas y avoir du bleu clair avec du bleu pâle pour le même item), nous avons en tout 618 occurrences si on compte toutes les sous-catégories attribuées. Dans l'ensemble, nous avons attribué la sous-catégorie qui importait pour l'item en question, qui semblait le mieux refléter le thème qui y était développé.

Ainsi certains items sont plus « épais » que d'autres, caractérisées de plusieurs catégories, d'autres n'occupent qu'une seule ligne. Il peut y avoir aussi un déséquilibre entre les colonnes. Ainsi dans la colonne A, il peut y avoir une catégorie et deux pour la même séquence dans la colonne B et C, les catégories étant attribuées de façon indépendante pour chacun des items. Les cases blanches ainsi correspondent à l'absence d'une deuxième catégorie pour l'item en question.

Cela va épaissir également la note qui correspond. Sa « longueur » dans le tableau va donc dépendre de la quantité de séquences et du nombre de catégories par item.

---

<sup>616</sup> Cf Annexe 2

Par exemple, regardons l'extrait du tableau ci-dessous qui correspond à trois notes de cours, du 2, 3 et 6 juillet. La note du 2 juillet<sup>617</sup> ne comprend que 3 séquences, avec 2 lignes pour la première (séquence 66), 3 pour la deuxième (numéro 67) et une seule pour la troisième (numéro 68). La note du 3 juillet<sup>618</sup> est plus « dense », avec 5 séquences (numéros 69-73) ayant une à deux catégories selon les items. La note du 6 juillet<sup>619</sup> est la plus « légère » avec 3 séquences, dont une seule ayant deux catégories (pour l'item 74 :A et 74 :C).

|    |  |  |  |  |  |       |                     |
|----|--|--|--|--|--|-------|---------------------|
| 66 |  |  |  |  |  | 2.07. | anglais en ligne    |
| 67 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 68 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 69 |  |  |  |  |  | 3.07  | parc                |
| 70 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 71 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 72 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 73 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 74 |  |  |  |  |  | 6.07. | entreprise en ligne |
| 75 |  |  |  |  |  |       |                     |
| 76 |  |  |  |  |  |       |                     |

Mais il y a des notes bien plus longues et denses, notamment la dernière (du 30 juillet<sup>620</sup>) contenant 16 séquences.

## 2 Le dedans des catégories : les premières observations

Nous allons maintenant pouvoir continuer notre analyse et regarder les premiers résultats du codage, la répartition des quatre couples de catégories ainsi que des sous-catégories (par type) pour l'ensemble du journal. Nous allons ensuite regarder la

<sup>617</sup> Annexe 2, 10<sup>ème</sup> note, 2.07

<sup>618</sup> Ibid, 11<sup>ème</sup> note, 3.07.

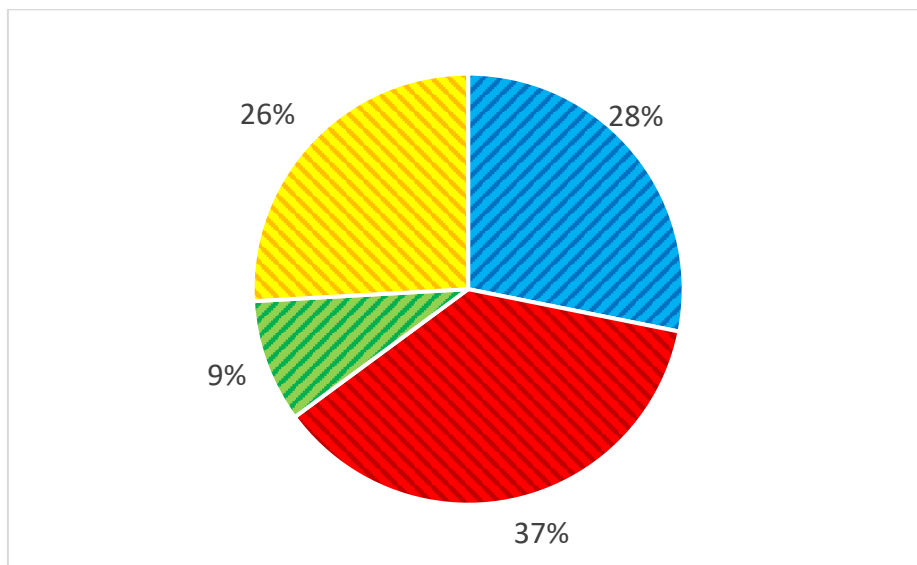
<sup>619</sup> Ibidem, 12<sup>ème</sup> note, 6.07.

<sup>620</sup> Ibidem, 20<sup>ème</sup> note, 30.07.

répartition des sous-catégories au sein de chacune de catégories pour visualiser leur organisation interne. Enfin, on va voir les dynamiques des sous-catégories à travers les colonnes à travers des histogrammes pour chacune des catégories.

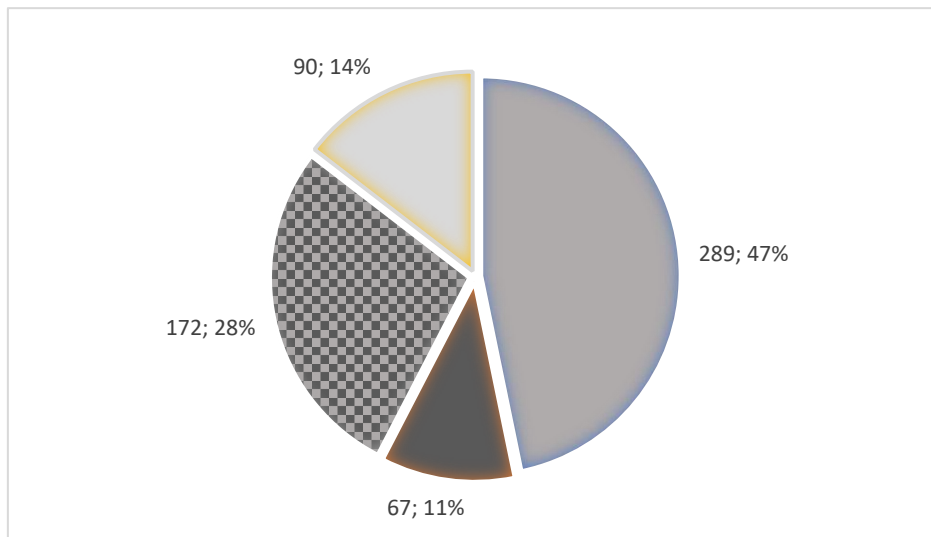
### 2.1 Les premiers résultats du codage en couleur

Même si on pense que ce n'est pas tout à fait ce qui répond à notre quête, pour se rendre compte de la proportion de chacune des catégories dans l'ensemble du journal (par rapport au nombre des occurrences général), nous avons visualisé leur répartition avec le camembert suivant.



**Le graphique à secteurs de la répartition de toutes les catégories sur l'ensemble du journal**

La partie rouge correspondant à la catégorie la transmission/accompagnement domine avec 37%, puis on voit la catégorie bleue (dedans/dehors) avec 28% et jaune (circularité/linéarité) avec 26%. Une part significativement plus petite appartient à la catégorie verte – tradition/trahison (9%).



### ***Le graphique à secteurs par type de sous-catégories***

Nous pouvons aussi voir comment se répartit le nombre des occurrences globales selon le type de sous-catégories, le taux global de la sous-catégorie « claire » (dedans, accompagnement, tradition et circularité) dans l'ensemble du journal représente 47% (289 occurrences) par rapport au nombre total des occurrences. Ensuite vient la sous-catégorie mixte (dedans/dehors, accompagnement/transmission, tradition/trahison, circularité/linéarité) qui compte 28% (172 occurrences) par rapport au total. La sous-catégorie « pâle » de l'entre-deux présente 14% (90 occurrences) du total. Enfin la sous-catégorie « foncée » (dehors, transmission, trahison, linéarité) vient en dernier avec 11% (67 occurrences) du total.

Tenant compte de notre problématique et notre approche des concepts, nous ne sommes pas en recherche de faire ressortir ce qui paraît plus présent ou explicite, donc le calcul quantitatif ne va pas suivre cette logique, mais plutôt celle de tenter de nous rendre compte d'une certaine dynamique, du mouvement à l'intérieur des catégories. Nous allons donc maintenant voir après le comptage, les résultats du nombre d'occurrences pour chacune des 4 catégories dans l'ensemble du journal, en précisant le détail par colonnes A, B, C afin de voir quelle dynamique se dessine entre leurs sous-catégories :



1. La catégorie Dedans/Dehors contient 174 occurrences au total, avec ses 4 sous-catégories : dedans (bleu clair) - 66, dehors (bleu foncé) -19 occurrences, mixte dedans/dehors (bleu clair/bleu foncé) - 68, l'entre-deux (bleu pâle)-21.

|  |    |       |     | A  | B  | C  |
|--|----|-------|-----|----|----|----|
|  | 66 |       |     | 17 | 22 | 27 |
|  | 19 |       |     | 13 | 6  | 0  |
|  | 68 |       |     | 24 | 27 | 17 |
|  | 21 | total | 174 | 0  | 3  | 18 |

2. La catégorie transmission/accompagnement - 227 occurrences au total : accompagnement (rouge) - 126, transmission (bordeaux) - 26, mixte (rouge/bordeaux) 43, l'entre-deux (rose) – 32. Ensuite à droite du tableau ci-dessous nous voyons la répartition des occurrences de chaque sous-catégorie pour les colonnes A, B, C.

|  |     |       |     |    |    |    |
|--|-----|-------|-----|----|----|----|
|  | 126 |       |     | 53 | 41 | 32 |
|  | 26  |       |     | 15 | 10 | 1  |
|  | 43  |       |     | 16 | 17 | 10 |
|  | 32  | total | 227 | 4  | 5  | 23 |

3. La catégorie tradition/trahison 57 occurrences au total : tradition (vert clair) – 15, trahison (vert foncé) – 6, mixte (vert clair/vert foncé) – 23, l'entre deux (vert pâle) – 13. Nous détaillons également ces nombres par colonne à droite du tableau ci-dessous.

|  |    |       |    |   |    |    |
|--|----|-------|----|---|----|----|
|  | 15 |       |    | 3 | 8  | 4  |
|  | 6  |       |    | 1 | 2  | 3  |
|  | 23 |       |    | 8 | 10 | 5  |
|  | 13 | total | 57 | 1 | 2  | 10 |

4. La catégorie circularité/linéarité 160 occurrence au total : circularité (jaune) – 82, linéarité (orange) – 16, mixte (jaune/orange) – 38, l'entre deux (pêche) – 24. Nous pouvons de nouveau nous rendre compte comment sont répartis ces nombres par colonne grâce au tableau en dessous.

|  |    |       |     |    |    |    |
|--|----|-------|-----|----|----|----|
|  | 82 |       |     | 30 | 28 | 24 |
|  | 16 |       |     | 7  | 7  | 2  |
|  | 38 |       |     | 18 | 13 | 7  |
|  | 24 | total | 160 | 4  | 5  | 15 |

## 2.2 A l'intérieur des catégories

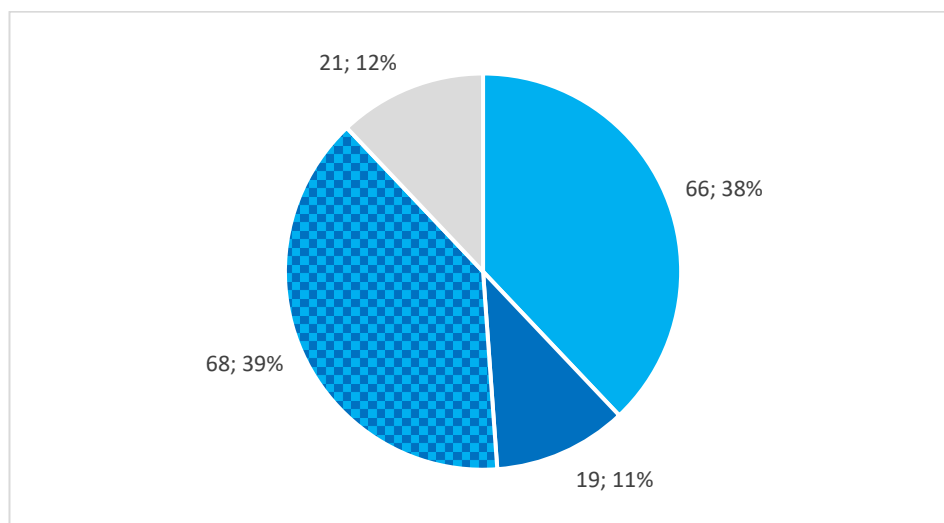
Nous allons maintenant regarder de plus près ce qui se joue au sein de chacune des catégories en visualisant la répartition des sous-catégories à l'intérieur de chacune d'elles en nous appuyant sur les graphiques.

### *La catégorie Dedans/Dehors et ses nuances*

Pour tenter d'aborder de ce qui se passe dans cette catégorie, nous avons retranscrit les résultats en pourcentages, pour visualiser la répartition de ses 4 sous-catégories. Voici donc un graphique pour l'illustrer par rapport au nombre total des occurrences dans toutes les 3 colonnes du journal mélangées.

Les parts du « camembert » sont donc identifiables par rapport aux couleurs des sous-catégories correspondantes : mixte dedans/dehors (motif à carreaux bleu clair/bleu foncé) – 68 occurrences ce qui correspond à 39%, dedans (bleu clair) – 66 occurrences ou 38%, l'entre-deux (bleu pâle) – 21 occurrences ou 12 %, dehors (bleu foncé) – 19 occurrences ou 11%.

### **Le graphique à secteurs de la catégorie Dedans/Dehors sur l'ensemble du journal**

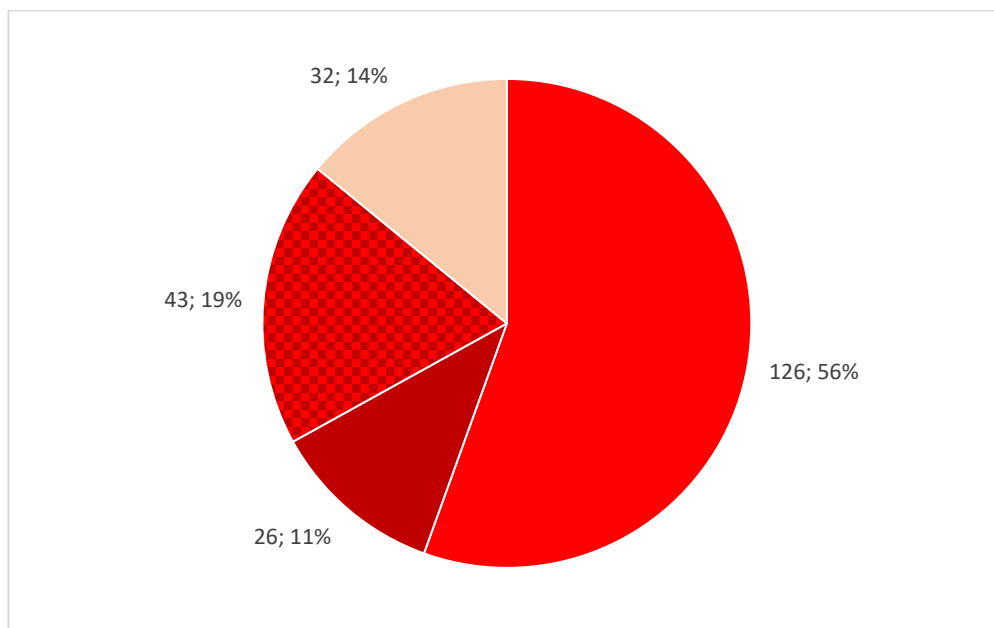


Nous voyons ainsi cette répartition « en miroir » des 4 sous-catégories, qui a l'air d'être équilibrée, avec 2 sous-catégories plus présentes explicitement avec des grosses parts presque à égalité (38% et 39%) sont le dedans et la catégorie mixte dedans/dehors, et deux moins présentes (11% et 12%) sont le dehors et l'entre-deux.

#### *La catégorie transmission/accompagnement*

Le deuxième camembert montre une image tout à fait différente, avec une grande dominance de la sous-catégorie accompagnement (rouge clair) -126 occurrences (56%), et une répartition plus équilibrée entre les 3 restantes : la sous-catégorie mixte transmission/accompagnement (rouge clair/rouge foncé) – 43 occurrences (19%), l'entre-deux (rose pâle)– 32 occurrences (14%) et la transmission (rouge foncé) – 26 occurrences (11%).

#### **Le graphique à secteurs de la catégorie Accompagnement/Transmission sur l'ensemble du journal**



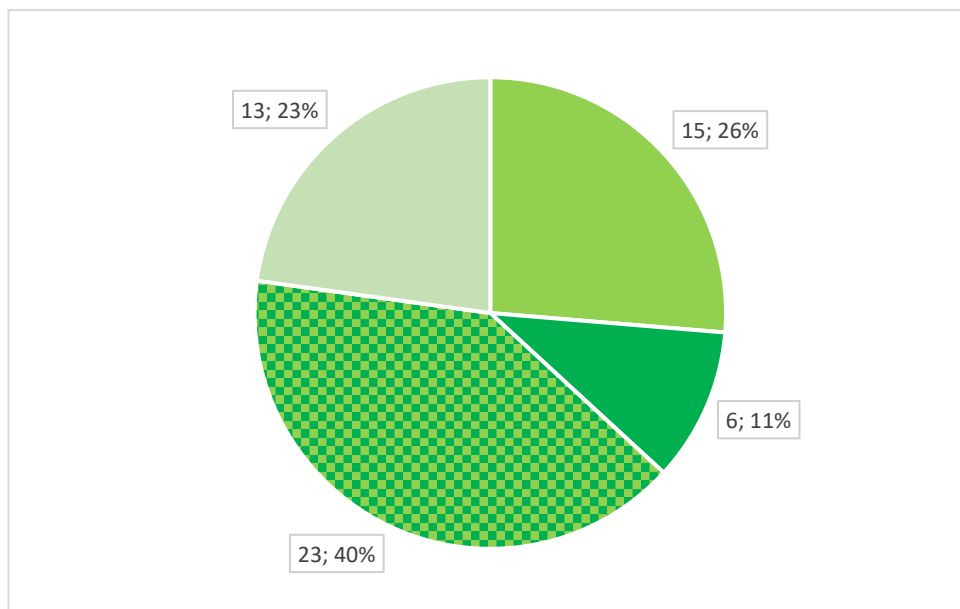
Nous remarquerons que la part occupée par la couleur foncée (le dehors et la transmission) de ces deux premiers camemberts est tout à fait égale (11% pour les deux

cas, même s'il s'agit d'un nombre d'occurrences différents, 19 pour le dehors, 26 pour la transmission).

#### *La catégorie tradition/trahison*

Ici, l'image est de nouveau bien différente. Avec une dominance de la sous-catégorie mixte tradition/trahison (vert clair/vert foncé) - 23 occurrences (équivalent de 40%), nous constatons une répartition plus équilibrée de la tradition (vert) – 15 occurrences (26%) et 13 occurrences (le vert pâle) pour l'entre-deux (23%).

#### **Le graphique à secteurs de la catégorie Tradition/Transmission sur l'ensemble du journal**



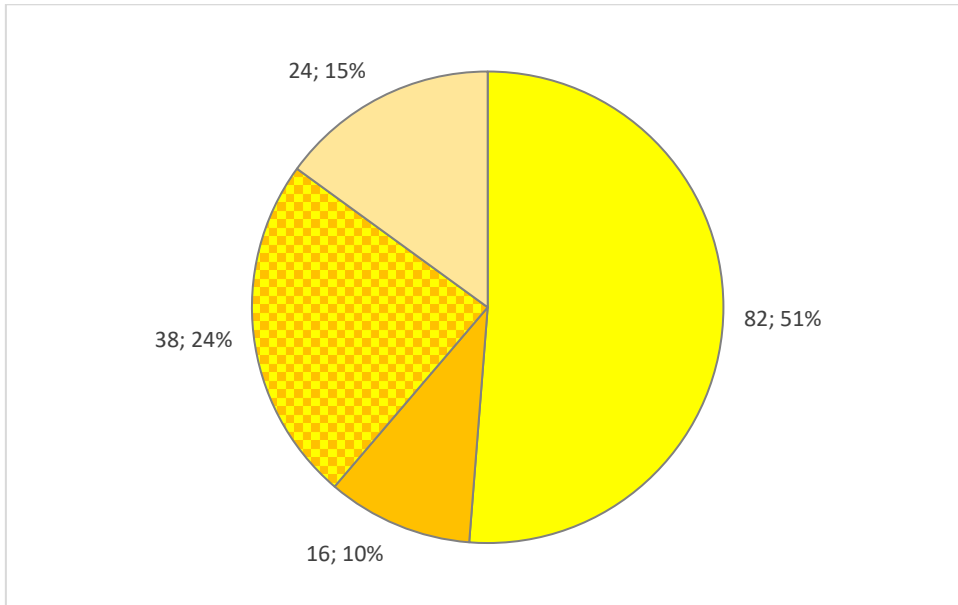
Nous constatons aussi que la catégorie foncée (la trahison) est de nouveau dans la même proportion, même s'il s'agit que de 6 occurrences sur l'ensemble du journal, ce qui n'est pas assez représentatif. Nous allons maintenant regarder le quatrième camembert.

#### *La catégorie circularité/linéarité*

Nous voyons donc ici, comme dans le camembert rouge une dominance de la couleur claire, la circularité - (51%), suivie par la catégorie mixte (24%), puis l'entre-deux

(15%). La couleur foncée, la linéarité, occupant 10%, nous voyons donc toujours cette proximité par rapport à la part prise par cette sous-catégorie.

**Le graphique à secteurs de la catégorie Circularité/Linéarité sur l'ensemble du journal**



Nous allons maintenant plutôt regarder de nouveaux cette dynamique à l'intérieur des catégories.

### **2.3 Dynamique des catégories à travers les colonnes du journal : repérer les mouvements des sous-catégories**

*Nuances des sous-catégories : tenter d'explicitier ce qui sous-tend leurs attributions*

Puisque nous avons retrouvé des ressemblances entre la proportion de la couleur foncée des 4 « camemberts », nous allons maintenant essayer d'explicitier un peu plus le choix d'attribution de la couleur clair/foncée au sein de chacun des couples. Comme nous l'avions mentionné, à partir du moment où nous avons reconnu la nécessité de penser des catégories en quatre couples, en dialectique donc, il s'agissait de les colorer avec la même gamme de couleur en nuancant. En fait, l'attribution de la nuance a été faite de façon inconsciente, spontanée, comme expression de cette polarisation se faisant en nous.

En effet, le journal révèle ce que nous avons pu relater de notre rapport à la pratique d'enseignement dans toute la subjectivité et singularité du vécu dans une période particulière. Une part de l'inconscient y est, bien sûr, significative. Les colonnes B, C, ont servi d'espace pour épaissir ce récit par une certaine réflexion sensible là-dessus en étant décalée du moment du journal dans le temps et aussi dans notre posture. Comme on l'avait précisé, cela n'a pas toujours été facile, dans cette écriture nous avons connu des ruptures. Si le journal se faisait beaucoup en tant que praticienne en révélant parfois aussi du privé, les colonnes B et surtout C, nous ont permis d'en dire davantage en approchant la posture de chercheuse, en reconnaissant toute la partie affective qui était en réaction par rapport à la lecture de certains passages de notre propre écrit.

En voyant la répartition de ces camemberts colorés, nous nous sommes rendu à l'évidence que cette sous-catégorie foncée a cette proportion égale au sein de chaque catégorie. Il s'agit donc des sous-catégories : trahison, linéarité, dehors, transmission et le rôle qu'ils jouent au sein de leurs couples respectifs à partir du journal.

#### *Les mouvements des sous-catégories à travers les 3 colonnes*

Partant de ces premières observations, nous allons voir maintenant, la dynamique des catégories à travers les trois colonnes. Nous avons constitué des graphiques pour chacune des catégories en montrant la répartition des sous-catégories entre les colonnes. Ainsi le pourcentage va correspondre au total des occurrences de chaque sous-catégorie pour l'ensemble des trois colonnes.

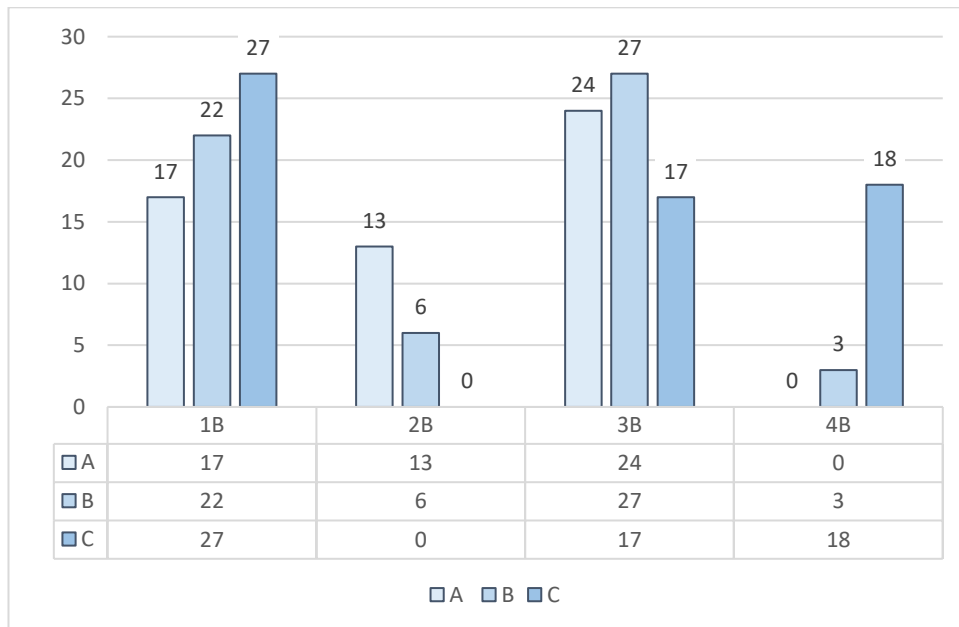
Pour faciliter la lecture du graphique, nous avons identifié ici chacune des sous-catégories de manière suivante : les numéros correspondent à la sous-catégorie claire (1), couleur foncée (2), couleur mixte (3), couleur pâle (4). Le B, R, V, J au bleu, rouge, vert et jaune. Pour chaque sous-catégorie, la première barre correspond à la colonne A, la deuxième à B, et la troisième à C<sup>621</sup>.

#### *• La répartition des sous-catégories du Bleu entre les colonnes*

---

<sup>621</sup> Ne pas tenir compte de la nuance des couleurs des barres ici.

Nous allons maintenant observer le graphique qui correspond donc aux sous-catégories bleues, donc qui appartiennent à la catégorie du « Dedans/Dehors ». Nous détaillerons ensuite leur dynamique.



### Histogramme du pourcentage des sous-catégories « Dedans/Dehors » par colonnes

Ainsi l'histogramme du 1B correspondant à la sous-catégorie « Dedans » montre l'évolution progressive du nombre d'occurrences à travers les 3 colonnes (17 occurrences se trouvant dans la colonne A, 22 dans la colonne B et 27 dans la colonne C).

En ce qui concerne la sous-catégorie « Dehors » (2B), elle disparaît complètement dans la colonne C, avec 13 occurrences se trouvant dans la colonne A et 6 dans la B.

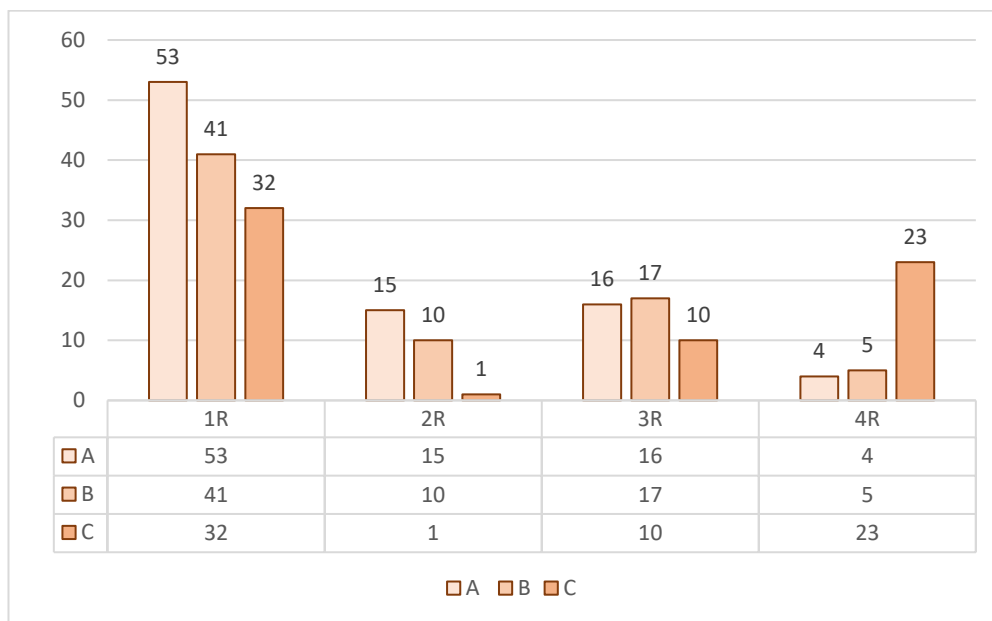
La sous-catégorie mixte « Dedans/dehors » (3B) se répartit de la manière suivante : 24 de ses occurrences sont dans la colonne A, 27 – dans la colonne B, et elle diminue dans la colonne C (17 occurrences).

La sous-catégorie « Entre-deux » (4B) est absente dans la colonne A, elle commence son apparition dans la colonne B (13 occurrences) avec la majorité, 18 des occurrences présente dans la colonne C.

Nous voyons donc deux tendances de la présence-absence polaire pour deux sous-catégories dans deux colonnes : la présence de la majorité des occurrences du « Dehors »/forcé dans la colonne A et sa totale absence dans la colonne C, face à une absence de l'« Entre-deux »/pâle dans la première colonne et sa concentration dans la colonne C.

• *La répartition des sous-catégories du Rouge entre les colonnes :*

Observons maintenant la dynamique de chacune des sous-catégories du « Rouge » représentée dans l'histogramme ci-dessous. Nous allons nous rappeler qu'il s'agit bien de voir comment chacune des sous-catégories évolues entre les colonnes, en visualisant en pourcentages par colonne par rapport au nombre total de chacune des sous-catégories dans l'ensemble du journal.



**Histogramme du pourcentage des sous-catégories « Accompagnement/Transmission » par colonnes**

La sous-catégorie « Accompagnement » (1R) est présente dans les trois colonnes avec une certaine régression du nombre de ses occurrences, 53 occurrences dans la colonne A, 41 - B et 32 - C.

La sous-catégorie « Transmission » avec 15 des occurrences se trouve le plus présente dans la colonne A, avec 10 dans la colonne B et seulement 1 dans la C.



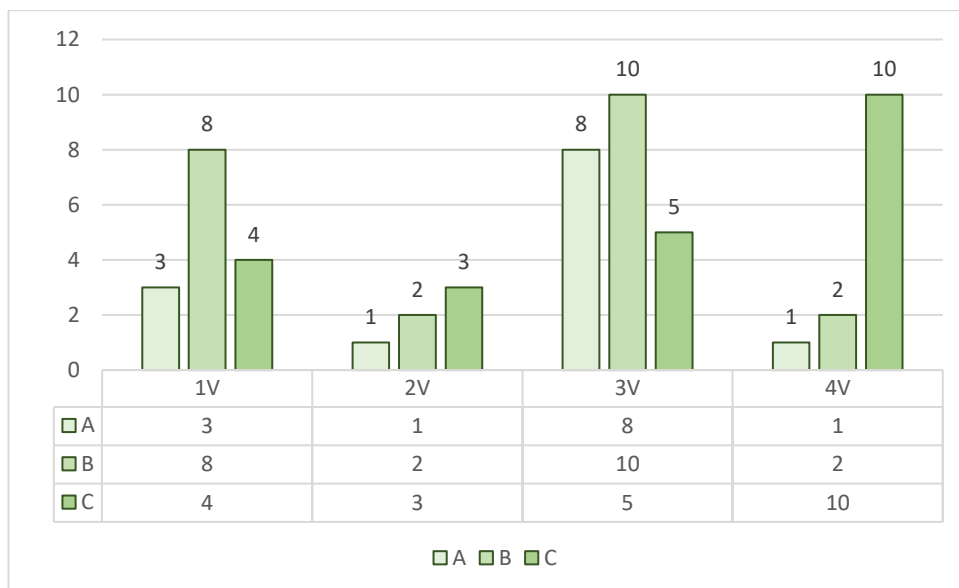
La sous-catégorie mixte « Accompagnement/Transmission » se retrouve présente tout au long du journal avec 16 occurrences dans la colonne A, 17 dans la B et 10 dans la C.

Enfin la sous-catégorie « Entre-deux » connaît une répartition suivante : 4 et 5 occurrences pour la colonne A et B, puis une grande majorité – 23 occurrences s’accumulent dans la C.

Nous pouvons repérer ici une tendance qui répète celle qu’on a repéré d’une manière plus flagrante pour les sous-catégories « foncé » et « pâle » du Bleu. Ainsi la sous-catégorie de la « Transmission » /foncée est présente beaucoup plus dans la colonne A et très peu dans la colonne C, alors que l’ « entre-deux » beaucoup plus présent dans la colonne C, et beaucoup moins dans les colonnes A et B.

• *La répartition des sous-catégories du Vert entre les colonnes :*

Nous allons maintenant visualiser la dynamique des sous-catégories « vertes » à travers les colonnes.



**Histogramme du pourcentage des sous-catégories « Tradition/Transmission » par colonnes**

La première sous-catégorie « Tradition » se répartit de façon suivante : 3 occurrences se trouvent dans la colonne A, 8 dans la B, et 4 dans la C. La majeure partie

de cette sous-catégorie est ainsi dans la colonne du milieu, celle de la lecture contextualisante du journal.

La sous-catégorie « Trahison » ici augmente progressivement, tout en restant peu représentée, avec 1 dans la colonne A, 2 dans la B et 3 dans la C.

La sous-catégorie mixte « Tradition/Trahison » est présente dans les trois colonnes, avec 8 occurrences dans la colonne A, 10 dans la colonne B et moins présente dans la C avec 5 occurrences.

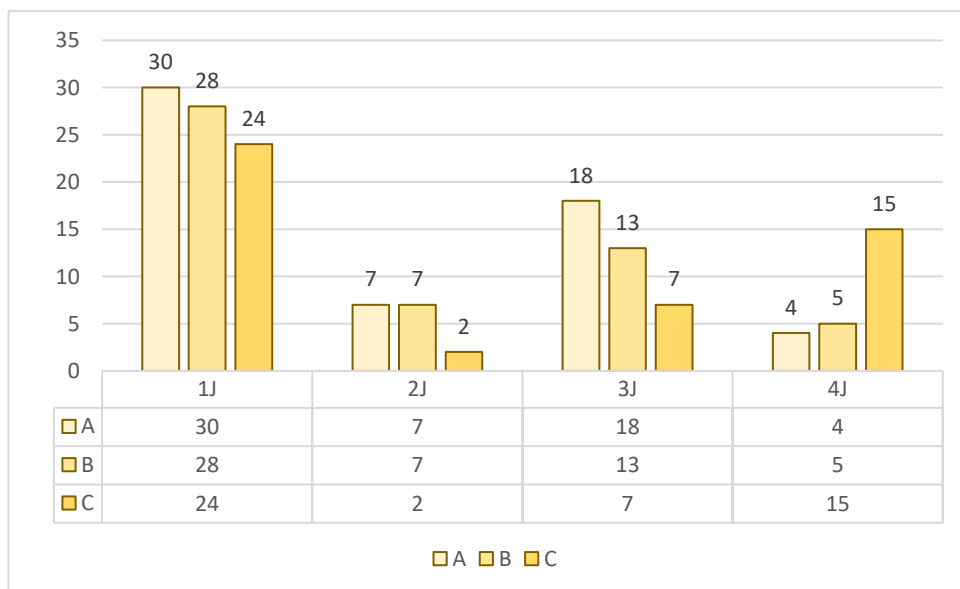
Enfin l' « entre-deux » est réparti avec 1 dans la colonne A, 2 occurrences dans la B et 10 dans la C.

Nous constatons donc la tendance qui rassemble les trois nuances « pâles », mais la nuance foncée casse la tendance qu'on a pu repérer pour le Bleu et le Rouge.

Nous pouvons en revanche remarquer une autre ressemblance des catégories « mixte », qui se trouve pour les trois couleurs présente dans les trois colonnes, avec une légère dominance de la colonne du milieu.

• *La répartition des sous-catégories du Jaune entre les colonnes :*

Nous allons enfin voir la dynamique de la dernière sous-catégorie « Jaune » Circularité/Linéarité. Voyons ci-dessous l'histogramme correspondant.



### **Histogramme du pourcentage des sous-catégories « Circularité/Linéarité » par colonnes**

Pour la sous-catégorie « Circularité », 30 occurrences sont dans la colonne A, puis 28 dans la B et 24 dans la C. Cette répartition reste donc assez équilibrée, avec une présence qui reste plutôt constante avec une légère diminution à travers les 3 colonnes.

Pour la sous-catégorie « Linéarité », nous en voyons 7 dans la colonne A, 7 dans la B, face à seulement 2 dans la C. La présence reste donc égale entre les deux premières colonnes en diminuant significativement pour la 3<sup>ème</sup>.

La sous-catégorie mixte « Circularité/Linéarité » se répartie de façon suivante : 18 occurrences dans la colonne A, 13 dans la B et 7 dans la C. Il y a donc une nette diminution.

En ce qui est de la dernière sous-catégorie, « l'entre-deux » la tendance reste à la concentration dans la 3<sup>ème</sup> colonne, avec 15 occurrences dans la C, et seulement 4 dans la A et 5 dans la B.

Nous voyons donc que ce qui paraît réunir les 4 couleurs, est la concentration de cette nuance « pâle » dans la 3<sup>ème</sup> colonne.

## **3 Les extraits du journal augmenté pour aborder les catégories et leurs nuances**

Après avoir détaillé la manière dont nous avons construit ce code couleur pour les quatre catégories et visualisé par les divers graphiques cette dynamique entre les sous-catégories à travers les colonnes, nous allons poursuivre notre analyse et voir comment cela prend forme à travers deux extraits contrastés.

### **3.1 Premier extrait : le dehors qui ouvre vers des possibles du dedans**

Nous allons voir en premier la note du 27 juin, qui comprend 4 séquences (51-54) avec trois différents entre-deux.

|    |            |           |            |            |
|----|------------|-----------|------------|------------|
| 51 | Blue       | Blue      | Light Blue | Dark Blue  |
| 52 | Blue       | Blue      | Light Blue | Light Blue |
|    | Yellow     | Yellow    | White      | White      |
| 53 | Red        | Red       | Orange     | Orange     |
| 54 | Light Blue | Dark Blue | Light Blue | Dark Blue  |
|    | Yellow     | Yellow    | Yellow     | Yellow     |

Ci-dessus l'extrait du tableau de couleur correspondant avec donc 8 items marqués en différentes sous-catégories du bleu, 6 du jaune, 3 du rouge. La moitié (6 sur 12 items) contiennent des nuances « pâles » (présents dans les 3 colonnes, mais surtout dans la 3<sup>ème</sup>, dont 3 sur 4 items contiennent au moins une sous-catégorie « pâle »). Il y a 7 sous-catégories sur 16 possibles et 3 catégories sur 4 en tout présentes dans cette note. La catégorie verte « tradition/trahison » est absente totalement, ainsi que les diverses sous-catégories d'autres catégories : dedans (bleu clair), transmission (rouge bordeaux), accompagnement/transmission (rouge mixte), linéarité (orange), circularité/linéarité (jaune mixte).

Voici maintenant cette note en entier :

| 51A « Dehors »  | 51B « Dehors »   | 51C « Dedans/Dehors »  |
|---|--|--|
| On se retrouve pas très nombreux pour ce cours en plein air, trois élèves sont présents. Le temps est pluvieux et dès l'arrivée à notre lieu de pratique, je propose de nous mettre sous l'arbre, car on sent déjà quelques gouttes de pluie qui risque de s'intensifier. | Je raconte le contexte du cours en plein air. Contrairement au précédent on est en petit comité. Le fait qu'on soit peu nombreux nous permet de maintenir la pratique malgré la pluie, car on arrive à trouver un abri sous l'arbre. La météo ne permet pas toujours de savoir quel temps il fera. | En plein air on doit s'adapter, être souple et improviser en fonction de la situation.<br><br><b>Ce dehors nous demande donc d'aller en dedans pour trouver une solution<sup>622</sup></b> |

<sup>622</sup> Les commentaires en caractère gras noir ont été ajoutés dans un deuxième temps, après la première relecture du journal augmenté quand nous avons complété les cases vides

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>Ça m'est arrivé d'annuler un cours la veille à cause d'une prévision pluvieuse et de le regretter car finalement le temps était beau.</p>  |   |
| <p><b>52A « Dehors »</b><br/> <b>Entre-</b><br/> <b>deux/pêche/pale</b></p> <p>On plonge dans la pratique et malgré l'humidité il fait assez doux et on passe un temps de respiration assez long.</p>             | <p><b>52B « Dehors »</b><br/> <b>Entre-</b><br/> <b>deux/pêche/pale</b></p> <p>La pratique en extérieur a cet avantage, sans limite du temps et contrainte.</p>   | <p><b>52C « Entre-deux »</b></p> <p>Respirer en plein air, avec l'odeur du pluie, c'est magnifique.</p> <p><b>C'est une fusion/immersion avec la Terre/environnement , on est au plus près du monde à ce moment</b></p> |
| <p><b>53A</b><br/> <b>« Accompagnement »</b></p> <p>Je questionne les présents s'ils ont des demandes particulières car on est en petit comité et un échange plus libre et un climat de confiance s'installe.</p> | <p><b>53B</b><br/> <b>« Accompagnement »</b></p> <p>Cette ambiance plus intimiste en cercle restreint permet de personnaliser la pratique de groupe, l'ajuster tenant compte de chaque participant autant que possible.</p> | <p><b>53C Entre-deux</b></p> <p>C'est une ouverture pour le dialogue, invitation pour prendre part active à cette cocréation. Certains ne vont pas s'exprimer, mais les y inviter permet d'entamer un</p>               |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | échange, le rendre possible.   |
| <p><b>54A</b></p> <p>« Dedans/Dehors »</p> <p>« Circularité »</p> <p>A un moment donné je remarque qu'il pleut vraiment dehors et je fais référence à une cabane, tout le monde partage mon ressenti. Cette magie d'enfance, quand on trouve une petite cachette et on observe la nature. On tente d'identifier le type d'arbre qui nous sert d'abri, la forme des feuille, des petites fleurs et on suppose que c'est un orme. On s'y sent en sécurité comme dans un conte, aucune goutte de pluie ne touche aucun de nous. L'émerveillement calme qu'on partage , l'intimité, la joie de pouvoir profiter de ces instants. On fait une pratique complète car rien ne nous gêne et tout</p> | <p><b>54B</b></p> <p>« Dedans/Dehors »</p> <p>Entre-deux</p> <p>En salle on se retrouve à rechercher ces images parfois par la visualisation. Souvent inspiré de la nature, la visualisation sert à retrouver cet état d'esprit inspiré. Ici tout est là. En plus par temps de pluie l'ambiance au parc est calme, on peut s'y retrouver seul.</p> <p>Jusqu'à maintenant, presque deux ans après avec mes élèves on se souvient de cet instant partagé, hors du temps.</p> | <p><b>53C Entre-deux</b></p> <p>Entre-deux</p> <p>Ces souvenirs d'enfance sont particuliers, comme si tous les sens étaient plus éveillés, les odeurs, les textures, les sons, tout est palpable, vivant. Retrouver cette intensité du vécu, c'est ce qu'on cherche aussi ?</p> <p>Sous cet arbre, on a trouvé un abri qui nous a transporté comme dans une machine à explorer le temps et on a créé un espace, une sorte de bulle dans laquelle on s'est même pas rendu compte qu'il y avait une averse et pas juste une pluie légère.</p> <p><b>Cet état que nous avons pu vivre</b></p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>le monde semble très à l'aise. Quand je termine mon mari qui est avec ma fille appelle et il demande si j'ai pu faire le cours car la pluie était très forte. Quand on quitte l'arbre, on dirait que c'est tout un autre monde dehors.</p> |  | <p><b>dans l'innocence<br/>d'enfance, dans cette intensité du vécu qui nous fait sortir hors du temps finalement</b></p> |
|---|--|--|

Il s'agit donc d'un récit qui relate un cours au parc qui ne se passe pas tout à fait comme prévu avec la pluie qui commence. Cette note du cours est particulière car il n'y a aucune description de la pratique que nous avons fait ce jour-là. Le thème du « dehors » s'exprime dans 4 items, dont 2 dans la colonne A (51A, 52A) et 2 dans la B (51B, 52B).

51A introduit la note par la description de l'environnement du cours. 51B amène d'autres éléments en lien qui concernent le contexte des cours en plein air, des souvenirs. Le 51C correspond à la catégorie mixte bicolore, « Dedans/dehors » qui révèle la présence du dedans qui est bien nécessairement là, absent dans la colonne A de façon explicite, mais sous-tendu. Le « dehors » des deux premières colonnes ici « cède » sa place à cette sous-catégorie mixte.

Dans les deux autres items qui correspondent à la séquence suivante 52A, 52B les « bleus » viennent avec une autre sous-catégorie « l'entre deux » (pêche pâle) de la catégorie circularité/linéarité qui s'exprime dans un dépassement de ce cadre qui pourrait être un frein. Ce commentaire de 52B : « *La pratique en extérieur a cet avantage, sans limite du temps et contrainte.* » paraît ici paradoxale, car finalement on voit que la situation révèle bien une contrainte : celle de l'impossibilité de prévoir le temps qu'il fera. Mais en fait, nous parlons ici de l'absence de structure, nécessité de respecter un cadre institutionnel etc. L'item de la troisième colonne, 52C abouti à la catégorie « entre-deux » du dedans/dehors (bleu pâle), en rapport avec l'expérience de la respiration, la sensation éveillée par le souvenir de la fraîcheur de l'air humide. Le

processus du souffle lui-même ici en tant que bouclage, qu'on peut vivre avec plus de présence, quand on est pénétré par l'environnement extérieur/l'oxygène à l'inspire, et on redonne des résidus à l'expire.

La séquence suivante, 53, présente le cheminement du rouge clair de l'accompagnement (53A, 53B) vers le rose pâle de l'entre-deux de la catégorie accompagnement/transmission (53C). Ici cet entre-deux est suggéré dans la colonne A par les mots : « *petit comité* », « *un échange plus libre* », « *climat de confiance qui s'installe* ». Cela fait référence à une situation favorable, l'implication active des participants. Puis dans la deuxième colonne avec 53B met plus en lumière les possibilités d'ajustements, d'adaptation, de personnalisation de la proposition avec ce groupe à la fois moins nombreux et se montrant plus impliqué. Ensuite la troisième colonne, 53C, résume cette intention implicite qui est derrière le dialogue, ouvrant sur une interaction, et qui permet donc de cocréer la séance.

La dernière séquence dispose pour les 3 colonnes de deux « couches ». Le 54A avec des sous-catégories : mixte « dedans/dehors » et « circularité ». On voit la façon dont cette ambiance de pluie, le fait d'avoir trouvé cet abri naturel sous forme d'un orme, comme une cabane, éveille un certain esprit de curiosité et l'imaginaire de l'enfant intérieur. La circularité donc qui se montre à travers une expérience partagée qui nous transporte dans un vécu prenant presque une forme d'un « déjà-vu », d'une sensation d'un passé dans le présent. Ensuite, le 54B de la deuxième colonne avec ses deux sous-catégories : la mixte « dedans/dehors » et « l'entre-deux » de la circularité/linéarité, revient sur l'environnement du cours et la manière dont il soutient cet imaginaire. Un commentaire à propos du fait qu'on garde le souvenir de ce cours avec du recul avec les participants souligne en même temps la particularité de ce moment précis. Il s'agit d'un instant partagé mais qui est toujours vivant grâce à cette mémoire commune, ce caractère « hors du temps ».

Cette note présente ainsi un récit d'une situation du cours défavorable pour une pratique en plein air au départ (la pluie) qui aurait pu être vu comme une limite. L'adaptation à cet environnement, en trouvant une solution (un abri) est soutenue par un esprit ouvert, aventurier partagé par l'ensemble des participants qui se prennent au jeu. Cela renforce la complicité déjà présente dans ce groupe plus petit que d'habitude,



dans un cadre plus intimiste propice aux échanges. L'imaginaire occupe ici donc une grande place, avec cette sensation d'un retour en enfance et à la fois cette reconnexion avec une certaine partie de Soi qui est toujours là et est riche de ressources créatives.

Nous voyons donc comment dans cette situation l'environnement (nature) boucle avec ce dedans, en permettant une émergence de l'entre-deux, en ouverture, qui s'opère aussi en couplage entre les participants, qui semblent partager le vécu d'un vécu pouvant être caractérisé comme atemporel.

### 3.2 Deuxième extrait : en recherche d'équilibre à travers la pratique avec un dedans fragilisé par le dehors

Nous allons maintenant lire un autre extrait, qui se situe vers la fin du journal et correspond à la journée du 27 juillet 2021. Il s'agit d'un cours en ligne pour une entreprise, un dernier cours pour ce groupe avant les vacances d'été.

Voici l'extrait du tableau de couleur qui lui correspond. La note est plus dense, avec 9 séquences (121-129). On y trouve 11 sous-catégories, et les 4 catégories y sont présentes. Les absents sont les sous-catégories « le dehors » (bleu foncé), « l'entre-deux » de la catégorie rouge (rose pâle), « la linéarité » (orange), « la tradition » (vert clair), « la trahison » (vert foncé).

|     |            |            |            |
|-----|------------|------------|------------|
| 121 | bleu clair |            |            |
| 122 | rouge      |            |            |
|     | jaune      | orange     | jaune      |
| 123 | bleu clair | bleu foncé | bleu clair |
| 124 | vert clair | vert foncé | vert clair |
|     | rouge      |            |            |
| 125 | rouge      | bleu clair | bleu clair |
| 126 | jaune      | vert clair | bleu clair |
| 127 | bleu clair | vert clair | bleu clair |
| 128 | jaune      | orange     | orange     |
| 129 | jaune      |            |            |

En effet ce cours se fait pendant le séjour dans la maison parentale. Ce retour aux sources se fait dans le cadre d'un besoin de maintenir un rythme de travail de thésard, assurer ses engagements professionnels pour des cours en distanciel, avec une petite fille en bas âge. Cette situation complexe déclenche une crise intérieure avec une réactualisation des souvenirs émotionnels douloureux d'enfance par moments débordant sur l'espace du journal. Au moment de cette note, la phase aigue de cette

crise est passée en se trouvant présente de façon plus explicite dans les quelques notes qui précèdent cet extrait et le contextualisent.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>121A « Dedans »</b></p> <p>Aujourd’hui en me connectant je ne suis pas très en forme, je ne me sens pas très bien et mon humeur est un peu mitigé. Je m’installe quelques minutes avant le cours, je règle les lumières, le téléphone, je prends le temps de m’écouter, respirer, me préparer au cours. J’observe mes émotions, je repère un brin de culpabilité de ne pas être en meilleure forme pour mes élèves, puis je m’autorise de ne pas être à la hauteur et me dis que c’est humain.</p> | <p><b>121B</b></p> <p><b>« Dedans »</b></p> <p>Ici je commence par décrire mon état émotionnel et physique avant le cours, puis ma préparation. Je relate aussi comment à l’aide d’introspection, la respiration j’essaie de me rendre disponible pour la pratique.</p> | <p><b>121C « Dedans »</b></p> <p>Regarder au fond de soi, sans chercher à changer les choses, laisser faire, explorer comment les pensées viennent, comment se manifestent les émotions, observer les sensations dans le corps. C’est ce qu’on fait en début du cours et là je profite de l’attente de mes élèves pour cette pratique personnelle.</p> |
| <p><b>122A</b></p> <p><b>« Accompagnement »</b></p> <p>«Circularité »/« Linéarité »</p> <p>Puis je vois enfin une première élève connectée. On échange quelques mots, la</p>   | <p><b>122B</b></p> <p><b>« Accompagnement »</b></p> <p>«Circularité»/« Linéarité »</p> <p>Je raconte la prise de contact avec les</p>   | <p><b>122C</b></p> <p><b>« Accompagnement »</b></p> <p>«Circularité »/« Linéarité »</p> <p>Dans cet échange qui a l’air insignifiant, on laisse passer des messages, qui parlent de</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>conversation s'engage autour des vacances, du temps pluvieux, des perspectives de la rentrée, je me dis qu'on sera peut-être en cours individuel. Puis une deuxième élève se connecte, elle me dit qu'elle voulait profiter du dernier cours.</p>  | <p>participantes de ce cours. La deuxième, qui exprime cette envie de profiter de la dernière pratique, exprime donc l'importance pour elle d'être là qui vient de la conscience que c'est une dernière occasion qui se présente.</p>  | <p>nos émotions, vécus, nous permettant donc de nous accorder.</p> <p><b>Le temps limité accentue cet envie de vivre l'instant présent, en profiter, dans la prise de conscience que l'occasion ne se présentera peut être plus.</b></p>   |
| <p><b>123A</b><br/>« <b>Dedans/Dehors</b> »</p> <p>Je propose de passer à la pratique et le thème de notre cours d'aujourd'hui qui est l'équilibre. On commence par un temps de respiration et j'entends le bruit de la cuisine. J'espère que ça ne s'entend pas. J'essaie de rester centrée sur la pratique, détachée. On pratique la concentration sur l'ancrage, la respiration profonde, avec</p> | <p><b>123B</b><br/>« <b>Dedans/Dehors</b> »</p> <p>Les deux élèves gardent les caméras éteints et je me dis que c'est dommage de ne pas les voir.</p> <p>Mon message laisse deviner une gêne, peut être irritation, face aux bruits qui viennent exactement au moment de méditation.</p> <p>Je continue de proposer le thème</p> | <p><b>123C « Entre-deux »</b></p> <p>Cette part de moi et de mon vécu qui est dans l'espace du cours est importante, et maintenant m'apparaît de façon encore plus claire dans mon journal. Mon vécu, mes expériences orientent beaucoup mes choix, souvent de manière inconsciente. Il y a dedans sûrement beaucoup de limites et en même temps, c'est ça qui me nourrit et</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>les bandhas et la suspension du souffle.</p>  | <p>d'équilibre à mes élèves. Décidément, mon besoin de cette période devait le définir.</p>   | <p>m'inspire pour ce que je transmets.</p>  |
| <p><b>124A Tradition/Trahison</b><br/><b>Transmission</b></p> <p>Je propose ensuite quelques nouvelles pratiques pour échauffer le bassin, les pieds, les jambes, préparer la pratique debout. On révisé la stabilisation des hanches puis on passe au guerrier. L'image de la finale de l'escrime aux Olympiques que j'ai regardé hier me vient à l'esprit.</p> | <p><b>124B Tradition/Trahison</b></p> <p>J'observais les gestes, la posture des sportives et ça me faisait penser à la fois au yoga. Le guerrier et ses variations me rappelle à la fois l'esprit tellement concentré, alerte de ses athlètes de haut niveaux, leur technicité et la rapidité de réaction, une association entre la maîtrise du corps et certains traits de ces sportifs.</p> | <p><b>124C Entre-deux</b></p> <p>Je n'ai jamais fait de l'escrime, mais d'un coup en regardant cette image, je fais ce parallèle entre la forme corporelle et le mental. Dans le yoga il ne s'agit pas de performance, ni de compétition, contrairement à une pratique sportive. Mais le yoga moderne a évolué en intégrant aussi cette expérience du corps, dans laquelle on est ancrés.</p> |
| <p><b>125A</b><br/><b>« Accompagnement »/Transmission</b></p> <p>Je propose ensuite un enchaînement dynamique des postures</p>   | <p><b>125B</b><br/><b>« Dedans »</b></p> <p>Je décris ici ma proposition pour ce cours tonique. Je remarque aussi mon</p>   | <p><b>125C « Entre-deux »</b></p> <p>On n'est jamais symétrique et on n'est pas dans cette recherche d'un équilibre parfait et</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>d'équilibre debout.<br/>J'invite mes élèves à observer le côté faible et chercher à équilibrer les deux côtés et je note pour moi qu'aujourd'hui j'ai plus de difficultés sur le côté gauche. A la fin de série de chaque côté je propose de prendre un instant et ressentir les différences et les changements.</p> | <p>état, le côté gauche est en effet mon point faible globalement.</p>   | <p>inatteignable, c'est un processus et ce n'est jamais un acquis. On s'explore par contre corporellement, en prenant conscience des polarités en mouvement. On peut les mettre en référence avec ce deux, du yin et du yang, d'ida et pingala en yoga, tout en ayant conscience de ce centre au-delà où en-deçà de la séparation.<br/><b>L'équilibre dans le corps traduit cette quête du chemin de milieu</b></p> |
| <p><b>126A « Circularité »</b><br/>A la fin j'invite à revenir vers la posture de l'enfant en déposant toutes les tensions vers la terre. Puis se tournant sur le dos, quelques torsions pour compenser les tensions après un travail intense debout, puis vibration jambes levées.</p>                                 | <p><b>126B Traditio n/Trahison</b><br/>La posture de l'enfant c'est un moment ressourçant, de lâcher prise, quand on n'a rien à tenir et tout devient mou dans cet abandon. La torsion a aussi cette symbolique d'harmoniser les</p> | <p><b>126C « Entre-deux »</b><br/>On peut donc lire ces diverses équilibrages à travers l'expérience des polarités tonique/mou, tenir/abandonner, symétrie/asymétrie, verticalité/inversion.</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>deux hémisphères dans l'asymétrie.</p> <p>L'inversion, qui permet de compenser après les pratiques debout, emmène donc un autre type d'action équilibrante.</p>  |   |
| <p><b>127A « Dedans »</b></p> <p>Puis pendant la relaxation finale je reste moi-même allongée tout en la guidant, je me sens tellement bien ici que je m'autorise à rester au sol..</p> | <p><b>127B Entre-deux</b></p> <p>Inhabituel pour moi, je préfère toujours rester assise pour guider la relaxation, ou debout pour une question de son. Ici j'expérimente cette guidance différemment, je me laisse aller à cette sensation qui me fait du bien.</p> | <p><b>127C « Dedans »</b></p> <p>C'est sûrement parce que je ne me sentais pas en forme et la pratique a été assez tonique. Et en même temps il y a eu clairement une transformation de cet état d'avant la pratique.</p> |
| <p><b>128A «Circularité »/ «Linéarité »</b></p> <p>Je me dis qu'une relaxation plus longue serait nécessaire après cette pratique, mais on a déjà dépassé l'heure de la</p>             | <p><b>128B «Circularité »/ «Linéarité »</b></p> <p>On voit aussi que les participantes aimerait bien laisser durer ce moment dans la shavasana.</p>   | <p><b>128C Entre-deux</b></p> <p>Cet état de détente est donc partagé par nous toutes, on est en connivence</p> <p><b>Cet espace qu'on a co-crée, nous a fait</b></p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>fin, donc je dois clore en invitant mes élèves à prendre le temps qu'il leur faut pour revenir. Et en effet je reste quelques minutes à les attendre. A la fin pendant le moment d'échange rapide une des deux me dit qu'elle aura du mal à revenir au travail, elles sont bien détendues</p> |  | <p><b>sortir « hors du temps », mais moi je ne dois pas me laisser aller totalement, car je dois être « dans le temps »</b></p> |
| <p><b>129A « Circularité »</b><br/>Je leur dis que je n'ai pas encore la confirmation du planning de la rentrée mais on aura probablement un retour au présentiel. On se dit donc bonnes vacances et à septembre.</p>  | <p><b>129B</b><br/><b>« Circularité »</b><br/>On se sépare donc mais on se dit qu'on aura d'autres rencontres devant nous sous une forme ou une autre.</p> | <p><b>129C</b><br/><b>« Circularité »</b><br/>On se dit aurevoir donc sur une note d'ouverture.</p>                             |

Nous voyons donc ici la présence du « dedans » dans 6 items. Le contexte extérieur ici n'est pas explicité, mais l'accent est mis sur l'intériorité et le besoin d'un moment de préparation avant, ce qui induit un état perturbé. La colonne C avec l'item 121C explicite l'utilisation de la pratique d'observation et d'auto-régulation avant de rencontrer les participants de ce cours que nous proposons en début des séances de façon générale pour les élèves.

La description de la pratique est présente de façon détaillée dans cette note, avec quelques références et réflexions sur sa construction et la pratique du yoga en général en faisant apparaître ici notamment la catégorie « verte ». La nuance pâle de l'« entre-

deux » verts ici se rapporte à deux items, dont une (124C), dans la troisième colonne, découle d'une mise en rapport du yoga moderne et une pratique sportive (124A-124B) comme finalement une manière fluide d'intégrer ces expériences corporelles. Un deuxième item (127B) de cette sous-catégorie se situe dans la deuxième colonne à travers cette remarque explicitant le caractère peu traditionnel de vivre la guidance de la relaxation finale à partir d'une position allongée. Dans le 127A on lit : « *je me sens tellement bien ici que je m'autorise à rester au sol* » exprimant un certain lâcher-prise à la fin du cours. 127C remet en rapport ce choix avec le « Dedans » transformé, comparé à l'état d'avant la pratique, qui exprimait une certaine confusion sur le plan émotionnel.

Ainsi, si au milieu de la pratique on ressent la solitude dans ce besoin de résister dans un « Dehors/Dedans » plutôt tendu : « *On commence par un temps de respiration et j'entends le bruit de la cuisine. J'espère que ça ne s'entend pas. J'essaie de rester centrée sur la pratique, détachée.* » (123A) L'absence d'un visuel en face, l'impossibilité de voir les personnes, avoir des interactions avec elles pendant la pratique est à ce moment-là mal vécue : « *Les deux élèves gardent les caméras éteintes et je me dis que c'est dommage de ne pas les voir. Mon message laisse deviner une gêne, peut être irritation, face aux bruits qui viennent exactement au moment de méditation.* » (123B) Cela fait que la guidance de la pratique se fait en mode transmission (124A) à partir de Soi (125B) et avec Soi (125A) où accompagner prend le « s' ».

On remarque que l' « entre-deux » du rouge est absent dans cette note, même s'il pourrait presque être deviné à la clôture (128C), au moment du partage informel après cours, quand finalement notre ressenti se confirme par le retour des participants et permet de rendre compte de quelque chose qui relève de la co-création ayant opéré malgré le fait d'être dans des espaces physiquement séparés et sans interaction tout au long de la pratique.

La temporalité est aussi un thème bien présent en sous-catégorie mixte jaune « circularité/linéarité » dans cette note à travers une certaine perception d'une limite du temps - du dernier cours de la saison, qui stimule à y être, en profiter, lui donne une certaine particularité, tout en s'inscrivant dans la cyclicité (vacances, reprise à la rentrée) (122A, 122B, 122C).



Puis à la fin de la pratique en tant que tension entre le besoin ressenti (durée de la relaxation) et l'injonction de respecter l'heure de la fin du cours (cadre d'entreprise, des tâches professionnels à accomplir après la pause), avec le souci de l'accompagnement de l'autre dans cette transition (le temps du retour d'un état détendu, intériorisé vers un mode « normal ») (128A, 128B).

L'entre-deux jaune ici apparaît dans la troisième colonne (128C) en rapport avec cette « sortie » qui transcende la contrainte temporelle, en lâchant prise et en arrivant à accéder à ce mode « hors du temps »/ instant présent. Dans notre prochain chapitre, nous pourrions voir comment cette problématique s'articule avec l'accompagnement à travers l'ensemble du journal de façon à faciliter ce passage d'un certain état de conscience altéré, caractérisé par une autre perception du temps.

L'ensemble des items de la dernière séquence 129 correspondent à la clôture du moment d'échange qui correspond donc à la « circularité », en refermant le 'cycle' qu'on a vu commencé dans la séquence 122. La linéarité avec une notion de limite ici est absente, car cette fin suppose une reprise.

Nous pouvons donc schématiser ce récit du cours en plusieurs parties :

- moment de préparation du cours, contexte intérieur (séquence 121);
- arrivée des participants avec un échange informel, ouverture du contact (séquence 122) ;
- la pratique proprement dite (moment de respiration – séquence 123, pratique posturale séquences 124-126), relaxation et la « sortie de la relaxation » séquences 127-128)
- l'échange informel après le cours, clôture du contact. (séquence 129)

Nous pouvons voir que ces deux extraits cités sont bien différents, qu'il s'agisse du contenu qui y est relaté, de la manière dont chaque note est structurée, son volume et la densité (nombre de séquences, diverses catégories représentés). Nous avons pu ainsi observer comment ces différentes manières dont les sous-catégories s'expriment et se mettent en mouvement aussi à travers les colonnes du journal augmenté. Cela permet de voir de différents thèmes qui ressortent à partir du corpus bien varié, malgré cette

forme particulière d'un journal écrit à une période particulière en prenant partie d'assumer la part subjective. Nous pouvons également, de quelle manière le tableau couleur permet d'en ressortir des possibilités de nouvelles lectures transversales et peut-être circulaire qui vont permettre de nous diriger vers une interprétation qui se fera donc dans l'étape suivante de notre travail. En tout cas, à ce stade du travail, nous avons ressenti que cette lecture du journal à partir des couleurs a permis de révéler de nouvelles possibles à partir de notre corpus.

## Conclusion

Nous avons donc pu à travers ce chapitre poursuivre un cheminement d'analyse de notre corpus, commencé par plusieurs lectures qui ont fait émerger huit thèmes à l'origine de nos catégories d'analyse. Nous avons d'abord tenté de bien les séparer, mais nous avons vu ensuite en émerger quatre couples de catégories : dedans/dehors, accompagnement/transmission, tradition/trahison, circularité/linéarité. Après attribution de code couleur, en différenciant par clair/foncé chacun des pôles de la dyade, nous avons tenté le codage. Nous avons réalisé, que tantôt présent par un des pôles, tantôt par les deux, il en émergeait aussi une sorte de méta niveau, dépassant la polarisation, qu'on a pu définir comme le tiers en y attribuant donc une nuance pâle. Nous avons ainsi pu définir les sous-catégories dans leur correspondance à la façon dont la catégorie était représentée : par un des pôles, les deux séparés et clairement identifiables, ou par leur entre-deux. Nous avons ensuite pu commencé à visualiser les premières données : la répartition des catégories sur l'ensemble du journal, la répartition des sous-catégories par type sur le journal. Pour regarder l'organisation interne de chacune des catégories, nous les avons représentés à travers des graphiques par secteurs en repérant certaines similitudes, notamment ce qui réunit les quatre, était la part du pôle «foncé ». Nous avons ensuite tenté de voir la dynamique au sein de chacune des catégories à travers les colonnes du journal. Nous en avons pu ressortir l'augmentation de la catégorie « entre-deux » pour l'ensemble des catégories dans la 2<sup>ème</sup> (B) et 3<sup>ème</sup> colonne (C).

Dans la dernière section de ce chapitre, afin de pouvoir voir le mouvement des catégories au sein d'une note, nous avons pris deux extraits contrastés. Ainsi, dans le

premier extrait, nous avons pu voir le couplage entre les pôles de la catégorie dedans/dehors a pu révéler leur entre-deux, qui s'est suivi aussi dans un entre-deux des catégories accompagnement/transmission et circularité/linéarité. Le dehors ainsi a opéré dans son bouclage avec le dedans une ouverture des possibles. Dans le deuxième extrait, nous avons pu voir une situation bien différente, avec un dedans en conflit avec le dehors, mais a résisté en faisant ressortir l'entre-deux, qui a ensuite aussi été accompagné par l'entre-deux de la catégorie tradition/trahison, et de la catégorie circularité/linéarité. Nous avons donc pu voir, dans cette lecture de deux extraits bien différents, comment le texte en se décalant à travers les colonnes, permet ce dépassement de polarisation. Dans notre sixième chapitre, nous allons donc faire une relecture interprétative de notre journal, en tentant le passage de la linéarité vers la circularité de la lecture pour appréhender d'autres ouvertures possibles, émergeant à travers le journal.

## Chapitre 6 : Vers une relecture du journal : herméneutiques des dynamiques d'entre-deux

### *Introduction*

Dans le chapitre 5 nous avons pu voir la méthode que nous avons « bricolé » pour le traitement de ce corpus singulier, spécifique, qui se constitue du journal augmenté. Cette manière d'épaissir le journal en s'inspirant du Pardès, a été donc mise en référence avec différents « niveaux » de lectures, permettant, en se décalant de la situation singulière, à travers les colonnes, une certaine mise en mouvement avec nos concepts en correspondance avec le cadre théorique et la première partie de notre travail.

Nous avons vu ensuite comment les différentes relectures du journal augmenté ont permis d'en faire émerger des thèmes qui, en les confrontant avec notre problématique, se sont mises en couples : dedans/dehors (bleue), accompagnement/transmission (rouge), tradition/trahison (vert) et circularité/linéarité (jaune), puis les quatre sous-catégories qui correspondent à la façon dont les pôles de nos couples s'expriment dans chaque item en question.

Nous avons pu ensuite, avec une première approche d'analyse, repérer les mouvements à l'intérieur de chacune des catégories de manière générale, puis entre les types de relations, avec cette émergence ou concentration de la catégorie de l'entre-deux vers la 3<sup>ème</sup> colonne du journal.

Ensuite, en partant de différents extraits du journal augmenté pour rendre plus parlante cette dynamique des sous-catégories, tout en revenant à l'écrit, nous avons analysé les diverses manières dont leur mouvement se fait au sein d'une note correspondant à un récit d'un cours.

Dans le chapitre présent et dernier de notre travail, nous allons donc pouvoir étayer ces mouvements repérés en faisant une lecture interprétative à travers les différentes séquences et notes du journal se faisant en circularité tout en allant vers une interprétation des données de ce corpus.

## 1 Interprétation des résultats d'une analyse linéaire

### 1.1 *La méthodologie comme transformation pour rester en cohérence avec le but de la recherche*

Pour aller vers cette phase finale de notre recherche, qui clôture ce long cycle de dix années, nous allons devoir reprendre du recul, tout en nous rappelant l'élan initial qui nous a amené à nous engager sur ce chemin sinueux.

Notre point du départ était la volonté de questionner les processus en lien avec ce qui nous passionne, la connaissance de soi et du monde. Nous avons prévu, à travers un regard sur la diversité des méthodes et de formes qu'elle peut prendre, explorer quelque chose qui réside au fond de cette pluralité des voies possibles. Nous étions en train de suivre notre intuition, qui résidait dans le fait que notre propre expérience personnelle vécue à travers le yoga, n'était qu'un des cas particuliers de quelque chose qui réside au fond de la diversité des chemins, et c'est ce cœur commun que nous voulions explorer. Cette démarche heuristique pour nous aurait dû passer par une recherche de liens, invisibles au premier abord, pour tenter d'attraper quelque chose qui se trouverait au cœur de ces processus divers. Nous avons voulu dans notre projet initial aborder ce qui pour nous était de l'ordre de l'essence ou peut-être de graine de l'universalité, à partir donc des pratiques tout à fait différentes, sans ancrage philosophique nécessairement en Orient, notamment en y incluant la création artistique.

Puis après de premières années de lectures, réflexions, un premier entretien exploratoire, nous avons réalisé que vouloir comprendre ce qui relève de l'intériorité d'un objet qui touche au rapport sensible au monde par une démarche en extériorité, était donc contradictoire et n'allait nous laisser qu'en superficie, toujours en dehors de notre objet. A partir de là, le processus de transformation intérieure a été enclenché, et c'est ainsi qu'en assumant une implication totale dans l'expérience vécue, mais sans en savoir véritablement le coût, nous nous sommes mis à l'écriture « en première

personne » du journal pédagogique, en choisissant donc comme terrain notre propre expérience d'enseignement du yoga.

Ce premier temps d'écriture a été donc éprouvant, marqué par des bouleversements parfois déstabilisants, nous avons donc envisagé le premier journal d'abord comme le corpus de la thèse, puis au vu de son caractère inachevé nous avons décidé de revenir à l'écriture par un nouveau journal<sup>623</sup>.

Celui-ci était pour nous une issue à ce qui se présentait comme une impasse. Nous avons été tentées d'oublier le premier journal, qui portait pour nous des traces d'un vécu encore douloureux (même s'il était principalement présent sous formes de silences/coupures).

Le récit de la maternité est un entre-deux, un interstice, le point charnière qui a marqué ce début d'un nouveau cycle, qui a permis d'explicitier à travers un récit très personnel et même intime, cette densité d'une période peu fertile du point de vue de notre thèse, cette année dite « blanche » dans ce qu'elle pouvait y emmener de (re)nouveau. C'est donc un non-agir qui rend du sens à cette recherche-action existentielle, qui permet de la poursuivre, aller plus loin ou revenir vers notre point du départ.

Nous pourrions à partir de là concevoir notre corpus comme une unité ayant donc une structure complexe. D'un côté nous avons ces trois écrits journaliers en première personne dans un ordre chronographique dans la logique du temps linéaire : du 1<sup>er</sup> Journal, le récit de la maternité et le 2<sup>ème</sup> Journal. D'autre part, nous avons augmenté ce dernier corpus qui a pris aussi cette forme ternaire, en trois colonnes.

Nous pouvons donc, en faisant référence à une vision spatio-temporelle hindoue<sup>624</sup>, situer ces parties du corpus symboliquement dans cette logique de division en période descendante avec la traversée d'une désintégration et ascendante avec une réintégration. La première période, vue comme non auspiciouse, est celle des *Quatre mois* de mousson et est caractérisée par des renversements radicaux, mais aussi les plus grands moments de célébrations, de fêtes, qui permettent de rétablir l'ordre, avec un

---

<sup>623</sup> Voir chapitre 4.2.1. pour le récit de ce cheminement, « *De l'épreuve de traitement de corpus inachevé vers la constitution d'un corpus augmenté* »

<sup>624</sup> supra, chapitre 4

mouvement se faisant aussi dans un axe vertical d'ouverture au sacré ou la transcendance, quand les hommes et les dieux communiquent. (Gaborieau M., op.cit.) Cet abolissement fait donc partie d'un tout, avec une descente indispensable, qui permet d'approcher le centre pour rendre possible une ascension. Ainsi, dans la temporalité du premier journal tenu sur quatre mois nous pouvons donc voir une certaine correspondance symbolique avec ce calendrier. Pour notre processus, cela traduit son caractère indispensable, comme un point de départ d'une transformation recherchée et cette envie de le détruire fait miroir à la désintégration qui se passait dans cette période.

D'ailleurs, ces interstices arrivent qu'à cette même période des *Quatre mois*<sup>625</sup>. Alors que la période montante de l'année, deux fois plus longue, correspond au temps ordinaire, profane, caractérisé par la continuité, ici aussi nous pouvons faire une certaine analogie avec notre corpus, avec ces coupures du 1<sup>er</sup> Journal, avec leur caractère particulier. La dernière note du journal est, elle-aussi, inachevée, la coupure y étant au milieu de la phrase.

La vision spatio-temporelle du cycle en hélice s'appuie sur la multi dimensionnalité et la fin du cycle est en réalité hors du temps et de l'espace dans son ouverture vers l'éternité, dynamique de transcendance. C'est l'annihilation profonde, quand « *les limites et les rôles ne sont pas encore fixés ou plutôt sont remis en question puis réinstaurés avant que l'univers reprenne sa marche normale. D'où les nombreux renversements auxquels nous assistons pendant cet interrègne.* » (Gaborieau, op.cit., p. 23) Ce mouvement donc dans la coupure se traduit par un plongeon dans la descente jusqu'à l'arrivée dans le point le plus bas, qui rejoint le centre, puis le retour jusqu'à la remise dans le sens horizontal commun. Cela reflète symboliquement ce qui se passe dans ces moments d'épreuves les plus intenses, de ce qui touche à notre identité, nos appuis les plus fermes, auxquels nous sommes profondément attachés. Quand nous devons « toucher le fond », en se voyant retiré ce qui nous paraissait essentiel pour notre existence, jusqu'à ce qu'on puisse ressentir qu'on est toutefois près de revenir vers le mouvement de la vie, ou

---

<sup>625</sup> Ceci est vrai pour le calendrier hindou, alors que le calendrier Indo-népalais présente plusieurs coupures suivant la même logique (Gaborieau, ibidem, p. 24)

lorsqu'on reconnaît que la vie nous reprend dans son mouvement. C'est à ce moment que nous nous voyons transformé, mais pourtant toujours le même. Ce fond que nous avons ainsi touché était donc finalement notre centre.

Ces processus peuvent être mis en référence également avec la définition du système autopoïétique, en tant que « *réseau de processus de production (création, transformation et destruction) ...* » (Maturana, Varela 1994<sup>626</sup>), où la circularité est propre à ces cycles de régénération, dans l'échange entre une entité autonome dans ces processus de co-évolution avec l'environnement. Ces perturbations venant de l'environnement extérieur en constante mutation viennent interagir avec le système qui maintient son identité qui continue son processus d'auto-production.

### **1.2 Début d'interprétation : analyse linéaire pour montrer la dynamique de l'émergence du sens à travers les niveaux du corpus**

Nous avons donc pu voir que les différents écrits que nous avons pu faire, entre le premier journal, le récit de la maternité et le deuxième journal pourraient tous être considérés comme un corpus intègre, dont chacune des composantes pourraient être vue comme un reflet de différentes périodes d'un même cycle caractérisé par une dynamique propre à elles. Et notamment à travers le modèle de la vision spatio-temporelle en hélice décrite plus haut, nous pourrions essayer d'aborder leur lecture non seulement comme une succession chronologique, mais tenter d'en apercevoir d'autres dimensions sous-jacentes. La vision linéaire d'un avant-après ne pourrait pas totalement exprimer notre vision de la complexité d'un processus de transformation qui s'appuie sur cette dynamique de cyclicité, où notamment un arrêt d'un certain mouvement visible/dicible pourrait en cacher un autre, se faisant vers le dedans dans le silence. Suivant cette logique, nous avons envisagé le traitement de l'ensemble du corpus<sup>627</sup>, puis nous avons reconnu notre limite ainsi que la recherche d'exhaustivité ici ne collait pas vraiment à notre problématique ni à notre ancrage théorique. Nous avons pris le parti de plutôt explorer cette complexité et la multi dimensionnalité à partir de

---

<sup>626</sup> H. Maturana, F. Varela, L'arbre de la connaissance, racines biologique de la compréhension humaine, Addison&Wesley, 1994

<sup>627</sup> Notamment nous avons refait une lecture du premier journal en faisant attention aux 4 coupures, qui nous ont semblé éloquentes dans leur correspondance à des moments de vulnérabilité particulière. Nous avons repéré notamment que chacune d'elles est arrivée après un cours avec des enfants, la 4<sup>ème</sup> étant au milieu d'une dernière note de ce journal, où le récit s'arrête au milieu sans être achevé.



ce deuxième journal augmenté, dont nous nous sentions plus près au moment du traitement.

*L'interprétation des données d'analyse de tableau de couleur entre les colonnes*

Ainsi nous avons vu, le cheminement qui s'est fait à partir de notre analyse du contenu de ce corpus vers la catégorisation en couples. Puis nous avons pu observer la manière dont s'organisait la structure interne des quatre couples de catégories : dedans/dehors, tradition/trahison, circularité/linéarité, accompagnement/transmission<sup>628</sup>. Nous avons pu voir que cette structure se mettait en mouvement différemment à travers les colonnes<sup>629</sup> du journal.

Ce qui était mis en évidence grâce aux histogrammes par colonnes, c'est la corrélation entre l'émergence de la sous-catégorie de l'entre-deux avec le décalage du texte brut du journal.

Ainsi, pour la catégorie du dedans/dehors cette sous-catégorie est absente dans le texte du journal (colonne A), fait son apparition en colonne B (avec 3 occurrences) et se concentre majoritairement dans la colonne C (avec 18 occurrences).

Pour la catégorie de la tradition/trahison, 1 seule occurrence de cette sous-catégorie d'entre-deux apparaît dans le texte brut du journal, puis on en trouve 2 dans la colonne B et 10 dans la C.

Pour la catégorie de la circularité/linéarité, 4 occurrences sont trouvables dans le texte du journal, puis 5 dans la colonne B et 15 dans la C.

Enfin, la catégorie de l'accompagnement/transmission, compte également 4 occurrences de l'entre-deux dans le texte du journal, 5 dans la colonne B et 23 dans la C.

Nous voyons donc que cette nuance est rare dans le texte brut du journal de la première colonne (A), voire totalement absente pour la catégorie du dedans/dehors. Pour pouvoir l'approcher, il a fallu passer par un certain cheminement qui se décale de ce sens

---

<sup>628</sup> Chapitre 5, 2.2., supra, *A l'intérieur des catégories*

<sup>629</sup> Chapitre 5, 2.3., supra, *Dynamique des catégories à travers les colonnes du journal : repérer les mouvements des sous-catégories*

premier et qui permet d'approcher petit à petit cette nuance. A l'inverse, si l'on regarde pour l'ensemble des quatre catégories la sous-catégorie mixte, celle-ci diminue dans la troisième colonne (C). De même que pour les trois catégories (dedans/dehors, accompagnement/transmission, circularité/linéarité) la sous-catégorie foncée (dehors, transmission, linéarité) va diminuer.

Si on regarde chacune des 4 catégories-couples, avec les quatre graphiques par secteurs qui correspondent à l'ensemble du journal augmenté, si on en refaisait pour chacune des colonnes à part, cette image aurait été ainsi bien différente à chaque fois. Cela nous montre comment en nous plaçant sur différents plans de discours, ce qui se passe se présente de manière nouvelle, en faisant émerger d'autres nuances de la catégorie. Dans la même logique, si on avait séparé les 3 colonnes du tableau couleurs, on aurait obtenu une image différente en terme de nuances, avec une image plus pâle et monochrome dans l'ensemble dans la troisième colonne (C) avec une dominance de la sous-catégorie claire des trois catégories (accompagnement, circularité, dedans) et de la sous-catégorie de l'entre-deux des quatre catégories.

Ce tableau de couleurs nous permet d'accéder ainsi à cette émergence des sens plus subtiles par un regard sur cette version abstraite reflétant une certaine atténuation des nuances, on peut voir comment la réflexion se met en mouvement de gauche à droite, de la première (A) à la troisième colonne (C), en se déplaçant au sein de la catégorie (avec un changement de sous-catégorie s'exprimant par une autre nuance de couleur<sup>630</sup>) ou bascule dans une autre catégorie (avec un changement de couleur<sup>631</sup>). On pourrait aussi voir des plaques de couleurs parfois plus entières et continues qui ressortent parfois<sup>632</sup>.

---

<sup>630</sup> Cf Annexe 2, Tableau de couleurs, par exemple, ligne 39 dans la note du 22.06., avec une transition de la catégorie mixte rouge en colonne A, suivie par le rouge foncé dans la colonne B et enfin le rouge pâle dans la colonne C ; dans la note du 20.07., deux mouvements identiques dans la ligne 103 et 110, rouge (colonne A), rouge mixte (B), rouge pâle (C) ; dans la note du 30.07., case 138, du vert mixte dans la colonne A, on passe au vert claire dans la B et vert pâle dans la C

<sup>631</sup> Cf, Annexe 2, Ibid, par exemple, voir note du 15.06., ligne 7, avec le bleu foncé (colonne A), l'orange (B), le vert foncé (C) ; note du 13.07, ligne 94, avec bleux mixte (A), vert clair (B), bleu pâle (C) ; note du 27.07, ligne 126 avec jaune claire (A), vert mixte (B), bleu pâle (C)

<sup>632</sup> Cf Ibidem, par exemple la note du cours prénatal du 16.06, lignes 8-16, avec une domination du rouge, où s'incrustent d'autres couleurs, la note du 13.07., cours d'entreprise en ligne, lignes 88-94 avec une dominance du bleu

Cela sert pour nous d'illustration pour montrer ce sens étant façonné au fur et à mesure, à travers la recontextualisation progressive de la situation (dans la colonne B), cette relation entre ce qui apparaît dans le texte et n'y est pas, puis sa mise en mouvement vers la conceptualisation (dans la colonne C).

Ce décalage qui fait opérer une mise en relation avec un certain niveau conceptuel se révèle ainsi comme condition indispensable pour que cette émergence/création de ces entre-deux soit possible. La temporalité y a aussi une fonction essentielle, car ce décalage, avec l'écriture du texte augmenté se fait avec un recul (l'écriture des colonnes B et C se faisant plus d'un an et demie après les événements et l'écriture du journal). Ce temps a été créateur, car de nouvelles transformations intérieures se sont auto-produites pendant cette période. Tout en demeurant dedans, car nous éprouvons le vécu relaté en tant que souvenirs auxquels nous nous reconnectons en relisant le journal. Nous sommes donc placés sur des temporalités différentes sur le plan extérieur, mais nous pouvons aussi en quelque sorte inverser cette flèche<sup>633</sup> et cette capacité deviendrait source de nouvelles réactualisations et déployer sa dimension créatrice de nouvelles connaissances.

#### *Interprétation de deux extraits du journal analysés*

C'est aussi en quelque sorte ce que nous pouvons voir dans les deux extraits du journal, analysés dans le chapitre précédent<sup>634</sup>. Ces deux notes sont bien contrastées par rapport à beaucoup de paramètres qui les caractérisent. Le contenu – dans le premier extrait<sup>635</sup> il s'agit d'un cours fait en plein air, dans un cadre libre d'une pratique organisée en privé, au parc, donc sans contrainte particulière en termes de temps (présence de la catégorie dehors avec l'entre/deux de la circularité/temporalité). L'espace ouvert du parc ici participe à cette liberté ainsi, invitant les participants aussi à un certain état d'esprit. En même temps le groupe n'étant pas très nombreux, cela permet d'établir plus de proximité, d'échanges avec et entre les élèves (présence des catégories

---

<sup>633</sup> Cf à ce propos F. Lerbet-Séréni « *La relation duale. Complexité, autonome et développement* », L'Harmattan, 1994, pp. 81-82, à propos de la temporalité et création, ou le temps pourrait se présenter en tant qu' « ensemble aux mouvements multiples.. »

<sup>634</sup> Supra 5.3., « *Les extraits du journal augmenté pour aborder les catégories et leurs nuances* »

<sup>635</sup> Supra 5.3.1. « *Premier extrait : le dehors qui ouvre vers les possibles du dedans* ».

accompagnement et l'entre-deux de l'accompagnement/transmission). Cet espace commun co-créé se révèle soutenant, au moment où l'environnement nous met à l'épreuve par une perturbation (la pluie) et cela permet finalement de nourrir cet imaginaire de l'enfance (présence de la catégorie du dedans/dehors et de la circularité). On peut y voir donc cette dynamique plurielle de divers couplages sur le plan interpersonnel (de soi à l'autre/environnement humain, accompagnement), spatial (soi-environnement naturel, dedans/dehors) et intrapersonnel (de soi à soi, dedans), quand en contactant un certain souvenir du passé, se révèle un état particulier (l'enfant intérieur) L'expérience de cette temporalité créatrice ainsi s'énacte<sup>636</sup> par ces échanges avec ces divers plans d'environnement enchevêtrés, avec une récursivité possible (cette situation vécue s'inscrit comme un souvenir en soi, qui permet de revivre cet état).

De l'autre côté, le deuxième extrait évoque une autre situation où ce dedans est éprouvé par l'environnement et, à travers la pratique, une transformation d'état s'opère mais dans un contexte très différent<sup>637</sup>. La part enfantine ici est présente de façon implicite, si on remet cette note dans le contexte présent dans le journal dans les notes précédentes. Les perturbations liées au vécu du retour dans la maison parentale avec un enfant en bas âge ainsi sont encore présentes et demandent un temps de préparation. Le cadre particulier d'un cours en distanciel devant se faire dans ces conditions, avec des caméras des élèves éteints, renforce la nécessité de cet espace qui sert à s'appuyer sur une technique d'attention et écoute sensible de son état. Ce déplacement d'axe d'attention vers soi permet une certaine prise de conscience de cette réaction interne à l'environnement perturbant. Cette réaffirmation de notre autonomie, du fait que cette sensibilité à ce « dehors » s'appuie en fait sur notre subjectivité et laisse émerger cet entre-deux dans la catégorie dedans/dehors : cette vulnérabilité face au monde « extérieur », permet donc ainsi une certaine attention à ces couplages multiples devenant ici source d'un enrichissement de cette histoire personnelle énoncée constituant notre déjà-là. En fait, c'est par ce déplacement d'attention à ces réactions

---

<sup>636</sup> Cf, la théorie de Varela de l'*énaction*, cognition incarnée, de Varela et al., 1991, *op.cit.* ; Supra, Ch. 2.3.3. et chapitre 3.3.3.

<sup>637</sup> Supra 5.3.2. « Deuxième extrait : en recherche d'équilibre à travers la pratique avec un dedans fragilisé par le dehors »

internes que nous pouvons identifier cette clôture<sup>638</sup>, qui permet de « résister », se construire. Tout en vivant cette immersion, car « *la pensée humaine n'émerge pas de façon isolée mais, dans la mesure où les frontières du corps sont ouvertes, notamment au niveau social, est incorporée dans un contexte interpersonnel. Le soi et l'autre se créent simultanément à de multiples niveaux*<sup>639</sup>. »

Ainsi quand nous lisons après la séquence qui raconte un bruit provenant de la pièce à côté pendant le cours, dans la première colonne, nous en disons plus dans la deuxième colonne avec un commentaire plus sensible, à propos d'une certaine réaction (irritation, gêne, tentative de se détacher, garder « l'équilibre » à travers la pratique..), cela débouche à cette réflexion qui cherche à redonner le sens à ce qui se passe dans la troisième colonne : « *Cette part de moi et de mon vécu qui est dans l'espace du cours est importante, et maintenant m'apparaît de façon encore plus claire dans mon journal. Mon vécu, mes expériences orientent beaucoup mes choix, souvent de manière inconsciente. Il y a dedans sûrement beaucoup de limites et en même temps, c'est ça qui me nourrit et m'inspire pour ce que je transmets*<sup>640</sup>. »

Il s'agit de ces échanges dont nous ne sommes pas pleinement conscients, qui se font de manière continue, dans des expériences plus ou moins significatives, mais permettant cette dynamique interne cognitive. Cette attention à ce processus-même, notamment à notre rôle dans la manière dont cette dynamique prend forme, permet de vivre une expérience de transformation, qui est ici lisible à la fin de ce cours<sup>641</sup>.

Après cette première étape d'analyse, afin de développer la façon dont les catégories s'expriment dans le journal, nous allons étayer cette dynamique en tentant sa lecture herméneutique en circularité.

## **2 Relecture herméneutique : des nuances des catégories et des sous-catégories et leurs tissages divers**

---

<sup>638</sup> Cf, nous voulons dire ici clôture opérationnelle, Varela, 1989, *op.cit.*, Supra, Ch. 2.3.3.

<sup>639</sup> A propos de l'énaction et l'autopoïèse ; Connaissance et conscience par couplage biocognitif, Jean-Pierre Courtial, Dans Bulletin de psychologie 2009/2 (Numéro 500), pages 149 à 159

<sup>640</sup> Supra 5.3.2., séquence 123C dans le journal

<sup>641</sup> Supra 5.3.2., séquence 127C dans le journal

Dans la première partie de ce chapitre, nous avons donc commencé par une réflexion sur la manière dont on pourrait situer les différents écrits journaliers que nous avons pu faire pendant notre travail de recherche courant ces années en les mettant en référence avec une vision du temps hindou avec son modèle spatio-temporel multidimensionnel. Nous avons pu voir comment cela pouvait nous aider pour donner sens à notre cheminement méthodologique qui s'est révélé auto-transformateur.

Ensuite nous avons pu aller vers l'interprétation de ce que nous avons pu obtenir comme résultats d'analyse de contenu du deuxième journal augmenté, à partir des graphiques illustrant cette dynamique entre les diverses sous-catégories au sein de nos 4 couples de catégories. Nous avons pu voir que cette dynamique allait pour les 4 dans le sens d'une émergence de la sous-catégorie de l'entre-deux à travers les colonnes du journal augmenté et tout particulièrement dans la troisième colonne (C), qui permettait un niveau de mise en référence entre le journal et ce qui y est relaté et la partie conceptuelle. Ensuite, nous avons pu voir à partir de deux extraits de notre journal, qui correspondent à deux notes de cours entières, la manière dont cela pouvait se mettre en dialogue avec nos appuis théoriques. Nous avons donc pu observer en particulier à partir de ces deux séquences contrastées la manière dont les sous-catégories de la catégorie dedans/dehors ici prenaient forme, en les mettant en référence avec particulièrement les processus propres aux systèmes autopoïétiques tels que formulés par Varela<sup>642</sup> (*Varela et al., 1991*). Nous avons ainsi également pu évoquer le sens que prenait ce type de corpus à plusieurs niveaux, où, à partir du texte brut du journal, la recontextualisation par un écrit plus sensible, et la mise en référence conceptuelle permettaient d'approcher une perspective plus complexe en lien avec notre problématique.

Enfin, nous avons pu en évoquer la possibilité d'une lecture transversale et, peut-être, circulaire du journal. L'idée même de la lecture en circularité provient de la question de notre problématique et cette recherche en lien avec la dimension de l'in-visible et l'indicible. Nous avons évoqué plus haut dans notre partie théorique, la question de la

---

<sup>642</sup> Supra, Chapitre 2.3.3.

limite du langage<sup>643</sup> qui se ressent lorsque nous recherchons à exprimer une expérience subtile, sensible où nous pouvons nous sentir à l'étroit dans les mots. Cela nous renvoie à une certaine linéarité de la structure du langage aussi, limitant sa capacité de décrire des mouvements qui relèvent de l'auto-transformation. Ainsi suivant notre ancrage épistémologique notamment qui s'appuie sur cette vision non-linéaire des bouclages rétroactifs circulaires, nous ne sommes pas à la recherche d'établissement d'une hiérarchie des éléments. Dans la deuxième section de ce chapitre nous allons tenter d'aller approcher une certaine circularité à travers une lecture à partir de notre tableau de couleurs<sup>644</sup>. En le suivant, nous allons tenter une relecture herméneutique avec une synthèse des items/séquences qui correspondent à ces divers processus dans des catégories et sous-catégories, sans tentative d'exhaustivité et, donc, sans suivre une vision linéaire de subordination, supposée être mise en évidence par la quantité des occurrences notamment.

## **2.1 La catégorie jaune : circularité/linéarité**

Pour étayer notre analyse par cette lecture herméneutique du corpus, nous allons donc maintenant voir comment les différentes catégories reviennent à travers de diverses situations du journal, en commençant par la catégorie jaune « **circularité/linéarité**<sup>645</sup> » et de différentes thématiques en rapport avec ce couple.

### **2.1.1 La catégorie circularité/linéarité comme transition d'une temporalité vers une autre**

Dans le deuxième extrait analysé dans notre chapitre précédent, celui du 27 juillet, à la fin du descriptif du cours nous avons pu voir la manière dont la temporalité s'articule sur des modes différents<sup>646</sup>, entre le temps intérieur du cours doté de sa cyclicité, avec ce moment de pratique de relaxation à la fin instauré, le temps du cadre extérieur en

---

<sup>643</sup> Supra Chapitre 2.3. *Vers une épistémologie pour une communication de l'in-dicible – de dedans à dedans*. Ainsi que 3.3.2. Avec l'approche de la sémiotique piercienne et 3.3.3. Au sujet de la traduction des termes liées à la conscience et le corps dans une perspective non-duelle

<sup>644</sup> Infra, Annexe, 2

<sup>645</sup> Supra, Chapitre 5.1.3.

<sup>646</sup> Supra, 5.3.2. , Séquences 128A, 128B et 128C

entreprise. Avec cette forme de cours qui s'imbrique en temps de pause de déjeuner pour des salariés, il s'agit de rester inscrit dans la linéarité d'une journée rythmée par des tâches à accomplir. De l'autre côté il y a un temps interpersonnel, où malgré le distanciel, nous voyons une « connivence » (voir la séquence 128C, inscrite dans la sous-catégorie de l'entre-deux) se créer dans cet espace-temps particulier du cours. Ce souci d'accompagnement pour ce passage se traduit ici par le besoin de tenir compte de cette transition d'un mode à l'autre, passage de la détente profonde ressentie « hors du temps » pour revenir peu à peu vers cet état de productivité.

Voici un exemple<sup>647</sup> qui correspond à ce besoin d'accompagnement de cette transition inscrit dans la sous-catégorie de « linéarité » (marquée par la couleur orange) : « *Donc il ne s'agit pas d'engager un dialogue long, mais plutôt de clore et de laisser les personnes libres ensuite pour qu'elles puissent continuer leur journée, car quand il s'agit d'une pratique pendant la pause déjeuner et dans le cadre d'entreprise, je sais qu'elles ont peut-être d'autres réunions derrière, c'est important de respecter le timing, elles viennent aussi au cours avant de manger, donc souvent elles ont faim à ce moment-là*<sup>648</sup>. » (7B)

Cet item vient en fait épaissir le récit d'un bref échange informel après la pratique (7A) décrit dans la 1<sup>ère</sup> colonne (A). Cette séquence vient à la suite d'un autre morceau portant sur ce thème, appartenant aux catégories de la circularité, qui bouclent avec l'accompagnement et le dedans : « *Ce bref moment d'après-cours est à la fois ouvrant et clôturant. C'est une transition. Le temps de pratique se termine et particulièrement ce dernier moment de relaxation finale, quand on peut « partir » très loin, parfois s'endormir (même si ce n'est pas le but de la pratique), on s'ouvre dans cette vulnérabilité en lâchant prise et à la fois on se repli au plus profond de soi, est sensible. A la fin de shavasana, je fais souvent sonner le bol*<sup>649</sup>. Les habitués le savent et pour eux c'est un repère. Dans tous les cas pour notifier la fin de shavasana, je prononce quelques phrases, souvent concernant le retour par la prise de conscience du souffle vers le corps et ses

<sup>647</sup> Il s'agit de la première note du journal, du 15.06., qui décrit un cours en entreprise en distanciel

<sup>648</sup> Nous avons conservé le langage des notes du journal, qui peut contenir des fautes, des abréviatures, des expressions familières etc.

<sup>649</sup> Il s'agit du bol chantant ou bol « tibétain », un instrument de musique utilisé aussi à des fins méditatives.



*sensations, puis invite à revenir au mouvement. C'est parlant, la façon dont on sort de la relaxation, on peut voir si on a lâché prise ou pas. Quand les personnes reviennent à la position assise, je les salue, en général avec un geste des mains jointes, je les remercie de leur pratique et je leur dis que j'espère qu'ils vont bien, en leur souhaitant une bonne semaine. Ainsi c'est la clôture du cycle de contact<sup>650</sup>. J'ouvre ainsi donc un nouveau moment, qui leur permet d'aller vers l'autre, ou de partir. Ça me permet à moi d'avoir leur retour, souvent il s'agit juste d'un regard, sourire, geste de tête, le corps qui parle et me permet de lire mieux que tout leur état, émotion. Quand il n'y a pas de mots ou très peu, c'est comme si on faisait attention pour pas laisser fuir quelque chose. » (6C) Ainsi il s'agit d'accompagner des étapes de passage progressifs, qui ont chacun leur fonction, pour « descendre » si on aborde cela en termes de **régimes d'activité**<sup>651</sup> (Billeter). Cette circularité contient donc une forme de « rituel » instauré avec une intention de soutenir progressivement ce passage d'un mode particulier, être là pour la personne qui « revient ». Peu importe la forme que prend ce « rituel », l'habitude fait que cela devient clair, pour qu'on puisse faire savoir qu'il est temps de passer en mode « ordinaire ». Cela respecte aussi une certaine logique de clôture d'un espace du dedans du cours, avec un passage vers le « dehors ».*

C'est justement cette même intention et logique qui s'exprime dans l'échange avant cours, dans ce moment décrit dans l'extrait du 27 juillet (122C), qui sert donc à ouvrir ou créer l'espace « commun » en parlant de tout et de rien dans lequel on pourra ensuite faire savoir qu'il s'agit d'initier la pratique. La description de ces moments se traduit donc par cette présence de sous-catégorie circularité, circularité/linéarité combiné avec l'accompagnement en début et fin des notes. L'entre-deux des sous-catégories qui se trouvent sur ces pôles opposés, en tension, ici opère dans sa fonction d'« *inter-monde, par lequel chacun passe et trouve l'autre pour revenir à lui-même*»<sup>652</sup>. Cet **espace-temps** qui « *signifie une différence entre deux pôles en même temps qu'il*

---

<sup>650</sup> Cf nous faisons référence à la conception du cycle de contact dans l'approche thérapeutique de gestalt, supra. Chapitre 3.3.1.

<sup>651</sup> Cf Supra, 3.2.2. sur la conception taoïste des formes d'activités, selon Billeter et 3.3.3. sur les pratiques du calme et la perte du soi

<sup>652</sup> F. Lerbet-Séréni, *La relation duale. Complexité, autonomie et développement*, L'Harmattan, 1994, p. 103

*relie ces deux pôles et qu'il leur permet de se rencontrer* »<sup>653</sup> qu'on cherche donc à investir ici, afin de rendre ce passage plus fluide et incarné<sup>654</sup>.

### 2.1.2 Transmission et la question du rythme

Une autre facette, dont cette sous-catégorie de « circularité » (couleur jaune) s'exprime dans la pratique, concerne le rythme. Cette thématique revient à plusieurs reprises dans le journal et touche notamment à la perception subjective de la temporalité en lien avec l'accès à un certain « état ». Dans les séquences 22 et 23<sup>655</sup> nous pouvons lire la manière dont ça se boucle entre les sous-catégories de la circularité (jaune) et du dedans (bleue) exprimant le besoin d'équilibrer les moments plus intenses corporellement de la pratique par des pauses restauratives, comme la description de la posture de l'enfant dans l'item 22B : « *Ça permet de récupérer, mais aussi d'intégrer les ressentis, écouter son corps.* » Il s'agit donc de permettre par cette alternance mouvement/statique des instants de prise de conscience et d'introspection, en lien avec « *la respiration consciente* » (22A). L'utilisation de ces repères (conscience corporelle, souffle – 23C) contribuent à ***l'expérience attentionnelle focalisée passant par la sélection***<sup>656</sup>. Ce processus, décrit par Dépraz N., passe par un choix ayant des traits temporels : il « *se modalise en termes de distribution (simultanéité ou succession des éléments) ou en termes de phases (précocité, lenteur).* »<sup>657</sup> Ainsi ces différentes phases/modes/types d'attention contribuent à ces interstices « dedans la pratique » en quelque sorte, permettant de continuer d'entraîner cette même capacité utilisée dans la relaxation finale, tout en installant le mental dans l'instant présent, comme on le lit de façon plus explicite ensuite dans la troisième colonne (C) : « *La pratique est donc rythmée par ces moments de retour au calme. L'attention au souffle et la conscience du corps permettent de faire plusieurs micro-shavasanas au milieu de la pratique. Cette capacité de se détendre en un temps court est aussi ce qui se développe avec l'expérience.* » (22C) Cet item se réfère aux sous-catégories de « dedans » (bleu) et « entre-deux de la

---

<sup>653</sup> Cf. *Ibidem*, p. 102

<sup>654</sup> Cf *Supra*, 3.3.2. au sujet du tiers dans la dynamique relationnelle

<sup>655</sup> Cf. la note du journal du 18.06 (Annexe)

<sup>656</sup> *Supra*, Chapitre 2.2.2. sur les types de l'attention cf N. Depraz, 2014, pp. 99-101, nuance la différence entre des modes attentionnels différents, s'appuyant notamment sur la « *phénoménologie linguistique* », précise la catégorisation entre la concentration, la focalisation et la sélection comme de diverses manières dont l'attention est inscrite dans la langue.

<sup>657</sup> *CF*, *Ibidem*, pp. 101-102

circularité/linéarité » (jaune pâle). Opéré par dedans ce passage qui permet de transcender le temps en quelque sorte, apprendre à intégrer cet effet, qui pourrait ici s'appuyer sur cette conscience de ce mode de *sélection sensorielle focalisatrice* notamment.

Cette tension est beaucoup moins présente dans un cadre différent, notamment les cours en plein air, comme dans l'extrait du 27 juin cité plus haut (52B), quand les conditions sont plus favorables : « *je me laisse aller pour proposer une pratique complète, si la météo est bonne. Ça laisse le temps de pratiquer plus de pranayamas, exploration posturale plus longue et profiter d'une shavasana qui peut durer une bonne vingtaine de minutes.* » (33B)

Cet aspect est conditionné donc ainsi par le cadre/durée du cours, ces aspects organisationnelles qui relèvent de l'environnement qui va aussi inclure la composition du groupe. Ainsi, dans la note du 22 juin, séquence 39, il s'agit de la particularité d'enseigner à un groupe hétérogène. Cette hétérogénéité qui peut correspondre à un niveau d'expérience dans la pratique, âge, mais aussi à d'autres aspects plutôt liés à la personnalité des personnes. Ainsi si la colonne A relate ici la proposition d'aborder l'enchaînement de la Salutation au soleil qui permet d'intégrer les « nouveaux » tout en gardant l'intérêt à la pratique pour des « habitués », la colonne C porte un regard plus général sur cette question du rythme personnel/subjectif : « *La question du rythme est bien sûr quelque chose d'important dans la pratique de yoga. Trouver son rythme, suivre son rythme, accélérer, ralentir, prendre du temps, s'accorder au rythme du groupe ou écouter son rythme. Il y a des personnes qui vont être très en difficulté avec une statique. Comme dans une relation, par exemple avec quelqu'un qui n'a pas du tout le même rythme, ça la rend forcément moins fluide et qu'est-ce qu'on en fait. En même temps ici dans la pratique de yoga c'est un champ d'expérimentation qui s'ouvre et on sait qu'on peut obtenir différents effets par des moyens différents.* » Cela renvoie donc à la prise en compte dans la relation d'accompagnement et la transmission de sa dynamique qui se fait dans ces ajustements permanents de l'un à l'autre, mais aussi dans cette considération de la nécessité d'opérer pour chacun à sa manière ces changements de phase/mode, de soi à soi. Nous pouvons aussi voir comment les catégories, entre la

circularité/linéarité et accompagnement/transmission sont enchevêtrées ici, nous allons y revenir à la fin de notre analyse.

C'est donc aussi guider en prenant en compte l'effet recherché à travers le rythme de telle ou telle pratique. Ainsi, dans la note du 25 juin il s'agit de la pratique de Salutation à la lune et dans l'item 45 on lit l'explication de l'intention de : « *rester plusieurs cycles de respirations dans chaque posture et pratiquer des transitions fluides et lentes, pour contribuer encore à cet effet recherché méditatif* ». Les sous-catégories de circularité et dedans sont ici donc présentes en continuant à s'exprimer dans la colonne C par : « *Cet enchaînement c'est en fait une sorte de transe. Le rythme dans la lenteur, la respiration vont encore permettre de la rechercher.* » Cette lenteur, temps de tenue de posture s'affranchi ici également de la notion de **la concentration**, quand « *La densité de l'esprit centré évite l'envol des pensées, permet la mémorisation et facilite l'avènement d'une vision structurée.* ». Mais ici en se rappelant qu' « *à la rigidification tendancielle de la pensée opposera-t-on la fluidité légère d'un esprit qui sait conserver de la mobilité pour ne pas tuer l'émergence de nouvelles possibilités* ». <sup>658</sup>

Cette légèreté et fluidité ici boucle notamment avec la circularité de la respiration, ainsi dans la note du 20 juillet, dans un récit de la pratique de Salutation au Soleil. Dans la séquence 105, on lit dans la colonne B : « *Je relate les détails de la structure de cette pratique, la progression de la séance, le souffle restant le point du départ. Entre l'attention qui se porte sur le corps, puis revient à la respiration placée sur le mouvement, fusionne avec, devient-elle, le guide du mouvement.* » Cette intention d'arriver dans cette pratique à maintenir dirigée cette **expérience attentionnelle par sélection** de la respiration d'abord, tout en intégrant sa logique avec celle du mouvement va aboutir : « *...sur la synchronisation des deux, qui a le potentiel de nous emmener dans cette danse de « l'entre ». A un moment donné, cette façon de guider cherche à emmener vers l'état qui peut s'apparenter à une méditation en mouvement ou qui fait penser à une transe.* » Ainsi cet extrait intègre la sous-catégorie de la circularité et l'entre-deux du dedans/dehors. Nous pouvons y lire l'intention de « **laisser papillonner** » (Depraz,

---

<sup>658</sup> Cf, Supra 3.3.3. Depraz, Ibidem, p. 99 ;

ibidem) l'esprit tout en accompagnant vers cet état de conscience, où la guidance se fait de l'intérieur, puis les deux se mêlent.

Cette expérience de légèreté portée par cet ancrage dans **un processus sensoriel précoce** correspondrait à **l'attitude subjective focalisatrice**<sup>659</sup> qui se trouve à ce moment-là encore décrite dans la dernière note, du 30 juillet. Ainsi dans 140B on lit : « *La cadence est donc définie par notre souffle. Portée par cette dynamique, la pratique se fait de façon plus légère qu'avec une tenue des postures.* » Ainsi il s'agit de rappeler cette importance de suivre le rythme de sa respiration sur lequel viendra se caler le mouvement, tout en sachant que ces mouvements pourront aussi contribuer à l'approfondir ; cela prend donc une forme des **boucles rétroactives**<sup>660</sup>, où, (136C, inscrite dans la sous-catégorie de circularité et le dedans) : « *(l)es mouvements de l'inspiration vont se placer sur les extensions du devant du corps, vers l'arrière et l'expiration correspond à l'extension de l'arrière, en flexion. C'est ainsi donc qu'on peut le vivre comme une méditation en mouvement. Inscire par le souffle le corps dans cette dynamique, le bouclage avec le mouvement/respiration.* » et c'est ce qui fait que « *Cette pratique devient donc ainsi un pranayama en mouvement. Ça se passe, on ne sait plus ce qui est primordial* ». (140C, sous-catégorie l'entre-deux dedans/dehors)

La situation de ce dernier cours étant bien particulière, un cours individuel en distanciel encore plus court que d'habitude, une trentaine de minute, accentue cette tension temporelle, bien visible à travers la présence des sous-catégories mixtes circularité/linéarité accompagnement/transmission et tradition/trahison dans les deux premières colonnes. Ce souci de transcender la limite devient ici encore plus important et on voit que la 3<sup>ème</sup> colonne (C) contient une plus grande concentration de la sous-catégorie «entre-deux» du journal (11 sur 16 items de la colonne C la contiennent).

---

<sup>659</sup> Supra, Chapitre 2.2.2. Cf, Ibidem, p. 100 : « *Le geste qui préside à ce processus de focalisation, s'il partage avec la concentration un mouvement de rassemblement de l'esprit sur lui-même, n'en conserve pas le poids lié à la densité ni le sens de l'accumulation. Focaliser son esprit, c'est faire converger le mouvement des pensées en un point (le « focus »), ce qui ne signifie pas arrêter le flux mental toujours mobile mais le canaliser en le délimitant et en le situant.* »

<sup>660</sup> Supra 2.3.2. à propos des théories de la biocognition de Varela

### 2.1.3 Mémoire du corps au service de la pratique

Nous voyons ainsi qu'en se référant à divers *modes attentionnels*, ils sont aussi caractérisés par des temporalités diverses. Nous ne pouvons pas toujours les départager dans la pratique de yoga, *la focalisation* et *la sélection* souvent co-existent. Nous pouvons voir, toujours dans la fin de cette note du 30 juillet qui clôt le journal, après un échange avec la participante de ce cours, qui se dit transformée, la 3<sup>ème</sup> colonne commente cela avec 142C (l'entre-deux de la circularité/linéarité): « *Voilà un exemple de cette capacité qui se travaille avec le temps et la pratique. Ce qui demande beaucoup de temps au début, où ne vient pas du tout, devient ensuite une évidence, ça s'inscrit en nous et il suffit d'y faire référence, cet état peut être retrouvé* ». Nous y exprimons donc l'idée que l'expérience inscrite corporellement soutenue par la pratique régulière rend possible cette capacité de retrouver un certain état plus aisément. Cela rejoint à la fois des phases d'apprentissages décrites par Billeter<sup>661</sup>, quand on intègre le régime d'activité progressivement de plus en plus élevé avec la maîtrise. Lorsque Varela<sup>662</sup> aborde la difficulté de traduction de *sūnyatā*, il souligne aussi la nécessité de l'expérience de la pratique afin d'appréhender cette notion.

Cette faculté pourrait aussi avoir quelque chose en commun avec cette composante *mémorielle*, une expérience<sup>663</sup> qui se réactualise. Ainsi, au regard de « *l'empiètement et la distinction expérientielle de ces deux gestes attentionnels* », cette répétition « *ouvre la possibilité d'une mise en relation comparative entre différents focus attentionnels. (...) En ce sens, la mémoire des diverses focalisations déjà opérées n'est pas de l'ordre de remémoration consciente mais peut correspondre à une mémoire corporelle subconsciente*<sup>664</sup>... »

Une manière de se reconnecter à la mémoire corporelle d'une expérience passée peut aussi venir soutenir la pratique d'enseignement. Cette thématique se manifeste plusieurs fois dans le journal. Par exemple, dans la note du 16 juin qui parle d'un cours prénatal, on voit que l'identification aux participantes renforce une certaine implication

---

<sup>661</sup> Cf Supra, 3.3.3., réf. à Billeter, op.cit., à propos du boucher dépeçant le bœuf

<sup>662</sup> Cf, Supra, 3.3.3. La sous-section à propos de la non-trouvabilité, « *La dimension d'ouverture* »

<sup>663</sup> Supra. 2.2.2.

<sup>664</sup> Cf, Depraz, p. 103

personnelle. Voici la séquence 9 qui en sert d'exemple, que nous prenons dans l'intégralité des 3 colonnes du journal augmenté :

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>9A : <i>Je leur demande comment elles se sentent car à Paris aujourd'hui il fait +35. Elles sont toutes les deux chez elles et me disent que pour le moment ça allait mais je leur propose bien sûr une pratique calme et adaptée.</i></p> | <p>9B : Ici de nouveau il s'agit de la façon d'initier le contact et d'une nécessité de prendre en compte les conditions particulières qui concernent d'autant plus les femmes enceintes.</p> <p>Je me rappelle de ma grossesse avec les dernières semaines et l'été qui était particulièrement chaud à cette époque. Je me projette dans cette expérience et j'essaie de me connecter avec mes souvenirs de ce corps d'une femme enceinte. Je me le rappelle à chaque fois quand je prépare et enseigne aux femmes enceintes, pour adapter le plus possible mon langage, mes recommandations et les adaptations à leur état même si bien sûr chaque grossesse et chaque vécu est très différent. Mais me rappeler de mes ressentis pendant cette période m'aide à me sentir au plus près d'elles. Vivre les transformations de son corps qui s'alourdit, les intégrer, les mouvements de bébé à travers lesquels on peut parfois aussi se rendre compte qu'on n'est pas toute seule, on doit tenir compte de son avis. On est encombrés, surtout pour des mouvements vers l'avant, de l'autre côté la souplesse qu'on gagne et qui peut nous permettre d'aller plus loin dans certains</p> | <p>9C : Je me soucie d'elles, car je me dis qu'elles sont vulnérables. Je me mets aussi facilement à leur place, en m'identifiant à elles et cette expérience corporelle si particulière, ces sensations qui restent encore présentes, inscrites dans mon corps. Quand je les vois et particulièrement à cette période de l'année qui correspond à la fin de mon terme, je revis presque physiquement cette sensation d'être encombrée, d'un bébé qui bouge et qui peut faire mal, la pression de l'utérus sur la vessie, la difficulté de respirer, la lourdeur des jambes gonflées, la sensation que mon corps ne m'appartient pas totalement et d'un coup prend beaucoup de place. Une émotion spéciale qui vient d'une sensation mélangée à la fois d'être particulière, de porter la vie et</p> |
|---|---|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | mouvements, mais aussi nous fragilise, donc le besoin parfois d’être son « garde-fou », aller moins loin. Et puis la respiration, qui devient plus difficile et nous oblige à ajuster la posture, se tenir parfaitement. | à la fois d’en être plus humaine que d’habitude, reliée à toutes les femmes dans ce vécu. |
|--|--|---|

Nous observons donc comment aussi le « dehors » , cet environnement, le fait de retrouver cette même ambiance va être point déclencheur au « dedans » d’une certaine réactualisation des mémoires. La similarité du cadre va donc éveiller le souvenir d’un vécu très intense et pas si éloigné (3 ans). Cela impacte la relation, la manière dont le lien est perçu, avec ce rapprochement par la communauté d’expérience.

Le travail corporel sensible effectué dans la pratique nous apparaît ainsi dans une indissociabilité avec ces multiples expériences dont une grande partie se fait et s’opère directement au-dedans.

Un autre extrait, la séquence 48 de la note du 25 juin qui correspond à un cours d’entreprise en ligne en anglais, évoque cette relation :

|   |   |  |
|---|---|--|
| <i>48A : On prend le temps pour se masser le dos dans la posture d’embryon, puis aller dans la torsion pour bien relâcher après les diverses flexions</i> | 48B : Ici j’évoque le retour dans cet état d’embryon. Ça me lie à la maternité et les prises de conscience en observant ma fille. | 48C : C’est comme si en faisant ces postures de yoga il y avait aussi un travail silencieux sur notre inconscient. Certains mouvements, postures, peuvent nous faire revivre certains vécus du passé et peut être des mémoires inscrites dans le corps peuvent-elles s’apaiser ?<br><b>Retour à la cyclicité de la vie</b> |
|---|---|--|

Cela pourrait induire un certain parallèle de cette expérience transformatrice avec le travail psychothérapeutique. Une histoire corporelle qui se revit dans la pratique en nous rappelant une certaine finitude et à la fois la continuité de ces expériences. La temporalité ici ouvre sur un passé qui dans son inscription corporelle reste toujours-là



présent aussi sous forme de mémoire<sup>665</sup>. Nous voyons comment l'expérience de la maternité également ici se réactualise de nouveau par le contact avec cet imaginaire, même s'il ne s'agit pas actuellement du cours prénatal.

Ce même imaginaire revient vers la fin du journal dans la note du 23 juillet, la séquence 119 :

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>119A : <i>Puis étirement au sol avec la posture du bébé heureux et à la fin je lui propose quelque chose qui me vient spontanément, « marche » sur le dos en étirant les bras et les jambes vers le haut.</i></p> | <p>119B : Je raconte donc le moment improvisé qui vient d'une inspiration de l'instant après la posture du bébé heureux, quand on s'allonge sur le dos et on attrape ses pieds, comme un bébé de 4-5 mois. Peut-être cette image du bébé qui incite à cette spontanéité.</p> | <p>119C : C'est peut être cette ouverture qui est propre au regard d'enfant qui se trouve à l'origine de notre capacité de suivre des élans créatifs. Cet enfant intérieur qui vit en nous, en suivant son élan, on peut faire preuve de spontanéité.</p> |
|--|--|---|

Cette note communique à la fois avec ce vécu sous l'orme décrit dans l'extrait que nous avons pu analyser plus haut (supra 6.1.1.) A ce moment-là c'était l'environnement qui avait pu déclencher l'accès à cette partie de Soi enfantine. Dans l'item 119A nous voyons qu'ici c'est à partir du corps<sup>666</sup> que s'opère l'accès à cette expérience qui ouvre aussi sur l'improvisation.

On y voit cette dimension ouvrante en rapport avec la spontanéité enfantine, un état d'esprit qui amène vers une approche créative. Ce thème de création traverse d'autres catégories et on va y revenir plus loin, notamment plus particulièrement sur les diverses manières, par lesquelles on accède à cette créativité. Dans cette configuration, en rapport à la temporalité, il s'agit de cette sensibilité aux possibilités qui s'ouvrent dans l'instant et l'improvisation qui se manifeste comme cette expression de légèreté d'un élan explorateur. En effet, cette focalisation/présence dans l'instant devient à ce

<sup>665</sup> Cf Chapitre 3.3.1. à propos de la mémoire cellulaire

<sup>666</sup> Cf 3.3.2. la période en-deçà du langage (Laffitte, 2021)

moment-là une condition dans cet oubli à la fois du programme et de ce qui se fait d'habitude. C'est donc quelque chose qui résonne pour nous avec la dimension d'ouverture bouddhiste (Depraz ; Varela<sup>667</sup>) et ce « rien<sup>668</sup> » ouvrant aux possibles de l'être (Laffitte).

Nous avons pu voir ainsi les thématiques variées qui expriment cette catégorie circularité/linéarité. Les enchevêtrements des différents temps, rythmes, régimes et modes attentionnelles, qui s'accompagnent parfois par la tension, conflit, importance d'en définir la clôture, qui reste toujours une porte ouverte à l'émergence d'autres liens. Ainsi, sans se limiter à la question de spatio-temporalité, elle la déborde, avec ses entre-deux permettant d'apercevoir la multidimensionnalité des processus s'y déployant. L'ouverture vers la création qui a pu émerger ici en lien avec la spontanéité d'un vécu corporel dans l'instant et à la fois atemporel, nous semble liée à cette notion de la pratique attentive, qui garde les qualités de fluidité et légèreté<sup>669</sup>.

## **2.2 Catégorie verte : tradition/trahison**

Nous avons vu comment une certaine transcendance qui émerge dans cette catégorie circularité/linéarité, liée à la temporalité et la dynamique, a pu nous emmener à la dimension de créativité et du vécu de nouvelles expériences à partir de la notion de la spontanéité.

Nous allons maintenant explorer la catégorie la moins représentée dans le journal (par le nombre d'occurrences) et qui touche au thème de la transformation des pratiques – tradition/trahison. Ce thème est donc ainsi lié à notre questionnement sur les transformations du yoga et sa conceptualisation en le tissant avec la posture de l'enseignant et les questionnements éthiques.

---

<sup>667</sup> Supra, 3.3.3.

<sup>668</sup> Supra, 3.3.2.

<sup>669</sup> Cf Supra, 3.3.3. au sujet de la vigilance

### 2.2.1 De la trahison comme un conflit avec un dehors qui prend le dessus et les questions de la posture de l'enseignant vers les limites au service de l'éthique professionnelle et personnelle

La sous-catégorie de la « trahison », peu représentée en dehors de la catégorie mixte, s'accompagne toujours de la sous-catégorie « dehors ».

Ainsi dans la première note du journal du 15 juin, elle correspond à la séquence 2 qui relate le contexte du cours en ligne et notamment la question du rapport à l'entreprise qui le met en place, marqué par une certaine « précarité » et fragilité du statut, le cadre du cours étant imposé avec une recherche de rendement à court terme (le suivi de nombre de personnes « connectées » à chaque pratique, tentative de trouver des « thématiques » qui attirent plus de monde etc...). Un conflit qui révèle cette réticence avec une certaine peur d'un assujettissement qui se fait comme ce qui « ...m'oblige à me plier à cette formule marchande de « fidélisation » que je rejette au fond ...» (2C) provenant surtout d'une situation « subie » et produisant une « frustration de l'impossibilité de me projeter et d'orienter mes élèves dans cette configuration ».

Il s'agit donc d'une tension qui provient d'un certain décalage par rapport aux valeurs essentielles pour nous dans la transmission du yoga, notre idéal pédagogique, mais aussi à notre situation personnelle. Ici particulièrement dans ces exemples de la sous-catégorie de « trahison », nous pouvons repérer sa correspondance à une tension d'une certaine posture éthique qui révèle en fait un conflit<sup>670</sup> avec une certaine autorité extérieure, traduit dans un manque d'indépendance.

Cette forme de tension se retrouve dans un contexte tout à fait différent, dans la note du 13 juillet qui relate le premier cours fait depuis Moscou marqué par une situation complexe et chargée émotionnellement du point de vue de son contexte personnel. Cela s'est traduit dans la difficulté, même après coup, d'écrire un commentaire dessus (la

---

<sup>670</sup> Voir aussi, la note du 9 juillet, 86C : « Je me sens donc moins libre. Dans cette période reflétée par le journal deux modes s'opposent dans mon expérience de transmission, entre une forme venant de moi et une autre qui vient de l'extérieur. Une tension est visible quand je dois me mettre dans un moule, en m'obligeant à faire des choix, résister, m'interroger à ce qui est au fond et central, ce que je ne veux pas trahir. »

troisième colonne (C) de cette note ne s'est écrite qu'en deuxième temps d'augmentation du journal<sup>671</sup>).

Ainsi la séquence 91C exprime cette tension, à devoir faire le cours de yoga en distanciel au milieu d'une situation familiale loin d'être apaisée. Le vécu intérieur est donc mitigé, aussi bien en rapport au rôle de mère, de fille que vis-à-vis des élèves. Cette confusion est accentuée par le format de visioconférence<sup>672</sup>, dans une absence d'un espace physique commun du cours, et les difficultés techniques du dernier moment (coupure d'internet) : « Mais *il est évident que cette configuration avec une telle confusion des contextes professionnels et personnels sensibles dans un espace, crée une impossibilité de ne pas se laisser envahir par une tension.* » Le conflit donc entre divers engagements à ce moment-là, l'obligation de faire des choix compliqués (assurer son devoir professionnel) et d'en assumer des conséquences (culpabilité). Face à cela, dans cette situation où le dedans reste perturbé, « *(l)e sentiment de culpabilité parasite la relation, qu'il s'agisse de la relation pédagogique, ou celle avec ma fille. Ici un certain détachement est nécessaire.* » (91C) La posture de l'enseignant dans une certaine exigence éthique, d'être là, disponible pour l'autre rencontre la dimension humaine qui se révèle comme une limite : « *On n'est pas des robots, ni maîtres illuminés. Parfois des circonstances de la vie nous envahissent...* » (92B).

Une issue possible pour dépasser ou atténuer ce conflit avec la sous-catégorie de l'entre-deux de la tradition/trahison semble s'opérer quand : « *(l)a limite est là mais une certaine expérience de la pratique permet de la transcender, pour arriver à opérer ce passage. Cette expérience de vie emmène aussi à l'humilité, dans la reconnaissance d'une limite de ces vécus très humains. Cela permet aussi de mieux comprendre ce que peuvent traverser les autres.* <sup>673</sup> » (92C) C'est donc à travers la pratique, en prenant appui sur l'expérience passée qu'il devient possible de se détacher, ne pas laisser ce « dehors/dedans » en conflit nous envahir et empêcher d'assurer le cours malgré toutes les difficultés. Et en même temps cette limite, qui révèle en fait une blessure, nous conduit à repenser la posture de l'enseignant, en lien avec une « **disposition intérieure**

---

<sup>671</sup> Cf Supra, Chapitre 4.2.2.

<sup>672</sup> Cf Infra, sur les problématiques de l'enseignement en distanciel, 6.2.3.

**en mouvement** » (Lerbet-Séréni, 2015), comme être humain, étant sensible à divers vécus par expérience, **accueillir, « recevoir ce qui passe** » (Anquétil-Callac, *op.cit.*), dans un détachement, nous pouvons développer cette empathie pour l'autre aussi<sup>674</sup>.

Ainsi la fin de cette note est consacrée au récit du moment de la relaxation et un certain malaise exprimé à cause de la manière dont cette pratique a pu être perturbée. (94A) On lit dans la deuxième colonne, quelque chose qui correspond à la sous-catégorie de la tradition : « *Pour dépasser cette situation embarrassante pour moi je m'appui sur cette philosophie transmise par mon professeur qui me donne un peu de courage. Il nous enseignait que le yoga devrait nous apprendre à trouver la paix intérieure dans n'importe quelle situation et il n'y a pas de mérite de méditer en très bonnes conditions, c'est la vraie vie qui nous mets à l'épreuve et nous donne l'occasion pour une pratique véritable.* » (94B) Il s'agit donc ici de rester fidèle à une certaine philosophie, qui permet de donner sens à notre pratique, notre vécu, faire face aux épreuves et résister. C'est aussi suivre un certain idéal **d'incarner les valeurs de la pratique, les inscrire dans notre expérience**, être intègre et cohérente dans le fait d'appliquer cet enseignement hors tapis<sup>675</sup>. Cette importance de la dimension expérientielle ici rejoint la question de responsabilité et d'engagement dans le monde que soulève Varela<sup>676</sup>.

Cette référence à la relation avec notre professeur de yoga qui reste signifiante, qui a laissé une empreinte sur la manière dont on conçoit notre rapport à la pratique même après toutes ces années, se retrouve en rapport avec le récit de la façon dont nous avons commencé à enseigner en lien avec les cours en plein air, notamment dans la note du 19 juin (26C) : « *...En revenant à Moscou, je revenais voir mon ancien professeur de yoga et j'allais dans ces cours quand il a changé de salle, même si c'était plus loin. La dimension relationnelle, cet aspect humain était particulièrement important dans la transmission du yoga. C'est (quelque chose) qui participe à ce qui se passe dedans.*

---

<sup>674</sup> Supra, Chapitre 2.2.3. à propos de l'accompagnement, cf aussi la pensée de Rogers au sujet de la relation thérapeutique. Voir à ce sujet également Blanchard-Laville, C., « Les enseignants, entre le plaisir et souffrance », Puf, 2001, p. 218

<sup>675</sup> Cf à ce propos, Ph. Filliot, « *Le yoga comme art de soi* », Actes Sud, 2012, p. 11 ; parle de l'importance de « *Relier le yoga et la vie quotidienne, réduire la distance qui les sépare, de plus en plus.* »

<sup>676</sup> Supra, Chapitre 3.3.3., la théorie de l'énaction en montrant la responsabilité du sujet comme acteur actif, dans son impact sur le monde, en lien avec la conception de la philosophie qui doit être investie par une vraie expérience active, Depraz aussi soulève cette question éthique

*Relation pédagogique, son rôle qui motive à enseigner au fond aussi.* » Il s'agit donc ici d'une fidélité à une forme d'engagement humain, un attachement à un modèle inspirant pour nous aussi dans ce rôle. Cette sous-catégorie de la tradition donc se présente ainsi comme un soutien de la pratique, qui prend une forme d'un certain dévouement dans la relation ou valeur. On voit donc ici la catégorie d'accompagnement/transmission se tisser ici en parallèle, avec une dynamique relationnelle qui est présente. Même s'il ne s'agit pas d'une relation paradoxale authentique au sens donné par Lerbet-Sérénit (1994), on y voit donc cette dimension transformatrice<sup>677</sup>.

Pour résumer, ces différents questionnements quant à notre posture unissent les enjeux éthiques de l'ordre professionnel et personnel. La manière dont nous investissons notre rôle d'enseignant, en nous assurant que nous pouvons être disponible pour nos élèves pendant le cours, mais aussi dans la durée pour soutenir son engagement dans la pratique. Il s'agit aussi de l'éthique personnelle, comment notre pratique impacte nos choix de vie, notre rapport au monde, la question de la responsabilité. Les deux ont à voir avec notre posture d'enseignant à la fin, la nourrissent et l'alimentent, en permettant aussi d'identifier notre approche personnelle.<sup>678</sup> Ce sont des limites, un cadre qui sont posées à Soi de façon à maintenir notre intégrité. Elles peuvent être revues et questionnées face à de diverses nouvelles expériences rencontrées, parfois mises en tensions face aux choix qui se présentent dans la situation. C'est aussi un chemin de reconnaissance en soi thérapeutique/transformatrice de nos propres limites, des projections, des identifications, des transferts et des contre-transferts, ancrés dans notre propre histoire personnelle, dans lequel ce co-adossement de la recherche, auto-questionnement, réflexivité sur sa pratique nous accompagnent pour faire émerger de nouvelles prises de conscience.

---

<sup>677</sup> Supra, Chapitre 3.3.2 au sujet de la dynamique relationnelle

<sup>678</sup> Voir aussi la note du 8 juillet, avec une situation d'accompagnement d'un garçon adolescent, qui permet d'aborder notre vision personnelle, face aux autres possibles dans le yoga notamment 78C : « Je mentionne ici aussi l'écart entre ma vision du yoga, qui n'est pas du tout orientée sur une idée de « progrès » dans les principes de stretching ou performance. Ces approches existent aujourd'hui, proposés par certains profs de yoga et donc ici je souligne que ma proposition est différente. »

### 2.2.2 Quand la tradition devient une limite à dépasser : le yoga aujourd’hui dans ses transformations ; vers les entre-deux possibles

Nous avons donc pu voir plus haut ce bouclage entre la catégorie de la « tradition/trahison » et « accompagnement/transmission ». Notamment à partir de la réflexivité enclenchée par de cette tension qui s’exprime dans la sous-catégorie de « trahison ». En effet, cela nous a permis à repenser sur cette question de la posture d’enseignant, ses problématiques éthiques et didactiques avec leurs enchevêtrements et une piste clinique en ouverture à explorer. La manière dont certaines angoisses liées à une histoire personnelle du sujet enseignant le mettent à l’épreuve aussi dans l’espace du cours, continuent à avoir un impact sur son rapport à savoir. Maintenant nous allons voir de quelle manière ces aspects peuvent aussi se mettre en relation avec les phénomènes propres aux transformations de la pratique du yoga dans une dynamique, lorsque la sous-catégorie « tradition » devient ainsi une limite trop rigide et demandant à être assouplie.

Ainsi dans la note du 1 juillet, figure le récit d’un échange informel après le cours au parc avec un élève qui partage la manière dont il a vécu les pratiques en ligne pendant la période de confinement. Pour pouvoir suivre la pratique à son rythme, il a gardé sa caméra éteint pendant les pratiques. Ici on peut voir la question de la trahison de soi, face au regard de l’autre. (63) Puis ensuite cette discussion débouche sur un autre sujet qui ouvre sur les questions de transmission traditionnelle de façon plus générale.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>64A : <i>On discute aussi d’une association des percussions que je lui avais recommandé et découvert à l’époque à travers un autre ancien élève que mon mari ensuite avait rejoint. Il partage son expérience positive avec cette association qui intègre même les débutants dans ses prestations publiques, il a donc pu jouer à la</i></p> | <p>64B : On touche à d’autres sujet qui sont tout de même liés, avec ce débat entre une transmission traditionnelle et plus ouverte, le besoin de cette personne qui parle japonais et</p> | <p>64C : C’est vraiment une histoire des rencontres. Je ne me suis jamais sentie prétendre à un rôle de supériorité, il s’agit donc plus de partage d’expériences que de transmission. Les questions de l’enseignement d’un art aussi peuvent donc être très proches. Si on laisse pas la place à</p> |
|---|--|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>fête de la musique cette année avec eux. Avant il a fait des percussions dans un cadre tout à fait opposé, avec un maître traditionnel japonais qui leur interdisait d'aller voir ailleurs pendant qu'ils apprenaient avec lui. Cette approche fermée et traditionnaliste l'avait repoussé, donc il est content de découvrir complètement autre chose avec ces gens.</i></p> | <p>connait bien ce pays, de s'affranchir d'un enfermement d'un cadre qui repose sur une conception d'un respect de l'autorité extérieure avant tout. Ce sujet me parle à moi aussi, je me reconnais aussi dans sa quête.</p> | <p>l'expérimentation, ça étouffe l'inspiration.</p> <p><b>La tradition laisse moins de place à une expression personnelle, une approche créative, car le Soi doit s'effacer comme si la transmission était supérieure à son expérience personnelle et à l'instant présent.</b></p> |
|--|--|--|

Ici le terme de la transmission telle qu'il est abordé au 64C se réfère en fait à la transmission qui s'appuie sur la tradition, la lignée, le code établi de la relation, où le disciple se doit de respecter l'autorité d'un maître comme un absolu<sup>679</sup>. Cette rigidité qui met le disciple dans une position passive de réceptacle pour laisser le maître le façonner, tailler à partir de sa forme rude et imparfaite. Il s'agit donc d'obéir à la personnalité du maître mais aussi au concept de cette lignée ne pouvant pas être remise en question, l'expérience établie par des générations, le collectif étant un gage de qualité, permettant de préserver un certain savoir-faire intact. Dans le contexte d'une transmission d'un art également les questions de créativité ressortent d'une manière encore plus évidente, mais transposable à tout enseignement, d'une valeur accordée à une expérimentation plus libre et personnelle<sup>680</sup>.

Dans ce sens le thème du yoga moderne, sa polysémie<sup>681</sup> et la souplesse qui caractérisent cette pratique dans la multiplicité des formes actuelles et l'ouverture aux

<sup>679</sup> Cf Supra sur le rapport au guru, la notion de tradens (cf Squarcini op.cit.) dans la tradition chapitre 2.2.1., ainsi que 2.2.2. au sujet de l'amplification du rôle du guru et l'inadaptabilité de ce rôle au contexte transnational d'enseignement du yoga moderne

<sup>680</sup> Supra, Ch. 2.2.2. au sujet de la dialectique inhérente à tout acte de la transmission de la tradition, avec une négociation constante entre l'innovation et donc la création et la mémoire

<sup>681</sup> Supra Ch. 1.1. sur la' (les) définitions du yoga



diverses inspirations, est déjà apparu dans le deuxième extrait du journal que nous avons analysé<sup>682</sup>. Notamment dans la séquence 124 au sujet de l'intégration de cette image de l'escrime dans notre construction du cours (124A) qui amène à une réflexion plus globale sur le yoga moderne (124C) qui est aussi nourri notamment des références sportives occidentales<sup>683</sup>. Nous avons pu voir comment cela se boucle avec la transmission d'une autre manière, en emmenant une ouverture.

### **2.2.3 Les formes de traductions dans le yoga pour dépasser les limites des mots**

Cette question d'adaptation dans l'acte de transmission va aussi toucher le thème de l'expression linguistique, la mise en mots, la manière dont se traduit le discours dans l'instant d'échange, en lien avec la pratique et les nuances notamment des termes qui nécessitent une dimension expérientielle afin d'être bien compris et dont la lecture pourrait être faussée. Cela se complexifie ici lorsqu'il s'agit des limites de communications dans une langue étrangère, dont on ne maîtrise pas toutes les nuances au sens, dont on a cette vision partielle et n'avons pas atteint le régime quand nous oublions quelle langue nous parlons<sup>684</sup>, au sens de Billeter (*op.cit.*). Ainsi nous pouvons la retrouver dans la note du 18 juin qui correspond au cours anglophone en distanciel.

Dans cette note, après une réflexion à propos des questions de communication en langue étrangère qui nous emmène donc à réfléchir sur la limite de l'expression verbale tout court, la séquence soulève la question du choix des mots dans notre enseignement. Ainsi la troisième colonne (20C) aborde les mots que nous employons ici dans ce cours en particulier en tenant « *un discours plus occidentalisé* ». Nous remarquons donc que nous tentons d'éviter l'usage des mots sanskrits, « *en parlant un langage plus compréhensible pour eux* » (« l'entre-deux de la tradition/trahison »).

Il ne s'agit pas uniquement d'un manque de connaissance des termes spécifiques par ces élèves qui ont débuté le yoga il y a peu de temps, mais surtout du choix de tenir compte du langage parlé dans le sens large par ces personnes dans le contexte de cours en entreprise. Ce qui compte ici, c'est de les amener à faire leur propre expérience et non pas d'insister sur certains codes propres à la forme de pratique traditionnelle

---

<sup>682</sup> Supra Ch. 5.3.2.

<sup>683</sup> Supra Ch. 1.2.2. Au sujet des échanges avec des pratiques occidentales

<sup>684</sup> Supra, 3.3.3., en référence au régime d'activité et la maîtrise

caractérisée notamment par une certaine fidélité à l'usage du sanskrit. Trouver le chemin donc d'investir cet espace de langage commun, en partant du sens du message, mais aussi avec le support possible des autres *médias extra-linguistiques en nous rappelant de l'écologie linguistique (notamment en tenant compte de la langue du sujet, selon Laffitte<sup>685</sup>)*.

Ainsi, dans une autre note plus tard dans le journal, toujours dédiée à un cours en anglais, du 25 juin, dans la séquence 47, la colonne A contient un récit de la pratique de la salutation à la lune, un enchaînement qui se fait d'une façon méditative dans le but de rechercher un état intériorisé, méditatif. On rencontre ainsi dans le 47A les mots « *mains en prière* », « *revenir vers la terre en forme de prosternation* ». Le commentaire de ce récit dans la 47B précise (sous-catégorie mixte tradition/trahison) : « *Ici j'adopte un langage assez spirituel voir presque religieux dans le journal pour souligner ce lien à la symbolique du geste qu'on accomplit, mais je ne le fais pas en cours au risque d'être mal comprise, le but étant simplement de garder cet état d'immersion en Soi dans le passage d'une pratique corporelle vers l'arrêt du mouvement.* » C'est la troisième colonne avec le 47C qui exprime les raisons de ce choix de langage verbalisé : « *Il s'agit d'un état subtil qui touche les dimensions intimes de chacun, c'est comme s'il fallait pas le chasser en disant des mots trop gros, trop fort, avec des gestes trop brusques. On le dépose sur le tapis doucement et simplement. Les mots pouvant le chasser, ça se vit corporellement.* » (sous-catégorie de « l'entre-deux de la tradition/trahison ») C'est donc le choix de **laisser le corps parler dans le silence**, dans cet espace d'un « **pur co-sentir<sup>686</sup>** » (Laffitte, op.cit.). Aussi laisser la place à l'expérience de chacun dans cet espace **infra- ou prélangagier**, si on se réfère au modèle de la traduction de Billeter<sup>687</sup>. Cela se chevauche ainsi avec la catégorie du dedans/dehors. Se mettre à l'écart pour laisser l'autre traverser, investir cet espace, à sa manière. Avant d'aller explorer cette catégorie, nous allons regarder encore quelques thèmes à travers lesquels s'exprime cette dynamique de tradition/trahison.

---

<sup>685</sup> Supra, 2.3.1. au sujet de l'écologie linguistique, la langue n'étant qu'une des formes, une structuration langagière parmi d'autres et ne constitue qu'un des régime pour répondre au besoin communicationnel.

<sup>686</sup> Supra 3.3.2.

<sup>687</sup> Supra, 2.2.3.

#### 2.2.4 Vers les espaces de créativité dans la tradition

Nous avons donc vu, comment ce dépassement d'une certaine limite du langage verbal émerge à partir de cette catégorie de tradition/trahison, en laissant plus de place au langage du corps et la dimension expérientielle par l'ouverture. Comme nous l'avons vu, au cours de notre cheminement théorique, la notion de tradition est caractérisée par une dialectique paradoxale, qui explique à la fois ses contradictions et mutations. Dans ce sens donc chaque acte de transmission implique une négociation entre la réinterprétation, réactualisation de la tradition, l'innovation, la créativité et le maintient dans le souci de préserver sa pérennité. Cette dynamique se joue aussi bien à partir de la participation active de *tradens* que *recipens*<sup>688</sup>.

Ainsi, face à limite du cadre, notamment ici d'un cours en distanciel en entreprise face aux écrans noirs dans la note du 29 juin, nous remet devant cette difficulté d'enseigner aux personnes dans leur absence, pourtant bien présentes de leur côté au moment de la pratique : « *Tous les vidéos sont éteints et il n'y a qu'une seule parmi les trois que je connais en présentiel. Je me dis que cet anonymat ne me permet pas de comprendre ni l'âge, ni la condition physique de la personne. Et en même temps ça permet peut-être se recentrer sur l'essence du yoga.* » (57A) Cela laisser émerger la sous-catégorie de l'entre-deux dans la troisième colonne en rapport avec cet extrait: « *Parfois en se concentrant beaucoup sur le travail des postures, c'est intéressant de revenir vers la simplicité. Quand je dois faire face à des corps invisibles, virtuels, je vais leur proposer quelque chose d'universel, qui peut correspondre à tous.* » (57C). On comprend donc qu'il s'agit plutôt de trouver des propositions qui pourraient être faites par tous à priori dans ce contexte, mais aussi, *recipiens* étant ici silencieux, invisible, inconnu, ce qui se joue sous cette généralité, qui semble presque dépourvue de personnalité, va relever de ce qui semble « essentiel » pour *tradens* par rapport à son interprétation de *traditum*<sup>689</sup> (l'objet). L'essence aussi au sens

D'une manière contrastée se présente la situation dans la dernière note du journal, du 30 juillet<sup>690</sup>, que nous avons abordé en lien avec les questions de la temporalité (d'un

---

<sup>688</sup> Supra, 2.2.2., d'après Squarcini

<sup>689</sup> Ibid

<sup>690</sup> supra 6.2.1.

cours raccourci émerge une tension, puis cette limite se voit dépassée). Ce cours se faisant aussi en distanciel, ce qui fait une différence, il s'agit d'un cours privé avec une élève, avec qui on a pu avoir beaucoup d'échanges réguliers depuis plusieurs mois et une forme de routine qui s'est installée par ailleurs. Ainsi, en ce qui concerne la sous-catégorie de la tradition, cela s'est traduit ici dans le besoin de se décaler à la fois de ce qui s'est installé comme « tradition » entre nous, au sens d'habitus. Et en même temps dans le besoin de s'affranchir d'une forme « classique » du cours, accordant un temps important à la pratique de la relaxation, *shavasana*.

Ce sujet revient à plusieurs reprises dans cette note, avec la séquence 133, quand on commence la pratique d'une façon inhabituelle, en faisant le choix de ne pas faire la pratique en assise au début (133A avec la catégorie mixte tradition/trahison), ensuite la deuxième colonne (133B avec le jaune foncé de linéarité) exprime que cela « *peut aussi plus correspondre à une réalité du quotidien, quand elle peut avoir juste un quart d'heure sur le tapis avant de commencer le travail ou pendant une pause.* » Puis la troisième colonne donne un sens supplémentaire de s'affranchir d'une certaine tradition établie dans nos cours : « *Je lui montre aussi qu'on peut s'y prendre différemment. Malgré la variété de nos cours, il y a toujours le protocole précis. C'est intéressant parfois de renverser les habitudes, pour ouvrir à d'autres horizons...* » (133C).

Avoir une base établie mais savoir aussi qu'on peut sortir de là, cette forme est là pour nous soutenir, mais on peut s'en décaler.<sup>691</sup> Se décaler aussi au sens de reconnaître cette incomplétude, la « **force du « décalé**<sup>692</sup> » (Lerbet-Sérén. (2003b), de questionnement permanent, sans but de saisir, figer. Ainsi cette question est soulevée dans cette note plus loin, dans la séquence 138 avec un récit qui relate la manière d'aborder l'enchaînement de salutation au soleil dans la première colonne en s'approchant d'une forme « *classique* » de cette série pas à pas (138A), puis la deuxième colonne précise que ce mot ici est « *conventionnel* », au vu de la connaissance qu'on a aujourd'hui à

---

<sup>691</sup> Un autre exemple d'un ordre renversé ainsi : note du 25 juin, 49A ;

<sup>692</sup> F. Lerbet-Seréni. Parler son histoire en formation : surprises, méprises, déprises et reprises. 2003, p. 21 « *C'est la question qui en réouvre le sens. Une question qui, au fil d'une vie professionnelle, ne fait pas autre chose que se décaler, un petit peu chaque fois. La force du " décalé ", c'est qu'en retirant la cale qui maintenait tout en ordre et bien droit, il fait entrevoir d'autres angles, d'autres points de vue, et d'autres questions.* »

propos de l'histoire de cet enchaînement<sup>693</sup> (138B) et la troisième colonne va donner un sens qui sous-tend ce choix de varier : « *Selon moi, les variations offrent des possibilités d'enrichir sa pratique. Puis on pourra aussi explorer sa créativité, en partant de cette trame. Pour d'autres une répétition d'un même enchaînement peut avoir un sens rituel ou rassurant. Mais je soutiens l'ouverture, pour explorer ici plutôt cette dimension créatrice à travers le corps.* » (138C) Ce sens est donc dans la créativité, que nous apparaît comme une manière de s'approprier encore une certaine tension dans cette catégorie de tradition/trahison aussi bien pour nous en tant qu'enseignant dans notre façon d'aborder notre pratique, que du point de vue d'une intention pédagogique<sup>694</sup>.

Cette catégorie même relativement peu présente en termes d'occurrences, n'en reste pas moins importante en termes de prises de conscience dans notre travail de recherche. Elle touche à des questions centrales du rapport au yoga moderne en constante transformation. Cela nous permet de voir comment sa dimension paradoxale se déploie, quand chaque acte de transmission devient ce lieu de conflit, entre le renouveau, la réactualisation et une fidélité au passé, comme base de légitimité. La façon dont l'objet de transmission, étant inscrit dans un contexte précis qui l'impacte, est façonné des deux côtés, aussi bien par celui qui transmet que celui qui reçoit. Le décalage se créant qui devient ainsi une ouverture potentielle à explorer, à questionner en permanence, notamment en lien avec les médias de transmission, en investissant ainsi l'espace de l'éthique professionnelle et personnelle.

### **2.3 La catégorie dedans/dehors et leur entre**

Nous avons commencé à aborder cette catégorie à partir des deux extraits dans la première partie de ce chapitre, qui nous ont permis de voir une certaine dynamique de

---

<sup>693</sup> Cf supra, ch. 1.2.1 qui recontextualise l'histoire de la pratique posturale en général et cet enchaînement en particulier, considéré souvent comme un incontournable d'une structure d'un cours de yoga

<sup>694</sup> Cela se dit aussi à la fin d'une autre note du journal, du 22 juin, également dans la 3<sup>ème</sup> colonne après le récit de la pratique également dédié à la salutation au soleil : « *J'aime varier, proposer des pratiques et des façons de faire légèrement différentes même pour aborder des classiques, ça permet de garder l'esprit créatif pour moi et ça empêche les participants de se retrouver dans une répétition mécanique du déjà connu* » (40C)

la relation entre les différentes nuances de bleu foncé (dehors), bleu clair (dedans) et pâle (l'entre-deux) dans des contextes complètement opposés<sup>695</sup>.

Le premier extrait correspond à un cours en plein air (note du 27 juin) et le deuxième à une pratique en distanciel pour un cours d'une entreprise fait à partir de la maison parentale à Moscou (note du 27 juillet). Ces deux « dehors » étant mises en contrastes, nous avons déjà pu voir<sup>696</sup> notamment les possibles mises en référence de cette catégorie avec la théorie de l'autopoïèse.

### **2.3.1 Le dehors comme environnement ouvrant et éprouvant**

Nous avons donc pu percevoir dans ces deux extraits les diverses façons dont les sous-catégories du dedans/dehors opèrent en situations qu'on peut considérer comme opposées. La sous-catégorie du dehors correspond ici aux différents environnements de ces cours, qu'il s'agisse du cadre d'une pratique à l'extérieur, avec son ouverture spatio-temporelle, mais contrainte par une immersion avec l'environnement naturel et humain d'un espace public, ou celui d'une pratique en intérieur, mais chez soi, dans un espace caractérisé par une certaine confusion du professionnel et privé, devant un écran<sup>697</sup>. Ce dehors ici va se mêler avec le dedans dans la catégorie mixte révélant une certaine tension qui implique une ambivalence émotionnelle.

Dans les deux cas, le dehors va intervenir dans l'espace du cours, avec la pluie dans le cas du cours en plein air, puis avec la présence de la famille toute proche dans le deuxième.

Dans le premier extrait, ce dehors va stimuler l'imaginaire, une reconnexion au vécu enfantin qui aide à retrouver l'intensité de l'expérience dans l'instant du cours. Dans le deuxième, nous pouvons voir que la situation va aussi réveiller cet enfant intérieur, mais adresse plutôt à sa faille ou blessure. Ce sentiment pourrait également être accentué dans ce cadre d'enseignement face aux écrans noirs. En effet, d'après Rinaudo, J.-P.<sup>698</sup>,

---

<sup>695</sup> Supra, chapitre 6.1 au sujet des extraits analysés dans le chapitre 5.3

<sup>696</sup> Supra 6.1.

<sup>697</sup> Nous rappelons donc la temporalité de ce journal écrit en temps de crise sanitaire, pendant la fermeture des salles de yoga, d'où cet échantillonnage spécifique mais nous offrant une expérience inédite qui nous a décalé par rapport à nos habitudes.

<sup>698</sup> J.-L. Rinaudo, « Enseigner devant un écran vide. Quand les apprenants ne branchent pas leur caméra », Dans Le Carnet PSY 2023/2 (N° 259), pages 37 à 39, Éditions Le Carnet PSY

« (c)ette transformation de la relation pédagogique par écrans interposés entraîne **une perte de repères qui déstabilise les enseignants** » par ce sentiment d'inquiétante étrangeté pouvant surgir dans une telle situation devant des écrans interposés, quand « les élèves semblent ne pas exister en tant que sujets ». Ce sentiment pourrait alors lui faire vivre par cette solitude **l'angoisse infantile**<sup>699</sup>. Or, « l'infantile est mobilisé chez l'enseignant par le fait qu'il remet au travail inconsciemment l'élève qu'il a été, mais aussi l'enfant qui est en lui. »

Ainsi dans la note du 18 juin, dédié au cours en ligne en anglais, dans la séquence 17A nous relatons le contexte de cette séance où une des élèves anglaises va inviter sa fille, jeune étudiante, de passage chez elle en vacances. Nous mentionnons ici globalement pour ce petit groupe une ambiance « très réceptive et bienveillante » et notre ressenti : « C'est toujours très gratifiant d'enseigner dans un contexte pareil. » Puis dans la colonne B, nous lisons : « Ça me rappelle l'esprit des cours en plein air quand les élèves emmènent plus facilement leurs enfants, compagnons, souvent occasion de découvrir ou partager un moment ensemble. Comme si en plein air les frontières s'effacent, il faut moins d'engagement pour venir, ça offre plus de libertés et permet de faire le pas plus facilement. Quelque chose de similaire se fait spontanément avec des cours en ligne... » (17B) Il s'agit donc d'une certaine perception du sens retrouvé dans ces conditions singulières, où le fait de pratiquer peut devenir une occasion d'expérience d'intériorité vécue ensemble. Cela débouche en effet dans la colonne C plutôt sur la sous-catégorie circularité entre-deux de l'accompagnement/transmission, qui raconte notre expérience de pratiquer avec notre mère et notre cousine : « Partager cette expérience nous rapprochait. » (17C)

Ainsi, cela renvoie à d'autres situations du journal, qui décrivent ces cours en plein air comme cadre de cours plaisant qui facilite des échanges informels. Cette création du lien est facilitée de l'autre côté par le contact avec le groupe ayant une certaine prédisposition à se mettre à l'épreuve de l'imprévu de ce dehors. Par exemple, dans la note du cours du 19 juin, fait au parc, de nouveau avec la pluie, nous pouvons lire dans le 31A, comment on s'adapte à la situation de nouveau en nous abritant sous les arbres.

---

<sup>699</sup> Cf, Ibidem, Rinaudo citant Freud, 1919, p. 188

Puis dans le 31B : « *Les personnes qui viennent au cours en plein air sont en général dans un état d'esprit ouvert et acceptent facilement les changements, les imprévus. Quand on vient à un cours de yoga dans une salle, il n'est pas rare si qqn se plaint d'inconfort lié au chauffage, la propreté, le bruit. Les personnes qui viennent au parc sont dans une attitude plus légère...* » Nous pouvons donc observer que de fait ce cadre induit une certaine attitude détendue<sup>700</sup>, et attire à la fois les personnes prêtes à le prendre comme une aventure, accepter plus facilement les perturbations extérieures, les changements de programme.

Cet état d'esprit partagé par le groupe aussi transparait comme une condition qui soutient, qui permet ce vécu, alors que quand nous nous retrouvons seul à endosser les difficultés, ce « dehors » peut se révéler comme une vraie épreuve, comme dans la note du cours du 3 juillet. Ici les circonstances extérieures s'accumulent et deviennent trop contraignantes. Cela aboutit à une réflexion dans la colonne C qui, en prenant du recul, recherche ce détachement : « *Tout n'est pas toujours fluide. Accepter ça et ne pas se décourager, ça fait partie de la vie. Reconnaître des émotions, qui sont aussi parfois trop fortes pour qu'on puisse en faire qqch. Observer, accueillir cette expérience comme passage nécessaire ; nous avons aussi besoin de la pluie et de l'orage. Des émotions aussi suivent leur cycle.* » (73C) Ici ces perturbations donc nous mettent à l'épreuve éveillant ce sentiment de solitude, tout en reconnaissant nos limites face à ce dehors<sup>701</sup>. L'accueil de l'expérience se fait, où ce « *vécu expérimenté fait son chemin pour devenir une épreuve (du) passé(e) traversant les actes éprouvés*<sup>702</sup> ».

**2.3.2 Le dedans éprouvé comme un terrain intérieur sensible à prendre en compte**  
Ainsi le thème du dedans éprouvé de l'enseignant, que nous avons commencé à aborder dès le deuxième extrait du journal<sup>703</sup>, en tant que condition à prendre en compte, apparaît dans le journal souvent au début du cours, comme un contexte intérieur que nous décrivons.

---

<sup>700</sup> Voir aussi la séquence 33 qui met cela en référence avec la catégorie jaune, en emmenant donc une détente aussi pour nous, dans la gestion du temps du cours, qui profite à cet environnement ouvrant, « *sans injonction* » (33C)

<sup>701</sup> Cela nous renvoie à cette reconnaissance de ce qui se passe dans l'espace psychique, la réf. à Blanchard-Laville, C., dans 6.2.2.1

<sup>702</sup> Anquetil-Callac, op. cit., Supra, Chapitre 2.2.3.

<sup>703</sup> Supra 5.3.2.



La réflexion éthique sur la posture de l'enseignant, que nous avons pu amorcer avec la catégorie tradition/trahison, en lien avec cette **in-possibilité** du métier, qui débouche donc sur la « **disposition intérieure en mouvement**<sup>704</sup> » (Lerbet, 2015). A des moments où des perturbations affectent l'intériorité à plusieurs reprises dans diverses notes du journal, cela s'exprime par la nécessité de la pratique, de préparation intérieure au cours. Ce mouvement, qui en fête, révèle l'absence du fond, autrement dit, cette **non-trouvabilité**, dont nous parle Varela en rapport avec le bouddhisme<sup>705</sup>.

Ainsi, la note du 22 juin, commence par la séquence 35A, qui introduit le contexte de la séance du cours en ligne, dont le thème annoncé était le Solstice de l'été avec les Salutations au soleil. Pourtant le temps ne semble pas correspondre à ce thème : « *Juste avant le début du cours un orage très fort se déclenche, le tonnerre et la pluie faisant beaucoup de bruit. Je ne suis pas très en avance et je me sens aussi un peu perturbée par cette ambiance, je sens que j'ai du mal à me concentrer.* » Ainsi même en étant à l'intérieur, l'environnement naturel intervient et impacte notre état. La troisième colonne ainsi refait ce bouclage entre le dedans et le dehors ici : « *La nature peut affecter l'orientation que prend le cours. Quand je ne suis pas en forme, j'ai besoin aussi d'un moment pour me préparer au cours, me rendre disponible. Ce dehors mitigé affecte un dedans affaibli qui a du mal à résister et ça demande plus d'efforts pour se rendre disponible au cours.* »

Cette posture de disponibilité, où, comme suggère Rogers, il s'agit de faire « **comme si j'étais mort** » pour « *être touché de façon radicalement autre que ce qui m'est familier*<sup>706</sup> ». Nous retrouvons un peu plus de détails sur le processus recherchés pour arriver à cet état d'apaisement de conflit envahissant dans la première séquence de la note du 20 juillet, dans la troisième colonne (inscrite dans la catégorie de l'entre-deux du dedans/dehors) : « *Pouvoir **faire le vide, se rendre pleinement disponible, commencer le cours sereinement, se détacher, s'intérioriser. C'est cette transition entre le mode de fonctionnement habituel vers une écoute de soi - attention, puis mise à l'écart de soi et écoute sensible de l'autre.*** » Nous voyons donc ce processus qui se fait en

<sup>704</sup> Supra, 2.2.3. au sujet de l'accompagnement

<sup>705</sup> Supra, 3.3.3., à propos de la traduction de *Sunyata*

<sup>706</sup> Supra, 2.2.3.

plusieurs phases, en prenant le temps nécessaire de faire ce **geste intérieur**, dans une optique qui relève de la capacité d'**autotranscendance**<sup>707</sup> (Depraz, 2021). Ici, où le « vide » côtoie le « pleinement » de « disponible », pouvant sembler paradoxale, c'est le principe de **Sunya**<sup>708</sup>, qui l'anime, avec la détente et sérénité qui en résulte. La capacité d'écoute sensible donc n'est pas dans l'idée recherché de vouloir, se saisir de l'autre, mais gardé la plasticité, souplesse. Plutôt être soi-même dans cette capacité d' « **accueillir le « rien**<sup>709</sup> » (Laffitte, op.cit.). Ainsi, Depraz (op.cit., p. 464) exprime cette attitude qui demande d'être nuancée, « *(p)rendre soin de soi, c'est travailler à ne pas se faire violence, c'est conquérir un mode de relation à soi caractérisée par la légèreté. Acquérir une telle ouverture intérieure, c'est l'offrir à autrui comme le don le plus précieux : invitation à partager le même espace de flexibilité, à entrer en complicité au plus profond.* »

De cette manière l'espace du cours, l'attention comme méthode pour aller approcher cet état, ce mode de relation, est un thème récurrent dans le récit de la description de la pratique tout au long du journal. Cela correspond souvent au moment qui ouvre le cours : ainsi, dans la première note du 15 juin, nous lisons dans la séquence 4 dans la première colonne (4A) une description de la pratique de *pranayama* (respiration), puis dans la deuxième (4B) on insiste sur l'importance de cette pratique « *le moment essentiel* ». Ces deux colonnes possèdent les sous-catégories « tradition » et « transmission ». Les catégories ici sont donc enchevêtrés, dans une continuité qui découle l'une de l'autre. La troisième colonne (4C), s'inscrit dans la sous-catégorie « dedans » et « accompagnement » avec : « *C'est le moment où on s'accorde. Soi à Soi, entre nous, dans le groupe. On se met d'accord, sans le dire, pourquoi on est là. C'est une transition vers l'intérieur. On prend le temps avant tout de regarder son état, le moment de se mettre dans le sensible, une exploration corporelle. Puis on pratique la respiration en assise ou allongé, je laisse le choix libre ici en général, ce qui invite aussi à identifier le besoin de son corps avant tout, sauf si on va faire un pranayama qui préconise un mouvement précis, puis on observe, même si c'est un court instant, le changement. C'est* »

---

<sup>707</sup> Supra, 3.3.2.

<sup>708</sup> Supra, 3.3.3. sur la *Sunyata*, se traduisant comme la vacuité, mais contenant la « plénitude » dans son étymologie, comme l'explique Varela

<sup>709</sup> Supra, 3.3.2.

*une invitation à laisser de côté toutes les pensées qui nous emmènent ailleurs, se rendre disponible à la pratique.* » Nous voyons qu'il s'agit donc ici d'un geste qui consiste à se placer dans cette posture d'introspection, à travers une pratique attentionnelle, où le corps, ses ressentis sensibles et la respiration prennent toute la place. La « transition » marque qu'il s'agit d'un changement de mode, d'un passage du fonctionnement ordinaire, dans un état spécial<sup>710</sup>. Sur le registre physiologique, on parle souvent donc d'activation du système parasympathique, partant de la durée de l'expiration rallongée, il s'agit des effets des processus multidimensionnels d'un être dans la totalité et d'une action incarnée<sup>711</sup>.

Nous voyons également que ce mouvement vers le dedans se fait au plus profond à la fin de pratique, à travers l'approfondissement du vécu de cette présence du corps et du souffle, ensuite son absence. Ainsi, une expérience semblable de la tradition chinoise, en tant que *pratique du calme*, d'après Billeter, devrait être appréhendée à partir d'un **paradigme anthropologique complètement différent**. Cela repose ainsi sur le fait de « **suspendre non pas toute activité consciente, mais toute activité consciente intentionnelle**<sup>712</sup> ». Or, cet arrêt, comprend aussi l'immobilisation physique, « *(t)ant que dure l'arrêt, nous nous gardons du moindre mouvement, car tout mouvement risquerait de donner naissance à un geste et à une intention, donc de nous remettre en branle. L'arrêt est mental et physique. Il est indivisible.* »<sup>713</sup>

Cet oubli, ce changement de **régime d'activité**, implique ensuite un mouvement de retour, à la fin de cet espace-temps du cours. Cela se traduit par une présence attentive de l'enseignant à ces passages, qui accompagne par des moyens mentionnés : le son du bol, les mots de rappel qui dirigent l'attention de nouveau dans ce retour vers le corps. Ce qui se fait donc à l'intérieur du cours a pour vocation de mener dans une dimension qui est ici signifiée comme une expérience différente de notre état ordinaire, qui s'inscrit dans la sous-catégorie entre-deux du dedans/dehors. Tenant compte des limites des

---

<sup>710</sup> Voir aussi, la note du 16 juillet, le 98C : « *S'intérioriser et accueillir ce qui est là, tout se concentre dans le souffle, on change de mode de fonctionnement, en déplaçant et approfondissant l'attention.* » ; également 139B dans la note du 30 juillet

<sup>711</sup> Supra, 2.3.3. et 3.3.3. sur la théorie d'énaction

<sup>712</sup> Supra, 3.3.3., Billeter J.-F., 2004, *op.cit*, p. 129

<sup>713</sup> Cf, Billeter, *Ibid*, p. 130

mots, nous avons pu repérer ces moments plusieurs fois dans la troisième colonne du journal.

Ainsi, dans la note du 20 juillet, le 104C, on lit : « *Intériorisation, pour se mettre dans l'écoute. Suivre le mouvement du souffle, mais aussi son absence dans cet entre-deux, qu'on essaie de discerner.* » Cela rappelle donc cette quête de l'absence de la perception du corps dans la *shavasana* du fin du cours, à travers l'attention à sa présence amplifiée, puis sa disparition. Cela nous renvoie aussi à cette vision exprimée par Billeter : « *Celui qui a fait cette expérience peut s'imaginer qu'il a eu l'accès à une réalité plus vaste, plus durable et plus fondamentale que celle que perçoivent habituellement les sens. Il a le sentiment d'avoir découvert une réalité plus vaste parce que, dans le calme, la séparation entre le dedans et le dehors était abolie, l'espace intérieur s'ouvrait sans solution de continuité sur l'espace extérieur et cette spatialité unique ne paraissait plus délimitée par rien*<sup>714</sup>. »

Pourtant l'immobilité étant la condition de cette pratique, comme nous l'avions déjà considéré, dans le moment de pratique des postures, ce thème du **mouvement corporel** aussi nous conduit à une idée de danse de l'entre<sup>715</sup>. L'accès à cette sous-catégorie de l'entre-deux se faisant donc aussi bien à partir d'une expérience corporelle de mouvement que statique, nous le voyons aussi transparaître dans la note du 27 juillet (supra 6.1.) 125C, renvoyant à l'exploration du thème d'équilibre : « *tout en ayant conscience de ce centre au-delà ou en-deçà de la séparation. L'équilibre dans le corps traduit cette quête du chemin de milieu/de l'entre* ». Ce qui évoque un paradoxe, nous précisons ici que la pratique qui était construite autour de cette expérience des postures invitant à prêter attention notamment à la différence entre les polarités, ces côtés du corps, des nuances de placements, certaines tendances propres à soi, des déséquilibres (125A et 125B), se fait dans une recherche d'une expérience sur un autre plan, percevoir une autre dimension, aller vers le subtil, le milieu.

Nous voyons que souvent pour poser des mots sur cette sous-catégorie de l'entre-deux, nous avons eu besoin de cette forme du journal augmenté en trois colonnes. Car si la

---

<sup>714</sup> Cf, Billeter, Ibidem, p . 133

<sup>715</sup> Cf supra, 6.2.1

nuance « pâle » des autres couleurs est apparue dans la première colonne (A), même si c'était plus rare que dans les autres, ici l'entre-deux est absent dans le texte du journal avant son augmentation par la 2<sup>ème</sup> (B) et 3<sup>ème</sup> colonne (C). Nous en avons tenté donc ici de ressortir une lecture non-duelle, avec des regards possibles sur la pratique et l'intériorité de l'enseignant au regard des perspectives de la cognition incarnée. D'autres possibles sur le chemin se sont présentés à nous, en occurrence, une lecture clinique pourrait être porteuse de nombreuses autres prises de conscience, interprétations. Ici, nous touchons à cette dimension limite et à la fois ouverture de notre méthodologie. Ainsi, dit Frédérique Lerbet-Séréni, « *(p)arler son histoire devient ainsi une sorte de redoublement, de répétition, où " parler " est dire l'action pour faire histoire, faisant de " parler l'histoire " le dire du dit, dont on attend qu'il joue le rôle de méta-point de vue. **Un méta-point de vue qui, pour autant, ne peut prétendre parvenir à dire le " tout " d'une histoire, dans la mesure où le lieu de l'énonciation ne peut pas parvenir à se dire lui-même (sauf à se prendre pour Dieu), et dans la mesure où il s'inscrit dans un procès d'interprétations successives. En effet, agir, c'est interpréter ; dire, c'est interpréter l'action ; en faire une histoire, c'est interpréter le " dit ". Dans cette **interprétation d'interprétation d'interprétation**, que l'on peut poursuivre à l'infini, les productions successives de sens s'enchevêtrent et engendrent leur propre production de non-sens.*** » (2003, p.p. 14-15) Nous nous arrêtons donc là, en laissant l'histoire vivre son ouverture. Nous avons pu voir aussi comment cette catégorie se chevauche et se tisse, dans des circuits récurrents avec des questions de la tradition et de l'éthique, mais aussi l'accompagnement, la posture de l'enseignant que nous allons explorer dans la dernière section de notre lecture herméneutique.

#### **2.4 Catégorie accompagnement/transmission : tissages avec les trois catégories et les entre-deux**

Après avoir tenté cet aperçu des nuances dans les trois catégories, de la circularité/linéarité, de la tradition/trahison, du dedans/dehors, nous allons terminer notre relecture interprétative avec la catégorie la plus représentée, l'accompagnement/transmission. Cette catégorie s'est tissée tout au long de notre

cheminement à travers les trois catégories dans lesquelles elle est imbriquée. Nous allons donc l'aborder à travers cette mise en relation avec elles, avant d'en voir les entre-deux possibles.

#### 2.4.1 Le rouge de l'accompagnement/transmission en compagnie du jaune de la circularité/linéarité : la temporalité dans la relation

Nous avons donc déjà pu aborder les catégories de la circularité/linéarité en lien avec les questions de l'accompagnement/transmission liés à un passage entre des temporalités différentes et la question du rythme. A partir de la catégorie de l'accompagnement/transmission, nous pourrions voir que leur bouclage va s'exprimer aussi dans le thème de la temporalité dans la relation pédagogique. En effet, en ce qui concerne les caractéristiques de ce type de relations, elles sont inscrites « **dans un temps à priori borné** (une année scolaire, un cycle de formation, une cure) », et leur spécificité est que « **la paradoxalité entre relation et angoisse de séparation n'y existe pas dans toute l'étendue de la durée**<sup>716</sup>. » Ainsi, dans le cas particulier du cours de yoga prénatal (note du 16.06), où le temps de cette relation pédagogique est limité par le moment d'accouchement, nous pouvons lire cette responsabilité particulière aussi qui en est renforcée : « ...La connaissance de cette période et de l'accouchement me semble si précieuse pour les femmes et ça me tient vraiment à cœur de la transmettre. Je ressens cette urgence dans chaque séance de donner un maximum à chaque participante, car tout peut arriver et on ne sait pas combien de temps on pourra continuer. » (16B) Cette relation s'appuie donc sur une intentionnalité particulière qu'on va, de par sa temporalité courte, mais aussi son importance, garder dans l'esprit tout au long. Ainsi nous y voyons pleinement se déployer ce processus propre à ce type de relation, « *c'est parce qu'elle est à vivre, concrètement, dans un temps pré-défini, qu'elle devient un des leviers des processus intra- et inter-psychique à assumer et à élucider.* »<sup>717</sup> Une certaine projection de leur expérience, de par cette proximité du vécu, par la reconnexion à la mémoire du corps<sup>718</sup>, va renforcer notre implication.

---

<sup>716</sup> Cf, Lerbet-Séréni, op.cit., p. 133 ; Voir Supra, Chapitre 3.3.2. à propos de la dynamique d'une relation paradoxale

<sup>717</sup> Ibidem, p. 133

<sup>718</sup> Supra, 6.2.2. à propos de la mémoire du corps

De plus, ici « *(l) a séparation, au sens d'achèvement de cette relation-ci, est même le but des processus. A travers cette expérience d'assomption de sa propre solitude par chacun (chacun devant, à un terme donné, se retrouver seul, et devant apprendre à « s'y faire » dans l'ici-et-maintenant), c'est l'autonomie des personnes « singulières » qui est visée*<sup>719</sup>. »

Une autre façon dont ce thème revient à plusieurs reprises dans le journal, est lié à sa rédaction dans la période qui précède les vacances d'été. Une certaine tension se ressent face à l'incertitude de la reprise pour des cours en entreprise. Cette prise de conscience de la limite temporelle ici aussi va intensifier le vécu. Ainsi dans l'avant-dernière note du journal du 27.07, nous pouvons lire dans la séquence 122 dans la colonne A qui relate le moment d'échange informel avant le cours avec ce petit groupe : « *Puis je vois enfin une première élève connectée. On échange quelques mots, la conversation s'engage autour des vacances, du temps pluvieux, des perspectives de la rentrée, je me dis qu'on sera peut-être en cours individuel. Puis une deuxième élève se connecte, elle me dit qu'elle voulait profiter du dernier cours.*», puis la colonne C qui explique : « *Dans cet échange qui a l'air insignifiant, on laisse passer des messages, qui parlent de nos émotions, vécus, nous permettant donc de s'accorder. Le temps limité accentue cette envie de vivre l'instant présent, en profiter, dans la prise de conscience que l'occasion ne se présentera peut être plus.* » (122C) On voit donc que ce moment qui précède le cours est inscrit dans un cycle, où la prise de contact participe à un mouvement de l'un vers l'autre (« *s'accorder* »). La relation ici côtoie à la fois cette dimension de circularité, une temporalité ouverte (« *des vacances, du temps pluvieux, des perspectives de la rentrée* »), puis en même temps la finitude se ressent et stimule, motive à « *profiter* » de l'instant présent. Nous devons donc endosser cet inconnu de la suite, faire avec, et à partir de là, à ces moments où l'angoisse de séparation revient nous rappeler de cette limite potentielle et certaine.

**2.4.2 Le rouge et le vert : transmission de la tradition et dépassement de ses limites**  
 Nous avons déjà pu aborder<sup>720</sup> la manière dont la catégorie de la « tradition/trahison » va apparaître avec la catégorie de « l'accompagnement/transmission », souvent en

<sup>719</sup> Lerbet-Séréni, op.cit., p. 133

<sup>720</sup> Supra, 6.2.2.

rapport avec le thème de la transmission de la pratique, avec des références à des techniques précises qui appartiendraient à la « tradition », la réflexion éthique sur la posture de l'enseignant. Ainsi, dans la note du cours du 25.06., on lit en rapport avec le récit de la pratique de *shavasana*, la relaxation finale, dans la séquence 49A, faite d'une façon inhabituelle, le commentaire de la troisième colonne, 49C : « *Emmener vers la détente, donner ce que je peux pour proposer un chemin, puis le laisser faire ou pas. Ce n'est pas une constante. Le shavasana et ce lâcher-prise ne réussit pas à chaque fois malgré la pratique. On peut être dans un meilleur endroit et conditions propices, mais ne pas arriver à relâcher son mental. Mais s'il faut mesurer le progrès dans les postures, c'est en « avançant » dans celle-ci qu'on est au plus près du yoga.* ». Nous voyons donc ici cette recherche d'équilibre entre « guidance » et la posture détachée de cette pratique dans la reconnaissance des passages difficiles. Où cet avancement « intérieur » ne peut pas être évalué à partir d'un regard extérieur dans la forme visible de la pratique, ne nous appartient pas. Cela renvoie ici au paradoxe de la figure de l'accompagnant tel qu'il est modélisé par Frédérique Lerbet-Séréni, dans une structure triadique, avec les figures du guide, de l'accompagnateur et du compagnon qui y sont contenues. Les trois occupant une position différente dans cette relation, l'accompagnant est « *celui qui intègre ces postures contradictoires entre elles, et qui incarne le paradoxe que cette intégration engendre*<sup>721</sup> » .

Le bouclage de la transmission de cette dimension « intérieure », à laquelle on se réfère ici comme étant « traditionnelle », est présent en références avec des pratiques en particulier qui demandent à être transmises par étapes, telle que le *pranayama* : la suspension du souffle (Séquence 4A et 4B faisant référence à une certaine exigence d'« *assiduité* » afin de pouvoir transmettre davantage, certaines choses n'étant pas accessibles aux débutants, demandent d'avoir une certaine maîtrise des « bases » du souffle déjà acquises), la méditation (évoquée dans la séquence 20B, où on explicite le but de certaines pratiques corporelles comme visant la préparation de l'assise plus longue etc...). Cela peut être mise en référence avec la **dimension mémorielle**<sup>722</sup> suite à la répétition pour incorporer des techniques. Ainsi « *cette régularité sur le tapis donne*

---

<sup>721</sup> Supra, 2.3.2. Voir le tableau qui décrit le rôle de chacune des figures, cf F.Lerbet-Séréni, 2017

<sup>722</sup> Supra, 6.2.1.



*vie à des prises de conscience quotidiennes, régulières, une incorporation de cette attention à la respiration naît et par elle, donne vie à de nouvelles techniques de soi*<sup>723</sup> ». Ces passages sont caractérisés aussi par un usage de la terminologie sanskrite dans le texte du journal (*bandhas, sukshma vyayama, vinyasa*) tout en spécifiant de suite dans le 20C l'adaptation du langage pendant nos cours, le choix de « traduire » ce qui est possible pendant le cours pour les élèves en début du chemin et aussi l'intégration de certains termes de langages progressivement, ce qui implique une pratique, comme nous l'avons vu avec la notion de *sunyata* où Varela a souligné qu'elle ne pourra pas être vraiment appréhendée sans le passage par la pratique<sup>724</sup>.

Entre l'appropriation du vocabulaire, qui lui aussi « prend sens » corporellement, lorsque le lien entre la consigne/le message formulé par l'enseignant devient suffisamment clair, direct, compris, au sens d'une *connaissance personnelle* (Lerbet, 1992). L'enseignant est présent donc ici pour « traduire » et adapter son langage, en dialogue avec l'élève, dans ces ajustements réciproques de l'un à l'autre pendant que ces processus sont en train de co-naître pour chacun. Ainsi, si on se rappelle que « *le sens est intime et pas répétable à l'identique chez chacun des individus*<sup>725</sup> », ce processus de traduction devient fruit de ces nombreux couplages et surtout l'expérience personnelle qui l'enrichit et le transforme dans une façon d'être. Celle-ci continue à ce moment-là à investir l'existence de façon totale, qui elle, n'est divisible en moment du cours et le reste<sup>726</sup> que de façon visible/conventionnelle.

Ainsi ce thème débouche aussi sur la question de l'autonomie notamment dans la séquence 61B (inscrite dans les sous-catégories mixte de tradition/trahison et accompagnement/transmission) au sujet d'une personne qui arrive à un cours au parc pour la première fois et qui a découvert le yoga à travers des vidéos, sans jamais avoir pratiqué avec un enseignant : « *Je n'ai rien contre les pratiques avec des vidéos quand on a appris des bases avec l'aide d'un professeur et on souhaite continuer à pratiquer*

---

<sup>723</sup> Cf, Nizard C., op.cit., p. 284

<sup>724</sup> Cf, Supra, Chapitre 3.3.3.

<sup>725</sup> Cf, Lerbet G., L'école du dedans. Hachette, 1992, p. 176

<sup>726</sup> Cf à ce propos l'essai de Ph. Filliot, « *Le Yoga comme art de Soi.* », Actes Sud, 2012, qui propose d'aborder le yoga comme processus de connaissance de soi, « *voie spirituelle, au sens large du terme, c'est-à-dire comme une transformation intérieure du sujet.* » qui n'est pas donc réductible au temps de pratique sur tapis et dépasse cette forme

*soi-même, mais quand on débute, on a accès à un tas de contenus qu'on ne sait pas forcément trier, si on commence pas par un cours spécialement conçu pour les débutants, on peut avoir du mal à suivre et vouloir tout faire de façon sportive, sans poser le souffle ni prendre le temps de se placer correctement. Quand une personne comme ça arrive dans un cours et je ne sais pas si elle reviendra, j'essaie au maximum de transmettre de bonnes bases pour qu'elle ait des clés pour ensuite si elle souhaite continuer ailleurs ou par elle-même sachant que bien sûr ça demande beaucoup plus qu'un seul ou quelques cours... » (61B)* Il s'agit donc ici de cette dimension qui reste « hors cadre » surtout, ce qui est sous-tendu par cette « transmission de bonnes bases », impliquant en fait l'autonomie dans la pratique, qui questionne. En fait, c'est tout ce qui se joue dans cette dynamique relationnelle pédagogique. Dans ces pratiques avec des vidéos, on vit cette absence de relation pédagogique donc, ne s'agissant même pas de cours en distanciel (où on arrive à trouver d'autres manières d'accompagner, car l'enseignant reste présent). Nous allons maintenant regarder comment cette catégorie de l'accompagnement/transmission va tenter de complexifier le regard sur ce qui touche à ce qui reste sous-tendu dans cette situation.

#### **2.4.3 L'accompagnement/transmission avec dedans/dehors : vers l'enseignement du dedans au-dedans**

Comme nous l'avions vu, l'*accompagnant*, se trouve dans une situation **paradoxe**, incarnant des « *postures contradictoires entre elles*<sup>727</sup> ». En caractérisant ce métier en tant que in-possible, ainsi, F. Lerbet-Séréni, renvoie à la notion des métiers impossibles de Freud, « *incarnés singulièrement, qui peuvent se régénérer, se travailler et trouver leurs « possibles » de l'intérieur du sujet professionnel qui s'engage dans l'épaisseur de la réciprocité relationnelle, quelle que soit l'autre*<sup>728</sup> ».

Dans le texte du journal, la rencontre de ces deux catégories (dedans/dehors et accompagnement/transmission) vient souvent signifier les contraintes extérieures qui nous demandent de nous adapter, assouplir le programme prévu, à partir d'une certaine tension parfois. Notamment dans la première note du journal, du 15 juin, après avoir relaté le contexte du cours en distanciel avec une injonction d'entreprise de fournir un

<sup>727</sup> Supra, Chapitre 2.3.3., cf. F. Lerbet-Séréni, 2017

<sup>728</sup> F. Lerbet-Séréni, op.cit., 2017, p. 6

thème du cours en avance, dans la séquence 3 nous décrivons un échange de routine avant la pratique : « *Un temps de prise de contact et de nouvelles pendant lequel je demande comment elles vont et s'il ne fait pas trop chaud chez elles. Je me dis que je vais devoir un peu adapter le programme prévu sur ce cours qui risque d'être trop intense face à la chaleur.* » Il s'agit donc de la nécessité de tenir compte de la situation du cours par rapport à ce que nous avons prévu, puis aussi en discutant avec les élèves avant la pratique, éventuellement prendre des informations sur leur état physique, leur état d'esprit, voir dans quelle mesure la proposition est en adéquation avec (3B). Cela participe à cette « **quête commune du sens**<sup>729</sup> », en rentrant dans une logique de dialogue et ouverture en circularité dans cette « *co-régulation* ».

Cela nous conduit sur le thème d'improvisation en tant qu'expression de cette ouverture : « *L'ajustement, avec lequel je n'ai plus de soucis. Je me sens maintenant assez libre avec ce besoin d'improviser récurrent, qui arrive même donc avec les cours en ligne, où ce moment d'échange est présent. L'idée du programme/intitulé dans ce cas peut être limitant...* » (3C) Il s'agit donc d'un moment de qui peut déboucher aussi sur une dynamique de co-création. Ainsi même s'il s'agit dans ce format en distanciel qui implique moins de possibilités d'échanges, notamment ces moments préalables peuvent lui donner de la place peut-être<sup>730</sup>. En dehors de l'improvisation, qui n'annule pas l'idée d'avoir prévu un programme ici, mais au vu de cette position paradoxale de l'accompagnant, c'est encore la « **force du « décalé**<sup>731</sup> » qui prend son sens ici.

Nous voyons cette complexité et paradoxe d'accompagnement de l'expérience sensible de l'autre à travers le journal, cet autre étant insaisissable<sup>732</sup>, inconnaissable<sup>733</sup> au sens de sa non-trouvabilité<sup>734</sup>.

---

<sup>729</sup> Supra, 2.3.3. Renvoyant à F. Lerbet-Séréni (2015)

<sup>730</sup> A ce moment-là par opposition, cela devient impossible avec une vidéo/cours enregistré, ainsi on lit en rapport avec un retour d'une élève habituée qui parle d'une certaine frustration parfois vécue avec des cours enregistrés, où elle ne retrouvait « le même esprit » : « *Je me dis qu'il y avait aussi ce moment de relation hors cadre qui manquait. Ce moment où on se met d'accord, où on se met sur la même longueur d'onde...* » (3C)

<sup>731</sup> Supra, 6.2.5.

<sup>732</sup> Supra, 2.3.3. au sujet de l'autonomie

<sup>733</sup> Cf aussi posture de non-savoir (Roustang, 2009) ou de maître-ignorant (Rancière, 1987)

<sup>734</sup> Supra, 3.3.3. sur la non-trouvabilité de l'autre

La posture de l'enseignant se cherche ici, dans cette **disposition intérieure en mouvement**<sup>735</sup>, face à ce paradoxe, dans une présence tout en laissant l'espace à l'expérience de l'autre : « Être là en suggérant des choses de la pratique, mais se mettre à l'écart, car j'assiste à un processus intime et je tente de le laisser se déployer complètement. » (43C) Il s'agit donc à ces d'une attitude de **laisser-agir**<sup>736</sup>, avec une **attention vigilante**<sup>737</sup> et un **geste intérieur dans une dynamique d'autotranscendance**<sup>738</sup>. « Être là » ici serait aussi, à l'image d'Antigone<sup>739</sup> de non seulement de ne rien chercher comprendre de l'autre, le figer dans son référentiel, mais ne pas chercher à être comprise de l'autre aussi, en assumant aussi une part de folie, ou en tout cas accepter de surprendre.

Il y a dans cette posture donc la circularité **biocognitive**, qui permet un bouclage continue, qui efface cette descendance entre ceux qui savent et ceux qui ne savent pas dans une lignée où le savoir devient ce trésor recherché, avec tout un jeu de pouvoir derrière et **l'accompagnant prend un « s »**, « car le professionnel est, tout autant, dans cette perspective, inscrit dans la dynamique réflexive, créatrice de nouveaux sens pour lui et en lui<sup>740</sup> » : « Les prises de consciences ne cessent pas d'arriver. Puis on n'arrête pas d'apprendre, et ce que j'avais tenu pour « vérité » ou « règles » il y a un temps peut être complètement chamboulé avec de nouvelles découvertes. Je suis donc nourrie par chaque rencontre, c'est un échange. » (60B)

Il s'agit donc d'une dynamique réciproque énaactive, partant d'une bascule paradigmatique vers cette approche d'une connaissance, de la personne et de l'être ne pouvant pas être figée, en constante transformation et création qui est contenu dans l'entre-deux de cette catégorie.

#### 2.4.4 Des entre des catégories vers l'entre-deux de la catégorie transmission/accompagnement

---

<sup>735</sup> Supra, 2.3.3., cf terme proposé par F. Lerbet-Séréni

<sup>736</sup> Supra, 2.3.3. cf M. Anquétill-Callac

<sup>737</sup> Supra, 2.3.3., ainsi que 3.3.3. sur l'attention et vigilance, cf Depraz

<sup>738</sup> Supra, 3.3.3., cf Depraz, aussi, Depraz, op.cit.

<sup>739</sup> Supra, 2.3.3., cf F. Lerbet-Séréni

<sup>740</sup> Cf, Supra, 2.2.3., cf F. Lerbet-Séréni sur la notion de « s'accompagnant »

Cette sous-catégorie de l'entre-deux de la catégorie transmission/accompagnement, comme pour les autres catégories, concentrées pour la plupart de ses occurrences dans la troisième colonne (C), reste néanmoins présente aussi dans la première (A) et la deuxième colonnes (B).

Nous avons pu voir le cheminement à travers les différents couplages entre la catégorie de l'accompagnement/transmission et les trois autres catégories qui tissent cette nécessité de repenser ce qui se passe dans la relation pédagogique pour tenter d'en approcher une dimension non binaire. Nous avons pu évoquer la manière dont on le voit dans cette mise en dialogue avec nos appuis épistémiques<sup>741</sup>. Cette sous-catégorie de l'entre-deux de l'accompagnement/transmission devient possible ainsi, dès lors qu'on conçoit que « *l'acte de communiquer ne se traduit pas par un transfert d'information depuis l'expéditeur vers le destinataire, mais plutôt par le modelage mutuel d'un monde commun au moyen d'une action conjuguée* » (Varela, 1988).

Ses divers entre-deux avec les autres catégories et maintenant avec le dedans de la catégorie accompagnement/transmission nous conduisent donc vers la nécessité de dépassement d'une tendance à la polarisation réductrice, la complexification de la lecture plus nuancée des processus qui s'éloignerait d'une logique binaire par une palette plus nuancée. Ce regard donc plutôt adresse ce « **potentiellement ternaire** », (Lerbet-Séréni, 1994) où ce **tiers inclus** en fait est **la relation**, qui « **instaure un espace tiers**<sup>742</sup> », avec ses propres dynamiques d'entre-deux, en « **inter-trans-co-action** ».

Maintenant nous allons tenter de voir comment, au regard de la dynamique de cours telle qu'elle est reflétée dans notre journal augmenté, une certaine dynamique relationnelle opérante se traduit dans cette sous-catégorie. Ainsi, elle apparaît dans l'extrait du cours au parc du 27 juin que nous avons analysé plus haut, dans la première partie de ce chapitre, dans deux séquences de fin, dans la troisième colonne (53C et

---

<sup>741</sup> Cf, sur le dialogique dans la relation d'accompagnement (Lerbet-Séréni, Anquétil-Callac), Supra 2.2.3., sur l'acte de transmission de la tradition en tant que processus dynamique et paradoxale (Squarcini), Supra 2.2.2, sur l'énaction et l'autopoïèse (Varela) Supra 2.3.3., sur l'écologie linguistique et l'en-deça du langage en lien avec la théorie sémiotique piercienne (Laffitte), Supra 3.3.2., sur l'autotranscendance (Depraz) Supra 6.2.3.2.

<sup>742</sup> Supra, Ch. 3.3.2., sur la dynamique relationnelle et le « tiers inclus », Cf, F. Lerbet-Séréni, Ibidem, p. 128

54C). Il s'agissait alors d'un espace relationnel (« *ambiance* ») **co-crée** soutenant l'expérience singulière de chacun et à la fois une expérience commune du groupe de reconnexion à une expérience d'enfance, où « *...on a créé un espace, une sorte de bulle dans laquelle on s'est même pas rendu compte qu'il y avait une averse ....* » (54C).

La question de la création du lien dans le yoga exprimé par cette sous-catégorie de l'entre-deux, va donc s'explorer comme soutien de l'exploration intérieure, mais aussi dans sa capacité de toucher au rapport au monde, puis aux relations, révéler une dimension **trans-formatrice** potentielle. Ainsi dans la fin de la note du cours du yoga prénatal du 16 juin, la dernière séquence se termine par le commentaire suivant : « *Je suis aussi touchée d'être là avec elles et voir cette attente, cette relation naissante, et me dire que cette pratique peut contribuer à ce qu'elles soient plus harmonieuses et apaisées.* » (16C) Le trans-, se révèle donc à partir d'une certaine « *immanence apersonnelle* » où « *la personne comme entité singulière s'y efface devant les **intersections**, lesquelles deviennent des **lieux d'expérimentation** de la dynamique relationnelle<sup>743</sup>* ». La posture d'enseignement se fait également de ce point de vue à partir de la pratique d' « *un **détachement** à l'égard de sa propre incarnation, (...) en termes husserliens, engager une époque qui offre à l'autre **une ouverture infinie de ses possibilités d'action**<sup>744</sup>* ».

La note suivante, du 18 juin, commence par le contexte de ce cours en ligne en entreprise où une des participantes est en compagnie de sa fille étudiante. Dans la troisième colonne on retrouve ce thème de la relation : « *Au fond de moi, je crois que le yoga c'est une expérience qui touche à la relation à Soi, mais aussi aux autres. Si on vit une transformation, cela implique notre entourage et la relation qu'on a avec. Avant mon départ en France pendant 6 ans j'allais au cours de yoga avec ma mère et ma cousine. Partager cette expérience nous rapprochait. Quand je vois que des personnes emmènent leurs proches ou si les enfants voient les parents pratiquer, ça peut contribuer à un climat plus harmonieux dans leurs rapports.* » (17C) Cette expérience vécue personnellement en relation avec notre pratique en dit ainsi encore quelque chose sur

---

<sup>743</sup> Depraz, op. cit., p.p. 484-485

<sup>744</sup> Depraz, Ibid, p. 485

notre motivation pour enseigner. L'idée de « partage » ici déborde en quelque sorte l'accompagnement et la transmission de la pratique proprement dite, comme s'il s'agissait d'un méta-niveau de ce qui pourrait se produire. Cette transformation résonne pour nous avec ce que décrit Varela, dans cette augmentation, dans laquelle se déploie l'intégration par la pratique de la notion de la *Sunyata de soi, à l'autre, le monde, etc*<sup>745</sup>...

La question de l'implication transparait ici à partir de la posture de l'enseignant, mais aussi de ce qui se passe, ce qui ne peut pas être « prévu », cette connivence. Ainsi la note du 19 juin, qui commence avec une introduction du contexte de la pratique en plein air, avec une certaine histoire personnelle de notre motivation d'enseigner qui repose entre autres sur la relation vécue avec notre propre professeur de yoga (séquence 26, voir supra 3.2.), suivie d'un récit détaillé pour parler de nouvelles personnes présentes à ce cours (séquences 28-30 avec notamment le commentaire dans le 29C qui précise qu'une d'elles est devenue une amie). La note se termine par la séquence 34, avec deux premières colonnes inscrites dans la sous-catégorie de l'entre-deux de la circularité/linéarité (en rapport avec le thème de la perception de la temporalité du cours), et les trois colonnes dans la sous-catégorie de l'accompagnement/transmission. Cela nous semble correspondre à cette expérience où « ...avec un groupe aussi diversifié on a réussi à se mettre sur la même longueur d'onde grâce à leur réceptivité. » (34A), où le temps paraît plus court aussi grâce à « cet espace qu'on a pu créer » (34B). Puis dans la troisième colonne, on peut lire : « *Enfinement, c'est un tout. Il y a des pratiques plus réussies que d'autres. Ce n'est pas du tout à chaque fois qu'une nouvelle rencontre est une personne avec qui on peut créer une relation amicale. En voyant des personnes réceptives, ouvertes, je me sens plus inspirée pour leur donner plus, cela contribue à ce climat qu'on crée ensemble. C'est pour ça qu'on se met toujours en cercle, j'aime mieux cette disposition ronde où on est tous égaux. Une pratique réussie, harmonieuse c'est une contribution de tous.* » (34C) Nous voyons donc ici la manière dont cette circularité va servir aussi à cette possibilité d'ouverture de la structure de ce cours, inviter à s'impliquer dans un espace de pratique dans cette recherche d'une certaine synergie laissant la place à cette dynamique d'échange **co-créatrice, d'inter-actions** se faisant à

---

<sup>745</sup> Supra, 3.3.3., cf Varela, 2017, op.cit., p. 401, précise, « *Quoique nous ayons présenté une approche de sunyata qui laisse entendre qu'il y a des stades progressifs distincts, ceci est avant tout pédagogique.* »

plusieurs niveaux, **dépassant le verbal**<sup>746</sup>. La posture de l'enseignant pouvant être définie comme ouverte ici, s'inscrit dans cette logique du « **Nous**<sup>747</sup> ».

Cette sous-catégorie d'entre-deux ici donc permet d'aborder de diverses situations qui relèvent de ce tissage subtil, qui joue sur la manière dont se fait cette expérience de transmission et de l'accompagnement en situation. La dimension transformatrice de la pratique et de cette relation notamment, laisse émerger les thématiques de la création et celle de la co-création qui s'ouvre à nous lorsqu'on expérimente cette relation<sup>748</sup>. La manière dont ces espaces, ses interstices qui se créent, investis ensemble dans la circularité des échanges réciproque, rétroactifs, se révèle comme soutenant de la pratique.

Cette sous-section nous a permis ainsi d'aborder cette catégorie de l'accompagnement/transmission à travers les entre-deux, ses enchevêtrements, la manière dont elle s'imbrique dans toutes les autres catégories. L'expérience, la pratique qui s'en découlent, débouchent sur des ouvertures in-possibles, pour tenter de penser l'enseignement de yoga et la posture de l'enseignant de façon dynamique, non binaire, en tenant compte de la circularité et la complexité des processus qui entrent en jeu.

### **Conclusion**

Pour conclure ce dernier chapitre de notre travail, nous avons pu voir, que, l'enseignement de yoga, de plus en plus décontextualisé dans sa forme actuelle de son ancrage philosophique originel, une des questions principales se présente dans le besoin de mener une réflexion sur ce qui se pratique aujourd'hui de façon de plus en plus décalée de cette forme traditionnelle, de penser le sens de ces transformations de la pratique et retrouver des liens entre ces nouvelles formes et le contexte moderne dans lequel elle évolue et se transmet. La question relative à la posture éthique et pédagogique de l'enseignant, la manière dont il investit la transmission se présentent à

---

<sup>746</sup> Voir aussi 62C dans la note du cours du 1.07 au parc : « *C'est l'émotion qui vient de l'expérience d'être avec des personnes motivées, à la même longueur d'onde qui permet de vivre cette ouverture, expansion, plaisir de partage. Les énergies de tous réunis s'amplifient et créent une situation unique.* »

<sup>747</sup> Supra, 3.2.3. à propos de la « *quête commune du sens* »

<sup>748</sup> Cf Depraz, op.cit., p. 484 « *Si l'on souhaite expérimenter la relation, il convient de faire droit à une circularité où les personnes entrent en couplage mutuel sans primauté ni polaire ni dyadique.* »



nous, en fin de compte, comme profondément liées à ces processus. La professionnalisation des enseignants de yoga y étant en jeu, ce processus repose d'un côté sur le statut de la pratique<sup>749</sup>, dans le besoin de réactualiser et nourrir le cadre théorique et philosophique de la discipline de façon générale, redéfinition de ses limites nécessaires qui servent à son maintien tout en lui laissant son ouverture favorisant le mouvement d'exploration d'un champs des possibles. De l'autre, à une échelle plus spécifique, en ce qui concerne l'échelle de l'enseignant de cette discipline tenant compte de la complexité de sa posture, cette professionnalisation mise à part le suivi de la formation des enseignants de yoga, demande aussi une certaine réflexion clinique personnelle.

Nous avons donc pu au cours de ce chapitre, commencé par notre point du départ et la manière dont il a défini notre démarche heuristique et les choix méthodologiques, voir le sens qu'ils ont pris au sein de cette dizaine d'années de recherche avec le recul. Avec ce désir initial de comprendre en profondeur ces processus qui sous-tendent la connaissance de soi, nous avons du déplacer ainsi notre regard, initialement porté sur une diversité des voies possibles en extériorité du chercheur, sur soi, en reconnaissant pleinement notre implication dans le sujet qui définit aussi l'objet de notre recherche.

Nous avons pu voir comment de là a découlée cette mise à l'épreuve d'une recherche-action existentielle, qui s'est révélée finalement transformatrice donc aussi bien par rapport à notre manière d'aborder cette recherche, mais a aussi fait bouger notre rapport à savoir. Nous avons pu ainsi voir dans la partie interprétative de notre corpus, de quelle manière notre compréhension du connaître se lie à tous les aspects de notre pratique d'enseignant.

En situant les trois écrits journaliers faits pendant ce parcours, nous avons pu les mettre en référence symboliquement avec la vision spatio-temporelle hindoue, en leur donnant

---

<sup>749</sup> Nous nous sentons en connivence à ce sujet avec les propos de Ph. Filliot, dans « *Un yoga occidental. L'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui* », Almora, 2018, p. 16, qui aborde l'enjeu de penser le yoga occidental : « Cette expression peut paraître contradictoire, mais il s'agit vraiment pour moi de tenir solidement ensemble ces deux termes, sans lâcher l'un ni l'autre. Faire un détour vers la référence indienne au « yoga » et, en même temps, faire retour sur notre savoir « occidental ». Puis plus loin sur l'importance d'investir ce travail de conceptualisation du yoga par un esprit critique, p. 17 « Mon souhait et d'envisager la pratique yogique comme un lieu inédit de questionnement, un espace possible pour penser autrement. »

un sens dans la perspective d'auto-transformation qui s'est produite. Le deuxième journal, qui a pu se déployer d'une façon plus multidimensionnelle à partir de son augmentation en structure ternaire, a constitué ainsi notre corpus. A partir de son traitement, nous avons pu définir les thèmes qui se sont constitués en 4 couples des catégories : circularité/linéarité, tradition/trahison, dedans/dehors, accompagnement/transmission. Le travail sur les sous-catégories a permis de nuancer la dynamique au sein de ces couples qui a permis l'émergence des entre-deux. A partir de diverses lectures possibles du journal, en linéarité, puis en circularité, nous avons pu ainsi approcher ces espaces d'échange, où la limite sert également d'ouverture. Cela nous a conduit à une voie qui est devenue in-possible face à cette transformation constante créatrice des connaissances en mouvement, en mutation, ne pouvant pas être saisies ou figées.

## Conclusion de la partie 2

Dans cette deuxième partie, le quatrième chapitre nous a permis d'aborder la question de pertinence de notre choix méthodologique. Nous avons pu voir comment, suite à nos recherches théoriques ayant permis l'émergence de notre problématique, après avoir fait l'expérience d'une méthodologie par entretien, nous sommes arrivés à la conclusion que ce qui semblait au plus près de notre démarche heuristique, relevait de la méthodologie en première personne.

Nous avons pu voir que nos choix ont été ancrés dans la posture de subjectivité assumée traduite par l'abandon de tentatives de vouloir saisir les processus de l'in-visible et l'indicible à partir d'une réalité prétendue plus objective, une extériorité du sensible comme source plus légitime scientifiquement. Prenant le temps d'interroger notre implication, voir l'implexité (Le Grand, 2006), en tant que praticien/chercheur, nous avons pu voir que notre quête concerne des processus dynamiques d'émergence de sens incarné (Varela, 1991) avec un fort ancrage dans la dimension expérientielle. Cela nous a conduit à aborder la recherche en tant qu'épreuve sensible en la laissant déployer sa dimension transformatrice en nous, par une reconnaissance d'une immersion avec l'inséparabilité de nos différentes casquettes, où entre le chercheur et sa recherche il n'y a qu'une *clôture opérationnelle* (Lerbet-Séréni, 2014). Ce cheminement ainsi inscrit dans l'approche de recherche-action existentielle (Barbier, 1983), a été ponctué par trois écrits journaliers, comme des étapes d'un cycle de transformation – désintégration, renaissance, réintégration. Le dernier de ces écrits est devenu le corpus de notre travail. Nous avons pu voir également comment l'augmentation en trois colonnes de texte un an et demi après a été faite afin d'en ressortir des possibilités de mouvement d'interprétation multidimensionnels. Nous avons décrit la façon dont cette écriture s'est effectuée, à partir d'une posture d'auto-transcendance (Depraz, 2014) dans la dernière section de ce chapitre. Ainsi, la première colonne (A) contenait le texte du journal découpé en séquences, la deuxième (B), un écrit plus sensible qui amène des éléments de contexte manquants et la troisième (C) présente un couplage avec l'élaboration conceptuelle de notre partie théorique.

Dans le cinquième chapitre, nous avons pu retracer les étapes d'analyse de ce corpus. Nous avons pu voir, comment après plusieurs lectures, nous avons identifié des thèmes,

à partir desquels des catégories ont émergé en se constituant ensuite en quatre couples : dedans/dehors, accompagnement/transmission, circularité/linéarité, tradition/trahison. Cela s'est fait à partir de la reconnaissance, que chacun des pôles étaient en relation, se manifestant tantôt par la présence d'un seul des deux, tantôt des deux en même temps, mais également par une forme méta, caractérisée par une indissociabilité d'un tiers. Nous avons pu ensuite en ressortir des sous-catégories, qui correspondaient à la manière dont ces couples se présentaient dans chaque item : par un des pôles, les deux, ou leur entre-deux. Cela a donc servi de base pour le codage, chaque catégorie étant identifiée par une couleur précise (bleu, rouge, jaune, vert), ses sous-catégories indiquées par des nuances (foncé, clair, mixte, pâle).

A partir de là, une fois notre tableau de couleur établi, nous avons pu accéder aux premiers résultats d'analyse. Nous avons ainsi vu la distribution des catégories et des sous-catégories dans l'ensemble du journal, puis la structure interne de chacune des catégories et enfin leur dynamique à travers les colonnes du journal. Nous avons pu voir que la sous-catégorie entre-deux était donc en progression pour l'ensemble des catégories en nous décalant du texte « brut » du journal de la colonne (A). Enfin, pour voir la manière dont ces sous-catégories s'expriment, dans la troisième section de notre chapitre, nous avons analysé deux extraits qui correspondaient à deux notes de cours entières. Nous avons pu voir, notamment, comment les catégories dedans/dehors, ont été mises en mouvement différemment dans des situations contrastées. Cela nous a montré les dynamiques des sous-catégories, la manière dont elles se tissent étant enchevêtrées l'une dans l'autre.

Enfin dans le sixième et dernier chapitre de notre travail, nous avons pu voir ainsi le potentiel de différentes lectures ouvrantes à de nouvelles interprétations à partir de notre tableau couleur. Nous avons pu aborder notamment la question de diverses lectures possibles (linéaire, transversales, circulaire etc...), dont chacune continuait à nous faire vivre l'émergence de sens. Nous avons commencé ainsi par une première étape d'interprétation des données d'analyse en linéarité, qui ont montré le mouvement d'apparition et d'atténuation des nuances, passant par ce décalage du texte brut, caractérisé aussi par une dynamique temporelle inhérente, propre à ce temps d'écriture avec « recul » d'un an et demi. L'augmentation du journal, son passage

par la contextualisation (de la deuxième colonne B), puis son couplage avec une conceptualisation (dans la troisième colonne C) ont ainsi permis une émergence des sens plus subtiles, tout en visualisant la transformation qui se fait à chaque niveau de lecture.

Nous avons ensuite pu aborder une relecture en circularité, devenue possible avec notre tableau couleur. Cela nous a permis de nous rapprocher de notre quête herméneutique, retrouver des fils, en passant par diverses thématiques qui ressortent de chacune des catégories, nous avons vu la manière dont cela a permis aussi de faire émerger des entre-deux entre les catégories. Ainsi, nous avons pu l'aborder à travers la catégorie de l'accompagnement/transmission. Catégorie la plus représentée, nous avons ainsi vu comment elle est traversée par et imbriquée dans les trois autres.

Cette relecture, dans les entre-deux, nous a permis d'explorer le potentiel de cette méthodologie, la « *force du « décalé* » (Lerbet-Séréni, 2003b) où la souplesse, la plasticité de cet outil qu'est devenu pour nous le journal, nous a permis l'accès à une réflexivité dynamique, multidimensionnelle, sans vouloir figer ce qui relève d'une constante mutation, mais d'aborder des processus à l'œuvre en lien avec notre posture d'enseignant dans son rapport à soi, à la pratique, la relation pédagogique, le chantier éthique important à investir.

Dans la conclusion générale, nous allons aborder la question des limites de notre recherche, ainsi que des perspectives d'action, au vu de la complexité des processus que traverse la pratique du yoga moderne.

## Conclusion générale

### 1 Résumé de la thèse

Notre démarche heuristique s'inscrit dans un contexte complexe, où des transformations multiples relatifs à notre objet, sont en cours à des niveaux et des échelles différents. Ainsi, la diffusion sans précédent que connaît la pratique du yoga de nos jours, traduisant un certain manque des sociétés postmodernes en crise, nous a posé, en tant que chercheur en sciences de l'éducation et enseignant, devant un certain nombre de questions. La multiplication des travaux sur l'histoire, les effets et le statut social du yoga postural depuis ces dernières années ne font que souligner l'actualité du sujet. Son apparition dans des programmes scolaires d'EPS, participant au projet de formation d' « *un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire*<sup>750</sup> », nous voyons aussi son entrée dans des institutions divers, y compris médicales. Cela témoigne de cette appropriation de la pratique à des niveaux de plus en plus larges, la manière dont elle est aussi façonnée et conditionnée par ces injonctions sociétales, politiques, économiques, culturels actuels. Cela ouvre un questionnement sur l'authenticité et la définition même de la pratique de yoga, car l'appellation de ce qui est enseigné sous ce nom, parfois interroge. On peut se poser parfois la question, s'il ne s'agit pas d'un fourre-tout, tant le champ de réinterprétations semble sans limite au vu de l'écart avec ce qui se trouve dans les textes réputés comme fondateurs d'un yoga « classique ». Ainsi, nous voyons le champ de connaissances actuellement en construction, à partir de la perspective historique de la pratique ayant des racines originelles ancrées en Orient, dans sa (ses) forme(s) moderne(s) pouvant être qualifiés de psycho-corporelle, comme fruit d'une co-construction voire une certaine hybridation avec les traditions et pratiques de l'Occident contemporain. Au vu des transformations que vit le yoga se traduisant pour et par un monde globalisé, des formes de réappropriation culturelles, la décontextualisation, l'instrumentalisation et diverses dérives, un questionnement éthique sur ces processus nous semble nécessaire pour la professionnalisation des enseignants et formateurs de la pratique. Cela implique, pour

---

<sup>750</sup> Annexe 1 au Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019

nous, de mener une réflexion sur l'objet de transmission, tout en interrogeant les pratiques, les médias, le contexte de celle-ci. Ainsi, comme nous avons pu voir, les formes traditionnelles de transmission, où le savoir à transmettre relève de l'in-dicible et de l'in-visible, ne sont pas adaptées à la société actuelle. Le statut de la lignée, de l'autorité du maître, étant révolu dans ce cadre, la nécessité de repenser le métier d'enseignant en tant qu'in-possible en posant la théorie de l'autonomie comme cadre et limite, s'est révélée porteuse de l'ouverture, pour appréhender les processus qui touchent au-dedans du sujet. Afin de pouvoir interroger, ce qui sous-tend les transformations liées à ce passage entre les mondes, ou entre les vision du monde, nous sommes partie en exploration à travers des liens étymologiques identifiables notamment dans des langues indo-européennes, afin de tenter de suivre ces tracés et tisser à partir de là notre ancrage épistémologique. De plus, afin d'aborder ce qui relève de l'en-deçà du dicible, nous avons pu poser la conception élargie du langage, à partir de la perspective sémiotique. Cela nous a permis une mise en référence avec la notion de sémiosphère (Lotman, 1996), en abordant notamment la double fonction de sa frontière à la fois protectrice, et à la fois servant aux échanges avec d'autres espaces sémiotiques, constituant le mécanisme de la traduction. Cela a permis de poser également ses caractéristiques inhérentes d'hétérogénéité, de réorganisations interne permanente, en tant que langage vivant, il serait donc réducteur et artificiel de vouloir le définir par rapport à un « découpage » dans un espace-temps concret. Enfin, nous avons pu voir que l'importance de grammaire, de ce principe structurant interne, n'en est pas diminué. Ce principe central, toutefois, restant plus statique que ce qui se trouve sur les périphéries, n'est pas non plus figé ni immobile. Nous avons pu voir donc, que cette double fonction de la frontière pouvait se mettre en référence avec le fonctionnement de la clôture opérationnelle dans la théorie de l'autopoïèse et la conception de l'énaction, la connaissance s'y faisant en tant que processus incarné d'émergence de sens en couplages récurrents avec l'environnement (Varéla et al., 1991).

Ainsi, s'il s'agit de situer le yoga postural, dans sa dimension expérientielle, en tant qu'enrichissement du sujet par l'expérience d'émergence du sens à partir de cette approche non-duelle de corps/esprit, nous avons tenté d'interroger avant cela de

diverses traditions occidentales et orientales, afin de retracer ces divers manières de penser ses rapports. Nous avons pu voir, à l'issue de cette exploration, que le paradigme cartésien du corps et de l'esprit en tant que deux entités bien distinctes et hiérarchisées se trouve contesté (Damasio, 1994), l'expérience sensible se trouve réhabilitée (Vigarello, 2014), de nouvelles perspectives s'ouvrent pour aborder la complexité de ces rapports. La compréhension du corps en tant que structure originelle de la perception et constitution de notre rapport au monde (Merleau-Ponty, 1966), les théories énonciationnistes permettent une nouvelle lecture d'une connaissance se faisant dans l'expérience de la corporéité. Enfin, la redéfinition du corps ouverte et ouvrante en tant qu'«... ensemble de l'activité qui nourrit notre vie consciente tout en l'excédent de toutes parts» (Billeter, 2004) permet l'intégration et une nouvelle réactualisation de l'expérience des philosophies de l'Orient.

La transdisciplinarité pour construire notre cadrage théorique devient donc une voie d'entrée pour un cheminement heuristique reconnaissant la complexité de ces processus multiples, incluant la désintégration, la transformation et la régénération. En posant, comme limite, l'abandon de l'idée de vouloir saisir des processus qui touchent au-dedans du sujet, à partir des données en extériorité comme ayant une validité scientifique supérieure, nous avons donc fait ce non-choix qui nous a conduit à choisir l'approche par méthodologie en première personne. Cela a pris forme d'un journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga, nous nous sommes engagés dans la recherche devenant événement faisant épreuve, lorsque « *Entre un chercheur et sa recherche, pas de début pas de fin, mais une clôture opérationnelle* » (Lerbet-Séréni, 2014). Dans une démarche inscrite ainsi dans la recherche action existentielle, visant entre autres à appréhender les situations-limites (Barbier, 1983), l'implication du chercheur ouvre sur une exploration à partir d'une expérience singulière relatée dans un corpus rédigé en plusieurs étapes constituant une forme ternaire. La première colonne (A) comprenant le texte brut du journal, décrivant dans l'après-coup des cours que nous avons donnés, a été augmenté par l'écrit contextualisant plus sensible de la colonne (B) et la troisième colonne qui décale en allant rechercher le couplage avec l'élaboration conceptuelle (C). Fait à partir d'une tentative de posture



d'autotranscendance (Depraz, 2014), l'écart temporel d'un an et demie a contribué aussi, selon nous, au décalage.

Après une analyse de contenu et la définition des catégories par couples dedans/dehors, accompagnement/transmission, tradition/trahison, circularité/linéarité, nous avons pu analyser la dynamique au sein de ces couples de catégories et notamment l'émergence des entre-deux. Le tableau de couleur construit à l'issue de cette analyse, offre une mise en mouvement spatio-temporelle des différents types de lectures du corpus. Au-delà de la verticalité d'une lecture chronologique, l'horizontalité suit les colonnes du corpus augmenté, en passant par la transversalité, rendant possible une lecture herméneutique en circularité. Une telle approche se fait par l'expérience de la limite qui sert aussi d'espace d'échange qui laisse apparaître une danse de l'entre. Cette émergence d'une palette de couleurs plus nuancée, avec notamment les entre-deux au sein et entre les catégories est devenue ainsi possibles grâce à l'augmentation du journal, puis ses diverses relectures en partant du tableau. Des perspectives pour un enseignement d'un yoga des entre- deux se dessinent alors. Nous allons maintenant tenter d'aborder la question des perspectives pédagogiques de notre travail.

## **2 Perspectives de transmission**

Nous avons pu voir, que, face à la diffusion de plus en plus large de yoga, dans sa forme contemporaine décontextualisée de son ancrage philosophique originel, des débats sur la légitimité, le statut de la discipline, son cadre d'enseignement, de la professionnalisation des enseignants sont multiples. S'agissant d'une pratique jusqu'à maintenant non-réglémentée, la durée, le format et le contenu de la formation restent variables, mais au vu de l'effacement des anciennes structures de lignée, le diplôme remplace cette forme en attestant la légitimité à enseigner. La tendance à la professionnalisation, où de plus en plus vivent d'enseignement de yoga, fait accroître aussi le marché des formations, souvent ciblés sur des aspects particuliers relatifs aux compétences appliquées comme anatomie, alignement etc., l'espace de réflexivité souvent manquants. L'organisme dont le label est le plus répandu à l'échelle internationale, Yoga Alliance, a revu ses standards et a introduit depuis 2020 dans le programme de formation de base de 200 heures, au sein de module qui touche à

l'éthique professionnelle, une nécessité de mener une réflexion autonome sur la relation entre la pratique d'enseignement et l'éthique du yoga, sans en préciser de dispositifs éventuels. Dans la pratique, ces formations de 200 heures sont tellement intenses et le plus souvent axées sur une méthode particulière, au sein d'une école/approche, qu'elles ne laissent pas le temps vraiment d'engager une quête en dialogue sur ces aspects-là et se décaler du dogmatisme. Comme nous avons pu nous rendre compte au sein de notre parcours pendant cette recherche, la dimension temporelle pour l'émergence d'une telle posture de praticien réflexif, nous apparaît importante. Il n'est pas rare, qu'à l'issue d'une formation de « base », les enseignants se trouvent isolés dans leur pratique d'enseignement et doutent de leur légitimité d'enseigner, en manque de culture pédagogique et/ou d'expérience. En « cumulant » des heures par d'autres formations souvent ciblées de spécialisation, en règle générale, l'espace de réflexivité reste restreint, se limitant souvent à une forme d'échanges informels entre les pairs. Envisager des formes d'accompagnement en formation continue dans ces cas-là avec des dispositifs de réflexivité, se révèle comme perspective qui pourrait donc répondre à ce besoin à la fois sur le plan personnel, au vu de la complexité de la posture d'enseignant, dans leurs quêtes de leurs in-possibles, et sur le plan plus global, en contribuant au chantier déontologique et éthique faisant partie de la professionnalisation du métier. S'agissant d'un choix de transmettre le plus souvent passionné, après avoir eu une expérience personnelle de la pratique, les enseignants du yoga sont le plus souvent impliqués<sup>751</sup>. Dans ce sens, une perspective possible praxéologique dans la formation pourrait consister à tenir compte de leurs parcours singulier d'engagement<sup>752</sup>, en proposant d'écrire une analyse de leur pratique. La forme du journal augmenté peut-être un des dispositifs possibles, à explorer dans cette perspective. Ainsi, plutôt que de centrer cette analyse sur leur rapport à la pratique de façon générale et l'éthique telle qu'elle apparaît dans les textes classiques ou traditionnels, dans cette quête du sens propre à soi, nous pourrions suggérer de la mener sur leur expérience personnelle. Les thèmes de dedans/dehors,

---

<sup>751</sup> Cf enquête Yogaprofs, voir supra, 1.3.

<sup>752</sup> Cf à ce propos thèse de C. Bartholomé, « *Parcours et dédalités dans les formations aux métiers de la Relation : en-jeux d'alternances. Entretiens auprès de 4 néo-diplômés en soins infirmiers* », 2019 qui aborde la question du parcours singulier en proposant de le modéliser en tant que labyrinthe.

tradition/trahison, accompagnement/transmission, circularité/linéarité pourraient servir ici pour cette analyse, avec l'attention portée aussi bien sur chacun des pôles, que leurs entre-deux et les enchevêtrements entre ces dyades. Le sens qui découle ainsi de leur propre réflexivité, la manière dont ce tissage se met en mouvement à travers leur pratique, la manière dont ils investissent ces écarts, pourrait ainsi aussi être partagé au sein d'un groupe de participants à la formation pour engager aussi ces dynamiques intersubjectives.

La posture du formateur serait inscrite ici dans cette perspective dialogique commune, en tant que s'accompagnant au sein de cette dynamique commune, nourrissant sa propre réflexivité, dans l'accueil des expériences qui s'y passent (Anquétil-Callac, 2006). Notre objectif ici serait d'engager un débat avec une possibilité de faire émerger une palette variée et plurielle de la manière dont les écarts éventuels entre les expériences singulières aussi peuvent être source des prises de conscience pour chacun des participants. Ouvrir et inviter à une réflexion qui ne cherche pas d'établir des « vérités », des réponses toute faites et immuables. Des niveaux d'interprétations ainsi serviraient non pas à cette quête d'élucider tout ce qui est opaque, en cherchant de le dévoiler, ni de résoudre des problèmes ou expliquer tout ce qui apparaît comme contradictoire, mais d'en discerner ce potentiel qui conduit à se décaler, au sens de dérive naturelle dont parle Varela (1991), tout en observant sa limite.

### **3 Limites envisagées**

#### **3.1 Des limites théoriques**

Dans le cadre de notre recherche, nous pouvons, ainsi, définir un certain nombre de limites. Nous avons évoqué la temporalité relativement longue, d'une dizaine d'année, dans laquelle elle est inscrite. Cela a fait qu'à plusieurs reprises nous avons donc « dérivé », nous avons changé de regard par rapport à notre projet initial. Aussi, certaines parties étant rédigée bien avant la fin, nous avons dû ensuite revenir dessus, afin de réactualiser nos références, par rapport à l'état de l'art actuel. Ainsi, en ce qui concerne le premier chapitre, depuis sa rédaction, un nombre important de travaux ont paru, avec cet émergence et constitution du champ de « yogic studies ». Certains de ces travaux, notamment, avec l'appui des sources auparavant inédites, ont pu réalimenter cette partie, ce qui nous a fait réaliser de façon encore plus intense, de l'intérêt

scientifique accru en cette dizaine d'année au yoga. Cette même limite s'applique également en ce qui concerne les processus de l'évolution du yoga contemporaine, suite aux divers phénomènes sociétales entre autres, entraînant un changement de pratiques.

Cela reflète pour nous donc la nécessité d'une réactualisation permanente et aussi l'importance en tant que praticien/chercheur de continuer à opérer ces bouclages entre nos casquettes. Ce questionnement permanent qui nous semble alimenter, nourrir notre pratique d'enseignement, du point de vue humain aussi nous paraît une issue possible de l'épuisement ou ennui qui peut arriver dans un métier, où il peut nous paraître qu'« on a fait le tour ». La reconnaissance de l'incomplétude de nos connaissances, qui nous conduit à continuer de chercher, d'apprendre, donc, fait émerger des sens nouveaux et nous décaler de là où on est.

### **3.2 Limites épistémologiques**

Nous avons pu définir ainsi notre posture épistémologique en abordant la cognition comme un processus incarné, situé dans un environnement. Notre déjà-là du chercheur, ainsi que notre implication en tant que praticien, nos vécus du passé définissent la manière dont nous interprétons les expériences. Nous ne sommes ni indifférent, ni insensible dans le rapport à notre sujet, et nous assumons cette posture de chercheur en « sciences humaines » en tant qu'humain, avec toute sa subjectivité donc. Touchant dans notre recherche à ce qui relève de la nature in-visible et in-dicible, nous avons reconnu l'impossibilité de l'appréhender à partir d'un regard extérieur. Cette reconnaissance de la non-trouvabilité qui caractérise l'objet de notre quête passe aussi par un paradoxe : c'est ce qui nous donne l'impulsion de chercher.

D'un côté, notre tentative d'approcher les concepts par les moyens de la langue, à travers l'étymologie, nous a servi d'outil de réflexivité, en explorant à travers ça ce qui relève peut-être d'un apriori inconscient. Le passage vers une autre langue et ce qui se tisse entre les langues pour nous est une ouverture, une invitation encore une fois à cette « dérive », en questionnant nos « évidences ». D'autre part, c'est dans l'espace en-deçà et au-delà du langage, qui relève de la pratique, de l'expérience en chair, que cette recherche devrait se poursuivre.

### **3.3 Limites méthodologiques**

Nous avons ainsi abordé cette assise expérientielle de notre méthodologie, qui n'a pas été un choix premier. Ce parcours nous a confronté à nous-même, à certaines de nos incohérences et contradictions. Nous avons dû faire des essais, en venant d'autres champs disciplinaires initialement, de par notre parcours précédent. Nous avons eu des hésitations, des doutes aussi qui ont contribué au vécu complexe avec notre premier corpus journalier. Après des tentatives vaines de le traiter, décrites dans notre quatrième chapitre, nous avons été découragées et avons failli abandonner notre travail. Nous avons relaté ensuite, comment même après l'augmentation du deuxième journal, nous avons été tentées d'aller explorer la voix, les enregistrements, comme si on négociait encore cette méthode. Travailler à partir des données fournies par un logiciel, du son ou du discours, à travers une transcription du cours, nous a paru une issue de ce qui nous effrayait, face à la perspective de se retrouver seule face à soi-même avec son écrit à l'interpréter. C'est ainsi que nous avons dû laisser se réciter se « reposer », tout en faisant un travail sur soi, entre autres, clinique, qui est, lui, resté hors cadre de notre recherche. L'augmentation du journal est venue donc à partir d'un dépassement, de cette résistance, mais qui s'est révélée apaisant. Nous ne pouvons pas, à l'issue de ce parcours, affirmer : j'ai trouvé/compris. Mais face à un sentiment de certaine perte de repères, ne pas savoir, comment appréhender ce volume important de son écrit, à partir de l'émergence du tableau de couleurs, nous avons pu ainsi nous en servir comme feuille de route. Celle-ci ne nous a pas indiqué le chemin, mais des chemins possibles, à travers lesquels de nouveaux bouclages ont pu se produire en nous. On ne peut donc pas dire que « la boucle est bouclée », au sens, « tout a été élucidé et notre traitement a été exhaustif », mais maintenant nous nous sentons en cohérence. Dans cet inachèvement, où nous ne mettrons pas un point, mais trois...

### **3.4 Limites praxéologiques**

Des limites qui relèvent du praxis, nous semblent liées à toutes celles décrites plus haut, aussi bien que notre posture de praticien/chercheur est double dans sa clôture opérationnelle. En assumant ces bouclages entre nos diverses casquettes dans le sens de laisser le terrain (qui est notre praxis) venir dans notre recherche, nous avons donc vu que la posture critique, cette identité de chercheur, arrivant sur le terrain, a contribué à un renversement de nos appuis qui sous-tendaient avant la praxis. Ces transformations

qui relèvent de cette recherche/action ne se font pas d'un coup, ainsi en questionnant notre déjà-là de praticien en confrontation avec des apports théoriques, épistémologiques, empiriques, nous avons pu voir, que le cheminement continue à se faire dans la praxis, autant certaines choses sont « ancrés ». Ici, une possibilité d'approfondir la confrontation à une analyse clinique et phénoménologique nous semble une perspective d'action prometteuse qui se dessine pour continuer notre cheminement. Ainsi l'intégration dans l'expérience de cette approche ouverte sur le terrain de notre vie professionnelle, avec un questionnement éthique qui s'y attache, mais aussi bien dans notre praxis quotidienne, en tant que mère, femme, amie, fille, humaine.

# ANNEXES

## ANNEXE 1 Journal augmenté

Contexte et historique des cours en ligne en entreprise

Aujourd'hui j'ai un cours en ligne avec les salariés, mis en place depuis octobre avec leur entreprise pendant le confinement. Une partie des participants sont mes anciens élèves, avec qui on pratique depuis plusieurs années.

Après une période d'arrêt depuis le début de la pandémie, en octobre leur comité d'entreprise me contacte pour mettre en place des cours en ligne. On commence avec 4 cours par semaine de 45 minutes sur zoom, deux cours avancés pour des anciens élèves et deux débutants pour ceux qui n'ont jamais fait de yoga.

La moitié de ces cours au début se font en anglais car le groupe à des agences à l'international, puis progressivement la demande de l'entreprise évolue. Ils me demandent de leur communiquer le nombre de participants après chaque cours et en fonction de ça au bout d'un mois ne garder qu'un seul créneau anglophone et je propose d'introduire un cours de méditation à la place du deuxième. Le temps d'un cours de yoga de 45 minutes ne permettant pas vraiment d'aborder les techniques de respirations et d'autres méthodes non posturales de yoga très en détail, je pensais que ce serait une occasion pour ceux qui sont motivés de rester pour cette deuxième séance éventuellement et arriver à une pratique d'1h30 en tout, très complète. D'autre part, après discussion avec ma référente au sein de l'entreprise, ils décident de nommer ce créneau Méditation/gestion de stress pour souligner l'intérêt assez large et attirer de nouveaux participants qui ne seraient pas attiré par le yoga postural.

Je construis un programme sur plusieurs séances qui regroupe l'apprentissage progressif de la respiration, introduit de différentes techniques de pranayama, puis une partie physique plutôt concentrée sur la région cervicale, le son et différentes méthodes de relaxation et de méditation. Cette pratique en effet attire avant tout de nouvelles personnes, dont plusieurs deviennent assidus au fil d'un mois et demie. Mais l'entreprise décide de changer encore la proposition et propose de modifier l'offre avec un cours de yoga énergisant et dynamique, un cours de yoga relaxant et gardant un cours anglophone. A chaque fois ces changements créent une rupture pour les élèves qui suivent tel ou tel cours, plutôt que de « basculer » sur le nouveau créneau comme attendu par la boîte. En plus pendant le mois de mai avec les ponts et les congés à solder à cette période tous les cours sont moins fréquentés. Je continue à rendre des comptes à chaque fois avec la liste des participants et je m'attendais à la suppression de certains cours, mais on m'avait confirmé le maintien des trois cours jusqu'à la fin du mois de juin. Puis la semaine passée, après l'annulation du cours de yoga relaxant du 10 juin à cause de l'absence des participants, je suis informée de la suppression de ce créneau dès la semaine prochaine. Je suis embêtée, d'une part de cette rupture du contrat oral, car intervenant en tant que prestataire extérieur je n'ai aucune protection. D'autre part même peu fréquenté, j'avais quelques élèves qui suivaient ce cours pour qui le créneau restant de mardi soit ne convient pas en termes d'horaire, soit en termes de type de pratique proposée. Ainsi, la semaine d'avant j'ai pu échanger un peu plus avec une des élèves de jeudi, qui était seule ce jour-là à se connecter. J'ai pu comprendre qu'elle avait essayé au tout début un des cours en octobre mais ça lui a semblé trop physique et pas adapté pour elle. Puis depuis quelques semaines grâce à ce nouveau cours de yoga relaxant elle a pu finalement « accrocher » et apprécier les bienfaits du yoga qui lui apporte une vraie détente et la soulagent. J'ai deviné qu'elle n'est peut-être pas en très bonne forme physiquement voire elle passait par une période de traitement assez important ou maladie. Et je ressens des regrets face à cette rupture forcée maintenant en me disant que dans la logique entrepreneuriale où l'on doit justifier d'un bon usage des budgets et le maintien des



activités par rapport à leur fréquentation en jugeant que sur les chiffres des présents, on ne tient pas compte de ces aspects humains. Je me sens investie dans chaque cours, avec chaque petit groupe qui met du temps à se former, avec chaque personne qui témoigne de ses ressentis et qui montre sa demande à travers sa présence régulière. A travers les écrans établir une relation n'est pas impossible et ça devient d'autant plus réel quand le groupe n'est pas nombreux et les participants commencent à se sentir plus à l'aise pour partager des choses, se révèlent.

Je n'ai pas le choix et suis contrainte d'accepter cette situation, malgré ce mélange d'impuissance et colère face à une machine et ce sentiment d'injustice.

|           | Journal   | Eprouver le sensible  | Eprouver un concept   |
|-----------|---|---|---|
| <b>1.</b> | <p>La pratique 15 juin en ligne</p> <p>Nous sommes quelques jours à la plage près de la Rochelle dans une maison de location. Il fait chaud et je sais qu'à Paris c'est la canicule. Je choisis un espace dans la maison où la connexion est meilleure et il y a de la place. Mon mari part en balade avec ma fille, je nettoie et je range la pièce, j'installe la caméra. L'espace de pratique est plus restreint et le recul est plus limité donc je serai moins visible que d'habitude.</p> | <p>Ici je décris le contexte et ma préparation de ce cours en ligne. Je me suis inquiétée avant, si tout allait bien marcher, si la connexion était assez bonne.</p> <p>J'avais fait quelques tests avant, puis je me suis quand même prise en avance pour tout installer avant, organiser la sortie de ma fille, pour avoir un temps de me mettre en condition au cours plus sereinement.</p>                          | <p>J'éprouve un certain stress à faire le cours dans des conditions inhabituelles, je suis angoissée à la fois par le besoin de m'organiser pour la partie technique. Je suis un peu tiraillée aussi dans le besoin de combiner ce temps de vacances pour ma famille avec mon activité, avec sûrement un peu de culpabilité au fond.</p>  |
| <b>2.</b> | <p>Le thème annoncé pour aujourd'hui c'est la force intérieure et travail sur les muscles posturaux. La boîte ne m'a jamais « censuré » jusqu'à la sur les propositions faites, mais vu le contexte dès le départ je me tiens dans les intitulés à quelque chose de concret qui parle aux salariés, tenant compte de leurs problématiques fréquentes dans ces conditions de travail à la maison.</p>  | <p>J'explique le contexte de ce cours adressé aux personnes en télétravail et l'injonction implicite de l'entreprise à travers cette nouvelle tentative d'attirer plus de personnes au cours, à chaque fois je leur rends compte du nombre de personnes « connectées », sachant que tous les cours sont enregistrés pour mettre à disposition des personnes qui peuvent les visualiser « en différé » et là donc on</p> | <p>Je suis assez agacée par le changement permanent depuis le temps du covid dans ce fonctionnement avec cette entreprise, où je suis prestataire depuis 6 ans, en auto-entrepreneur. Avant nos cours était programmés au moins sur l'année à venir, et là déjà au cours de cette année, ils ont supprimé plusieurs fois des créneaux, en me prévenant la veille, ça me fragilise et m'oblige à me plier à cette formule marchande de</p> |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           |  | ne peut pas vraiment évaluer toutes les personnes « intéressées » au final.   | « fidélisation » que je rejette au fond   |
| <b>3.</b> | 4 participantes régulières sont présentes à ce cours. Elles remarquent le changement du lieu d'où j'enseigne. Un temps de prise de contact et de nouvelles pendant lequel je demande comment elles vont et s'il ne fait pas trop chaud chez elles. Je me dis que je vais devoir un peu adapter le programme prévu sur ce cours qui risque d'être trop intense face à la chaleur. | Un moment informel pour une prise de contact avant de lancer l'enregistrement, c'est un peu la même chose dans des cours en présentiel, l'occasion parfois à mes élèves de me prévenir s'ils ont qqch en relation avec la pratique : il arrive que qqn s'est fait mal qq part, et tient à me prévenir qu'il ne peut pas tout faire, où tout simplement la fatigue, courbatures, suite à un entraînement la veille. Je m'adapte évidemment en fonction de la situation, soit en proposant des adaptations à cette personne précise, soit en modifiant carrément l'orientation que j'avais prévue initialement, comme là, avec les conditions climatiques, quand il s'agit de situation qui impacte tout le groupe. | <b>Instant présent/ Accompagnement :</b><br><br>L'ajustement, avec lequel je n'ai plus de soucis. Je me sens maintenant assez libre avec ce besoin d'improviser récurrent, qui arrive même donc avec les cours en ligne, où ce moment d'échange est présent. L'idée du programme/intitulé dans ce cas peut être limitant, car d'un côté si on crée une attente précise, je me dis que qqn peut rester quand même frustré de s'être préparé à autre chose. De l'autre côté je pense aux personnes qui suivent « en différé ».<br><br>Une des habituées des cours en présentiels et en ligne, m'avait dit qu'en suivant en live, elle était toujours bien contente quand même, mais ça lui arrivait de pas être en phase avec le cours enregistré et d'en être agacée. Je me dis qu'il y avait aussi ce moment de relation hors cadre qui manquait. Ce moment où on se met d'accord, où on se met sur la même longueur d'onde. Ça peut arriver aussi pour qqn qui arrive en retard et rate cette partie |
| <b>4.</b> | On commence par un temps de respiration, mise en pratique. On accorde aujourd'hui un peu plus d'attention aux bandhas pour préparer le travail autour des muscles posturaux. La suspension du souffle qu'on peut déjà aborder avec ce petit groupe dont la moitié suivent mes cours depuis quelques années et les deux   | Je commence toujours mes cours par un temps de respiration. C'est pour moi le moment essentiel. S'il y a des nouveaux, pendant ce moment je prends le temps de détailler et insister sur les bases de la respiration, pour des habitués ça sert de guidance pour se centrer, donc aucun souci   | <b>Souffle/ Dedans</b><br><br>C'est le moment où on s'accorde. Soi à Soi, entre nous, dans le groupe. On se met d'accord, sans le dire, pourquoi on est là. C'est une transition vers l'intérieur. On prend le temps avant tout de regarder son état, le moment de se mettre dans le sensible, une exploration corporelle. Puis on  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | autres régulières depuis ces quelques mois.   | pour eux. Mais s'il y a une assiduité du groupe, on peut avancer. Ça me permet d'aller plus loin dans des techniques de pranayama, des retentions du souffle. La pratique des bandhas, dans ce sens   | pratique la respiration en assise ou allongé, je laisse le choix libre ici en général, ce qui invite aussi à identifier le besoin de son corps avant tout, sauf si on va faire un pranayama qui préconise un mouvement précis, puis on observe, même si c'est un court instant, le changement. C'est une invitation à laisser de côté toutes les pensées qui nous emmènent ailleurs, se rendre disponible à la pratique.   |
| 5. | Ensuite début de pratique en mouvement coordonnée en conscience avec le souffle autour des muscles profonds des épaules, puis mobilisation du cou, échauffement des articulations, des poignets, puis une grande partie de la pratique se passant depuis les quatre pattes, puis à plat le ventre avec la pratique de shalabhasana et les variations du cobra, des postures de compensations à la fin, pour redescendre et emmener à la relaxation. | Je relate ici le contenu du cours. Avec certains exercices pratiqués restant donc en lien avec le thème annoncé, mais donc dans sa version « adoucie » qui répond plus au contexte de chaleur, j'ai du sûrement opté pour les quatre pattes, au lieu des planches car ces mouvements vont faire monter « le feu intérieur ». Cela a voir aussi avec avec la construction d'une logique de cours, les besoins de physiologie avec les compensations et d'une transition après une pratique plutôt assez physique pour préparer le temps de détente finale, le shavasana, qui prend bien sûr moins de temps dans un cours de 45 minutes imposé dans le cadre d'entreprise. J'essaye de lui accorder quand même entre 5-8 minutes dans ces cours trop courts en ligne, une bonne dizaine de minutes dans les cours en présentiel d'une heure, et une quinzaine dans des cours plus long. | Dans le hatha yoga on cherche un équilibre, notamment dans la dimension physiologique cela se traduit souvent dans cet effort des tissus, donc ce qui va agir sur le renforcement musculaire et éventuellement l'étirement, qui va compenser, agir sur les antagonistes. Dans les effets sur le système nerveux, on va donc avoir un effet qui agira sur le système sympathique et sympathique. La durée du temps dans la posture permet une prise de conscience du corps, alors que le temps après posture l'intégration de l'effet produit sur le système nerveux et aussi une compensation qui correspond au repos et à la détente. Puis le temps de relaxation, shavasana, qui est en fait, souvent appelée la posture principale. C'est le moment de relâcher tous les tensions, corporelles, mentales, émotionnelles. Cela demande du temps et de la pratique régulière pour arriver à cet état. La contrainte du cours aussi bref est pour moi bien sûr inconfortable, j'ai mis du temps à m'habituer, car pour moi un temps de cours optimal dépasse une heure.<br><br><b>La circularité de la pratique, cette quête de créer un</b> |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   |   | <p><b>bouclage à travers le mouvement/le corps se heurte à une nécessité de se contraindre à cette temporalité qui s'inscrit dans une journée de travail en entreprise, souvent entre des réunions, cette coupure peut être ressenti comme un vrai moment « hors du temps » mais aussi, on peut manquer de temps pour vraiment y arriver, corporellement, très physiquement. Le système nerveux peut ne pas réussir à vraiment changer de mode dans ces conditions, notamment. On peut le contourner avec la régularité de la pratique, notre maîtrise et capacité d'y arriver en peu de temps se développe. Mais en tant qu'enseignant je me trouve face à un défi.</b></p>  |
| 6. | <p>A la fin je termine l'enregistrement du cours et on échange avec les élèves. Je leur demande comment ils ont vécu la pratique, si elles ont des questions.</p> | <p>J'ouvre toujours à la fin du cours pour que les personnes se sentent libres de me poser une question, partager leur ressenti ou vécu, élucider quelque chose. C'est aussi une sorte de transition, car après la sortie de la relaxation, si elle a été assez profonde, souvent on a besoin du temps pour « atterrir » et on n'a pas forcément envie de parler.</p> | <p>Ce bref moment d'après-cours est à la fois ouvrant et clôturant. C'est une transition. Le temps de pratique se termine et particulièrement ce dernier moment de relaxation finale, quand on peut « partir » très loin, parfois s'endormir (même si ce n'est pas le but de la pratique), on s'ouvre dans cette vulnérabilité en lâchant prise et à la fois on se repli au plus profond de soi, est sensible. A la fin de shavasana, je fais souvent sonner le bol. Les habitués le savent et pour eux c'est un repère. Dans tous les cas pour notifier la fin de shavasana, je prononce quelques phrases, souvent concernant le retour par la prise de conscience du souffle vers le corps et ses sensations, puis invite à revenir au mouvement. C'est parlant, la façon dont on sort de la relaxation, on peut voir si on a lâché prise ou pas. Quand les personnes reviennent à la</p> |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  |  | <p>position assise, je les salue, en général avec un geste des mains jointes, je les remercie de leur pratique et je leur dis que j'espère qu'ils vont bien, en leur souhaitant une bonne semaine. Ainsi c'est la clôture du cycle de contact. J'ouvre ainsi donc un nouveau moment, qui leur permet d'aller vers l'autre, ou de partir. Ça me permet à moi d'avoir leur retour, souvent il s'agit juste d'un regard, sourire, geste de tête, le corps qui parle et me permet de lire mieux que tout leur état, émotion. Quand il n'y a pas de mots ou très peu, c'est comme si on faisait attention pour pas laisser fuir quelque chose.</p> |
| 7. | <p>Une parmi elles me demande pour les enregistrements, elle dit de ne pas avoir accès aux replays des derniers cours. Je leur dit aussi que le cours de jeudi est supprimé, car deux parmi elles participaient aussi à ces séances. Elles me disent qu'elles ont déjà été informée par leur entreprise et me demande si on aura des cours pendant l'été, si j'ai des informations. Je leur dit que je vais faire un point avec la boîte en espérant qu'on va pouvoir continuer mais pour le moment je n'ai pas d'informations à ce sujet.</p> | <p>Donc il ne s'agit pas d'engager un dialogue long, mais plutôt de clore et de laisser les personnes libres ensuite pour qu'elles puissent continuer leur journée, car quand il s'agit d'une pratique pendant la pause déjeuner et dans le cadre d'entreprise, je sais qu'elles ont peut-être d'autres réunions derrière, c'est important de respecter le timing, elles viennent aussi au cours avant de manger, donc souvent elles ont faim à ce moment-là. Souvent c'est l'occasion aux personnes de me prévenir de leur absence, ou de me poser des questions d'organisation, s'il s'agit des vacances, jours fériés, ponts, grèves.</p> | <p><b>Trahison/tension</b></p> <p>Ici on enchaîne sur une discussion qui nous remet dans le réel, cette linéarité et conjoncture de la boîte et en plus me renvoie encore à l'incertitude de l'organisation, frustration de l'impossibilité de me projeter et d'orienter mes élèves dans cette configuration.</p>   |
| 8. | <p><b>16 juin cours prénatal en ligne</b></p>  | <p>Ici j'explique le contexte du cours avec ce petit groupe de yoga prénatal. C'est donc un cours privé,</p>   | <p>La relation avec certaines personnes parfois dépasse le cadre des cours et va vers l'amitié. Particulièrement les</p>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Nous avons décidé de prolonger notre séjour à la Rochelle de deux jours à cause de la canicule à Paris. Je me dis que le retour dans ces conditions sera compliqué et vaut mieux rester encore ici. Donc je propose à mes deux élèves enceintes avec lesquelles on a commencé des cours de yoga prénatal au parc de Sceaux de faire ce cours en ligne. Une parmi les deux est une personne que j'ai rencontré à mon cours de yoga au parc il y a deux ans, puis on est devenue amies, nos enfants étant du même âge. Elle continuait à venir à mes cours au parc l'été passé et cette année elle m'a annoncé sa grossesse et m'a demandé si je n'avais pas un cours de prénatal en ce moment. Je lui ai promis d'essayer de voir s'il y a quelqu'un dans le voisinage pour se joindre comme binôme avec elle. En attendant elle est venue assister à un cours collectif et elle m'a dit que c'était difficile pour elle de suivre. Puis rapidement une autre jeune femme a répondu et on a pu fixer le premier cours au parc. Tout c'était très bien passé et les deux ont été ravies d'avoir une pratique adaptée à la grossesse et profiter du plein air. Puis c'était compliqué de trouver un autre moment pour fixer le deuxième cours, car une parmi elles partaient en vacances. Elles m'ont dit que le cours en ligne est envisageable si jamais c'est difficile de trouver un arrangement. Du coup malgré leur préférence de garder la pratique en</p> | <p>où on s'est mis d'accord de pratiquer en présentiel, je sais donc qu'elles ne sont pas très enthousiastes de pratiquer en ligne, mais elles acceptent cette proposition exceptionnellement. Je raconte aussi l'histoire de rencontre avec une des deux élèves qui est entretemps devenue amie. J'ai souvent fait des rencontres amicales à travers les cours que j'ai pu organiser, notamment en plein air.</p> <p>Je mentionne aussi la difficulté d'organisation des cours de yoga prénatal en petit comité, vu que pendant la grossesse entre les rendez-vous médicaux, les imprévus quand on n'est pas en forme, maladies des grands, il n'est pas évident de trouver un créneau qui arrange tout le monde.</p> | <p>cours en plein air m'ont permis toujours de faire le lien avec des personnes avec qui on a des affinités, avec qui on partage des expériences communes.</p> <p>Les limites entre le professionnel/le personnel ici restent parfois floues, quand on est dans une activité qui tourne autour de ce qui nous passionne.</p> <p>L'espace et le cadre aussi a un impact, le fait de réunir les gens en plein air, suggère plus facilement un échange informel.</p> <p>Mon besoin de faire le lien, de recréer des relations, même étant introvertie, se traduit aussi dans cet élan de partager.</p> <p>On voit aussi un certain compromis qui se fait ici de commun accord, suite aux circonstances extérieures, on s'adapte à la situation.</p> |
|--|---|--|--|

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | présentiel, on se retrouve ce matin sur zoom.  |  |  |
| 9. | Je leur demande comment elles se sentent car à Paris aujourd'hui il fait +35. Elles sont toutes les deux chez elles et me disent que pour le moment ça allait mais je leur propose bien sûr une pratique calme et adaptée. | <p>Ici de nouveau il s'agit de la façon d'initier le contact et d'une nécessité de prendre en compte les conditions particulières qui concernent d'autant plus les femmes enceintes.</p> <p>Je me rappelle de ma grossesse avec les dernières semaines et l'été qui était particulièrement chaud à cette époque. Je me projette dans cette expérience et j'essaie de me connecter avec mes souvenirs de ce corps d'une femme enceinte. Je me le rappelle à chaque fois quand je prépare et enseigne aux femmes enceintes, pour adapter le plus possible mon langage, mes recommandations et les adaptations à leur état même si bien sûr chaque grossesse et chaque vécu est très différent. Mais me rappeler de mes ressentis pendant cette période m'aide à me sentir au plus près d'elles. Vivre les transformations de son corps qui s'alourdit, les intégrer, les mouvements de bébé à travers lesquels on peut parfois aussi se rendre compte qu'on n'est pas toute seule, on doit tenir compte de son avis. On est encombrés, surtout pour des mouvements vers l'avant, de l'autre côté la souplesse qu'on gagne et qui peut nous permettre d'aller plus loin</p> | <p><b>Circularité/corps/expérience</b></p> <p>Je me soucis d'elles, car je me dis qu'elles sont vulnérables. Je me mets aussi facilement à leur place, en m'identifiant à elles et cette expérience corporelle si particulière, ces sensations qui restent encore présentes, inscrites dans mon corps. Quand je les vois et particulièrement à cette période de l'année qui correspond à la fin de mon terme, je revis presque physiquement cette sensation d'être encombrée, d'un bébé qui bouge et qui peut faire mal, la pression de l'utérus sur la vessie, la difficulté de respirer, la lourdeur des jambes gonflées, la sensation que mon corps ne m'appartient pas totalement et d'un coup prend beaucoup de place. Une émotion spéciale qui vient d'une sensation mélangée à la fois d'être particulière, de porter la vie et à la fois d'en être plus humaine que d'habitude, reliée à toutes les femmes dans ce vécu.</p> |

|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
|            |  | dans certains mouvements, mais aussi nous fragilise, donc le besoin parfois d'être son « garde-fou », aller moins loin. Et puis la respiration, qui devient plus difficile et nous oblige à ajuster la posture, se tenir parfaitement.  |  |
| <b>10.</b> | On commence donc par bien se poser pour notre souffle. J'en profite pour leur montrer les aménagements avec les coussins, car notre cours dernier a été en plein air sans supports ou quoi que ce soit à part le tapis. Donc je les invite à s'installer avec l'aide des coussins, je leur parle du coussin de grossesse.  | Je profite donc de la possibilité de leur introduire le matériel, de les aider à trouver une meilleure assise pour pouvoir mieux respirer. On aborde donc l'importance de trouver une bonne posture qui nécessite particulièrement en cette période du matériel.  | En même temps dans les cours en plein air on s'adapte aux peu de moyens qu'on a à l'extérieur ; d'habitude ça ne me pose pas de problème, mais pour les cours de prénatal en particulier je me soucie et me sens responsable de leur confort.  |
| <b>11.</b> | On passe un bon moment avec la respiration. Ce cours dure 1h15 ce qui permet prendre plus de temps pour chaque aspect. La respiration est dans tous les cas toujours une partie essentielle, car apprendre à bien respirer est d'autant plus important quand on prépare un accouchement et le mieux on a intégré le bon sens du souffle, le plus ça devient naturel et sert à mieux se sentir au quotidien. C'est aussi un moment pour connexion avec son bébé, s'adresser à lui, ressentir sa présence. | Les personnes qui viennent au cours de yoga prénatal souvent ne sont pas déjà familières avec le yoga, donc il s'agit de leur apprendre la respiration dans des conditions particulières de leurs corps. Donc la première nécessité c'est de trouver une position adaptée, qui libère le diaphragme.<br><br>Je mentionne ici aussi le besoin dont je dois tenir compte : la grossesse et la présence du bébé. | <i>Accompagnement, le corps qui se transforme</i><br><br>Soutenir la relation avec leur bébé, leur laisser la place pour la vivre. Ce n'est pas toujours évident de se rendre bien compte qu'il y a un vrai bébé dedans. Le vécu de ce changement corporel peut aussi être différent selon des personnes et bien sûr le moment de la grossesse. Mais en tout cas il s'agit d'un état psychologique et physique bien particulier. |
| <b>12.</b> | Je leur montre aussi la respiration sitali, pour gérer la chaleur. En tout la respiration prend un bon quart d'heure puis je les   | Ici je raconte le contenu du cours qui tient compte des problèmes physiologiques qu'elles peuvent traverser,  | Certaines femmes vivent la grossesse comme une période de découverte de la dimension corporelle, d'ancrage au corps, de par l'intensité de   |



|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
|            | <p>invite à remettre en mouvement les plantes des pieds, réactiver la circulation de retour. On travaille sur les mobilisations des orteils, des doigts, puis on prépare les articulations, chevilles, hanches. Un travail autour du bassin qui est « au centre » d'attention souvent en cours de préparation d'accouchement, des torsions adaptés, des mouvements pour la colonne vertébrale au rythme du souffle, avec la conscience des bandhas.</p>              | <p>certaine limite qu'impose la grossesse par rapport à la pratique posturale, l'importance du souffle et de son rythme continu, c'est essentiel de ne pas être essoufflée ou en apnée.</p>  | <p>l'expérience nouvelle. Beaucoup viennent au yoga à ce moment-là n'en ayant jamais fait car le choix d'activités devient plus restreint et elles trouvent cette nouvelle relation à son corps dans cette forme différente. Le yoga prénatal est aussi donc différent par rapport au cours traditionnels/tout public.</p> |
| <b>13.</b> | <p>Je prends le temps de regarder à travers l'écran et les accompagner avec des corrections. On continue avec le travail des hanches, étirement du psoa et jambes en douceur, des mouvements et des postures plus toniques pour ressentir l'énergie et réveiller le corps mais pas trop longtemps vu la chaleur plus difficile à vivre pendant la grossesse, suivi d'un bon moment au sol avec étirement, puis positions inversées adaptées pour alléger le bas.</p> | <p>Ici j'évoque la particularité de cours en ligne, quand les ajustements se font à l'oral à travers l'écran. Même si dans le cours en présentiel il s'agit aussi de gérer le temps entre la démonstration et le fait de regarder l'autre et éventuellement l'ajuster par la parole ou le geste, le rapport est différent, car face à l'écran les élèves ne sont pas toujours aussi bien placés pour me voir, ayant moins de visibilité, ils n'ont pas forcément assez de recul par rapport à leur caméra pour que je puisse les voir en entier.</p> <p>Je continue ensuite de décrire le contenu de ce cours, entre les choix des postures par rapport à leur visée physiologique et énergétique, tout en continuant de tenir compte du climat.</p> | <p>Ici émerge encore la question d'accompagnement dans cette spécificité d'enseignement en ligne, ses contraintes, ainsi que la construction du cours tenant compte des effets physiologiques et énergétiques, sur le corps et le système nerveux.</p>   |
| <b>14.</b> | <p>Puis on revient à la respiration et pour préparer la relaxation on reparle de la position allongée sur le dos, parfois</p>  | <p>Ici je mentionne le besoin de trouver des adaptations pour la posture de shavasana, qui</p>   | <p>L'inconfort et la gêne sont assez présents dans la période de grossesse et notamment vers la fin, empêchant de dormir, c'est</p>  |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            | inconfortable à certains moments de la grossesse, elle peut être mieux vécue avec des aménagements.  | se pratique habituellement sur le dos. Je parle aussi de la transition qui prépare à ce moment avec la respiration.   | donc aussi le moment de voir où elles en sont et leur proposer des solutions éventuellement.  |
| <b>15.</b> | On « plonge » dans la relaxation à travers le ressenti du poids du corps, sensation du corps devenant plus lourd, puis lâcher prise. Vers le milieu de la relaxation une des participantes déconnecte, faute du réseau puis elle revient et réintègre le cours et continue la détente. A la fin je suggère de nouveau ressentir le lien avec le bébé, le visualiser et lui envoyer ce ressenti de sécurité, confiance, protection. Réaffirmer ce lien me semble important pour une séance de yoga prénatal, puis réveiller son corps après la détente. | Ici je parle brièvement du déroulé de la relaxation à travers l'exploration des ressentis corporels ; des soucis de réseaux et déconnexions sont un aléa de la pratique et emmène donc une coupure à ce moment pour cette élève dans le moment de shavasana. Je souligne encore la façon dont j'intègre la présence du bébé dans ce moment et m'en sert pour soutenir la relation mère-bébé. C'est aussi par là qu'on clos le cours.                      | Ici je parle de « plonger » dans la relaxation. Souvent les personnes comparent en effet l'expérience de shavasana à la sensation de flotter.<br><br>C'est aussi donc le moment où on cherche à aller dans cet espace intérieur. La technique d'exploration corporelle devient ici le chemin qu'on suit. Ici pour une femme enceinte cette intériorité ce vie à deux, dans cette relation invisible. Retourner vers cette prise de conscience, visualiser son bébé, sert aussi du moment de clôture de la pratique, ressortir et retrouver l'état normal. |
| <b>16.</b> | J'arrête l'enregistrement et on échange avec mes élèves. Elles sont détendues, contentes de la pratique. Elles préfèrent bien sûr le présentiel mais sont contentes aussi d'avoir pratiqué et avoir un enregistrement pour refaire la séance quand elles voudront. Je suis contente de ce petit groupe, les cours de prénatal pour moi sont toujours particuliers, avec la reconnexion à ce moment unique de gestation d'une nouvelle vie, d'attente avec toutes les couleurs des émotions qui la traversent.  | Ici je décris le moment d'échange informel qui suit la pratique. Le retour de mes élèves et mon émotion après cette pratique.<br><br>La connaissance de cette période et de l'accouchement me semble si précieuse pour les femmes et ça me tient vraiment à cœur de la transmettre. Je ressens cette urgence dans chaque séance de donner un maximum à chaque participante, car tout peut arriver et on ne sait pas combien de temps on pourra continuer. | Je suis satisfaite et je ressens un sens profond à ce que je fais à ce moment-là. La question de la temporalité ici joue un rôle important qui permet d'apprécier ce temps particulier, et je me sens pleinement investie dans cette transmission. Je suis aussi touchée d'être là avec elles et voir cette attente, cette relation naissante, et me dire que cette pratique peut contribuer à ce qu'elles soient plus harmonieuses et apaisées.  |

|                   |  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
|                   |  |   |  |
| <p><b>17.</b></p> | <p><b>18 juin cours anglais en ligne</b></p> <p>Le groupe de vendredi est constitué de deux-trois participantes régulières. Les deux les plus fidèles ont découvert le yoga à travers ces cours. L'ambiance est très réceptive et bienveillante, toutes les deux sont très motivées, à l'écoute, assidues. C'est toujours très gratifiant d'enseigner dans un contexte pareil. La troisième participante nous rejoint de temps en temps, elle a déjà une pratique de yoga et elle est contente de pouvoir continuer dans le contexte de fermeture des salles. Aujourd'hui elle est connectée et me présente sa fille, qui a ses vacances à l'université et aimerait rejoindre le cours d'aujourd'hui. Elle me demande donc ma permission et je lui souhaite bien sûr la bienvenue. Ça me fait plaisir, ça rend l'ambiance plus informelle et intime.</p> | <p>Je parle ici du contexte de ce cours en ligne en anglais, les participantes régulières, ainsi que de l'importance de la relation avec moi, du partage. Ça me rappelle l'esprit des cours en plein air quand les élèves emmènent plus facilement leurs enfants, compagnons, souvent occasion de découvrir ou partager un moment ensemble. Comme si en plein air les frontières s'effacent, il faut moins d'engagement pour venir, ça offre plus de libertés et permet de faire le pas plus facilement. Quelque chose de similaire se fait spontanément avec des cours en ligne. C'est déjà arrivé qu'une élève assiste au cours avec sa maman qui était pratiquante de yoga depuis longtemps et n'a pas pu pratiquer depuis le début de la pandémie car sa prof qu'elle 'suivait' depuis des années ne voulait pas enseigner en ligne. Du coup la présence de sa fille qui a découvert le yoga par sa maman, en week-end chez elle l'a fait à son tour découvrir ce moyen et recevoir à la fois une validation de sa maman, qui était très contente de l'expérience. D'autres fois de jeunes enfants viennent assister à la pratique, jouent à côté, observent, viennent s'approcher de la caméra et font coucou.</p> | <p>Au fond de moi, je crois que le yoga c'est une expérience qui touche à la relation à Soi, mais aussi aux autres. Si on vit une transformation, cela implique notre entourage et la relation qu'on a avec. Avant mon départ en France pendant 6 ans j'allais au cours de yoga avec ma mère et ma cousine. Partager cette expérience nous rapprochait. Quand je vois que des personnes emmènent leurs proches ou si les enfants voient les parents pratiquer, ça peut contribuer à un climat plus harmonieux dans leurs rapports.</p> |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 18. | Avant de commencer le cours j'en profite pour m'excuser aussi pour l'annulation du dernier cours à cause de mon séminaire doctorale. Mes élèves sont compréhensives et se disent très contentes de reprendre après cette pause de deux semaines.   | J'évoque ici l'importance d'une régularité de la pratique, bien sûr il arrive que les élèves aient des empêchements, mais de mon côté je n'aime pas annuler les cours. En présentiel je me fais remplacer, mais pour un cours en ligne ce n'est pas vraiment possible.   | Je suis rassurée que les élèves sont motivées malgré cette coupure de deux semaines.   |
| 19. | On prend le temps au début du cours pour la respiration complète, que j'essaie de réexpliquer d'une façon plus accessible quand de nouvelles personnes rejoignent le cours. C'est un équilibre à trouver entre donner suffisamment d'informations mais pas trop compliquer avec les nuances, rester centré sur l'essentiel pour retrouver le bon sens de respiration. Pour mieux l'intégrer je propose d'enchaîner avec un exercice qui implique le mouvement des bras et étirement de la colonne synchronisé avec le souffle. Pour ça on doit entrelacer les doigts en forme de « cadenas » et après quelques cycles je propose d'inverser les mains pour emmener plus d'équilibre dans notre corps. Ça permet d'aller petit à petit vers l'échauffement des épaules, puis prêter plus d'attention au cou, qui tend à accumuler beaucoup de tensions avec le travail assis et souvent encore plus chez soi, quand on n'a pas forcément d'espace de travail adapté. Ensuite c'est le temps de dégourdir les jambes car pendant presque un quart d'heure on est resté dans une posture assise. On va stimuler la circulation de retour, | Ici j'explique le début de la séance, qui commence par la respiration, puis des échauffements.<br><br>Je n'ai pas beaucoup d'occasion de pratiquer l'anglais depuis ces dernières années, du coup quand on m'a proposé de guider ces cours j'ai été un peu inquiète du point de vue de la langue, c'était un défi. Je me suis préparée en écoutant quelques vidéos de cours guidées par des professeurs anglais et américains, puis me suis fait un lexique avec des termes anatomiques. Puis j'ai été plutôt agréablement surprise de ma capacité de tenir tout en cours, même si les premiers temps avant chaque cours je devais encore prendre ce temps de mise en condition linguistique, en écoutant la phonétique de la langue et en gardant le papier pas loin pour pouvoir y jeter un coup d'œil. Je me suis sentie de plus en plus à l'aise petit à petit mais je ne suis bien sûr pas aussi libre qu'en français et parfois me trouve limitée dans le vocabulaire. | Ce souci de la langue est moins présent quand je me trouve avec les élèves avec qui j'ai déjà l'habitude, je sais que je peux comprendre leur accent et la régularité dans la durée me permet de m'assurer qu'ils ont bien intégré les explications. Je pense que le fait de s'exprimer dans une langue étrangère avec confiance est aussi en rapport direct avec notre ressenti par rapport à l'autre. Si on se sent à l'aise, la communication se fait plus librement. Le facteur psychologique est donc important. De l'autre côté étant moins libre en anglais, j'ai tendance peut-être de donner des indications plus brèves, laisser plus de temps de pauses.<br><br><b>C'est comme si dans une relation établies les limites des mots, de la communication verbale étaient moins rigides et on pouvait mieux se comprendre au-delà des mots</b> |

|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
|            | « réveiller » les plantes des pieds, en remettant en mouvement toute la partie inférieure du corps.  |   |  |
| <b>20.</b> | <p>Aujourd’hui on prend plus de temps pour tous les mouvements qui mobilisent les articulations, puis on aborde des mouvements qui préparent le demi lotus, avec la conscience de la sécurité de la cheville, du genou, de la hanche. On continue à travailler l’ouverture des hanches en papillon, souvent bien apprécié par les femmes, naturellement plus souples au niveau du bassin. Des mouvements pour bien compenser tout ce travail qui sollicite les rotateurs externes, puis on passe à quatre pattes et la respiration en dos rond dos creux, qui nous permet de réintégrer la respiration complète en mouvement. Je propose de garder cette connexion au souffle, qui initie le mouvement, et l’approfondi. C’est une méditation en mouvement et un bon exercice pour mieux comprendre la respiration dans une autre perspective que l’assise, avec le bassin libre de mouvement.</p> | <p>Ici je relate une partie des pratiques de ce cours qui concerne une série de Sukshma Vyayama, que j’ai appris encore avec mon prof de yoga à Moscou. Son objectif est l’échauffement des articulations, la souplesse, et avant tout la préparation de la posture assise où on peut avec le temps donc tenir de plus en plus longtemps pour la pratique de pranayamas et méditation. Puis le vinyasa, chat-vache, où on pratique la respiration avec les étirements du dos, permet de revenir à la question du sens de la respiration, le fait de synchroniser la respiration avec le mouvement tout en gardant une fluidité et conscience dans la colonne peut emmener dans un état méditatif.</p> | <p>Ici on voit bien le croisement des expériences qui intègrent à la fois l’enseignement plus traditionnel et indien avec ses enchainements précis sans trop de nuances physiologiques et le discours plus occidentalisé qui comporte beaucoup de références et précisions comportant des termes anatomiques. J’ai tendance d’utiliser moins de termes sanskrits, en parlant un langage plus compréhensible pour eux. Mais bien sûr ces choix varient en fonction des enseignants.</p> |
| <b>21.</b> | <p>On revient ensuite vers les hanches, avec des mouvements circulaires partant des quatre pattes qui échauffent bien et mobilise toute la région. Je rappelle régulièrement le bon sens de respiration car cette pratique peut-être assez fatigante et nous faire oublier de souffler.</p>  | <p>Je continue ici de raconter le contenu du cours et mentionne la nécessité de rappeler régulièrement la respiration, comme point d’ancrage et conscience du corps.</p>  | <p>C’est ce qui nous remet en yoga, du mouvement automatique, nous rend présent. Quand le mental va s’évader, ce rappel permet de revenir dans l’expérience du yoga</p>  |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            |  |   |   |
| <b>22.</b> | On prend le temps de se détendre après dans la posture de l'enfant, où j'invite à espacer les genoux un peu plus avec cette pratique axée autour des hanches. Je propose de réguler la profondeur de la posture à ce niveau, l'adapter par rapport à ses sensations et accompagner quelques minutes ce temps de détente par une respiration consciente.  | Je décris la posture de l'enfant, souvent utilisée pour se reposer après des pratiques plus dynamiques et toniques. Ça permet de récupérer, mais aussi d'intégrer les ressentis, écouter son corps.   | La pratique est donc rythmée par ces moments de retour au calme. L'attention au souffle et la conscience du corps permettent de faire plusieurs micro-shavasanas au milieu de la pratique. Cette capacité de se détendre en un temps court est aussi ce qui se développe avec l'expérience.   |
| <b>23.</b> | On repart ensuite à quatre pattes, puis un pas vers l'avant et le travail d'ouverture des hanches continue. J'invite à continuer à respirer profondément en expliquant le lien entre le diaphragme et le psoa. On va vers les torsions, le rythme du cours est à la fois ainsi assez soutenu, avec beaucoup de postures, mais en même temps posé, permettant d'aborder beaucoup de nuances dans leur alignement.           | Ici je parle du rythme et de l'intensité dans ce cours de yoga. La respiration reste présente avec différentes occasions de prise de conscience de ses différents aspects. Une attention à l'alignement corporel, aux nuances, permet aussi de garder la présence dans l'action des postures. | Le thème d'attention est central, comme dans une pratique de méditation, on entre souvent par une attention au corps, au souffle, permettant au mental de revenir ici et maintenant. Le yoga cherche à accroître notre concentration, et le corps physique avec ses sensations et repères dans son engagement dans la pratique posturale devient un point d'ancrage.  |
| <b>24.</b> | Les hanches étant le thème central de ce cours, ça permet de petit à petit aller en profondeur aussi bien dans les explications de plusieurs aspects comprenant le souffle, que sur le plan postural. Le corps et la conscience de la base du corps assez bien préparé, on arrive petit à petit aux préparations de hanumanasana, grand écart yogique. Ce travail nous oblige à l'humilité et concentration, on ne cherche | Je me dis que le fait d'être chez soi et pas dans une salle avec un groupe permet peut-être d'éviter l'envie qui peut quand même apparaître d'aller plus loin au regard des autres et s'appuyer plus stablement sur son expérience directe dans l'instant.                                    | Ici j'évoque donc une reconfiguration de l'intention et du regard, qu'on a l'habitude d'avoir avec des postures qui font penser au stretching, avec une injonction d'arriver à un résultat visible. Le progrès qui se mesure dans des centimètres qui restent jusqu'au sol pour se mettre au grand écart, l'intérêt sportif d'y arriver plus vite. En abandonnant l'idée de la forme recherchée, l'objectif d'y arriver tout court, en se mettant dans l'optique surtout de vivre à travers une expérience physique |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | pas de finalité d'arriver au résultat, on va pas frôler les limites, en étant avant tout dans le respect de son corps.  |  | cette reconnexion intérieure, conscience du corps approfondie.<br><br><b>Accompagner, inviter pour rester en dedans et contourner le risque d'assimilation à des pratiques qui invitent à dépasser ses limites etc.</b>   |
| 25. | A la fin, après une relaxation, on échange avec mes élèves, qui ont l'air contentes de la pratique et bien détendues. Elles sont contentes d'avoir un cours un vendredi, pour relâcher les tensions de la semaine et se préparer au week-end  | Je parle du moment d'échange après cours. Je suis contente qu'on ait réussi à créer ce petit groupe assez soudé, et le petit nombre de participants qui permet de ressentir plus d'intimité dans les échanges. Je me dis aussi que pour eux c'est aussi une occasion de créer le lien avec leurs collaborateurs dans des bureaux dans d'autres pays  | Encore l'idée de partage et du lien revient, les personnes qui viennent pratiquer en groupe sont aussi souvent de ce ressenti d'appartenance. Cela s'exprime souvent par leur demande d'organiser des moments d'échange en dehors du cours, un repas partagé intéresse toujours la plupart, pour faire connaissance avec les autres élèves, qu'on voit chaque semaine, créer du lien.   |
| 26. | <b>19 juin cours parc</b><br><br>Depuis le début de ma pratique d'enseignement, je donne des cours au parc. C'était en effet la façon dont j'ai commencé à régulièrement enseigner, car j'habitais près du bois de Vincennes et c'était le plus simple et spontané. Donc ça s'est perpétué et même après la naissance de ma fille et le déménagement vers le sud de Paris je continue à organiser des cours en plein air dès que possible en fonction de la météo, le printemps, l'été et l'automne. Bien sûr la composition du groupe a évolué. Initialement c'était des cours en russe, puis dès le départ certains emmenaient leurs amis francophones et j'ai pris | J'introduis ici le contexte de ces cours au parc. C'est lié à la façon dont j'ai commencé à enseigner, la façon dont j'intégrais le travail de traduction dedans. Comment l'évolution des participants aussi correspond aux changements de ma vie. Avec une période d'adaptation à la vie en étranger, je m'orientais beaucoup aux personnes qui vivaient cette même expérience. Pour moi le fait d'inclure les russophones et francophone participait au soutien à leur intégration. Ca faisait venir beaucoup de francophones apprenant le russe qui était aussi en recherche de la pratique de la langue. | Cette envie de transmettre et de créer du lien s'appuie donc beaucoup sur le besoin aussi de trouver sa place et de se sentir à sa place. S'entourer des personnes qui partagent des expériences similaires en fonction de ce qui est traversé, participe à cet élan. Le besoin de parler sa langue maternelle, enseigner dedans, va peu à peu s'estomper.<br><br>Garder le lien avec des anciens élèves est aussi quelque chose qui est signifiant. En revenant à Moscou, je revenais voir mon ancien professeur de yoga et j'allais dans ces cours quand il a changé de salle, même si c'était plus loin. La dimension relationnelle, cet aspect humain était particulièrement important dans la transmission du yoga. C'est qqch qui |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | <p>l'habitude d'enseigner en deux langues simultanément. Progressivement les cours se sont orientées plutôt au public francophone, même s'il en reste beaucoup de russophones. Au besoin selon la demande je continue à traduire, de plus en plus rarement.</p> <p>Même si le parc de Sceaux est plus loin de Paris, certains de mes anciens élèves continuent à venir pour participer à ces cours. Puis depuis deux ans un petit nouveau groupe des personnes plutôt habitant dans le coin s'est constitué.</p>  | <p>Puis avec mon déménagement dans une autre ville et la maternité, il y a eu un changement.</p>  | <p>participe à ce qui se passe dedans.</p> <p><b>Relation pédagogique, son rôle qui motive à enseigner au fond aussi</b></p>  |
| 27. | <p>Cette année le temps n'est pas très stable et on a pas pu pratiquer en plein air autant que d'habitude.</p> <p>J'ai fait un ou deux cours en mai, avec un petit groupe tenant compte des restrictions sanitaires.</p> <p>Donc je me réjouis maintenant que la restriction officielle pour les rassemblements en plein air est levée, ça me permet de moins me préoccuper des aspects d'organisation et libérer plus d'énergie pour le contenu du cours en quelque sorte.</p> <p>Je m'occupe quand même de questionner mes élèves à propos de leur préférence pour le jour de pratique cette fois, vu les prévisions de pluie pour le week-end. D'habitude on se retrouve dimanche matin, mais il semblerait que samedi il est plus probable d'avoir un temps sec. Quelques-uns ne sont pas</p> | <p>Si je n'enseigne pas dans une structure, mais c'est moi qui gère la partie organisationnelle, je dois être polyvalente, en m'occupant d'autres problématiques qui ne concerne pas l'enseignement. J'aime particulièrement ces cours au parc pour cette liberté, car en temps normal je n'ai pas besoin de réfléchir au nombre d'inscrits et de présents, ce qui facilite beaucoup l'organisation comparé à un cours que j'organise en louant une salle. A ce moment-là il y a une logique de rentabilité qui rentre automatiquement en jeu et on ne doit pas dépasser la capacité de la salle de l'autre côté, donc parfois je dois refuser des gens.</p> <p>Mais c'est toute une autre chose au parc, c'est aléatoire, il arrive d'être</p> | <p>Ces questions organisationnelles parfois parasitent la relation et l'enseignement ; je me sens parfois stressée dans ce rôle multitâche et l'instabilité. La question de rémunération est aussi en rapport avec ces limites entre le professionnel et le privé qui peuvent parfois devenir floues et créer une ambiguïté. Je suis plus à l'aise de ne pas devoir dépendre de ces cours en plein air financièrement, ça reste un complément, mais je les continue avant tout pour le plaisir.</p> |



|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
|            | disponibles ce jour, mais après hésitation je préfère quand même de fixer le rendez-vous samedi non sans regret de décevoir certains en me disant qu'on sera peut-être en petit comité.   | 20 et une autre fois 3 et tout est bien.  |   |
| <b>28.</b> | <p>Finallement je suis surprise du succès de ce cours, en plus d'une partie de mes élèves réguliers, 3 nouvelles yoginis nous rejoignent. Parmi elles, une jeune maman enceinte de l'Allemagne. Venue accompagner son époux pour son travail pour quelques mois en France, elle est médecin et me dit avoir une pratique de yoga depuis plusieurs années, y compris pendant la grossesse de sa fille qui a maintenant un an et demie. Je la préviens donc que c'est un cours qui ne sera pas adapté prénatal mais qu'elle peut rejoindre le cours et suivre à son rythme.</p>               | <p>J'accorde donc une importance à cette dimension relationnelle et humaine qui se traduit ici par un descriptif bien détaillé de toutes les nouvelles personnes qui sont venus au cours. Aussi la présence de cette maman relève la question de l'intégrer à la pratique qui n'est pas destinée aux femmes enceintes, d'une attention particulière que je devrais accorder au long du déroulé du cours, en lui proposant des adaptations quand il s'agit des pratiques avec des restrictions.</p>              | <p>Dans ces cours en particulier je rencontre le besoin d'improviser, adapter le déroulé du cours prévu à la situation, les conditions, les personnes présentes et leur état. Ça m'apprend aussi de lâcher prise, et ça rejoint le besoin d'être détachée aussi à ce moment-là de trop de tensions de la partie organisatrice. Je me dis que mon attitude va de toute façon aussi se ressentir et impacter les autres, donc j'ai cette responsabilité de mettre de côté tout ce qui parasite</p>  |
| <b>29.</b> | <p>Une autre nouvelle personne est une jeune psychothérapeute ukrainienne que j'ai connue à travers des réseaux sociaux. Elle habite à côté et depuis quelques mois je suis ses articles en trouvant beaucoup de points communs, car elle organise des retraites de méditation et s'intéresse aux recherches scientifiques sur ce sujet. Je l'ai même recommandée à une amie qui était venue la consulter plusieurs fois. Depuis un moment donc on échange et on se dit qu'on doit se voir en vraie vie, elle m'invite à un café, mais je ne suis pas là à ce moment-là. Mais voilà que</p> | <p>Je ne connais pas ce qui l'avait tant repoussé dans ce cours auquel elle a pu assister ni quel style de yoga c'était. Mais je me dis qu'elle est sensible aux aspects intérieurs et suppose qu'il s'agissait d'un cours trop dynamique et pas adapté aux débutants. J'observe en moi une envie de faire une bonne impression, car c'est notre première rencontre et lui transmettre mon approche, je me dis que je vais rester fidèle à moi-même. Parfois au début de ma pratique d'enseignement j'avais</p> | <p>Cette idée de détachement est présente ici aussi. Adaptation de la pratique venant d'un besoin de l'autre est une nécessité, qui s'appuie sur une sensibilité nécessaire et qui part de l'autre et de la situation mais reste fidèle à soi. Quand il s'agit d'un soi fragile, qui cherche à intéresser l'autre, c'est une situation quand on n'a pas de repère intérieur assez solide. Ces ajustements à l'autre vont donc se traduire dans toutes les relations et ce qu'on fait.</p> <p>A ce stade du journal j'ai appris à avoir un appui assez solide intérieur.</p> <p>Cette note est intéressante pour moi aussi car cette rencontre</p> |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | <p>l'occasion se présente enfin de se rencontrer quand elle se décide de venir à mon cours en tant qu'élève. Je suis ravie et en même temps je ressens une forme de responsabilité car elle avait une appréhension par rapport à la pratique de yoga, avec laquelle elle n'a eu qu'une expérience négative.</p>  | <p>cette envie de plaire et répondre beaucoup aux attentes des personnes, notamment quand ils viennent pour découvrir. C'est aussi quelque chose qui pouvait arriver dans ma vie par ailleurs et mes relations, quand je pouvais être trop arrangeante. Mais avec le temps, l'expérience et connaissance de ce que je transmets, je me sens plus indépendante d'opinion extérieure et tiens à rester intègre.</p> | <p>m'a justement apporté une amie.</p>   |
| 30. | <p>Une troisième nouvelle personne aujourd'hui me contacte à la dernière minute tôt le matin et je suis surprise que finalement elle se décide de se joindre au cours car elle n'habite pas à côté et le matin le ciel est bien couvert. Je l'ai rencontré à un anniversaire d'une amie en commun deux semaines avant et notre échange était bref, mais elle a été curieuse de découvrir le yoga et a pensé à moi maintenant. Elle pratique le stretching et le patinage artistique et est une jeune femme très dynamique et active.</p> | <p>Ici on voit une situation fréquente qui présente comment les personnes se décident à venir à ces cours. Il n'est pas rare que ça vient d'une situation informelle.</p>   | <p>Ça exprime encore comment la dimension relationnelle participe au choix de professeur de yoga. Souvent le côté personnel importe, c'est important pour les personnes de venir à une personne avec qui ils ont eu le « feeling ».</p>                          |
| 31. | <p>En allant au cours une légère pluie commence. Je reçois quelques messages qui me demande si le cours est confirmé. A un quart d'heure avant le début il nous reste que voir sur place l'évolution en espérant de ne pas se retrouver sous une vraie averse.</p>   | <p>Les personnes qui viennent au cours en plein air sont en général dans un état d'esprit ouvert et acceptent facilement les changements, les imprévus. Quand on vient à un cours de yoga dans une salle, il n'est pas rare si qqn se plaint d'inconfort lié au chauffage, la propreté, le bruit. Ceux</p>  | <p><b>On résiste donc un peu plus à ce dehors, est-ce notre élan plus fort qui le permet ? Soutenu par une attitude générale qui favorise aussi cette connexion au-dedans. Pas facile pour moi aussi qui me sens responsable du bien-être de mes élèves.</b></p> |

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
|            | <p>Une fois retrouvé tout le groupe, les élèves anciens et les nouveaux, on choisit un lieu de pratique avec des arbres pour avoir un abri qui nous protège. On s'installe et je leur dis que je suis ravie de voir autant de personnes motivées malgré le temps.</p>  | <p>qui viennent au parc sont dans une attitude plus légère. Le temps qu'on se retrouve, le temps de marcher, choisir le lieu de pratique, on a plus de temps d'échanger, de faire connaissance.</p>  |   |
| <b>32.</b> | <p>Je prends le temps de dire quelques mots aux nouveaux, leur introduire le déroulement du cours et le principe de s'écouter, sans obligation de suivre tout</p>  | <p>L'accueil des nouvelles personnes est un moment de leur expliquer quelques bases, notamment sur l'importance de s'écouter, le principe du yoga, suivre à leur rythme</p>  | <p>C'est important pour moi de créer ce lien, les mettre à l'aise, leur transmettre aussi les principes, les accompagner pour aller dedans en yoga</p>                                      |
| <b>33.</b> | <p>On prend un bon moment pour la respiration, qui permet aussi de nous rendre disponible à la pratique, diriger notre attention vers le corps et ses sensations. Puis on va préparer le corps à la pratique posturale, avec des échauffements et des mobilisations des articulations. La pratique se déroule dans un rythme calme, et le cours est très long. J'ai l'habitude de profiter de la possibilité d'être libre sur les horaires aussi en plein air et proposer des cours qui durent souvent plus d'une heure et demie. Le temps petit à petit s'améliore, au fur et à mesure de la pratique, le soleil arrive et la chaleur prend le relais de la pluie. A la fin ça nous permet de faire une relaxation assez longue donc, en profitant de la vue sur les arbres et le ciel dorénavant bleu.</p> | <p>Sans le cadre, dans ce format en plein air, je me laisse aller pour proposer une pratique complète, si la météo est bonne. Ça laisse le temps de pratiquer plus de pranayamas, exploration posturale plus longue et profiter d'une shavasana qui peut durer une bonne vingtaine de minutes.</p> | <p>C'est donc seulement la météo et l'environnement qui va nous servir de cadre. Cette connexion à la nature, à l'imprévu, me paraît intéressante, où il n'y a aucune autre injonction.</p> |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 34. | <p>Finally le cours dure presque deux heures. Je félicite mes élèves pour leur endurance, surtout les deux débutantes qui se disent surprises, car le temps est passé très vite pour elles.</p> <p>Tout le monde fait des retours très positifs et me sens aussi très satisfaite de cette pratique, car avec un groupe aussi diversifié on a réussi à se mettre sur la même longueur d'onde grâce à leur réceptivité.</p>   | <p>Un retour positif des participants reste un moment gratifiant. La perception du temps de la pratique est aussi un indicateur de cet espace qu'on a pu créer.</p>                        | <p>Finally, c'est un tout. Il y a des pratiques plus réussies que d'autres. Ce n'est pas du tout à chaque fois qu'une nouvelle rencontre est une personne avec qui on peut créer une relation amicale. En voyant des personnes réceptives, ouvertes, je me sens plus inspirée pour leur donner plus, cela contribue à ce climat qu'on crée ensemble. C'est pour ça qu'on se met toujours en cercle, j'aime mieux cette disposition ronde où on est tous égaux. Une pratique réussie, harmonieuse c'est une contribution de tous.</p> |
| 35. | <p><b>mardi 22 juin</b></p> <p>Cours en ligne entreprise</p> <p>Aujourd'hui la pratique est dédiée au Solstice d'été et la Salutation au soleil est annoncée au programme. C'est une journée grise et bien pluvieuse, je me dis que le climat ne correspond pas tellement au thème prévu. Juste avant le début du cours un orage très fort se déclenche, le tonnerre et la pluie faisant beaucoup de bruit. Je ne suis pas très en avance et je me sens aussi un peu perturbée par cette ambiance, je sens que j'ai du mal à me concentrer.</p> | <p>Je décris ici le contexte de ce cours, les conditions météorologiques et mon état. Le thème prévu ne correspond pas à cette ambiance.</p>   | <p>La nature peut affecter l'orientation que prend le cours. Quand je ne suis pas en forme, j'ai besoin aussi d'un moment pour me préparer au cours, me rendre disponible.</p> <p><b>Ce dehors mitigé affecte un dedans affaibli qui a du mal à résister et ça demande plus d'efforts pour se rendre disponible au cours</b></p>   |
| 36. | <p>Mes élèves réguliers sont là, les quatre qui ont suivi ce cours avec assiduité pendant ces dernières semaines. Une a eu des problèmes de connexion, une autre qui dit qu'elle a besoin d'une minute encore pour s'installer, en attendant je prends un moment pour échanger avec elles. On parle du temps, toutes les 5 sont dans la</p>   | <p>Ici je relate le moment d'échange informel avec les participants du cours. Cette discussion me permet d'en savoir plus sur leur état d'esprit et leur introduire le thème du cours.</p> | <p>C'est un moment ouvrant, où on « s'accorde ». C'est en général plus fluide avec des « habitués », nous avons déjà partagé assez d'expériences ensemble.</p> <p>C'est intéressant aussi car on voit le lien de l'environnement qui peut bien sûr avoir un impact différent à chacun même s'il est partagé, on a des ressentis différents, mais là on se</p>  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p>région parisienne mais dans des endroits différents et la pluie n'est pas aussi forte partout. Je leur parle du thème de la pratique en disant qu'il nous faudra un peu plus d'imagination pour se connecter à notre soleil intérieur.</p>   |  | <p>retrouve toutes dans des conditions différentes mais on cherche à créer un espace entre nous.</p> <p><b>Cette intention d'ouverture dans cette 'limite' du format rend possible la circularité</b></p>  |
| 37. | <p>Deux de mes élèves suivent mes cours depuis plusieurs années en présentiel. Puis deux autres depuis quelques semaines en ligne. Une de ces élèves « virtuelles » est toujours discrète et ne met jamais sa caméra et pour le moment vient plutôt « incognito ». Je ne connais son âge ou condition physique, mais je sais qu'elle a déjà fait du yoga ailleurs. La deuxième n'a découvert le yoga qu'avec ces pratiques sur zoom avec moi et a été depuis bien assidue, elle se connectait souvent deux fois par semaine et on a eu pas mal d'échange. C'est plus simple pour moi de savoir comment l'accompagner au mieux.</p> <p>Le groupe étant assez hétérogène, je les invite donc de suivre cette pratique à leur rythme, car c'est assez dynamique.</p> | <p>Je parle ici des participantes du cours, de leur expérience dans le yoga et le degré de notre connaissance. En effet c'est assez particulier, avec les pratiques en ligne dans ce cadre où on peut se retrouver face à un écran noir, qui cache pourtant une personne qui devient familière, mais totalement invisible. La question de l'hétérogénéité du groupe va aussi demander un ajustement particulier du contenu du cours.</p> | <p>En effet la régularité permet en principe de mieux savoir ce qu'on peut proposer à l'autre, même quand le groupe est très hétérogène. Alors que dans cette situation, avec une caméra fermée, je ne peux m'appuyer sur le retour de la personne à la fin du cours, ce qu'elle dit de ce qu'elle a ressenti.</p> <p><b>L'accompagnement dans ce cas se fera en cherchant à s'appuyer plus sur son ressenti subtil. Se placer à l'intérieur avec l'intention de se détacher de soi, affiner son écoute de l'autre dans l'absence de support visuel.</b></p> |
| 38. | <p>On prend du temps de placer le souffle, quelques instants en assise, le rappel de la pratique des bandhas. Puis préparer le corps, s'échauffer, surtout les épaules, les poignets car il y aura beaucoup de postures en appui et vu le temps, les</p>  | <p>Ici je relate le contenu du cours, avec donc toujours ce temps d'attention à la respiration. La pratique des bandhas ici prépare aussi à la salutation au soleil, car cet enchaînement va les employer aussi.</p> <p>L'ajustement par rapport à</p>   | <p>La pratique est sensée apporter une certaine harmonisation, et pour ça dans une construction de la séance on prend en compte l'ensemble des conditions réunies. Ca ne peut donc pas être rigide. On doit pouvoir rester à l'écoute de l'instant présent vivant, le fait de se tenir à tout prix à un</p>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | articulations risquent d'être plus vulnérables.  | la météo et son impact sur la physiologie est aussi important, en temps normal l'été on a besoin d'accorder moins de temps à cet échauffement des articulations car le temps frais et humide est plutôt rare.   | schéma préparé peut être enfermant de ce point de vue. La préparation est utile et aide à prendre du temps de se soucier de l'harmonie d'une séance mais on doit être capable de s'en écarter quand il le faut.   |
| 39. | <p>On introduit petit à petit de diverses postures qui font partie de la salutation au soleil, en partant d'abord sur les quatre pattes puis passages vers la planche et les nuances du placement des bandhas dans ces postures. On travaille en mouvement, des passages vers le chien tête en bas, le cobra, ensuite les transitions avec la jambe qui pose souvent problème quand on découvre cette pratique. On prend le temps de tout décomposer, ça reste une forme d'échauffement pour celles qui connaissent déjà et permet aux nouveaux de bien décortiquer l'enchaînement.</p> <p>On termine par tout réunir avec une Salutation complète avec une pratique rythmée par la respiration. Puis un temps de relaxation s'impose.</p> | <p>Ici je détaille la façon dont j'ai construit cette séance, du point de vue des aspects didactiques notamment. Cette façon de faire me permet de justement répondre mieux à un groupe hétérogène, car l'enchaînement est longuement préparé et ça peut être un bon échauffement pour des personnes qui le connaissent bien avec une occasion de se perfectionner, pour des plus novices, découvrir toutes les bases nécessaires dans la statique avant d'aller vers une dynamique avec donc une expérience qui s'appuie sur le rythme du souffle et permet de vivre cette logique de mouvement vers l'avant – vers l'arrière appuyé de la logique de l'inspire et expire. La relaxation est encore plus attendue après cette intensité d'abord d'un travail concentré suivi d'un mouvement vivifiant.</p> | <p>La question du rythme est bien sûr quelque chose d'important dans la pratique de yoga. Trouver son rythme, suivre son rythme, accélérer, ralentir, prendre du temps, s'accorder au rythme du groupe ou écouter son rythme. Il y a des personnes qui vont être très en difficulté avec une statique. Comme dans une relation, par exemple avec qqn qui n'a pas du tout le même rythme, ça la rend forcément moins fluide et qu'est-ce qu'on en fait. En même temps ici dans la pratique de yoga c'est un champ d'expérimentation qui s'ouvre et on sait qu'on peut obtenir différents effets par des moyens différents.</p> <p><b>La question de l'accompagnement nous emmène donc ici sur cette question du rythme, inscrite dans une circularité et le dedans/souffle traduit par le mouvement intérieur/extérieur.</b></p> |
| 40. | A la fin mes élèves se disent très contentes de ce cours différent et dynamique.   | La pratique de surya namaskar (salutation au soleil) en général a cet effet réjouissant.  | J'aime varier, proposer des pratiques et des façons de faire légèrement différentes même pour aborder des classiques, ça permet de garder l'esprit créatif pour moi et ça empêche les participants de se retrouver  |

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
|            |  |  | dans une répétition mécanique du déjà connu   |
| <b>41.</b> | <p><b>Vendredi 25 juin</b></p> <p><i>Cours en anglais en ligne</i></p> <p>Aujourd'hui juste avant le cours je reçois un message d'une de mes élèves régulières qu'elle a beaucoup de travail et ne peut pas se joindre à la pratique. La deuxième des élèves les plus assidues se connecte quelques minutes avant le début et on commence à échanger, demander des nouvelles, en attendant de voir s'il y a d'autres participants. Puis on se dit que ça va être plutôt un cours individuel. Donc je lui demande si elle a des demandes particulières, elle dit qu'elle avait bien aimé la pratique du cours passée et on pourrait revoir quelque chose ou elle est intéressée par tout ce que je peux proposer.</p> | <p>Le groupe emmène une dynamique différente, mais un cours particulier permet d'aller dans une relation plus personnelle, tant sur le plan humain que dans la pratique proposée. Par la suite je me suis retrouvée avec cette élève en tête-à-tête pendant plusieurs mois. C'était vraiment une superbe expérience, car c'est une personne d'un certain âge, qui n'a jamais pratiqué le yoga et malgré la barrière de la langue pour moi, le distanciel avec une visibilité assez réduite, elle a été très investie dans les cours, a partagé un ressenti des bienfaits et on a pu avoir beaucoup d'échanges de qualité dans ces moments informels.</p> | <p>La confiance est essentielle, se crée dans la relation et se nourrit entre les échanges qui n'ont rien à voir souvent avec la pratique, puis dans la continuité des pratiques partagées dans la durée.</p>                                       |
| <b>42.</b> | <p>Je lui propose une pratique de salutation à la lune, car c'est le moment de la pleine lune. Elle est d'accord et je propose de commencer si elle est prête, en suggérant de s'installer en assise pour la respiration de début. Je lance l'enregistrement et on commence par ajuster la position du dos, puis commencer à écouter le souffle, prendre conscience de toutes les sensations corporelles et intérieures,</p>   | <p>Ici je raconte le moment d'introduction, du début de la pratique qui correspond au lancement d'enregistrement et qui consiste dans cette respiration. Le passage des échanges avant le cours assez informel à la pratique, ces deux moments nécessitent aussi une transition.</p> <p>Je mentionne aussi encore une fois le lien entre l'environnement et la</p>   | <p>C'est un moment où on passe d'être avec l'autre, vers l'intériorisation et un changement de mode de contact.</p> <p><b>La connexion avec le cycle lunaire inscrit dans la circularité cosmique pour aller dans ce « dedans » lié à tout.</b></p> |

|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
|            | observer leur évolution tout au long.  | temporalité et le choix du thème du cours.  |  |
| <b>43.</b> | Après quelques respirations complètes et méditatives, je propose de commencer à mettre en mouvement le cou en douceur, relâcher les mâchoires, le visage, tout en gardant notre attention à l'intérieur et en gardant les yeux fermés si elle souhaite. Puis progressivement aller vers les étirements du dos, des bras, asymétriques. Mobilisations des épaules, dégourdir les jambes, réveiller les pieds et ensuite je suggère d'aller directement vers la position debout. | Je décris la suite avec une transition de la respiration vers l'échauffement en essayant de garder le plus possible l'état intériorisé méditatif dans l'esprit du thème du cours.   | Etre là en suggérant des choses de la pratique, mais se mettre à l'écart, car j'assiste à un processus intime et je tente de le laisser se déployer complètement.<br><br><b>Laisser l'espace à l'expérience de l'autre</b> |
| <b>44.</b> | Un temps de prise de conscience du contact avec le sol et de l'ensemble du corps en position debout, sensation d'ancrage. En tadasana, la posture du départ on prend le temps d'emmener notre attention à l'intérieur, ressentir notre état et visualiser la pleine lune avec l'intention de garder cet état d'intériorisation pendant la pratique.  | Ici j'évoque le temps de mise en condition pour la pratique de cet enchaînement qui comprend la visualisation, prise de conscience du ressenti du corps   | J'essaie de continuer à soutenir le processus d'introspection de plus en plus profonde en emmenant des nouvelles possibilités  |
| <b>45.</b> | Le rythme de pratique est assez lent, on garde chaque posture quelques respirations en prenant le temps de se bien se placer, ressentir la respiration et les nuances de la posture et aller en profondeur.  | L'idée du rythme et de son effet ici revient, on va chercher ici plutôt de rester plusieurs cycles de respirations dans chaque posture et pratiquer des transitions fluides et lentes, pour contribuer encore à cet effet recherché méditatif | Cet enchaînement c'est en fait une sorte de transe. Le rythme dans la lenteur, la respiration vont encore permettre de la rechercher.  |
| <b>46.</b> | On explore les variations de la posture de flexion debout avec les jambes espacées, qui a un effet assez profond, comme une posture inversée.  | Les inversions sont d'habitude proposées vers la fin de la pratique. L'effet de cette posture en flexion peut parfois se comparer à la posture sur la tête.   | Ici on voit le lien entre une posture et l'effet physiologique qui procure aussi un certain effet sur l'état/ <b>microcosme</b><br><br><b>Cela est aussi en rapport avec cette quête de s'inscrire dans</b>                |



|            |  |   | <b>ce cycle cosmique /macrocosme</b>  |
|------------|--|---|---|
| <b>47.</b> | J'invite à prendre du temps pour revenir puis clore avec tadasana les mains en prière, revenir à la visualisation. Un temps de méditation debout et ensuite on va revenir vers la terre en forme de prosternation dans la flexion et en chien tête en bas, puis progressivement s'agenouiller pour le retour au sol et se placer sur le dos.   | Ici j'adopte un langage assez spirituel voir presque religieux dans le journal pour souligner ce lien à la symbolique du geste qu'on accomplit, mais je ne le fais pas en cours au risque d'être mal comprise, le but étant simplement de garder cet état d'immersion en Soi dans le passage d'une pratique corporelle vers l'arrêt du mouvement. | Il s'agit d'un état subtil qui touche les dimensions intime de chacun, c'est comme s'il ne fallait pas le chasser en disant des mots trop gros, trop fort, avec des gestes trop brusques. On le dépose sur le tapis doucement et simplement.<br><br><b>Les mots pouvant le chasser ça se vit corporellement</b>   |
| <b>48.</b> | On prend le temps pour se masser le dos dans la posture d'embryon, puis aller dans la torsion pour bien relâcher après les diverses flexions   | Ici j'évoque le retour dans cet état d'embryon. Ça me lie à la maternité et les prises de conscience en observant ma fille.   | C'est comme si en faisant ces postures de yoga il y avait aussi un travail silencieux sur notre inconscient. Certains mouvements, postures, peuvent nous faire revivre certains vécus du passé et peut être des mémoires inscrites dans le corps peuvent-elles s'apaiser ?<br><br><b>Retour à la cyclicité de la vie</b>  |
| <b>49.</b> | Ensuite je guide la relaxation qui part dans le sens inversé par rapport à l'habitude : on détend le corps de la tête aux pieds. On prend un bon moment pour cette shavasana pour ressentir une détente profonde du corps et perdre la perception de son poids et de ses frontières. La respiration qui devient légère à la fin et ressentir le mental relâché et léger. Puis après un moment pour ressortir de la relaxation on reprend conscience du poids du corps, approfondir la respiration, raviver toutes les perceptions corporelles. | Je décris ici le shavasana pratiqué dans cette séance, qui est donc la fin (ou finalité ?) de la pratique. Du corps amplifié par l'attention et écoute vers le corps qui fond, puis revient de nouveau.   | Emmener vers la détente, donner ce que je peux pour proposer un chemin, puis le laisser faire ou pas. Ce n'est pas une constante. Le shavasana et ce lâcher-prise ne réussit pas à chaque fois malgré la pratique. On peut être dans un meilleur endroit et conditions propices, mais ne pas arriver à relâcher son mental. Mais s'il faut mesurer le progrès dans les postures, c'est en « avançant » dans celle-ci qu'on est au plus près du yoga |
| <b>50.</b> | A la fin on échange avec mon élève, elle me dit qu'elle est bien détendue. D'habitude je   | Je me sens impliquée avec ces processus, sans que ça m'appartienne, je suis   |   |

|            |   |  |   |
|------------|---|--|---|
|            | la voie revenir rapidement de la relaxation donc pour moi c'est important d'entendre qu'elle a pu se relâcher.  | contente quand j'entends que « ça a marché » pour l'autre  | Détachement mais pas l'indifférence, je suis ravie quand on me partage une expérience positive et me réjouis des réussites de l'autre.  |
| <b>51.</b> | <b>Dimanche 27 juin</b><br><br>Cours au parc<br><br>On ne se retrouve pas très nombreux pour ce cours en plein air, trois élèves sont présents. Le temps est pluvieux et dès l'arrivée à notre lieu de pratique je propose de se mettre sous l'arbre, car on sent déjà quelques gouttes de pluie qui risque de s'intensifier. | Je raconte le contexte du cours en plein air. Contrairement au précédent on est en petit comité. Le fait qu'on soit peu nombreux nous permet de maintenir la pratique malgré la pluie, car on arrive à trouver un abri sous l'arbre. La météo ne permet pas toujours de savoir quel temps il fera. Ça m'est arrivé d'annuler un cours la veille à cause d'une prévision pluvieuse et de le regretter car finalement le temps était beau. | En plein air on doit s'adapter, être souple et improviser en fonction de la situation.<br><br><b>Ce dehors nous demande donc d'aller en dedans pour opérer ce bouclage</b>  |
| <b>52.</b> | On plonge dans la pratique et malgré l'humidité il fait assez doux et on passe un temps de respiration assez long.  | La pratique en extérieur a cet avantage, sans limite du temps et contrainte.   | Respirer en plein air, avec l'odeur de la pluie, c'est magnifique.<br><br><b>C'est une fusion/immersion avec la Terre/environnement, on est au plus près du monde à ce moment</b>   |
| <b>53.</b> | Je questionne les présents s'ils ont des demandes particulières car on est en petit comité et un échange plus libre et un climat de confiance s'installe.   | Cette ambiance plus intimiste en cercle restreint permet de personnaliser la pratique de groupe, l'ajuster tenant compte de chaque participant autant que possible.  | C'est une ouverture pour le dialogue, invitation pour prendre part active à cette co-création. Certains ne vont pas s'exprimer, mais les y inviter permet d'entamer un échange, le rendre possible.                       |
| <b>54.</b> | A un moment donné je remarque qu'il pleut vraiment dehors et je fais référence à une cabane, tout le monde partage mon ressenti. Cette magie d'enfance, quand on trouve une petite cachette et on observe la nature. On tente d'identifier le type d'arbre qui nous sert d'abri, la forme                                     | En salle on se retrouve à rechercher ces images parfois par la visualisation. Souvent inspiré de la nature, la visualisation sert à retrouver cet état d'esprit inspiré. Ici tout est là. En plus par temps de pluie l'ambiance au parc  | Ces souvenirs d'enfance sont particuliers, comme si tous les sens étaient plus éveillés, les odeurs, les textures, les sons, tout est palpable, vivant. Retrouver cette intensité du vécu, c'est ce qu'on cherche aussi ? |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | <p>des feuilles, des petites fleurs et on suppose que c'est un orme. On s'y sent en sécurité comme dans un conte, aucune goutte de pluie ne touche aucun de nous. L'émerveillement calme qu'on partage, l'intimité, la joie de pouvoir profiter de ces instants. On fait une pratique complète car rien ne nous gêne et tout le monde semble très à l'aise. Quand je termine mon mari qui est avec ma fille appelle et il demande si j'ai pu faire le cours car la pluie était très forte. Quand on quitte l'arbre, on dirait que c'est tout un autre monde dehors.</p> | <p>est calme, on peut s'y retrouver seul.</p> <p>Jusqu'à maintenant, presque deux ans après avec mes élèves on se souvient de cet instant partagé, hors du temps.</p>   | <p>Sous cet arbre, on a trouvé un abri qui nous a transporté comme dans une machine à explorer le temps et on a créé un espace, une sorte de bulle dans laquelle on ne s'est même pas rendu compte qu'il y avait une averse et pas juste une pluie légère.</p> <p><b>Cet état que nous avons pu vivre dans l'innocence d'enfance, dans cette intensité du vécu qui nous fait sortir hors du temps finalement</b></p> |
| 55. | <p><b>Mardi 29 juin</b></p> <p>Cours en ligne entreprise</p> <p>Ancrage et équilibre</p> <p>Je viens de recevoir ma deuxième dose de vaccin contre le Covid la veille et j'ai tous les symptômes de maladie : courbatures, mal de crâne, légère fièvre.</p>   | <p>Ce n'est pas la première fois que j'ai à donner le cours quand je ne suis pas en forme et je connais ce phénomène : tout se mobilise pour ce moment et ça tient.</p> | <p>Ce phénomène reflète le fait qu'en donnant le cours, on doit un peu s'oublier pour se rendre pleinement disponible pour l'autre</p>   |
| 56. | <p>Trois personnes se connectent aujourd'hui et j'en vois une nouvelle. Pendant quelques minutes avant de commencer je prends le temps de la questionner, si elle a fait du yoga puis comme elle est complètement novice, je lui explique le déroulement du cours, les conseils de bienveillance et écoute du corps.</p>  | <p>Il s'agit du moment de prise de contact, d'accueil des nouveaux, le besoin de poser les bases pour les débutants qui viennent découvrir.</p>                         | <p>Quand un cours n'est pas destiné aux débutants et ce n'est pas le début de l'année, on ne peut pas bien sûr prendre beaucoup de temps pour leur expliquer beaucoup de chose. Mais pour une bonne immersion dans un groupe régulier, dans ma pédagogie, je tiens bien sûr compte de leur présence, en détaillant certaines bases dans le cours, proposant des adaptations, pour qu'ils se sentent au mieux.</p>    |
| 57. | <p>Tous les vidéos sont éteints et il n'y a qu'une seule parmi les trois que je connais en</p>  | <p>Quel que soit notre niveau, même dans des postures accessibles à</p>   | <p>Parfois en se concentrant beaucoup sur le travail des postures, c'est intéressant de</p>  |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p>présentiel. Je me dis que cet anonymat ne me permet pas de comprendre ni l'âge, ni la condition physique de la personne.</p> <p>Et en même temps ça permet peut-être se recentrer sur l'essence du yoga</p>  | <p>tous, un ancien ne devrait pas s'ennuyer. Et si on n'arrive pas à faire un mouvement ou posture à cause de nos limites physiques, ça n'empêche pas de pratiquer l'écoute du corps et trouver une alternative adaptée ou prendre une pause et observer. La difficulté de guider un groupe dans ce format « à l'aveugle »</p>   | <p>revenir vers la simplicité. Quand je dois faire face à des corps invisibles, virtuels, je vais leur proposer quelque chose d'universel, qui peut correspondre à tous.</p>   |
| 58. | <p>A la fin de la pratique on échange avec les participantes, je demande la femme qui a fait son premier cours ses impressions. J'entends sa voix contente, elle me dit que ça fait beaucoup de bien et ça permet de faire une bonne coupure dans la journée, ça détend beaucoup. Je dis que les cours vont continuer jusqu'à la fin du mois de juillet et toutes les participantes sont ravies de pouvoir continuer pendant l'été.</p>   | <p>C'est curieux parce que dans cette note la description du contenu de la pratique est absente. L'échange après cours relaté montre que la séance a été apprécié.</p>   | <p>Ça me fait penser à la perte d'un sens. Quand la vue est perdue ou diminuée, les autres sens augmentent pour compenser. Il y a donc quelque chose dans ce type de communication et de transmission aussi.</p> <p>Ça me permet de lâcher prise encore plus de la part de l'autre. Dans cette configuration je n'ai aucun moyen ni de corriger, ni même de me soucier de ce qu'il peut bien ou mal faire partant de son image. Je n'ai pas d'autre choix donc que d'amplifier mon écoute, écoute fine.</p> <p><b>C'est une limite qui ouvre à autre chose</b></p> |
| 59. | <p><b>Jeudi 1 juillet</b></p> <p>Cours au parc le soir</p> <p>Le temps est pluvieux en ce moment et ce dimanche on fête l'anniversaire de ma fille donc je propose en alternative un cours samedi et une pratique en soirée. Je sonde auprès de mes élèves et on fixe un rendez-vous jeudi à 18h car plusieurs sont motivés. Mais comme ça arrive souvent avec les cours à cet horaire, deux désistent à la dernière minute car elles</p> | <p>Je décris le contexte du cours en plein air, avec la mise en place et l'organisation. J'aime ces cours d'été pour cette ouverture et facilité. Sans contraintes d'adhésion ou limites de places, gestion d'inscriptions et présences, ça permet de faire de belles rencontres qui sont parfois brèves, certaines personnes ne reviennent pas, mais parfois ça me fait plaisir de les retrouver même</p> | <p>Depuis la naissance de ma fille, je suis en train de chercher cet équilibre, entre mon rôle de mère et l'enseignement. Tant qu'elle est petite, c'est important pour moi d'être assez disponible pour elle. Ce n'est pas toujours simple de travailler le week-end et en soirée, mais en même temps je ne peux pas me passer de l'enseignement qui me donne beaucoup et ces cours hors cadre qui sont spéciaux pour moi, riches de rencontres.</p>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | <p>n'arrivent pas à se libérer assez tôt du travail, mais d'autres viennent nous rejoindre à l'improviste, dont deux nouvelles personnes.</p> <p>Une des nouvelles personnes aujourd'hui est russe, elle habite la ville à côté, très discrète, elle dit qu'elle pratique du yoga depuis 6 ans dans une salle avec une enseignante installée dans notre ville que je connais par recommandation d'une autre amie yogi dans le voisinage. Je me dis qu'elle doit donc avoir une bonne expérience de la pratique.</p>  | <p>quelques années plus tard. Je ne les reconnais pas toujours et c'est agréable quand elles me disent qu'ils ont pu assister à une pratique il y a quelques années et elles ont gardé un bon souvenir. D'autres reviennent occasionnellement ou pendant une période et certaines sont assidus et régulières.</p> |   |
| 60. | <p>La deuxième nouvelle personne est une débutante complète, c'est la maman de la jeune psychologue installée à côté qui était venue récemment à mon cours. Quand elle m'a dit qu'elle revient une deuxième fois au cours, j'ai été très heureuse. Je me dis qu'on pourrait faire quelque chose ensemble car en lisant son blog, son approche m'intéresse et je me sens en connivence avec elle. Et la voir enthousiaste à continuer le yoga et emmener sa maman m'a beaucoup réjoui. Sa maman qui fait jeune, très élégante, me dit qu'elle a commencé à pratiquer le yoga pendant ces derniers mois avec des vidéos et c'est son premier cours avec un professeur.</p> | <p>Ici je raconte la suite de l'histoire de rencontre avec ces deux personnes qui sont devenues de bonnes amies pour moi.</p>   | <p>Les prises de consciences ne cessent pas d'arriver. Puis on n'arrête pas d'apprendre, et ce que j'avais tenu pour « vérité » ou « règles » il y a un temps peut être complètement chamboulé avec de nouvelles découvertes.</p> <p>Je suis donc nourrie par chaque rencontre, c'est un échange.</p> |
| 61. | <p>Je me dis qu'elle peut avoir besoin de plus d'ajustements et comme elle ne parle pas bien français je fais un cours en deux langues avec la traduction en russe et viens la voir plusieurs fois pendant</p>   | <p>Je n'ai rien contre les pratiques avec des vidéos quand on a appris des bases avec l'aide d'un professeur et on souhaite continuer à pratiquer soi-même, mais quand on</p>   | <p><b>Il faut du temps et de l'expérience pour être prêt pour pratiquer en autonomie, puis on reste toujours sur ce chemin d'apprenti avec un besoin de l'autre pour évoluer, dans un échange, quelle que</b></p>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>la pratique pour lui montrer ou réexpliquer les choses de plus près, refaire des liens avec son corps et peut-être l'aider à continuer sa pratique indépendante de façon plus sécurisé, car je me dis que le risque de découvrir les pratiques à travers des vidéos enregistrés, sans aucun conseil avisé, serait de se faire mal.</p> | <p>débute, on a accès à un tas de contenus qu'on ne sait pas forcément trier, si on ne commence pas par un cours spécialement conçu pour les débutants, on peut avoir du mal à suivre et vouloir tout faire de façon sportive, sans poser le souffle ni prendre le temps de se placer correctement. Quand une personne comme ça arrive dans un cours et je ne sais pas si elle reviendra, j'essaie au maximum de transmettre des bonnes bases pour qu'elle ait des clés pour ensuite si elle souhaite continuer ailleurs ou par elle-même sachant que bien sûr ça demande beaucoup plus qu'un seul ou quelques cours.</p> <p>Pour d'autres qui continuent déjà depuis un certain temps, ça sert toujours d'occasion de se rappeler et revoir les bases. Quand on les entend pendant le tout début on n'a pas encore la vision d'ensemble et après expérience notre pratique peut devenir plus mécanique, donc je me dis qu'il est toujours utile de les entendre de nouveau et rentrer dans les détails, en remenant plus de conscience dans nos perceptions de la posture, de notre vécu dedans, la vivre à la fois avec l'attention aux détails et la connaissance de la façon dont elle agit sur nous, notre expérience avec. J'essaie à ce moment-là de trouver un bon dosage dans les explications, pour qu'elle soit assez précises</p> | <p><b>soit notre posture, on apprend en tant qu'élève, puis on apprend en tant qu'enseignant aussi d'accompagner l'autre et à travers ça notre propre pratique se nourrie, est remise en question, stimulée.</b></p> |
|--|---|---|--|

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
|            |  | et concises pour de nouvelles personnes, au risque de se perdre dans les détails en appréhendant la pratique trop intellectuellement et ne pas avoir le temps d'aller vers l'expérience sensible de la posture et apporter des choses nouvelles pour ceux qui pratiquent déjà depuis un moment.  |   |
| <b>62.</b> | Je me régale avec ce groupe donc qui semble réceptif, curieux, sensible et motivé. On termine la pratique assez longue sur une note positive, je me sens heureuse de pouvoir partager avec des personnes qui sont à l'écoute, voir leurs visages souriants à la fin de la pratique.  | Je partage mon ressenti de ce cours qui a été assez long, mon état d'esprit et le retour des élèves gratifiant pour moi.   | C'est l'émotion qui vient de l'expérience d'être avec des personnes motivées, à la même longueur d'onde qui permet de vivre cette ouverture, expansion, plaisir de partage. Les énergies de tous réunis s'amplifient et créent une situation unique.  |
| <b>63.</b> | On échange avec certains très rapidement, le cours a été long et la plupart sont pressés de partir, puis on reste un peu plus avec un des élèves réguliers à parler un peu de tout, le fait de retrouver des activités en présentiel. Lui-même enseignant à l'université, il était réticent à toutes les propositions en ligne au début de la pandémie, puis il s'est un peu reconcilié avec en suivant régulièrement les cours que je proposais depuis l'octobre dernier, à un moment avec un rythme de trois fois par semaine. Je partage mon vécu et on échange sur les écrans noirs, car il préférerait toujours garder son caméra éteint et m'avait avoué à un moment | <p>Ici je relate les échanges informels après le cours. On voit bien que ça part des échanges autour des expériences de la pratique, mais ne s'arrête pas là.</p> <p>Pouvoir rediscuter de l'intention que je mets derrière mes choix pédagogiques et ma vision de transmission, écouter le ressenti et l'expérience de l'autre, nous permet de mieux se comprendre.</p> <p>En général notamment pour les débutants, il faut rappeler qu'il ne s'agit pas de se dépasser de manière sportive, concurrencer avec le voisin, s'autoriser à ralentir le rythme ou même prendre le temps</p> | Cet échange avec cette personne permet de voir comment son besoin de bénéficier d'une pratique soutenue par un groupe et son besoin de s'écouter, pratiquer à son rythme ont pu trouver cette forme de compromis. Le fait d'être à la fois chez lui, ne pas être vu, et connecté l'ont mis probablement devant une tension qui devait aussi exister dans un cours en présentiel, mais où il a tendance de se retenir bien évidemment, ne pouvant pas vraiment faire ce qu'il faut. Dans cette situation il pouvait se le permettre, ce qui lui a permis de chercher son équilibre entre être avec soi et l'autre. |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <p>donné en profiter pour parfois s'écarter de ce que je proposais en pratiquant autrement. Je lui avais répondu que de mon côté je n'y voyais aucun souci, au contraire pour un élève assez avancé, j'encourage d'écouter son besoin et même en groupe si on est pas en phase avec tout le monde, ça devrait pas nous conditionner.</p>   | <p>de relaxation pendant que tout le monde pratique, mais ça peut être aussi le besoin d'aller plus loin, approfondir, aller à un autre rythme.</p>  | <p><b>La question de la relation, de la présence dans l'absence de regard de l'autre, lui permet-elle ici de s'écouter plus, ne pas se trahir ? Ou reconnaître son besoin de suivre son rythme/intérieur plutôt que d'appliquer les instructions extérieures ?</b></p>  |
| 64. | <p>On discute aussi d'une association des percussions que je lui avais recommandé et découvert à l'époque à travers un autre ancien élève que mon mari ensuite avait rejoint. Il partage son expérience positive avec cette association qui intègre même les débutants dans ses prestations publiques, il a donc pu jouer à la fête de la musique cette année avec eux. Avant il a fait des percussions dans un cadre tout à fait opposé, avec un maître traditionnel japonais qui leur interdisait d'aller voir ailleurs pendant qu'ils apprenaient avec lui. Cette approche fermée et traditionaliste l'avait repoussé, donc il est content de découvrir complètement autre chose avec ces gens.</p> | <p>On touche à d'autres sujet qui sont tout de même liés, avec ce débat entre une transmission traditionnelle et plus ouverte, le besoin de cette personne qui parle japonais et connaît bien ce pays, de s'affranchir d'un enfermement d'un cadre qui repose sur une conception d'un respect de l'autorité extérieure avant tout. Ce sujet me parle à moi aussi, je me reconnais aussi dans sa quête.</p> | <p>C'est vraiment une histoire des rencontres.</p> <p>Je ne me suis jamais sentie prétendre à un rôle de supériorité, il s'agit donc plus de partage d'expériences que de transmission. Les questions de l'enseignement d'un art aussi peuvent donc être très proches. Si on ne laisse pas la place à l'expérimentation, ça étouffe l'inspiration.</p> <p><b>La tradition laisse moins de place à une expression personnelle, une approche créative, car le soi doit s'effacer comme si la transmission était supérieure à son expérience personnelle et à l'instant présent.</b></p> |
| 65. | <p>Une des élèves régulières m'envoie un commentaire très sympathique pour me remercier pour cette séance dans un groupe WhatsApp que j'avais créé pour faciliter les échanges avec les habitués des cours en plein</p>  | <p>Ici je mentionne aussi le groupe d'échange en ligne, l'enthousiasme de cette personne après le cours qui cherche à garder le contact après, partager son émotion. Avant la naissance de ma fille, mon mari venait à mes cours et prenait parfois des photos</p>   | <p>Ça permet de garder le lien avec ces instants vécus qu'on a envie de faire durer, se reconnecter à l'émotion, intégrer l'expérience dans notre vie quotidienne peut être.</p>  |



|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | air et ça me fait plaisir de le lire.  | pendant la pratique. Je les partageais après et mes élèves aimait beaucoup garder les souvenirs de ces moments.   |   |
| 66. | <p><b>Vendredi 2 juillet</b></p> <p><b>Cours en anglais</b></p> <p>Ce matin je suis sortie promener ma fille au parc et comme ce cours ne commence pas très tôt, je suis allée rejoindre une amie qui était avec son fils au parc pas loin. J'ai une heure et je demande à mon mari de venir nous rejoindre là-bas directement pour garder ma fille le temps de mon cours.</p> <p>Puis je me précipite pour rentrer et à mi-chemin je me rends compte que j'ai oublié mes clés, mais mon mari n'est pas joignable. J'ai chaud et s'est difficile de courir, en plus je dois prévenir mes élèves en même temps de mon retard. J'arrive essoufflée et je les retrouve là où je les ai laissée.</p> <p>Alors je repars en courant.</p> <p>Je n'aime pas être en retard surtout qu'il s'agit d'un cours pour les salariés au milieu de leur pose déjeuner. Je me change en toute vitesse, je pose mon tapis et j'installe mon smartphone. Je lance ma vidéo et je m'excuse devant mes élèves que je trouve en train de discuter tranquillement. J'ai une bonne dizaine de minutes de retard, c'est très embarrassant pour moi, mais les trois élèves se montrent compréhensives.</p> | <p>Je raconte en détail cette expérience avant ce cours qui a dû me marquer car je me suis retrouvée dans une situation embarrassante. C'était difficile aussi parfois d'enseigner chez soi, ça demande une organisation pour poser la limite entre la familial, le privé et le temps de travail, qui ne dépend pas toujours que de moi. Ça peut être source de tension pour moi mais dans cette situation précise c'était particulièrement gênant, car j'ai eu un retard ce qui arrive pour la première fois dans ce cadre en ligne.</p> | <p>Ici on voit bien que c'est une tension avec un cadre professionnel qui doit pourtant s'inscrire dans un environnement personnel, dans un espace privé. Ce cadre est flouté, alors qu'en venant enseigner dans une structure, une salle physique, ça se fait. Entre les cours très informels en plein air et ce format en ligne décrits dans ce journal cette tension professionnel/privé ressort très différemment mais régulièrement.</p> <p>Le besoin de transposer cet espace d'entreprise dans le cadre de télétravail doit aussi demander une gestion supplémentaire.</p> <p><b>C'est aussi le passage d'un mode/rôle à l'autre, changement de casquette qui n'est pas facilité dans ces conditions</b></p> |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 67. | <p>J'ai bien chaud, il est sûr que mon corps est bien échauffé, mais je propose de commencer le cours par un bon temps de respiration, qui m'aide à ralentir et me calmer aussi. Le temps de respiration a pris une bonne dizaine de minutes aujourd'hui, puis l'entrée en pratique, et le temps de pratique posturale, je vois l'heure de notre cours presque écoulée. Je demande à mes élèves si pour eux c'est ok si on prend quelques minutes de plus.</p> | <p>Ici je parle de la temporalité, l'impact qu'a eu sur moi la situation avant le cours et mon besoin de me mettre en condition. Je parle aussi du besoin de m'adapter à ce temps de cours de 45 minutes qui me semble trop juste.</p> <p>C'est toujours délicat aussi d'interagir avec des élèves pendant la pratique dans ce cadre, car l'enregistrement est en cours et les contraintes de leur société m'obligent à être très prudente sur leur droit à l'image. Dans ce groupe tout le monde a l'habitude de garder leurs caméras allumées mais tant que le micro est éteint elles n'apparaissent pas dans l'enregistrement.</p> | <p>Je suis donc en difficulté de respecter des contraintes très strictes dans ces conditions. C'est un équilibre à trouver tout au long de ces ajustements nécessaires et la fidélité à ce qui me semble essentiel dans un cours de yoga.</p> <p><b>Ce temps très limité me met en tension aussi de cette obligation de m'inscrire dans un cadre imposé, chronométré, qui ne correspond pas à ma vision, en obligeant de passer en revue ce qui me paraît essentiel et ce que je peux sacrifier.</b></p> |
| 68. | <p>Mais on est plutôt entre nous pour ce cours anglophone, depuis des semaines on est en petit groupe des habitués et maintenant l'ambiance devient plus intimiste et informelle.</p> <p>Tout le monde se dit disponible pour continuer cette pratique bien chamboulée dans ses horaires aujourd'hui. On prend le temps de se poser au sol, faire quelques mouvements pour « redescendre » après la pratique qui a été en grande partie debout.</p>            | <p>Finalement le fait qu'on ne soit pas trop nombreux dans ce cadre est pour moi donc réconfortant et permet de dépasser toutes les contraintes du cadre, des soucis techniques.</p>  | <p>L'esprit du groupe reste palpable malgré toutes les limites du distanciel. Cet espace se crée malgré tout.</p> <p><b>Et donc c'est la relation qui est essentielle et qui soutient le processus, qui permet de contourner les limites de ce format</b></p>  |
| 69. | <p><b>Samedi 3 juillet</b></p>   | <p>Je relate ici le contexte de ce cours en plein air. La</p>   | <p><b>On accepte cet enjeu d'imprévu en plein air qui demande de</b></p>   |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | <p>Cours au parc</p> <p>Ce matin j'ai reçu plusieurs messages d'annulation de dernière minute, une élève qui ne se sent pas en forme après son rappel de vaccin, d'autres qui se sont levés tardivement. Je me dis que le temps incertain n'est pas très motivant pour sortir et moi-même j'apprends que le cours ne soit pas empêché par la pluie. Une élève m'envoie un message pour dire qu'elle est déjà sur le lieu habituel de notre cours et il y a un autre groupe de yoga. Donc je me dis qu'on ne pourra pas s'abriter sous notre arbre comme je l'espérais. En se retrouvant avec d'autres devant le château je propose d'aller s'installer sous les arbres où on avait déjà fait une pratique en espérant d'être assez protégé de la pluie qu'on pressent arriver rapidement.</p> | <p>période pluvieuse continue et les mêmes problématiques sont là, le lieu où on se place d'habitude étant déjà pris, on doit s'adapter à la situation.</p> <p>Des annulations et changement de projets de dernières minutes, ça arrive tout le temps, mais bien sûr la météo va jouer beaucoup.</p> | <p><b>lâcher prise, s'ouvrir à cette dimension qui nous dépasse. Ça renvoie à des tiraillements inconfortables parfois, des angoisses, des tensions, ce côté sombre. La nature et d'autres aspects qui interviennent nous mettent à l'épreuve.</b></p> |
| 70. | <p>Je contacte une élève pour savoir si sa maman qui devait nous rejoindre sera là, car je n'ai pas son contact. De toute apparence elle ne sera pas là, donc on va commencer la pratique. Une élève fait remarquer qu'il y a eu plusieurs désistements, puis ça nous emmène à un échange autour des vécus des effets des vaccins. Je partage mon expérience et une élève qui travaille dans le milieu hospitalier me dit que le vaccin que j'ai eu souvent provoque plus de congés maladies et au sein de l'hôpital on leur dit d'alterner les injections pour assurer</p>   | <p>Le temps d'échange informel donc est plus long, le temps que tout le monde se rassemble, les retardataires nous retrouvent.</p>   | <p><b>Cela ouvre aux échanges informels qui participent à cette création d'un espace commun finalement.</b></p>  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | une présence du personnel suffisante.  |   |  |
| 71. | A peine installées et la pratique entamée, la pluie commence. J'invite celles qui ne sont pas assez bien placées de bouger, car là où je suis les arbres créent une bonne protection. Une fois tout le monde est bien à l'abri, on peut continuer mais tout au long du cours par moments le vent assez frais souffle. Je propose de faire quelques pratiques plus actives pour s'échauffer.  | On voit ici que dans ce cas les perturbations prennent le dessus, contrairement aux séances précédentes, quand on a réussi de ne pas remarquer l'averse, les conditions sont trop défavorables par moment et nous ressortent de la pratique.  | <b>On doit compter avec cet environnement, les chamboulements de la nature.</b>  |
| 72. | Une élève que je n'ai pas vu depuis l'été passée à un peu du mal à suivre. Elle m'explique qu'elle s'est fait opérer il n'y a pas longtemps des veines. Puis je vois une des élèves avoir des frissons et lui donne ma veste pour se protéger.   | Je raconte mes observations sur la façon dont mes élèves vivent ce cours. Un autre aspect de ces cours en plein air, et l'envers du format très souple, il n'y a pas d'abonnements, donc le groupe n'est pas régulier, il y a des personnes que je ne vois pas pendant des mois.                                | <b>Soutenir les autres, en prenant la responsabilité, endosser mon rôle de l'organisatrice.</b>  |
| 73. | Je leur propose de courir un peu plus sur place, on fait une pause pour sauter et s'échauffer, puis on reprend notre pratique normalement et vers la fin même un peu de soleil arrive, on est récompensé et on fait une relaxation que j'essaie de pas trop faire durer pour pas refroidir mes élèves. En même temps quelques personnes viennent s'asseoir sur un banc à côté et n'arrête pas de parler assez fort. Je vois une des élèves bien agacées, elle sort vite de la relaxation et me partage son | Adaptations nécessaires dans cet espace ouvert, qui reste aussi donc un lieu public.<br><br>Ça fait partie des cours en plein air, on n'est pas isolés, dans un espace public, donc entre l'environnement naturel et d'autres personnes au parc, on est exposé à des circonstances qu'on ne peut pas contrôler. | Tout n'est pas toujours fluide. Accepter ça et ne pas se décourager, ça fait partie de la vie. Reconnaître des émotions, qui sont aussi parfois trop fortes pour qu'on puisse en faire qqch. Observer, <b>accueillir cette expérience comme passage nécessaire ; nous avons aussi besoin de la pluie et de l'orage. Des émotions aussi suivent leur cycle.</b> |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            | <p>irritation. Le parc est vide et ils auraient pu se mettre ailleurs ou être plus discret en nous voyant en cours. Mais ils ne semblent pas remarquer qu'ils dérangent. Je continue de guider la relaxation en me disant que je ne peux pas intervenir et leur demander de parler moins fort.</p>   |   |   |
| <b>74.</b> | <p><b>Mardi 6 juillet</b> Cours en ligne</p> <p>Hier j'ai pris mes billets pour Moscou et c'est la dernière semaine que je donne des cours depuis chez moi. Après deux ans, je vais enfin voir ma famille et je dois tout préparer en 4 jours. J'appréhende un peu ce départ, car la Russie est en zone rouge et les règles de voyage sont incertains. Mais mon mari allait commencer un nouveau travail et je me suis dit que je dois partir maintenant, car autrement je ne pourrais pas assurer les cours en ligne dans lesquels je suis engagée jusqu'à la fin du mois. Puis écrire la thèse surtout, sans la présence de mon mari ne sera pas possible.</p> | <p>Je relate le contexte qui me concerne. Je suis en préparation de mon voyage et dans l'attente, donc quelque part remuée.</p>   | <p><b>Ici encore cette tension ce ressent de devoir composer avec toutes les casquettes avec des émotions mitigées, ce dehors/dedans se tiraillent dans une limite de temps vécue comme épreuve.</b></p>  |
| <b>75.</b> | <p>Pour cette pratique il n'y a qu'une seule participante. Elle suit ces cours depuis quelques mois mais je n'ai jamais vu son visage. Contrairement à d'autres élèves qui pratiquent depuis quelques années et quelques autres nouvelles qui allument leur caméra, je la voyais bien régulière mais ignorait son âge, son physique. C'est particulier et pour cette fois j'ai été contente de la voir quand elle a mis sa caméra.</p>   | <p>Ici je parle donc de la seule élève avec qui je me retrouve en tête-à-tête. Malgré le fait qu'elle suit mes cours depuis quelque temps, je n'ai jamais vu son visage. J'imagine que pour certains c'est inconfortable aussi d'allumer leur caméra devant leurs collègues pendant la pratique de yoga. C'est encore une fois cette immersion ou confusion entre les</p> | <p>Ce contact humain est vraiment essentiel. Et cet élève l'exprime aussi, cette situation lui a permis de se rendre visible.</p> <p><b>Je comprends son besoin de garder cette frontière entre les espaces privé/personnel. Elle se sent donc en tête-à-tête probablement la possibilité d'ouvrir la caméra, dans l'absence de ses collègues. Et en même temps elle se montre ici en empathie et choisi de</b></p> |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | Elle a décidé de la garder pendant la séance, « pour pas que je me retrouve toute seule ». Je lui confirme que les cours continuent jusqu'à la fin du mois et à la rentrée peut-être il y aura une reprise en présentiel.   | sphères intime/la maison et le professionnel dans le même espace qui peut être compliquée.  | <b>s'impliquer dans cette co-création.</b>   |
| 76. | <p>Elle est intéressée et elle m'explique qu'elle pratique le yoga depuis quelques années avec une association à côté de chez elle mais maintenant elle préfère mon cours et s'inscrirait plutôt à travers son entreprise. Je lui demande un peu plus sur les cours qu'elle suivait avant, elle disait que les pratiques étaient plus longues et je lui dis que le cours en présentiel d'habitude est plus long aussi mais étant dans le cadre de l'entreprise ne dépasse pas 1 heure.</p> <p>En tout cas je suis ravie que les cours en ligne ont permis de continuer la pratique pour ceux qui n'avaient plus de cours en présentiel et même de nouvelles rencontres ont pu se faire.</p> | J'en sais donc maintenant un peu plus aussi sur ses motivations et son expérience. Elle a justement apprécié un format moins long qui lui convient mieux qu'un cours qu'elle suit depuis longtemps. Je ne suis pas certaine donc que quand on passera au présentiel ça va lui convenir.   | <p>Avec chaque personne la distance est différente et peut aussi varier, certaines vont rester discrètes et réservées. Mais dans un cours en présentiel, c'est bien sûr autre chose, et la présence même discrète, sans beaucoup d'échange, laisse une impression. Les regards, les corps parlent.</p> <p>Quand la personne ne se laisse voir dans ces cours, la relation est réduite ou ça va dans un seul sens, car de son côté, elle me voit, m'entend.</p> <p><b>L'accompagnement repose sur une implication des deux, cette unidirectionnalité ne permet pas la co-création</b></p> |
| 77. | <p><b>Jeudi 8 juillet</b></p> <p>Cours au parc.</p> <p>Très bonne soirée avec un temps agréable, malgré une prévision pluvieuse. Tout le monde est vraiment ravi de pouvoir en profiter car le temps est mitigé en ce moment et ce n'était pas gagné. Plusieurs messages d'annulation de dernière minute mais je suis ravie de pouvoir faire ce dernier cours au parc, car je ne sais pas encore quand on pourra continuer en plein air n'ayant</p>   | J'essaie toujours de profiter d'utiliser plus d'occasions de donner des cours en plein air. C'est toujours très inspirant et me donne envie de continuer. La saison où c'est possible est limitée et je ressens cette envie d'en profiter le maximum aussi chez les participants du cours. Entre les vacances, les intempéries, on ressent que quand il fait beau et le cours est là, | <p>La temporalité ici participe à ce qu'on vive ces rencontres plus intensément, en saisissant le plus possible ce qu'on peut vivre dans l'instant présent sachant que ça ne va pas peut être durer.</p> <p><b>En même temps il y a une cyclicité, car inscrit dans les saisons, chaque année cela reprend, il y a donc aussi une continuité.</b></p>  |

|            |   |   |   |
|------------|---|---|---|
|            | pas de billet retour de Moscou.   | on n'a pas envie de rater cette possibilité.  |   |
| <b>78.</b> | <p>On vient ensemble avec mon mari et ma fille car ce soir le frère de son amie va assister au cours et elle sera là aussi avec son papa pour jouer avec ma fille en même temps. Il a 12 ans et la pratique en plein air était occasion pour lui d'assister à un cours complet adultes. Au début j'observe pour voir s'il se sent à l'aise dans la compagnie de trois autres participantes. Aujourd'hui il y a que des élèves femmes et l'écart d'âge pour S. est aussi significatifs. Elles le regardent aussi avec curiosité surtout Larissa qui nous rejoint un peu après le début du cours et qui n'a pas assisté au moment où je l'ai introduit. Elle arrive accompagnée aussi de son fils de 8 ans, qui a l'habitude de venir avec elle pour jouer dans le parc en attendant sa maman. Il va directement rejoindre ma fille avec nos amis et est content d'avoir de la compagnie pour cette fois.</p> | <p>C'est une première fois que le jeune garçon est venu assister à un cours de groupe car avant on a pratiqué plusieurs fois à la maison chez lui, entouré de toute la famille en train de jouer à côté et nos pratiques étaient bien plus brèves. Mais c'est un garçon très motivé et il fait de la danse classique professionnellement donc il a l'habitude à une approche exigeante. Ses enseignants lui ont recommandé la pratique de yoga pour s'assouplir. J'ai été réticente à l'idée car mon approche de yoga n'est pas axée sur ça et vu ses enjeux de performance, de préparation de concours, je voulais pas l'enduire en erreur, mais après discussion avec ses parents on a décidé d'essayer et après il était content de découvrir les pratiques de yoga, qui le détendent après beaucoup d'entraînements épuisants pour son corps, ainsi qu'apprendre la respiration et le poser sur le mouvement.</p> | <p>Il a pu donc déjà découvrir la pratique, mais c'était dans un contexte très différent et entrecoupé par les autres membres de famille présents. Ici il a donc montré sa motivation et son intérêt pour aller plus loin et malgré son jeune âge la capacité de « tenir » dans un contexte d'une pratique destinée aux adultes. C'est intéressant de pratiquer avec lui, car je vois qu'il a un regard d'un côté « professionnel » car il sent bien son corps et il est intéressé de découvrir une approche différente. En même temps, malgré sa taille et son aspect globalement plus mature, c'est encore un enfant, donc certains aspects de la pratique peuvent lui paraître compliqué.</p> <p>Je mentionne ici aussi l'écart entre ma vision du yoga, qui n'est pas du tout orienté sur une idée de « progrès » dans les principes de stretching ou performance. Ces approches existent aujourd'hui, proposés par certains profs de yoga et donc ici je souligne que ma proposition est différente.</p> |
| <b>79.</b> | <p>Au fur et à mesure de la pratique, après un temps de la respiration et concentration, quand on commence l'échauffement et surtout la pratique posturale je vois S. de plus en plus impliqué et actif dans la</p>   | <p>Il garde donc son spontané et interagit, dialogue dans le cours. Il verbalise ses observations corporelles qui éveillent visiblement certaines prises de</p>   | <p>C'est rafraichissant, car malgré le fait d'être discipliné par une pratique de ballet, il a un regard ouvert et reste hors cadre. Il est très vivement intéressé et montre comment ce processus de connaître à travers le</p>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | <p>pratique. Il m'interroge et pose des questions, il demande s'il a bien saisi l'objectif d'une telle posture, il partage après une observation après un enchaînement de différentes postures d'équilibre il remarque qu'en allant vers quelque chose de plus compliqué quand on revient vers la version précédente elle paraît plus abordable et aller du plus simple qui ne le paraît pas au début vers plus compliqué en revenant dessus semble faciliter les choses. Je suis contente de voir qu'il se sent assez libre et reste fidèle à lui-même.</p> | <p>conscience chez lui et témoigne de sa sensibilité.</p> <p>Ça reflète aussi son caractère. Il vient d'une famille qui n'a rien à voir ni avec la danse, ni avec l'art. Il a découvert tôt cette passion chez lui et ses parents ont été assez à l'écoute pour lui permettre d'aller jusqu'au bout et l'inscrire dans une école spécialisée.</p> | <p>corporel s'opère chez lui en direct.</p> <p>Je partage mon contentement qu'il reste fidèle à lui-même et je suis aussi donc fidèle à moi et ma conception d'enseignement. Et tous les deux on se rencontre, car il est aussi intéressé par le processus et pas que par le résultat recherché. Le yoga n'est pas donc pour lui un instrument comme ce que suggérait son prof probablement pour l'assouplir.</p> |
| 80. | <p>Tout le monde partage librement durant cette partie d'équilibre, plus éprouvante, parfois sur le ton de rigolade, ce qui remmène encore plus de légèreté dans l'ambiance du cours et tout le groupe semble être sur la même longueur d'onde malgré son hétérogénéité. Plusieurs fois la petite sœur de Sacha vient nous voir pendant le cours, récupère quelque chose chez son frère, mais tout se passe naturellement, le groupe est bienveillant et personne ne semble dérangé.</p>   | <p>Sa présence et mon intention de le soutenir pour cette première pratique créent un esprit plus léger et interactif dans ce cours. Le groupe partage et accepte cette situation naturellement, on est en connivence.</p>  | <p>On est à sur la même longueur d'onde ce qui contribue à une bonne acceptation de tout, les moments qui auraient pu être perçus comme dérangeant, venant du dehors et entrecoupant de la pratique ici participent naturellement au mouvement général.</p> <p><b>Ce « nous »/ensemble permet de dépasser les tensions possibles</b></p>  |
| 81. | <p>Passée plus d'une heure et quart depuis le début de la pratique je me dis qu'il est temps de faire la relaxation car je me dis que pour le jeune garçon ça risque d'être long, donc je renonce à l'idée de proposer encore quelques postures d'étirement. Mais quand tout le monde</p>  | <p>Je pense qu'il n'a peut-être pas compris car dans nos cours privés avec lui on n'avait pas introduit de relaxation à la fin proprement dite vu le contexte (d'autres enfants qui jouent à côté). Et en même temps je me dis qu'il sent bien le corps et ça me paraît une suite</p>   | <p>Je ne l'ai pas donc préparé à cette partie de la pratique. Pour un enfant ou adolescent c'est aussi un exercice qui est moins évident. Rien que le fait de s'allonger, rester avec les yeux fermés quelques minutes, ça demande beaucoup de confiance. Et dans le cadre où on pratiquait avant, on n'a pas pu le pratiquer, l'ambiance ne</p>  |



|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
|            | s'allonge il préfère rester assis et fait le grand écart.  | logique après un temps assez intense avec l'engagement musculaire significatif pour les jambes après toute une partie de la pratique, d'autant plus qu'il reste bien intériorisé.  | s'y prêtait pas. C'est donc nouveau pour lui et c'est normal qu'il ne se sente pas à le faire. Et en même temps il reste avec nous et le vit à sa manière.     |
| <b>82.</b> | <p>A la fin de la pratique on échange avec les élèves, elles sont très contentes d'avoir participé à ce dernier cours avant mon départ avec un temps doux. On se donne rendez-vous en août et on discute avec L. du voyage à Moscou avec les contraintes liées au covid, les documents nécessaires, car elle devra partir aussi avec son fils à la fin du mois, elle me demande de partager mon expérience.</p> <p>S. qui est allé après le cours voir son papa revient pour dire au revoir, avec ma fille et sa copine. Je demande au jeune garçon, si le cours ne lui a pas paru long, mais c'est son papa qui répond que c'était bien long, alors que le garçon dit que c'était très bien et il a adoré. Il entend un bout d'échange avec une autre élève sur mon départ dimanche prochain et pense qu'on parlait du prochain cours au parc. Il semble un peu déçu quand il apprend que les cours s'arrêtent. Il est en vacances et enfin disponible pour des pratiques en plein air.</p> | <p>Ici je raconte le temps d'échange informel après le cours. On discute des projets d'été de chacun et on partage l'envie de faire durer ce moment et de se donner un nouveau rendez-vous.</p> <p>J'essaie aussi de dialoguer avec S. pour entendre comment il a vécu le cours. Sa perception de la durée confirme l'enthousiasme que j'ai constaté chez lui tout au long de la pratique.</p> <p>Ça me donne envie de continuer les cours avec lui, car je sais qu'en temps normal son planning est déjà chargé entre les études et l'entraînement, maintenant qu'il est disponible.</p> <p>Je me sens rattrapée aussi par ce sentiment que j'ai précipité mon départ pour rien et un regret de ne pas pouvoir proposer plus de cours à mes élèves et profiter de plein air, un peu coupés dans notre élan.</p> | Ces rencontres nous apportent à tous quelque chose qu'on a envie de garder, faire vivre plus longtemps. Comme s'il y avait un potentiel inexploré dedans.      |
| <b>83.</b> | <p><b>Vendredi 9 juillet</b></p> <p>Cours en ligne Anglais</p> <p>Aujourd'hui je retrouve mes deux élèves les plus assidus</p>   | Je relate le moment d'échange avec mes élèves donc, on est toutes les trois dans des pays différents et on parle des   | C'est des échanges qui tissent les liens. Et qui nous permettent de s'enrichir dans la diversité de nos expériences tout en posant des bases communes qui font |

|            |   |  |  |
|------------|---|--|--|
|            | <p>pour ce cours anglophone. Comme d'habitude l'ambiance de groupe est très bienveillante, on prend le temps de prendre des nouvelles, on échange sur la météo car chacune se trouve dans un pays différent. L'élève britannique raconte des évolutions de son travail, dorénavant elle revient au bureau quelques jours par semaine, mais le vendredi reste en travail à la maison, donc ça n'empêchera pas de suivre nos cours.</p>                                   | <p>langues différentes et cette diversité ouvre des sujets de discussion, entre les conditions météo qui peuvent parfois être complètement à l'opposé et les contextes sociaux, notamment en cette période de covid avec des changements de protocoles récurrents qui peuvent aussi conditionner leur présence au cours.</p> | <p>naître cet espace qui soutient l'engagement dans la pratique.</p>   |
| <b>84.</b> | <p>En Roumanie il fait très chaud et je propose de découvrir la pratique de sitali, la respiration rafraîchissante qui a un effet apaisant le mental, donc ça reste universel même si en Angleterre il n'y a pas de canicule.</p>   | <p>Bien sûr chaque pratique peut être lue sous plusieurs dimensions. Des effets sur la physiologie, sur le mental, puis ce qui relève du plus subtil.</p>  | <p>Ces lectures multiples montrent l'unité de tout, du plus visible au moins, c'est notre regard qui les sépare et reste sur un segment.</p>   |
| <b>85.</b> | <p>Ensuite on continue la pratique d'équilibre, car c'est le thème qu'on continue à approfondir en ce moment. Je reprends certaines bases et j'explique le travail de stabilisation des hanches, le bassin, le rôle des bandhas, on explore les différentes habitudes corporelles, je les invite à observer à travers la pratique leurs particularités et nuances entre le côté droit et gauche et comment ça se manifeste dans différentes postures et mouvements.</p> | <p>Je raconte le contenu de ce cours, axé sur l'équilibre, que je propose d'aborder entre le travail en mouvement sollicitant la prise de conscience des stabilisateurs, le contrôle du souffle à travers la pratique des bandhas, l'attention portée à ses perceptions différentes entre les deux côtés du corps.</p>       | <p>J'ai proposé donc ainsi de voir les différentes dimensions de l'équilibre, le thème qui peut aussi s'explorer à travers le corporel différemment, en allant aussi dans ses dimensions subtiles entre la respiration et des visualisations. Il y a au-delà de cette multidimensionalité aussi une part de l'in-dicible, laissé à chacun.</p> |
| <b>86.</b> | <p>Avec tout ça on déborde dans le temps, car les explications prennent une place plus importante. Je suis toujours un peu limitée dans mon lexique en anglais, je compare avec le cours francophone la veille au parc dont on reprend une partie</p>   | <p>Je mentionne ici mes limites, entre la gestion du temps, tiraillé entre une envie de prendre le temps de nuancer, d'approfondir et garder la qualité et le format temporel qui oblige à être très synthétique, car entre la</p>   | <p>Je me sens donc moins libre. Dans cette période reflétée par le journal deux modes s'opposent dans mon expérience de transmission, entre une forme venant de moi et une autre qui vient de l'extérieur. Une tension est visible quand je dois me mettre</p>   |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | <p>aujourd'hui et je me dis que j'ai plus de mal à être précise sur certaines nuances et détails où ça m'oblige à montrer plus ou simplifier certaines choses, mais dans l'ensemble le message passe et à la fin quand je demande le retour de mes élèves tout est clair.</p>  | <p>respiration et le shavasana, il nous reste un peu plus de vingtaine de minutes pour cette partie corporelle. Je constate aussi la différence qui se ressent dans la continuité du thème et le contraste par rapport au cours de la veille, différent dans le cadre et dans mon expression dans une langue moins maîtrisée.</p>   | <p>dans un moule, en m'obligeant à faire des choix, résister, m'interroger à ce qui est au fond et central, ce que je ne veux pas trahir.</p>  |
| 87. | <p>Peggy trouve toujours le travail d'équilibre compliqué mais important à travailler. Je leur demande aussi comment s'est passée la pratique de respiration. Les deux me disent qu'elles ont pu ressentir la fraîcheur en pratiquant et ont pu faire les deux versions proposées de l'exercice. Je me dis donc que l'aspect technique est bien passé en tout cas, même si j'ai eu des doutes au moment de transmission.</p> | <p>Je me pose des questions et j'ai besoin de leur retour après la pratique. J'ai l'habitude de l'expliquer surtout en présentiel et l'apprentissage de cette technique se passe toujours en interaction, quand je demande aux élèves leurs ressentis et je peux voir s'ils ont du mal avec, car pour certains la technique classique avec la langue en forme de tube n'est pas accessible physiologiquement. Souvent aussi cette technique suscite des réactions, des rires en groupe.</p> | <p>Cela reflète aussi les limites de ce format, on n'a pas la possibilité d'échanger vraiment, car l'enregistrement est en cours. C'est donc une limite supplémentaire par rapport à un simple cours en ligne du au cadre de l'entreprise. Mais on contourne ça avec ce moment d'échange à la fin. S'il y a des questions, je prends toujours le temps de reprendre quelque chose après le cours.</p> <p><b>La relation/le « nous » ouvre/permets le dépassement de la tension/limite.</b></p> |
| 88. | <p><b>Mardi 13 juillet</b></p> <p>Cours en ligne (depuis Moscou)</p> <p>Arrivés à Moscou dimanche soir, je ne suis pas encore complètement « atterrie » et m'inquiète pour cette première de faire le cours de chez mes parents. On est à la campagne et des coupures de connexion ou d'électricité arrivent assez souvent. La maison est spacieuse mais chaque coin est habité et</p>                                       | <p>Ici donc s'introduit un nouveau contexte personnel, qui est en lien avec mon retour à Moscou. Entre le souci de trouver un lieu adapté, m'assurer de la partie technique qui me préoccupait, mon état physique, je ne suis donc pas très sereine.</p>  | <p><b>Le dedans semble étouffé par cette tension avec un environnement difficile</b></p>   |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | trouver un endroit calme avec un recul nécessaire sans déranger personne n'est pas si évident. Je suis un peu enrhumée et fatiguée du voyage, avec la canicule à Moscou, sans climatisation et plein de moustiques on dort très mal.  |   |  |
| 89. | <p>Ma mère est prise dans son travail plus que je pensais, pas si disponible pour ma fille ces jours-ci et je suis encore poursuivie par cette sensation que je n'ai pas fait le bon choix de précipiter notre départ. Quand je vois ma fille courir derrière sa grand-mère pour avoir son attention, je me projette sûrement aussi dessus en revivant des choses de mon vécu. J'essaie donc de m'en détacher, lui donner plus d'attention, mais ce n'est pas évident, car je ne suis pas en forme, et en même temps maintenant j'ai un autre regard, je comprends ce que vivait ma mère à devoir travailler et faire un travail de recherche avec deux enfants en bas âge. Ça fait deux ans que je ne suis pas revenue ici, dans ma ville et dans la maison familiale. C'est un mélange de différents souvenirs, émotions parfois mitigés, sensation inconfortable accentuée par mon état physique, où c'est peut-être mon état qui témoigne de cette adaptation qui est nécessaire pour digérer et accepter le fait d'être là.</p> <p>Parfois j'ai envie de pleurer et de fuir, mais quand je vois ma fille, qui attendait tant ce voyage, heureuse de passer des moments avec la famille</p> | <p>Ici on voit une tension très personnelle entre mon rôle de mère, toujours assez neuf et la réactualisation des émotions de l'enfance qui viennent dans la maison familiale soutenues par une certaine identification à ma fille.</p> | <p>D'un coup ce journal dédié à mes cours contient une part de l'intime. Cette écriture de journal était thérapeutique pour moi pendant les années de mon adolescence.</p> <p>Avant de commencer la pratique de yoga, j'ai surtout beaucoup somatisé mes émotions, cette tendance n'est pas complètement résolue même si le yoga a changé beaucoup de choses. Les poser sur un papier à l'époque était un besoin et là il se manifeste de nouveau.</p> <p><b>Un vécu qui se répète, une expérience infantile qui se révèle dans un contexte de crise</b></p> |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | je me dis que ça en vaut la peine.   |   |   |
| 90. | <p>Juste avant le cours je décide de changer de pièce que j'avais choisi initialement, car il y fait trop chaud. Je m'installe en bas dans le salon, le seul endroit climatisé où on peut respirer. Un quart d'heure avant le début j'apprends qu'il y a une coupure de réseau. Je me précipite pour installer une carte sim local dans mon smartphone avec Internet. C'est le stress et ça ne me laisse pas la possibilité de préparer ma fille, qui fait du coup une vraie crise, elle ne veut pas me laisser partir. Je n'arrive pas à la calmer et il est l'heure que je commence. Je ne suis vraiment pas bien à devoir la laisser dans cet état avec mes parents qui n'ont pas l'habitude de gérer ses crises.</p> | <p>La situation prend une tournure très compliquée. Ma fille fait une vraie crise. C'est assez déchirant pour moi de devoir la laisser sachant que mes parents n'ont pas l'habitude, mais pas de choix. En relisant je me souviens encore de ce moment.</p>   | <p><b>La situation qui accentue ce conflit intérieur. Question de l'éthique professionnelle, il s'agit non seulement de respecter son engagement et aussi ne pas se laisser déstabiliser, être en état de faire cours.</b></p>  |
| 91. | <p>Les trois personnes qui se connectent sont les habitués, heureusement pas de nouveaux, car je ne me sens vraiment pas bien face à cette situation. Je me dis qu'ils entendent peut-être les pleurs, puis, que je ne suis pas chez moi, je leur demande si la qualité du son et de la vidéo est correcte. Ils me disent que tout est Ok et on commence la pratique. Pendant quasi tout le cours j'entends des hurlements de ma fille et mes parents qui n'arrivent pas à la calmer dans le jardin en pleine chaleur.</p>   | <p>C'est éprouvant de donner un cours dans ce contexte. Je me souviens de tous les moments quand ma fille était bébé et je devais la laisser pour aller au cours, elle pleurait toujours. J'ai toujours pourtant eu le temps de m'en détacher assez le temps d'aller au cours. Les enfants pleurent et c'est normal. Bien sûr il reste une partie de moi préoccupée, mais je la sais entre de bonnes mains et j'espère qu'elle se calme rapidement. Mais devoir l'entendre et ne pouvoir intervenir, c'est déchirant.</p> | <p><b>Le sentiment de culpabilité parasite la relation, qu'il s'agisse de la relation pédagogique, ou celle avec ma fille. Ici un certain détachement est nécessaire. Je la sais en sécurité. Et je ne peux pas faire autrement. Mais il est évident que cette configuration avec une telle confusion des contextes professionnelles et personnelles sensibles dans un espace, crée une impossibilité de ne pas se laisser envahir par une tension.</b></p> |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 92. | Je me concentre sur le cours car il n'y a rien à faire. Je ne suis bien sûr pas en meilleure condition pour guider mes élèves, mais je fais du mieux que je peux dans ces circonstances. Le thème de ce cours était relâché les tensions du bas du dos et du stress, je me dis que c'est d'actualité pour moi-même et je suis en plein dedans.                | On n'est pas des robots, ni maîtres illuminés. Parfois des circonstances de la vie nous envahissent. Je dois être là pour l'autre, mais j'en ai besoin moi aussi.  | <b>La limite est là mais une certaine expérience de la pratique permet de la transcender, pour arriver à opérer ce passage. Cette expérience de vie amène aussi à l'humilité, dans la reconnaissance d'une limite de ces vécus très humains. Cela permet aussi de mieux comprendre ce que peuvent traverser les autres.</b>  |
| 93. | A la fin pendant la relaxation ma fille est enfin calmée mais le silence ne s'installe pas, car mes parents font des allers-retours à la salle de bain qui est juste à côté du salon, et on entend la voix forte de mon père. Au point où je suis obligée de faire une pause, éteindre mon micro pendant la relaxation et reprendre une fois ils sont partis. | Ce qui reste particulier, c'est encore ce mélange de ces espaces privé/public, intime/professionnel. Je suis face à une situation qui est sortie du contrôle et ne dépend pas de moi.  | Méditer dans la montagne c'est quand même plus simple !<br><br><b>Mais cette tension exprime bien le chaos de la vie, qui elle, est en mouvement perpétuel. Le vivant ne peut pas être figé, ce n'est jamais prévisible.</b>   |
| 94. | J'espère que mes élèves ne sont pas très dérangés. Je me sens perturbée et mal à l'aise. Pendant la fin de la relaxation profitant d'un moment silencieux, je les invite à rejoindre le centre intérieur où le calme et la sérénité sont toujours présents malgré toutes les perturbations extérieures.   | Pour dépasser cette situation embarrassante pour moi je m'appui sur cette philosophie transmise par mon professeur qui me donne un peu de courage. Il nous enseignait que yoga devrait nous apprendre à trouver la paix intérieure dans n'importe quelle situation et il n'y a pas de mérite de méditer en très bonnes conditions, c'est la vraie vie qui nous met à l'épreuve et nous donne l'occasion pour une pratique véritable. | C'est le chemin du milieu. On ne peut pas être responsable de toutes les circonstances extérieures à nous, mais de nos réactions et c'est en restant dans la vraie vie qu'on peut le mieux s'exercer. Parfois on a besoin de se retirer du monde. Ou de changer d'environnement, quitter une situation étouffante. Comme moi j'en avais besoin, ce qui m'a emmené jusqu'en France. Mais on doit aussi faire face.<br><br><b>Car où qu'on aille, on reste en compagnie de soi-même. Le vrai dépassement de la tension se fait dans l'entre.</b> |
| 95. | <b>Vendredi 16 juillet</b>  | Rien n'est simple, il faut un temps d'adaptation et ce n'est pas encore fait. Je ne suis pas sereine et ça   | Je suis donc de nouveau assez contrariée. Plein d'émotions me traversent. Il ne s'agit pas de les refouler, ni de les faire taire.   |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | <p>Cours en ligne Anglais</p> <p>Je suis un peu stressée j'ai même rêvé que qqch n'allait pas pour faire le cours. Depuis mon arrivée à Moscou je ne dors pas bien et me sens pas très en forme.</p> <p>Avant le cours ma fille commence à me suivre quand je me mets à l'écriture, en me disant qu'elle veut rester avec moi, qu'elle est vexée que j'aie travaillé. J'essaie de l'impliquer pour préparer mon cours,</p> <p>Ça déclenche des pleurs encore lorsque c'est l'heure de commencer le cours. Je suis en retard et je suis obligée de la laisser encore en crise de larmes. Je me sens agacée et j'espère que cette fois mes parents réussiront à la calmer plus vite.</p> | <p>n'aide pas à ma fille qui est assez déstabilisée par le voyage. Mais ce n'est pas une première crise, la dernière fois mes parents ont fini par trouver une solution, donc j'essaie de me rassurer que ça va aller cette fois...</p>                  | <p>Mais observer. Ce journal prend cette forme du témoin, une sorte de thérapie.</p> <p><b>Cette répétition/cercle vicieux qui montre que ce n'est pas prêt de bouger, la crise est bien là.</b></p>  |
| 96. | <p>Quand je lance mon cours mes deux élèves régulières sont en attente de commencer. Je leur explique que j'ai changé d' « arrière-plan » et on échange un peu. Peggy raconte que son papa est à l'hôpital et elle reprend le travail au bureau deux jours sur 5.</p>  | <p>Echange informel ou Penny parle de son papa qui ne va pas bien. Je sais qu'elle traverse une période difficile, elle prend soin de ses parents qui sont donc bien âgés.</p>   | <p>Je suis touchée par ce qu'elle traverse et je compatie de tout cœur, car ça semble ne pas aller bien fort.</p> <p><b>S'impliquer permet de mieux comprendre, s'approcher de ce que traverse la personne, sentir comment mieux l'accompagner.</b></p>                           |
| 97. | <p>A. parle de la canicule en Roumanie. Peggy l'interroge si elle a pu pratiquer la respiration rafraîchissante que je leur ai fait découvrir la semaine passée. Elle répond que oui, mais ça n'a pas été efficace, mais elle supporte bien la chaleur.</p> <p>Du coup je leur demande si elles ont des demandes particulières pour notre</p>  | <p>La discussion s'oriente vers la pratique, dans la continuité du cours précédent. Je suis très contente de les voir impliquées, car elles continuent à pratiquer par elles-mêmes entre nos rencontres, pour moi c'est un vrai signe de motivation.</p> | <p>Le thème de l'équilibre a du sens pour mes élèves et pour moi à ce moment-là, en recherche de soutien à travers la pratique.</p> <p><b>Inviter à exprimer son besoin c'est aussi accompagner pour plus d'autonomie en perspective à travers cette prise de conscience.</b></p> |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      | pratique. Peggy répond qu'elle est intéressée de continuer le travail sur l'équilibre que nous avons fait depuis les dernières semaines.   | Je leur pose la question si elles avaient des demandes particulières, car maintenant on est dans un format du cours privé, elles ne sont que deux. Et vu leur enthousiasme, je les invite aussi à participer activement dans le cours de cette façon.   |   |
| 98.  | Du coup je leur propose de commencer par la respiration et ce temps me permet de me concentrer sur le cours et je me dis que ma fille a dû se calmer car je n'entends plus les pleurs.   | Respiration, assise, nous offrent ce moment de retour dans l'instant présent. On fait comme si la respiration était la chose la plus importante à ce moment. J'ai besoin du temps d'immersion pour me rendre disponible au cours particulièrement à ce moment.  | S'intérioriser et accueillir ce qui est là, tout se concentre dans le souffle, on change de mode de fonctionnement, en déplaçant et approfondissant l'attention.<br><br><b>Ça replace dans l'instant présent.</b> |
| 99.  | Je lance l'enregistrement cette fois-ci car j'ai pu trouver une meilleure disposition de la caméra pour améliorer le champ de vision. En revanche je me dis que je vois mal mes élèves sur l'écran du téléphone placé plus loin. | Dans ce groupe on est entre habitués qui sont très assidus, en petit comité et ils maintiennent leurs caméras allumées. Même si le fait d'enregistrer les cours empêchent l'interactivité, les participants gardant leurs micros éteints et en général évitent d'intervenir pendant le cours, poser des questions pour ne pas interrompre la séance, de mon côté aussi souvent j'essaie de garder la continuité, je m'approche moins de la caméra et la pratique est moins personnalisée. | <b>Même avec toutes ces limites, ici le format intimiste du groupe permet de contourner les contraintes du distanciel, créer cet espace partagé, la présence qui soutient la pratique de chacun.</b>              |
| 100. | Après la pratique de respiration, je propose de commencer debout avec un temps d'exploration de l'équilibre et différents mouvements, des mobilisations du bassin,   | Il fait très chaud, ça donne envie de vraiment bouger le moins possible. ça me fait penser à l'Inde toujours, avec cette sensation de pratique dans ce climat très chaud  | J'aime vraiment travailler ce thème, c'est difficile de m'arrêter, d'autant plus que mes élèves sont bien dedans. Je sens qu'en même temps cette relaxation est particulièrement importante. Je ne veux pas la    |



|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
|      | <p>échauffements des articulations des jambes et des pieds dans un rythme assez lent et méditatif.</p> <p>Finalement le cours dure dix minutes de plus que prévu, je prends le temps de relaxation après toute la partie posturale debout.</p>  | <p>où tu as l'impression d'entendre l'air.</p>  | <p>« sacrifier » et il faut lui donner du temps.</p> <p><b>Une certaine mémoire/inscrite en tant qu'expérience corporelle transporte aussi dans un ailleurs.</b></p>  |
| 101. | <p>On échange avec les deux élèves à la fin, Peggy partage ses difficultés avec l'équilibre, mais garde la motivation pour continuer à s'exercer malgré ça. La deuxième élève qui est plus jeune n'a pas trouvé le cours compliqué mais a pu observer plus de nuances dans différentes directions de mouvement. Puis on résume qu'il s'agit aussi de l'équilibre du corps et celui des aspects de pratique qui semblent plus naturelles et simples et celles qui viennent moins facilement.</p>   | <p>On a tous des préférences. Il y a des parties de pratique qu'on aime, parce qu'on s'y sent bien, ça nous réussit et on les recherche. Il y a forcément d'autres qu'on a envie de fuir. Peggy n'a pas peur de challenge, elle accepte de se rencontrer dans ses limites. J'ai envie de la soutenir.</p>   | <p>Ce moment d'échange dans le partage des expériences différentes, permet de les intégrer et leur donner un sens, et de nouvelles prises de consciences pour chacune.</p>  |
| 102. | <p><b>Mardi 20 juillet</b></p> <p>Cours yoga en ligne entreprise</p> <p>Aujourd'hui je me prépare au cours bien en avance car j'ai toujours en tête l'expérience de la semaine passée. J'ai le temps de revoir mon plan des cours, ce que nous avons fait la semaine passée et ce qui est prévu pour cette fois. Tout est prêt et ma fille, maintenant bien habituée à mes parents accepte l'idée de mon cours sans problème. Je leur suggère d'aller faire un pique-nique dans le jardin comme ça je suis sûre qu'on ne sera pas dérangé. Le repas est prêt et tout s'organise bien. Je suis rassurée et j'ai le</p> | <p>Une semaine est passée et les choses rentrent dans l'ordre, le journal intime cède de nouveaux plus sa place à ce qui se passe dans la pratique.</p> <p>Je suis donc enfin assez sereine. Mais après un moment d'attente j'ai aussi quelques doutes, en me rappelant du cours passée. Je sais aussi que c'est la période où quelques-uns sont peut-être déjà partis en vacances. Puis quelques minutes passée l'heure du cours je vois une élève régulière connectée. Je suis contente car je commençais à me dire que</p> | <p>Pouvoir faire le vide, se rendre pleinement disponible, commencer le cours sereinement, se détacher, s'intérioriser. C'est cette transition entre le mode de fonctionnement habituel vers une écoute de soi - attention, puis mise à l'écart de soi et écoute sensible de l'autre.</p> <p><b>L'environnement extérieur semble enfin apaisé, en me laissant cet espace pour « souffler », faire mon travail en bonnes conditions.</b></p> |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             | temps de bien me poser avant le cours, je lance la réunion zoom quelques minutes en avance et j'attends mes élèves.  | le cours risque d'être annulé.   |  |
| <b>103.</b> | Je la salue en lui disant qu'elle est la première à se connecter aujourd'hui. Elle me dit qu'elle pensait être en retard. Je lui demande si elle va bien et si elle est confortable pour la pratique, s'il fait pas trop chaud chez elle, car je sais que la chaleur est enfin arrivée à Paris. Elle me dit que c'est bon et elle est bien pour la pratique. Comme elle est seule, elle dit être contente d'avoir un cours particulier. Je la questionne si elle a des demandes spéciales. Elle me dit que la pratique de la semaine passée dédié au bas du dos lui a fait du bien mais elle n'a rien de particulier qu'elle souhaite demander. Je lui dit que pour ce cours le thème prévu est une pratique dynamique et les salutations au soleil. | Entretiens à Moscou, le temps est au contraire moins chaud. Donc j'essaie de me projeter dans une ambiance de canicule mais bien sûr on n'est pas dans les mêmes conditions encore une fois. J'essaie de me mettre en phase avec cet élève, avec laquelle on est en tête-à-tête, en m'imaginant à sa place et en la questionnant sur son état, voir si elle a une demande pour cette pratique. Je lui annonce donc le programme prévu et lui suggère de suivre en fonction de comment elle se sent avec la chaleur ça peut être un peu plus difficile à suivre et qu'elle n'hésite pas à faire à son rythme. | Cet échange avant cours devenu privé me permet donc de l'écouter et voir comment l'accompagner au mieux et si ma proposition lui correspond. En montrant que je tiens compte de son besoin, je l'invite aussi à se centrer sur elle, ses ressentis, la laisser exprimer quel rythme lui correspond puis aussi se sentir libre de ne pas suivre le rythme que je propose si ça ne lui convient pas pendant la pratique.<br><br><b>Cela invite l'autre à s'impliquer activement, co-créer cet espace</b> |
| <b>104.</b> | On prend un temps de respiration, un bon moment avec les bandhas, afin de se préparer au mieux à la salutation au soleil. Se recentrer, s'aligner dans l'assise, bien placer le souffle, explorer le temps de suspension.  | Ici je raconte donc le déroulé du cours et ce premier moment de respiration. Quand cette respiration est assez maîtrisé, on peut aller dans le pranayama avec les pratiques de suspension.   | Intériorisation, pour se mettre dans l'écoute. Suivre le mouvement du souffle, mais aussi son absence dans cet entre-deux, qu'on essaie de discerner.  |
| <b>105.</b> | Ensuite s'étirer, mobiliser et échauffer les épaules, les bras, les poignets, les pieds, continuer le travail de souffle avec des mobilisation de la colonne, des mouvements de dos ronds -dos creux, vers l'avant et en arrière qui forme la base de la   | Je relate les détails de la structure de cette pratique, la progression de la séance, le souffle restant le point du départ. Entre l'attention qui se porte sur le corps, puis revient à la respiration placée sur le mouvement,   | L'attention sur les placements du corps, puis sur les placements du souffle, sur la synchronisation des deux, qui a le potentiel de nous emmener dans cette danse de « l'entre ».<br><br>A un moment donné, cette façon de guider cherche à  |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             | salutation. J'invite à travailler la continuité et la fluidité à travers le souffle et le mouvement, puis on va à quatre pattes pour aller vers des mouvements plus amples : enchaînements de la posture de l'enfant vers le cobras.   | fusionne avec, devient elle, le guide du mouvement.   | emmener vers l'état qui peut s'apparenter à une méditation en mouvement ou qui fait penser à une transe.   |
| <b>106.</b> | Je remarque une douleur inhabituelle au poignet et j'essaie de continuer avec prudence.  | Mon corps signale quelque chose et se fait entendre par la douleur. Les poignets sont tout le temps sollicités donc ça demande de faire attention tout au long de la pratique.  | Pour l'écoute sensible de l'autre, un détachement, une certaine distance par rapport à moi sont nécessaires. Dans cette optique mon propre corps peut entrer en résonance avec l'autre et par empathie m'envoyer des signaux par rapport à l'autre. Mais ça peut aussi venir de moi, si par exemple mon mouvement est devenu mécanique.  |
| <b>107.</b> | Petit à petit j'invite à aller vers des mouvements encore plus amples en passant du chien tête en bas vers le chien tête en haut. Il s'agit d'être très présents, alerte dans le mouvement, en rappelant des nuances de placement, je suggère le temps de pause si nécessaire et allonger le temps dans chaque posture afin de l'explorer, vivre pleinement. Puis passage du chien tête en bas en asymétrie vers la flexion debout. On y reste à respirer, réajuster le bassin, les ischions, relâcher la tête et les épaules. Puis j'invite à « plonger » vers la posture de la chaise et continuer à enchaîner entre ses deux postures au rythme du souffle. On continue ainsi à explorer les différentes mobilisations faisant partie de la salutations et progressivement les réunir dans un enchaînement complet. | Je raconte donc comment je transmets ici cette nécessité de vigilance tout au long de la pratique qui prépare à un enchaînement complet. Je suis cette logique déjà abordée dans des notes précédentes, qui permet à la fois la découverte et l'approfondissement de la pratique selon l'expérience de la personne. Il s'agit bien de l'approfondissement pour moi et non du perfectionnement qui repose sur une injonction du progrès appuyé par une conception d'une forme idéale à reproduire. | Donc selon l'intention de chaque partie du cours, je vais suggérer soit une pratique avec un accent sur la statique qui donne assez de temps pour ressentir chacune des postures, puis mouvement lent, qui permet de prendre conscience de cette transition entre les postures, détailler certains passages pour pouvoir les vivre de façon plus fluide, pour rendre possible la pratique de l'enchaînement complet en conscience, rythmé par la cadence du souffle. La tenue statique étant plus fatigante et exigeante, demandant beaucoup de concentration, un temps de repos est nécessaire entre les approches pour compenser/équilibrer. |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  |  |  |
| <b>108.</b> | Puis l'heure de la relaxation arrive rapidement, on termine le cycle de salutations en ralentissant le rythme et redescendant vers le sol petit à petit.   | Je décris donc la suite de cette rythmique du mouvement statique-lent-rapide-ralentissant.   | Après cette dynamisation et mobilisation du corps, en ralentissant on prépare le corps à la détente.<br><br><b>On s'inscrit dans ce cycle cosmique en nous identifiant au mouvement du soleil</b>  |
| <b>109.</b> | Je me dis que la pratique a été assez intense physiquement et il faut un peu plus de temps pour « redescendre », mais on est limité en horaire. On prend quand même un bon moment qui permet de faire une shavasana assez complète.  | Les limites extérieurs se frottent encore au ressenti intérieurs.  | Cette tension avec le cadre est encore palpable.   |
| <b>110.</b> | A la fin je demande à mon élève comment elle a vécu la pratique. Elle dit qu'elle a eu bien chaud et c'est vrai que c'était très dynamique pour le temps qu'il fait. On rigole qu'on va retenir cette séance pour l'hiver.   | Je me dis que trouver un bon « dosage » est d'autant plus délicat quand on voit l'élève que sur l'écran partiellement, même si mon élève a gardé la caméra tout le long allumé contrairement à son habitude car elle était seule, c'est plus difficile de capter son état et réagir en adaptant la séquence. | Chaque pratique, chaque expérience est unique et pas reproductible deux fois dans cette dynamique de cocréation. Et la qualité de présence sensible s'appuie sur tous les participants. Je suis responsable pour ma part pour la soutenir, mais l'autre aussi a sa part. |
| <b>111.</b> | Mon élève me dit qu'elle n'est pas sûre de pouvoir se connecter la semaine prochaine, car sa fille va rentrer des vacances. Je lui rappelle que ce sera le dernier cours de l'année. Du coup on échange nos souhaits de passer de bonnes vacances au cas où elle n'est pas disponible en espérant de se retrouver en septembre selon la situation en présentiel. | On échange donc sur la suite et la rentrée.  | Dans cette fin de pratique on clôt le contact en envisageant cette suite après les vacances.<br><br><b>Cette cyclicité qui contient ces coupures-vacances dans sa reproduction a une dimension contenante dans cette relation pédagogique.</b>                           |

|                    |  |  |   |
|--------------------|--|--|---|
| <p><b>112.</b></p> | <p><b>Vendredi 23 juillet</b></p> <p>cours en anglais en ligne</p> <p>Aujourd'hui je me connecte quelques minutes plus tôt et j'attends mes élèves. Ils sont d'habitude très assidus sur ce créneau. Ils savent qu'ils sont peu nombreux et se sentent bien engagés, ils me préviennent toujours s'ils ne peuvent pas assister au cours. Pile à l'heure je vois la participante britannique Peggy se connecter. Je lui demande si elle va bien, elle a eu une semaine bien chargée au travail et à s'occuper de son père hospitalisé. Je me dis qu'elle semble préoccupée depuis quelques semaines de son état de santé et je ressens son inquiétude.</p> <p>Au même moment je lis le message de la deuxième élève régulière de Roumanie qui m'avertit qu'elle a trop de travail et ne pourra pas participer et s'excuse de me prévenir tardivement. Penny me dit qu'elle n'a pas vu sa collègue qui participe aussi souvent depuis quelques jours donc c'est possible qu'elle soit en congés.</p> | <p>Je décris donc ce moment d'attente, je ne sais pas si les personnes seront au rdv, mais au vu de nos expériences passées je pense qu'elles sont assez engagées et elles me préviennent quand elles ratent la pratique. Puis en échangeant avec Peggy je prends des nouvelles de son papa.</p> | <p>Mon ressenti de la relation, de l'engagement des personnes qui s'appuie donc sur l'expérience qui se confirme dans la situation.</p> <p>Et le souci de l'autre, face à la période éprouvante qu'elle traverse.</p>               |
| <p><b>113.</b></p> | <p>Je dis à Peggy que les cours vont s'arrêter en août et on espère reprendre en septembre.</p>  | <p>Je lui annonce donc que c'est l'avant-dernier cours avant la pause. Je n'ai pas la certitude à ce moment-là que nos cours vont pouvoir continuer.</p>   | <p>Notre relation est donc dépendante d'une conjoncture extérieure à nous. On souhaiterait continuer et un arrêt serait donc une rupture mais qui ne vient pas de nous.</p> <p><b>On ne peut pas se projeter et on s'adapte</b></p> |
| <p><b>114.</b></p> | <p>Donc on se dit qu'on a un cours privé.</p>  | <p>Ce n'est pas une première fois et on avait déjà eu cette situation et à ce</p>  | <p>Ce passage du collectif au privé qui se fait aussi malgré nous est</p>   |

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
|             |   | moment là on a pu faire des séances plus interactives sans enregistrer en revoyant des choses et lui donnant plus de corrections personnelles.   | une opportunité d'aller vers une nouvelle exploration.  |
| <b>115.</b> | Peggy me dit qu'elle préfère pour cette fois quand même avoir l'enregistrement parce que ça lui permettra de continuer à pratiquer en août et en dehors des cours   | Chaque choix donc emmène un ajustement différent et va aussi ouvrir des possibles. Peggy préfère retravailler avec l'enregistrement, car elle ne se sent pas encore assez autonome pour maintenir sa pratique toute seule. | C'est donc un des moyens de soutenir la pratique et en même temps petit à petit plus d'autonomie pourra en venir.   |
| <b>116.</b> | Je lui demande si elle a des souhaits particuliers. Dans sa manière diplomatique elle me répond que nous avons travaillé l'équilibre depuis quelques temps et elle voit que c'est très utile pour elle mais aussi fatigant donc si on pouvait le travailler en partie ce serait bien pour elle. Je lui réponds que c'est compréhensible et bien sûr travailler beaucoup debout et sur les jambes peut fatiguer plus donc je lui proposerai une pratique différente aujourd'hui. | On échange donc ainsi sur ce qu'elle attend de ce cours.<br><br>Dans cette situation on voit la finesse de Peggy, qui a une manière délicate de formuler sa demande.   | En demandant ses préférences je l'invite donc à prendre une part active dans cette co-création. Indirectement, Peggy fait comprendre son besoin de changer maintenant d'axe dans notre pratique. La discussion et l'ajustement se fait dans la subtilité. |
| <b>117.</b> | On commence donc par un temps de respiration et méditation. Puis des torsions assises qui viennent comme une continuité de la respiration complète.   | Je propose donc une entrée en pratique en mouvement qui ressort de manière fluide du temps d'assise dans la respiration ce qui suggère de rester en état intériorisé.  | Le fait de marquer la séparation entre le moment de respiration et la mise en mouvement peut donc montrer ce changement de mode dedans/dehors, mais ici le mouvement vient de la respiration, comme une suite logique.                                    |
| <b>118.</b> | Différentes postures et enchaînements au sol, puis à quatre pattes, à genoux et à la fin la série de guerrier et guerrier en équilibre.   | On vient donc vers la posture debout progressivement avec une posture qui permet de travailler l'équilibre et  | Ça permet donc d'intégrer l'expérience passée.<br><br><b>Incorporer, vivre cette circularité dans l'expérience de la pratique</b>   |

|             |  |  |   |
|-------------|--|--|---|
|             |  | maintenir le lien avec nos pratiques passées.  |   |
| <b>119.</b> | Puis étirement au sol avec la posture du bébé heureux et à la fin je lui propose quelque chose qui me vient spontanément, « marche » sur le dos en étirant les bras et les jambes vers le haut.  | Je raconte donc le moment improvisé qui vient d'une inspiration de l'instant après la posture du bébé heureux, quand on s'allonge sur le dos et on attrape ses pieds, comme un bébé de 4-5 mois. Peut-être cette image du bébé qui incite à cette spontanéité.                   | C'est peut être cette ouverture qui est propre au regard d'enfant qui se trouve à l'origine de notre capacité de suivre des élans créatifs. Cet enfant intérieur qui vit en nous, en suivant son élan, on peut faire preuve de spontanéité.<br><br><b>Cette créativité demande donc d'être en mode circulaire</b>                       |
| <b>120.</b> | Une relaxation de la fin dont je la vois sortir d'une façon un peu rapide mais c'est plutôt dans son habitude.<br><br>A la fin elle me remercie et me dit qu'elle se sent très bien et mieux qu'avant la pratique, bien détendue et en même temps pleine d'énergie pour le week-end, il ne reste plus que quelques heures à tenir avant la fin de la semaine de travail. On se dit donc bon week-end.  | Je relate mon observation de sa façon de quitter la relaxation. Ça peut signifier qu'on n'est peut-être pas « parti ».<br><br>Ensuite après la fin du cours, Penny partage son contentement et le ressenti d'un effet équilibrant de la pratique, entre détente et énergisation. | Ici donc c'est mon observation et ce qu'elle dit de son état.<br><br>C'est peut être son énergie qui se traduit dans cette manière de sortir assez vite de la détente.<br><br><b>On essaie de deviner ce que vit l'autre, se mettre à sa place, mais quand on le fait en partant de notre extériorité, on va projeter notre prisme.</b> |
| <b>121.</b> | <b>27 juillet</b><br><br>Cours en ligne<br><br>Aujourd'hui en me connectant je ne suis pas en très bonne forme, je ne me sens pas très bien et mon humeur est un peu mitigé. Je m'installe quelques minutes avant le cours, je règle les lumières, le téléphone, je prends le temps de m'écouter, respirer, me préparer au cours. J'observe mes émotions, je repère un brin de culpabilité de ne pas être en meilleure forme pour mes élèves, puis je m'autorise de ne pas être à la | Ici je commence par décrire mon état émotionnel et physique avant le cours, puis ma préparation. Je relate aussi comment à l'aide d'introspection, la respiration j'essaie de me rendre disponible pour la pratique.   | Regarder au fond de soi, sans chercher à changer les choses, laisser faire, explorer comment les pensées viennent, comment se manifestent les émotions, observer les sensation dans le corps. C'est ce qu'on fait en début du cours et là je profite de l'attente de mes élèves pour cette pratique personnelle.                        |

|             |   |   |   |
|-------------|---|---|---|
|             | hauteur et me dis que c'est humain.   |   |   |
| <b>122.</b> | Puis je vois enfin une première élève connectée. On échange quelques mots, la conversation s'engage autour des vacances, du temps pluvieux, des perspectives de la rentrée, je me dis qu'on sera peut-être en cours individuel. Puis une deuxième élève se connecte, elle me dit qu'elle voulait profiter du dernier cours.   | Je raconte la prise de contact avec les participantes de ce cours. La deuxième, qui exprime cette envie de profiter de la dernière pratique, exprime donc l'importance pour elle d'être là qui vient de la conscience que c'est une dernière occasion qui se présente.  | Dans cet échange qui a l'air insignifiant, on laisse passer des messages, qui parlent de nos émotions, vécus, nous permettant donc s'accorder.<br><br><b>Le temps limité accentue cet envie de vivre l'instant présent, en profiter, dans la prise de conscience que l'occasion ne se présentera peut être plus.</b>  |
| <b>123.</b> | Je propose de passer à la pratique et le thème de notre cours d'aujourd'hui qui est l'équilibre. On commence par un temps de respiration et j'entends le bruit de la cuisine. J'espère que ça ne s'entend pas. J'essaie de rester centrée sur la pratique, détachée. On pratique la concentration sur l'ancrage, la respiration profonde, avec les bandhas et la suspension du souffle. | Les deux élèves gardent les caméras éteints et je me dis que c'est dommage de ne pas les voir.<br><br>Mon message laisse deviner une gêne, peut être irritation, face aux bruits qui viennent exactement au moment de méditation.<br><br>Je continue de proposer le thème d'équilibre à mes élèves. Décidément, mon besoin de cette période devait le définir.                    | Cette part de moi et de mon vécu qui est dans l'espace du cours est importante, et maintenant m'apparaît de façon encore plus claire dans mon journal. Mon vécu, mes expériences orientent beaucoup mes choix, souvent de manière inconsciente. Il y a dedans sûrement beaucoup de limites et en même temps, c'est ça qui m'enrichit et qui m'inspire pour ce que je transmets. |
| <b>124.</b> | Je propose ensuite quelques nouvelles pratiques pour échauffer le bassin, les pieds, les jambes, préparer la pratique debout. On révisé la stabilisation des hanches puis on passe au guerrier. L'image de la finale de l'escrime aux Olympiques que j'ai regardé hier me vient à l'esprit.   | J'observais les gestes, la posture des sportives et ça me faisait penser à la fois au yoga. Le guerrier et ses variations me rappelle à la fois l'esprit tellement concentré, alerte de ses athlètes de haut niveaux, leur technique infaillible et la rapidité de réaction. C'est donc une association entre la maîtrise du corps et certaines caractéristiques de ces sportifs. | Je n'ai jamais fait de l'escrime, mais d'un coup en regardant cet image, je fais ce parallèle entre la forme corporelle. Dans le yoga il ne s'agit pas de performance, ni de compétition, contrairement à une pratique sportive. Mais le yoga moderne a évolué en intégrant aussi cette expérience du corps, dans laquelle on est ancrés.                                       |
| <b>125.</b> | Je propose ensuite un enchaînement dynamique des postures d'équilibres  | Je décris ici ma proposition pour ce cours tonique. Je remarque aussi   | On n'est jamais symétrique et on n'est pas dans cette recherche d'un équilibre parfait  |



|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
|      | <p>debout. J'invite mes élèves à observer le côté faible et chercher à équilibrer les deux côtés et je note pour moi qu'aujourd'hui j'ai plus de difficultés sur le côté gauche. A la fin de série de chaque côté je propose de prendre un instant et ressentir les différences et les changements.</p>                       | <p>mon état, le côté gauche est en effet mon point faible globalement.</p>  | <p>et inatteignable, c'est un processus et ce n'est jamais un acquis. On s'explore par contre corporellement, en prenant conscience des polarités en mouvement. On peut les mettre en référence avec ce deux, du yin et du yang, d'ida et pingala en yoga, tout en ayant conscience de ce centre au-delà où en-deçà de la séparation.</p> <p><b>L'équilibre dans le corps traduit cette quête du chemin de milieu/de l'entre</b></p> |
| 126. | <p>A la fin j'invite à revenir vers la posture de l'enfant en déposant toutes les tensions vers la terre. Puis se tournant sur le dos, quelques torsions pour compenser les tensions après un travail intense debout, puis vibration jambes levées.</p>   | <p>La posture de l'enfant c'est un moment ressourçant, de lâcher prise, quand on n'a rien à tenir et tout devient mou dans cet abandon. La torsion à aussi cette symbolique d'harmoniser les deux hémisphères dans l'asymétrie. L'inversion, qui permet de compenser après les pratiques debout, emmène donc un autre type d'action équilibrante.</p> | <p>On peut donc lire ces diverses équilibrages à travers l'expérience des polarités tonique/mou, tenir/abandonner, symétrie/asymétrie, verticalité/inversion.</p>  |
| 127. | <p>Puis pendant la relaxation finale je reste moi-même allongée tout en la guidant, je me sens tellement bien ici que je m'autorise à rester au sol..</p>   | <p>Inhabituel pour moi, je préfère toujours rester assise pour guider la relaxation, ou debout pour une question de son. Ici j'expérimente cette guidance différemment, je me laisse aller à cette sensation qui me fait du bien.</p>   | <p>C'est sûrement parce que je ne me sentais pas en forme et la pratique a été assez tonique. Et en même temps il y a eu clairement une transformation de cet état d'avant la pratique.</p>  |
| 128. | <p>Je me dis qu'une relaxation plus longue serait nécessaire après cette pratique, mais on a déjà dépassé l'heure de la fin, donc je dois clore en invitant mes élèves à prendre le temps qu'il leur faut pour revenir. Et en effet je reste quelques minutes à les attendre. A la fin pendant le moment d'échange rapide</p> | <p>On voit aussi que les participantes aimeraient bien laisser durer ce moment dans la shavasana.</p>   | <p>Cet état de détente est donc partagé par nous toutes, on est en connivence</p> <p><b>Cet espace qu'on a co-créé, nous a fait sortir « hors du temps », mais moi je ne dois pas me laisser aller totalement, car je dois être « dans le temps »</b></p>  |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
|      | une des deux me dit qu'elle aura du mal à revenir au travail, elles sont bien détendues  |  |   |
| 129. | Je leur dis que je n'ai pas encore la confirmation du planning de la rentrée mais on aura probablement un retour au présentiel. On se dit donc bonnes vacances et à septembre.   | On se sépare donc mais on aura d'autres rencontres devant nous sous une forme ou une autre.  | On se dit aurevoir donc sur une note d'ouverture.   |
| 130. | <p><b>30 juillet</b></p> <p>Cours en ligne en anglais</p> <p>Aujourd'hui c'est mon tout dernier cours avant une pause d'été. Je suis installée et me connecte quelques minutes en avance, en attendant mes élèves anglophones. Un quart d'heure avant j'ai reçu le mail de l'élève de Roumanie qui me prévient de son absence et espère nous rejoindre la semaine prochaine. Je prends une minute pour lui répondre, la remercie de son message qui montre son engagement et l'informe que malheureusement c'est le dernier cours avant les vacances mais elle aurait l'accès aux replays.</p> | Je décris donc l'échange par message avec une de mes élèves qui a la gentillesse de me prévenir de son absence. Je sais qu'elle tient à nos cours, je suis au regret de la décevoir et je tiens à lui répondre rapidement, en attendant le début du cours. Elle était là dès le départ de ces cours anglophones et on a fait avec elle aussi quelques sessions en tête-à-tête. Après cette pause de vacances on a eu l'occasion de continuer encore pendant quelque temps, puis après elle a dit qu'elle quittait son poste, donc nos chemins se sont séparés. | <p>On peut sentir l'émotion aussi dans le message, même bref, quand on est assez « connecté » avec la personne. Ici mon élève sait qu'elles sont maintenant que 2-3 à suivre ces cours régulièrement et c'est important que je sache qu'elle n'est pas là. Ça arrive que les élèves tiennent à m'envoyer un message pour prévenir de leur absence dans un cours collectif où il y a beaucoup plus de personnes. Et c'est parfois leur souhait de maintenir notre contact, un ressenti de manquer au rendez-vous et en partie ils auraient aimé être là. Parfois moi aussi j'ai une pensée à quelqu'un qui n'est pas venu au cours depuis un moment et c'est là qu'il arrive.</p> <p><b>C'est une forme de présence dans l'absence</b></p> |
| 131. | D'autres élèves tardent d'arriver. Je reste en attente car Peggy qui est très assidue a l'habitude aussi de m'avertir si elle n'est pas disponible. Mais elle est rarement en retard, donc je me demande s'il ne lui est arrivé quelque chose. Une dizaine de minutes après l'heure de début, elle se connecte. Elle s'excuse du retard en disant qu'elle a eu   | Je relate donc mon attente de Penny et un accord tacite donc qu'on a sur ce cours devenu presque privé. Elle sait que je suis là souvent que pour elle. Donc elle tient à honorer le rendez-vous. Et je connais sa constance et me questionne sur son retard inhabituel, avec un brin d'inquiétude, avec une pensée à son papa. Je   | Je tiens aussi à ces cours et cet échange humain qu'on a. La distance ne fait pas tout, derrière l'écran il y a l'humain et la relation se consolide dans cette régularité de partages.   |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
|      | <p>beaucoup de travail ce matin et a été retenue au bureau. Je lui dis que je suis ravie qu'elle a quand même pu venir pour ce dernier cours de l'année, surtout qu'elle est seule pour aujourd'hui de nouveau.</p>  | <p>suis donc ravie quand elle arrive et m'annonce qu'il s'agissait d'une réunion de travail.</p>  |   |
| 132. | <p>Elle me demande si on pouvait faire une pratique d'une demie heure.</p> <p>Je lui propose donc pour aujourd'hui la salutation au soleil pour symboliquement clore notre année. Je lui explique aussi que c'est aussi une série de postures assez universelle qu'elle pourrait retenir pour une pratique autonome en ajustant au temps dont elle dispose. Ce n'est pas obligatoire d'avoir une heure pour faire du yoga, elle peut faire une pratique très brève, plus simple à mettre en place avec un rythme de vie assez chargé.</p> <p>Nous avons déjà vu toutes les postures et certaines transitions courant ces mois donc elle est bien préparée pour cette série, que je n'avais pas pourtant complètement introduit jusqu'à maintenant.</p> | <p>On se met d'accord sur la forme de notre pratique, qui sera donc très courte. Ma proposition a pour l'intention donc de clore ce cycle qui ne signifie qu'un début d'un nouveau à travers l'enchaînement de la salutation au soleil et à la fois de l'inviter à maintenir la pratique autonome en régularité. En même temps pour qu'elle ait une vision maintenant qui globalise le travail qu'on a fait pendant quelques temps.</p> | <p>Je sais que passer à une pratique autonome est parfois difficile, surtout quand on débute. La temporalité peut être un frein, mais je soutiens toujours plutôt pour intégrer la pratique dans le quotidien, le tapis est en fait là pour s'entraîner mais ensuite cette expérience peut être transposé dans le quotidien.</p> <p><b>Rechercher à dépasser cette contrainte du temps linéaire, fini</b></p> |
| 133. | <p>Je lance l'enregistrement et on commence la pratique. Car on a moins de temps, je lui propose de commencer debout, sans la respiration en assise par laquelle on a l'habitude de commencer.</p>   | <p>Je me dis que ça peut aussi plus correspondre à une réalité du quotidien, quand elle peut avoir juste un quart d'heure sur le tapis avant de commencer le travail ou pendant une pause.</p>  | <p>Je lui montre aussi qu'on peut s'y prendre différemment. Malgré la variété de nos cours, il y a toujours le protocole précis. C'est intéressant parfois de renverser les habitudes, pour ouvrir à d'autres horizons. Puis je sais que le plus dur c'est de se lancer. Une fois le tapis déroulé, on y prend goût et on se retrouve à faire beaucoup plus de choses qu'on avait en tête.</p>                |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| <b>134.</b> | On prend le temps d'échauffer les articulations des bras, l'essentiel avant de se lancer dans cette pratique. Rotations des poignets, des mouvements des doigts, auto massage, on fait un tour de différentes façons d'échauffer cette zone.   | Il s'agit d'une pratique corporelle, qui sollicite bien les articulations, donc je lui transmets cette importance de prendre au moins se temps avant de se lancer.   | Le corps a ses limites et en prendre soin, c'est important. Ahimsa, la non-violence, tient compte aussi des fragilités.  |
| <b>135.</b> | Puis on va petit à petit vers des mouvements qui font partie de la salutation au soleil, en s'en servant pour mettre en place le souffle et préparer l'ensemble du corps.  | Le souffle et le temps d'écoute est là, toujours au commencement du cycle.   | La respiration, c'est elle aussi qui est à la base de la pratique de salutation dynamique<br><br><b>Laisser venir le mouvement du dedans, le mouvement qui s'inscrit dans la conscience du mouvement respiratoire.</b>   |
| <b>136.</b> | On débute par les étirements sur les pointes des pieds dynamiques, en montant et redescendant au rythme du souffle, puis on y ajoute l'enchaînement vers la posture de la chaise et la flexion. J'en profite en même temps de rappeler les consignes principales de l'alignement, ainsi que le placement du souffle                                      | Donc le placement du souffle est le principal. La pratique est cyclique, avec l'enchaînement des postures vers l'avant et vers l'arrière, d'en haut vers le sol et le retour dans la position debout.  | Les mouvements de l'inspiration vont se placer sur les extensions du devant du corps, vers l'arrière et l'expiration correspond à l'extension de l'arrière, en flexion. C'est ainsi donc qu'on peut le vivre comme une méditation en mouvement.<br><br><b>Inscrire par le souffle le corps dans cette dynamique, le bouclage avec le mouvement/respiration</b> |
| <b>137.</b> | Puis on va vers tadasana et c'est l'occasion de pratiquer la visualisation, j'invite à imaginer un coucher ou un lever du soleil dans la nature pendant quelques minutes.  | La visualisation qui s'appuie sur l'appel à ces images internes, parfois des souvenirs des lieux qui nous transportent et nous transmettent une sensation vécu.  | On va donc s'intérioriser, chercher dedans ces expériences dont on va pouvoir réveiller la dimension ressourçante. C'est notre intériorité ici qui se déploie avec sa richesse et soutien notre intention de pratique.   |
| <b>138.</b> | On commence la salutation version courte et à chaque cycle j'intègre de nouveaux éléments progressivement au fur à mesure dans la logique de respecter le corps et prendre le temps de détailler les nuances de chaque nouvelle posture et transition : qu'une posture en appui pendant le premier cycle, le chien tête en bas, puis petit à petit on se | Il n'y a pas en fait une seule forme de salutation et ici ce que j'évoque en tant que « classique » est conventionnel. Il y en a une multitudes selon des écoles et des enseignants, le principe général est le même, mais les adaptations et variations sont multiples. | Selon moi, les variations offrent des possibilités d'enrichir sa pratique. Puis on pourra aussi explorer sa créativité, en partant de cette trame. Pour d'autres une répétition d'un même enchaînement peut avoir un sens rituel ou rassurant. Mais je soutiens l'ouverture, pour explorer ici plutôt cette dimension créatrice à travers le corps.            |

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
|             | <p>rapproche de la version « classique » d'une salutation complète en rappelant à chaque fois les adaptations possibles et les moments de repos qui peuvent la faciliter si besoin.</p>   |  | <p><b>La créativité est cet entre qui permet ce dépassement de la tension tradition/trahison</b></p>  |
| <b>139.</b> | <p>Entre les séries on s'arrête le temps de recentrer l'attention sur la respiration et la prise de conscience des ressentis, le rappel de l'intention de la pratique.</p>  | <p>Des moments de pauses qui ont cette dimension restaurative mais aussi d'ajustement de l'attention</p>   | <p>C'est comme si entre les cycles on plongeait de plus en plus en profondeur</p> <p><b>Cette cyclicité dynamique/statique permet d'opérer ce bouclage de l'entre</b></p>   |
| <b>140.</b> | <p>A la fin je propose de faire un cycle complet dynamique dans un rythme du souffle. Je rappelle qu'on n'est pas obligé de suivre à cette vitesse, mais ça permet de donner l'idée générale de la logique du placement de la respiration et de la série dans son ensemble.</p> | <p>La cadence est donc définie par notre souffle. Portée par cette dynamique, la pratique se fait de façon plus légère qu'avec une tenue des postures.</p>   | <p>Cette pratique devient donc ainsi un pranayama en mouvement.</p> <p><b>Ça se passe, on ne sait plus ce qui est primordial</b></p>  |
| <b>141.</b> | <p>Puis j'invite à descendre sur le tapis pour une relaxation finale qui se fait plus courte vu le timing.</p>  | <p>Je me dis que ça montre aussi que tout peut être adapté. Même si c'est que quatre minutes, ça ne fait peut-être pas une shavasana classique complète. Mais on s'autorise ce temps pour intégrer l'effet de la pratique même si on est très à court du temps. Quelques instants en connexion à la respiration, en observant notre état dans l'instant, en écoutant son espace intérieur.</p> | <p>Bien sûr on ne peut pas aller loin dans cette version express. Mais cette pratique a du sens, qui s'appuie sur la sensibilité, la conscience dans l'instant, et la capacité donc de rapidement identifier les zones de tensions et les relâcher.</p> |
| <b>142.</b> | <p>A la fin de la pratique on échange avec mon élève, je lui demande si elle a des questions. Je la trouve très contente et souriante, transformée après ce temps de pratique. Elle me dit</p>  | <p>Je me dis que son retour est intéressant pour moi qui pensais avoir passé le moment de respiration et de méditation du début en second plan, le sacrifier vu</p>  | <p>Voilà un exemple de cette capacité qui se travaille avec le temps et la pratique. Ce qui demande beaucoup de temps au début, où ne vient pas du tout, devient ensuite une évidence, ça s'inscrit en nous et</p>                                      |

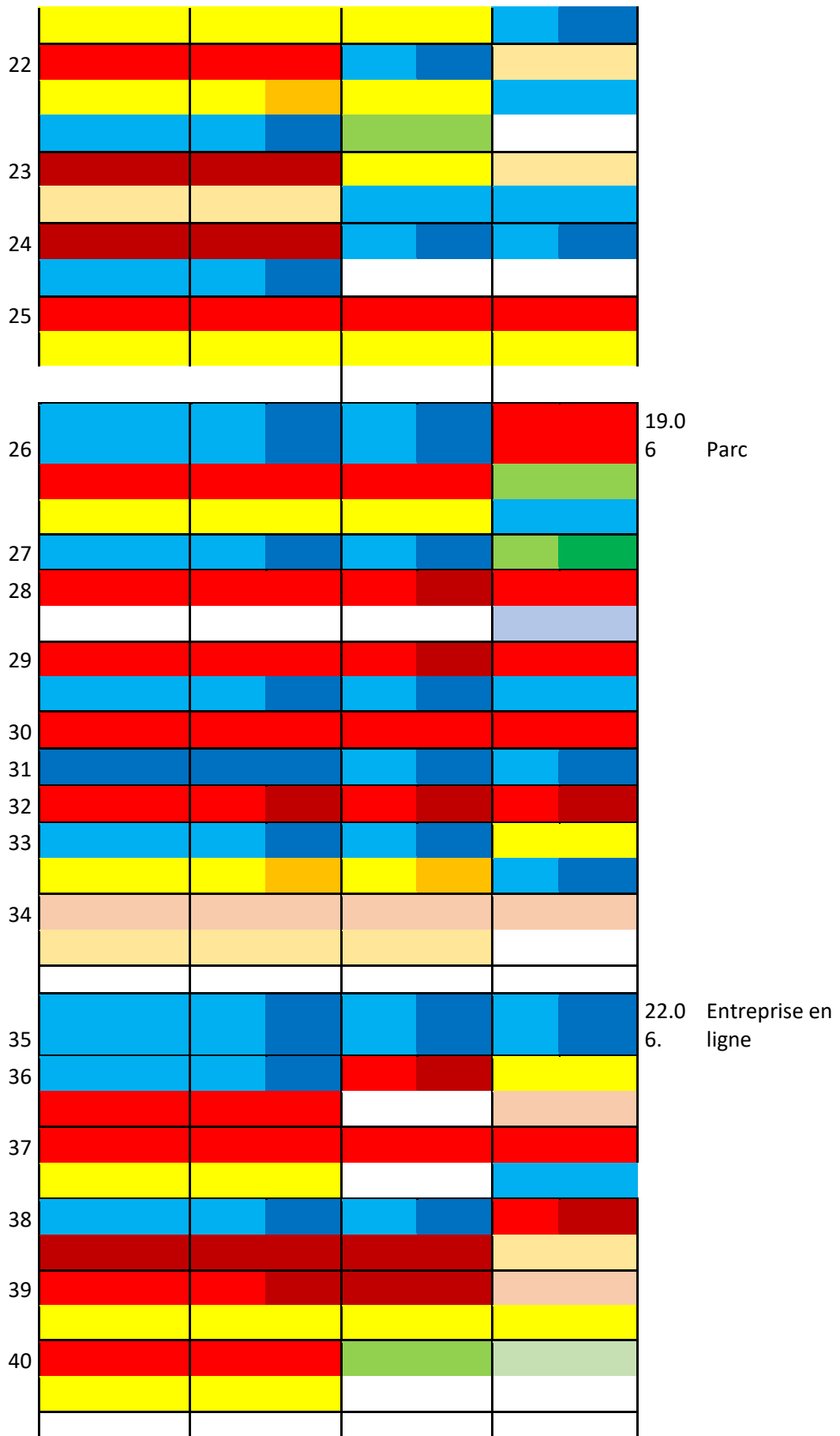
|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             | <p>qu'elle est très contente car elle est arrivée stressée par son travail et tout ce qu'elle a à faire et après juste quelques minutes au début du cours elle a trouvé son esprit complètement différent. Juste quelques mots sur la respiration et l'instruction de rapprocher les omoplates ont été suffisants. Elle me montre comment elle était au début, repliée sur elle-même et une pression sur les épaules refermées vers l'avant.</p> | <p>le timing. Ça montre qu'elle a déjà bien acquis certaines bases.</p>  | <p>il suffit d'y faire référence, cet état peut être retrouvé</p>  |
| <b>143.</b> | <p>Et on fait un bilan que la pratique peut être très brève et il faut pas être bloquée par manque de temps. C'est une preuve que parfois une minute de respiration et quelques simples mouvements peuvent apporter un vrai changement dans notre être.</p>  | <p>Et c'est aussi cette idée, que l'état du yoga est trouvable partout et pas que sur le tapis, paraissant très théorique qui devient une évidence vivante.</p>  | <p>C'est donc par expérience qu'on le sait, on le vit. Il ne s'agit pas d'une philosophie abstraite, ça devient une réalité.</p>   |
| <b>144.</b> | <p>A la fin on se dit de bonnes vacances. Je n'ai toujours pas le planning de la rentrée ni confirmation que nos cours seront maintenus. On garde l'espoir de se retrouver et entretemps je remercie mon élève pour sa motivation et son engagement pendant ces mois.</p>  | <p>C'est très gratifiant, de voir ce chemin parcouru par elle. Il n'y a pas d'âge, de prérequis physique. Juste la pratique et certaine ouverture.</p>   | <p>Ça m'apporte ce sentiment de gratitude. Pour toute la sincérité et simplicité avec laquelle elle s'est investie dans nos échanges, qui ont permis de co-créer cette relation.</p> |
| <b>145.</b> | <p>Je lui demande si elle aura des vacances. Elle explique qu'elle va prendre un congé mais sûrement rester à s'occuper de son papa hospitalisé et sa maison. Je ressens que cette période est éprouvante pour elle mais elle garde le sourire.</p>  | <p>Je suis assez admiratrice de cette femme, de cette attitude dont elle fait preuve. Elle ne se plaint pas, elle me parle du jardinage et comment elle repense maintenant aux mouvements du quotidien en lien avec le yoga.</p> | <p>J'apprends aussi d'elle. C'est un échange qui est loin d'aller dans un seul sens.</p>   |

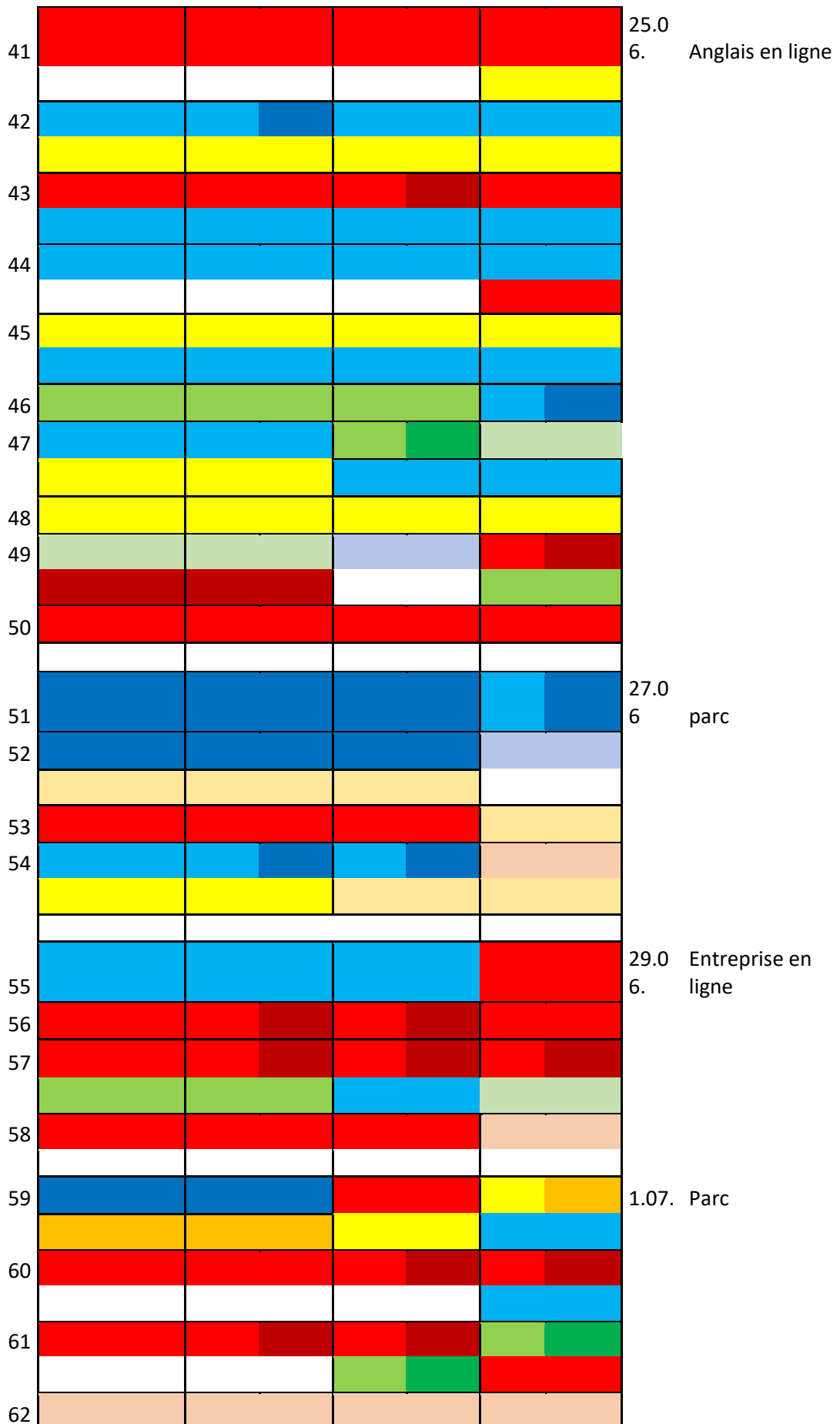
|                    |  |   |  |
|--------------------|--|---|--|
| <p><b>146.</b></p> | <p>A la fin je lui propose de lui envoyer directement le lien temporaire pour le cours d'aujourd'hui car la collaboratrice qui est en charge pour mettre les fichiers sur le site de stockage d'entreprise est en vacances jusqu'à mi-août. Elle me remercie et dit qu'elle a déjà beaucoup de matériel avec d'autres fichiers ; mais je sens qu'elle le fais par politesse et je la rassure que ça ne me pose pas de problème et elle accepte avec plaisir.</p> | <p>Quoiqu'il en soit de la suite, cette expérience de yoga en ligne m'a permis de réanimer ma pratique d'anglais et la professionnaliser, car je n'avais jamais enseigné en cette langue auparavant. Je ne suis pas encore aussi libre, mais il y a une nette amélioration depuis le début en octobre. Le bilan est positif pour mes élèves également qui ont pu découvrir la pratique et en bénéficier pendant cette année en télé-travail au sein de ce mini groupe très bienveillant et motivé en profitant souvent des cours individuels.</p> | <p>Chaque situation, chaque relation est unique. Chaque pratique se tisse et se crée de pleins d'ingrédients, qui coïncident dans cet espace-temps.</p> <p>Ce journal se termine avec cette pratique, mais ce n'est pas la fin. Replonger dedans fait émerger en moi un sentiment de reconnaissance aussi pour cette écriture qui a pu garder la trace de ces différentes rencontres et moments chargés en émotions.</p> |
|--------------------|--|---|--|

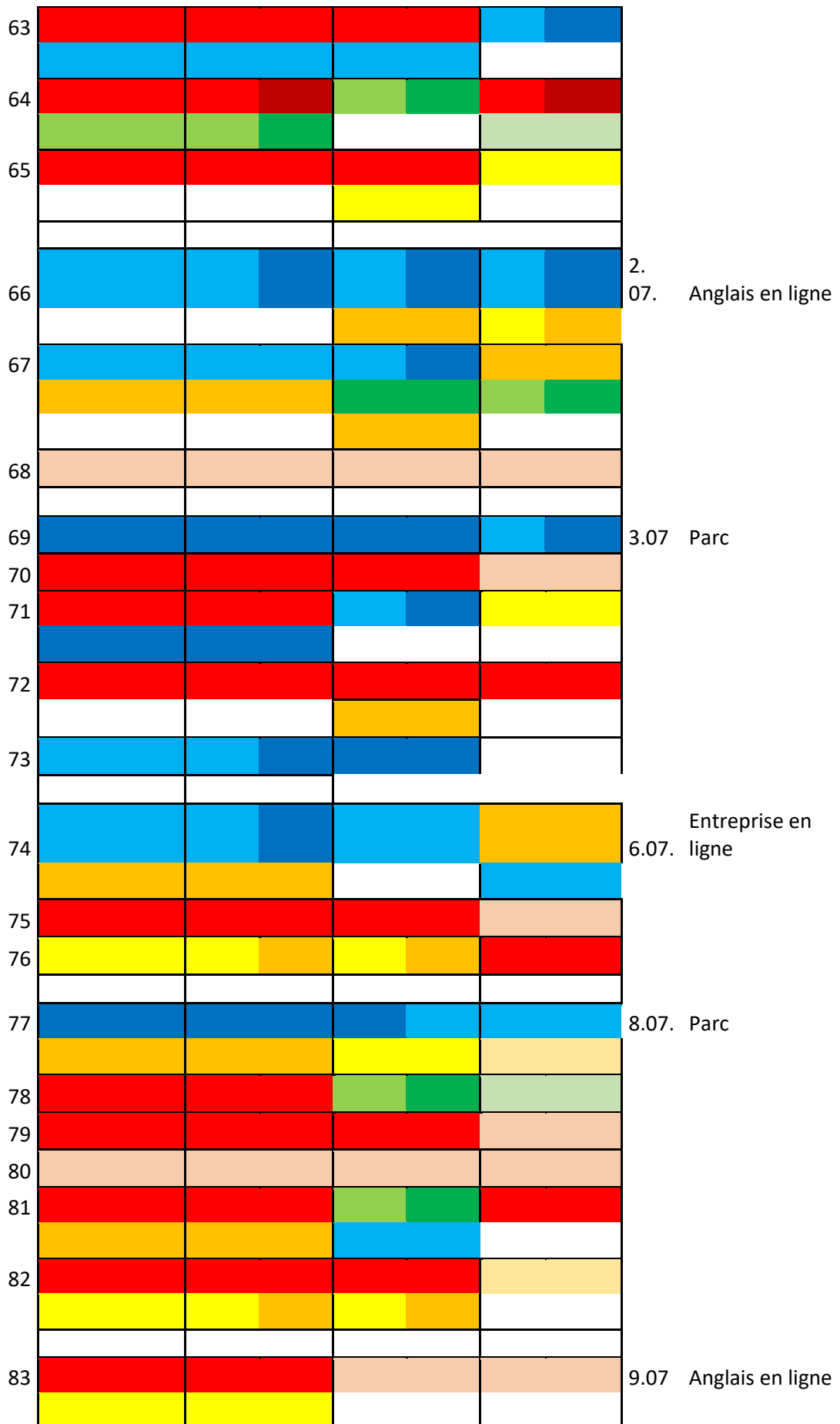
**ANNEXE 2 -Tableau couleurs**

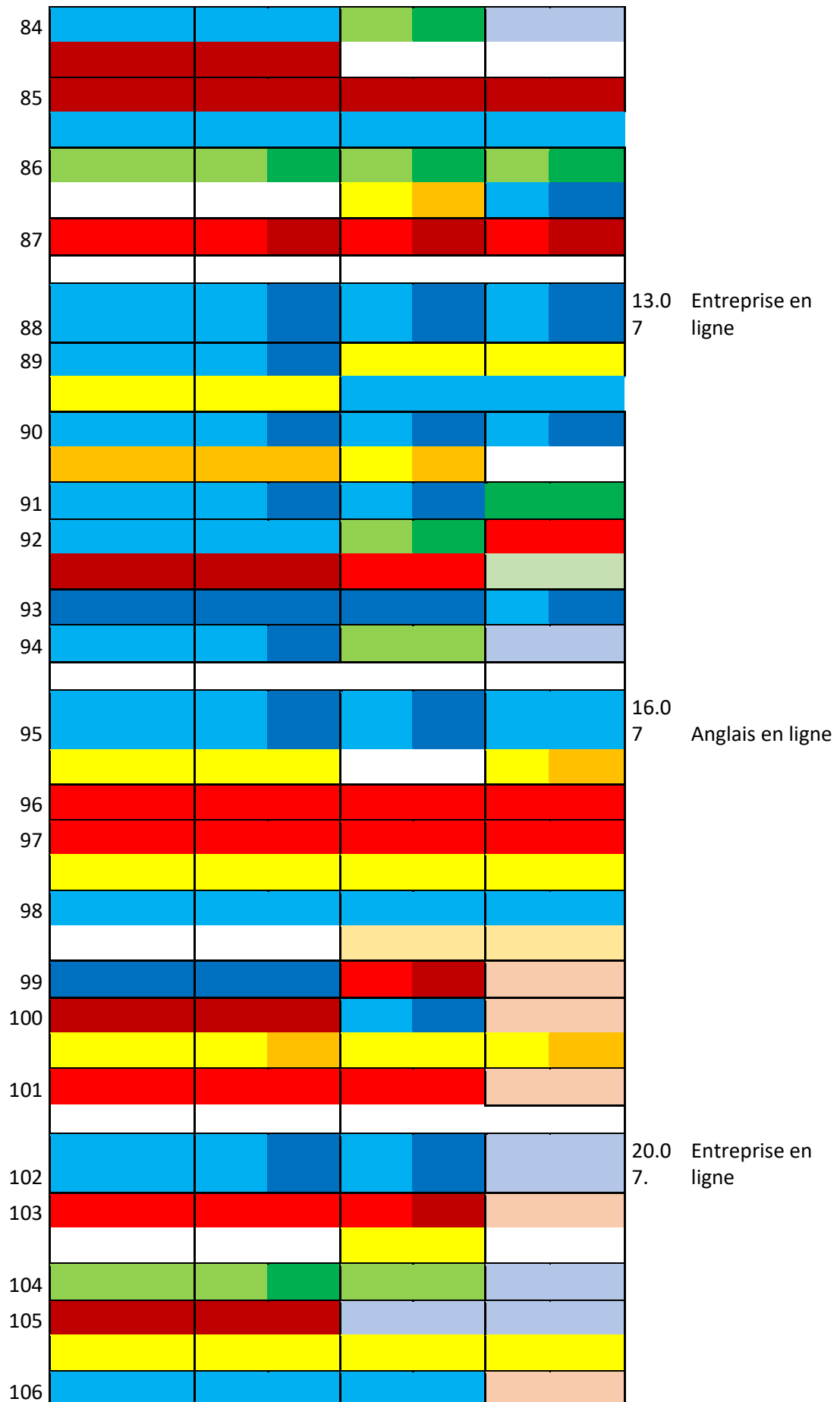
|    | 1 colonne     | 2 colonne         | 3 colonne                |                                |
|----|---------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1  | [Blue]        | [Blue]            | [Light Blue] [Dark Blue] | 15.0<br>6. Entreprise en ligne |
| 2  | [Green]       | [Green]           | [Green]                  |                                |
| 3  | [Red]         | [Red] [Dark Red]  | [Red] [Dark Red]         |                                |
| 4  | [Blue]        | [Blue]            | [Blue]                   |                                |
| 5  | [Light Green] | [Light Green]     | [Light Green]            |                                |
| 6  | [Dark Red]    | [Dark Red]        | [Dark Red]               |                                |
| 7  | [Yellow]      | [Yellow]          | [Yellow] [Orange]        |                                |
| 8  | [Red]         | [Red]             | [Red]                    | 16.0<br>6. Prénatal en ligne   |
| 9  | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 10 | [Yellow]      | [Yellow] [Orange] | [Yellow] [Orange]        |                                |
| 11 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 12 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 13 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 14 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 15 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 16 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 17 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 18 | [Blue]        | [Blue]            | [Blue]                   |                                |
| 19 | [Yellow]      | [Yellow] [Orange] | [Yellow] [Orange]        |                                |
| 20 | [Light Blue]  | [Light Blue]      | [Light Blue]             |                                |
| 21 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |
| 22 | [Red]         | [Red]             | [Red]                    |                                |

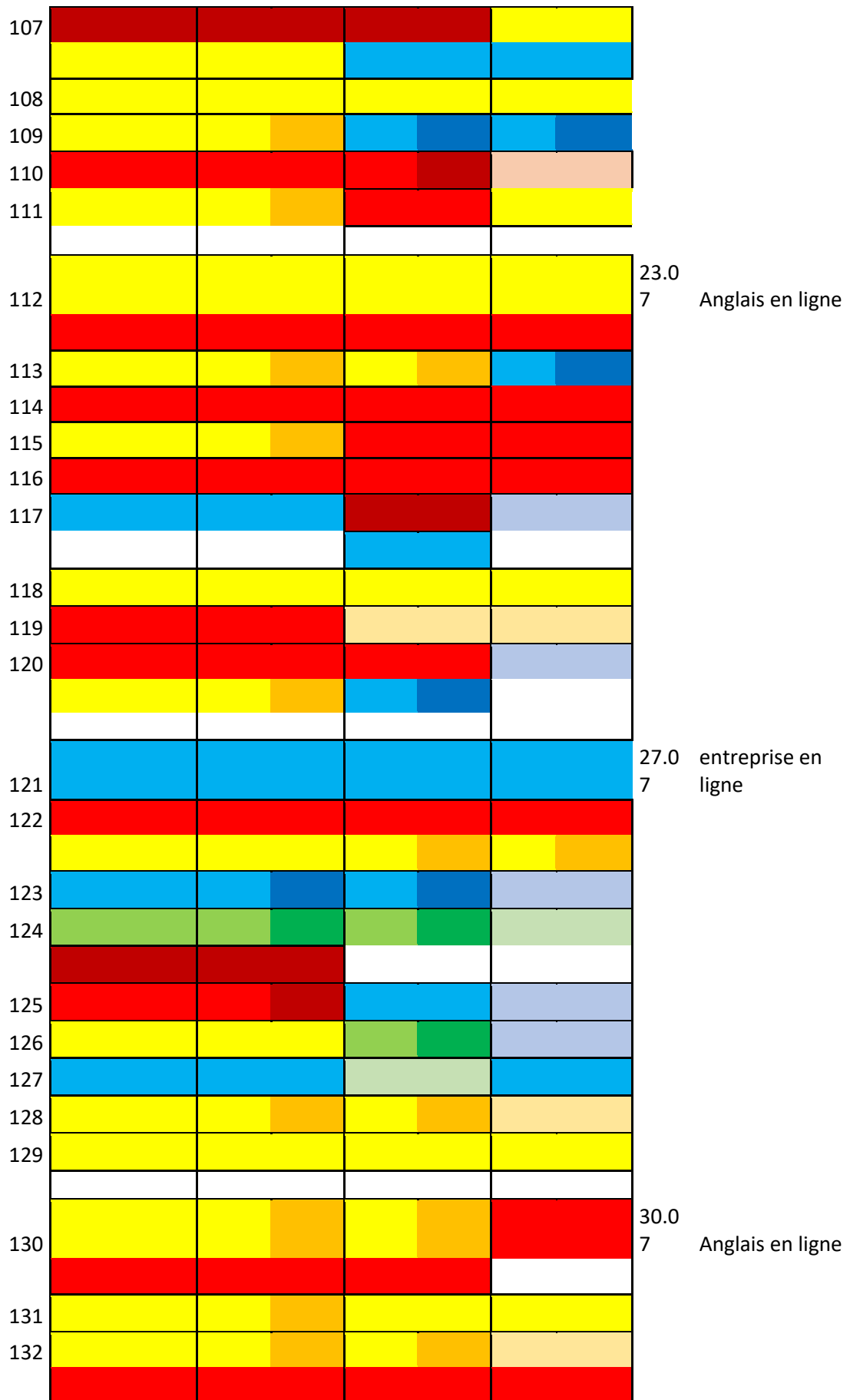












|     |              |              |              |             |              |
|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 133 | Light Green  | Light Green  | Green        | Orange      | Light Green  |
| 134 | Dark Red     | Dark Red     | Dark Red     | Dark Red    | Light Green  |
| 135 | Dark Red     | Dark Red     | Dark Red     | Yellow      | Blue         |
| 136 | Dark Red     | Dark Red     | Dark Red     | Yellow      | Yellow       |
|     | Yellow       | Yellow       | White        | White       | Light Blue   |
| 137 | Red          | Red          | Dark Red     | Blue        | Blue         |
|     | Light Green  | Light Green  | Green        | White       | White        |
| 138 | Red          | Red          | Dark Red     | Blue        | Light Green  |
|     | Light Green  | Light Green  | Green        | Light Green | White        |
| 139 | Yellow       | Yellow       | Yellow       | Blue        | Light Blue   |
|     | Blue         | Blue         | Blue         | Yellow      | White        |
| 140 | Red          | Red          | Dark Red     | Yellow      | Light Blue   |
|     | Yellow       | Yellow       | Yellow       | White       | White        |
| 141 | Red          | Red          | Red          | Light Green | Light Orange |
|     | Orange       | Orange       | Orange       | Yellow      | White        |
| 142 | Red          | Red          | Red          | Red         | Light Orange |
|     | Blue         | Blue         | Blue         | White       | White        |
| 143 | Light Orange | Light Orange | Light Orange | Light Blue  | Light Blue   |
| 144 | Red          | Red          | Red          | Red         | Light Orange |
| 145 | Red          | Red          | Red          | Red         | Light Orange |
| 146 | Red          | Red          | Red          | Red         | Light Blue   |

## ANNEXE 3

|    |    |       | A   | B  | C  |    | A   | B   | C   |     |
|----|----|-------|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 1B | 66 |       | 17  | 22 | 27 | 1B | 26% | 33% | 41% |     |
| 2B | 19 |       | 13  | 6  | 0  | 2B | 68% | 32% | 0%  |     |
| 3B | 68 |       | 24  | 27 | 17 | 3B | 35% | 40% | 25% |     |
| 4B | 21 | total | 174 | 0  | 3  | 18 | 4B  | 0%  | 14% | 86% |

174

|    |     |       | A   | B  | C  |    | A   | B   | C   |     |
|----|-----|-------|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 1R | 126 |       | 53  | 41 | 32 | 1R | 42% | 33% | 25% |     |
| 2R | 26  |       | 15  | 10 | 1  | 2R | 58% | 38% | 4%  |     |
| 3R | 43  |       | 16  | 17 | 10 | 3R | 37% | 40% | 23% |     |
| 4R | 32  | total | 227 | 4  | 5  | 23 | 4R  | 13% | 16% | 72% |

227

|    |    |       | A  | B  | C |    | A   | B   | C   |     |
|----|----|-------|----|----|---|----|-----|-----|-----|-----|
| 1V | 15 |       | 3  | 8  | 4 | 1V | 20% | 53% | 27% |     |
| 2V | 6  |       | 1  | 2  | 3 | 2V | 17% | 33% | 50% |     |
| 3V | 23 |       | 8  | 10 | 5 | 3V | 35% | 43% | 22% |     |
| 4V | 13 | total | 57 | 1  | 2 | 10 | 4V  | 8%  | 15% | 77% |

57

|    |    |       | A   | B  | C  |    | A   | B   | C   |     |
|----|----|-------|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 1J | 82 |       | 30  | 28 | 24 | 1J | 37% | 34% | 29% |     |
| 2J | 16 |       | 7   | 7  | 2  | 2J | 44% | 34% | 18% |     |
| 3J | 38 |       | 18  | 13 | 7  | 3J | 47% | 34% | 18% |     |
| 4J | 24 | total | 160 | 4  | 5  | 15 | 4J  | 17% | 21% | 63% |

160 TOTAL gen 618

## ANNEXE 4

|      |     |     |      | A   | B  | C  | Total | A   | B   | C   |
|------|-----|-----|------|-----|----|----|-------|-----|-----|-----|
| Sum1 | 289 | 47% | Sum1 | 103 | 99 | 87 | 289   | 36% | 34% | 30% |
| Sum2 | 67  | 11% | Sum2 | 36  | 25 | 6  | 67    | 54% | 37% | 9%  |
| Sum3 | 172 | 28% | Sum3 | 66  | 67 | 39 | 172   | 38% | 39% | 23% |
| Sum4 | 90  | 15% | Sum4 | 9   | 15 | 66 | 90    | 10% | 17% | 73% |



## Glossaire<sup>753</sup>

### A

- āsana – posture, assise
- ātman – soi, âme, provient de la racine sanskrite āt-, « respirer ». Ātman peut se traduire de façon différente : souffle de vie, la source de vie, l'âme, l'être humain, l'essence.. Une des premières références se trouve à Ṛgveda 10.121 ( 1500 av. J.-C.), indiquant le lien entre Prajāpati, le principe créateur et soi.

### B

- bandhas – trois cadenas appliqués pendant la rétention du souffle et parfois dans certaines postures : *jālandharabandha* (menton dirigé vers la gorge), *mūlabandha* (contraction du périnée), et *uḍḍīyābandha* (l'abdomen)
- brahman – dérive de la racine sanskrite *brh-*, signifie littéralement « croissance », « expansion ». Notion centrale dans les Upaniṣads, il est utilisé de manière différente dans ces texte, il est connoté comme un principe intégrant tout. Il correspond au principe ultime de la réalité, la source d'où toute chose émerge, qui les soutien et où elles reviennent. A la fois il est principe d'expérience, comme essence de l'existence de l'aspirant. Il demande une investigations systématique, avant que la puissance de sa présence ne puisse être appréhendé par l'aspirant. *Brahman* et *ātman*, soi , l'essence de l'aspirant, sont interconnectés.

### C

- *cakra* – la roue, cercle, symbole de la roue du dharma, répandu dans l'hindouisme, notamment présent sur le drapeau national. Au préalable, c'est le disque, l'arme de Vishnu. Sa correspondance au centre énergétique se réfère au tantrisme, certaines formes de yoga, devenu populaire avec la mouvance New Age

---

<sup>753</sup> Nous nous sommes basée sur Brill's Encyclopedia of Hinduism Online, ed. par Knut.A.Jacobsen

- *citta* – principe conscient, mental, qui comprend les divers autres notions, *mahat* (intellect, mental, est matériel, provient de *prakṛti*, réalité matérielle) *manas* (mental), *ahamkāra* (ego)

## D

- *dharana* – concentration sur un objet ou une idée
- *dharma* - un des termes centraux et les plus ambigus dans les religions indiennes, comprenant le bouddhisme et la jaïnisme. Même avec les traditions brahmaniques et hindoues, il contient une multitude de connotations. Sa signification première étymologique est « soutien » (de sanskrit *dhr* – « tenir », « soutenir »), et se réfère à « règle, loi » à travers la « loi cosmique » jusqu'à « l'ordre universel » et « religion » en général. Pour une compréhension profonde de ce concept, il faut considérer toutes ces connotations comme parties prenantes d'un système cohérent, mais sujet au développement historique. Dans l'acception hindoue commune, le terme se réfère à un ordre de comportement convenable en accord avec une classe sociale en particulier (*varṇa*). Observer cette ordre est une condition nécessaire pour le salut sur le plan individuel, mais également pour le maintien de l'ordre de la société et l'ordre cosmique.
- *dhyāna* – méditation, état de concentration, septième membre des huit dans le *yogasutra*
- *dīkṣā* – initiation du disciple (*śiṣya*) par le *guru*. Il s'agit souvent d'une vision liée, dans certain cas, à une vision ésotérique de l'apprentissage, où le secret est révélé par le *gurus* que pour un nombre restreint. La notion de l'initiation ou *dīkṣā* est centrale dans la définition d'un *guru*. Le fait d'avoir été initié par d'autres *guru* et d'initier ses disciples, lui donne son statut. L'initiation en tant que acte de transmission d'un mantra repose sur l'idée que le mantra n'est efficace que s'il est reçu personnellement par un *guru*.

## G

- *guru* (*syn.*, *ācārya*) – un des statuts les plus prestigieux dans la société hindoue, signifiant « maître spirituel », « maître ». Considéré comme sacré, souvent divinisé, identifié avec la divinité suprême ou la réalité suprême elle-même, il initie

ses disciples (*śiṣyas*). Il est supérieur aux humains ordinaires. Souvent on leur attribue des pouvoirs surhumains, miraculeux. Ils sont vénérés de la même manière que les divinités au temple. Il existe aussi un nombre important de gurus, qui malgré leur statut élevé, sont des personnes humbles et soulignent qu'ils sont à leur tour des disciples des gurus qui leur précèdent et dont le travail ils continuent. Le plus souvent ils appartiennent donc aux lignées (*paramparās*). Si la plupart ont été initiés comme disciples par un autre guru dans la même tradition, d'autres gurus fondent de nouvelles *paramparās*. Il existent aussi des gurus qui ne font partie d'aucun *paramparā* et ne cherchent pas d'en établir. Le rôle du guru reste ouvert à toute personne pouvant convaincre des disciple à les suivre. Au vu de cette particularité, ils peuvent devenir novateurs au sein de l'Hindouisme, et y apporter des modifications, peuvent développer de nouvelles traditions, qui vont même se traduire dans la création de nouvelles castes. Ils peuvent être ascètes (*sādhus, samnyāsīs, yogīs*), aussi bien qu'avoir une famille et être marié. De plus, si dans la tradition, il s'agissait des hommes, dans les temps moderne, des gurus femmes se rencontrent aussi de plus en plus souvent. Il n'a pas besoin de passer par la parole. Un guru peut garder le silence absolu et communiquer par des moyens de toucher ou de regard. L'initiation est pour lui plus importante que l'apprentissage et la relation entre lui et son élève relève plutôt de l'ordre émotionnel qu'intellectuel.

- *gurukulas* – des petits cercles d'élèves dans la maison du guru

## J

- *jñāna* – connaissance, cognition, conscience, jugement

## K

- *kṣetrajñā* – soi individuel
- *kumbhaka* – pratique de rétention du souffle, ou des méthodes particulières d'inspiration et expiration, des textes de *hathayoga* en énumèrent 8, en tant qu'ayant effet sur le corps grossier et subtil à la fois

- *kuṇḍalinī* – dans le tantrisme, force symbolisée par le serpent. On la décrit par la métaphore du feu, de la flamme, la chaleur, la lumière, sensation de brûler dans le corps.

## M

- *mantra* – constitue le centre de l'expérience religieuse hindoue, sa définition est plurielle et dépend de la tradition qui l'interprète, il serait donc réducteur de lui donner une seule définition. Dérivé de deux racines : première *matri + ac ou ghañ*, signifiant « parler secrètement » et *man- + tran*, « contempler ». Traditionnellement, se transmet pendant un rite initiatique oralement, l'oralité de cette instruction est au centre. D'après la tradition védique, ils sont révélés aux *ṛsis* et les *siddhas*, capable d'« entendre » la résonance cosmique. Le pouvoir d'un mantra est capable de transcender la signification linguistique, et alors leur efficacité repose moins sur la forme grammaticale comme sur leur articulation précise.
- *mokṣa* – salut, libération, Provient de *muc-* « relâcher », « libérer ». Le but ultime de la vie humaine pour la tradition hindoue, pouvant être mis en lien avec d'autres termes comme *apavarga* (cessation), *nirvāṇa* (extinction), *duḥkhānta* (la fin de la souffrance), *kaivalya* (isolation), et *siddhi* (perfection). Il s'agit de libération des cycles de naissance et renaissance (*punarbhava*, *saṃsāra*). Il y a aussi une divergence dans certaines acception
- *mudrā* -a plusieurs significations. Il peut correspondre à un objet porté sur le corps. Dans son acception de « sceau » ou signe, geste rituel, correspond à un geste des mains et des doigts dans les textes des traditions tantriques. Padoux (1990, 66) définit les *Mudrā* comme combinaison des gestes ou éléments spirituels ; comme actions corporelles qui correspondent à une expérience religieuse et/ou mystique. Dans les traditions sivaïtes, elles correspondent à une imitation de la déité et dans ce sens affectent l'état psychophysiologique de la personne dans le contexte d'initiation (*dīkṣā*). Sur le même registre, il apparaît comme lien entre le *mantra* de la déité et le corps du pratiquant, ainsi permettant non seulement de l'invoquer mais à un certain degré de l'incorporer. Par ailleurs, faits

par le guru, ils sont censés avoir un effet immédiat sur l'état psychophysique du disciple. Dans des pratiques yogiques, cela correspond aussi aux certains positionnement du corps ayant un effet particulier. Dans les traditions de shivaïsme kashmirien, il s'agit de signe de l'état interne yogique particulier qui n'est pas lié à aucun mouvement corporel. Dans les pratiques de *hathayoga*, il s'agit des pratiques spécifiques qui visent la montée de *kundalini* dans le canal central de l'énergie.

## N

- *nādānusandhāna* – pratique de concentration sur le son intérieur dans le yoga
- *nāḍīs* – canaux énergétiques, dont deux principaux *iḍā*, *piṅgalā*
- *niyama* – cinq observances ou attitudes éthiques à cultiver qui aident à se préparer pour entrer dans les états de méditation, cela aide à réduire les habitudes destructrices et participer activement à construire un monde basé sur l'éthique ; (YS. 2.33–39).

## P

- *paramparā* – lignée de guru, cf *gurusisyaparamparā*, transmission de la connaissance dans la lignée du guru au disciple (*sisya*)
- *prāṇa* – énergie vitale, souffle, il existe de différentes sortes de *prāṇa*. Les Upanisads parlent ainsi de cinq *Prāṇas*, donc peut aussi désigner des niveaux de conscience
- *prāṇāyāma* – ancienne tradition de contrôle et régulation de respiration qui est pensé nettoyer le *karma* et les impuretés physiques

## R

- *Rāja Yoga* – littéralement « yoga royale », supposant ainsi une existence d'une pluralité des yogas et éventuellement leur comparaison et classification. Des textes énumèrent des listes de divers types de yoga comme karmayoga, jñānayoga, bhaktiyoga, mantrayoga, layayoga, haṭhayoga, rājayoga. Certains sont considéré comme plus ou moins efficace ou préparatoire aux pratiques plus difficiles. Certains usages de ce terme signifient également le résultat des

pratiques spécifiques de hathayoga. Le Raja yoga a intégré trois modèles d'objectifs recherchés par un yogin dans sa pratique : 1. Arrêt de la réalité et sa perception ; 2. Etre la réalité et sa perception ; 3. Créer et maîtriser de façon dynamique la réalité et sa perception. Pour le premier modèle, le motif clé est kaivalya (isolation, libération finale), avec les écoles de Sāṃkhya (dont Patañjali) ; pour le second – advaita (sans le second),ekatva (unité), sat (être), yoga (au sens de l'union), avec l'école d'Advaita Vedānta ; le troisième modèle est siddhi (perfection) et śakti (énergie), avec le mouvement de Tantrisme (*haṭhayoga*). Historiquement ces types coexistent et interagissent.

- *Ṛg-veda* – hymnes sacrés, transmis oralement initialement, voir aussi *Sruti* et *smṛti*
- *Ṛṣi* – sage, visionnaire, capables d'entendre les sons cosmiques, ils ont transmis les Vedas

## S

- *samādhi* – état de conscience, dans le texte de *yogasutra*, signifiant la concentration. Deux types de *samādhi* existent, *samprajñātasamādhi* (concentration avec contenu) et, le but de la pratique de yoga, un état de conscience altéré, *asamprajñātasamādhi*, signifiant la concentration sans contenu qui conduit à *kaivalya*, le but de salut, signifiant isolation. *Vyāsaśāstra*, le commentaire de *yogasutra*, définit le yoga comme *samādhi* : *yogaḥ samādhiḥ*
- *sampradāya* – communauté religieuse au sein de l'hindouisme. En revanche, dans les textes les plus anciens, il ne s'agissait pas d'une communauté ou d'un groupe, mais des formes de transmission de connaissance dotées d'autorité. Le terme provient d'une combinaison des verbes sanskrits *sam+pra+dā-*, signifiant faire passer, s'agissant d'une transmission descendante de la connaissance. Il s'agit aussi bien dedans du processus que du résultat. C'est la « tradition telle que transmise », ce qui signifie que le processus de transmission constitue la base de l'autorité et de la validité d'une transmission. Ainsi dans les premières apparitions du terme, il s'agit de la manière dont les prêtres védiques ont exercé la « tradition » (*sampradāya*) de sacrifice (*yajña*) par les moyens d'invocations rituelles. *Sampradāya* en tant que communauté, est caractérisée par la

possibilité de retracer sa tradition religieuse au premier maître ou fondateur, ainsi que son institutionnalisation par diverses institutions religieuses (temples, monastères, etc.). Ils jouent un rôle important dans l'histoire de l'Hindouisme et continuent à le façonner aujourd'hui, par le maintien des communautés anciennes et l'émergence des nouvelles.

- *saṃyama* – état de conscience transparent, comparé dans les yogasutras à une pierre précieuse pure (YS. 1.41) ; c'est un processus qui vient de la concentration sur un objet particulier ou une idée (*dharana*), conduisant à l'état de réflexion stable (*dhyāna*), qui conduit à l'état de *samādhi*
- Śāstra - discipline, science
- *ṣaṭkarmas* – concept tantrique de six actions incluant la pacification, l'attraction, la création de conflits, soumission, immobilisation, anéantissement ; dans le hatha yoga cela correspond aux six techniques de purification
- *śavāsana* – pratique de relaxation, littéralement posture du cadavre, issue de layayoga, dans le hathayoga
- *siddhis* – pouvoirs extraordinaires qui proviennent de la pratique aux stades avancés
- *sisya* – disciple initié par guru
- *smṛti* - textes qui ont été mémorisés mais composés par les humains
- *sruti* – des textes sacrés révélés au *ṛṣis*, littéralement « entendus »
- *suṣumnā* – canal énergétique central de la base jusqu'au sommet du crâne
- *sūtra* – collection des courtes règles sous formes d'aphorismes ; dans la tradition bouddhiste et jainisme ils peuvent être aussi long et élaborés. Au vu de cette dichotomie, deux théories de leur étymologie existent, soit de « fil », « ficelle », soit provenant de *sūkta su + ukta* (bien dit)
- *svadhyaya* – terme qui correspond à l'habitude d'apprendre et réfléchir, faisant partie des principes éthiques supplémentaires à développer, en plus des cinq *niyamas*, d'après le yogasutra (YS. 2.40–45). Dans la tradition, s'agissant d'une récitation des textes védiques, cela a été accompagné des techniques de mémorisation complexes.

## T

- *tapas* - austérités, ascétisme, provient de *tap-*, brûler

## U

- *upanayana* – cérémonie de remise de « fil sacré » au sein d'un rite initiatique de consécration dans des mantras védique qui constitue un des rites importants du cycle de vie hindou pour les Brahmins ou les deux-fois-nés (les membres masculins des trois castes supérieures)
- *Upaniṣads* – des textes en lien avec les Veda, écrits à des époques différentes, les premiers, nommés Upaniṣads majeures datant entre 800-500 av. J.-C.

## V

- *Véda* – écriture, révélation ; contiennent quatre parties *Ṛgveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda*, *Atharvaveda*
- *vidyā* – connaissance dans le sens large ou science. On parle ainsi de *para vidyā* (connaissance de la réalité suprême) et *apara vidyā* (connaissance de la réalité transitoire). *Vidyā* peut aussi être vu en tant qu'organisé des quatre points : 1. Les trois Veda 2. Logique et analyse (*ānvīkṣikī*) ; la science de gouvernement (*daṇḍanīti*) ; 3. La science de gouvernement ; 4. Connaissance pratique (*vārttā*) comme agriculture, science vétérinaire, économique

## Y

- *yama* – cinq abstentions ou préceptes spécifiés par le yogasutra
- *yogāṅgas* - membres de yoga, les yogasutras en énumèrent huit
- *yuga* – un des trois cycles principaux du processus cosmique dans l'Hindouisme (ensemble avec *kalpas* (connus en tant que "Jours de Brahmā"), et *manvantaras*). Ainsi, d'après la vision de l'Hindouisme classique ce monde est le domaine du temps, qui est vu à son tour comme un processus cyclique. La société et l'univers entier est sujet à une suite continue et infinie de création et destruction. *Mahāyuga* ou *caturyuga* (constitué de quatre yugas mineurs) est un cycle caractérisé par une éteinte progressive du *dharma*, concernant à la société et



notamment les règles de conduite morale (alors que *kalpa*, signifie le processus plus large de désintégration/création). Pendant le cycle ainsi composé des quatre cycles mineurs, le dharma s'éteint de son état parfait jusqu'à la confusion et le désordre. Leurs noms suivent donc la descendance du dharma, de *kṛta* le meilleur, où le dharma est suivi par tous, puis la dégradation progressive à travers *tretā*, *dvāpara*, et *kali*, quand enfin l'ordre social s'affaiblit, les envahisseurs viennent de l'étranger et les *nāstikas*, les non-croyants sont partout, les Vedas ne sont plus suivis et la moralité est au déclin. Le moment de transition, *saṃdhi*, entre les yugas est marqué par un temps de descente et pénombre qui correspond à un dixième du temps d'un yuga.

## BIBLIOGRAPHIE

Alter, J. (2018). *Yoga, Nature, Cure and "Perfect" Health : The Purity of the Fluid Body in an Impure World, Chapter 10, in Yoga in transformation.*

Alter, J. Yoga. (19 Septembre 2004). in *Modern India: The Body between science and Philosophy* Princeton. In : *University Press.*

Altglas, V. (2005). *Le Nouvel Hindouisme occidental.* Paris : Éd CNRS, 227p .

Altglas, V. (2014). *Exotisme religieux et bricolage* In : *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 167 | juillet-septembre 2014, mis en ligne le 20 octobre 2017, consulté le 21 septembre 2021. URL : <http://journals.openedition.org/assr/26229> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.26229>

Altglas, V.(2005). « *Les mots brûlent* » : *sociologie des Nouveaux Mouvements Religieux et déontologie* ». In : *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne]. pp. 131-132 | juillet - décembre 2005, mis en ligne le 30 juin 2008, consulté le 01 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/assr/3264> ; DOI : 10.4000/assr.3264

Alymov, V.V. (2006). *Teoriya perevoda. Perevod v sfere professionalnoi kommunikazii,* Komkniga.

Ames, R. T. (1993b). *The Body in Classical Chinese Philosophy.* In : *T. P. Kasulis, R. T. Aimes, & W. Dissanayake (Eds.), Self as body in Asian theory and practice.* Albany: State University of New York Press. pp. 157–177.

Ames, R.T. (1993a). *On Body as Ritual Practice.* In : *T. P. Kasulis, R. T. Aimes, & W. Dissanayake (Eds.), Self as body in Asian theory and practice.* Albany: State University of New York Press. pp. 149–156.

Andrieu, B. Guillaume, R. (2012). *Quelle expérience corporelle en STAPS ?* In : *Staps*, vol. 98, no. 4, pp. 7-22. DOI : 10.3917/sta.098.0007. URL : <https://www.cairn.info/revue-staps-2012-4-page-7.htm>

Andrieu, B. Paintendre, A. Burel, N. (2014). *Enseigner par son corps,* L'Harmattan,

Andrieu, G. (1997). *L'éducation physique au XXème siècle : une histoire des pratiques,* *Les Cahiers Actio.*

Andrieu, G. (1999). *La gymnastique au XIXème siècle ou la naissance de l'éducation physique 1789-1914,* *Les Cahiers Actio.*

Andrieu, G. (2009a). *Sport et spiritualité.* Paris, L'Harmattan.

Andrieu, G. (2012). *Georges Hébert et l'éducation physique virile et morale par la méthode*

naturelle. *Inflexions*, pp. 19, 93-102. <https://doi.org/10.3917/infle.019.0093>

Angot, M. (2012). *Le Yoga-Sūtra de Patañjali suivi du Yoga-Bhāṣya de Vyāsa.*, 771 p.

Anquetil-Callac, M. (2006). *L'accueil de l'expérience. Formation et vécu dans le cheminement individuel*, L'Harmattan.

Arendt, H. (1961). *Condition de l'homme moderne*. Pocket.

Armstrong, J. (2010). *After the ascent: Plato on becoming like God*. *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 26(1): pp. 171–183.

Arnal, T. (2018). *Science et séduction du nouveau corps athlétique : à l'origine du sport en France*. In : *Revue d'histoire du XIXe siècle* [En ligne], 56 | 2018, mis en ligne le 15 octobre 2020, consulté le 08 août 2023. URL : <http://journals.openedition.org/rh19/5627> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rh19.5627>

Arnal, T. (2008). *Discipline de la raison et rationalité des actes : genèse et usages d'une gymnastique du cerveau dans la méthode d'éducation physique et morale d'Amoros (1815-1848)*. In : *Staps*, pp. 80, 85-97. <https://doi.org/10.3917/sta.080.0085>

Arnaud, P. (1989). *Contribution à une histoire des disciplines d'enseignement : La mise en forme scolaire de l'éducation physique*. *Revue Française de Pédagogie*. pp. 89, 29–34. <http://www.jstor.org/stable/41162959>

Arnold, D. (1993). *Colonizing the Body : State Medicine and Epidemic Disease in Nineteenth-Century India*. In : *University of California Press*, 368p.

Bachelard G. (1966). *Le nouvel esprit scientifique*. Paris, PUF.

Baeza, C. (2019). *Savoirs sensibles*. In : *Christine Delory-Momberger éd., Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, pp. 161-163. Toulouse: Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.delor.2019.01.0161>

Baier, K. Ph.A, Maas. Presendanz, K. (2018). *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*, In : *Vienna Forum for Theology and the Study of Religions 16*. Vienna: Vienna University Press, V&R Unipress, 630p.

Baier, Karl ;(2019); Swami Vivekananda. Reform Hinduism, Nationalism and Scientistic Yoga in *Interdisciplinary Journal for Religion and Transformation in Contemporary Society* 5 2

Banon, D. (2002/1). La lecture juive – une approche patiente. In : *Pardès* (N° 32-33). pp. 45-53, Edition in Press.

Barbier R. (1997) *L'Approche Transversale. L'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, Anthropos

- Barbier R. (2015). *De la sagesse laïque*. In : le Journal du chercheur.
- Barbier R., (1996). *La recherche-action*, Paris, Anthropos.
- Barbier, R. (1983). *La recherche-action existentielle*. POUR, n°90, pp. 27-32.
- Barbier, R. (1989). *La recherche-formation existentielle*. In: Pineau, G.; Jobert, G. Histoires de vie Histoires de vie (tomes 2) Paris: L'Harmattan.
- Barbier, R. (1994). *Le retour du sensible en sciences humaines , Pratiques de*
- Barbier, R. (1996). *La recherche-action*, Document électronique.
- Barbier, R. (2006). Conférence aux Rencontres mondiales Kolisko – Congrès inter-et transdisciplinaires, médecine, pédagogie, éducation sociale – L'intuition dans la relation éducative, 21-25 août 2006 – UNESCO
- Barbier, R. (2014). *Du projet en éducation*, Cirpp, Document électronique
- Barbier. R. (1983). *La recherche-action existentielle*, in *Pour, la recherche-action*, n°90, Toulouse,Privat, juin-juillet 1983. pp. 27-31 et "*la recherche-formation existentielle*" in *Les histoires de vie en formation* ouvr.coll., Paris, L'Harmattan, 1989
- Bardin, L. (2009). *L'analyse de contenu*, PUF
- Baret, E. (1969). *Le yoga tantrique du cachemire*. In : Les éditions du relié, 1995
- Bartholomé, C. (2019), *Parcours et dédalités dans les formations aux métiers de la Relation : en-jeux d'alternances. Entretiens auprès de 4 néo-diplômés en soins infirmiers*. thèse.
- Baschet J. (2000). *Âme et corps dans l'Occident médiéval : une dualité dynamique, entre pluralité et dualisme*. In : *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 112 | octobre-décembre 2000, URL : <http://journals.openedition.org/assr/20243> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.20243>
- Benvéniste, E. « *Le Vocabulaire des institutions indo-européennes* », Les Editions de Minuit,
- Berger, E. (2006). *Le corps sensible : Quelle place dans la recherche en formation ? Pratiques de formation / Analyses* (Université Paris VIII), pp. 50-64.
- Bergson, H. (2002). *Le rire*, Presses universitaires de France.
- Bevilacqua, D. Singleton, M. (2023). Introduction. **Journal of Yoga Studies**, [S.l.], v. 4, p.1-27. ISSN 2664-1739. DOI: <https://journalofyogastudies.org/index.php/JoYS/article/view/JoYS.2023.V4.00.Introducti>

[on](#)>.

Bhattacharya, RS. (1985). *An introduction to the Yogasūtra*. Delhi, India: Éd Bharatiya Vidya Prakashana, 201p.

Billeter J.-F. (2002). *Leçons sur le Tchouang-tseu*, Paris, éd. Allia.

Billeter, J.-F. (2004), *Etudes sur Tchouang-Tseu*, Paris, Allia

Billeter, J.-F. (2012). *Un paradigme*, Allia.

Billeter, J.-F. (2013). *Cheminement d'un sinologue*. In: *Retour d'y voir, n° 6,7,8*, Editions MAMCO, Genève, p. 116-130, URL : <https://www.artelittera.com/fr/retour-d-y-voir-revue-d-histoire-de-l-art-contemporain-numeros-6-7-8/7472-retour-d-y-voir-numeros-6-7-8-chapitre-6.html>

Birch J. Hargreaves J. (2016). *Part 2 - Medieval and Modern Views* In : *The Yamas and Niyamas, Yoga Scotland Magazine*.

Birch, J. (2011), *The Meaning of hatha in Early Hathayoga*. In: *Journal of the American Oriental Society*. pp. 131(4), 527-554.

Birch, J. (2013). *The Amanaska: King of All Yogas. A Critical Edition and Annotated Translation with a Monographic Introduction*. Ph.D. thesis, University of Oxford.

Birch, J. (2015). *The Yogataravali. And the hidden history of yoga*.

Birch, J. (2020). "Chapter 19 Haṭhayoga's Floruit on the Eve of Colonialism". In *Śaivism and the Tantric Traditions*. Leiden, The Netherlands:

Brill. [https://doi.org/10.1163/9789004432802\\_021](https://doi.org/10.1163/9789004432802_021)

Birch, J. (2020b). *Chapter 8, A Survey of Early Haṭha and Rāja Yoga*. In : *The Quest for Liberation-in-Life*. Oxford: Oxford University Press. pp.200-242.

Birch, J. Hargreaves, J. (2016). *Part 1 - Patanjali's View*. In : *The Yamas and Niyamas , Yoga Scotland Magazine*. pp. 49, 32–35.

Birch, J. Hargreaves, J. (2023). *Premodern Yogasanas and Modern Postural Practice, Distinct Regional Collections of Asanas on the Eve of Colonialism*. In: *Journal of Yoga Studies*.

Birch, J. Singleton, M. (2019). *The Yoga of the Hathabhyasapddhati : Hathayoga on the Cusp of Modernity* In: *Journal of Yoga Studies*.

Bitbol, M. (2010). *De l'Intérieur du monde. Pour une philosophie et une science des relations*. Flammarion.

- Blanchard-Laville, C. (2001) *Les enseignants. Entre plaisir et souffrance*, Puf
- Boyarin, D. (1990). *The Eye in the Torah: Ocular Desire in Midrashic Hermeneutic*. In : *Critical Inquiry*, vol. 16, no. 3, pp. 532–50. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/1343638>
- Brammer, J-A. (2010). *Modern Transnational Yoga : A History of Spiritual Commodification*, thèse, Sacred Heart University
- Braunstein, F. & Pépin, J. (1999). 2. *Le monde moderne et le corps*. In : F. Braunstein & J. Pépin (Dir), *La place du corps dans la culture occidentale*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France, pp. 87-129.
- Bréal M. (1906). *D'où vient le mot latin corpus*. In: *Comptes rendus des séances de l'Académie des Inscriptions et Belles-Lettres*, 50<sup>e</sup> année, N. 4, 1906. pp. 268-274. DOI : <https://doi.org/10.3406/crai.1906.71855> [www.persee.fr/doc/crai\\_0065-0536\\_1906\\_num\\_50\\_4\\_71855](http://www.persee.fr/doc/crai_0065-0536_1906_num_50_4_71855)
- Bréal, M., (1991). *Corps, âme, esprit. Introduction à l'anthropologie ternaire*, Paris, Albin Michel.
- Breton, R. (2013). *Altérité extrême-orientale et pratiques initiatiques en Asie*. In : *Pratiques et formation, Pratiques spirituelles autoformation et interculturalité.*, p165-182.
- Brown, P. (1995). *Le renoncement à la chair. Virginité, célibat et continence dans le christianisme primitif*. trad. française, Paris, Gallimard.
- Bühnemann, G. (2007) ,*The eighty four Āsanas in Yoga. A Survey of Traditions (with Illustrations)*. New Delhi: D.K. Printworld, , pp. xii, 195. (Deuxième édition, 2011)
- Bühnemann, Gudrun. (2018). *Chapter 16: Naga, Siddha and Sage*. In : *Visions of Patañjali as an Authority on Yoga in Yoga in Transformation*, V&R unipress, pp. 576-622.
- Ierbet-Bourgeacq P. (2020). *Prendre en compte le sujet. Enjeux épistémologiques et défis méthodologiques pour les sciences humaines*, Champ social éditions.
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois*. Paris, ESF.
- Cassin, B. 2019 dir. *Vocabulaire Européen des Philosophies. Le dictionnaire des intraduisibles*, Seuil.
- Cecomori, S. (2001). *Cent Ans de Yoga en France*. Paris : Edidit, , 408 pp.
- Chabrolle-Cerretini, A-M. (2017). *Une approche théorique de la diversité des langues », dans La vision du monde de Wilhelm von Humboldt : Histoire d'un concept linguistique*. ENS Éditions, coll. « Langages ».
- Chaput-Le Bars, C. (2018). *L'histoire de vie, une recherche-action existentielle ? Quelques*

*petites choses que je sais d'elles*. In : Pensée plurielle 2018/2 (n° 48). Pp. 51-60.

Colin, L. (2013). *L'écriture du journal à Paris 8 : fondements épistémologiques, interrogations méthodologiques, développements théoriques, expérimentation sur des terrains divers*. p.p. 19-26, In : *Pratiques de formation* n. 62-63 *Le journal pédagogique : outil de conscientisation de l'expérience*, coord. Cormery A.-M., Deulceux S., Université Paris 8, 2013, p. 64.

Collinet, C. (2000). *Intérêts et limites des concepts liés au corps dans trois conceptions de l'Éducation physique des années soixante-dix*. In : *Corps et culture* [En ligne], Numéro 5 | 2000, mis en ligne le 24 septembre 2007. DOI : <https://doi.org/10.4000/corpsetculture.704>

Combaz, G. & Hoibian, O. (2009). *Quelle culture corporelle à l'école ? Entre tradition sportive et renouvellement des pratiques sociales - 1980-2006*. In : *Sciences sociales et sport*, 2, 93-124. <https://doi.org/10.3917/rsss.002.0093>

Corbin A., Courtine J.-J., Vigarello G., (dir.) 2005, *Histoire du Corps : 1 de La Renaissance aux Lumières*, volume dirigé par G. Vigarello, Paris, Le Seuil, ISBN : 9782020224529, 573 p.

Corbin, A. Courtine, J.-J. Vigarello, G. (2005). dir., *Histoire du Corps*, en 3 volumes, éd. Du Seuil.

Corriol, J.-H. (1995). [Sport et entraînement militaire dans la Grèce antique = Sport and militar training in the ancient Greece](#). In : *Médecine du sport*. Vol 69, Num 4BIS, pp 222-228, issn 0025-6722, 5 p., [Conference Paper](#).

Costa, J. (2010). *Le corps de Dieu dans le judaïsme rabbinique ancien. Problèmes d'interprétation*. In : *Revue de l'histoire des religions*. pp. 283-316.

Cottingham, J. (2019). *In Search of the soul. Philosophical essay*.

Courtial, J-P. (2009). *Connaissance et conscience par couplage biocognitif*, In : *Bulletin de psychologie* 2009/2 (Numéro 500). pp 149-159.

Daoud, M. (2012). *Remi Hess, la théorie des moments et l'homme total*. In : *Synergies Algérie* n° 15. pp. 195-199.

Dastur, F. (1993). *Fondement corporel de la subjectivité dans l'œuvre de Merleau-Ponty, la problématique du corps propre* », *Évolutions psychomotrices*, n° 19. pp. 15-20.

De Lara Souza, S. Giuliano, C. Da Nobrega, T, P, (2022). *L'éducation comme expérience du monde en mouvement. Dialogue entre Merleau-Ponty et Buytendijk*, L'Harmattan,

De Michelis, E, (2008). *Modern Yoga: History and Forms, "Yoga in the Modern World": Contemporary Perspectives*. New York: Routledge. 224p, ( Mark Singleton).

De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. New

York – Londres : Continuum. 304 pp.

De Souzenelle, A. (2020). *Le symbolisme du corps humain*. Albin Michel.

Dejouhanet, L. (2009). *L'Ayurveda. Mondialisation d'une médecine traditionnelle indienne. EchoGéo, Pôle de Recherche pour l'Organisation et la diffusion de l'Information Géographique*. Consulté le 10 août 2023, <http://geoprodig.cnrs.fr/items/show/37525>.

Delory-Momberger, C. (2000). *Les histoires de vie. Les histoires de vie. De l'invention de soi au projet de f De l'invention de soi au projet de formation*. Paris: Anthropos.

Denisov, D.V. (2021). *Aspekti sanskritsko-slavyanskoi etimologii na primere russkogo yazyka: fonologia, morfologia, "Аспекты санскритско-славянской этимологии на примере русского языка: тематические группы"*, Samara, SamGups.

Depraz, N. (1997). La traduction de Leib : une crux phaenomenologica », *Etudes phénoménologiques*, vol. 26. pp. 91-109.

Depraz, N. (2014). *Attention et vigilance. A la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, PUF.

Depraz, N. Varela, F. J., Vermersch P., 2011, A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique, *Zeta Books*, ISBN 978-973-1997-51-3.

Desmarais M.M. (2007) *Changing minds. Mind, consciousness and Identity in Patanjali's Yoga-sutra and Cognitive Neuroscience*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi.

Despeux C., (2021) « Yoga et taoïsme : alchimie corporelle et quêtes d'immortalité » pp. 393-399 dans « Yoga. L'encyclopédie », Albin Michel

Despeux, C. (1988). *La moelle du phénix rouge. Santé et longue vie dans la Chine du XVIIe siècle*, Guy Tridaniel.

Desponds Meylan, S. (2007). *L'enseignement de yoga européen entre adhikāra et pédagogie. Une analyse de la qualification socio-religieuse des enseignants dans la rencontre entre l'Union européenne de yoga et le lignage de T. Krishnamacharya*. Thèse présentée à la Faculté des lettres de l'Université de Lausanne.

Dewey, J. (1925). *How we think*, New York, Heath&Co. trad. franç. O. Decroly, Paris, Flammarion.

Dolève-Gandelman, T. & Gandelman, C. (1994). *Corps-texte/texte-corps : Des rites juifs comme rites textuels*. In : L'Homme, vol. 34, no. 129. pp. 93–108. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/40589947>

Duhau, A. (2016). *L'accueil mosaïque comme rapport sensible au monde. Pratiques plurielles d'une petite ferme au Pays Basque*.

Eggers Lan C. (1995). *Body and Soul in Plato's Anthropology*. Kernos. URL: <http://journals.openedition.org/kernos/592> <https://doi.org/10.4000/kernos.592>

Egido, A. Baatouche, N. Cocandeau, L. (sous presse), *The individual faced with risk:*



*Outlines and limits of a preventive approach*. In : S.Gaymard (Ed.), *Psychology and Risk Prevention: Current Research*, Nova Science.

Eilan, N. Ch. Hoerl, T. McCormack & J. Roessler. (2005). *Joint Attention : Communication and Other Minds*. Oxford University Press. J. Roessler, « Joint attention and the problem of other minds ».

Eisenmann C. (2013). *Embodied Spirituality in Yoga practice*. In : *Conference paper*.

Eliade, M. (1968). *Traité d'histoire des religions*. Payot.

Eliade, M. (1976), *Initiations, rites, sociétés secrètes*, Gallimard.

Engelhardt, U. (2000). "Longevity Techniques and Chinese Medicine". In *Daoism Handbook*. Leiden, The Netherlands: Brill. doi: [https://doi.org/10.1163/9789004391840\\_005](https://doi.org/10.1163/9789004391840_005)

Estienne, S. Lissarrague, F. (2015). *Le corps des dieux dans les mondes grec et romain : bilan historiographique* », *Dialogues d'histoire ancienne*. Supplement14 (S 14), p. 19-30. DOI : 10.3917/dha.hs014.0019. URL : <https://www.cairn.info/revue-dialogues-d-histoire-ancienne-2015-Supplement14-page-19.htm>

Estivalezes, M. (2005). *Les religions dans l'enseignement laïque*. In : *Presses Universitaires de France*, (Hors collection).

Fassin D. (1996). *L'espace politique de la santé*. In : *Essai de généalogie*. Paris : PUF.

Favret-Saada, J. (1977) *Les Mots, la Mort, les Sorts, sous-titré La Sorcellerie dans le bocage*, Gallimard

Ferrero, G. (2013). *Symboliques du corps dans la pratique contemporaine du hatha-yoga*. *Corps*, vol. 11, no. 1. pp. 161-170.

Feuerstein, G.S. Frawley D. (1995). In : *The Search of the Cradle of Civilization : New Light on Ancient India*. Wheaton, IL : Quest Books.

Filliot, Ph. (2007). *L'éducation spirituelle ou l'autre de la pédagogie : essai d'approche laïque de la relation maître-élève-savoir dans les spiritualités de l'Orient et de l'Occident* In: *yoga, sagesses chinoises, bouddhisme zen, christianisme*. Université Paris 8, 2007.

Filliot, Ph. (2021). *Le yoga, une réponse aux quêtes contemporaines de spiritualité* , In : *L'Encyclopédie du Yoga*, dir. Tardan-Masquelier, Albin Michel, pp. 639-644.

Filliot, Ph.(2018). *Un yoga occidental, L'enseignement viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui*, Almora.

Filliozat, J. (2007). *Les philosophies de l'Inde*, Presses universitaires de France,

- Fish, A. (2006). *The Commodification and Exchange of Knowledge in the Case of Transnational Commercial Yoga*, Cambridge University Press.
- Flood, G. (2006). *The Tantric Body: The Secret Tradition of Hindu Religion*. London: I.B.Tauris.
- formation/Analyses n° 28, In: *Microsociologies*, Université Paris 8, Formation Permanente.
- Foucault, M. (1963). *Naissance de la clinique : une archéologie du regard médical*. Paris, PUF.
- Foucault, M. (1984). *Les technologies de soi*. Paris, Gallimard.
- Fourcade, F. & Krichewsky, M. (2015). *Réflexivité partagée et coopération en recherche-action*. Biennale, "Coopérer ?", CNAM. Paris, France.
- Foxen A.P., (2020) *Inhaling Spirit: Harmonialism, Orientalism, and the Western Roots of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, Pp, viii-336. 0190082739.
- Frank, R. (2001). *Body of Awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. GestaltPress. MA. Trad. franç. : *Le corps comme conscience, L'exprimerie*, 2005.
- Frank, R. LaBarre, F. (2010). *The First Year of the Rest of Your Life: Movement, development and psychotherapeutic change*. New York. Routledge Press. Trad. franç. : *La première année... et le reste de la vie*. L'exprimerie, 2012.
- Frauwallner, E. (1973). *The Buddha and the Jina. The Sāmkhya and the classical Yoga-system*. Motilal Banarsidass Publishe.
- Gaborieau, M. (1982). *Les Fêtes, le temps et l'espace : structure du calendrier hindou dans sa version indo-népalaise*. In: *L'Homme*, tome 22 n°3. Les fêtes dans le monde hindou. pp. 11-29. doi : <https://doi.org/10.3406/hom.1982.368301>;  
[https://www.persee.fr/doc/hom\\_0439-4216\\_1982\\_num\\_22\\_3\\_368301](https://www.persee.fr/doc/hom_0439-4216_1982_num_22_3_368301)
- Gabriot, B. (1996). A propos de la recherche-action existentielle de René Barbier Comptendu de lecture du livre Barbier R. *La recherche-action*, Document électronique.
- Galvani P. (2007). Étudier sa pratique, une autoformation existentielle par la recherche. *Présences : revue d'étude des pratiques psychosociales*, vol 1.
- Galvani P. (2014). [Autoformation existentielle et mondialisation des pratiques spirituelles](#)» dans *Pratiques de formation* In :Analyses n° 64-65 : *Pratiques spirituelles, autoformation et interculturalité*, Université Paris 8, pp. 215-236.
- Garcia, M-C. Voix, R. Fraysse, M. & Bataille P. (Juin 2022). *Premiers éléments d'enquête sur les professeur.es de yoga en France formé.es en Inde. : Productions, incorporations et*

*transmissions transnationales de systèmes idéologiques via une pratique psychocorporelle*. Desigualdades, Fronteras y Resiliencia. Sociología para crisis globales, XIV Congreso Español de Sociología y el Departamento de Sociología de la Universidad de Murcia, Murcia, Espagne. ⟨hal-03730371⟩.

Gaudin, O. *S'éduquer en Anthropocène entre Héphaïstos et Athéna : vers un ingenium des entrelacs terriens/machines : D'ingénieur à enseignant en sciences industrielles de l'ingénieur, le cas de trois reconversions professionnelles*. Education. Université de Pau et des Pays de l'Adour (UPPA), FRA., 2021. Français. ffNNT : ff. fftel-03916624f

Gedaliahu, S. (1992). *L'incorporité de Dieu : contexte et implications de la doctrine d'Origène*. In : *Savoir et salut*, Paris.

Gleyse, J. (1995), *Archéologie de l'éducation physique au XXe siècle en France*, Paris, PUF.

Gleyse, J. (1997), *L'instrumentalisation du corps*, Paris, L'Harmattan;

Golden, M. (1998). *Sport and society in Ancient Greece*, Key themes in ancient history. Cambridge: Cambridge University Press.

Graziani, R. (2008). *Corps olympique et corps taoïste*. *Revue des Deux Mondes*. pp. 138–61. <http://www.jstor.org/stable/44194308>.

Halm-Tisserant, M. (2001). *La représentation du corps des Dieux dans la peinture de vases grecque* », *Kentron* [En ligne], 17-2 | 2001, mis en ligne le 10 octobre 2018, consulté le 10 décembre 2022. URL : <http://journals.openedition.org/kentron/2078> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/kentron.2078>

[Hamard](#), A. (2013/1). *De shamatha à shamatha, panorama des pratiques de méditation entre Orient et Occident*. In : [Corps, \(N° 11\)](#). p171-179.

Hauser, B. (2013). *Yoga Traveling : Bodily Practice in transcultural Perspective*, Cham, New York, Springer.

Heesterman, J.C. (1985), *The Inner Conflict of Tradition: Essays in Indian Ritual, Kingship, and Society*; University of Chicago Press, Chicago.

Heilijgers-Seelen, D. (1994). *The System of Five Cakras in Kujjika-matatantra 14-16*. Groningen : Egbert Forsten.

Hess, R. & Deulceux, S. (2009). *Sur la théorie des moments, Explorer le possible ; Dans Chimères 2009/3 (N° 71)*. pp. 13-26, Éditions Érès.

Hess, R. & Mutuale, A. (2016). *Christine Caille, Anne-Claire Cormery, Déborah Gentes, L'écriture du journal comme outil de formation de soi-même*, In : *Le Télémaque 2016/1 (N° 49)*. pp. 139 à 152, Éditions Presses universitaires de Caen

Hess, R. (2013). *Henri Lefebvre et la pensée du possible. Théorie des moments et construction de la personne.* p.p. 255-258, dans *Pratiques de formation* n. 62-63 Le journal pédagogique : outil de conscientisation de l'expérience, coord. Cormery A.-M., Deulceux S., Université Paris 8, 2013, p. 64.

Hess, R., L'écriture du journal comme outil de formation de soi-même, Augustin Mutuale, Christine Caille, Anne-Claire Cormery, Déborah Gentes, Dans *Le Télémaque* 2016/1 (N° 49). pp. 139-152. Éditions Presses universitaires de Caen

Hilpron, M. Hamard, A. Chenault, M. (2011). *Héritage oriental des techniques de conscience du corps*, In : *Transverse*, 2 : p47-55.

Holmes, B. (2010). *The Symptom and the Subject: The Emergence of the Physical Body in Ancient Greece.* Princeton/Oxford: Princeton University Press. xxii, 355. ISBN 9780691138992

Hoyez, A. (2008). *L'Espace-Monde du yoga: Une géographie culturelle et sociale de la mondialisation des paysages thérapeutiques.* In : *L'Information géographique*, 72, 100-108. <https://doi.org/10.3917/lig.721.0100>

Hoyez, A. (2012). *L'ayurveda, c'est pour les Français. Interroger recours aux soins, systèmes de santé et expérience migratoire.* *Revue européenne des migrations internationales*, 28, 149-170. <https://doi.org/10.4000/remi.5952>

Hoyez, A. (2014). *Le corps comme espace en soi et espace à soi ? Regards géographiques sur la complexité d'une pratique corporelle mondialisée : le yoga.* *L'Information géographique*, 78, 57-72. <https://doi.org/10.3917/lig.781.0057>

Hoyez, A.C. (2006). *Santé et spiritualité indiennes en France. L'introduction du yoga dans les itinéraires thérapeutiques, ch. 9, Les médecines en parallèle - Multiplicité des recours au soin en Occident*, dir. Schmitz. p.373-380. <https://doi.org/10.4000/eps.1829>

Hoyez, A.-C. (2005). *L'Espace-Monde du Yoga : Une géographie sociale et culturelle de la mondialisation des paysages thérapeutiques.* Rennes : Presses universitaires de Rennes. Thèse soutenue le 18 novembre 2005 à l'université de Rouen sous la direction de J.-C. Arnaud et A. Vaguet. <http://tel.archivesouvertes.fr/tel-00011237>.

Joshi, K. (1965). *On the Meaning of Yoga.* *Philosophy East and West*, 15(1), 53-64. doi:10.2307/1397408.

Jullien, F. (2001). *Du temps*, Paris, Grasset.

Jullien, F. (2015) *La pensée chinoise en vis-à-vis de la philosophie*, Gallimard

Jung, C.-G. (1949). *Le Yoga et l'Occident*, In : MASUI, Jacques (dir.), *Approches de l'Inde – tradition et incidences*, Marseille, Cahiers du Sud. pp. 320-329.

- Kane, P.V. (1941). *History of Dharmasastra*, Vol.2, Part I, Poona : Bhandarkar Oriental Research Institute.
- Kohn, L. & Sakade, Y. (1989). *Taoist meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor : center for Chinese studies, The University of Michigan.
- Kohn, L. (2006). *Yoga and Daoyin*. In : *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*. edited by Livia Kohn. Magdalena, NM: Three Pines Press. pp. 123–150.
- Kohn, L. (2008). *Chinese healing exercises. The tradition of Taoyin*, University of Hawaii Press.
- Kohn, L. (2014). *Yoga and Daoyin, History, Worldview and Techniques* in Brahman and Dao, Comparative Studies of Indian and Chinese Philosophy and Religion, ed. Theodor Ithamar and Zhihua Yao. pp. 143-168.
- Kohn, L. Jackowicz, S. (2005). *Health and Long Life : The Chinese Way*. Cambridge.
- Laffitte P. J. (2021). *Le langage en-deçà des mots. Rencontre à l'aube du langage entre psychothérapie institutionnelle et sémiotique peircienne*. Éditions d'Une.
- Laffitte P.J. (2022). *Qu'entendre par « écologie linguistique » ?* dans Banzarov readings, Proceedings of International Scientific Conference, Dedicated to the 200th anniversary of D. Banzarov and 90th anniversary BSPI-BSU (Ulan-Ude, March 30–31, 2022), Buryat State University Publishing Department, Ulan-Ude
- Laffitte, P.J. (2021). *Le langage en deçà des mots. Rencontre à l'aube du langage entre sémiotique peircienne et psychothérapie institutionnelle*. Editions d'Une.
- Laffitte, P.J. (inédit). « Faire signe », troisième des Arabesques sur le courage. pp.165-166. en ligne : <https://www.sensetpraxis.fr/Clinique/Propositions/ArabesquesSurLeCourage3eArabesqueEtFin.pdf>
- Lameyrie Dagon, N. (1997). *L'Invention du corps. La représentation du corps de l'homme du Moyen Age à la fin du XIXe siècle*. Paris, Flammarion.
- Lao, L., Xu, L., Xu, S. (2012). Traditional Chinese Medicine. In: Längler, A., Mansky, P., Seifert, G. (eds) *Integrative Pediatric Oncology*. Pediatric Oncology. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-04201-0\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-642-04201-0_9)
- Lapeyrade, L. (2013). *Le journal et le musicien pédagogue*. In : *Pratiques de formation* n. 62-63. Le journal pédagogique : outil de conscientisation de l'expérience, coord. Cormery A.-M., Deulceux S., Université Paris 8, 2013, p. 64. p.p. 59-76.

- Larson, G. J. & Bhattacharya, R. Sh. (2008). *Yoga: India's Philosophy of Meditation. Encyclopedia of Indian Philosophies 12*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Larson, G.J. (1989). *An Old Problem Revisited : The Relation between Sāṃkhya, Yoga and Buddhism*. *Studien zur Indologie und Iranistik* 15, p129-46.
- Le Boulch, J.(1998). *Le corps à l'école au XXIème siècle*. In : Presses Universitaires de France.
- Le Breton, D. (1990) *Anthropologie du corps et modernité*, Puf
- Le Breton, D. (1992) *La sociologie du corps*, Puf
- Le Breton, D. (2021). Le yoga au temps de l'individu, In : L'Encyclopédie du Yoga, dir. Tardan-Masquelier, Albin Michel. pp. 629-636.
- Le Goff, J. & Schmitt, J.-C. (1999). dir., *Corps et âme*, Dictionnaire raisonné du Moyen Âge, Paris, Fayard.
- Le Grand, J.-L. *Implexité : implications et complexité*, document en ligne, w.arianeSud.com à partir de <http://www.barbier-rd.nom.fr/JLLeGrandImplexite.html> / Disponible sur [https://recherche-action.fr/labo-social/download/M%C3%A9thodologie/Implexit%C3%A9\\_%20implications%20et%20complexit%C3%A9.pdf](https://recherche-action.fr/labo-social/download/M%C3%A9thodologie/Implexit%C3%A9_%20implications%20et%20complexit%C3%A9.pdf)
- Leahey, J. & Yelle, C. (2003). *Histoires de liens, histoires de vie: histoires de vie lier, délier, relier*. Paris: l'Harmattan.
- Lee M.M. (2015). *Body, dress and identity in Ancient Greece* , Cambridge University press
- Lerbet, G. (1992). *L'École du dedans*, Hachette
- Lerbet, G. (2008). *L'ignorance et la sagesse*. In : *Essai sur le divin*, Editions Véga,
- Lerbet, L. (2023). *Autonomie, conflit, complexité. Les imaginaires de et par l'habiter : mise en politique de l'écologie, mise en écologie du politique*. thèse.
- Lerbet-Séréni, F. (1994), *La relation duale. Complexité, autonomie et développement*. Hachette
- Lerbet-Séréni, F. (2003a). *L'accompagnement entre paradoxe et quiproquo: théorie, éthique et épistémologie d'un métier impossible in Les cahiers d'études du CUEEP Accompagnements en formation d'adultes*. pp. 50–51.
- Lerbet-Séréni, F. (2003b). *Parler son histoire en formation: surprises, méprises, déprises et reprises*. halshs-01452370

Lerbet-Séréni, F. (2007). Des paradoxes aux paradoxe : La figure d'Antigone pour penser l'accompagnement. In J.-P. Boutinet, N. Denoyel, G. Pineau, & J.-Y. Robin, *Penser l'accompagnement adulte : Ruptures, transitions, rebonds* (p. 189-207). Presses universitaires de France.

Lerbet-Séréni, F. (2010). *Les sciences humaines : quels savoirs de/par/pour l'Homme ?*. Cahiers de Psychologie Politique, (16). [https://doi.org/10.34745/numerev\\_544](https://doi.org/10.34745/numerev_544)

Lerbet-Séréni, F. (2012). *Introduction générale, Dans Mythes et éducation*. pp 9-13.

Lerbet-Séréni, F. (2013). *La recherche à l'épreuve des mythes fondateurs: avec Antigone, vers une herméneutique de l'accompagnement*. *Actualité de la Recherche en Education Formation*, Aug 2013, Montpellier, France. hal-01460676

Lerbet-Séréni, F. (2014a). *La relation pédagogique : de l'effet Pygmalion à la figure d'Antigone*. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 2, .

Lerbet-Séréni, F. (2014b). *Les Sciences Humaines comme sciences du singulier : analyser, prédire, comprendre, interpréter? La recherche en éducation: épistémologies et méthodologies*. Mexico, Mexique. halshs-03500932

Lerbet-Séréni, F. (2014c). *L'expérience de l'indicible/invisible : l'inaccessible comme mode d'accès renouvelé au connaître*. Problématisation et contexte. Glottopol, Université de Rouen, Laboratoire Dylis, Inaccessibles, altérités, pluralités : trois notions pour questionner les langues et les cultures en éducation. halshs-01452383

Lerbet-Séréni, F. (2017). *Accompagnement et autonomie : pour/par/avec/en/de/sans.... Regards croisés sur l'autonomie*, Nov, Pau, France. fhal-01706891f

Lhermitte, J. (1937). *Les mécanismes du cerveau*. Paris : Gallimard.

Lloyd, G. (2007). *Pneuma between body and soul*. In : *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 13: S135-S146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9655.2007.00409.x>

Lotman, Y. (1996). *Vnutri mysliatschikh mirov*. Moskva, « Yaziki russkoi kulturi ».

Lucia A. (2018). *Saving Yogis: Spiritual Nationalism and the Proselytizing Missions of Global Yoga*. in *Asian Migrations & Global Religion: Studies on Transnational Religious Movements*, edited by Brenda Yeoh and Bernardo Brown, Amsterdam: Amsterdam University Press. pp. 35-70.

Lupasco, S. (1979). *L'univers psychique*, Paris, Gonthier Denoël.

Maas, P. (2013). *A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy*. IN *Eli, Franco (éd.). Historiography and Periodization of Indian Philosophy*. Vienna : De Nobili Series.

Maas, P. A. (2008). *Descent with Modification': The Opening of the Pātañjalayogaśāstra*

in: W. Slaje, ed., *Śāstrārambha: Inquiries into the Preamble in Sanskrit*, Wiesbaden, p97–119.

Maas, Ph. A. (2006). *Samadhipada: Das erste Kapitel des Patañjalayoga'sastra zum ersten Mal kritisch ediert, The First Chapter of the Patañjalayoga'sastra for the First Time Critically Edited. Geisteskultur Indiens. Texte und Studien 9. Studia Indologica Universitatis Halensis*. Aachen: Shaker.

Maas, Ph. A. (2014). *Sarvastivada Abhidharma and the Yoga of Patañjali. Presentation held at the 17th Congress of the International Association of Buddhist Studies, Vienna on 23 August 2014.* <https://www.academia.edu/8098284/>.

Maas, Philipp A. (2020). *Pātañjalayogaśāstra*. in: *Brill's Encyclopedia of Hinduism Online*, Editor-in-Chief Associate Editors Knut A. Jacobsen, Helene Basu, Angelika Malinar, Vasudha Narayanan. Consulté online le 27 Juillet 2023 [http://dx.doi.org/10.1163/2212-5019\\_BEH\\_COM\\_1010071178](http://dx.doi.org/10.1163/2212-5019_BEH_COM_1010071178) First published online: 2020.

Maldiney, H. (1973). *Regard, parole, espace*. Lausanne, L'âge d'homme.

Mallinson, J. (2020). *Hathayoga's Early History: From Vajrayāna Sexual Restraint to Universal Somatic Soteriology*, in Flood, Gavin, (ed.), *Hindu Practice*. Oxford: Oxford University Press, pp. 177-199. (*The Oxford History of Hinduism*) Reproduced by permission of Oxford University Press: <https://doi.org/10.1093/oso/9780198733508.003.0008>

Mallinson, J., & Singleton, M. (2017). *Roots of Yoga*. London : Penguin Books. p 592.

Managau Ramilison, L. (2017). *Agentivité et accompagnement : (se) former à la disponibilité en mode « Auto » et « Transe » Analyse du discours de deux professionnels et deux bénévoles formateurs en Français Langue Étrangère auprès de public Émigré/Immigré »*

Marsault, Ch. ( 2005). *La programmation en EPS : la mise en place des APS* , In : STAPS, 67. pp. 9-22

Marsault, Ch. (2015/2). *Santé et EPS : la question du lien ou le lien en question*. In : *Movement & Sport Sciences*, (n° 88), pp. 43-51. DOI : 10.3917/sm.088.0043. URL : <https://www.cairn.info/revue-movement-and-sport-sciences-2015-2-page-43.htm>

Marsault, Ch., Cornus, S. (2014). *Santé et EPS, Un prétexte, des réalités*. L'Harmattan.

Marzano, M. (2007). dir., « Dictionnaire du corps », PUF.

Mauss, M. (1968). *Introduction à l'analyse de quelques phénomènes religieux*. In : *Œuvres I*, Ed. de Minuit. pp. 3-39.

Mauss, M. (1989). *Sociologie et anthropologie*, 1936, PUF.



- Merleau-Ponty M, (1979). *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard,
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris, Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1966) La philosophie de l'existence, dans *Dialogue*. Revue canadienne de philosophie/Canadien Philosophical Review, volume 5, numéro 3
- Miura, K. (1989). *The revival of Qi : Qicong in contemporary China*. In : Kohn Livia ed. & Sakade Yoshinobu, *Taoist meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor : center for Chinese studies, The University of Michigan. pp. 331-362.
- Monier-Williams, M. (1960). *A Sanskrit-English Dictionary, Etymologically and Philologically Arranged, with Special Reference to Cognate Indo-European Languages*. Oxford : Clarendon Press.
- Morel, P-M. (2003). *Le corps dans la pensée grecque : recherches sur l'anthropologie platonicienne*.
- Mori, L., & Squarcini, F. (2008). *Fra yoga, storia e mercato*. Roma : Carocci. p136.
- Morin, E. (2018). *Communication et complexité*, Hermès, La Revue, vol. 80, no. 1.
- Morin, E. (2005). *Introduction à la pensée complexe*, Paris, Editions du Seuil.
- Murray, S.C. (2015). Sport and Education in Ancient Greece and Rome. In *A Companion to Ancient Education*, W.M. Bloomer (Ed.). <https://doi.org/10.1002/9781119023913.ch29>
- Needham, J. (1983). *Science and Civilisation in China*. Volume 5: Chemistry and Chemical Technology. Part V: Spagyric Discovery and Invention: Physiological Alchemy. Cambridge: Cambridge University Press.
- Newcombe S. (2009), *The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field Religion*, Compass
- Newcombe S. (2017), *The Revival of Yoga in Contemporary India Subject: Hinduism, Jainism, Mysticism and Spirituality*, New Religions Online Publication Date: May DOI: 10.1093/acrefore/9780199340378.013.253
- Newcombe, S. (2005). *Spirituality and 'mystical religion' in contemporary society: A case study of British practitioners of the Iyengar method of yoga*. In : *Journal of Contemporary Religion*, 20 (3), p305-322.
- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinarité. Manifeste*, Editions du Rocher
- Nizard C. (2017). *Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues*, 2017/07/03. Inter Pares 7 pp. 35-43.

Nizard, C. (2018). *Relation guru-élève, de la découverte à l'engagement : cas de l'ashram Sivananada à Orléans*. Colloque : *Corps nouvelles religions dérivées sectaires*.

Nizard, C. (2019). *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*, L'Harmattan.

Oguibénine, B. (1986). *Conférence de M. Boris Oguibénine*. In: *École pratique des hautes études, Section des sciences religieuses*. Annuaire. Tome 95, 1986-1987. pp. 146-149; [https://www.persee.fr/doc/ephe\\_0000-0002\\_1986\\_num\\_99\\_95\\_13554](https://www.persee.fr/doc/ephe_0000-0002_1986_num_99_95_13554)

Onians, R. B. (1995). *The origins of European Thought about the Body, the Mind, the Soul*. In : *The World, Time, and Fate, Cambridge*. Cambridge UP, 1951 ; Les origines de la pensée européenne sur le corps, l'esprit, l'âme, le monde, le temps et le destin, Seuil, 1999.

Oparina, E. (2015). *L'intériorité et l'extériorité dans des systèmes théâtraux et des conceptions de la technique des comédiens : les aspects psychophysique et linguistique*. en russe Опарина Е.О. «Внутреннее» И «Внешнее» В Театральных Системах И Концепциях Актерской Техники: Психофизиологический И Языковой Аспекты, 2015 / Международная междисциплинарная научная конференция «Человек ощущающий: Перцепция в современном гуманитарном знании».

Ozhegov, S.I. & Shvedova, (2010). N.Y., *Tolkovij slovar russkogo yazika – M.*, 2010 Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка – М., 2010г.

Pace, E. (1996). *Il paradosso della tradizione. Religioni e modernità, Guerini e Associati, Milano*. Presentazione, in R. Guolo.

Padoux, A. (2021). *Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues*, Albin Michel.

Pakhomov, S. (2002). *Induism, tantrism, krishnaism*. Dictionnaire de poche, Amfora, Moscou.

Papakonstantinou, Z. (2012). *The Athletic Body in Classical Athens: Literary and Historical Perspectives*. In : *The International Journal of the History of Sport* 29:12. pp. 1657-1668.

Paré, M. (2015). *Les processus corporels : mouvements de contact gestaltiste*. In : *Gestalt*. (n° 47). pp. 55-65. DOI : 10.3917/gest.047.0055. URL : <https://www.cairn.info/revue-gestalt-2015-2-page-55.htm>

Pasquier, G. (12/2011). *Un rapport à soi émancipé au sein de la classe* In : *Les cahiers EPS*, n. 43

Patanjali, (2023). *Yogasutra*, traduction et commentaire par Ballanfati M., Albin Michel, p 304.

- Patry, D. (2018). *L'autonomie : l'incontournable de toutes les pédagogies actuelles?* Tréma [En ligne], mis en ligne le 01 novembre 2018, consulté le 08 août 2023. URL : <http://journals.openedition.org/trema/4237> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/trema.4237>
- Perls, F. Hefferline, R. Goodman, P. (1951). *Gestalt-thérapie*. L'expressim, Bordeaux, 2001
- Perrenoud, P. (2010). *Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant*, Issy-les-Moulineaux, ESF éditeur.
- Perrottet, T. (2004). *The Naked Olympics : The True story of the Ancient Games*. Random House Trade Paperbacks.
- Petitmengin, C. & Varela, F. (2001). (préface), *L'expérience intuitive*, Paris, L'Harmattan, Collection sciences cognitives.
- Philippe-Meden, Pierre. Hébert, G. Andrieu, B. (2015). *Vocabulaire international de philosophie du sport. Les origines*, L'Harmattan, *Mouvements des Savoirs*, 978-2-343-06935-7. fhal-01566939f. pp. 97-118.
- Piaget, J. (1954). *Les relations entre l'intelligence et l'affectivité dans le développement de l'enfant (IV à VI)*. In: *Bulletin de psychologie*, tome 7 n°6-7, pp. 346-361. [www.persee.fr/doc/bupsy\\_0007-4403\\_1954\\_num\\_7\\_6\\_6341](http://www.persee.fr/doc/bupsy_0007-4403_1954_num_7_6_6341)
- Pineau, G. (2006). *Les histoires de vie en formation: genèse d'un courant de recherche-action-formation existentielle*. In : n. 32, *Educação e Pesquisa*, aug. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022006000200009>
- Potel Baranes, C. & Saint-Cast, A. (2013). *Passer par l'acte psychomoteur*, Interview réalisée par Audrey Vacher, In : *Enfances & Psy* (N° 61). Center for Somatic Studies. pp 20-31.
- Powell, S. (2018). *Etched in Stone: Sixteenth-century Visual and Material Evidence of Śaiva Ascetics and Yogis in Complex Non-seated Āsanas at Vijayanagara*. *Journal Of Yoga Studies*, 1. PP45-106. Retrieved from <https://journalofyogastudies.org/index.php/JoYS/article/view/2018.v1.Powell.EtchedInStone>
- Pratiques de formation, *Le devenir du sujet en formation : l'influence des cultures "autres" qu'occidentales*, Presses universitaires de Vincennes, 1991
- Pregadio, F. (1989). *Two Recent Books on the Taoist 'Cultivation of Life' [Livia Kohn (ed.), Taoist Meditation and Longevity Techniques; Yoshinobu Sakade (ed.), Chūgoku kodai yōsei shisō no sōgōteki kenkyū]*. In: *Cahiers d'Extrême-Asie*, vol. 5., Numéro spécial *Etudes taoïstes II / Special Issue on Taoist Studies II en l'honneur de Maxime Kaltenmark*. pp. 387-404; [https://www.persee.fr/doc/asie\\_0766-1177\\_1989\\_num\\_5\\_1\\_956](https://www.persee.fr/doc/asie_0766-1177_1989_num_5_1_956)

- Pregadio, F. (2007). *Daoist Views of the Human Body*. In : *The Encyclopedia of Taoism*, edited by F. Pregadio, 1. pp. 75-79. London: Routledge.
- Quidu M. (2012). Dir. *Les sciences du sport en mouvement. Innovations et traditions théoriques en Staps*, Paris, L'Harmattan.
- Reid, H. (2012). *Athletic Beauty in Classical Greece: A Philosophical View*. In : *Journal of the Philosophy of Sport*. Volume 39, - Issue 2: Sport and Aesthetics. pp. 281-297.
- Reid, H. (2017). *Athletes as heroes and role models: an ancient model, Sport, Ethics and Philosophy*. 11:1. pp. 40-51.
- René, A. Spitz. (1968). *De la naissance à la parole*, Paris, PUF.
- Resweber, J-P. (1979). *La philosophie du langage*, Presses universitaires de France.
- Rezker, Y.I. (1974). *Teoriiya peregoda i peregodcheskaya praktika*.
- Robine, J.M. (1994). *Le holisme de J.C. Smuts*. In : *revue Gestalt n°6*. SFG, Paris.
- Roustang, F. (2003). *Le thérapeute et son patient*. éd. De L'Aube
- Ruchpaul, E. Poggi, C. (2018). *Yoga sources&variations*, Edition Ellebore,
- Rukmani, T.S. 'Consciousness and Mind'. Brill's Encyclopedia of Hinduism Online. Ed. Knut A.Jacobsen et al. Brill Reference Online. Web. 25 Aug. 2023.
- Saenko, M.N. (2020). *K etimologii praslav. \*tělo "telo" [On the Etymology of the Proto-Slavic \*tělo "body"]*. *Slavic World in the Third Millennium*, vol. 15, no. 3–4, pp. 102–112.
- Saint-Martin, J. (2006). *Philippe Tissié ou l'éducation physique au secours de la dégénérescence de la jeunesse française (1888-1935)*. In : *Revue d'histoire de l'enfance « irrégulière »* [En ligne], 8 | 2006, mis en ligne le 01 décembre 2008, consulté le 08 août 2023. URL : <http://journals.openedition.org/rhei/374> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rhei.374>
- Sakade, Y. (1988). Ed. ; *Collected Studies on the Cultivation of Life in Ancient China*, Tokyo: Hirakawa.
- Samuel, G. (2008). *The Origins of Yoga and Tantra : Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge : Cambridge University Press. p 434.
- Sansone, D. (1988). *Greek athletics and the genesis of sport*. Berkeley: University of California Press.
- Sarbacker, R.S. (2014). *Reclaiming the Spirit through the Body : The Nascent Spirituality of Modern Postural Yoga*, In : *Entangled Religions* 1, pp. 95-114.

Savoie-Zajc, L. (1997). *L'entrevue semi-dirigée*, in B. Gauthier (éd.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (3e éd., pp. 263-285). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec

Schaerer, R. (1970). *Dieux de la Grèce et Dieu de l'Évangile*. *Laval théologique et philosophique*, 26(3), 263–277. <https://doi.org/10.7202/1020188ar>

Schipper, K. (1988). *Le corps Taoïste*, Paris, Fayard.

Schmitt, C. (2021). *Si Edgar Morin m'était conté : désordre, dialogique et complexité ; Dans Projectics / Proyética / Projectique 2021/3 (n°30)*. pp 71-85, Éditions De Boeck Supérieur.

Schmitt, J-C. (1998). *Le corps en chrétienté*, in Maurice Godelier et Michel Panoff (éds.), *La production du corps. Approches anthropologiques et historiques*, Paris, Archives contemporaines. pp. 339-355.

Schmitz, O. (2006). *Soigner par l'invisible - Enquête sur les guérisseurs aujourd'hui*. Paris, IMAGO, 250 p.

Schmitz, O. (2006). dir. *Les médecines en parallèle - Multiplicité des recours au soin en Occident*. p 278.

Schusterman, R. (2004). *Somaesthetics: An Interdisciplinary Approach to the Body in Performance*.

Schusterman, R. (2007). *Conscience du corps – pour une soma-esthétique*, Paris, L'éclat.

Schusterman, R. (2012). *Thinking through the Body : Essays in Somaesthetics*.

Seleskovitch, D. Lederer, M. (2014). *Interpréter pour traduire, 5<sup>e</sup> édition revue et corrigée, 2014, Les Belles Lettres, Préface de J.-R. Ladmiral. (1<sup>re</sup> édition, 1984)*.

Serge M. (2016). *L'invention du corps de chair. Étude d'anthropologie religieuse du premier christianisme*, Paris, le Cerf, coll. « Les conférences de l'École pratique des hautes études. 140 p.

Shanskiy, S. (2004). *Dictionnaire étymologique scolaire de la langue russe. L'origine des mots «Школьный этимологический словарь русского языка. Происхождение слов»*. Шанской С.Н., 1-е изд. — 1994; 2-е изд. — М.: Дрофа, 2000, 399 с.; 3-е изд., испр. — Москва: Дрофа.

Schirrer Mary, Aline Paintendre. *La scolarisation du yoga en EPS, une éducation corporelle qui fait débat ? Le yoga de l'air du temps?*, 2022. ffh1-03690138f

Sibony, D. *Entre-deux. L'origine en partage*, Paris, Seuil, 1991.

- Singleton, M. (2008), *The Classical Reveries of Modern Yoga: Patañjali and Constructive Orientalism*, In: M. Singleton & J. Byrne, eds., *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, London, , pp. 77–99.
- Singleton, M. (2010). *Yoga body: the origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press. p 272.
- Sivin, N. (1995). *Medicine, Philosophy and Religion in Ancient China*. Researches and reflection.
- Sjoman, N.E. (1996). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi : Abhinav. p124.
- Spivey, N. (2004). *The Ancient Olympics*. Oxford: Oxford University Press.
- Squarcini, F. (2005). *Tradens, Traditum, Recipiens. Introductory Remarks on the Semiotics, Pragmatics and Politics of Tradition in Federico Squarcini* (ed.), *Boundaries, Dynamics and Construction of Traditions in South Asia*, ISBN 88-8453-261-2, Firenze University Press
- Squarcini, F. (2005). *Traditions against Tradition. Criticism, Dissent and the Struggle for the Semiotic Primacy of Veridiction in Boundaries, Dynamics and Construction of Traditions in South Asia*, dir. Squarcini F. pp. 437-484.
- Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books. Trad.
- Stern, D. N. (2003). *Le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF.
- Stevenson Xutian , Jun Zhang , Wozniak Louise, *New Exploration and Understanding of Traditional Chinese Medicine*, *The American Journal of Chinese Medicine*, 2009 37:03, 411-426.
- Stilwell, P. & Harman, K. (2019). *An enactive approach to pain: beyond the biopsychosocial model, Phenomenology and the Cognitive Sciences*, <https://doi.org/10.1007/s11097-019-09624-7>
- Suthren Hirst, J. 'Transmission of Knowledge'. Brill's Encyclopedia of Hinduism Online. Ed. Knut A.Jacobsen et al. Brill Reference Online. Web. 25 Aug. 2023.
- Taho-Godi, A. (1971). *De la compréhension grecque de la personne sur le terme « soma »*. 1971 ; Тахо-Годи А.А. О древнегреческом понимании личности на материале термина "сома" //Вопросы классической филологии. М.
- Tardan -Masquelier, Y.(2002). *La réinvention du yoga par l'Occident*, In : [Études \(Tome 396\)](#), pp 39-50.
- Tardan-Masquelier, Y. (1995). *Le Yoga, du mythe à la réalité*, Droguet-Ardant, 1991, rééd. Plon-Mame, 1995.

- Tardan-Masquelier, Y. (1999), *L'Hindouisme, des origines védiques aux courants contemporains*, Paris, Bayard Editions.
- Tardan-Masquelier, Y. (2012). *La réinvention du yoga par l'Occident* In : *Études*. (Tome 396). pp. 39-50. DOI : 10.3917/etu.961.0039. URL : <https://www.cairn.info/revue-etudes-2002-1-page-39.htm>
- Thompson, E. (1986). *Planetary Thinking/Planetary Building: An Essay on Martin Heidegger and Nishitani Keiji* dans *Philosophy East and West* Vol. 36, No. 3 (Jul., 1986).
- Tisot, H. (2002). Le Pardès, « C'est la clef qui ouvre la porte de la Torah ». *Pardès*, 32-33, 363-380. <https://doi.org/10.3917/parde.032.0363>
- Tola, F. & Dragonetti, C. (2005). *Unity in Diversity: Indian and Western Philosophical Tradition*. In : *Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute*, 86: pp. 63-80.
- Tosel, A. (2007). *Les corps de la religion (judaïsme et christianisme) sur le complexe mythico-rituel*. Noesis [En ligne], 12 | 2007, mis en ligne le 28 décembre 2008, consulté le 19 septembre 2022. URL : <http://journals.openedition.org/noesis/1303> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/noesis.1303>
- Travaillot, Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps : l'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960*. Paris, Presses universitaires de France
- Van der Veer, P. (2010). *Body and Mind in Qi Gong and Yoga. A Comparative Perspective on India and China*. *Eranos Yearbook*, 69. pp.128–141.
- Vanpouille, Y. (2011). *Connaissance par corps et épistémologie en STAPS*. In : *Staps*, vol. 92, no. 2. pp. 75-90.
- Vanpouille, Y. (2011). *Épistémologie du corps en Staps. Vers un nouveau paradigme*. L'Harmattan, coll. « Mouvements des Savoirs ».
- Varela F. J. & Maturana, H. R. (1994). *L'arbre de connaissance*, Addison Weseley.
- Varela, F. (1989). *Autonomie et connaissance*. In: *Essai sur le vivant*. Paris, Seuil.
- Varela, F. (2017). *Le cercle créateur, Ecrits (1976-2001)*, Seuil.
- Varela, F. Thompson, E. Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind*, MIT Press.
- Varenka, M. & Olivier, M. (2002). *Les tracés de la mémoire ; Dans La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, (no 49). pp. 21-27.
- Varenka, M. & Olivier, M. (2002). *Premiers dessins d'enfants : les tracés de la mémoire*. Nathan.

- Vavasseur, Y. (2003). *Relation pédagogique et médiation de la voix*, L'Harmattan.
- Vidal, D. & Banon, D. (2008). *Entrelacs. La lettre et le sens dans l'exégèse juive* », *Archives de sciences sociales des religions*. pp. 163-274.
- Vidal, D. (2008). *David Banon, Entrelacs. La lettre et le sens dans l'exégèse juive*. In : *Archives de sciences*. 394p.
- Vigarello, G. (2017). *Le corps redressé. Histoire d'un pouvoir pédagogique*, Le seuil.
- Vigarello, G., (2016), *Le sentiment de soi. Histoire de la perception du corps XVIe-XXe siècle*, Editions du Seuil
- Vygotsky, L. (1999). *Pensée et Langage*, édition Labirinte, Moscou.
- Wallon, H. (1984). *L'enfant turbulent*, Paris, Puf.
- Weber, M. (1964). *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Paris, Plon.
- Whicher I. (1998). *The Integrity of the Yoga Darsana; A reconsideration of classical Yoga*, State University of New York Press, p. 440.
- White D. G. (2012). *Yoga in Practice*, Princeton university press.
- White D.G. (2014). *The Yoga Sutra of Patanjali : A Biography. Princeton and Oxford* : Princeton University Press. p. 296.
- White, D.G. (1996). *The Alchemical Body*. Chicago : University of Chicago Press p. 624.
- White, D.G. (2009). *Sinister Yogis*. Chicago : University of Chicago Press. p. 376.
- Winiger, F. (2017). *Quand l'esprit ne peut sentir le corps : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong*. *Staps*, 117-118, 111-126. <https://doi.org/10.3917/sta.117.0111>
- Winnicott, D.W (1952). *L'angoisse associée à l'insécurité*. In : *De la pédiatrie à la psychanalyse*.
- Winnicott, D.W. (1996). *La mère suffisamment bonne*. Payot.
- Wolfson, Elliot R. (2000). *Judaism and Incarnation : The Imaginal Body of God*. In : Tivka Frymer-Kensky, David Novak, Peter Ochs, David F. Sandmel, Michael A. Signer (éd.), *Christianity in Jewish Terms*, Boulder-Oxford. pp. 239-254.
- Wujastyk, D. (2003). *Chapitre 2. Interpréter l'image du corps Humain dans l'Inde pré-moderne*. In : Bouillier, V., & Tarabout, G. (Eds.), *Images du corps dans le monde hindou*. CNRS Éditions. doi :10.4000/books.editions-cnrs.9310



Wujastyk, D. (2018). *Some problematic Yoga Sutras and Their Buddhist Background*, in : Karl Baier, Philipp A. Maas, Karin Preisendanz (eds.), *in Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Vienna Forum for Theology and the Study of Religions 16. Vienna: Vienna University Press.

Yang, D. (2023). *Knowledge transfer of bodily practices between China and India in the Mediaeval world*, *Journal of Yoga Studies Yoga and the Traditional Physical Practices of South Asia*. pp. 413-440 Published: 10th April 2023 DOI: <https://doi.org/10.34000/JoYS.2023.V4.012> ISSN: 2664–1739

Young, D. (2005). *Mens Sana in Corpore Sano? Body and Mind in Ancient Greece*, *The International Journal of the History of Sport*, 22:1. pp. 22-41.

Zimmermann, F. (2003). *Chapitre premier. Ce qu'un hindou dit à son corps. La réécriture des représentations traditionnelles, dans Images du corps dans le monde hindou*, dir. Boullier V., Tarabout G., p. 47-69.

Zubko, K. 'Body'. *Brill's Encyclopedia of Hinduism Online*. Ed. Knut A.Jacobsen et al. Brill Reference Online. Web. 25 Aug. 2023.

Zvirevich, V. (2001). *Obozhenie tcheloveka v antichnosti*. Ekaterinburg, Izd-vo uralskogo universiteta

*Sites de référence :*

<http://hyp.soas.ac.uk/HathaYoga> Project

<https://modernyogaresearch.org/>



## INDEX DES AUTEURS

## A

Ajuriaguerra, 166  
 Alter, 46, 47, 58, 60  
 Altglas, 89  
 Alymov, 93, 97  
 Andrieu, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 75  
 Anne-Marie Chabrolle-Cerretini, 111  
 Anquétil-Callac, 107, 305, 317, 318  
 Ardoino, 203  
 Arendt, 172  
 Arnal, 66  
 Arnaud, 68, 69  
 Astier, 147, 149  
 Atlan, 101

## B

Bachelard, 144  
 Baeza, 113  
 Baier, 44, 152  
 Balat, 171  
 Ballanfat, 27, 29, 30  
 Banon, 227  
 Barbier, 17, 117, 172, 196, 197, 202, 204, 215  
 Bardin, 208, 211, 221  
 Barel, 213  
 Basarab Nicolescu, 171  
 Baschet, 141, 143  
 Bataille, 57, 203  
 Bateson, 101  
 Benvéniste, 112  
 Bergson, 110  
 Bernard Andrieu, 68  
 Bevilacqua, 12, 30, 42  
 Bilderbeck, 55  
 Billeter, 99, 105, 111, 117, 153, 154, 156, 174, 177,  
 178, 182, 282, 287, 308, 309  
 Birch, 32, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43  
 Bitbol, 22, 162, 163, 182, 189  
 Blanchard-Laville, 294, 305  
 Bonnier, 165  
 Brague, 139  
 Braunstein, 127, 129, 130, 141  
 Brazil, 55  
 Bréal Michel, 128  
 Breuer, 169  
 Brouardel, 66  
 Bünhemann, 30  
 Burgart, 106  
 Burger, 90  
 Buznic-Bourgeacq, 196

## C

Caille, 200  
 Canter, 213  
 Cassin, 93, 94, 133, 145, 161, 163, 164, 172  
 Chenault, 157  
*Claparède*, 70  
 Clark, 28  
 Collinet, 72, 73  
 Combaz, 68, 73, 74  
 Cormery, 200  
 Corriol, 65  
 Costa, 137, 142  
 Courtial, 278  
*Cousinet*, 70  
 Créisméas, 151, 152, 153

## D

Dalgalarrondo, 57  
 Damasio, 162  
 De Michelis, 28, 45, 46, 54, 55  
 De Souzaenelle, 136  
 Dejouhanet, 50  
 Demenÿ, 70  
 Denisov, 116  
 Depraz, 95, 96, 171, 174, 175, 176, 178, 179, 182,  
 219, 220, 283, 285, 287, 294, 317, 318, 319, 321  
 Desikachar, 57  
 Desmarais, 27, 85  
 Despeux, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 426  
 Deulceux, 206  
 Dolève-Gangelman, 136  
 Dolto, 166  
 Duhau, 18, 208, 220, 221, 225  
 Dupuy, 101  
 Duyvendak, 158, 159  
*Dwivedi*, 55

## E

Egido, 102  
 Eliade, 86, 192

## F

Farias, 55  
 Ferrero, 12  
 Filliot, 52, 61, 90, 98, 99, 294, 314, 322  
 Filliozat, 83, 110  
 Foucault, 66  
 Fournier, 57  
 Foxen, 44

Frauwallner, 29  
*Freinet*, 70  
 Freud, 304  
 Freysse, 57

**G**

Gaboriau, 193  
 Gaborieau, 272  
 Gabriau, 193  
 Gabriot, 204  
 Gallien, 130  
 Galvani, 208  
 Gandelman, 135  
 Garcia, 54, 57, 60, 91  
 Gentes, 200  
 Gheraṅḍasaṃhitā, 81  
 Gleyse, 66  
*Gloton*, 70  
 Gödel, 117  
 Goldman, 135  
 Graziani, 157  
 Gupta, 42

**H**

Harmann, 176  
 Hartzell, 151  
 Hayes, 146  
 Hebert, 68  
 Heilijgers-Seelen, 49  
 Herbert, 68  
 Hess, 200, 201, 202  
 Hoibian, 68, 73, 74  
 Holmes, 131  
 Hoyez, 45, 48, 50, 51, 52, 86, 90, 92, 120  
 Humberto, 273

**I**

Iyengar, 47, 62

**J**

Jacques, 104  
 Jakobowitz, 55  
 Jankélévitch, 189  
 Johnson, 164  
 Johnston, 147

**K**

Kohn, 158, 159, 213  
 Komissarov, 97  
 Koshkin, 94  
*Krishnamacharya*, 322  
 Krishnamurti, 108, 202  
 Krylov, 180  
*Kumari*, 55

**L**

Laffitte, 110, 111, 169, 170, 182, 290, 318  
 Lakoff, 164  
 Lapeyrade, 206  
 Larson, 29, 33  
 Le Boulch, 72  
 Le Breton, 7, 161, 162, 169  
 Le Camus, 163  
 Le Grand, 17, 203  
 Lederer, 92  
 Lerbet, 112, 113, 117, 121, 314  
 Lerbet-Séréni, 14, 17, 18, 99, 100, 101, 104, 105,  
 106, 107, 121, 124, 168, 169, 172, 173, 182, 189,  
 196, 199, 205, 215, 216, 217, 219, 220, 225, 276,  
 282, 301, 311, 312, 313, 315, 317, 318  
 Lhermitte, 166  
 Lotman, 109, 118, 119, 120  
 Lucia, 56  
 Lupasco, 173

**M**

Maas, 31, 32, 34, 35  
 Maldiney, 169  
 Mallinson, 13, 25, 33, 36, 38, 40, 41, 42, 81, 150, 152  
 Managau Ramilison, 221  
 Marc, 166  
 Maréchal, 90  
 Margel, 142, 143  
 Martinkova, 130  
 Marzano, 140  
 Masquelier, 98, 115, 116, 117  
 Maturana, 121, 197, 273  
 Mauss, 192  
 Mérand, 73  
 Merleau-Ponty, 113, 124, 161, 169, 172, 178  
 Michelis, 43, 44  
 Monier-Williams, 26, 80  
*Montessori*, 70  
 Morin, 109, 122, 212  
 Murray, 65  
 Mutuale, 200  
 Myachykov, 94

**N**

Nagatomo, 160  
*Nagendra*, 55  
 Nègre, 213  
*Neil*, 70  
 Newcombe, 28  
 Nicolescu, 122, 172  
 Nizard, 27, 53, 124, 314

**O**

Oguibénine, 86  
 Onians, 134

Oparina, 164  
 Ouaknin, 226, 227  
 Ozhegov, 128

**P**

Padoux, 38, 63, 82, 87, 88  
 Pakhomov, 151, 152  
 Pardès, 225  
 Pasquier G, 77  
 Patry, 70  
 Pépin, 127, 129, 130  
 Perrenoud, 206  
 Petitmengin, 201, 220  
 Philippe-Meden, 68  
 Piaget, 168  
 Platon, 132  
 Poggi, 81  
 Powell, 41  
 Preisendanz, 152  
 Prigogyne, 101

**R**

Rancière, 317  
 Rezker, 93  
 Richard, 75  
 Rinaudo, 303  
 Rogers, 106, 294  
 Roustang, 317  
 Ruchpaul, 81

**S**

Saenko, 128  
 Saint Paul, 142  
 Saint-Martin, 67  
 Samhita, 49  
 Samuel, 147, 151  
 Sanderson, 158  
 Sarbacker, 38, 48, 56  
 Savoie, 195  
 Schilder, 166  
 Schleiermacher, 94, 97  
 Segond, 139  
 Seleskovitch, 92  
 Semenov, 164  
 Shtyrov, 94  
 Shvedova, 128  
 Sibony, 168  
 Singleton, 25, 30, 31, 36, 37, 42, 43, 45, 46, 47, 49,  
 81  
 Śivasamhitā, 81  
 Sjoman, 48  
 Souzenelle, 135, 136, 138, 140  
 Spinoza, 162  
 Squarcini, 79, 82, 87, 88, 90, 91, 92, 297, 300, 318  
 Sri Râmana Maharshi, 81

Stanislavsky, 164  
 Stilwell, 176  
 Straus, 66  
 Strauss, 169  
 Supra, 82

**T**

Tardan-Masquelier, 14, 35, 44, 50, 51, 89, 123  
 Tchouang-Tseu, 154, 177, 179  
 Tchoung-Tseu, 153  
 Thompson, 124  
 Tisot, 225, 226  
 Tisserant, 129  
 Tissié, 67, 71  
 Tosel, 138, 143, 144  
 Travaillet, 74  
 Traversi, 172

**V**

Van Bogaert, 166  
 Vanpouille, 74, 156, 157, 172  
 Varela, 18, 22, 24, 101, 105, 121, 122, 123, 172, 174,  
 175, 176, 180, 181, 182, 197, 201, 273, 277, 278,  
 286, 318  
 Varenka, 167  
 Vasmer, 164  
 Vasylichenko, 172  
 Vavasseur, 224  
 Vermersch, 175  
 Vidal, 227  
 Vigarello, 13, 65, 67, 74, 143, 162, 163, 165  
 Vinogradov, 164  
 Vivekananda, 45  
 Vygotski, 85

**W**

*Wallon*, 70, 168  
 Weber, 144  
 Weinreich, 97  
 White, 26, 28  
 Wikholm, 55  
 Winiger, 160  
 Wujastik, 32, 49

**Y**

Yang, 154, 155  
 Yehudi, 48

**Z**

Zhuangzhi, 159  
 Zimmer, 192  
 Zvirevich, 129



## TABLE DES MATIERES

|  |           |
|--|-----------|
| <b>REMERCIEMENTS.....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>SOMMAIRE .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>INTRODUCTION GENERALE .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>1 PARCOURS PERSONNEL DU CHERCHEUR-ENSEIGNANT DE YOGA .....</b>  | <b>7</b>  |
| 1.1 LE YOGA COMME UNE VOIE DE THERAPIE PERSONNELLE .....   | 8         |
| 1.2 LES LANGUES COMME OUVERTURE AU MONDE.....  | 9         |
| 1.3 VERS LA TRANSMISSION DU YOGA : S'IMMERGER DANS LA TRADITION POUR S'EN DECALER.....   | 11        |
| <b>2 CONTEXTE DE LA RECHERCHE DANS LE YOGA CONTEMPORAIN .....</b>  | <b>12</b> |
| 2.1 LA DIFFUSION DU YOGA COMME REPOSE A LA DEMANDE DE REHABILITER LE CORPS DANS L'EXPERIENCE SPIRITUELLE ?.....  | 12        |
| 2.2 LA TRANSMISSION DE LA PRATIQUE : ENTRE LA PROFESSIONNALISATION DES ENSEIGNANTS ET MUTATION DES MODES DE TRANSMISSION TRADITIONNELLES .....   | 13        |
| 2.3 LA CRISE SANITAIRE ET SON IMPACT SUR LES PRATIQUES .....   | 14        |
| <b>3 UN CHEMINEMENT ENTRE LES TRANSFORMATIONS VISIBLES ET IN-VISIBLES.....</b>   | <b>16</b> |
| 3.1 LA RELATION PEDAGOGIQUE DANS L'APPROCHE DE LA COGNITION INCORPOREE .....   | 16        |
| 3.2 APPREHENDER LES DYNAMIQUES TRANSFORMATRICES DE LA RECHERCHE/ACTION PAR UN JOURNAL AUGMENTE 17  |           |
| <b>INTRODUCTION PARTIE I.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>CHAPITRE 1. CONTEXTUALISATION DE LA RECHERCHE ET EMERGENCE DE LA PROBLEMATIQUE .....</b>  | <b>24</b> |
| INTRODUCTION.....  | 24        |
| <b>1 LES ORIGINES ET LES SOURCES DU YOGA EN INDE .....</b>   | <b>25</b> |
| 1.1 LE YOGA : DU SENS DE LA RACINE VERS LES RACINES ET LE SENS ? .....   | 26        |
| 1.1.1 <i>De l'étymologie aux sources du yoga</i> .....   | 26        |
| 1.1.2 <i>Les sources du yoga en Inde</i> .....   | 28        |
| 1.2 PATAÑJALI, LE YOGA CLASSIQUE : UN CORPS A HUIT MEMBRES (PARTIES INTEGRANTES) .....   | 30        |
| 1.3 LE YOGA POSTURAL PRE-MODERNE : LE HATHA YOGA ET LE CORPS TANTRIQUE.....  | 35        |
| <b>2 VERS LE YOGA MODERNE .....</b>  | <b>41</b> |
| 2.1 L'EPOQUE COLONIALE ET LES DEBUTS DU DIALOGUE DU YOGA AVEC L'OCCIDENT.....  | 41        |
| 2.2 L'APPARITION DU YOGA MODERNE : ENTRE L'INDE ET L'OCCIDENT .....  | 45        |
| 2.3 LE YOGA AUJOURD'HUI : DU MARCHÉ EN PLEIN DEVELOPPEMENT A LA POLITIQUE (INTER)NATIONALE .....   | 52        |
| <b>CONCLUSION DU CHAPITRE .....</b>  | <b>62</b> |
| <b>CHAPITRE 2. LA POSTURE DE L'ENSEIGNANT ET LA RELATION PEDAGOGIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AVANT ET AUJOURD'HUI : DE LA DIDACTIQUE A L'ACCOMPAGNEMENT - LA TRANS-MISSION. ....</b> | <b>64</b> |
| <b>INTRODUCTION .....</b>  | <b>64</b> |
| <b>1 DIDACTIQUE DES DISCIPLINES CORPORELLES ET SPORTIVES. LE RAPPORT AU CORPS ET SON EVOLUTION DANS L'ENSEIGNEMENT PHYSIQUE EN OCCIDENT. ....</b>  | <b>65</b> |
| 1.1 ENTRE L'ENTRAINEMENT MILITAIRE ET L'ENTRETIEN HYGIENISTE, LE CORPS COMME OUTIL .....   | 65        |
| 1.1.1 <i>L'éducation physique dans l'école</i> .....   | 68        |
| 1.2 LA PRISE EN COMPTE DU PSYCHISME : VERS LE CORPS COMME TOTALITE.....  | 70        |
| 1.3 DIDACTIQUE DU STAPS : ETAT ACTUEL .....  | 74        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>2</b> | <b>TRADITION OU TRAHISON : DE L'APPRENTISSAGE DE LA BOUCHE DU GURU VERS LES ENJEUX DE TRANSMISSION DU YOGA MODERNE TRANS-NATIONAL ET ACCOMPAGNEMENT .....</b> | <b>78</b>  |
| 2.1      | FIGURE DU MAITRE DANS LA TRADITION .....  | 78         |
| 2.1.1    | <i>La bouche du guru .....</i>  | 80         |
| 2.1.2    | <i>Les quatre bouches de Brahma et le nombril de l'humanité .....</i>   | 82         |
| 2.1.3    | <i>Percevoir les connexions invisibles.....</i>   | 83         |
| 2.1.4    | <i>Initiation : rentrer dans le ventre du maître .....</i>  | 85         |
| 2.2      | TRANSMISSION ET IMPOSSIBILITE DE TRANSMISSION.....  | 88         |
| 2.2.1    | <i>La transmission comme constante négociation entre la mémoire et l'innovation .....</i>   | 88         |
| 2.2.2    | <i>La transmission dans sa mise en pratique dans la traduction .....</i>  | 92         |
| 2.3      | VERS D'AUTRES HORIZONS PEDAGOGIQUES IN-POSSIBLES : LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT .....   | 97         |
| 2.3.1    | <i>La posture de l'enseignant de yoga et ses in-possibles.....</i>  | 98         |
| 2.3.2    | <i>Entre le risque et la responsabilité : du discours préventif et le paradoxe de l'accompagnement vers l'autonomie .....</i>                                 | 100        |
| 2.3.3    | <i>La posture de s'accompagnant et sa disposition intérieure en mouvement .....</i>   | 103        |
| 2.3.4    | <i>Reconnaître sa limite comme possibilité d'accueil ouverte à l'expérience humaine .....</i>   | 105        |
| <b>3</b> | <b>VERS UNE EPISTEMOLOGIE POUR UNE COMMUNICATION DE L'IN-DICIBLE - DE DEDANS A DEDANS .....</b>   | <b>108</b> |
| 3.1      | LE DEHORS DE LA PENSEE ET LES RACINES QUI PARLENT .....   | 108        |
| 3.2      | DES FRONTIERES DES SPHERES SEMIOTIQUES COMME ESPACE DE TRANSFORMATION VERS LES APPUIS NEUROPHENOMENOLOGIQUES POUR UNE COGNITION CO-CREATIVE .....             | 117        |
|          | <b>CONCLUSION .....</b>   | <b>124</b> |
|          | <b>CHAPITRE 3. ENTRE DEDANS ET DEHORS .....</b>   | <b>126</b> |
|          | <b>INTRODUCTION .....</b>   | <b>126</b> |
| <b>1</b> | <b>DEHORS. LE CORPS COMME EXTERIORITE : PHILOSOPHIE OCCIDENTALE ET DUALISME .....</b>   | <b>126</b> |
| 1.1      | LE CORPS CHEZ LES GRECS : DES ORIGINES DE DUALITE OU UNE VISION PLUS COMPLEXE DE LA PERSONNE ? ....   | 128        |
| 1.1.1    | <i>Le corps des dieux : un idéal anthropomorphe .....</i>   | 128        |
| 1.1.2    | <i>La beauté corporelle comme synonyme de la vertu .....</i>  | 129        |
| 1.1.3    | <i>L'âme et le corps : des origines de la dualité ? .....</i>   | 130        |
| 1.1.4    | <i>Une ouverture : une unification dans une relation dynamique ?.....</i>   | 131        |
| 1.2      | L'ANCIEN TESTAMENT ET LE SYMBOLISME DU CORPS.....   | 133        |
| 1.2.1    | <i>Le corps-textuel.....</i>  | 134        |
| 1.2.2    | <i>Sur la corporité de Dieu .....</i>   | 136        |
| 1.2.3    | <i>La chair comme semence-principe contenant toute l'information .....</i>  | 137        |
| 1.2.4    | <i>L'âme-souffle venant du souffle de Dieu .....</i>  | 138        |
| 1.3      | LE CORPS - CHAIR ET LA CHRETIENNE.....  | 139        |
| 1.3.1    | <i>Représentation ternaire et duelle de la personne.....</i>  | 140        |
| 1.3.2    | <i>Le corps Divin et sa représentation.....</i>   | 141        |
| 1.3.3    | <i>Corps chrétien paradoxal : entre la chair et le salut .....</i>  | 141        |
| 1.3.4    | <i>Du corps rationalisé vers le corps-machine cartésien.....</i>  | 143        |
| <b>2</b> | <b>LE DEDANS ET LE CORPS ORIENTAL.....</b>  | <b>144</b> |
| 2.1      | L'INDE ET SES CORPS.....  | 144        |
| 2.1.1    | <i>Le corps générateur des corps .....</i>  | 145        |
| 2.1.2    | <i>Le corps des Upanishads comme un chemin.....</i>   | 146        |
| 2.1.3    | <i>Le corps comme un champ .....</i>  | 148        |
| 2.1.4    | <i>Le corps tantrique et anatomie du corps subtil .....</i>   | 149        |
| 2.1.5    | <i>Le corps yogique comme chemin de libération.....</i>   | 151        |
| 2.2      | LA CHINE ET L'ETRE COMME UN TOUT .....  | 153        |



|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 2.2.1    | <i>L'être entier et la priorité absolue de l'ordre interne</i> .....  | 154        |
| 2.2.2    | <i>Les pratiques du corps comme expérience de l'être entier, pour la longévité et dans la quête de l'immortalité</i> .....              | 156        |
| <b>3</b> | <b>ENTRE. VERS UN PARADIGME NON-DUEL</b> .....  | <b>159</b> |
| 3.1      | DE L'INTERIORITE DU CORPS.....  | 160        |
| 3.1.1    | <i>Vers le dedans du corps : la prise en compte du sensible</i> .....   | 160        |
| 3.1.2    | <i>La langue et l'évolution de la vision du corps et du dedans</i> .....  | 161        |
| 3.1.3    | <i>Du corps intérieur ou de la connaissance du corps à la connaissance de soi</i> .....   | 163        |
| 3.1.4    | <i>Conscience intra-utérine et dessiner la mémoire des rythmes cellulaires</i> .....  | 165        |
| 3.2      | L'ENTRE-DEUX : VERS LA VISION TERNAIRE ET DYNAMIQUE.....  | 166        |
| 3.2.1    | <i>L'en-deçà du langage dans la rencontre corps à corps</i> .....   | 167        |
| 3.2.2    | <i>Le tiers inclus et la dynamique relationnelle</i> .....  | 170        |
| 3.3      | VERS UNE LECTURE DU CORPS OUVERT RENOUVELEE PAR LA RENCONTRE DE L'EXPERIENCE DES TRADITIONS ORIENTALES ET LES NEUROSCIENCES.....        | 172        |
| 3.3.1    | <i>Perspective énavériste</i> .....   | 173        |
| 3.3.2    | <i>Le corps comme régime d'activité</i> .....   | 175        |
| 3.3.3    | <i>Vigilance comme mode d'être en ouverture</i> .....   | 176        |
| 3.3.4    | <i>La dimension d'ouverture</i> .....   | 178        |
|          | <b>CONCLUSION</b> .....   | <b>180</b> |
|          | <b>CONCLUSION DE LA PARTIE I</b> .....  | <b>182</b> |
|          | <b>INTRODUCTION PARTIE II</b> .....   | <b>187</b> |
|          | <b>CHAPITRE 4. TENTER UNE ANALYSE QUI TOUCHE AU DEDANS D'UN SUJET. CHEMINEMENT METHODOLOGIQUE</b> .....                                 | <b>190</b> |
|          | <b>INTRODUCTION</b> .....   | <b>190</b> |
| <b>1</b> | <b>CHOIX METHODOLOGIQUE : VERS LA RECHERCHE EN TANT QU'EPREUVE SENSIBLE ET SES IMPLICATIONS</b> .....                                   | <b>191</b> |
| 1.1      | DANS UN MOUVEMENT DU DEHORS VERS LE DEDANS : ELUCIDER LA POSTURE DU CHERCHEUR ET LE CHOIX METHODOLOGIQUE.....                           | 192        |
| 1.2      | L'EPREUVE D'ECRITURE EN PREMIERE PERSONNE : ENTRE L'IMPLEXITE ET LES TRANSFORMATIONS.....   | 197        |
| <b>2</b> | <b>DE L'EPREUVE DE TRAITEMENT D'UN CORPUS INACHEVE VERS LA CONSTITUTION D'UN CORPUS AUGMENTE</b> .....                                  | <b>204</b> |
| 2.1      | UN CHEMIN SINUEUX : DES TENTATIVES D'ANALYSE DU CORPUS COMME EPREUVE.....   | 205        |
| 2.2      | UN CORPUS QUI EN CACHE D'AUTRES : L'AUGMENTATION DU JOURNAL POUR UNE LECTURE A L'INTERIEUR....  | 217        |
|          | CONCLUSION.....   | 226        |
|          | <b>CHAPITRE 5 : CHEMINEMENT D'ANALYSE : VERS UNE POSSIBILITE DE LA RECHERCHE A PARTIR DU VECU SINGULIER D'UN JOURNAL AUGMENTE</b> ..... | <b>228</b> |
|          | <b>INTRODUCTION</b> .....   | <b>228</b> |
| <b>1</b> | <b>FAIRE NAITRE LE CHEMINEMENT METHODOLOGIQUE POUR LE TRAITEMENT DES DONNEES DU JOURNAL AUGMENTE</b> .....                              | <b>229</b> |
| 1.1      | DES MANIERES DE LIRE LE JOURNAL AUGMENTE POUR Y DONNER SENS.....  | 230        |
| 1.2      | VERS LA DEFINITION DES THEMES EN DYADES.....  | 231        |
| 1.3      | EMERGENCE D'UNE TROISIEME NUANCE DANS LES COUPLES DE CATEGORIES.....  | 234        |
| <b>2</b> | <b>LE DEDANS DES CATEGORIES : LES PREMIERES OBSERVATIONS</b> .....  | <b>237</b> |
| 2.1      | LES PREMIERS RESULTATS DU CODAGE EN COULEUR.....  | 238        |
| 2.2      | A L'INTERIEUR DES CATEGORIES.....   | 241        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 2.3      | DYNAMIQUE DES CATEGORIES A TRAVERS LES COLONNES DU JOURNAL : REPERER LES MOUVEMENTS DES SOUS-CATEGORIES .....  | 244        |
| <b>3</b> | <b>LES EXTRAITS DU JOURNAL AUGMENTE POUR ABORDER LES CATEGORIES ET LEURS NUANCES</b>   | <b>250</b> |
| 3.1      | PREMIER EXTRAIT : LE DEHORS QUI OUVRE VERS DES POSSIBLES DU DEDANS.....  | 250        |
| 3.2      | DEUXIEME EXTRAIT : EN RECHERCHE D'EQUILIBRE A TRAVERS LA PRATIQUE AVEC UN DEDANS FRAGILISE PAR LE DEHORS   | 256        |
|          | <b>CONCLUSION .....</b>  | <b>265</b> |
|          | <b>CHAPITRE 6 : VERS UNE RELECTURE DU JOURNAL : HERMENEUTIQUES DES DYNAMIQUES D'ENTRE-DEUX.....</b>  | <b>267</b> |
|          | INTRODUCTION.....  | 267        |
| <b>1</b> | <b>INTERPRETATION DES RESULTATS D'UNE ANALYSE LINEAIRE .....</b>   | <b>268</b> |
| 1.1      | LA METHODOLOGIE COMME TRANSFORMATION POUR RESTER EN COHERENCE AVEC LE BUT DE LA RECHERCHE  | 268        |
| 1.2      | DEBUT D'INTERPRETATION : ANALYSE LINEAIRE POUR MONTRER LA DYNAMIQUE DE L'EMERGENCE DU SENS A TRAVERS LES NIVEAUX DU CORPUS .....   | 271        |
| <b>2</b> | <b>RELECTURE HERMENEUTIQUE : DES NUANCES DES CATEGORIES ET DES SOUS-CATEGORIES ET LEURS TISSAGES DIVERS.....</b>   | <b>276</b> |
| 2.1      | LA CATEGORIE JAUNE : CIRCULARITE/LINEARITE .....   | 278        |
| 2.1.1    | <i>La catégorie circularité/linéarité comme transition d'une temporalité vers une autre.....</i>   | <i>278</i> |
| 2.1.2    | <i>Transmission et la question du rythme.....</i>  | <i>281</i> |
| 2.1.3    | <i>Mémoire du corps au service de la pratique.....</i>   | <i>285</i> |
| 2.2      | CATEGORIE VERTE : TRADITION/TRAHISON .....   | 289        |
| 2.2.1    | <i>De la trahison comme un conflit avec un dehors qui prend le dessus et les questions de la posture de l'enseignant vers les limites au service de l'éthique professionnelle et personnelle .....</i> | <i>290</i> |
| 2.2.2    | <i>Quand la tradition devient une limite à dépasser : le yoga aujourd'hui dans ses transformations ; vers les entre-deux possibles.....</i>  | <i>294</i> |
| 2.2.3    | <i>Les formes de traductions dans le yoga pour dépasser les limites des mots .....</i>   | <i>296</i> |
| 2.2.4    | <i>Vers les espaces de créativité dans la tradition .....</i>  | <i>298</i> |
| 2.3      | LA CATEGORIE DEDANS/DEHORS ET LEUR ENTRE .....   | 300        |
| 2.3.1    | <i>Le dehors comme environnement ouvrant et éprouvant .....</i>  | <i>301</i> |
| 2.3.2    | <i>Le dedans éprouvé comme un terrain intérieur sensible à prendre en compte .....</i>   | <i>303</i> |
| 2.4      | CATEGORIE ACCOMPAGNEMENT/TRANSMISSION : TISSAGES AVEC LES TROIS CATEGORIES ET LES ENTRE-DEUX   | 308        |
| 2.4.1    | <i>Le rouge de l'accompagnement/transmission en compagnie du jaune de la circularité/linéarité : la temporalité dans la relation.....</i>  | <i>309</i> |
| 2.4.2    | <i>Le rouge et le vert : transmission de la tradition et dépassement de ses limites .....</i>  | <i>310</i> |
| 2.4.3    | <i>L'accompagnement/transmission avec dedans/dehors : vers l'enseignement du dedans au-dedans</i>  | <i>313</i> |
| 2.4.4    | <i>Des entre des catégories vers l'entre-deux de la catégorie transmission/accompagnement</i>  | <i>315</i> |
|          | CONCLUSION.....  | 319        |
|          | <b>CONCLUSION DE LA PARTIE 2.....</b>  | <b>322</b> |
|          | <b>CONCLUSION GENERALE .....</b>   | <b>325</b> |
| <b>1</b> | <b>RESUME DE LA THESE .....</b>  | <b>325</b> |
| <b>2</b> | <b>PERSPECTIVES DE TRANSMISSION .....</b>  | <b>328</b> |
| <b>3</b> | <b>LIMITES ENVISAGEES .....</b>  | <b>330</b> |
| 3.1      | DES LIMITES THEORIQUES .....   | 330        |
| 3.2      | LIMITES EPISTEMOLOGIQUES .....   | 331        |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
| 3.3 | LIMITES METHODOLOGIQUES.....            | 332        |
| 3.4 | LIMITES PRAXEOLOGIQUES .....            | 332        |
|     | <b>ANNEXE 1 JOURNAL AUGMENTE .....</b>  | <b>335</b> |
|     | <b>ANNEXE 2 -TABLEAU COULEURS .....</b> | <b>399</b> |
|     | <b>ANNEXE 3 .....</b>                   | <b>406</b> |
|     | <b>ANNEXE 4 .....</b>                   | <b>407</b> |
|     | <b>GLOSSAIRE .....</b>                  | <b>408</b> |
|     | <b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>              | <b>417</b> |
|     | <b>INDEX DES AUTEURS .....</b>          | <b>442</b> |
|     | <b>TABLE DES MATIERES.....</b>          | <b>446</b> |

La diffusion sans précédent que connaît la pratique du yoga de nos jours, traduisant un certain manque des sociétés postmodernes en crise, nous pose en tant que chercheur en sciences de l'éducation et enseignant devant un certain nombre de questions. Nous voyons le champ de connaissances actuellement en construction, à partir de la perspective historique de la pratique ayant des racines originelles ancrées en Orient, dans sa (ses) forme(s) moderne(s), comme fruit d'une co-construction voire une certaine hybridation avec les traditions et pratiques de l'Occident contemporain. Au vu des transformations que vit le yoga se traduisant pour et par un monde globalisé, des formes de réappropriation culturelles, la décontextualisation, l'instrumentalisation et diverses dérives, un questionnement éthique sur ces processus semble nécessaire pour la professionnalisation des enseignants et formateurs de la pratique inscrite notamment dans les programmes d'EPS. Notre démarche heuristique porte ainsi sur l'enseignement de cette pratique, dans un contexte où les formes traditionnelles de transmission, où le savoir à transmettre relève de l'in-dicible et de l'in-visible, ne sont pas adaptées à la société actuelle. En partant en exploration à travers des liens étymologiques identifiables notamment dans des langues indo-européennes, nous suivons ces tracés pour tisser à partir de là notre ancrage épistémologique. Ainsi, pendant que le paradigme cartésien du corps et de l'esprit en tant que deux entités bien distinctes et hiérarchisées se trouve contesté (Damasio), l'expérience sensible se trouve réhabilitée (Vigarello), et de nouvelles perspectives s'ouvrent pour aborder la complexité de ces rapports. La compréhension du corps en tant que structure originelle de la perception et constitution de notre rapport au monde (Merleau-Ponty), la théorie de la cognition en tant que processus relationnel énoncé à travers l'interaction incorporée avec le monde et de l'autopoïèse (Varela), permettent une nouvelle lecture d'une connaissance se faisant dans l'expérience de la corporéité. Enfin, la redéfinition du corps ouverte et ouvrante en tant qu'«... ensemble de l'activité qui nourrit notre vie consciente tout en l'excédant de toutes parts» (Billeter) permet l'intégration et une nouvelle réactualisation de l'expérience des philosophies de l'Orient. La transdisciplinarité pour construire notre cadrage théorique devient donc une voie d'entrée pour un cheminement heuristique reconnaissant la complexité de ces processus multiples, incluant la désintégration, la transformation et la régénération. Avec une méthodologie en première personne par journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga, nous nous engageons dans la recherche devenant événement faisant épreuve, lorsque « Entre un chercheur et sa recherche, pas de début pas de fin, mais une clôture opérationnelle » (Lerbet-Sérén). Dans une démarche inscrite ainsi dans la recherche action existentielle, visant entre autre à appréhender les situations-limites (Barbier), l'implication du chercheur ouvre sur une exploration à partir d'une expérience singulière relatée dans un corpus rédigé en plusieurs étapes constituant une forme ternaire. Après une analyse de contenu, et la définition des catégories par couples dedans/dehors, accompagnement/transmission, tradition/trahison, circularité/linéarité, nous avons pu analyser la dynamique au sein de ces couples de catégories et notamment l'émergence des entre-deux. Cette analyse offre une mise en mouvement spatio-temporelle des différents types de lectures du corpus. Au-delà de la verticalité d'une lecture chronologique, l'horizontalité suit les colonnes du corpus augmenté, en passant par la transversalité, rendant possible une lecture herméneutique en circularité. Une telle approche se fait par l'expérience de la limite qui ouvre et laisse apparaître une danse de l'entre. Des perspectives pour un enseignement d'un yoga des entre-deux se dessinent alors.

Mots-clés : corps ; entre-deux ; dynamique relationnelle ; journal ; yoga

The unprecedented spread of yoga practice today, reflecting a certain lack of postmodern societies in crisis, raises a number of questions for us as researchers and teachers. We see the field of knowledge currently under construction, from the historical perspective of a practice with original roots in the East, in its modern form(s), as the fruit of a co-construction or even a certain hybridization with the traditions and practices of the contemporary West. In view of the transformations that yoga is undergoing, reflected in and for a globalized world, forms of cultural reappropriation, decontextualization, instrumentalization and various abuses, ethical questioning of these processes seems necessary for the professionalization of teachers and trainers of the practice which figures now in official school programs. Our heuristic approach concerns the teaching of this practice, in a context where traditional forms of transmission doesn't suit to today's society, and where the knowledge to be passed on is both in-sayable and in-visible. By exploring etymological links, particularly in Indo-European languages, we follow these paths to weave our epistemological anchorage. So, while the Cartesian paradigm of body and mind as two distinct, hierarchical entities is being challenged (Damasio), sensible experience is being rehabilitated (Vigarello), and new perspectives are opening up to address the complexity of these relationships. The understanding of the body as the originary structure of perception and the construction of our relationship to the world (Merleau-Ponty), and the theory of cognition as a relational process enacted through embodied interaction with the world and autopoiesis (Varela), enable a new reading of knowledge that takes place in the embodied experience. Finally, an open and opening redefinition of the body as "... the whole of the activity that nourishes our conscious life, while exceeding it on all sides" (Billeter) allows us to integrate and update the experience of Eastern philosophies.

In this way, transdisciplinarity in constructing our theoretical framework becomes an entry point for a heuristic path recognizing the complexity of these multiple processes, including disintegration, transformation and regeneration. Using a first-person methodology based on the extended diary of the yoga-teacher-researcher, we engage in research that becomes an event that becomes a test, when "Between a researcher and his research, there is no beginning, no end, but an operational closure" (Lerbet-Séréni). In an approach rooted in existential action research method, one of the aims of which is to deal with borderline situations of the existence (Barbier), the researcher's involvement opens the path to an exploration based on a singular experience related in a diary written in several stages constituting a ternary form. Following a content analysis, and the definition of categories by pairs of inside/outside, accompaniment/transmission, tradition/ treason, circularity/linearity, we were able to analyze the dynamics within these pairs of categories, and in particular the emergence of in-betweens. This analysis offers a spatio-temporal setting in motion of the different types of reading of the corpus. Beyond the verticality of a chronological reading, horizontality follows the columns of the extended diary, through transversality, making possible a hermeneutic reading in circularity. Coming through the experience of the limit, opening to new possibilities and revealing a dance of the in-between. Approach for teaching a yoga of the in-between then emerge.

Keywords : yoga ; in-between ; pedagogical relationship ; embodiment ; diary