

**RITUEL ET TRANSFORMATION PERSONNELLE
DANS LA COMMUNAUTÉ DE L'ASHTANGA YOGA À MONTRÉAL**

Marlène Bouchard

Groupe de recherche diversité urbaine
Centre d'études ethniques des universités montréalaises
Université de Montréal

Document de travail / Working Paper
2015

Groupe de recherche diversité urbaine (GRDU)

Centre d'études ethniques des universités
montréalaises
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514 343-7522
Télécopieur : 514 343-2494
Courriel : grdu@umontreal.ca
<http://www.grdu.umontreal.ca/>

Adresse physique :
Département d'anthropologie,
Pavillon Lionel-Groulx
3150, rue Jean-Brillant,
bureau C-3072
Montréal (Québec) H3T 1N8

Dépôt légal : 2015
ISBN : 978-2-921631-74-7
ISBN : 978-2-921631-75-4 (numérique)
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec

Diversité religieuse au Québec

Les documents de travail de la série « Diversité religieuse au Québec » sont des rapports réalisés dans le cadre du projet de recherche « Groupes religieux, pluralisme et ressources symboliques », mené par des membres du Groupe de recherche diversité urbaine (GRDU) et d'autres collègues depuis septembre 2006. Ce projet s'intéresse aux groupes religieux établis au Québec depuis les années 1960, qu'ils représentent de nouvelles religions, des religions déjà implantées ailleurs et importées au Québec par des immigrants, voyageurs québécois ou autres, ou encore de nouveaux courants de religions qui se sont établies dans la province.

Le projet a bénéficié d'une subvention FQRSC « Soutien aux équipes de recherche » (Fonds québécois de recherche pour la société et la culture) et d'une subvention de recherche du CRSH (Conseil de recherche en sciences humaines du Canada). Deirdre Meintel dirige ce projet auquel collaborent ou ont collaboré de nombreux chercheurs : Josiane Le Gall (Université de Montréal), Marie-Nathalie LeBlanc (Université du Québec à Montréal), François Gauthier (Université du Québec à Montréal), Khadiyatoula Fall (Université du Québec à Chicoutimi), Géraldine Mossière (Université de Montréal), Sylvie Fortin (Université de Montréal), John Leavitt (Université de Montréal), ainsi que Claude Gélinas et Fernand Ouellet (tous deux de l'Université de Sherbrooke). Le projet est coordonné par Véronique Jourdain (Université de Montréal).

Chacun des documents de recherche de cette série présente l'étude spécifique d'un groupe religieux ayant fait l'objet d'une étude ethnographique approfondie. Exception faite de ceux de Deirdre Meintel et de Géraldine Mossière, ces documents constituent des versions abrégées et condensées des rapports exhaustifs rédigés par chacun des assistants, à la suite de leur travail de terrain.

Les chercheurs et les assistants du projet souhaitent que les résultats de leurs recherches contribuent à une meilleure connaissance de la diversité religieuse actuelle du Québec. À cette fin, les documents de cette série ont été adaptés à un public assez large, soit non seulement aux étudiants, enseignants, chercheurs et intervenants sociaux et en santé, mais aussi à tous ceux qui s'intéressent au pluralisme religieux québécois.

Table des matières

INTRODUCTION	1
PRÉSENTATION ETHNOGRAPHIQUE DE LA SATTVA YOGA SHALA ET DE LA COMMUNAUTÉ	2
Organisation de la communauté.....	2
Composition de la communauté	2
Genre, ethnicité et classe sociale	3
Éléments de différenciation entre les membres de la shala.....	3
Dimension communautaire.....	4
Dogme	5
Normes à la sattva yoga shala	5
Rituel et états modifiés de conscience	6
Structure du rituel.....	8
États modifiés de conscience et modes d'attention axés vers l'intérieur	11
TRANSFORMATION PERSONNELLE CHEZ LES MEMBRES DE LA SATTVA YOGA SHALA.....	14
Apprenticeship et la notion d'incorporation (embodiment) dans le rituel	14
Développement de nouvelles connaissances incorporées.....	16
Aiguillage du sens kinesthésique	19
Une confrontation à l'habitus	20
Reconnaissance de la présence des affects	23
CONCLUSION	27
BIBLIOGRAPHIE	29
BIOGRAPHIE.....	31
NOTES	31

Introduction

Les changements produits par la modernité ouvrent l'espace à l'élaboration de nouvelles pratiques religieuses fondées sur l'expérience personnelle et les besoins individuels (McGuire 2008; Giordan 2009). Ce contexte engendre une série de changements qui mène à une « redécouverte spirituelle » du corps (Giordan 2009 : 228). Or, la centralité du corps et de l'expérience personnelle est devenue exacerbée parmi les mouvements spirituels, dont la prolifération est marquée depuis les dernières décennies. Les pratiques modernes du *yoga* en sont un emblème exemplaire. Le *yoga* place l'expérience personnelle au centre de son rituel.

En parallèle, les recherches actuelles (tel que McGuire 2008; Meintel et Mossière 2011) font ressortir comment la religiosité contemporaine est intimement liée à la santé de manière englobante (physique, mentale, émotionnelle et dans l'entourage), et, substantiellement, à la guérison. Meintel et Mossière indiquent que celles-ci dépassent le soin du corps pour correspondre principalement à la transformation du soi (2011 : 7). L'*Ashtanga Vinyasa Yoga* est un type de *yoga* moderne dans lequel ses adeptes engagent un ensemble de changements qu'ils considèrent comme étant une transformation personnelle atteignant le vécu individuel, ainsi que l'entourage social dans une certaine mesure.

Par ce document, nous cherchons à contribuer aux études ciblant la dimension réelle et expérientielle du phénomène de la transformation à l'échelle de l'individu, ainsi qu'à établir un portrait de la pratique rituelle de l'*Ashtanga yoga* tel que pratiqué par la communauté de Montréal. L'analyse contient une description ethnographique du groupe, puis une seconde section où nous précisons les modalités de la transformation personnelle témoignée par les membres¹.

Présentation ethnographique de la *Sattva Yoga Shala* et de la communauté

Organisation de la communauté

La communauté pratiquant l'*Ashtanga yoga* à Montréal fréquente principalement la *Sattva Yoga Shala* (SYS). *Shala* est un mot sanskrit signifiant « salle, école ». La SYS a été créée par Mark et Joanne Darby en 2004. La SYS est dirigée et organisée sous forme d'une petite entreprise où les membres (clients) paient les frais afin d'avoir un accès illimité à la *shala* durant une période déterminée. Le paiement est donné en échange d'un service, soit des cours de *yoga*, ou l'accès aux séances de style Mysore. Toutefois, aux yeux des membres et des Darby, le lieu de pratique sert d'espace à la création d'une communauté.

Composition de la communauté

Genre, ethnicité et classe sociale

En ce qui concerne la répartition du genre à la *shala*, le ratio des femmes oscille des deux tiers aux trois quarts du groupe, et celui des hommes, oscille du tiers au quart. Les causes de cet écart sont floues. Les instructeurs agissent sans faire de distinction entre le genre des membres. Quant à l'origine des individus, le groupe qui fréquente la *shala* représente l'envergure de la diversité montréalaise. La multiplicité ethnique est partagée entre une majorité de Canadiens anglophones, des Québécois anglophones et francophones, des immigrants de première et deuxième génération et de personnes en union mixte. L'origine ethnique ne semble pas être un facteur d'exclusion. On retrouve parmi les membres de la *shala* des individus de toutes les classes sociales et de tous les niveaux d'éducation. Une proportion plus élevée de membres fait partie de la classe moyenne et on retrouve peu d'extrêmes en ce qui concerne les différences de revenus. En matière de scolarité, une majorité détient un diplôme universitaire, et une minorité détient un diplôme secondaire, collégial ou professionnel.

Éléments de différenciation entre les membres de la shala

Le principal élément de différenciation perçu lors du terrain concerne la pratique du *yoga* elle-même. Cette différenciation entre les membres est implicite et assez minime, mais présente. N'étant pas réellement un facteur d'exclusion ou d'inclusion, elle se constate plutôt dans le respect et l'admiration que suscitent

les personnes qui se dévouent à l'*Ashtanga yoga*. Plus précisément, lorsqu'un membre pratique à la *shala* régulièrement et qu'il établit dans sa routine de vie la discipline prescrite par la méthode, il acquiert un respect et une certaine considération des autres membres. On retrouvera le même phénomène social pour les individus ayant maîtrisé les trois séries d'*asanas* de la méthode, cet accomplissement étant symbolique d'un fondement personnel solide dans la discipline requise par ce style de *yoga*.

Dimension communautaire

Bien qu'une séance de *yoga* semble être une pratique strictement individuelle pour l'observateur extérieur, les séances de style Mysore sont créatrices d'une dimension communautaire (Turner 1990a) et d'une identité collective à long terme. La corporalité propre à ce *yoga* est créatrice d'un sentiment de cohésion sociale. Ainsi, apprendre en groupe une pratique qui diffère du cadre quotidien de vie détient un effet cohésif en soi. Le fait que la multidimensionnalité de l'expérience d'un *apprenticeship*² soit difficilement exprimable rassemble les participants à travers un sentiment de partage tacite, qui est autrement mal compris ou incompris par les non-pratiquants de l'*Ashtanga yoga*. Ce partage est dû à la prépondérance de la corporalité dans le rituel de style Mysore, où le vécu est principalement somatique, c'est-à-dire ressenti et perçu au travers du corps. Par conséquent, le lien créé entre les participants est fort et profond, puisqu'il est vécu viscéralement.

Dogme

Le nom « *Ashtanga yoga* » dérive de la section *Sadhana-Pada* des *Yogas Sutras*³ de Patanjali. Le *sadhana* constitue la pratique de la personne qui entreprend le *yoga*, et peut être traduit par « *path-to-realization* » (Feuerstein 1979 : 59). Les préceptes de l'*Ashtanga yoga* se base sur la *Sadhana-Pada*. Toutefois, les enseignements de la *Main Shala*, l'école principale de ce *yoga* située à Mysore dans la province du Karnataka en Inde, forment la base sur laquelle le dogme est principalement fondé.

Normes à la Sattva Yoga Shala

Une alimentation végétarienne est théoriquement prescrite pour les personnes s'inscrivant dans une pratique solide de l'*Ashtanga yoga* – c'est pourquoi le sujet est d'une grande importance parmi les membres de la *shala*. Bien que le végétarisme soit fortement encouragé, cette norme n'est pas imposée aux membres. Il existe de plus des normes vestimentaires. De toute évidence, l'exécution des *asanas* requiert une tenue de base, soit des vêtements souples, simples et peu de bijoux. Également, la pratique est encadrée par des normes comportementales apparentes, mais non verbalisées. Lors des séances de *yoga*, les discussions ne sont pas encouragées afin de ne pas déranger les autres pratiquants, les échanges verbaux se faisant en chuchotant. Nous retrouvons

également des règles explicites de comportement, tel que le respect de l'ordre d'exécution des *asanas* et la soumission aux ajustements corporels de l'instructeur. Les seuls cas d'exception à ces dernières règles qui ont été remarqués au cours des périodes d'observation résultent d'une blessure physique, d'un handicap, ou du niveau de santé de la personne.

Bien que les pratiquants de la SYS ne soient pas obligés de s'y conformer, la structure d'enseignement à la *Main Shala* en Inde prescrit de venir aux séances de style Mysore six fois par semaine, de se reposer (c'est-à-dire de ne pas pratiquer) les jours de pleine lune, de nouvelle lune, et pour les femmes, au cours des trois premiers jours de leurs menstruations.

Rituel et états modifiés de conscience

Selon nos observations, il existe deux formats d'enseignement et d'apprentissage dans ce type de *yoga*. Pour cette recherche, l'analyse du rituel repose sur le format d'enseignement de style Mysore. Ce format est l'emblème de ce style de *yoga* et se nomme *Mysore style practice* parce qu'elle suit la forme d'enseignement de la *Main Shala*.

Les séances de style Mysore supposent que les élèves pratiquent à leur propre rythme et qu'ils connaissent, au moins en partie, ce qu'ils doivent faire – l'instructeur ne dirigeant pas la classe. Le format « non dirigé » des séances permet à chaque personne de suivre un rythme personnel, ce qui accorde aux

néophytes et aux *ashtangis*⁴ la possibilité de respecter leur capacité et leur limite – et donc d’avoir une pratique sécuritaire correspondante à la singularité de chacun. Puisque le maître ou l’instructeur de *yoga* ne dirige pas la séance oralement (format usuel des cours de *yoga*), il prodigue une attention personnalisée à chaque membre – d’une durée variant selon le temps dont l’individu à besoin pour comprendre une explication ou une technique. D’ailleurs, le rôle principal du maître est de circuler dans la salle de pratique où, au passage, il peut aider une personne à comprendre les actions multiples d’une *asana*, approfondir l’intensité de celle-ci, ou encore corriger une posture pouvant causer des blessures. Ces actions sont identifiées par tous en tant qu’« ajustements ou assistances ». Les ajustements impliquent un peu de clarifications verbales et surtout, une attention communicative essentiellement physique où le toucher peut passer du frôlement d’un doigt à une assistance plus radicale, comprenant tout le corps de l’instructeur.

La structure de ce *yoga* exige que les pratiquants exécutent sans altérations la séquence d’*asanas* (ou une section d’une séquence) selon l’ordre prescrit dans la méthode. À l’initiative de Mark ou d’un instructeur, le pratiquant apprend la séquence une *asana* à la fois par le rajout de l’*asana* suivant celle qu’il exécutait précédemment. Le rajout d’une *asana* à la séquence pratiquée par un élève va dépendre de sa progression personnelle, ainsi que du jugement de la personne responsable des séances de style Mysore.

Structure du rituel

Une séance de pratique de style Mysore se divise en trois sections : l'arrivée, la pratique en tant que telle et, la relaxation finale⁵. Elles correspondent au modèle de Van Gennep (1960), soit aux trois phases des rites de passage : la séparation de la phase pré-liminale; la phase liminale transitionnelle; et la phase post-liminale d'incorporation/réintégration. Dans un premier temps, la phase de séparation est démarquée par de multiples modalités. C'est elle qui engendre le début du changement de l'espace-temps vers une intemporalité rituelle. La séance de pratique de style Mysore se démarque du contexte quotidien de la réalisation des activités ordinaires de la vie. L'intérieur du local sort de l'ordinaire. Le studio est divisé principalement en deux salles : premièrement, une salle d'accueil où l'on enlève ses vêtements ordinaires et où se trouve le bureau d'enregistrement des membres, puis une deuxième salle où se déroulent les séances de *yoga*. Dans la salle d'accueil, des tableaux aux représentations variées (par exemple de *yogis* en méditation et des photos de Pattabhi Jois, le *guru* principal de ce *yoga*) sont accrochés aux murs, la lumière est tamisée et le tout est accompagné par de l'encens et des bougies. Cet accueil crée une atmosphère particulière où l'ambiance générale est calme, posée et mystique. Durant cette première entrée, certains comportements symboliques signifient le détachement de l'individu de la structure sociale. Dans notre recherche, la phase initiale du rituel est une suite d'intermédiaires qui permet au pratiquant de se

calmer, de détourner son esprit de l'extérieur et de sa routine quotidienne dans le but de s'introduire dans un état d'esprit distinct, voire prescrit, à la séance du style Mysore. Par exemple, après avoir changé ses vêtements chaque personne passera du studio à la salle de pratique calmement et sans bruit, déposera son matelas de caoutchouc avec la même attitude et ne communiquera qu'en chuchotant. Toute cette procédure se déroule telle une mise en scène dans laquelle chacun joue son rôle. Nous ne sommes certainement pas en face d'une activité spontanée : cette étape préparatoire est nécessaire, car il faut se mettre dans « l'ambiance ». La transition entre la phase initiale et la phase liminale est produite par le passage des membres de la salle d'arrivée à la salle de pratique. La seconde phase ouvre sur un espace où tout est possible, ou presque; le rituel opère de façon entière et on entre pleinement dans l'espace-temps rituel. Une fois entré dans la salle de pratique, le membre se place de sorte à faire face à l'est parmi les autres pratiquants qui ont déjà amorcé leur pratique. L'ambiance est différente de celle de la salle d'accueil : le son de la respiration des pratiquants déjà en place et l'énergie dégagée par leur corps en mouvement sont des catalyseurs du calme et de l'état d'esprit nécessaires à la phase liminale. L'élève s'installe et se recueille quelques instants pour ensuite procéder à la séquence d'*asanas* qu'il fait habituellement. Tous les participants suivent la structure de la méthode sans l'altérer. Brièvement, ils débutent avec les *surya namaskara A* et *B*, procèdent ensuite à une série d'*asanas* exécutée debout et

une autre, au sol. Le pratiquant termine sa pratique avec une série d'asanas nommée la séquence finale⁶.

Les Darbys complètent tranquillement la séquence finale de leur pratique d'*asanas* à l'heure où la majorité des pratiquants arrivent. Lorsqu'il a terminé sa séance, Mark donne le signal pour l'exécution du chant d'ouverture de la séance du groupe. Tous les participants mettent alors fin à l'*asana* dans laquelle ils se trouvaient et se tiennent debout en face de l'instructeur en joignant leurs paumes. Le chant commence et termine par le mantra *Om* et a un rythme qui est moins celui d'une chanson que d'un remerciement ou d'une prière. Le chant est récité simultanément par les instructeurs et les participants. Une fois le chant terminé, chacun continue sa séquence où il l'avait laissée. À partir de ce moment, les instructeurs circulent entre les participants pour le reste de la séance et procèdent aux ajustements et aux assistances.

Selon Van Gennep, la dernière phase des rites de passage (l'agrégation) permet aux participants de réintégrer le quotidien tout en étant changés. En quelque sorte, la séquence finale d'*asanas* est une pré-phase d'agrégation. En terme d'analyse du rituel, la séquence finale est encore dans l'espace-temps rituel. Cependant, dans l'idéologie de l'*Ashtanga yoga*, elle sert principalement à « refroidir » le corps, et à balancer les effets de la pratique que l'individu vient de compléter. À la toute fin de la séquence finale, le pratiquant fait une asana

nommée, *shavasana*, où le mot signifie « posture du mort ». Chacun y demeure pour une durée indéterminée. L'*asana* finale vient clore la pratique, et par conséquent, terminer le et marquer la fin du rituel.

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

Les rituels peuvent provoquer des émotions ou des humeurs ou encore, les manipuler. Dans le cas de l'*Ashtanga yoga*, la séance est imprégnée de calme. Lorsqu'il entre dans la *shala*, le pratiquant se met dans un état d'esprit stable, paisible, bien que concentré. Encore, un état de relaxation est généralement incité par l'*asana* finale. Un autre aspect des états modifiés de conscience ressort de la structure même de la pratique. L'apprentissage de l'*Ashtanga yoga* diffère des autres types de *yoga* quant à la fonction mimétique. La présence de la fonction mimétique est indéniable, mais elle est réduite à un minimum, et n'est pas encouragée. À savoir, lors d'une séance de style Mysore, le participant procède de mémoire à la séquence d'*asanas* préétablie dans la méthode, tandis que l'instructeur responsable se déplace dans la salle pour procéder aux ajustements. Lorsqu'elles ont lieu, les démonstrations par ce dernier sont minimales. Tout au plus, l'instructeur pointe son corps ou en bouge minimalement une partie à laquelle il rajoute quelques mots clés. Ainsi, l'attention des pratiquants n'est pas centrée sur l'imitation. La forme d'apprentissage de la méthode encourage les individus à comprendre de l'intérieur les mouvements, les sensations et les actions.

Selon les témoignages de pratiquants, la corporalité de la pratique entraîne un enrichissement de la sensibilité du corps et de l'expérience sensorielle. Ainsi, l'éloignement délibéré de la fonction mimétique et l'accroissement d'une conscience des sensations intérieures, ou somatiques, exigent l'engagement actif de l'attention du pratiquant. Conséquemment, un mode d'attention activement axé vers soi⁷ assure la prise de conscience d'autres sensations intérieures. Ce mode d'attention tourné vers l'intérieur est notamment favorisé par des techniques qui exigent la concentration du pratiquant, comme les *asanas* et les techniques de respiration. Ainsi, la temporalité ralentie du rituel et l'engagement des techniques yogiques accroissent une capacité d'attention au soi ancrée dans le corps et le moment. Zarrilli définit ce type d'attention par le concept de *self-presencing* (2004).

La combinaison du *self-presencing* et de l'accroissement sensoriel somatique fait en sorte que le pratiquant acquiert un mode de réflexivité vécu à partir du corps. Pagis explique que dans les techniques méditatives, comme le *vipassana* ou le *yoga*, une part importante de la réflexivité encouragée est ancrée dans le corps et son vécu, dont les modes subjectifs, pour créer ce qu'il nomme l'*embodied self-reflexivity* (2009 : 265-266). Il est par conséquent possible de reconnaître qu'une personne soit plus fréquemment consciente de la connexion entre ses états subjectifs et corporels. L'*embodied self-reflexivity* est courante parmi les pratiquants de la SYS.

La pratique de l'*Ashtanga yoga* accroît également un deuxième type de réflexivité que nous identifions par l'expression plus courte de « *self-reflexivity* ». Il est associé aux discours internes et aux prises de conscience des tourbillons de pensées. Cet aspect de la réflexivité est abordé de façon théorique dans les textes sur le *yoga*. Il fait partie du dogme au sens où ce repliement vers l'intérieur favorise le « retrait des sens »⁸ et le développement de la concentration et la méditation, qui sont parmi les huit préceptes stipulés dans les *Yogas Sutras*. L'aiguillage des modes de perception et l'accroissement d'une prise de conscience des sensations sont nécessaires avant de pouvoir exercer « le retrait des sens ». Autrement dit, il faut prendre conscience de quelque chose afin de pouvoir le manipuler. D'autre part, l'aiguillage d'un mode d'attention replié vers l'intérieur de soi favorise l'état d'esprit méditatif. En matière de pratique, les membres de la SYS acquièrent au fil du temps une prise de conscience de leur discours interne.

Quant à cette question, il est important de rappeler que l'articulation des techniques méditatives comme l'ascétisme, le *zen* ou le *yoga*, s'établit par l'élaboration active – et nous entendons par « actif » l'emploi *engagé* du corps – d'états de conscience qui transcendent celui du quotidien. Les pratiquants expliquent que cet état méditatif est possible lorsque l'exécution des *asanas* et des autres techniques sont maîtrisées. Néanmoins, cette habileté est un processus continu et requiert une attention constante, comme l'explique Anna.

Son témoignage illustre d'ailleurs les notions de *self-reflexivity*, de *self-presencing*:

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

Transformation personnelle chez les membres de la *Sattva Yoga Shala*

Dans son ensemble, l'engagement dans la pratique de l'*Ashtanga yoga* a des impacts sur la vie d'un individu, de sorte à créer un changement que les pratiquants identifient par le terme transformation.

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

L'*Ashtanga yoga* implique une performance, une action rituelle. Par rapport aux pratiques où l'aspect corporel est extrêmement présent, Persson rapporte que cette attention portant vers une profonde incorporation est un des effets recherchés : « [...] *intensified awareness of bodily activities is the norm, as practitioners relatively consistently monitor experiences, feelings, sensations, and effects* » (2007 : 47). Or, le corps n'est pas un objet passif répondant

mécaniquement aux désirs du pratiquant. Au contraire, la pratique est un exercice actif nécessitant une intention. L'incorporation de la méthode continuellement négociée et doit même être consciencieusement cultivée (*ibid.*).

Mark en fait lui-même l'expérience dans ses enseignements :

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

La participation des membres implique un *apprenticeship* et le processus d'incarnation en fait partie intégrale (Wacquant 2005). L'*apprenticeship* est encadré dans une structure dont les parties et la forme assurent une métamorphose des pratiquants au niveau du corps/esprit, peu importe leur origine ou leurs caractéristiques sociales (Wacquant 2010). Ce processus d'incarnation se fait, d'une part, par une immersion dans un univers spécifique caractérisé par un code moral et une idéologie sous-jacente à la pratique et, d'autre part, il advient principalement par une routine disciplinée établie notamment par les séquences d'*asanas* et des techniques yogiques. Le tout présente une forme radicale d'engagement avec le corps qui peut se révéler en une influence viscérale sur le « sens » du soi chez le pratiquant⁹.

Pour le néophyte, l'apprentissage de ce *yoga* requiert de s'exposer à une méthode dont il ne connaissait pas nécessairement les bases, les structures, les idées et les techniques. S'engager dans une telle pratique de manière disciplinée

implique le choix répété de ses valeurs, cette implication devenant une méthode de socialisation majeure. D'ailleurs, la discipline de vie que requiert la méthode est exigeante et contraignante. En effet, la personne monopolise une part importante de son horaire en consacrant à la pratique de six à douze heures hebdomadairement; les *asanas* et techniques yogiques font en sorte que la séance est physiquement, mentalement et émotionnellement draconienne. Également, l'horaire matinal des séances requiert une réorganisation des autres aspects de la vie quotidienne. Ce que ce choix implique dans la structure de vie des pratiquants est considérable et peut avoir un impact sur l'organisation des activités journalières, le choix d'emploi ou l'horaire de travail. Pierre en a fait l'expérience avec les pratiques de style Mysore :

« Au niveau du travail, il a fallu que j'impose des limitations parce que je veux pratiquer le matin, aller au Mysore (séance de style Mysore). [...] Dans ce domaine, le minimum par semaine c'est 40 heures, mais je te dis que c'est le minimum parce qu'il y en a qui sont des "workaholiques" classiques qui travaillent 60 heures ou quelque chose comme ça. Sauf que moi ça ne m'intéresse pas, peut-être que c'est aussi à cause de la pratique, et que tôt le matin, il a fallu que je mette un frein au travail pour commencer un peu plus tard pour me permettre de pratiquer, de donner plus de temps pour la pratique. »

Développement de nouvelles connaissances incorporées

Bien que nous retrouvions des connaissances conceptuelles qui emploient une série de mots pour réifier ce qui est connu, l'*Ashtanga yoga* développe principalement des connaissances incarnées qui renvoient au savoir-faire et qui s'éloignent du sens sémiotique ou représentationnel¹⁰. Dans le cadre de la

séance, les processus expérimentaux qui façonnent les techniques corporelles (Mauss 1934) fournissent les moyens nécessaires pour saisir (consciemment, mais pas nécessairement verbalement) les multiples concepts abstraits constituant l'aspect discursif de la pratique concernée. Donc, au travers du rituel répété sur une base quotidienne, la pratique pourvoit non seulement une structure d'action, mais un contexte de sens qui lui est propre (Van Ness 1999 : 27). Certes, les nombreux mots clés ou symboles de la culture propre au groupe qui pratique l'*Ashtanga yoga* ne prennent sens et une signification que lorsqu'ils sont associés à des expériences non verbales vécues au cours du processus rituel. Cette signification s'avère autant être une série d'actions que de sensations haptiques et somatiques, ce qui signifie que le corps est, en soi, un vecteur de connaissance (Samudra 2008 : 666-667). Évidemment, les connaissances peuvent être aussi orientées par le verbal. Les pratiquants vont se servir, de temps à autre, de témoignages d'autres pratiquants afin de comprendre et de verbaliser ce qu'ils vivent. , Inversement, ce qu'ils « vivent » est orienté par ces informations. Malgré cela, le locus de sens principal est le corps. Ces deux types de connaissances (conceptuel et savoir-faire) ne sont pas mutuellement exclusifs. Par exemple, au cours de la phase liminale du rituel, l'instructeur procède à des ajustements qui sont principalement de l'ordre du toucher, mais où quelques mots peuvent être échangés entre lui et le pratiquant concernant la technique ou une notion. Plus précisément, les indications vocales servent à accompagner une explication gestuelle ou à orienter les mouvements

et l'expérience. Cohen emploie l'expression *somatic conundrums* pour faire référence à ce type d'interactions. Le *somatic conundrum* (2006 : 73) est comparable à une devinette qui doit être comprise de manière somatique. Lors des interactions avec les instructeurs, les pratiquants font majoritairement face à des *somatic conundrums* où l'engagement actif d'un mode d'attention somatique (Csordas 1993 : 138) est nécessaire. Dans le cadre de l'*apprenticeship* de l'*Ashtanga yoga*, les *somatic conundrums* sont un outil d'enseignement, de pratique et de socialisation. Pierre donne un exemple pour illustrer ces formules verbales. Son commentaire présente aussi le processus de compréhension suscité par les *somatic conundrums* :

« C'est certain que dans la pratique, des fois ils donnent certains cues, certaines choses qu'ils disent. Surtout au début, c'est dur de réaliser à quoi ça correspond dans le corps, comment... C'est plus, par exemple, des termes précis... des fois il y a certains termes qu'ils utilisent vraiment couramment comme, Darby dit souvent "push your feet into the floor", mais mes pieds sont toujours sur le plancher (rire). C'est comme au début, tu le comprends [le mot] mais c'est vraiment à la répétition que ces termes-là gagnent une certaine signification. »

Le témoignage de Pierre démontre que le néophyte fait à la fois face à des codes somatiques complexes à déchiffrer et à des mouvements de base difficile à exécuter. Le contexte de la pratique ainsi que tout ce qui a été appris par rapport à l'idéologie de la discipline apportent leur lot d'informations. Pourtant, le concept de *somatic conundrums* implique une complexité plus large et bien souvent plus floue que ce que le code somatique désigne. Ceci renvoie aux connaissances majoritairement somatiques qui se situent au-delà du verbal (Samudra 2008).

Ainsi, ce témoignage de Pierre est évocateur car il illustre : l'hermétisme auquel le néophyte est confronté; la socialisation qui advient par la combinaison du temps, de la pratique et du contexte; et l'acquisition de nouvelles perceptions corporelles et de nouveaux sens. L'ensemble fait partie du processus de transformation.

Par ailleurs, plusieurs connaissances et capacités développées dans le cadre de l'*Ashtanga yoga* ne comportent pas de codes somatiques. Ce type de connaissances est identifié par Csordas (1993) sous le nom de connaissances pré-objectives. Les expériences incarnées portent un sens culturellement et biographiquement acquis par la pratique, puisque les sensations corporelles perçues *sont* un mode d'interprétation (Csordas 1993; Samudra 2008). C'est par le biais de l'engagement corporel que celles-ci sont découvertes et acquises.

Aiguillage du sens kinesthésique

Une attention particulière au sens de la kinesthésie, c'est-à-dire aux mouvements du corps, ainsi qu'à la proprioception, c'est-à-dire aux sensations du corps dans l'espace, est spécifique à chaque méthode (Farnell 2008; Potter 2008). La socialisation dans l'*Ashtanga yoga* développe une attention kinesthésique et proprioceptive qui change la perception sensorielle à l'intérieur même de l'individu, ainsi que la sensation de l'environnement immédiat (personnes et objets). Dans le cadre de la société nord-américaine, les informations provenant

de la kinesthésie et de la proprioception tombent parmi les connaissances tacites de l'*habitus* ordinaire. Cependant, parmi les membres de la SYS, elles deviennent centrales au mode d'attention. Puisque cette conscience diffère de celle de l'*habitus*, le changement « de tacite à centrale » est laborieux et le développement de ces capacités est un défi d'envergure.

L'accroissement conscient de la kinesthésie est primordial dans la pratique, or ce sens n'est jamais formulé explicitement par les pratiquants. Ceci est probablement dû à la prépondérance de la conception aristotélicienne des cinq sens qui exclut celui du mouvement. Les *somatic conundrums* font ressortir ce mode de perception qui est au cœur des modes d'attention somatique et des connaissances pré-objectives adressés par Csordas (1993). Les techniques de ce *yoga* et les interactions relatives aux *somatic conundrums* sont des facteurs indéniables dans l'affinement de la kinesthésie et de la proprioception.

Une confrontation à l'habitus

L'incorporation que l'apprentissage de l'*Ashtanga yoga* nécessite permet au néophyte de se rendre compte au fil des semaines, voire après des années de pratique, des aspects non conscients et inarticulés de l'*habitus* qu'il avait dans son quotidien. Ainsi, l'*apprenticeship* peut révéler des limitations physiologiques, des modes habituels de mouvements, de postures et des tendances exercées inconsciemment parce que la méthode confronte les aspects de l'« *hexis* » déjà

acquis (Downey 2010 : 24). Par exemple, le manque d'équilibre, de flexibilité ou de conscience proprioceptive. Dès ses débuts, Pierre remarqua des changements en matière physiologique qu'il n'avait pas cru possible auparavant :

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

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

Corollairement, l'attention portée au corps implique une constitution active de nouveaux objets de/et/à la conscience perceptuelle, rendant explicite ce qui était jusqu'à maintenant indéterminé. Rappelons qu'un aspect central de *l'Ashtanga yoga* est d'apprendre à *ressentir* le corps dans l'exercice de mouvements spécifiques, tout autant que d'apprendre à bouger le corps différemment. En termes phénoménologiques, lorsqu'un individu est plongé dans une perception alternative du monde, les capacités kinesthésiques nouvellement développées changent ses sensations et perceptions corporelles. Par conséquent, la pratique de *l'Ashtanga yoga* change ce que le corps ressent parce qu'elle change la

manière dont il ressent. Bref, elle change ce que la *personne* ressent. Anna le démontre par l'expression « *self-discovery* » :

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

Ce vécu d'Anna fait écho à un point de Leder (1990) sur le sens du soi. Celui-ci explique que dans le contexte culturel nord-américain l'attention est habituellement portée hors du corps, à cause d'une primauté du mental et du sens visuel au détriment de l'attention kinesthésique et des autres sens. Selon Nevrin, le résultat général dans ce contexte est une perte de la sensation de vitalité : « [...] *when the body is habitually used as a neutral background to goal-oriented thoughts and actions, the body is not experienced as "alive"* » (2008 : 126). Dans ces conditions, une pratique qui accroît un mode d'attention au corps axé vers l'intérieur et la conscience des sensations kinesthésiques est radicale, voire transformatrice, pour la majorité des individus : elle peut « raviver » le soi. Suivant l'explication de Leder et de Nevrin et du témoignage d'Anna, on constate que l'engagement dans cette méthode peut avoir un impact profond sur le sens du soi de la personne.

Au cours de l'*apprenticeship*, les nouvelles capacités et perceptions peuvent être ressenties hors du cadre de la pratique. Plus exactement, elles permettent de prendre conscience de l'*habitus* dans la vie quotidienne, par exemple à travers le

port du corps, les gestes, les mouvements. Par ces prises de conscience, le pratiquant peut ainsi changer des aspects de l'*habitus* qui ne le satisfont pas ou lui semblaient néfastes à son bien-être, ce qui démontre une hausse de son autonomie. Les capacités d'attention et l'emploi hors du commun du corps se révèlent être un moyen pour contrecarrer des modes d'expériences perçus auparavant comme non flexibles (au sens figuré) ou inaltérables.

Reconnaissance de la présence des affects

Il faut pousser la compréhension de l'incorporation, l'*embodiment*, hors du corps afin de permettre à d'autres phénomènes faisant intégralement partie du fait « d'être », soit de l'existence, d'être reconnus. La notion d'*affect* permet de prendre en compte conceptuellement ce qui se trouve *hors* du corps tout en *provenant* de lui et en étant *en relation* avec lui. Avec cette notion, il est possible d'examiner les relations entre les composantes d'un milieu, qu'elles soient humaines, non-humaines ou entités de toutes sortes (Blackman 2010). Elle permet entre autres de remarquer leurs interactions, bien que ces composantes puissent avoir été perçues comme étant séparées et indépendantes les unes des autres avant la socialisation dans l'*Ashtanga yoga*. Encore, lorsque l'on considère que les *affects* (qu'ils soient conscients, inconscients ou non conscients) existent dans les disciplines structurées à partir du corps, ils dévoilent la manière par laquelle l'expérience, c'est-à-dire le vécu issu de la

pratique, ne se limite pas à la proprioception, la kinesthésie ou la mémoire musculaire.

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

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

Dans la salle de pratique de la SYS, cette connexion « énergétique et vibratoire » entre les pratiquants est reconnue, notamment par son effet sur les personnes. L'ambiance d'une séance influence la qualité et la pratique d'un individu. Par exemple, si elle s'avère harmonieuse, elle facilite la concentration prescrite; toutefois, si l'atmosphère s'avère rébarbative d'une quelconque manière, elle y nuit carrément. Nicole nous en fait part ainsi :

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

Ces *affects* et leurs effets sont reconnus par les pratiquants comme étant changeant à l'intérieur d'une même séance, et variable d'une séance à l'autre. Cette variation est due ordinairement aux gens qui la composent, aux états d'âme et d'esprit avec lesquels ils arrivent ou qui s'altèrent au cours de la séance.

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

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

Nicole emploie l'expression « relâcher » pour exprimer que les pratiquants peuvent se dégager d'émotions qu'ils croient néfastes. L'expression « relâcher » indique également que les émotions dégagées sont perceptibles et transmissibles aux autres pratiquants. Nicole témoigne de la prise de conscience à la fois de cette connexion et du fait que les *affects* des autres ne sont pas les siens, bien qu'elle puisse les ressentir intérieurement lors de la pratique. Nicole est par conséquent capable « de laisser de côté » les *affects* qu'elle ne considère pas comme les siens. Cette prise de conscience est transformatrice, puisque le caractère subtil, c'est-à-dire non matériel, des émotions peut rendre la distinction entre les sentiments des autres et les siennes indéterminables lorsque nous en sommes inconscients. Selon nous, cette aptitude devient possible par l'acquisition du *self-presencing*, de l'*embodied self-reflexivity* et du *self-reflexivity*. Le pratiquant gagne aussi de l'agentivité dans les situations quotidiennes, parce qu'il acquiert les aptitudes permettant de ne pas s'identifier aux *affects* provenant d'autrui.

De manière générale, la prise de conscience des *affects* permet de comprendre la présence d'un autre type d'information et de connaissances qui se retrouvent

autant chez la personne qu'en dehors d'elle. Ainsi, dans le contexte de l'*Ashtanga yoga*, le pratiquant acquiert de nouveaux types d'information sur les interactions sociales dont il fait partie. Pour l'individu, ce type d'information devient nouvellement reconnu, ce qui présente un dernier exemple de l'effet transformateur de la prise de conscience des *affects*.

Conclusion

Le cœur de la pratique de l'*Ashtanga yoga* se passe durant la période liminale (Turner 1990) du rituel. Le liminal est l'espace des possibilités et du potentiel; la liminalité est un « *fertile nothingness, a storehouse of possibilities* » (Turner 1990b : 8) et « *a process of gestation where new forms of existence are foreclosed* » (Sjorslev 2012 : 212). C'est elle qui détient le potentiel de transformation. Le pouvoir de transformation se trouve non pas dans une simple rhétorique, mais se base dans un vécu ressenti (Desjarlais : 1996). Ce potentiel réside dans l'acte corporel par le biais du vécu concret qu'il permet. En ce sens, le rituel produit réellement un effet pour l'individu ainsi que pour le groupe entier engagé dans la pratique rituelle (McGuire 2003 : 4).

Par la performance rituelle, l'*Ashtanga yoga* met en action le corps afin de socialiser le pratiquant dans un autre univers sensoriel et perceptif, où de nouvelles aptitudes corporelles et connaissances somatiques sont acquises. Moyennant un engagement à long terme, le rituel agit également sur l'aspect

psychoémotionnel de la vie du pratiquant par l'acquisition de nouveaux modes d'être, de nouveaux modes d'action et de nouveaux schèmes de pensée et de significations. Cette nouvelle socialisation touche l'ensemble de la personne et atteint sa vie de tous les jours. Par conséquent, l'action rituelle amène un nouveau point de vue et transforme l'expérience du vécu quotidien personnel. Ce changement des modèles de l'expérience altère aussi les modèles conceptuels du soi du pratiquant (autobiographique), ce qui lui accorde la possibilité de gérer le soi différemment.

Bibliographie

Blackman, L., 2010. « Embodying Affect: Voice-hearing, Telepathy, Suggestion and Modeling the Non-conscious », *Body & Society*, vol. 16, n° 1, p. 163-192.

Bouchard, M., 2013. *Religiosité moderne et transformation personnelle : Le cas des pratiquants de l'Ashtanga yoga à Montréal*. Mémoire de maîtrise, Département d'anthropologie, Faculté des arts et des sciences, Université de Montréal.

Cohen, E. B.-O., 2006. « Kime and the moving body: Somatic codes in Japanese Martial Arts », *Body & Society*, vol. 12, n° 4, p. 73-93.

Csordas, T. J., 1993. « Somatic Modes of Attention », *Cultural Anthropology*, vol. 8, n° 2, p. 135-156.

De Michelis, E., 2004. *A history of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. New York, Continuum, 282 p.

Desjarlais, R. R., 1996. « Prescence », dans C. Laderman et M. Roseman (dir.), *The performance of Healing*. New York, London, Routledge, p. 143-164.

Downey, G., 2010. « “Practice without theory”: a neuroanthropological perspective on embodied learning », *Journal of Royal Anthropological Institute*, p. 22-40.

Farnell, B. et C. R. Varela, 2008. « The Second Somatic Revolution », *Journal for the theory of Social Behaviour*, vol. 38, n°3, p. 215-240.

Feuerstein, G., 1979. *The yoga sutra of Patanjali: a new translation and commentary*. Rochester, Vermont, Inner Traditions International, 467 p.

Giordan, G., 2009. « The Body between Religion and Spirituality », *Social compass*, vol. 56, n°2, p. 226-236.

Leder, D., 1990. *The absent body*. Chicago, University of Chicago Press, 228 p.

Mauss, M., 1934. « Les Techniques du corps », *Sociologie et Anthropologie*, version numérique divulguée par Jean-Marie Tremblay. <http://pages.infinit.net/sociojmt> (dernière consultation : décembre 2011)

McGuire, M., 2008. *Lived Religion: Faith and Practice in Everyday Life*. New York, Oxford.

McGuire, M., 2003. « Why Bodies Matter: A sociological Reflection on Spirituality and Materiality », *Spiritus*, vol. 3, n°1, p.1-18.

Meintel, D. et G. Mossière, 2011. « Tendances actuelles des rituels, pratiques et discours de guérison au sein des groupes religieux contemporains : Quelques réflexions/Reflections on Healing Rituals, Practices and Discourse in Contemporary Religious Groups », *Ethnologies*, vol. 33, n°1, p. 5-31.

Nevrin, K., 2008. « Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga », dans M. Singleton et J. Byrne (dir.), *Yoga in the modern World, Contemporary Perspectives*. Londre et New York, Routledge, p. 119-139.

Pagis, M., 2009. « Embodied self-reflexivity », *Social Psychology Quarterly*, vol. 72, n°3, p. 265-283.

Persson, A., 2007. « Intimate Immensity: Phenomenology of Place and Space in Australia Yoga Community », *American Ethnologist*, vol. 34, n°1, p. 44-56.

Potter, C., 2008. « Sense of Motion, Senses of Self: Becoming a Dancer », *Ethnos*, vol. 73, n°4, p. 444-465.

Rosati, M., 2009. *Ritual and the sacred: a Neo-Durkheimian analysis of politics, religion and the self*. Farnham, Ashgate, 165 p.

Samudra, J. K., 2008. « Memory in our body: Thick participation and the translation of kinesthetic experience », *American Ethnologist*, vol. 35, n°4, p. 665-681.

Sjorslev, I., 2012. « The material subject as political: style and pointing in public performance », *Anthropological Theory*, vol. 12, n°2, p. 209-228.

Smith, B. R., 2007. « Body, Mind and spirit? Towards an Analysis of the Practice of Yoga », *Body & Society*, vol. 13, n°2, p. 25-46.

Turner, V., 1990a. « Liminarité et communitas » dans *Le phénomène rituel, structure et contre-structure*. Paris, PUF, p. 96-128.

Turner, V., 1990b. « Are there universals of performance in myth, ritual, and drama? » dans R. Schechner et W. Appel (dir.), *Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*. Cambridge, Cambridge University Press, p. 8–18.

Van Gennep, A., 1960. *The rites of passage*. Londres, Routledge Library Editions, 154 p.

Van Ness, P., 1999. « Yoga as Spiritual but not Religious: A Pragmatic Perspective », *American Journal of Theology and Philosophy*, vol. 20, n°1, p. 15-30.

Wacquant, L., 2010. « L'Habitus comme objet et mode d'investigation. Retour sur la Fabrique du Boxeur », *Actes de la Recherche en Science Sociale*, vol. 184, p. 108-121.

Wacquant, L., 2005. « Carnal Connections : on embodiment, Apprenticeship and Membership », *Qualitative Sociology*, vol. 28, n°4, p. 445-474.

Zarrilli, P. B., 2004. « Toward a Phenomenological Model of the Actor's embodied Modes of Experience », *Theatre Journal*, vol. 56, n° 4, p. 653-66.

Biographie

Marlène Bouchard est titulaire du grade de Maître ès sciences (M.Sc.) en anthropologie à l'Université de Montréal. Ses intérêts portent sur l'expression moderne de la religiosité et sur les moyens que se procure l'individu afin de mieux réintégrer son milieu social.

Notes

¹ Ce document repose en majeure partie sur le mémoire « Religiosité moderne et transformation personnelle : Le cas des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* à Montréal ».

² L'apprentissage nouveau d'une discipline. Un *apprenticeship* est un ensemble d'actes, d'interactions et doit être vu comme un processus social, participatif et incorporé (*embodied*).

³ Voir les Yogas Sutras II.28 à II.55, correspondant aux pages 78 à 94 de Feuerstein (1979).

⁴ Personne qui s'identifie en tant que pratiquant dédié à la méthode de l'AVY.

⁵ Ce modèle est inspiré de celui que propose De Michelis (2004, voir chapitre huit). Pour notre exemple, il est adapté à l'AVY.

⁶ Pour une explication plus détaillée des éléments énumérés dans ce paragraphe, voir le chapitre quatre du mémoire « Religiosité moderne et transformation personnelle : Le cas des pratiquants de l'*Ashtanga yoga* à Montréal ».

⁷ Le mode d'attention axée vers soi élaboré ici et celui de la *self-reflexivity*, que nous expliquons plus loin, peuvent être rattachés à ce que Rosati identifie par le terme introspection, un état de conscience né de la Réforme selon lui et qui indique : « *a subject not only capable of reflecting on the Self, but who also prizes his capacity of entering into resonance with the Self [...]* » (2009 : 23). Par conséquent, cette introspection que la pratique de l'AVY permet et qui est appréciée, voire désirée, par les pratiquants est aussi le reflet de l'historicité moderne et des valeurs promues et expose ainsi un autre aspect qui le caractérise comme étant une forme moderne de religieux.

⁸ Voir la discussion de l'*ashtanga* dans les *Yogas Sutras* de Patanjali, soit *pratyahara* et *dhyana*, ou le chapitre quatre dans la section traitant de l'idéologie du mémoire sur lequel repose ce document.

⁹ Smith (2007) rapporte des impacts semblables dans ses recherches sur le *yoga*.

¹⁰ Cohen (2006) et Farnell (2008) argumentent aussi dans le sens de la reconnaissance de la signification non verbale et non cognitive dans leur recherche.