



LES TICS DE L'ÉPOQUE

Notre reporter en plein effort, en train de tenir la posture de la déesse (Utkata Konasana).

J'AI INFILTRÉ UN STAGE DE YOGA

PENDANT L'ÉTÉ, NOS VAILLANTS REPORTERS VONT AU BOUT DE CES PRATIQUES QUI NOUS OBSÈDENT. PREMIÈRE IMMERSION : PATRICK WILLIAMS A TENTÉ DE REPRENDRE CONTACT AVEC SON CORPS DANS UN FESTIVAL YOGI EN ITALIE.

PAR **PATRICK WILLIAMS** PHOTOGRAPHE **JULIE ANSIAU**

Paris, juin 2019. Ma rédactrice en chef me convoque dans son bureau. « L'idée est simple : je voudrais que tu ailles dans un festival de yoga et que tu racontes ce que tu vois, à la première personne. » Alors que la mode du yoga ne cesse de s'étendre (300 millions de pratiquants dans le monde), les festivals qui lui sont dédiés pullulent, soutient-elle. Et justement, près de Bologne, en Italie, se tient le Yamm Festival, un rassemblement branché qui réunit des maîtres yogis venus de tous les horizons, et notamment Yogrishi Vishvketu, un célèbre gourou indien. Ce serait cool que j'y aille faire un tour. Pourquoi m'avoir choisi moi ? « Tu n'as jamais fait de yoga, tu es notoirement non sportif, tu auras un regard neuf ! » En effet, je n'arrive même pas à m'asseoir en tailleur tellement je suis raide. Ce sera M. Hulot chez les yogis, en quelque sorte. Me voilà parti... Je croise les doigts pour que tout se passe bien (à défaut de pouvoir croiser les jambes).



Le gourou Yogrishī Vishvketu.



Morena,
chanteuse
de kirtan (chants
dévotionnels).



Le maître américain
Saul David Raye.

BOLOGNE, VENDREDI 28 JUIN

Sorti de l'aéroport, accompagné de Julie Ansiu, la photographe (une vraie spécialiste du yoga, elle), je monte dans le minibus qui nous emmène à Milano Marittima, la station balnéaire où a lieu le festival. Sur la banquette, à mes côtés, il y a Yog Sundari (Julia Anastasiou), une prof de Kundalini britannique, qui est habillée de façon très coquette, maquillage, bracelets, petites mules dorées. Le genre Anglaise en vacances. Pas du tout le gourou hippie. Elle m'explique : « Les festivals sont formidables car on peut essayer différents types de yoga, pratiquer avec différents professeurs. C'est comme un grand buffet, et c'est très convivial ! Moi, à la base, je suis prof de holistique, mais j'ai aussi fait de la thérapie ayurvédique, avant de faire du yoga Akhanda... » Puis elle se lance dans un discours qui me laisse perplexe sur la « divine énergie féminine que nous avons en nous et qu'il faut libérer », mais elle est très sympa. Je me propose d'aller à son cours du lendemain. Sur quoi portera-t-il ? « Oh, il s'agit de "wombology", une thérapie par l'utérus ! » me dit-elle dans un grand sourire. Euh, oui, je viendrai peut-être...

SAMEDI 29 JUIN

09.00 Le Yamm Festival se déroule dans une magnifique pinède. Sous les pins parasols, dans diverses clairières ont lieu des ateliers aux noms des plus étranges. Akhanda yoga, Yin yoga, Kundalini, Yoga Nidra, Anusara, Creature yoga, Healing Yoga... Il y a même, sur la plage, du yoga sur des planches de surf... « C'est ahurissant de constater le nombre de sortes de yoga qui existe, s'étonne Julie. Chaque professeur aujourd'hui semble vouloir inventer sa propre tambouille... » Si certains sont un peu bidon, d'autres sont infiniment respectables. Pour ma part, j'opte pour une valeur sûre : le cours de Vishvketu (prononcer Vish-vé-kétou), la star du festival, inventeur du Akhanda, une forme de hatha yoga, inspiré de l'enseignement traditionnel. Ce maître en spiritualité, vénéré par tous les visiteurs, est un petit homme adorable en longue chemise orange et turban rouge. Installé sur une estrade, il parle anglais avec un fort accent hindou. De mon côté, sur mon tapis de sol, j'ai chaud, je suis bloqué, je n'arrive évidemment pas à faire la majorité des postures. Alors je regarde autour de moi pour voir comment font les autres, ce qui a le don d'énerver mon voisin de droite. Heureusement, Vishvketu me déculpabilise : « Ne forcez pas. Il ne s'agit pas d'être flexible physique-



Un cours de
Kundalini sous
les pins parasols.
À droite, une
personne peine à
lever la jambe...

ment, mais flexible dans sa tête... » Voilà qu'on fait le pigeon royal. J'ai la jambe gauche qui tremblote nerveusement tellement je ne suis ni souple ni musclé. Après avoir tenté la position du cobra, où je manque me démettre une vertèbre, commencent des exercices plus méditatifs. Je plonge en moi-même, c'est délicieusement agréable. « Vishvé » nous explique des trucs cool : « Ce corps vous a été légué par vos ancêtres, il y a tellement de gens qui vivent en vous, ils ont fait ce qu'ils ont pu, pardonnez-leur... Apprenez à reprogrammer ce corps, ouvrez votre esprit... Sentez votre cœur, soyez bienveillant avec vous-même... » Dis comme ça, ça n'a l'air de rien, mais quand lui le prononce, ça prend une tout autre profondeur. Ici, beaucoup de gens sont allés en Inde dans l'ashram fondé par Vishvketu, à Rishikesh. Quand ils en parlent, on dirait que c'est aussi simple pour eux que d'aller à Cergy-Pontoise. Mondialisation du yoga, où des gens de toute nationalité parcourent la planète à la recherche d'un éveil spirituel. Euh, et l'empreinte carbone dans tout ça ?...

13.00 Au repas de midi (veggie évidemment), qui a lieu dans un grand bungalow en bois, je parle avec Nathalie, une Française qui vient de La Rochelle et qui s'occupe de personnes âgées. « J'ai constaté que le yoga peut leur apporter beaucoup ! » Même son de cloche du côté de Larisa, une psy anglaise qui travaille pour des ONG dans des pays en guerre. « Parfois cela me semble plus efficace que la thérapie pour des populations traumatisées. » Je suis impressionné par la conviction de mes condisciples. Une pratique ancestrale venue d'Inde sera-t-elle la solution miracle pour résoudre tous les maux de notre monde moderne ? ○ ○ ○

○ ○ ○ **14.30** Pour digérer mon quinoa/légumes grillés/graines germées, je m'offre une séance de « sleep yoga » avec Anandi, une Anglaise qui ressemble incroyablement à Anny Duperey. C'est hyper relaxant, je m'endors à moitié. Je rêve que je suis Bernard Le Coq. J'entends quelqu'un qui dit à côté de moi : « Il est nul, son cours, je m'en vais... », mais bon, moi ça me convient bien...

16.00 Nous voici cette fois dans la clairière n°3 avec Saul David Raye, un maître yogi américain accompagné d'un guitariste et d'un violoniste. Un type assez célèbre, paraît-il. Le mec est cool, bien sapé, une belle gueule, on dirait un acteur genre Dennis Hopper. Mais ça démarre très mal. On doit tous se mettre en rond en se donnant la main et en ondulant du bassin, tout en chantant quelque chose au sujet d'un amour invisible qu'on pousse au milieu de notre cercle en fusion... Aïe. Mon mauvais esprit se réveille. J'ai furieusement envie de ricaner. « Ce n'est pas vous qui respirez, c'est le souffle qui respire à travers vous », « Faites corps avec la Terre-Mère » : moi, je fais surtout corps avec l'ironie. Mon chemin d'éveil va être encore long... Seulement voilà, le mec parle de façon tellement calme, pénétrée, sincère, avec l'air intelligent et sans en faire des tonnes que je suis vite sous le charme. Je comprends : un bon maître yogi, ce n'est pas seulement quelqu'un qui médite depuis des dizaines d'années, c'est aussi quelqu'un qui sait manier la langue, ménager les blancs, trouver le rythme, les bons enchaînements. À la fin de son cours, Paola, une ravissante Italienne, se précipite vers un Américain d'une soixantaine d'années, très beau, genre Robert Redford. « Mais vous êtes acteur, non ? », lui dit-elle en se pâmant. Ils commencent à discuter. Les festivals de yoga semblent un excellent endroit pour draguer.

18.00. On finit la journée par un kirtan, une série de chants indiens. Là, j'ai plus de mal. Répéter en boucle « Radhey radhey radhey govinda govinda radhey » une bonne centaine de fois, en ayant l'air extasié, ne me branche que moyennement. Il y a une sorte de Hare Krishna qui tape furieusement sur son tambour. Ce n'est plus Ravi Shankar, c'est Ravi de la crèche. En même temps, je m'en veux d'être aussi négatif dans cet océan de positivité. Pour me rassurer, je me dis qu'on peut trouver formidables les exercices et les pratiques du yoga sans forcément adhérer au folklore spirituel qui va avec... Je rentre à mon hôtel boire une bonne bière et manger une pizza.

DIMANCHE 30 JUIN

08.00. Je retrouve ma copine Yog Sundari (alias Julia), l'Anglaise, à son cours de Kundalini, un yoga traditionnel et très puissant. Julia rayonne, dégage des bonnes « vibes » qui vous enveloppent et vous bercent. On enchaîne les postures. Inspirez/expirez. On écarte les mains, on les tend vers le ciel, on les ramène sur sa poitrine avant de serrer les poings et de les faire tourner sur eux-mêmes, un peu à la manière d'un Claude François. Et on recommence. Tout ça sur une musique presque funky. « Libérez l'énergie féminine qui est à la base de votre colonne vertébrale, en remuant votre bassin d'avant en arrière », dit-elle. M'agitant comme un forcené, je libère si bien mon énergie féminine que j'ai l'impression d'être devenu une Clodette. Et ça fait du bien : je me mets à rigoler tout seul, rire libérateur qui



Un moment difficile : la posture de l'arc...



La cérémonie finale.

me détend sacrément les chakras. C'est ça, la magie Kundalini ? Tout le monde est super happy.

09.30 Mon tapis de sol sous les bras, je parle au mec qui ressemble à Robert Redford. En fait, ce vieux beau en short moulant est vraiment acteur. Il s'agit de Clayton Norcross, un comédien d'« Amour, Gloire et Beauté », la série culte des années 1980 ! Oh my God ! Grosse star en Italie, il habite entre Los Angeles et Rome et est venu au festival pour voir son pote et gourou Saul David Raye. « Il est fantastique, ce mec, me dit-il. Et ce festival est vraiment bien. » Comme quoi le yoga, ça peut être glamour... « Les festivals de yoga sont les nouveaux festivals de rock, m'explique un peu plus tard Piero Casanova, le fondateur de Yamm, un ancien dj et organisateur de concerts. Autrefois, les gens voulaient se

défoncer, faire la fête, frimer. Aujourd'hui, ils veulent prendre soin d'eux-mêmes, manger de façon saine, entamer une recherche spirituelle. Et communier ensemble... » Confirmation de Giulia, une Italienne d'une soixantaine d'années, ancienne journaliste de mode, qui a organisé le premier festival de yoga italien à Milan, en 2005. « Je suis très contente que le yoga ait autant de succès. Mais cela m'inquiète aussi. On voit apparaître de plus en plus de « yogas gadgets », qui se concentrent sur le côté physique et oublient la dimension spirituelle. Si vous voulez mettre des leggings fluo et prendre des poses sexy sur Instagram, autant faire de la gymnastique ! » Mais ici, à Yamm, ça ne risque pas d'arriver. Piero, l'organisateur, un adorable gros ours à la barbe blanche, qui a eu une révélation il y a plus de vingt-cinq ans sur les bords du Gange, a axé son festival sur des pratiques de respiration/méditation proches de la tradition...

16.00 Je passe deux minutes au cours de Creature Yoga, de Bess Prescott, une jeune Australienne qui fait réciter des mantras. Mouais.

16.30 Je finis la journée en beauté lors d'une nouvelle séance avec Vishvketu. Celui-ci est en pleine forme, toujours plus décontracté. Rigolant comme un gamin, puis disant un truc super profond qui vous retourne la tête... Durant une séance de méditation, pendant qu'on fait le « humming bee » (le bourdonnement de l'abeille), je revois très nettement la cour de récré où je jouais en CM1 et tout un tas de souvenirs d'enfance que j'avais oubliés. Le nirvana ? Allongé, j'ouvre les yeux. Il y a le ciel bleu au-dessus de ma tête, le faite des pins parasols, un oiseau blanc qui passe. Je suis complètement apaisé. Un peu comme lorsque j'avais vécu cette super descente d'acide à la Route du Rock à Saint-Malo en 1995. Piero a raison : les festivals de yoga sont les nouveaux festivals de rock, la défonce et la boue en moins. Dans la clairière, tout le monde se met à chanter « Radhey radhey radhey govinda govinda radhey ». Le mantra me berce. Je vais finir par trouver ça sympa, je crois... ■