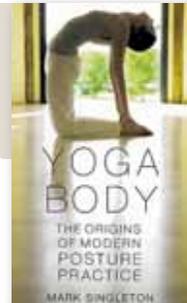


## LE LIVRE &gt;

*Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice* (« Le corps du yoga. Les origines de la pratique posturale moderne »), Oxford University Press, 2010.

## L'AUTEUR &gt;

Mark Singleton est diplômé de littérature européenne et de théologie. Auteur de nombreux ouvrages sur le yoga, qu'il enseigne, il est aussi chargé de cours à St. John's College, à Santa Fe. Il a codirigé l'ouvrage collectif de référence *Yoga in the Modern World*.



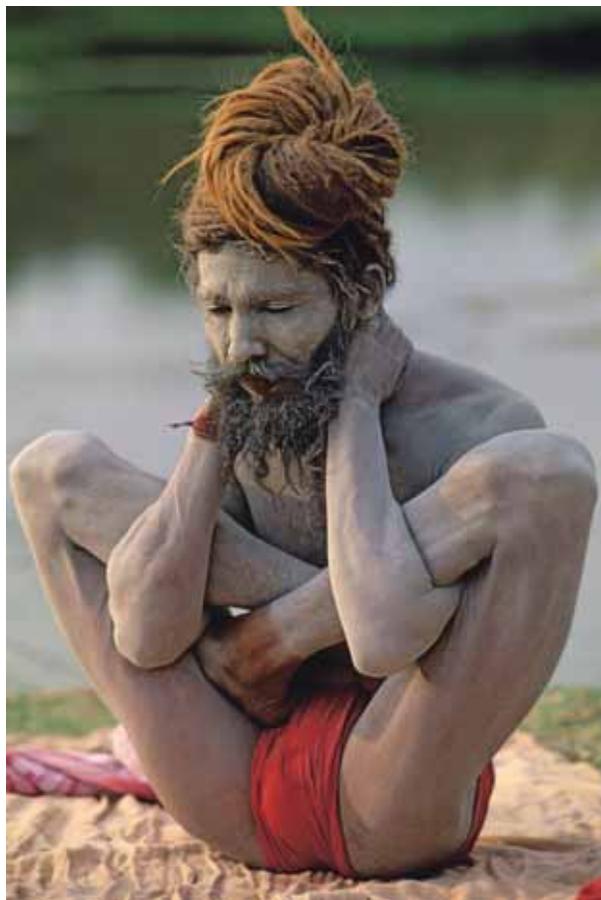
## LES CONTORSIONS DU YOGA

Cœur spirituel de l'hindouisme, le yoga a été dévoyé par ses adeptes occidentaux. Ainsi va la rhétorique puriste des militants. Mais de quoi parle-t-on ? L'histoire du yoga est celle d'un palimpseste inlassablement réécrit, dont les versions contemporaines doivent autant à l'Inde classique qu'à la culture physique britannique, la naturopathie, et certains mouvements chrétiens.

WENDY DONIGER. *The Times Literary Supplement*.

# C

ertains hindous américains ont récemment émis l'idée qu'il leur fallait « récupérer le yoga ». Pour la Hindu American Foundation, en effet, « les textes fondateurs de l'hindouisme ont les premiers exprimé la philosophie du yoga, qui reste au cœur de l'enseignement hindou » ; le yoga est l'héritage d'une « sagesse indienne » éternelle. D'autres Américains abondent en ce sens : les hindous doivent reprendre le yoga... aux nombreux chrétiens qui l'ont adopté. Le pasteur Albert Mohler Jr., président du Southern Baptist Theological Seminary, recommande ainsi aux fidèles qui ont quelque égard pour leur âme (chrétienne) de renoncer au yoga. Cette querelle me rappelle ce sketch des Monty Python où philosophes grecs et philosophes allemands s'affrontent au cours d'un match de football, qui se termine sur Marx prétendant que le buteur grec était hors-jeu. Même en déclarant hors-jeu les baptistes du Sud (ou du moins le pasteur Albert Mohler), il n'est pas interdit de se demander pourquoi tant d'hindous américains se soucient de savoir si le yoga est hindou. D'ailleurs, l'est-il ? L'une des raisons de cette crispation nous est soufflée par les accents capitalistes des propos du Dr Aseem Shukla, urologue et cofonda-



teur de la Hindu American Foundation : l'hindouisme a « perdu le contrôle de la marque » yoga ; il a été victime d'un « vol patent de propriété intellectuelle » par des gens qui ont « sacrifié la richesse spirituelle d'une religion sur l'autel du

mercantilisme le plus grossier ». Autrement dit, le yoga est une vache à lait sacrée : environ quinze millions d'Américains pratiquent – et paient pour cela – une discipline qu'ils appellent yoga, faisant de cette pratique un secteur richissime.

Mais un *casus belli* plus sérieux réside dans la double revendication historique avancée par les hindous américains militants, selon laquelle le yoga : a) apparaît pour la première fois dans les textes védiques anciens de l'hindouisme ; b) a toujours constitué le noyau dur de l'hindouisme. Le profond investissement (pour filer la métaphore financière) dont ces revendications font l'objet a lui-même une histoire. Car l'obsession de l'homme pour les racines étant ce qu'elle est, ces prétentions prennent généralement la forme d'assertions sur les origines du yoga qui relèvent de la quête de pureté du lignage, de l'ascendance raciale sans tache, quête aussi insensée ici qu'ailleurs : l'histoire du yoga, comme la plupart des histoires, est un palimpseste.

### Quatre revendications

Dans *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Mark Singleton entreprend avec brio de réfuter la thèse selon laquelle le yoga contemporain trouverait ses racines dans l'Inde ancienne. Les affirmations hindoues qu'il conteste, et les preuves qu'il invoque pour les corroborer ou les contredire, peuvent être rangées en une série chronologique de quatre revendications. Revendication 1 : le yoga est né au plus tard 2500 ans avant J.-C., au sein de la civilisation de la vallée de l'Indus, à cheval sur le Pakistan et le nord-ouest de

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, les hindous instruits méprisaient le yoga postural et ne retenaient que sa dimension spirituelle.

© FRÉDÉRIC SOLTAN/  
SYGMA/CORBIS



Chaque année, au solstice d'été, de nombreux amateurs se rassemblent à Times Square (New York) pour participer gratuitement à une séance de yoga. Vous avez dit hindouisme ?

© IMAGO/RUE DES ARCHIVES

l'Inde actuels (une civilisation qui a laissé d'importants vestiges archéologiques, mais aucun texte déchiffré). Preuve : quelques minuscules sceaux de stéatite à l'effigie d'un homme assis ; mais sa pose peut tout aussi bien refléter la manière de s'asseoir de bien des gens – en tailleur, pieds joints ou jambes croisées – qu'une posture de base du yoga, comme la position du « lotus » (*padma*) ou la « position parfaite » (*siddha*), attestées dans des textes bien plus tardifs. Outre son caractère invérifiable, cette revendication postule que le yoga voit dans ses « postures » (*asana*, littéralement « manières d'être assis ») sa véritable essence, davantage que dans ses concepts philosophiques ou religieux. Cette hypothèse est contredite par la revendication suivante. Revendication 2 : le yoga est né vers 1500 avant J.-C. dans le *Rig-Veda*, le plus ancien texte sanskrit. Preuve : le mot « yoga » apparaît dans ce texte ; mais c'est seulement au sens premier d'« atteler » (*yoking*) des chevaux à un char ou des animaux de trait à une charrue (les mots anglais et sanskrit sont apparentés) ; puis, accessoirement, pour désigner l'effort de « s'atteler » (*yoking*) soi-même à une tâche physique. Aucune trace, ici, de yoga philosophique ou postural. Tentons notre

chance encore une fois. Revendication 3 : le yoga est né quelque part au milieu du premier millénaire avant J.-C., dans les textes philosophiques sanskrits connus sous le nom d'Upanishad. Preuve : le mot « yoga » apparaît dans quelques brefs passages, pour désigner une pratique spirituelle de méditation liée au contrôle de la respiration, « attelant » les sens afin de contrôler l'esprit, puis « attelant » le corps à l'intellect, et enfin

ordre. C'est l'usage générique que la *Bhagavad-Gita*<sup>2</sup>, quelques siècles plus tard, fait du mot « yoga » pour désigner trois itinéraires religieux différents (le yoga de l'action, le yoga de la méditation et le yoga de la dévotion). Mais ces textes ne disent rien des « postures » qui caractérisent le yoga contemporain.

Revendication 4 : le yoga est né en Inde dans les *Yoga-sutra* de Patanjali, probablement au III<sup>e</sup> siècle après J.-C. De

## Le mot yoga a fini par désigner aussi bien une pratique physique qu'une discipline mentale ou une école philosophique.

l'âme à l'esprit de dieu, pour accéder à un corps immortel « façonné par le feu du yoga ». C'est celui que Mircea Eliade a révélé à toute une génération dans *Le Yoga. Immortalité et liberté*<sup>1</sup>.

Des sources bouddhistes de la même époque évoquent aussi des techniques de discipline de l'esprit et du corps, et le mot « yoga », qui doit autant au bouddhisme qu'à l'hindouisme, a bientôt désigné toute pratique mentale ou physique de cet

nombreux adeptes contemporains du yoga voient dans ce texte le fondement de leur pratique. Mais Patanjali ne dit rien des « poses », parlant au contraire de cultiver l'« aversion pour son propre corps ». Il décrit, en revanche, les pouvoirs magiques (*siddhi*, littéralement les « perfections ») qui découlent de la maîtrise de l'esprit, comme voler, devenir invisible, marcher sur l'eau, avoir la prescience de la mort, la connaissance

<sup>1</sup> Paru en 1954, réédité chez Payot en 1991.

<sup>2</sup> La *Bhagavad-Gita* (consacrée à l'histoire de Krishna) est la partie centrale du *Mahabharata*, poème épique considéré comme l'un des textes fondamentaux de l'hindouisme, et l'abrégé de toute la doctrine védique.

du passé et du futur, la capacité de pénétrer l'esprit d'autrui et de comprendre le langage des animaux, toutes revendications reprises plus tard à leur compte par des ascètes hindous qui se qualifient eux-mêmes de « yogis ».

Le fait que l'ouvrage de Patanjali soit le texte fondateur de l'une des six doctrines philosophiques classiques de l'Inde ancienne, l'école méditative connue sous le nom de yoga, est à l'origine d'une certaine confusion. Cette philosophie est souvent qualifiée de « raja-yoga » (« yoga royal ») ou d'ashtanga-yoga (« yoga à huit membres »). Le mot yoga est ainsi devenu susceptible de désigner une pratique physique, une discipline mentale, ou une école philosophique particulière.

#### Malaise et suspicion

La confusion est encore amplifiée par l'existence d'ascètes souvent appelés « yogis », plus ou moins liés au yoga. Des preuves dispersées de cette tradition remontent au *Rig-Veda*, qui évoque ces hommes nus faisant usage de drogues et capables de « dompter le vent » (c'est-à-dire à la fois de voler et de contrôler leur respiration) ; on les associe à Rudra, l'ancêtre du dieu Shiva étroitement lié aux yogis, grand yogi lui-même et « seigneur des yogis » (Yogeshvara). Certaines traditions ultérieures cultiveront l'« aversion pour son propre corps » de manière plus radicale. Des textes des premiers siècles de notre ère décomposent ainsi le corps en ses éléments les plus abjects : excréments, urine, pus, et ainsi de suite. D'autres évoquent des hommes et des femmes qui, dans leur quête d'un dieu accessible uniquement à ceux qui sombrent dans la folie, se soumettent au jeûne, à des températures extrêmes et à d'autres formes de mortification physique, se promenant nus, mangeant parfois dans des crânes ou se nourrissant de charognes ou d'excréments, démontrant leur indifférence aussi bien à la douleur physique qu'aux conventions sociales, en une sorte de pied de nez à leur enveloppe corporelle. Ces disciplines comportaient souvent des postures difficiles, comme se tenir debout sur une jambe pendant plusieurs jours d'affilée.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, les positions de ce genre étaient devenues si célèbres qu'elles faisaient les frais de la satire ; le monumental bas-relief de Mamallapuram (l'actuelle Mahabalipuram) représente un chat (symbole de l'hypocrisie ascétique dans l'hindouisme) debout sur une patte, singeant un humain. De nombreux textes reflètent d'ailleurs le malaise et la suspi-

cion qu'inspiraient au maître de maison hindou traditionnel ces groupes marginaux de yogis, considérés comme des déments ou des magiciens aux pouvoirs paranormaux. Les hindous savaient mieux que personne que le pouvoir corrompt, et que le pouvoir divin corrompt divinement. Le conflit n'a jamais cessé entre l'image du yogi comme super-héros idéalisé et comme super-vilain honni. Ces hommes étaient réputés source de pollution, voire de danger. Ils représentaient en outre une menace sexuelle, en vertu d'une ancienne croyance en leurs pouvoirs érotiques ; on disait l'authentique ascète capable d'utiliser sa puissance sexuelle inemployée pour fertiliser les femmes stériles, tandis que le faux ascète était soupçonné d'utiliser son statut pour s'octroyer un accès illicite aux femmes. La mauvaise réputation sexuelle des yogis fut encore exacerbée à l'époque médiévale

pour vérifier la présence des chakras et, ne les trouvant pas, jeta à l'eau son exemplaire de la *Hatha-yoga-pradipika*. Les Bengalais de bonne famille considéraient l'exercice en général comme une pratique des castes inférieures.

Quand les Britanniques débarquent en Inde au XVIII<sup>e</sup> siècle, ils partagent vite une bonne partie de ces préjugés, encouragés en cela par l'aversion européenne pour la nudité et la torture de soi pratiquée par les ascètes les plus radicaux. Le yogi sur un lit de clous devient, aux yeux des Européens, le symbole par excellence de l'arrière-pensée morale et spirituelle de l'Inde.

Outre ces individus isolés, les groupes de yogis qui utilisent cette discipline pour parfaire leur corps à des fins martiales représentent souvent une menace militaire. Les yogis militants s'astreignent à des exercices censés les rendre suffisamment aguerris pour affronter les Britan-

## Les Bengalais de bonne famille considéraient l'exercice en général comme une pratique des castes inférieures.

par l'enchevêtrement du yoga et du tantra, un rite antinomiste et souvent sexuel<sup>3</sup>. Un texte yogique composé entre le XIII<sup>e</sup> et le XVIII<sup>e</sup> siècle, la *Hatha-yoga-pradipika* (« Lumière sur le yoga de la force »), décrit ainsi quinze postures. Ce traité évoque aussi la technique tantrique consistant à élever progressivement la puissance du serpent lové (la *kundalini*) le long de la colonne vertébrale jusqu'au cerveau à travers une série de chakras (« centres d'énergie »), ainsi qu'un procédé apparenté par lequel l'adepte aspire les fluides (comme les sécrétions de sa partenaire dans le rituel sexuel tantrique) par le pénis (technique du *vajroli*).

Les hindous les plus instruits n'avaient alors que mépris pour le yoga postural, bien que la discipline continuât d'être respectée comme pratique spirituelle. Les disciples du grand philosophe védique du VIII<sup>e</sup> siècle Shankara décident de rejeter la pratique physique pour se consacrer exclusivement à la philosophie et à la méditation. La *Hatha-yoga-pradipika* devient un sujet d'embarras pour les hindous, qui inventent une histoire apocryphe à propos de Dayananda Sarasvati, fondateur au XIX<sup>e</sup> siècle de l'Arya-Samaj, un important mouvement de réforme de l'hindouisme : selon la légende, celui-ci sortit un cadavre d'un fleuve, le disséqua

et les membres de ces castes inférieures. Ceux-ci arrêterent bon nombre de ces ascètes mercenaires et démantelèrent leurs organisations ; certains yogis se firent mendiants ou artistes de foire, exécutant comme des numéros de cirque les postures les plus extrêmes, telle la position du lotus en appui sur les mains.

#### Un mélange improbable

C'est alors que se produit une mutation, au fondement d'une nouvelle revendication sur les origines du yoga, qui n'émane pas des hindous. Revendication 5 : le yoga postural contemporain fut inventé en Inde au XIX<sup>e</sup> siècle. C'est la thèse la plus provocatrice de Singleton. Il soutient qu'un yoga international, anglophone, est né à cette époque, fruit du mélange improbable de la culture physique britannique, de la Science chrétienne<sup>4</sup>, de la naturopathie, de la gymnastique suédoise et de la Young Men's Christian Association (YMCA). Autant d'éléments qui se sont agrégés pour donner naissance à une forme réinventée de yoga postural, spécialement conçue pour le public occidental.

Les Britanniques ont toujours considéré les Indiens comme un peuple de gringalets, lesquels acquiesçaient, l'air penaud ; les écoliers indiens du temps de Gandhi avaient l'habitude de réciter un

3| L'antinomisme renvoie à un groupe religieux dont les membres ne se considéraient pas tenus d'obéir aux lois morales telles que les présentent les autorités religieuses.

4| La Science chrétienne est un mouvement religieux fondé en 1879 et implanté principalement aux États-Unis. Il se donne pour mission « de rétablir le christianisme primitif et son élément perdu de guérison ».

poème populaire : « Voici le puissant Anglais / Il règne sur le petit Indien, / Car étant carnivore / plus de deux mètres il fait. » Sans doute les terrains de jeux d'Eton College avaient-ils rendu l'Anglais téméraire, mais les exercices gymniques, qu'il importait désormais en Inde, y avaient aussi contribué. La musculation devint une religion qui resacralisait le corps, et les Britanniques firent du prosélytisme en Inde pour cette chrétienté athlétique, comme les missionnaires l'avaient fait pour leur chrétienté évangélique.

Dans les écoles indiennes, le professeur de gymnastique était en général un sous-officier britannique à la retraite, ignare et brutal, le plus souvent issu du corps des cipayes, ces Indiens servant dans l'armée coloniale. Ironie de l'histoire, les nationalistes s'emparèrent de cette technique censée former des soldats chargés de mater les races inférieures de l'empire, pour entraîner leur propre peuple à combattre les Européens. Même quand ils empruntaient les postures du hatha-yoga, ils les rebaptisaient et les interprétaient dans le langage de la gymnastique moderne.

Les Britanniques tentèrent ensuite de fermer les clubs de sport indiens : ils voulaient enseigner la gym à leur manière, et la contrôler, pour graver la culture physique britannique sur le corps indien. Mais les positions européennes furent alors réintégrées à la culture indienne. La passion britannique pour la culture physique, en envahissant le monde hindou, sauva le yoga physique de l'opprobre où il était tombé et lui rendit sa respectabilité. Le nouveau yoga s'appropriait désormais les techniques européennes et les exprimait dans le langage védique des Upanishad. De nombreux adeptes conjuguèrent les postures les plus extrêmes, généralement associées aux yogis itinérants marginalisés, avec l'ancienne pratique méditative dominante, et considéraient ce yoga (non plus limité au contrôle de la respiration, mais étendu aux postures) comme une voie d'accès à l'immortalité. Et les positions extrêmes prirent le chemin de l'Angleterre. Dans ce pays, où des contorsionnistes se produisaient depuis des siècles, les yogis se mirent à exécuter des exercices comme la technique d'isolement abdominal du *navli* empruntée au hatha-yoga, consistant à imprimer aux muscles de l'estomac un mouvement autonome en hélice. Le culturiste K. Ramamurthy se fit passer un éléphant de trois tonnes et une automobile sur le corps ; il intégra aussi au système indien de culture physique une

série de sports, selon lui originaires d'Inde, dont le hockey, le cricket, le tennis, le billard et la boxe.

L'accent mis sur les postures physiques du yoga fut peut-être encouragé par la publication à grand bruit, en 1883, de la traduction anglaise du *Kama-sutra*, texte devenu célèbre pour ses « positions ». La tendance à confondre les enseignements du yoga avec le *Kama-sutra* a pu conduire à surestimer l'importance des « positions » dans l'un comme dans l'autre : le yoga, toujours associé à la sexualité en Inde, fut en effet érotisé en Angleterre, l'ignorance générale du contenu culturel du *Kama-sutra* n'ayant d'égalé que l'ignorance du contenu philosophique du yoga (classique), dans l'un comme dans l'autre pays. Le yoga et le *Kama-sutra* satisfaisaient au mélange schizophrénique de condamnation publique et d'obsession privée dont le sexe faisait l'objet à l'époque victorienne. Des revues comme *Health and Science* publièrent des clichés incontestablement éro-

suivi par le raja-yoga, qu'il entendait ressusciter. Vivekananda pensait toutefois que la culture physique, sous sa forme européenne, était essentielle pour la jeunesse indienne, et on dit qu'il considérait le football comme une meilleure voie d'accès à dieu que la *Bhagavad-Gita*.

### Gymnastique féminine et mysticisme parachrétien

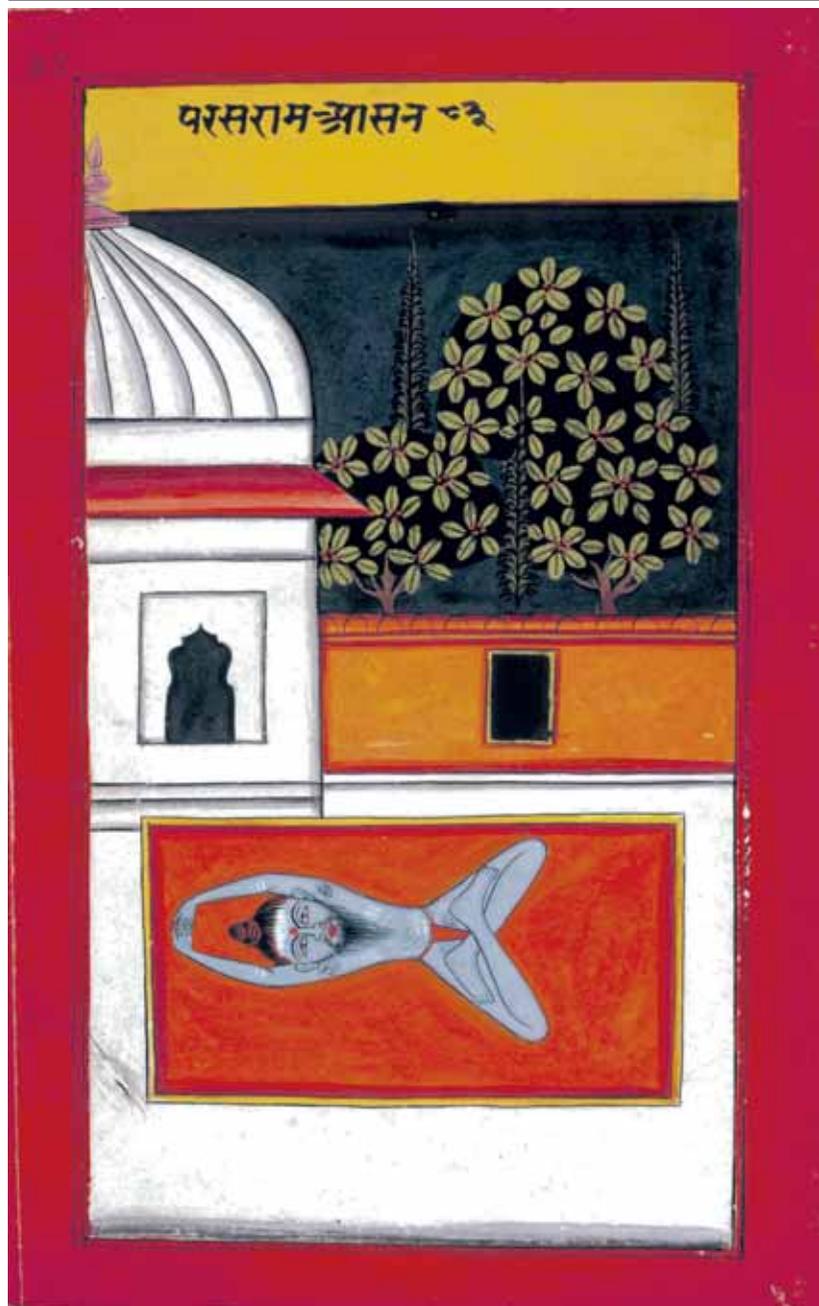
Mais le yoga védique de Vivekananda n'est pas le précurseur du yoga pratiqué aujourd'hui en Amérique. Si ce dernier puise à de nombreuses sources, il doit beaucoup à l'invention par T. Krishnamacharya, entre 1930 et 1950, d'une séquence de mouvements originale, en partie inspirée d'une tradition gymnique royale de Mysore, et à l'ouvrage de B.K.S. Iyengar, *Light on Yoga*, publié en 1966. D'autres techniques que nous identifions aujourd'hui comme du yoga constituaient déjà dans les années 1930 un pan de la culture physique occidentale, sans être encore associées d'aucune manière au yoga. Au même moment, certaines femmes commençaient à promouvoir une méthode « d'étirement spirituel et de respiration profonde » qu'elles appelaient « yoga pour femmes ». Car la pratique était désormais sexuée : tandis que le yoga postural s'est développé dans un environnement masculin, athlétique, chrétien, nationaliste et martial (il est encore pratiqué par les organisations nationalistes hindoues), le yoga « harmonique », fondé sur « les étirements et la relaxation », est une synthèse de gymnastique féminine et de mysticisme parachrétien. Les femmes sont encore aujourd'hui plus nombreuses que les hommes à pratiquer le yoga.

Après que Vivekananda a rejeté le hatha-yoga, les yogis hindous modernes se le réapproprièrent en en réécrivant la tradition : ils laissèrent de côté les postures jugées repoussantes ou tout simplement irréalisables, et associèrent à sa pratique un régime alimentaire, de la relaxation, la propreté et la respiration, tous ingrédients attestés dans certaines des nombreuses autres formes de yoga indien ancien. Ils remplacèrent les éléments désagréables par des éléments plus séduisants, ainsi que par de nombreux éléments nouveaux, prétendant que les yogis n'avaient jamais rien connu d'autre. Au total, de nouvelles combinaisons de méthodes occidentales et orientales de culture physique furent appropriées comme relevant d'un savoir hindou ancien. Le yoga contemporain n'a plus grand-

## La passion britannique pour la culture physique, en envahissant le monde hindou, sauva le yoga de l'opprobre.

tiques de femmes et d'hommes nus dans des postures de yoga, manière d'anthropologiser et d'orientaliser le sexe, de le mettre à distance et de le rendre inoffensif pour les lecteurs anglais en leur assurant, ou en faisant semblant de leur assurer, que ces images n'avaient rien à voir avec des corps réels, leurs corps, mais seulement avec les corps d'étranges individus à la peau sombre issus de contrées lointaines.

L'influence mutuelle poursuivit son mouvement de balancier, puisque les hindous réagirent aux nouvelles versions européennes du yoga en introduisant en Amérique une autre forme de pratique encore. En 1896, révolté par les contorsions physiques et les corps entortillés des postures yogiques, Swami Vivekananda – l'un des philosophes qui firent connaître l'hindouisme en Occident – annonça qu'il abandonnait le hatha-yoga car il était trop difficile, long à apprendre, peu satisfaisant en termes d'épanouissement spirituel, et que l'objectif de faire vivre les hommes le plus longtemps possible et en parfaite santé était moins important que l'objectif spirituel pour-



Un yogi couché sur une natte. Miniature indienne du XVIII<sup>e</sup> siècle.

© BRITISH LIBRARY/AKG

chose à voir ni avec les Upanishad ni avec le hatha-yoga. La plupart des nouveaux pratiquants occidentaux cherchent à se détendre après une dure journée de bureau, à renforcer leurs abdos et à réduire leur taux de cholestérol ou leur tension artérielle; leur yoga axé sur la relaxation et les étirements peut aussi comporter des lavements réguliers, un traitement contre le mal de dos, une remise en beauté ou un régime végétarien à base de yaourt – et un cheminement vers dieu. Pour certains, le yoga est une méditation religieuse, pour d'autres une routine sportive, pour d'autres encore, les deux. L'union de la pratique physique et spirituelle était possible pour les Indiens de l'Antiquité et reste un objectif réel pour

de nombreux yogis contemporains. Ce type de synthèse est affirmé par une vieille plaisanterie : un prêtre jésuite, alors que son évêque interdit de fumer en méditant, s'incline respectueusement mais déclare que nul ne verra sans doute aucun inconvénient à ce qu'il lui arrive de méditer en fumant. Pourtant, choisir de ne faire que fumer ou méditer est exclu aussi bien par les chrétiens du pasteur Albert Mohler que par les hindous de la Hindu American Foundation, tous d'accord pour voir dans le yoga un système intrinsèquement religieux.

Ces hindous américains, soucieux de leur image, craignant (non sans raison) de voir leur religion réduite par l'Occident au stéréotype d'une foi polythéiste faite

« de castes, de vaches et de curry ». Ils cherchent à contrebalancer ces accusations en allant vers l'extrême inverse et en prétendant que tout, en Inde, est et a toujours été d'essence spirituelle, point de vue étriqué qui pousse certains à prononcer « Karma-sutra » au lieu de « Kama-sutra ». Ils affirment que le yoga – plus que les rites sacrés, le culte des images des dieux, ou d'autres formes d'hindouisme plus ferventes, plus collectives et répandues – est l'essence même de l'hindouisme, que le yoga a toujours été de nature purement spirituelle et hindoue.

Mais cette revendication ignore l'histoire complexe de cette pratique. Il existe bien un yoga indien ancien, mais il n'est pas à l'origine de l'essentiel de ce qui s'enseigne aujourd'hui dans les cours de yoga. Cette même histoire montre aussi, cependant, que le yoga postural contemporain a plus de racines historiques dans l'hindouisme classique que Singleton ne veut l'admettre. Les Européens ne l'ont pas inventé de toutes pièces, mais ils l'ont énormément adapté. Ils ont fait de ce sujet d'embarras un motif de fierté culturelle, et remplacé une tradition qui encourageait l'« aversion pour son propre corps » par une autre, enracinée elle aussi dans l'Inde ancienne et dédiée à la perfection physique. Les yogis indiens et américains modernes n'ont pas emprunté leurs méthodes à la gymnastique européenne, ils n'ont fait que les lui reprendre. Ce que Mark Singleton démontre, avec des preuves écrasantes, irréfutables, fascinantes et souvent hilarantes, c'est que le yoga est une construction interdisciplinaire riche, multiculturelle et en perpétuelle évolution, aux antipodes du purisme de certains de ses adeptes. □

Cet article est paru dans le *Times Literary Supplement* le 4 mars 2011. Il a été traduit par Hélène Quiniou.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- **Mircea Eliade**, *Techniques du yoga*, Gallimard, coll. « Folio », 1994. La diversité du yoga explorée par le grand historien des religions.
- **Patanjali**, *Yoga-sutras*, Albin Michel, 1991. Les textes considérés comme fondateurs du yoga.
- **Pierre Feuga et Tara Michaël**, *Le Yoga*, PUF, coll. « Que-sais-je ? », 2003. Par un professeur de yoga et une spécialiste du CNRS.