

Par le corps se faire sujet

*Auto-ethnographie du yoga ashtanga comme exercice de soi : attention incarnée,
agentivité et subjectivation critique*



Mémoire de recherche réalisé par Coline LAGONDET – – BONSANG sous
la direction de Laëtitia OGORZELEC – GUINCHARD dans le cadre du
Master 2 Enquêtes en socio-anthropologie et territorialisations

Année universitaire 2024/2025

Table des matières

Introduction	5
Cadre théorique : éléments vers un renouvellement critique	10
1. Critiques du capitalisme et leurs limites : vers une critique incarnée	12
1.1 Rationalité critique et capitalisme chez Adorno et Horkheimer	12
1.2 La critique récupérée : Le Nouvel Esprit du Capitalisme	13
1.3 Critique du bonheur, appropriation des affects et nécessité d'une critique post-normative.....	14
Conclusion	16
2. Foucault et les techniques de soi : subjectivation, pouvoir, et pratiques incarnées	17
2.1 De la gouvernementalité aux techniques de soi.....	17
2.2 L'éthique et la politique chez Foucault	19
2.3 Typologie des techniques de soi.....	21
Synthèse des apports foucauldien sur les techniques de soi	23
3. Théories critiques de l'attention et dynamiques de subjectivation	26
3.1 L'attention comme forme élémentaire de notre rapport au monde.....	26
3.2 Gouverner l'attention : de la discipline à la captation.....	27
3.3 Capitalisme cognitif et extractivisme attentionnel.....	28
3.4 Résistances attentionnelles : vers une critique incarnée.....	30
Conclusion	31
Pour une critique incarnée des subjectivations contemporaines.....	32
Cadre méthodologique : Quand le corps se fait terrain	33
1. Exploration de la littérature.....	34
1.1 Les yoga studies	34
1.2 État de l'art du Yoga ashtanga.....	39
2. Méthodologie	43
2.1 Pourquoi et comment donc le yoga ashtanga?.....	43
2.2 Approche & Outils.....	46
3. Le terrain, ses différentes facettes.....	49

3.1 Mon corps.....	49
3.2 Le yoga ashtanga, c'est quoi ?	50
3.3 Les lieux et les personnes	53
3.4 Ma pratique du yoga.....	59
Réflexion sur le terrain	65
Proposition analytique : Pratique incarnée et apprentissage attentionnel, le corps comme lieu de subjectivation	67
1. La discipline somatique et l'apprentissage attentionnel : apprendre à habiter son corps.....	68
1.1 La pratique quotidienne : ancrage d'une écologie de l'attention corporelle.....	68
1.2 La synchronisation souffle–mouvement : instaurer un flux attentionnel incarné	69
1.3 Les outils de la discipline attentionnelle incarnée : bandhas, ajustement corporel et drishtis	71
2. L'épreuve des limites : entre douleur, plaisir et apprentissage.....	73
2.1 La douleur comme épreuve formatrice : entre vigilance, discipline et ambivalence	73
2.2 Stagnation, fatigue, résistance : quand le corps impose son propre rythme.....	75
2.3 Une pédagogie du non–dépassement : subjectivation et réinvention du rapport à l'effort	77
3. Une éthique de l'attention : habiter le corps, habiter le monde	79
3.1 L'attention comme forme de présence à soi	79
3.2 Temporalités étirées : ralentir pour ressentir.....	80
3.3 L'attention comme engagement éthique dans le monde.....	84
4. Se négocier dans les marges : frictions et subjectivation.....	87
4.1 Autorité et subjectivation : entre docilité et autodétermination.....	88
4.2 Le corps entre norme esthétique, co-attention et sensation incarnée	92
4.3 Temporalités et écologies de l'attention : rythmes discontinus, gestes critiques	95
Conclusion	99
Conclusion	100
Bibliographie.....	103
Annexes	105
Annexe 1 : Première série.....	105
Annexe 2 : Chant d'ouverture et traduction.....	107
Annexe 3 : Photographies et carte	108

Introduction

Puisque « nous ne pouvons pas tirer le filet dans lequel nous nous trouvons » comme le constate Walter Benjamin dans les premières lignes du *Le capitalisme comme religion* (Benjamin, Joly, et Mylondo 2019), peut-être pouvons-nous plutôt tenter de nous glisser dans les intervalles qui le composent afin d'en comprendre le maillage et les boucles qui le soutiennent.

Car il n'y a pas « d'extérieur » à ce filet capitaliste, ni matériellement, ni idéologiquement, puisque nous pensons toujours dans ses termes, depuis son paradigme. Et la thématique dominante du narratif de notre contemporanéité est celui d'un état de crise : multiples, variées, irrésolubles celles-ci dominent notre paysage social et individuel. Ce qui nous place dans des postures d'impuissance, la possibilité d'une résolution de la crise n'étant ni envisagée ni envisageable.

De même, il est entendu qu'il n'y a pas de possibilité de sortir du modèle capitaliste, pourtant identifié comme étant la cause de tous les maux. Les discours critiques prennent alors des tonalités de plaintes et d'oraisons funèbres. Et si certes il importe de dresser des tableaux lucides des situations écologiques, sociales, économiques, politiques, culturelles, je ne peux m'empêcher de me demander dans quelle mesure cela ne vient pas oblitérer nos potentiels d'agentivité par une mise en récit tragique et donc incapacitante...

La question qui se pose alors à moi est : Comment réactiver nos potentiels subversifs, tant pratiques que théoriques ? Il me semble possible de réactiver des possibilités critiques à l'intérieur même des processus auxquels on cherche à échapper, en transformant certains interstices, certaines marges d'interprétation, en espaces de créativité et de liberté.

De manière très concrète j'ai commencé à m'interroger sur les différentes manières possibles de se saisir d'une pratique ou d'un discours et d'alors se l'approprier dans des perspectives aliénantes ou libératrices dans ma rencontre avec le yoga ashtanga. Cette forme particulière de yoga implique des discours vecteurs de représentations et valeurs qui peuvent correspondre aux narratifs du capitalisme néolibéral – responsabilité individuelle, autonomie, optimisation de soi, flexibilité, bien-être et réalisation personnelle – , ou au contraire être saisis non pas dans une démarche de normativité, mais dans des perspectives libératrices d'*empowerment*¹ pour les personnes qui en font un outil de compréhension et transformation d'eux-mêmes, stimulant alors une agentivité créative.

¹ Je choisis de garder ici l'anglicisme, les traductions d'autonomisation et d'empuissantement ne me semblant pas faire justice à la richesse de la notion, que j'entends ici comme le processus par lequel des individus ou des groupes renforcent leur capacité à agir sur leur vie, à faire des choix et à accéder aux ressources nécessaires pour influencer leur environnement.

Ce qui m'a alors ramenée à mes tout premiers intérêts en philosophie : les liens entre développement personnel et philosophie. Mon premier travail portait en effet sur cette question, travaillée à l'aide des cours de Michel Foucault sur *L'Herméneutique du sujet* (Foucault 2001), et des analyses de la pensée du « dernier Foucault » (Lorenzini 2015).

Le lien qu'il souligne entre éthique et politique me semble être un point essentiel pour repenser des perspectives critiques, depuis l'intérieur même du capitalisme, et ses travaux sur les techniques de soi chez les Antiques et leurs évolutions dans le christianisme me semblent recéler des outils conceptuels importants pour analyser les pratiques contemporaines, qui peuvent être de l'ordre du « bien-être » et alors comprises comme des marchandises émotionnelles relevant alors de dynamiques d'assujettissement, ou comme des pratiques d'élargissement des marges d'agentivité créative, étant alors de l'ordre des techniques de libération. Nous reviendrons sur ces notions foucaaldiennes plus en détail dans la première partie.

Il m'apparaît rétrospectivement que le fil conducteur sous-tendant à l'ensemble de mes travaux de recherche jusqu'à maintenant semble être la question de l'attention et de ses différentes formes, effets et exercices. C'est là une modalité fondamentale de notre être au monde et ses usages, orientations et dispositions sont des enjeux existentiels, éthiques, politiques, économiques et sociaux. Et après avoir abordé différentes facettes de l'attention dans les rapports à soi, aux autres – humains et autre-qu'humains – et au monde, dans des dimensions éthiques, phénoménologiques, ontologiques et socio-anthropologiques à travers l'étude de nos dynamiques temporelles et relationnelles, je me concentre maintenant sur une forme incarnée de l'attention.

Il me semble en effet essentiel de revenir à une approche non seulement subjective mais incarnée pour pouvoir penser une possibilité de se ressaisir de nos potentialités attentionnelles dans un monde où elles sont devenues un enjeu économique central, une ressource clé à contrôler et exploiter. C'est donc une fois encore dans une perspective de critique sociale que je rencontre mon terrain et élabore mon objet, toujours en cherchant des voies vers des pratiques libératrices et résilientes.

Par *attention incarnée* j'entends une forme d'attention située, sensorielle et dynamique, qui s'ancre dans l'expérience vécue du corps en mouvement. C'est un mode de présence au monde fondé sur la perception fine des rythmes internes, des sensations et des ajustements corporels. Elle constitue – et se constitue dans – un apprentissage éthique du rapport à soi et au monde, qui s'oppose aux formes de dispersion attentionnelle induites par les logiques commerciales néolibérales de performance et d'optimisation. Elle se comprend alors comme une *praxis* en tant que c'est alors un engagement subjectif soutenu dans et par le corps, impliquant un ajustement constant entre perception, mouvement et affect. L'attention incarnée devient alors une modalité critique de subjectivation, où s'élabore une agentivité située, à la fois sensible et réflexive.

Dans cette perspective, la question centrale de ce travail est la suivante : comment certaines pratiques corporelles, lorsqu'elles sont investies de manière singulière et réflexive, peuvent-elles constituer des formes d'exercice attentionnel ouvrant des possibilités de subjectivation critique à l'intérieur même des logiques du capitalisme contemporain ? Peut-on penser, à partir du corps et de l'attention, des pratiques de soi qui desserrent l'étau de la normalisation néolibérale, et ouvrent des marges d'émancipation dans des espaces que l'on croyait saturés par la marchandisation du bien-être ?

Ce qui se déploie alors dans cette problématique :

Comment repenser et cultiver les pratiques corporelles engageant l'attention comme des formes de résistance aux régimes contemporains de dispersion et de fragmentation, afin de soutenir l'émergence d'une agentivité critique ? Dans quelle mesure, et selon quels processus, les pratiques de soi mobilisant la dimension corporelle peuvent-elles activer des potentiels subversifs et créatifs, de manière à soutenir des processus de subjectivation ? En quoi la mise en acte et en discours de ces pratiques corporelles d'attention navigue-t-elle entre assujettissement (via la captation néolibérale de l'attention et l'instrumentalisation du corps) et subjectivation (via une forme de résistance incarnée, d'émancipation et de transformation du sujet) ? Quels dispositifs attentionnels – entendus comme leviers à la fois théoriques, éthiques et pratiques – permettent de reconfigurer les rapports à soi, aux autres et au monde dans une perspective critique ? Comment en définitive les pratiques corporelles, en tant que techniques de soi et exercices attentionnels, peuvent-elles participer d'un processus de subjectivation ?

Qui s'articule à l'hypothèse suivante :

Le yoga ashtanga, en tant que pratique corporelle et attentionnelle, oscille entre une instrumentalisation par le capitalisme et un potentiel de résistance et de transformation individuelle, en tant qu'il peut à la fois être un outil d'aliénation – sous forme de produit du « capitalisme du bien-être » – et un levier de subjectivation critique – grâce à la reconfiguration et l'appropriation du rapport à soi, à son attention, et à son corps.

L'hypothèse qui oriente alors ma rencontre avec mon terrain est qu'à travers une auto-ethnographie de ma pratique quotidienne de l'ashtanga je pourrais mettre au jour des processus de subjectivation et/ou d'assujettissement qui s'opèrent au croisement d'une ascèse corporelle exigeante et des injonctions du capitalisme néolibéral.

L'attention soutenue mobilisée dans la pratique devient alors un point d'observation précis de ces tensions, selon qu'elle soit orientée vers l'écoute du corps ou vers la performance, elle soutient des dynamiques opposées de transformation ou de conformité.

L'attention portée à mon corps, à ma respiration, mes mouvements et mes postures, loin de se réduire à un simple exercice d'optimisation et de performance de soi, pourrait ainsi être à même de révéler un espace subjectif ambivalent, et les tensions entre quête d'émancipation et récupération marchande qui l'anime.

Ces perspectives de recherche nous amènent donc à un terrain extrêmement singulier, puisqu'il s'agit ici en définitive d'observer les possibilités d'une critique incarnée à travers les modalités attentionnelles et les dynamiques de subjectivation ancrées dans le corps, et c'est donc ainsi mon corps qui se fait terrain, dans la pratique de cette forme particulièrement rigoureuse de yoga, le yoga ashtanga.

C'est dans et à travers l'engagement attentionnel qu'il implique que se noue alors un défi conséquent, celui de trouver les justes distance et posture d'observation et d'analyse, puisque qu'il s'agit d'observer – comme dans toute situation d'observation mais peut-être plus radicalement ici – est mis en péril par l'observation elle-même. La réflexivité engagée par ma pratique se double de celle engagée par ce travail de recherche, et il importe toujours de réussir à trouver un équilibre permettant de les tenir ensemble et de les distinguer.

La méthodologie dont je me suis saisie, la même d'une certaine manière que celle expérimentée dans mon précédent travail de recherche, est donc l'auto-ethnographie. On peut très légitimement s'interroger sur cette reprise d'une posture méthodologiquement aut centrée, et mes abords de terrain à tout le moins singuliers.

Ceci est lié il me semble, non seulement à la particularité de mes objets – attention interspécifique et attention incarnée – et de mes terrains – jardin & pratique du yoga ashtanga – ou de mes perspectives critiques – chercher les points de jonction acteur/système, et miser sur des praxis soutenant une transformation subjective – mais aussi en raison d'un biais philosophique et plus précisément phénoménologique, qui m'amène à me situer dans une perspective somme toute égocentrée, dans le sens d'une critique partant d'une subjectivité pour analyser les effets de la normativité sociale qui l'informe et la traverse, d'une conscience incarnée cherchant à se ressaisir dans ce qu'elle est animée par des normes et des marges qui la structure et la travaille, pour mieux se transformer.

C'est une posture extrêmement singulière et difficilement soutenable en socio-anthropologie, et qui s'approche sûrement plus d'une sorte de phéno-socio-anthropologie critique expérientielle.

On pourrait avancer aussi que ma tendance à explorer les marges de créativité et d'agentivité se retrouve dans mon rapport même aux disciplines que j'étudie, d'abord en philosophie je m'orientais vers des ancrages forts en sociologie et anthropologie, puis lorsque je me suis trouvée dans ces champs disciplinaires, à aborder des terrains, je les ai rencontrés depuis des positions plus phénoménologiques et philosophiques que proprement socio-anthropologiques, détournant alors dans chaque situation les outils de la discipline pour en infléchir les perspectives vers des postures hybridées. Cela étant dit, il ne me reste qu'à espérer que ces expériences méthodologiques viennent enrichir et ouvrir nos points de vue par des apports interdisciplinaires féconds.

Ce mémoire se déploie en trois mouvements, qui correspondent en définitive chacun à une étape d'élaboration de la réflexion : théorique, méthodologique et analytique. La première partie pose donc ainsi les fondements conceptuels du travail, en revenant sur les notions de critique du capitalisme, de subjectivation, de pratiques de soi, et d'attention dans leur articulation aux formes contemporaines du

pouvoir. Elle mobilise d'abord des réflexions sur le renouvellement des possibilités de la critique, notamment celles de Boltanski et de Chiapello, ainsi que d'Illouz, avant de se concentrer sur les travaux de Michel Foucault sur les techniques de soi, en prolongeant ensuite ces deux premiers aspects par un abord des critiques des régimes attentionnels dans le capitalisme ultra-contemporain, afin de nous outiller au mieux pour penser les tensions entre assujettissement, agentivité, corps et attention dans les pratiques corporelles dites de « bien-être ».

La deuxième partie s'attache à déplier la démarche méthodologique adoptée, tout en commençant par une revue de littérature des yoga studies d'abord, puis du yoga ashtanga plus précisément ensuite. Elle explicite par la suite le choix d'une posture auto-ethnographique ancrée dans une pratique quotidienne du yoga ashtanga, en tant qu'expérience incarnée du terrain. Elle revient sur les modalités d'enquête, et les enjeux épistémologiques liés à l'analyse d'un savoir situé et vécu. Ce faisant, elle questionne les conditions de légitimité d'un regard réflexif porté sur soi, et les effets de connaissance produits par une immersion prolongée dans une pratique transformatrice tout en présentant les lieux, les personnes et les défis déterminants de cette expérience de terrain.

La troisième et dernière partie constitue le lieu d'analyse du matériau empirique. À partir de mes notes de terrain, des descriptions de ma pratique, et d'un travail de mise en discours de l'expérience corporelle, j'interroge et réfléchis les dynamiques attentionnelles à l'œuvre dans le yoga ashtanga, les formes de discipline et d'écoute qu'il engage, ainsi que les ambivalences vécues entre performance et présence. Il s'agit alors de tenter de donner à voir la manière dont une pratique située, répétitive, structurante et exigeante, peut devenir le support d'une subjectivation critique, et potentiellement, d'un déplacement des normes incorporées.

Ce travail de recherche s'inscrit donc dans une tentative de compréhension critique des pratiques corporelles contemporaines comme lieux d'élaboration d'une subjectivité incarnée, située, et potentiellement résistante. Il se propose d'examiner, à partir d'une démarche auto-ethnographique, les conditions dans lesquelles une pratique comme le yoga ashtanga peut soutenir une transformation éthique et politique du rapport à soi. Mon propre corps constitue ici à la fois le terrain, l'outil et l'objet d'une enquête réflexive visant à interroger la manière dont l'attention, lorsqu'elle est cultivée dans la durée, peut reconfigurer les dynamiques de subjectivation et ouvrir des marges d'agentivité critique.

Dans cette perspective, l'enjeu n'est pas de poser un jugement univoque sur le yoga ashtanga, mais d'en comprendre les ambivalences : ses possibilités d'assujettissement comme ses potentialités d'émancipation, ses usages normatifs comme ses réappropriations subversives. Il s'agit de situer cette pratique dans ses conditions d'émergence, ses dispositifs d'enseignement, ses effets sur le sujet, et d'analyser, depuis une perspective incarnée, les régimes attentionnels qu'elle mobilise et les formes de subjectivation qu'elle rend possibles.

Cadre théorique : éléments vers un renouvellement critique

Ce travail s'inscrit donc dans une tentative de penser les pratiques de soi, en particulier le yoga ashtanga, comme des formes ambivalentes de subjectivation, susceptibles de renouveler notre compréhension des tensions entre émancipation et assujettissement dans les sociétés contemporaines. Avant d'en examiner les modalités empiriques, il importe de construire un cadre théorique à même d'en soutenir l'analyse et la compréhension. Il s'agit ainsi de s'armer pour penser un renouvellement critique.

Nous partirons d'un constat central : les critiques adressées au capitalisme sont aujourd'hui largement récupérées par les dispositifs qu'elles visaient à contester. L'autonomie, le bien-être, l'authenticité, sont devenus les piliers d'un nouveau secteur d'exploitation du capitalisme contemporain, qui les reformule en impératifs d'optimisation de soi. Le domaine du « développement personnel » et du bien-être constitue à ce titre un lieu d'observation particulièrement fécond de cette dynamique paradoxale, où les aspirations à la transformation intérieure conjointement investies comme leviers de conformité.

Dans ce contexte, comment penser une critique qui ne soit pas aussitôt absorbée ? Comment envisager des formes de subjectivation qui, tout en mobilisant des techniques de soi, puissent résister aux logiques de marchandisation et d'autosurveillance ? C'est à partir de cette interrogation que nous proposons de revisiter certains outils critiques, en les articulant à une conception incarnée de la subjectivation.

Cette première partie vise ainsi à poser les fondations théoriques d'une telle démarche. Elle s'ouvre sur une relecture des critiques du capitalisme et de leur récupération (Adorno, Horkheimer, Boltanski & Chiapello, Illouz), qui permet de situer les enjeux d'une critique contemporaine du bien-être et des pratiques d'auto-optimisation.

Nous poursuivrons ensuite en mobilisant la pensée de Michel Foucault sur les techniques de soi, afin d'éclairer la manière dont des pratiques corporelles comme le yoga peuvent à la fois reproduire des normes ou ouvrir des marges de subjectivation critique, nous outillant ainsi conceptuellement pour discriminer les différentes dynamiques sous-jacentes à l'exercice de soi afin de mieux distinguer les tensions entre normativité intériorisée et autonomie éthique.

Enfin, nous nous attacherons à explorer la question de l'attention, non plus comme simple ressource cognitive, mais comme modalité incarnée et relationnelle du rapport au monde, structurée par des régimes de pouvoir et de captation. En retraçant les tensions entre gouvernementalité néolibérale, subjectivation éthique et résistances sensibles, cette section permettra de penser l'attention comme un champ stratégique de reconfiguration du soi et du monde vécu.

Ce cadre théorique ne vise pas à être compris comme une grille d'analyse extérieure, mais bien comme un espace de problématisation des tensions à l'œuvre dans le terrain lui-même. Il a pour fonction de nous permettre de penser depuis, et avec, cette ambivalence constitutive : celle d'une pratique du soi à

la fois enchâssée dans les logiques du capitalisme du bien-être, et potentiellement capable d'en subvertir les effets.

1. Critiques du capitalisme et leurs limites : vers une critique incarnée

La critique du capitalisme, dans ses formes contemporaines, est traversée par une tension fondamentale : si elle constitue historiquement une force motrice des transformations du système, elle en est simultanément l'un des principaux vecteurs de renouvellement. Loin d'être un simple affrontement entre forces opposées, la relation entre critique et capitalisme s'apparente à une dynamique d'absorption et de transformation des contestations qui, paradoxalement, renforcent l'ordre existant, et peuvent finir par produire de nouvelles formes d'aliénation.

L'enjeu se situe donc dans la possibilité de formuler un discours et une pratique critiques capables d'échapper, du moins partiellement, à cette normalisation. La question qui se pose alors est : comment produire une critique qui ne contribue pas elle-même à renforcer les logiques du capital, notamment dans le champ du « bien-être » et des marchandises immatérielles ?

1.1 Rationalité critique et capitalisme chez Adorno et Horkheimer

L'ouvrage *La Dialectique de la raison* (Adorno et Horkheimer 1944) constitue une critique fondamentale de la rationalité instrumentale qui sous-tend le capitalisme moderne. Selon eux, le projet des Lumières, en cherchant à libérer l'homme de la superstition et de l'obscurantisme, a paradoxalement engendré une nouvelle forme de domination : une rationalité économique et technique qui réduit le monde et les individus à de simples objets de manipulation. Cette analyse met en évidence le paradoxe selon lequel les principes de liberté et d'émancipation, censés structurer l'histoire de la modernité, se sont progressivement retournés contre les sujets eux-mêmes, devenant des instruments de contrôle et d'asservissement.

Dans cette perspective, la raison, autrefois perçue comme un vecteur de libération, s'est transformée en une logique qui encadre et enferme les individus dans des schémas de rationalisation et de domination systémiques. L'extension des dispositifs bureaucratiques, la standardisation des processus de pensée et la mécanisation du travail ont conduit à l'émergence d'un sujet aliéné, dont la subjectivité se trouve entièrement subordonnée aux exigences du marché et aux impératifs d'efficacité économique. Ce phénomène illustre comment l'expansion du capitalisme n'a pas seulement impliqué une transformation des structures économiques, mais également une mutation profonde des formes de vie et des modes de perception du monde.

Ainsi, au cœur de la critique du capitalisme se trouve un paradoxe central : alors que la rationalité devait constituer un levier d'émancipation, elle s'est retournée en un instrument d'assujettissement. Cette approche permet de comprendre comment le capitalisme s'approprie non seulement les forces productives, mais également les formes de contestation, en les réintégrant dans ses propres dispositifs de renouvellement.

L'idéologie du progrès, qui accompagnait initialement le projet des Lumières, est ainsi réinvestie par le capitalisme pour légitimer ses propres logiques d'expansion, rendant toute opposition véritablement subversive d'autant plus complexe. En ce sens, la critique elle-même tend à être neutralisée et réorientée dans une dynamique de reproduction sociale, où elle devient un levier de légitimation des structures existantes plutôt qu'un outil de leur remise en question, ses potentialités subversives sont alors désamorçées.

1.2 La critique récupérée : Le Nouvel Esprit du Capitalisme

Boltanski et Chiapello, dans *Le Nouvel Esprit du capitalisme* (Boltanski et Chiapello 2011), prolongent cette analyse en démontrant que le capitalisme se renouvelle en intégrant les critiques qui lui sont adressées. Ils illustrent comment les contestations sociales et artistiques des années 1960, initialement dirigées contre la bureaucratisation et la rigidité du système, ont été absorbées et réutilisées par le capitalisme managérial moderne. L'autonomie, la créativité et l'authenticité, valeurs autrefois subversives, sont devenues des principes centraux du management contemporain, traduisant ainsi une nouvelle forme d'aliénation où la critique ne conduit plus à une opposition, mais à une adaptation systématique.

Cette dynamique s'inscrit dans un processus plus large où le capitalisme, loin de se figer, opère un renouvellement constant en incorporant les éléments contestataires susceptibles de menacer son hégémonie. Ce phénomène est visible dans les formes de travail flexibilisées, où la critique de la hiérarchie rigide s'est transformée en une valorisation de l'autonomie individuelle, masquant ainsi une précarisation croissante. De même, les revendications de liberté et de créativité se sont trouvées recyclées au sein de l'entreprise comme des impératifs de performance et d'innovation continue.

L'enjeu n'est alors plus seulement d'exercer une critique externe du capital, mais de comprendre comment celle-ci est capturée, détournée et réinvestie dans des logiques marchandes. Ce processus d'absorption concerne aussi bien les pratiques sociales et culturelles que les mouvements contestataires. Ainsi, les idéaux de la contre-culture, qui prônaient l'émancipation individuelle et le refus des structures oppressives, sont devenus les slogans des entreprises technologiques, où « l'esprit start-up » prétend incarner cette autonomie tout en l'assujettissant aux exigences du profit.

Ce phénomène est particulièrement visible dans le domaine du bien-être et du développement personnel, où la promesse d'une autonomie et d'une transformation individuelle devient un moteur de consommation et un levier de performance. Loin d'être un simple effet collatéral, cette marchandisation de la critique s'inscrit dans une logique plus profonde, où la transformation de soi est réduite à un ensemble de techniques d'optimisation, souvent en accord avec les attentes du marché. La quête de sens et de réalisation de soi, qui se voulait initialement une alternative au matérialisme et à la logique capitaliste, est ainsi réintégrée sous forme de produits et de services, allant des stages de méditation aux séminaires de leadership bienveillant.

L'assimilation de la critique par le capitalisme révèle ainsi une ambiguïté fondamentale : d'un côté, elle atteste de la capacité du système à évoluer en intégrant les revendications sociales et culturelles ; de

l'autre, elle en montre les limites, puisque cette intégration tend à neutraliser les potentialités subversives de la critique. Cela pose la question de savoir s'il est encore possible d'échapper à ce cycle d'absorption ou si toute tentative de transformation se voit inévitablement recyclée dans les logiques du marché. Une alternative pourrait consister à repenser la critique à partir de nouvelles modalités d'engagement, articulant transformation subjective et résistances collectives dans une logique moins facilement assimilable par le capitalisme contemporain.

1.3 Critique du bonheur, appropriation des affects et nécessité d'une critique post-normative

Eva Illouz, dans *Happycratie* (Illouz, Cabanas, et Joly 2018) et *Les marchandises émotionnelles* (Illouz, Honneth, et Joly 2019), analyse la manière dont le capitalisme a intégré la critique du bonheur pour en faire un instrument d'adaptation aux logiques du marché. Elle démontre que l'idéologie du bien-être repose sur une injonction à l'auto-optimisation, où la souffrance individuelle est isolée de ses causes structurelles et renvoyée à une responsabilité personnelle. Ce processus contribue à désamorcer la critique en reformulant les aspirations à l'épanouissement en impératifs de consommation : plutôt que d'interroger les conditions sociales et économiques du mal-être, l'individu est sommé de se transformer lui-même à travers des pratiques psychologiques et spirituelles, largement intégrées au marché.

Cette dynamique est renforcée par la marchandisation des états émotionnels. Illouz introduit le concept d'« *emodities* » (marchandises émotionnelles), pour désigner l'interpénétration entre consommation et subjectivité. Dans cette perspective, les « expériences authentiques » ne sont plus indépendantes des structures économiques ; elles deviennent des produits formatés et médiatisés à travers des objets et services qui promettent simultanément transformation personnelle et conformité aux normes sociales dominantes. Le bonheur cesse ainsi d'être un horizon existentiel autonome pour se configurer comme une valeur marchande, constamment mesurée, optimisée et contrôlée. Cette reconfiguration du bonheur comme produit marchandisé implique une redéfinition de l'individu lui-même en tant qu'agent économique, incité à gérer ses émotions et à se conformer aux attentes d'un marché où l'authenticité devient un capital exploitable.

1.3.1 La critique post-normative : une reconfiguration du regard critique

Eva Illouz propose alors une critique post-normative, qui rompt avec les approches classiques fondées sur une opposition stricte entre authenticité et marchandisation. Cette critique repose sur un constat fondamental : la subjectivité contemporaine s'inscrit dans un plan d'immanence radical où le sens n'est plus conféré par des significations collectives, mais par des objets et des expériences esthétiques. Ce déplacement a pour conséquence de faire des émotions et des affects des médiations centrales entre le sujet et les structures marchandes, impliquant ainsi une reconfiguration des cadres critiques.

La critique post-normative ne vise alors pas à opposer un modèle idéal d'émancipation à une subjectivité aliénée, mais à comprendre comment les individus investissent les dispositifs existants, parfois de manière ambivalente. Plutôt que de dénoncer la marchandisation comme un processus homogène d'aliénation, elle

met en lumière les usages différenciés des pratiques consuméristes et les formes de subjectivation qu'elles rendent possibles. Il ne s'agit plus de décréter une séparation nette entre des expériences considérées comme authentiques et d'autres perçues comme artificielles, mais d'examiner comment ces expériences participent, dans leur matérialité même, à la construction du moi.

1.3.2 Principes méthodologiques de la critique post-normative

Refusant toute posture prescriptive et surplombante, la critique post-normative privilégie une analyse des chaînes de causalité qui façonnent les subjectivités contemporaines. Elle s'intéresse aux processus par lesquels les émotions, les objets et les dispositifs marchands interagissent, produisant ainsi de nouvelles formes d'appropriation et d'expérimentation de soi. Elle repose sur plusieurs principes :

1. Immanence et refus de la transcendance normative : Plutôt que de juger les formes de vie des individus à l'aune d'un idéal extérieur, il s'agit d'observer comment les pratiques émotionnelles et les objets qui les accompagnent s'inscrivent dans des parcours subjectifs situés.
2. Abolition de la distinction entre sujet et objet : Contrairement aux théories critiques classiques, qui opposent la sphère du sujet à celle du marché, la critique post-normative met en évidence le rôle structurant des objets, des espaces et des atmosphères dans la production des affects et de la subjectivité.
3. Cartographie des usages et des réappropriations : Plutôt que d'imposer une vision binaire entre résistance et aliénation, cette critique cherche à cartographier les usages différenciés des dispositifs émotionnels, en mettant en évidence les tensions et les décalages qui peuvent émerger.

1.3.3 Enjeux et défis d'une critique post-normative

L'un des principaux enjeux de cette critique est de reconnaître que l'individu contemporain ne peut totalement s'extraire des structures consuméristes, mais qu'il peut néanmoins les réinvestir de manière subversive. Il s'agit donc d'explorer les formes de subjectivation qui émergent au sein même des dispositifs marchands et d'analyser les stratégies par lesquelles les individus négocient leur place dans ces réseaux d'affects et de consommation.

Toutefois, cette approche rencontre plusieurs défis. D'une part, elle doit éviter le relativisme, c'est-à-dire la réduction de toute posture critique à une simple description des pratiques existantes. Comment distinguer, dans un contexte où tout semble récupérable, les formes d'aliénation et les formes d'émancipation ? La critique post-normative doit ainsi maintenir une capacité d'évaluation sans pour autant sombrer dans la prescription normative.

D'autre part, elle doit identifier des points d'ancrage pour une résistance effective. Si le capitalisme est capable d'absorber les critiques et de les transformer en nouveaux marchés, la résistance ne peut se contenter d'une posture purement théorique. Elle doit s'incarner dans des pratiques qui reconfigurent les usages des marchandises émotionnelles et des espaces consuméristes, en leur conférant de nouveaux régimes de signification.

1.3.4 Vers une critique évolutive et située

L'une des forces de la critique post-normative réside dans sa capacité à évoluer avec son objet. Consciente du fait que le capitalisme se régénère continuellement en intégrant les critiques qui lui sont adressées, elle adopte une approche stratégique et tactique, plutôt qu'une posture figée. Si le capitalisme neutralise ses détracteurs en les assimilant, alors la critique doit apprendre à se déplacer, à reformuler ses outils, et à accompagner les mutations des subjectivités contemporaines.

Cette approche ouvre ainsi une voie critique qui ne cherche pas à s'extraire du capitalisme, mais à en reconfigurer les logiques de l'intérieur. Elle invite à repenser la manière dont les individus investissent les marchandises émotionnelles et les dispositifs consuméristes, non plus comme des objets de consommation passive, mais comme des terrains de réappropriation où émergent des subjectivités inédites. En ce sens, la critique post-normative ne se veut ni prescriptive ni détachée des réalités du marché, mais propose un mode d'engagement fluide et adaptable, capable de contourner les dynamiques d'absorption du marché par des formes de subjectivation ouvertes et évolutives.

Conclusion

Ce parcours à travers les critiques du capitalisme contemporain a mis en évidence une tension fondamentale : celle d'un système capable de se nourrir des contestations qu'il engendre, reformulant les aspirations critiques en instruments de sa propre reproduction. L'autonomie, la créativité, la quête de sens, loin d'être extérieures au capital, sont devenues les vecteurs de son renouvellement, et des lieux privilégiés de capitalisation, notamment dans les champs du bien-être et du développement personnel.

Dans ce contexte, les approches critiques traditionnelles, fondées sur une extériorité normative, peinent à saisir la complexité des modes d'assujettissement contemporains. Les travaux de Boltanski et Chiapello sur la récupération des valeurs critiques, et ceux d'Eva Illouz sur la marchandisation des affects, appellent à un déplacement du regard : vers une analyse située, incarnée, attentive aux usages ambivalents des dispositifs de pouvoir, et aux marges qu'ils peuvent ouvrir.

La critique post-normative, dans cette perspective, n'oppose plus frontalement authenticité et aliénation, mais cherche à comprendre comment les sujets investissent, réapproprient ou subvertissent les pratiques au sein même des logiques marchandes. Elle invite à repérer les tensions constitutives des subjectivations contemporaines, et les formes discrètes de résistance qui s'y expérimentent.

Ce déplacement permet de reformuler la question de la résistance : non comme rupture extérieure, mais comme modulation, contournement, ou invention située de manières d'être. C'est à partir de cette approche que nous allons désormais explorer les théories foucaaldiennes des techniques de soi, afin de comprendre comment certaines pratiques corporelles, telles que le yoga, peuvent être à la fois des vecteurs d'intériorisation normative et des lieux d'invention de soi.

2. Foucault et les techniques de soi : subjectivation, pouvoir, et pratiques incarnées

Les critiques du capitalisme ont donc mis en lumière l'ambivalence des dynamiques contemporaines de subjectivation : entre aspiration à l'autonomie et injonction à l'optimisation, entre réappropriation active des normes et capture par les logiques dominantes. Pour appréhender cette ambivalence sans tomber dans une opposition binaire entre émancipation et aliénation, il est nécessaire de construire un outillage conceptuel apte à articuler pouvoir, normativité et pratiques de soi. C'est dans cette perspective que nous nous tournons vers la pensée de Michel Foucault.

Loin de concevoir le pouvoir comme un système de domination univoque, Foucault propose une analyse relationnelle, située et historique des formes de gouvernementalité. Son attention progressive aux pratiques éthiques et spirituelles, à travers la notion de techniques de soi, permet d'interroger les manières dont les sujets se constituent en s'engageant activement dans leur propre formation.

Cette section vise ainsi à explorer le déplacement qu'opère Foucault de la discipline à la subjectivation, en retraçant l'émergence des techniques de soi comme champ d'analyse. Il s'agira de montrer en quoi ces pratiques – qu'il s'agisse d'exercices ascétiques antiques, de pratiques confessionnelles, ou de disciplines corporelles contemporaines – permettent de penser autrement les rapports entre pouvoir et liberté, en introduisant la possibilité d'une subjectivation critique. Mais aussi de considérer comment il articule éthique et politique, et d'ainsi considérer les implications collectives de pratiques individuelles, même lorsqu'il s'agit de résistances discrètes.

En mobilisant les concepts de gouvernementalité, d'éthique et de techniques de soi, cette section nous donnera ainsi des repères pour interroger des pratiques comme le yoga ashtanga, non seulement dans leur dimension disciplinaire, mais aussi comme laboratoires de subjectivation, potentiellement capables d'ouvrir des marges d'expérimentation et de résistance.

2.1 De la gouvernementalité aux techniques de soi

Le travail des « techniques de soi » par Michel Foucault s'inscrit dans une évolution progressive de sa pensée, marquée par un déplacement du questionnement sur le pouvoir et ses formes disciplinaires vers celui de la subjectivation. Ce glissement conceptuel se manifeste dans son passage d'une analyse des dispositifs disciplinaires et biopolitiques (*Surveiller et punir* (Foucault 1993), *Naissance de la biopolitique* (Foucault 2004a)) à une interrogation approfondie sur les pratiques de soi et la formation éthique du sujet (*Histoire de la sexualité* (Foucault 1976; 1997a; 1997b; Foucault et Gros 2018), *L'Herméneutique du sujet* (Foucault 2001)). Nous allons retracer cette trajectoire théorique afin de mettre en évidence le rôle central que jouent les techniques de soi dans la problématisation foucauldienne du rapport entre pouvoir et liberté.

2.1.1 Du pouvoir disciplinaire à la subjectivation

Dans les années 1970, Michel Foucault développe le concept de *gouvernementalité*, afin de désigner l'ensemble des techniques et stratégies par lesquelles les individus sont conduits et se conduisent eux-mêmes. Ce concept permet d'articuler le *pouvoir disciplinaire*, qui s'exerce sur les corps par la surveillance et la normalisation, et le *pouvoir biopolitique*, qui organise la gestion des populations en encadrant la vie dans ses dimensions les plus élémentaires (santé, reproduction, travail, etc.). Ces formes de pouvoir, bien que contraignantes, ne sont pas uniquement répressives : elles façonnent les sujets en produisant des modes d'être, de penser et d'agir.

Dans cette perspective, *l'assujettissement* apparaît comme un processus par lequel les individus intègrent des normes extérieures et se constituent en sujets obéissants à un ordre social donné. Ce processus n'exclut cependant pas la possibilité d'une résistance, car les relations de pouvoir ne sont jamais unilatérales : elles impliquent toujours des espaces de liberté et de contournement. L'assujettissement se couple à la *subjectivation*, ce qui s'exprime dans le double sens de sujet : « sujet soumis à l'autre par le contrôle et la dépendance, et sujet attaché à sa propre identité par la conscience ou la connaissance de soi » (Foucault et al. 1994).

Cette résistance ne prend donc pas la forme d'une opposition frontale, mais peut se manifester à travers des pratiques alternatives de subjectivation qui permettent alors aux individus d'échapper partiellement aux contraintes normatives, à travers la structuration d'un certain rapport de soi à soi, où le sujet s'élabore lui-même, en se constituant et se reconnaissant comme sujet, s'appropriant ce rapport à soi-même.

2.1.2 Subjectivation et techniques de soi

C'est dans ce contexte que Foucault introduit la notion de *techniques de soi*, définies comme :

« des procédures volontaires par lesquelles des individus cherchent à se transformer eux-mêmes, à se modifier, à se purifier, à se perfectionner, et à atteindre un certain état de bonheur, de sagesse, ou d'immortalité » (Foucault 2001).

Ou encore :

« ces pratiques réfléchies et volontaires par lesquelles les hommes, non seulement se fixent des règles de conduite, mais cherchent à se transformer eux-mêmes, à se modifier dans leur être singulier, et à faire de leur vie une œuvre qui porte certaines valeurs esthétiques et réponde à certains critères de style » (Foucault 1997a)

Ces techniques ne relèvent donc pas uniquement d'une contrainte imposée de l'extérieur ; elles renvoient aussi à un travail de soi sur soi, visant à redéfinir les modes d'existence. Elles impliquent ainsi une auto-discipline, qui peut être à la fois une forme de libération ou un moyen d'intériorisation des normes dominantes.

Celles-ci prennent des formes variées selon les contextes historiques : pratiques ascétiques dans la philosophie antique, techniques de confession dans le christianisme, exercices de méditation et de concentration dans certaines traditions spirituelles, ou encore disciplines corporelles contemporaines

comme le yoga. Ces pratiques éthiques et spirituelles visent à modeler la subjectivité en orientant l'individu vers une transformation intérieure. Cependant, ces pratiques ne sont jamais totalement autonomes : elles sont toujours situées dans des relations de pouvoir qui en façonnent les conditions et les significations.

2.1.3 Techniques de soi et techniques disciplinaires

Il est ainsi essentiel de distinguer les techniques de soi des techniques disciplinaires. Alors que ces dernières sont imposées de l'extérieur et visent à produire des corps dociles et normalisés, les techniques de soi impliquent une démarche active du sujet dans son propre processus de transformation.

Toutefois, cette distinction n'est jamais absolue : les techniques de soi peuvent elles-mêmes être intégrées à des dispositifs de pouvoir et servir des fins normatives. Par exemple, le développement personnel et certaines formes de coaching s'inscrivent dans une logique de gestion de soi conforme aux impératifs du néolibéralisme. Ainsi, une pratique qui semble favoriser l'émancipation individuelle peut en réalité renforcer des dynamiques d'auto-contrôle et de performance.

Dans le champ du bien-être contemporain, cette ambiguïté est particulièrement frappante. De nombreuses pratiques, telles que le yoga, la méditation ou le coaching de vie, se présentent comme des outils d'autonomisation, tout en étant souvent intégrées à des logiques de consommation et d'optimisation de soi. Cette tension révèle que les techniques de soi ne sont jamais simplement des moyens de résistance, mais qu'elles participent aussi à la reproduction de certaines normes sociales et économiques.

Les techniques de soi ne sont donc pas intrinsèquement libératrices ou aliénantes. Elles constituent un espace d'ambivalence, oscillant entre une réappropriation de la subjectivité et une instrumentalisation au service des structures de pouvoir.

Cette tension est particulièrement visible dans des pratiques comme le yoga ashtanga, où l'on peut observer à la fois une quête de transformation individuelle et une inscription dans un marché du bien-être soumis aux logiques capitalistes. L'enjeu est donc de comprendre dans quelles conditions ces pratiques peuvent permettre une véritable subjectivation critique, et dans quelles autres elles ne font que reproduire les structures existantes.

Ainsi, en analysant les techniques de soi, Foucault ne propose pas simplement un modèle de résistance au pouvoir, mais une reconfiguration du rapport entre subjectivité et pouvoir. Cette approche permet de penser des espaces de liberté qui ne passent pas nécessairement par une opposition frontale aux structures dominantes, mais par un jeu stratégique au sein des relations de pouvoir. Ce déplacement permet d'intégrer la dimension historique et contextuelle des pratiques de soi, et de mieux comprendre comment elles peuvent être à la fois des vecteurs d'émancipation et des mécanismes de normalisation.

2.2 L'éthique et la politique chez Foucault

L'évolution de la pensée foucauldienne vers une analyse des pratiques de soi comme vecteurs de subjectivation s'accompagne d'une redéfinition du rapport entre éthique et politique. Chez Foucault,

l'éthique ne se réduit pas à une simple conformité à un ensemble de normes morales ou juridiques, mais constitue un mode d'être, façonné par un ensemble de techniques et de pratiques visant la transformation de soi. Cette conception renouvelle la question de la liberté en la situant non pas dans un espace extérieur au pouvoir, mais dans la possibilité d'agir sur soi en modulant les contraintes qui pèsent sur le sujet.

2.2.1 *L'éthique comme mode d'existence et d'action politique*

Foucault définit l'éthique comme un rapport à soi structuré par des pratiques de subjectivation, c'est-à-dire par des modes d'action qui permettent aux individus de se constituer en sujets autonomes tout en intégrant les structures de pouvoir dans lesquelles ils évoluent. Cette perspective suppose que la liberté ne réside pas dans une rupture radicale avec les systèmes normatifs, mais dans la capacité à négocier, détourner ou subvertir ces normes à travers un travail de soi sur soi.

Dans *L'Herméneutique du sujet* (Foucault 2001), Foucault explore les traditions antiques (stoïcisme, épicurisme, cynisme) afin de montrer comment ces écoles philosophiques ont développé des techniques de soi qui permettent aux individus de cultiver leur autonomie. Ces techniques incluent la méditation, la maîtrise du discours intérieur, l'attention au corps et la gestion des désirs. Elles constituent des formes d'ascèse qui visent une meilleure disposition à agir de manière libre et réfléchie. Cependant, cette transformation du soi ne saurait être dissociée de son ancrage dans une relation aux autres et aux structures politiques qui façonnent les conditions de possibilité du sujet.

2.2.2 *Techniques de soi et résistances politiques*

Les pratiques éthiques ne se limitent donc pas à une conformité à des valeurs préétablies : elles impliquent un travail critique sur les cadres de pensée et d'action qui régissent les comportements. Si l'éthique foucauldienne repose sur un engagement actif du sujet dans son auto-formation, elle ne peut être dissociée des relations de pouvoir dans lesquelles cette formation s'inscrit. Ce travail sur soi peut alors s'apparenter à une forme de résistance, qui n'est alors pas de l'ordre d'une opposition frontale, mais de l'investissement d'un espace de jeu, d'une marge de liberté et de créativité où le sujet peut expérimenter d'autres manières d'être.

Foucault parle à ce titre de *contre-conduites*, ces modes de subjectivation qui contestent les régimes de gouvernement dominant tout en s'ancrant dans des pratiques alternatives. Par exemple, dans le cas du yoga ashtanga, l'entraînement du corps et de l'esprit peut être vu à la fois comme une forme de normalisation et comme un espace potentiel d'autonomie, où le pratiquant ajuste sa propre discipline en fonction de ses expériences et de ses aspirations. Le yoga devient alors un lieu ambivalent, où la transformation de soi oscille entre émancipation et reproduction des normes.

Mais au-delà de cette tension, Foucault met en évidence que l'éthique n'est pas une sphère autonome, mais un champ de luttes, où les sujets expérimentent des formes de vie qui peuvent soit renforcer leur assujettissement aux normes dominantes, soit ouvrir des brèches critiques au sein de l'ordre établi. Cette tension est au cœur de la notion de contre-conduites, qui désigne les pratiques de subjectivation

contestant les régimes de gouvernementalité. Ainsi, loin d'être une simple affaire de développement personnel, les techniques de soi sont inséparables des dynamiques de pouvoir et de contestation.

2.2.3 Éthique et politique : transformation du rapport au corps

Si Foucault se méfie des grands récits révolutionnaires qui placent la transformation politique dans une rupture radicale avec le passé, il explore une autre voie, plus discrète mais continue, où la politique se joue dans les modes d'existence. Ce déplacement met l'accent sur la manière dont les individus travaillent leur propre corporéité pour transformer leur subjectivité et leur rapport aux structures de pouvoir. Il ne s'agit pas simplement d'un changement idéologique ou discursif, mais d'une modification incarnée du sujet, impliquant un ajustement sensoriel et attentionnel.

Dans cette perspective, les pratiques corporelles et méditatives ne sont pas des stratégies purement introspectives, mais des moyens d'expérimenter de nouveaux rapports à soi et aux autres. Elles constituent des espaces de redéfinition du corps social, où la discipline physique devient un terrain de résistance aux normes dominantes. Dès lors, l'éthique devient un levier pour repenser la politique, non plus sous l'angle des institutions et des lois, mais comme un travail concret sur la manière dont les individus habitent leur propre corps et se positionnent dans l'espace social.

L'éthique foucauldienne, en tant que pratique de liberté, se distingue des approches traditionnelles de la morale en ce qu'elle repose sur une subjectivation active plutôt que sur une obéissance à des règles préétablies. Cette conception ouvre la possibilité d'un travail sur soi qui, loin d'être purement introspectif, est toujours pris dans un jeu de forces et de résistances. Loin d'être une simple quête d'émancipation individuelle, ces pratiques de soi soulèvent la question de l'inscription des sujets dans un cadre social et politique, et de la manière dont ils peuvent négocier leur autonomie à l'intérieur de ces structures.

2.3 Typologie des techniques de soi

Dans la continuité de l'analyse foucauldienne des pratiques de soi, il paraît important d'examiner la diversité des techniques de soi, c'est-à-dire les manières dont les individus exercent un travail sur eux-mêmes en fonction de leur inscription dans des contextes historiques et sociaux spécifiques. Foucault distingue ces techniques en fonction des modalités par lesquelles elles orientent la constitution du sujet : leur rapport à la vérité, aux normes sociales et aux modes de gouvernement. Nous allons ainsi identifier et catégoriser les différentes formes qu'elles peuvent prendre en les situant à l'intersection du pouvoir, du savoir et du corps.

2.3.1 Les grandes catégories des techniques de soi et leur rôle dans la subjectivation

L'*askésis*, ou exercice de transformation de soi, que l'on peut comprendre comme la catégorie générale des techniques de soi s'articule autour de plusieurs pratiques que Foucault met en lumière à travers ses analyses des philosophies antiques et des formes modernes de subjectivation. Ces pratiques peuvent s'organiser en cinq grandes catégories, qui, bien que distinctes, s'articulent souvent entre elles dans les processus de subjectivation :

1. Techniques de l'attention : La *prosochè*, ou attention à soi, est au cœur des exercices spirituels antiques et constitue un fondement de la transformation éthique. Il s'agit de cultiver une vigilance constante sur ses pensées, ses actes et ses attitudes, afin de les orienter selon un idéal de sagesse et de détachement. Cette attention se manifeste notamment dans la concentration sur le moment présent, dimension essentielle dans le stoïcisme et reprise dans des pratiques contemporaines comme la méditation pleine conscience. En développant cette acuité, l'individu renforce sa capacité à se définir comme sujet autonome, à s'observer, et à ajuster son comportement selon ses propres normes plutôt que celles imposées de l'extérieur. Loin d'être une simple introspection, elle constitue une pratique critique qui engage une recomposition des priorités existentielles et des modes de perception du réel.

2. Techniques de la pensée : L'examen de soi, la méditation et les exercices spirituels visent à structurer la subjectivité en établissant une distance critique vis-à-vis de ses propres pensées et émotions. Parmi ces techniques, on retrouve la *praemeditatio malorum* (préparation aux épreuves futures) ou encore la *meletè thanatou* (méditation sur la mort), qui soutiennent une reconfiguration du rapport au monde et une maîtrise de soi par la pensée. Ces techniques offrent un cadre pour la subjectivation en favorisant une réflexivité accrue, une capacité d'anticipation et une disposition à affronter les événements avec détachement et lucidité. Elles rendent possible un déplacement du regard porté sur soi et le monde, ouvrant ainsi un espace de redéfinition des valeurs et des orientations existentielles du sujet.

3. Techniques de la parole et de l'écriture : L'usage du langage joue un rôle central dans la constitution du sujet. La lecture, l'écriture et le dialogue sont autant de moyens par lesquels l'individu façonne sa pensée et renforce sa subjectivation. L'écriture des *hupomnêmata* (carnets de notes personnelles, comme chez Marc Aurèle) permet ainsi de fixer des préceptes éthiques et d'ancrer une discipline intérieure. Le dialogue socratique et la *parrêsia* (franc-parler, ou parler vrai) impliquent quant à eux une dimension relationnelle essentielle dans la transformation de soi. En mettant en forme leur pensée et en échangeant avec autrui, les individus solidifient leur subjectivité et développent une cohérence interne, tout en construisant un positionnement critique face aux normes dominantes. Ces pratiques transforment la perception de soi et instaurent des régimes discursifs de subjectivation où la parole engage la réalité de celui qui la porte.

4. Techniques du corps : Le travail du corps est indissociable de la transformation du sujet. Il peut prendre la forme d'une discipline corporelle stricte (exercices physiques, respiration contrôlée, régulation alimentaire), mais aussi de mises à l'épreuve visant à cultiver la résistance et la maîtrise de soi. Ces pratiques incluent les régimes ascétiques, les disciplines yogiques, ou encore les formes contemporaines d'optimisation corporelle. L'enjeu est ici d'affiner un rapport conscient au corps pour en faire un instrument de subjectivation. Le corps devient alors le support même de l'identité du sujet, un espace d'expérimentation où la matérialité de l'être se façonne et se transforme, offrant une résistance active aux formes d'assujettissement normatif. Plus qu'un simple espace de contrainte ou d'auto-discipline, le corps se révèle

être un lieu de production de la subjectivité, à travers des pratiques qui transforment aussi bien la posture physique que les modes d'être au monde.

5. Techniques du refus et de l'altérité : Certaines pratiques de soi impliquent une opposition aux normes dominantes et un positionnement en dehors des cadres établis. Le cynisme antique en est une expression radicale : par la provocation et la mise en scène d'une vie en rupture avec les conventions, il constitue une forme militante de subjectivation critique. Cette posture peut être rapprochée de certaines formes contemporaines de contestation, où le mode de vie devient lui-même un acte politique. En transgressant les attentes sociales et en affirmant une manière d'être en rupture avec l'ordre établi, ces techniques participent à la construction d'une subjectivité autonome et engagée, refusant l'assignation aux cadres établis de l'existence sociale.

2.3.2 Techniques de soi et normalisation : entre autonomie et assujettissement

Si les techniques de soi apparaissent comme des moyens d'autonomisation individuelle, elles ne sont jamais détachées des structures de pouvoir qui les façonnent. Foucault souligne ainsi le caractère ambivalent de ces pratiques : elles permettent certes un travail sur soi, mais elles participent également des formes de normalisation qui inscrivent les individus dans des schémas de discipline et de régulation sociale

L'analyse foucauldienne des techniques de soi met ainsi en évidence leur caractère ambivalent : elles sont simultanément des instruments de liberté et d'aliénation, des moyens de résistance et de normalisation. En tant que vecteurs de subjectivation, elles permettent aux individus de se constituer comme sujets autonomes en développant une réflexivité, une discipline et une cohérence éthique, mais elles participent également des logiques de normalisation qui inscrivent ces subjectivations dans des systèmes de pouvoir plus larges.

Comprendre cette dualité permet d'adopter une posture critique face aux pratiques contemporaines d'optimisation de soi, qui se présentent souvent comme des formes d'émancipation tout en inscrivant les sujets dans des cadres normatifs invisibilisés.

Synthèse des apports foucauldien sur les techniques de soi

Si l'analyse foucauldienne des techniques de soi met en évidence un déplacement fondamental dans son questionnement, initialement centré sur les relations de pouvoir disciplinaires, vers la manière dont les individus se constituent comme sujets à travers des pratiques de transformation de soi, ces techniques ne sauraient être comprises comme étant seulement des exercices individuels d'amélioration ou d'ascèse, elles s'inscrivent en effet dans un champ de forces où savoirs, pouvoirs et subjectivations s'entrelacent.

Les techniques de soi apparaissent ainsi comme des pratiques éthiques et ascétiques, engageant un travail du sujet sur lui-même à travers une discipline du corps, un usage stratégique du discours et une régulation du rapport à soi. Elles opèrent à l'intérieur de matrices normatives qui les conditionnent, tout en offrant, dans certaines configurations, des espaces de résistance et de reconfiguration subjective.

2.4.1 Ambivalence des techniques de soi : entre assujettissement et subjectivation

Les techniques de soi ne s'inscrivent donc ni dans un espace de liberté pure, ni dans un schéma d'assujettissement total. Elles forment des dispositifs ambivalents, à la croisée des régimes de pouvoir et des dynamiques d'émancipation. Foucault montre ainsi comment elles sont des vecteurs de subjectivation en même temps qu'elles peuvent participer à des logiques normatives de contrôle et d'auto-discipline.

Le yoga ashtanga illustre cette tension : il s'agit à la fois d'une pratique corporelle impliquant une attention à soi, une rééducation du rapport au corps et une ascèse rigoureuse, et d'une discipline inscrite dans des codes, des hiérarchies et des récits de légitimation. Loin d'être un simple instrument d'émancipation, cette discipline peut tout aussi bien renforcer des formes de conformité à un idéal corporel et spirituel, qu'ouvrir un espace de subjectivation critique.

De manière plus large, les techniques de soi contemporaines – qu'il s'agisse des régimes alimentaires, des pratiques méditatives ou des technologies de suivi personnel – montrent combien le souci de soi s'articule aux logiques néolibérales, oscillant entre optimisation de la performance et quête de transformation subjective. Cette dynamique invite à une lecture critique de ces pratiques, non pas pour en décréter la valeur a priori, mais pour interroger les régimes de pouvoir dans lesquels elles s'inscrivent et les subjectivités qu'elles produisent alors.

2.4.2 Perspectives critiques et ouverture : narrativité et orientation du souci de soi

Cette réflexion sur les techniques de soi appelle un déplacement du regard vers ce qui, en elles, excède le cadre du discours ou de la norme explicite. Car si elles s'inscrivent dans des régimes de récit, des pratiques, et des horizons de sens, elles se jouent aussi dans des formes de présence discrètes, dans des modalités sensibles d'engagement, et dans ces pratiques corporelles où s'expérimentent des manières d'être à soi et au monde. Autrement dit, les processus de subjectivation ne se déploient pas seulement à travers des structures narratives ou des pratiques, mais aussi dans l'épaisseur de l'expérience vécue, dans la manière même dont l'individu prête attention à ce qu'il traverse et ce qui le traverse.

Interroger ce plan d'immanence perceptive, souvent relégué à l'arrière-fond des analyses critiques, permet de réarticuler les enjeux éthiques et politiques des pratiques de soi à partir de leurs modalités incarnées. Car l'attention –entendue comme modalité active du rapport à soi, aux autres et à son environnement –constitue à la fois un opérateur de subjectivation et un terrain de lutte. Elle est ce par quoi s'opèrent des ajustements, des régulations, des choix sensibles qui échappent aux cadres normatifs explicites tout en les travaillant de l'intérieur.

Dès lors, c'est dans la manière dont un sujet se rend attentif –ou non –à son corps, à ses rythmes, à ses limites, que se jouent des formes de résistance ou d'adhésion aux logiques dominantes. Explorer ces régimes attentionnels, c'est ouvrir une voie pour penser la subjectivation à partir de ses ancrages les plus concrets, mais aussi les plus ambivalents : ceux où le soin de soi peut devenir à la fois une technique d'assujettissement et un levier de réappropriation critique. Or, dans le contexte contemporain, l'attention est elle-même

devenue un enjeu politique et économique central : à la fois ressource exploitée par les industries numériques, objet de discipline dans les régimes néolibéraux de performance.

C'est à partir de cette ambivalence que s'impose alors la nécessité d'un examen attentif des pratiques attentionnelles elles-mêmes, non comme simples auxiliaires des techniques de soi, mais comme foyers dynamiques de subjectivation, au cœur des tensions entre emprise normative et expérimentation éthique.

3. Théories critiques de l'attention et dynamiques de subjectivation

L'attention, longtemps pensée dans les sciences cognitives comme une faculté individuelle, fait aujourd'hui l'objet d'un renouvellement théorique majeur au sein des sciences sociales et des humanités critiques. Plutôt qu'une simple ressource mentale à mobiliser dans des contextes définis, elle est de plus en plus appréhendée comme une modalité relationnelle, incarnée et socialement structurée du rapport au monde. Cette reconfiguration épistémologique de l'attention engage une série de déplacements : de l'individu vers le collectif, de la cognition vers l'éthico-politique, de la capacité vers la condition.

Dans le cadre de ce mémoire, il s'agit précisément d'interroger les régimes contemporains de l'attention en tant qu'ils participent à la (dé)formation des subjectivités, dans un contexte de capitalisme néolibéral marqué par la saturation des flux, l'extension des dispositifs de captation, et l'injonction à l'autogouvernement. Loin d'être neutre ou secondaire, l'attention se révèle alors comme un terrain stratégique de gouvernementalité, où se rejoue l'articulation entre discipline, liberté et pouvoir.

Ce qui suit propose d'examiner les formes que prend aujourd'hui cette attention en tant qu'elle participe à la structuration –ou à la déstabilisation –de nos rapports à nous-mêmes, aux autres et à nos milieux de vie. Il s'agira alors d'en explorer les dimensions ontologiques, politiques et critiques, à travers une série de déplacements : de la perception à la norme, de la disponibilité à la contrainte, du geste attentionnel à l'exercice de soi et d'ainsi poser les fondements critiques nécessaires à une analyse socio-anthropologique de l'attention comme modalité constitutive des formes de subjectivation.

En revenant dans un premier temps sur sa dimension ontologique et relationnelle nous montrerons comment elle devient un objet de gouvernement dans les sociétés contemporaines, avant d'explorer sa mise au travail dans le cadre du capitalisme cognitif et d'ouvrir enfin la perspective d'une réappropriation éthique et incarnée de l'attention à travers des pratiques sensibles et quotidiennes.

3.1 L'attention comme forme élémentaire de notre rapport au monde

L'attention constitue la modalité fondamentale de notre rapport au monde, aux autres et à nous-mêmes : elle précède toute interaction, tout engagement, toute mise en relation. Faire attention, c'est déjà établir un lien, entrer dans une configuration d'orientation, de disponibilité, de présence. Loin d'être un état passif, elle est un acte, une tension du sujet vers quelque chose ou quelqu'un, une forme de structuration du réel par la sélection et l'intensification de certains éléments au détriment d'autres.

Dans cette perspective, porter attention ne revient pas simplement à percevoir, mais à s'engager activement dans une orientation sélective et signifiante du regard ou de la pensée : c'est conférer une consistance, une pertinence et une valeur à ce qui est perçu. L'attention fait monde, en ce qu'elle configure notre environnement, nos priorités, nos investissements affectifs et cognitifs. En tant que telle, elle est une

condition de possibilité de la subjectivation : elle structure le rapport à soi, en déterminant les objets et les formes à travers lesquels le sujet se constitue comme tel.

Ainsi comprise, l'attention peut être envisagée comme une dimension politique et sociale du sujet, et non comme une simple compétence individuelle. Elle est toujours orientée, normée, conditionnée par des dispositifs multiples –éducatifs, médiatiques, numériques –qui façonnent les régimes attentionnels dominants : elle ne se déploie jamais dans un vide, mais dans des milieux, des rythmes, des formats, des dispositifs. Elle est régie par des logiques culturelles, techniques, économiques. Ce que nous apprenons à remarquer, à ignorer, à valoriser, à éviter –tout cela relève de processus d'éducation attentionnelle plus ou moins explicites, au sein desquels s'opère une hiérarchisation des objets dignes d'attention, des régimes perceptifs et des formes de présence.

L'attention engage le sujet dans une économie de la présence, une manière d'être au monde qui implique des choix, des relations d'implication. À travers elle se déploie un champ d'agencement du réel qui oriente nos pratiques, nos affects, nos priorités et nos engagements. Par conséquent, ce que nous faisons de notre attention façonne ce que nous devenons, et détermine en grande partie notre forme de vie.

Dans un contexte où les environnements attentionnels sont de plus en plus colonisés, régulés et formatés par des logiques marchandes, il devient crucial de penser l'attention non plus comme une faculté isolée, mais comme un enjeu critique, politique et ontologique. Nous nous attacherons donc ici à tenter d'analyser comment les formes contemporaines de gouvernementalité investissent cette ressource fondamentale, la configurent et l'exploitent, dans un rapport ambigu entre autonomisation subjective et captation disciplinaire.

3.2 Gouverner l'attention : de la discipline à la captation

Penser l'attention comme une ressource fondatrice de notre rapport au monde implique de reconnaître qu'elle est aussi – et peut-être d'abord – un enjeu de pouvoir. Dans la lignée des analyses de Michel Foucault sur la gouvernementalité (Foucault 2004b; 2004a), il apparaît que l'attention ne relève pas uniquement d'un domaine intime, cognitif ou affectif : elle est socialement structurée, politiquement orientée et économiquement exploitée. Elle est ce que les régimes de pouvoir cherchent à modeler, cadrer et instrumentaliser. Ainsi, gouverner un individu, aujourd'hui, c'est de plus en plus gouverner ses régimes attentionnels.

La logique disciplinaire identifiée par Foucault, qui visait à produire des corps dociles et productifs par la surveillance et la normalisation, trouve dans l'attention un prolongement contemporain, à la fois plus subtil et plus insidieux. Il ne s'agit plus seulement d'encadrer les gestes ou de contraindre les conduites, mais de canaliser l'attention, d'en capturer le flux, d'en orienter les modalités de manière presque invisible. Là où les dispositifs disciplinaires opéraient par restriction, les dispositifs attentionnels contemporains fonctionnent par saturation.

Cette transformation s'inscrit dans ce que Jonathan Crary nomme la logique du "24/7" (Crary et Chamayou 2014) : un régime d'activité sans interruption, où la veille constante remplace le repos, où le sujet est en permanence sollicité, stimulé, interpellé, par des écrans, des notifications, des flux d'informations continus. Dans un tel contexte, l'attention devient la cible privilégiée des industries culturelles et numériques, qui en organisent l'économie : visibilité algorithmique, temps de rétention, formats courts, interpellation affective. L'attention est ainsi mise au travail, mobilisée sans relâche, fragmentée, disloquée. Il ne s'agit plus de surveiller pour punir, mais de distraire pour capter.

Cette dynamique est indissociable du glissement de la discipline vers l'auto-gouvernement analysé par Byung-Chul Han (Han et Stroz 2014). Dans les sociétés de la performance, le pouvoir ne s'exerce plus principalement par la contrainte, mais par l'injonction à l'autonomie : il s'agit de gérer soi-même son attention, de la recentrer, de l'optimiser, de la rentabiliser dans une logique de développement personnel ou de productivité accrue. Le sujet devient ainsi son propre surveillant, intériorisant la norme du contrôle attentionnel, se rendant responsable de ses propres dispersions, de ses « manques de concentration », de ses faiblesses supposées. L'attention est ainsi instrumentalisée dans un double mouvement : de captation externe et de gouvernement interne, dans lequel le sujet est à la fois objet et agent de son auto-captation.

Il en résulte un modèle paradoxal : alors même que l'on célèbre partout la pleine conscience, la concentration, la focalisation, tout est mis en œuvre pour entretenir un climat de dispersion permanente. Ce que l'on appelle parfois « économie de l'attention » est en réalité un régime de pouvoir diffus, qui organise une guerre silencieuse pour l'occupation du champ mental, et qui fait de l'attention une monnaie, une valeur d'échange, un capital productif. Les environnements attentionnels sont de plus en plus colonisés, régulés et formatés par des logiques marchandes, et il devient alors crucial de penser l'attention non plus comme une faculté isolée, mais comme un enjeu critique, politique et ontologique. Nous nous attacherons donc ici à tenter d'analyser comment les formes contemporaines de gouvernementalité investissent cette ressource fondamentale, la configurent et l'exploitent, dans un rapport ambigu entre autonomisation subjective et captation disciplinaire.

3.3 Capitalisme cognitif et extractivisme attentionnel

Au cœur du capitalisme cognitif, l'attention n'apparaît plus comme une simple faculté humaine, mais comme un levier central de la mise au travail de la subjectivité : elle devient l'un des vecteurs privilégiés de l'exploitation contemporaine, mobilisée dans la production de valeur à travers l'engagement cognitif, affectif et perceptif des individus. Ce régime de production, centré non plus sur la transformation de la matière mais sur la mobilisation des savoirs, des affects et du temps, de la disponibilité des individus dans les moindres interstices de la vie quotidienne, repose sur une mutation fondamentale : l'activité mentale et subjective est mise au travail, et l'attention en devient l'unité de mesure invisible mais centrale.

C'est ce que Franco Berardi (Berardi 2017) analyse comme une exploitation directe de "l'âme à l'œuvre", en entendant par-là l'ensemble des facultés mentales, affectives et expressives mobilisées dans les

processus de production immatérielle : dans cette économie immatérielle, ce sont désormais l'esprit, la parole, la disponibilité affective et attentionnelle des individus qui sont requis pour produire de la valeur. Cette mise au travail de la subjectivité conduit à une accélération des rythmes d'engagement et à une sollicitation constante des capacités d'attention, se traduisant par des difficultés à maintenir la concentration, une réduction de la tolérance à l'ennui, une instabilité émotionnelle, et une difficulté croissante à se rendre disponible à une expérience soutenue et réflexive. Une hyperstimulation sensorielle, et une surcharge cognitive, qui s'expriment sous forme de fatigue, d'irritabilité, d'incapacité à se concentrer. L'attention devient ainsi un territoire épuisé, surexploité, dans lequel le sujet peine à maintenir une présence à soi et au monde.

Ce processus s'inscrit dans ce que Bernard Stiegler (Stiegler 2008) identifie comme une prolétarianisation psychique : c'est-à-dire une perte de savoir-faire attentionnels et de capacités réflexives, au profit d'automatismes induits par des dispositifs techniques. Dans cette perspective, le capitalisme cognitif ne se contente pas de capturer l'attention, il *désindividue*, en privant les sujets des conditions nécessaires à leur singularisation : temps long, attention flottante, disponibilité à l'imprévu. La subjectivité elle-même se trouve alors fragmentée, standardisée, appauvrie dans ses formes de désir, de langage et d'imaginaire social, alignée sur les formats imposés par les interfaces, les plateformes et les algorithmes – tels que les stories, le scroll infini ou la structure des fils d'actualité, et les bulles de filtres – qui codifient la manière dont l'attention peut se déployer.

L'extractivisme attentionnel fonctionne en effet comme un modèle économique et politique fondé sur la capture constante des flux mentaux, à travers des mécanismes tels que les algorithmes de recommandation, les interfaces addictives des plateformes numériques ou les notifications permanentes conçues pour fragmenter et diriger l'attention : chaque geste, chaque regard, chaque clic devient une donnée mesurable, intégrée à des logiques prédictives et monétisables.

Loin d'être une ressource protégée, l'attention est exploitée sur le mode d'une ressource naturelle, au même titre que le sol, l'air ou l'eau. On parle alors de colonisation cognitive, entendue comme l'imposition de normes perceptives et de scripts attentionnels standardisés qui restreignent la diversité des manières de percevoir, de ressentir et d'interagir avec le monde : les environnements numériques imposent des régimes de perception et d'orientation qui limitent l'autonomie du sujet.

Ce régime extractif transforme l'attention en capital informationnel, mais également en dispositif de gouvernement. Il ne s'agit plus seulement de divertir ou de distraire, mais de produire des comportements prévisibles, captifs, auto-alignés sur les intérêts du système. L'attention est ainsi configurée pour générer de la donnée, pour intensifier l'engagement, pour enfermer le sujet dans des boucles de rétroaction qui réduisent sa marge de manœuvre.

En ce sens, l'attention n'est plus simplement ce que l'on mobilise pour comprendre, apprendre ou agir : elle devient ce qui est ciblé, organisé, anticipé, transformé en marchandise. Le sujet ne se constitue plus dans

l'exercice autonome de son attention, mais dans l'intériorisation de régimes attentionnels prescrits, pré-formatés par des logiques algorithmiques, marchandes et comportementales qui lui échappent, même lorsqu'il croit les contrôler. La marchandisation de la conscience atteint ici un niveau de systématisme et d'efficacité tel qu'elle devient un nouveau champ de lutte politique.

3.4 Résistances attentionnelles : vers une critique incarnée

Face aux régimes contemporains de captation et de mise au travail de l'attention, se pose la question des possibilités de réappropriation et des formes de résistance qui peuvent émerger à partir de la transformation des régimes attentionnels eux-mêmes. Il ne s'agit pas tant de restaurer une attention pleine et entière, que de penser des formes alternatives de configuration de l'attention, non alignées sur les logiques extractivistes du capitalisme cognitif. Ces contre-configurations ne prennent pas nécessairement la forme d'une rupture spectaculaire : elles peuvent se déployer dans des gestes discrets, des pratiques quotidiennes, des formes de ralentissement, de silence ou de retrait.

C'est dans cette optique que Yves Citton (Citton 2014) propose de penser une véritable écologie de l'attention. Contre l'idée d'une attention conçue comme bien rare, individuel et optimisable dans le cadre d'une rationalité néolibérale fondée sur l'autogestion et la performance, il plaide pour une attention conçue comme un bien commun relationnel, à cultiver au sein d'environnements collectifs, affectifs et symboliques. Il ne s'agit pas simplement de mieux gérer son attention, mais de transformer les milieux dans lesquels elle circule : formats médiatiques, rythmes sociaux, régimes d'interpellation. L'écologie de l'attention appelle ainsi à une critique structurelle des dispositifs de captation, mais aussi à une esthétique de l'existence qui valorise la disponibilité, l'écoute, la co-présence.

Bernard Stiegler, quant à lui, propose de penser l'attention comme une condition de l'individuation psychique et collective. Le soin de l'attention devient ainsi le corrélat d'un soin du désir, d'une économie libidinale alternative à celle de la sollicitation permanente. Reprendre soin de son attention, c'est reconfigurer son rapport au temps, à la mémoire, à la sensibilité. Il ne s'agit pas de se soustraire à la technique, mais de réinventer les conditions d'une attention orientée vers le sens, la création, et non vers la répétition algorithmique.

Ces propositions ouvrent la voie à une compréhension de l'attention comme une pratique critique incarnée. Loin de se limiter à un recentrage individuel, les résistances attentionnelles passent par des formes de vie collectives et sensibles, qui reconfigurent les modalités de présence au monde. Le corps y joue un rôle central : non comme simple support de l'attention, mais comme un milieu vivant à partir duquel se produisent des modulations sensibles – à travers la sensibilité et la prise en considération de la dimension affective, qui toutes deux orientent la perception, façonnent la présence et conditionnent l'ouverture à l'expérience. Prendre soin de son attention implique donc un travail sur les rythmes, sur les gestes, sur les temporalités vécues, sur la texture même des expériences.

Certaines pratiques –artistiques, méditatives, éducatives, corporelles –peuvent ainsi être envisagées comme des techniques de soi attentionnelles, à condition de ne pas être absorbées par les logiques de performance, d’optimisation ou d’adaptabilité qui les menacent. Il ne s’agit pas de convertir l’attention en une compétence utile, mais de l’engager dans un rapport éthique au monde, un art de l’habiter.

Ces pratiques attentionnelles incarnées dessinent une contre–politique du sensible, qui ne vise pas la maîtrise mais à l’ouverture, non à la focalisation mais à la disponibilité, non à l’efficacité mais à la relation. Elles forment des micro–résistances, souvent inaperçues, mais qui participent à une politisation du sensible et dessinent les contours d’une dissidence diffuse face à l’économie de la captation, et qui constituent autant de lignes de fuite face à l’injonction permanente à la connexion, à la réactivité, à l’immédiateté.

Conclusion

L’ensemble de cette section a donc permis de poser les jalons d’une approche critique de l’attention comme espace de tensions entre pouvoir et subjectivation, entre captation marchande et pratiques de réappropriation sensibles. Pensée tour à tour comme condition du rapport au monde, cible des dispositifs de gouvernementalité néolibérale, facteur de désindividuation mais aussi matrice de formes de vie alternatives, l’attention apparaît comme un enjeu politique et existentiel majeur.

Cette relecture critique de l’attention comme dispositif de pouvoir, ressource disputée et potentiel levier de subjectivation, constitue le socle théorique à partir duquel seront analysées les pratiques de soi observées sur le terrain. Le yoga ashtanga, en tant que pratique corporelle ritualisée, répétitive et intensément attentive, permettra d’examiner comment l’attention peut être modulée, cultivée ou détournée hors des logiques néolibérales de captation. À travers cette pratique, il s’agira de mettre en lumière les tensions entre discipline et autonomie, intériorité et regard social, adaptabilité et résistance, qui structurent les formes contemporaines de subjectivation.

Pour une critique incarnée des subjectivations contemporaines

Au fil de cette première partie, nous avons donc construit un cadre théorique destiné à penser les pratiques de soi contemporaines – et notamment celles mobilisant le corps et l'attention – comme des formes ambivalentes de subjectivation. Nous sommes partis d'un constat aujourd'hui largement partagé mais rarement dépassé : celui de la récupération systématique des critiques du capitalisme par les dispositifs qu'elles entendaient subvertir. Qu'il s'agisse des idéaux d'autonomie, de bien-être ou de transformation de soi, ces aspirations sont désormais intégrées au cœur même des logiques de production et de consommation du capitalisme néolibéral.

En explorant les analyses d'Adorno, Horkheimer, Boltanski, Chiapello ou encore Illouz, nous avons mis en évidence les mécanismes de cette récupération, qui neutralise la critique en la reformulant en termes de performance, d'optimisation et de responsabilité individuelle. Cette dynamique rend d'autant plus difficile l'élaboration d'une résistance effective, en plaçant toute tentative de transformation dans un régime d'ambiguïté où se brouillent les lignes entre émancipation et assujettissement.

C'est précisément dans cette zone de tension que s'inscrit notre objet : les pratiques corporelles et attentionnelles comme le yoga ashtanga. En nous appuyant sur les travaux de Michel Foucault, nous avons introduit la notion de techniques de soi, en tant que procédures réflexives et volontaires par lesquelles le sujet s'efforce de se transformer. L'intérêt de cette approche réside dans sa capacité à penser la subjectivation non pas comme une libération hors du pouvoir, mais comme une pratique située, toujours prise dans un champ de forces, mais néanmoins potentiellement transformatrice.

Enfin, en reconfigurant l'attention comme modalité centrale de notre rapport au monde, nous avons pu en faire un prisme critique pour analyser les formes contemporaines de gouvernementalité. Ni simple ressource cognitive, ni faculté intérieure privée, l'attention apparaît comme un espace stratégique de subjectivation : elle peut être captée, exploitée, fragmentée, mais aussi cultivée, incarnée, redéployée dans une visée éthique. En ce sens, les pratiques d'attention incarnée que permet le yoga ashtanga peuvent être envisagées comme des expérimentations situées de subjectivation critique, susceptibles de desserrer l'emprise des normes dominantes et d'ouvrir un espace pour une autre manière d'habiter son corps, son attention, et son monde.

C'est à l'exploration méthodologique de cette hypothèse située au croisement d'un ancrage corporel, d'un engagement éthique et d'une analyse critique du capitalisme que la deuxième partie sera consacrée.

Cadre méthodologique : Quand le corps se fait terrain

La posture méthodologique adoptée dans cette recherche s'inscrit donc dans un rapport singulier au terrain, où le corps de la chercheuse devient à la fois lieu d'expérience, outil d'enquête et espace de réflexion critique. À rebours des approches objectivantes de la recherche en sciences sociales, cette démarche assume un ancrage auto-ethnographique radical, au sens où elle explore les processus de subjectivation à partir d'une pratique vécue, située, incarnée : celle du yoga ashtanga.

Ce choix méthodologique n'est pas simplement un parti pris personnel, il répond à un double enjeu : d'une part, il s'agit de pouvoir saisir les dimensions les plus fines, souvent inaccessibles par l'observation externe, de ce que signifie "habiter son corps" dans une discipline aussi rigoureuse que le yoga ashtanga ; d'autre part, cette posture permet d'interroger de l'intérieur les tensions entre discipline corporelle et liberté subjective, entre optimisation de soi et quête de transformation. Le terrain ne se limite donc pas à un espace social à décrire, mais devient un espace d'engagement, où s'expérimentent et s'éprouvent les lignes de force qui traversent les régimes contemporains de subjectivation.

En cela, cette recherche s'inscrit dans une tentative de renouvellement critique des méthodologies en socio-anthropologie, dans la lignée des épistémologies situées et des approches post-normatives de la critique. L'auto-ethnographie ici mobilisée ne vise pas à faire de soi un objet narcissique de connaissance, mais à faire de l'expérience corporelle un prisme d'analyse, une interface entre l'intime et le social, le vécu et le structurel. Car ce qui se joue dans l'attention portée aux postures, aux rythmes du souffle, aux micro-ajustements de la pratique, relève tout autant de techniques de soi que de dispositifs de pouvoir.

Cette partie a donc pour objectif de déployer le cadre méthodologique de l'enquête : après une revue des *Yoga Studies* et un état de l'art spécifique sur le yoga ashtanga, il s'agira ici d'exposer les raisons du choix de cette pratique comme terrain, et d'explicitier les outils mobilisés.

Nous reviendrons également sur les enjeux épistémologiques et éthiques que soulève une posture de recherche incarnée, en particulier dans un contexte où la réflexivité n'est pas une option mais une nécessité. Car interroger les conditions d'une subjectivation critique à partir d'une discipline du corps implique de rendre compte des tensions entre implication et distance, entre transformation vécue et analyse socio-anthropologique.

Enfin, je m'attacherai à présenter différentes facettes essentielles de mon terrain : le yoga ashtanga, les lieux et les personnes, ainsi que ma pratique, dans le cadre de ma formation de Yoga Teacher Training et dans mon quotidien.

C'est donc dans l'entrelacs des pratiques, des savoirs et des vécus que cette enquête va s'enraciner.

1. Exploration de la littérature

Ce premier segment du cadre méthodologique vise à situer le présent travail au sein des recherches existantes sur le yoga, en articulant une revue critique des *yoga studies* et des travaux consacrés plus spécifiquement au yoga ashtanga. Elle s'inscrit dans une démarche d'élucidation des cadres théoriques et des enjeux épistémologiques mobilisés dans ce mémoire, en amont de l'exposition des outils et de la posture d'enquête. Il s'agit ici de cartographier les principales orientations critiques ayant contribué à penser le yoga comme un objet de savoir et d'enquête socio-anthropologique, à travers des lectures qui interrogent aussi bien sa construction historique que ses usages contemporains.

Cette exploration s'ouvre donc par un retour sur l'émergence des *yoga studies*, champ interdisciplinaire relativement récent, dont les travaux ont profondément renouvelé la compréhension du yoga moderne. Ces recherches mettent en lumière les processus d'hybridation, de mondialisation, de marchandisation et d'appropriation culturelle qui ont façonné le yoga tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, bien loin de l'image figée d'une tradition intemporelle. Elles constituent un socle théorique essentiel pour appréhender le yoga ashtanga, non pas comme une discipline pure ou authentique, mais comme un espace traversé par des tensions : entre ascèse et consommation, entre tradition et innovation, entre discipline de soi et optimisation néolibérale.

Dans un second temps, un focus spécifique est consacré au yoga ashtanga, envisagé dans sa complexité : à la fois pratique corporelle intensive, expérience attentionnelle singulière, et discipline investie par des dynamiques de pouvoir. L'attention est portée sur les recherches qui en analysent les régimes de transmission, les effets de subjectivation, ainsi que les usages différenciés que les pratiquants en ont, entre intégration disciplinaire et réappropriation critique. Ces travaux permettent de poser les jalons d'une lecture située du yoga ashtanga comme pratique ambivalente, potentiellement vectrice d'agentivité critique mais toujours susceptible de reconduire certaines formes d'assujettissement.

En ce sens, cette revue de la littérature ne se limite pas à un état des lieux thématique, mais vise à dégager des tensions théoriques structurantes, qui orientent la problématisation du terrain et contribuent à affiner l'hypothèse d'un yoga à la fois outil d'aliénation et possible levier de transformation subjective. Elle prépare ainsi le terrain à la description fine de la posture méthodologique adoptée, centrée sur une auto-ethnographie incarnée.

1.1 Les *yoga studies*

L'essor mondial du yoga au cours des dernières décennies a suscité un intérêt croissant des sciences sociales, donnant naissance aux *yoga Studies*, un champ de recherche interdisciplinaire qui interroge les transformations historiques, culturelles et politiques de cette pratique. Longtemps perçu comme une tradition immuable, le yoga se révèle en fait être une construction dynamique, façonnée par des influences multiples, allant des philosophies indiennes anciennes aux pratiques de culture physique occidentale, en

passant par les mouvements nationalistes, les logiques de consommation et les reconfigurations contemporaines du bien-être.

Les *yoga studies* se distinguent par une approche critique qui dépasse la lecture essentialiste du yoga comme discipline spirituelle intemporelle. Elles analysent ses évolutions successives, des pratiques ascétiques classiques aux formes modernes du yoga postural, tout en mettant en lumière les processus d'hybridation qui ont accompagné sa diffusion. Elles s'intéressent aussi à la manière dont le yoga a été intégré aux structures sociales et économiques actuelles, devenant à la fois un produit du capitalisme du bien-être et un espace où se négocient différentes formes de subjectivation.

Loin d'être homogène, le yoga contemporain est traversé par des tensions entre tradition et innovation, discipline corporelle et quête de liberté, spiritualité et marchandisation. Son inscription dans des logiques de marché et son appropriation par les classes dominantes soulèvent des enjeux fondamentaux autour des dynamiques de pouvoir et des modes d'incorporation des normes.

À travers une revue de littérature des principales recherches des *yoga studies* nous allons aborder les évolutions historiques du yoga, ses enjeux économiques et ses effets sur les processus de subjectivation. Nous essayerons ainsi de mettre en évidence la manière dont le yoga constitue un espace privilégié d'analyse des tensions contemporaines entre assujettissement et autonomie, entre reproduction des normes et construction de nouvelles formes de subjectivité.

1.1.1 Histoire et transformation du yoga moderne : entre tradition et hybridation

L'un des apports majeurs des *yoga studies* a été de démontrer que le yoga contemporain n'est pas le résultat de la transmission linéaire d'une tradition immuable, mais celui d'un processus d'hybridation et de reformulation influencé par des dynamiques historiques, culturelles et économiques.

Cette relecture généalogique est notamment apparue dans les travaux d'Elizabeth De Michelis, qui, dans *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism* (Michelis 2005), propose une distinction entre le « modern yoga » et les formes traditionnelles de yoga indien. Son analyse met alors en évidence le rôle des interactions entre spiritualité occidentale et philosophies indiennes dans la réinvention du yoga aux XIX^e et XX^e siècles, notamment sous l'influence du théosophisme et du néo-Vedānta. À travers cette perspective, elle souligne que le modern yoga ne saurait être réduit à une continuation inaltérée des enseignements anciens, mais qu'il doit être compris comme un phénomène historiquement situé, produit d'une reconfiguration des savoirs et des pratiques dans un contexte de globalisation et d'occidentalisation.

Cette approche a ouvert la voie à une remise en question plus large des récits d'authenticité entourant le yoga. Mark Singleton, dans *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (Singleton 2010), prolonge cette analyse en démontrant que le Modern Postural Yoga (MPY) ne puise pas exclusivement ses sources dans les traditions indiennes anciennes, mais s'inscrit également dans une filiation avec les pratiques de culture physique occidentale du XIX^e siècle, notamment la gymnastique suédoise et la musculation britannique. En effet, il met en évidence la manière dont certaines figures majeures du yoga moderne, telles

que Krishnamacharya (célèbre professeur de yoga, fondateur du yoga postural, et enseignant de Patthabi Jois, le fondateur de l'ashtanga) ont intégré ces influences tout en construisant un discours de légitimation s'appuyant sur des références aux *Yoga Sūtra* de Patañjali et au *Haṭha Yoga* médiéval. Cette dynamique d'adaptation et de réinvention du yoga s'est intensifiée au XX^e siècle, en réponse aux mutations politiques et culturelles de l'Inde coloniale et postcoloniale.

Dans cette perspective, Elliott Goldberg, dans *The Path of Modern Yoga* (Goldberg 2016), retrace les différentes étapes de cette transformation et met en lumière le passage d'une approche méditative et ascétique du yoga à une pratique essentiellement physique, fondée sur la répétition des postures. Il montre que cette évolution ne s'est pas opérée de manière uniforme, mais qu'elle résulte d'une convergence entre plusieurs tendances : d'une part, la volonté des réformateurs indiens du début du XX^e siècle de revitaliser le yoga dans un contexte de nationalisme anticolonial, et d'autre part, l'intérêt croissant des Occidentaux pour les disciplines corporelles orientales perçues comme des alternatives aux méthodes occidentales de conditionnement physique. Cette relecture historique permet de comprendre que le yoga postural moderne, loin d'être une survivance d'une pratique ancestrale, est en réalité un produit de la modernité, façonné par des logiques de recomposition culturelle et d'adaptation aux attentes d'un public globalisé.

1.1.2 *L'occidentalisation et la mondialisation du yoga : circulation et réinvention*

Dans le prolongement de ces analyses, les *yoga studies* se sont intéressées à la manière dont le yoga est devenu un phénomène transnational, traversé par des enjeux d'appropriation culturelle, de marchandisation et de reconfiguration identitaire. Sarah Strauss, dans *Positioning Yoga* (Strauss 2004), explore cette diffusion à travers le prisme de la globalisation et met en évidence un double mouvement : d'une part, l'appropriation occidentale du yoga, qui l'intègre dans une logique de développement personnel et de bien-être, et d'autre part, une réappropriation indienne qui s'appuie sur cette diffusion globale pour renforcer une identité nationale et spirituelle modernisée. Elle montre ainsi que le yoga ne saurait être pensé comme une pratique homogène, mais qu'il constitue un espace mouvant où se croisent des représentations multiples, oscillant entre quête d'authenticité et adaptation aux exigences du marché global.

L'ouvrage collectif *Yoga in the Modern World* (Singleton et Byrne 2009), approfondit cette réflexion en analysant la manière dont les discours sur l'authenticité sont mobilisés pour légitimer différentes formes de yoga. L'ouvrage s'attache à mettre en lumière les tensions entre tradition et innovation, notamment à travers l'étude des figures de guru et des structures de transmission du yoga. Certains courants insistent sur une fidélité aux lignées traditionnelles, tandis que d'autres revendiquent une approche plus libre, intégrant des éléments issus du fitness, de la psychologie occidentale ou du New Age. Cette hétérogénéité témoigne de la plasticité du yoga contemporain et de sa capacité à s'adapter aux attentes des pratiquants dans des contextes socioculturels variés.

Ces recherches permettent ainsi de comprendre que la mondialisation du yoga ne se limite pas à un simple processus de diffusion, mais qu'elle implique une transformation profonde des pratiques et des

discours. Loin d'être une exportation passive de traditions indiennes vers l'Occident, cette expansion s'accompagne d'une reformulation constante du yoga, qui se reconfigure en fonction des imaginaires et des besoins des sociétés qui l'adoptent. Dès lors, il apparaît que l'enjeu n'est pas tant de déterminer ce qui relève d'un « yoga authentique » que d'analyser les conditions dans lesquelles s'opèrent ces appropriations, ainsi que les rapports de pouvoir qu'elles impliquent.

1.1.3 Yoga, capitalisme et marchandisation du bien-être : entre quête spirituelle et logique marchande

L'une des évolutions majeures du yoga au XX^e et XXI^e siècle réside dans son intégration aux dynamiques du capitalisme globalisé. Initialement perçu comme une pratique spirituelle et ascétique, fondée sur une recherche de transformation intérieure, il est progressivement devenu un marché florissant où se rencontrent des logiques de bien-être, de développement personnel et d'optimisation du soi. Ce processus ne peut être compris indépendamment des transformations du capitalisme, qui tend à absorber et reformuler les pratiques alternatives en les adaptant aux exigences du marché. Il interroge ainsi les tensions entre marchandisation et authenticité, assujettissement et subjectivation, et soulève la question du potentiel subversif d'une pratique qui oscille entre résistance et récupération par les structures néolibérales.

La transformation du yoga en produit marchand : marchandisation et réinvention d'une tradition

L'industrialisation du yoga et son intégration dans l'économie du bien-être ne doivent pas être envisagées comme un simple processus de dénaturation d'une tradition originelle, mais plutôt comme une reformulation constante de ses significations et de ses usages. Loin de constituer une rupture nette avec le passé, la marchandisation du yoga s'inscrit dans une continuité historique qui témoigne de sa plasticité et de sa capacité d'adaptation aux contextes sociaux et économiques dans lesquels il évolue.

Andrea Jain, dans *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture* (Jain 2014), démontre ainsi que l'expansion du yoga dans l'économie capitaliste n'est pas une trahison d'un yoga originel « pur », mais un processus inhérent à son histoire, marqué par des reformulations successives. Elle souligne que la critique de la commercialisation du yoga repose souvent sur une vision essentialiste, ignorant les multiples transformations qui ont jalonné son évolution. Le yoga, loin d'être un phénomène figé, a constamment été redéfini en fonction des conditions sociales et économiques qui ont accompagné sa diffusion.

L'intégration du yoga dans le marché global du bien-être s'est traduite par la prolifération de cours standardisés, de formations professionnelles, de certifications internationales et d'une gamme de produits dérivés allant des vêtements techniques aux accessoires spécialisés, en passant par les retraites et séminaires de « reconnexion à soi ». Ces dispositifs de commercialisation ont conduit à l'émergence de figures entrepreneuriales du yoga, qui s'éloignent du modèle du guru traditionnel pour adopter une posture d'enseignant-coach, naviguant entre expertise corporelle et développement personnel. Ce processus de professionnalisation s'accompagne d'une uniformisation des pratiques, où la diversité des traditions yogiques tend à s'effacer derrière des méthodes simplifiées et adaptées aux attentes des consommateurs occidentaux.

Amanda Lucia, dans *White Utopias: The Religious Exoticism of Transformational Festivals* (Lucia 2020) , analyse comment le yoga et d'autres pratiques spirituelles sont appropriés dans des espaces dominés par des populations blanches privilégiées, notamment lors de festivals et d'événements New Age. Elle met en lumière les logiques d'appropriation culturelle et l'ambiguïté entre quête d'authenticité et consommation spirituelle. Cette dynamique s'inscrit plus largement dans un phénomène d'« extraction culturelle », où des pratiques issues de traditions spirituelles sont reformulées pour répondre aux exigences du marché global, en perdant alors leur ancrage dans un cadre éthique ou philosophique.

Yoga et capitalisme du bien-être : entre assujettissement et subjectivation

L'inscription du yoga dans le capitalisme du bien-être soulève une tension fondamentale entre deux dynamiques contradictoires : d'un côté, l'injonction néolibérale à l'auto-optimisation, qui transforme la quête intérieure en une technique d'adaptation aux contraintes du marché du travail et aux exigences de performance ; de l'autre, la possibilité pour les pratiquants d'expérimenter des formes alternatives de subjectivation, ouvrant la voie à des réappropriations critiques du rapport au corps et au monde.

L'essor du yoga dans les sociétés contemporaines s'inscrit dans une dynamique plus large où le bien-être est devenu un impératif social, encouragé par des institutions et des entreprises qui valorisent la gestion individuelle du stress et la capacité à maintenir un équilibre physique et psychologique optimal. Eva Illouz, dans *Happycratie* (Illouz, Cabanas, et Joly 2018) et *Les marchandises émotionnelles* (Illouz, Honneth, et Joly 2019), analyse comment le bien-être est devenu une norme internalisée, associée à une responsabilité individuelle accrue. Le yoga est alors perçu comme une technique d'auto-régulation permettant de mieux gérer les tensions de la vie moderne, sans pour autant remettre en question les structures qui en sont à l'origine. Il devient un outil de pacification des affects, contribuant à une forme d'acceptation des conditions de vie imposées par le capitalisme plutôt qu'à une remise en question des normes qui les façonnent.

Cependant, cette appropriation marchande du yoga ne signifie pas pour autant que toute possibilité de critique et de résistance est neutralisée. Loin d'être un phénomène homogène, la pratique du yoga donne lieu à des usages différenciés, où certains pratiquants développent une approche qui va au-delà de la simple recherche de bien-être individuel. Pour une partie d'entre eux, l'expérience corporelle du yoga devient une occasion de réinterroger les modes de vie dominants et d'explorer des formes alternatives de rapport à soi et aux autres. La discipline, loin de se réduire à une technique d'ajustement aux exigences du monde social, peut être investie comme un espace de résistance où s'expérimentent des pratiques de détachement et de recentrement sur l'essentiel, à rebours des impératifs de rentabilité et de productivité.

Sarah Strauss, dans *Positioning Yoga* (Strauss 2004), met en lumière ce paradoxe en montrant que le yoga, tout en étant une pratique profondément ancrée dans la culture du bien-être globalisé, offre également des marges de manœuvre aux individus qui le pratiquent. Elle observe que la subjectivation par le yoga repose sur une double dynamique : d'une part, un processus de discipline corporelle et mentale qui peut renforcer des logiques d'assujettissement aux normes dominantes ; d'autre part, une possibilité de reconfiguration du rapport à soi, qui ouvre la voie à une forme d'autonomie critique.

Ainsi, le yoga oscille entre deux pôles : d'un côté, son intégration dans l'économie néolibérale en fait un instrument de gestion de soi conforme aux exigences du marché ; de l'autre, il reste porteur d'une potentialité critique, dès lors qu'il est envisagé comme une pratique de subjectivation qui ouvre des marges de liberté face aux conditionnements sociaux et économiques. Cette ambivalence témoigne de la complexité des processus de récupération et de réappropriation qui traversent les pratiques de soi dans les sociétés contemporaines.

L'enjeu est alors de comprendre comment les individus négocient cette tension, comment ils s'approprient ou détournent les normes qui structurent leur rapport au yoga, et sous quelles conditions cette pratique peut devenir un levier d'émancipation plutôt qu'un simple dispositif de conformité aux exigences du capitalisme du bien-être.

1.2 État de l'art du Yoga ashtanga

Le yoga ashtanga, en tant que pratique corporelle et spirituelle, constitue un terrain d'étude privilégié pour interroger les processus de subjectivation dans le cadre du capitalisme contemporain. En mobilisant le corps comme un espace de transformation, cette discipline oscille entre une ascèse exigeante redéfinissant tout un rapport à soi-même et au monde, et un outil d'optimisation de soi adapté aux exigences néolibérales.

Cette ambivalence se retrouve dans les études qui lui sont consacrées dans le champ des *yoga studies*, où le yoga ashtanga est tantôt appréhendé comme une technique du corps et de l'attention propice à une redéfinition du rapport à soi, tantôt analysé comme une pratique récupérée par le capitalisme et fonctionnant alors comme un dispositif de normalisation et de reproduction des injonctions capitalistes au bien-être et à la performance, mais aussi par ailleurs, comme un espace de résistance, ou encore comme un lieu propice à l'analyse des dynamiques de pouvoir dans la transmission d'une discipline corporelle.

1.2.1 Yoga ashtanga : discipline, incorporation et dynamiques de pouvoir

Benjamin Richard Smith, dans *Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice* (Smith 2004), met en évidence l'ancrage du yoga ashtanga dans une logique de discipline corporelle et attentionnelle, qui en fait simultanément une pratique de subjectivation et un espace de reproduction des normes néolibérales. Il analyse comment l'autodiscipline inhérente à cette forme de yoga – fondée sur la répétition quotidienne, la régulation du souffle et le maintien des postures dans un cadre strictement codifié – peut être vécue comme un instrument de maîtrise de soi et de transformation subjective, tout en s'inscrivant dans une économie globale du bien-être qui réoriente cette quête d'autonomie vers une logique d'optimisation de la performance individuelle.

Lars Jørun Langoien, dans sa thèse *Pay Attention – Listen to Your Heart!* (Langoien 2013), s'intéresse quant à lui aux dynamiques de pouvoir et de transmission au sein de la pratique. Il met en lumière le rôle de la relation maître-disciple dans la construction de la subjectivité des pratiquants, en montrant comment le rapport à l'enseignant façonne les expériences corporelles et la perception du progrès dans la discipline.

Il interroge en particulier la manière dont la structure hiérarchique du yoga ashtanga peut être à la fois un espace de guidance et un cadre potentiellement aliénant, où l'autorité du maître et la culture du dépassement de soi tendent à normaliser la douleur et la soumission à une expertise extérieure.

Alison Shaw, dans *A Tool to Help Me Through the Darkness* (Shaw 2021), apporte un éclairage complémentaire en explorant les abus de pouvoir et les violences symboliques qui ont marqué la communauté du yoga ashtanga, en particulier autour de la figure controversée de Pattabhi Jois. Son travail interroge comment la valorisation de la souffrance comme un passage obligé de la transformation a pu être instrumentalisée pour justifier des pratiques d'ajustement physique brutales et des dynamiques d'emprise. Elle met ainsi en évidence les tensions entre la recherche d'une ascèse transformatrice et la reproduction de structures autoritaires, où la discipline du corps se double d'une discipline du consentement, souvent implicite, qui restreint la capacité des pratiquants à remettre en question l'autorité de l'enseignant.

Ces analyses permettent d'interroger le rapport ambivalent entre discipline et subjectivation dans le yoga ashtanga. D'un côté, la pratique de l'ascèse corporelle peut être un levier de subjectivation critique, permettant une réappropriation du corps et une résistance aux injonctions contemporaines à la dispersion et à la distraction. De l'autre, elle peut aussi être un vecteur d'assujettissement, où la discipline devient un outil d'auto-surveillance et de conformité à un idéal corporel et spirituel façonné par des structures autoritaires, hiérarchiques et genrées. Le travail de Shaw souligne la nécessité d'une vigilance constante des modalités de transmission et les dynamiques de pouvoir.

1.2.2 *Expérience corporelle et subjectivation : le yoga comme transformation incarnée*

Andrea J.Reid, dans sa thèse *It's a Practice, Not a Performance* (Reid 2017), propose une lecture phénoménologique du yoga ashtanga en mettant en évidence la manière dont la discipline produit une reconfiguration des perceptions et de la présence à soi. Son travail montre alors que la pratique du yoga ashtanga, lorsqu'elle est vécue hors des logiques de performance, permet d'expérimenter une subjectivité fluide, fondée sur l'écoute des rythmes internes du corps et une attention au souffle qui modifie le rapport au temps et à l'effort.

Marina Pastukhova, dans *L'enseignement du yoga* (Pastukhova 2023), s'intéresse plus spécifiquement aux modalités de transmission du yoga et aux transformations qu'il induit dans le rapport au corps et à l'apprentissage. Elle interroge alors la manière dont la discipline peut être comprise comme une expérience d'incorporation progressive, où la répétition des postures et la régulation du souffle participent à une redéfinition du soi et de ses limites corporelles.

Allison Jeffrey, dans *Women's Contemporary Yoga Lifestyles* (Jeffrey, 2020.), inscrit ces réflexions dans une perspective féministe et matérialiste, en analysant comment les pratiquantes de yoga négocient leur rapport aux normes corporelles et aux injonctions à la performance. Son travail met en évidence des formes d'appropriation critique du yoga, où certaines femmes utilisent la discipline comme un levier de

reconfiguration de leur subjectivité, en détournant les logiques normatives du bien-être vers des expériences de transformation plus ouvertes.

Ces travaux permettent de penser le yoga ashtanga non seulement comme un espace de discipline et d'auto-régulation, mais aussi comme une expérience sensorielle et cognitive qui engage une transformation du soi à travers le corps. Cette transformation peut être vécue comme un processus d'autonomisation et de définition de soi, de subjectivation critique, plutôt que comme un simple instrument de mise en conformité à des normes corporelles dominantes.

1.2.3 Récupération capitaliste et marchandisation du yoga

A contrario Benjamin Richard Smith, dans *Adjusting the Quotidian: Ashtanga Yoga as Everyday Practice* (Smith 2004), met en évidence la manière dont le yoga ashtanga s'est progressivement inscrit dans une économie du bien-être globalisé, où la quête de transformation individuelle tend à être reformulée en un dispositif d'optimisation du soi, intégré aux exigences de productivité et d'adaptabilité du capitalisme contemporain. Il analyse comment le langage de l'amélioration personnelle, initialement enraciné dans des discours spirituels et ascétiques, est aujourd'hui instrumentalisé pour produire des individus conformes aux logiques d'auto-discipline et de maximisation du potentiel personnel.

Masayuki Ito, dans *Modern Postural Yoga, Meditation, and Spiritual Seeking* (Ito 2024), explore la manière dont le yoga ashtanga a été dissocié de son ancrage traditionnel pour devenir un outil de régulation psychocorporelle. Il met en lumière la façon dont la pratique est désormais couramment présentée comme un moyen de gestion du stress et d'optimisation des performances cognitives et physiques, répondant ainsi aux impératifs contemporains de flexibilité et de résilience. Loin d'être exclusivement perçu comme une ascèse transformatrice, il est de plus en plus encadré par des discours sur la performance et l'efficacité individuelle, s'inscrivant dans une économie du bien-être qui promeut l'autonomie et la responsabilité de soi comme normes sociales.

Ces travaux interrogent ainsi les formes contemporaines de récupération du yoga par le capitalisme, en soulignant les tensions entre une pratique ascétique tournée vers l'appropriation de soi et une pratique progressivement assimilée aux dynamiques d'optimisation et de consommation du bien-être. L'intégration du yoga ashtanga dans un marché globalisé ne se limite pas à une marchandisation des pratiques corporelles, mais participe plus largement d'une redéfinition du rapport au corps et à la subjectivité, en intégrant des techniques traditionnelles dans une logique managériale et néolibérale. Cette évolution soulève la question des conditions sous lesquelles une pratique du yoga peut encore être un espace de subjectivation critique, permettant une transformation émancipatrice du soi, ou si elle tend à n'être qu'un instrument de conformité aux impératifs d'adaptabilité et de performance imposés par le capitalisme contemporain.

1.2.4 Espaces de résistance et appropriation critique du yoga

Allison Jeffrey, dans *Women's Contemporary Yoga Lifestyles* (Jeffrey 2020) propose une lecture féministe et matérialiste des pratiques yogiques contemporaines en mettant en lumière la manière dont les femmes

pratiquantes s'approprient le yoga comme un espace de redéfinition de soi. À travers une ethnographie incarnée, elle explore comment certaines pratiquantes subvertissent les injonctions à la performance et à la discipline corporelle en développant des usages du yoga ancrés dans des formes d'agentivité critique. Plutôt que de se conformer aux normes du bien-être marchand, ces femmes investissent la pratique comme un espace d'expérimentation et de réinvention de soi, dans lequel la quête de transformation n'est pas dictée par une logique d'optimisation corporelle, mais par une dynamique d'appropriation critique et de redéfinition du rapport au corps.

Andrea Reid, dans *It's a Practice, Not a Performance* (Reid 2017), prolonge cette réflexion en analysant comment le yoga ashtanga, lorsqu'il est approprié hors des logiques de performance, peut être une pratique de résistance aux dynamiques d'accélération et d'auto-exploitation du capitalisme néolibéral. Elle met en avant l'importance de la lenteur, de l'écoute du corps et du détachement des exigences de progression linéaire comme autant de stratégies permettant d'échapper aux logiques de productivité intériorisées. Ces pratiques permettent ainsi de déployer une temporalité alternative, qui ne répond plus aux impératifs du marché du bien-être mais s'inscrit dans un rythme propre, ajusté aux capacités et aux besoins du corps.

Ces travaux montrent donc qu'il est bel et bien possible de penser le yoga ashtanga comme un espace d'émancipation potentielle, où des stratégies de réappropriation critique émergent à travers des détournements des normes établies. Il semble que c'est la manière dont certaines pratiquantes s'approprient la discipline en la reconfigurant dans des logiques alternatives qui fait la différence, ce qui nous invite alors à interroger les modalités selon lesquelles subjectivation critique à travers la pratique corporelle est possible.

La tension entre récupération capitaliste et subjectivation émancipatrice se rejoue ainsi dans cette pratique individuelle et collective – puisque l'expérience peut aussi circuler dans l'ensemble du groupe de pratiquants – ouvrant des marges de négociation où le yoga peut alors être envisagé comme un outil d'exploration de nouvelles formes d'engagement avec le corps et avec le monde, dans une logique de dissidence aux impératifs de contrôle et d'optimisation de soi.

2. Méthodologie

Une fois encore, ma recherche se déploie aux marges de la socio-anthropologie, en explorant des objets et des postures qui interrogent les frontières de la discipline. Prendre le corps comme terrain – non pas seulement en tant qu’objet d’analyse, mais comme lieu vécu de la recherche – et interroger les modalités de subjectivation à partir de son exercice conscient, a constitué une entreprise exigeante, souvent inconfortable. Cette démarche a été un défi, que j’ai parfois regrettée en tant qu’elle m’a exposée à des impasses méthodologiques, à des zones de vulnérabilité analytique, et a été extrêmement exigeante physiquement.

Initialement centré sur cette forme particulière de yoga comme objet d’étude, c’est au fil de la rencontre avec le terrain qu’il m’est apparu que le cœur même de l’analyse se jouait dans et par le corps : non seulement dans les postures, les souffles, les ajustements, mais aussi dans les affects, les tensions, les seuils de présence ou d’absence à soi que cette pratique engageait. Mon propre corps devenait ainsi terrain – à la fois support, médium et prisme – traversé par une série de transformations, dont il ne s’agissait plus seulement d’être témoin, mais aussi d’en élaborer une intelligibilité critique.

Le yoga ashtanga m’est apparu dès lors comme une pratique ne pouvant être véritablement comprise qu’à partir de son vécu incarné : non pas seulement comme un ensemble de techniques ou de représentations, mais comme une expérience subjective transformatrice. C’est à ce titre qu’il mobilise une subjectivité située, entendue non seulement dans sa singularité, mais aussi comme processus d’élaboration de soi – un processus où se rejouent, à travers le corps, les effets de normes, les dynamiques de pouvoir, les possibilités d’autonomie ou de résistance. Cette subjectivation ne se réduit pas à un développement personnel désincarné, mais engage l’intellect, la conscience, les affects – ce que j’entends ici par « dimension spirituelle », dans le sens de ce qui relève de l’élaboration d’un rapport réflexif et éthique à soi.

Ce second volet de la partie méthodologique s’attachera donc à retracer les conditions d’émergence de cette posture auto-ethnographique, à expliciter le choix du yoga ashtanga comme terrain, et à montrer comment la pratique quotidienne est devenue le lieu privilégié d’une enquête sur la subjectivation incarnée, ainsi qu’à raconter mon expérience de terrain pour mieux la situer. En revenant sur les dynamiques corporelles, affectives, relationnelles et attentionnelles qui ont structuré mon expérience, je chercherai donc à rendre compte de la manière dont mon propre corps est devenu à la fois l’instrument, le lieu et l’objet de la recherche.

2.1 Pourquoi et comment donc le yoga ashtanga ?

En toute honnêteté, et comme souvent dans la vie : par hasard. Celui des lieux et des rencontres : je suis arrivée par hasard à Mysore, où j’ai rencontré Hana, venue du Michigan pour pratiquer l’ashtanga, qui m’ensuite introduit à Shashikala – ma professeure de yoga – quelque temps plus tard.

J'avais une pratique quotidienne personnelle du yoga depuis quatre ans, avec *Yoga With Adriene* sur Youtube. Cette routine me manquait depuis mon arrivée en Inde bientôt trois mois plus tôt, mais je n'avais trouvé aucun endroit qui me donnais envie d'en faire, en fait, j'avais rencontré plusieurs personnes faisant du yoga, et aperçu plusieurs lieux dédiés à la pratique mais tous me donnaient envie de fuir en courant, en tant que c'était des toujours des aperçus du yoga business touristique.

La manière dont Hana vivait et me parlait de sa pratique et de son enseignante m'ont rendue curieuse, d'abord je n'y portais qu'une attention vague, et puis progressivement j'ai entendu ce dont elle me parlait. Cette forme de yoga particulière qu'est l'ashtanga, avec sa discipline, sa rigueur, son engagement dans une pratique quotidienne m'ont rapidement intéressée. Je partais d'abord quelques jours au Kerala – la prochaine étape de mon voyage ayant été prévue – mais je pensais à revenir tant j'aimais les lieux et les personnes. Entre temps Hana a réalisé que son enseignante donnait des "drop-in classes", des séances à l'unité, ce qui n'est pas toujours le cas, de nombreux enseignants à Mysore attendant un investissement plus long dans la pratique, requérant même parfois des preuves de l'implication avant de délivrer leur enseignement.

En discutant avec Hana par la suite j'ai aussi compris qu'elle s'efforçait de « protéger » Shashikala, en utilisant son meilleur jugement dans le partage ou non de son lieu de pratique. Son enseignante au Michigan hésitait à l'envoyer auprès de Shashikala car elle doutait de son engagement dans la pratique et de son respect à l'égard de son enseignement. Elle souligné – avec une grande justesse – dans leurs échanges le déséquilibre dans les relations entre les étudiants occidentaux et Shashikala, ainsi que l'amplitude des différences culturelles et des asymétries de pouvoir. Ces écarts, relevant à la fois de dynamiques post-coloniales et économiques, pouvant s'avérer violent symboliquement s'ils ne sont pas conscientisés et pris en considération avec précaution. Hana s'est alors retrouvée dans une position compliquée, où elle s'essayait de faire preuve de la même vigilance, tout en ayant des demandes aussi bien de la part de Shashikala, voulant plus d'élèves, que de la part des gens qu'elle rencontrait, cherchant un lieu pour pratiquer, à équilibrer.

Et j'ai donc été, un matin d'été à 8 heures, au shala pour la première fois. J'y allais seule, pour la séance beginners, Hana et Vivek connaissant leur série, ils s'y rendaient à 6h, pour faire leur pratique en "*Mysore style*", en silence, à leur rythme, avec éventuellement l'un ou l'autre ajustement ou étirement donné par Shashikala.

J'étais assez stressée, c'était mon premier cours de yoga. J'appréhendais de rencontrer l'enseignante, d'aller dans un nouveau lieu inconnu pour une expérience tout aussi inconnue.

Je marchais dans les petites rues de Lakshmipuram, m'enfonçant dans un quartier résidentiel populaire, je finis par arriver devant la maison, on m'envoie directement à l'étage. Je suis tendue. Je m'installe vivement. Étendant mon sur-tapis sur un des tapis. Shashikala me dit et me signe que je peux retirer ma chemise, j'étais en effet venue couverte – dans le respect des coutumes indiennes, j'ai pour habitude d'avoir épaules et genoux couverts. Devant son insistance je finis par obtempérer.

Et là, se révèle un quiproquo. Quand j'ai demandé à Hana s'il y avait du monde, elle m'avait répondu "Just you", mais "you" est porteur d'ambiguïté puisque qu'il peut exprimer un singulier ou un pluriel, l'ayant compris au singulier, je ne m'attendais pas à l'arrivée d'Ankit, un ami de Hana rencontré à l'auberge, qui faisait partie de notre petite bande. Je me retrouve donc à faire cette première séance avec lui.

Shashikala nous donne les instructions, les récitant et nous montrant les postures. Je fais de mon mieux, vraiment. Je suis extrêmement impliquée dans l'effort. Je veux y arriver, prouver que mon corps est à la hauteur. A Shashikala, à Ankit, à moi-même. Je me pousse et me tiens sur le bord de ma limite. Je ne me souviens pas jusqu'à quelle posture elle nous a guidé ce jour-là. Mais je me souviens des sensations incroyables qui m'animaient et me traversaient pendant que j'étais en *savasana*, allongée sur mon tapis au terme de la séance. C'était comme si des flux d'énergies coincés c'était mis à circuler, comme si quelque chose c'était éveillé, et m'animait, tourbillonnait dans mon corps, en me remplissant d'une énergie insoupçonnée. Quand ça s'est apaisé, des choses ont semblé se mettre à leurs places. Comme si elles découvraient seulement ces places, mais qu'elles étaient évidentes.

En sortant Ankit m'a demandé "How was yoga" et c'est comme ça que nous sommes devenus amis, en essayant de s'exprimer comment était notre séance de yoga. C'est là aussi que j'ai réalisé la difficulté de "dire" le yoga. Et de ce jour, pendant un an j'ai fait ma pratique d'ashtanga, tous les matins.

J'ai d'abord décalé mon départ de Mysore pour pouvoir pratiquer jusqu'à mon départ pour la Thaïlande pour des raisons de visa, puis après la troisième séance j'ai discuté avec Shashikala d'un Yoga Teacher Training, une formation d'un mois qui me permettrait de vraiment incorporer la pratique, je commençais à penser à revenir en Inde, à Mysore aussi tôt que possible. J'ai alors appris qu'elle partait à Dharamshala en avril, et j'ai donc prévu de revenir pour faire la formation en mars.

Et à travers cette expérience de nombreuses questions ont commencés à surgir en moi, sur les manières de s'approprier cette pratique, sur les valeurs qu'elle véhicule et qui la soutiennent et ses liens avec les idéaux et valeurs capitalistes notamment d'optimisation de soi et de performance.

Ces réflexions étaient également nourries par de longues discussions avec Ankit, lui-même se présentant comme un business man, un capitaliste, co-fondateur d'une entreprise de digital marketing spécialisée dans le développement immobilier qui pratiquait avec moi, et à travers nos échanges mes perspectives critiques et anticapitalistes, déjà mise à mal par mon expérience en Inde se sont vues bouleversées. J'ai donc décidé de les reconsidérer, de les retravailler et de les affiner.

Je me suis ainsi retrouvée à élaborer un nouvel objet de recherche : la subjectivation critique à travers les techniques de soi, ou encore, le développement de l'agentivité par et avec une pratique corporelle.

La pratique du yoga ashtanga m'a paru être un terrain particulièrement propice et fécond par son intensité, sa rigueur, son impact sur le quotidien, son ambiguïté aussi, avec des valeurs pouvant être interprétées dans des cadres normatifs ou subversifs. Sa position singulière aussi, à mi-chemin entre l'Inde

et l'Occident, invoquant une tradition indienne mais développée pour les occidentaux. J'ai donc décidé de me lancer dans cette nouvelle expérimentation pratique, d'un terrain encore une fois très singulier, puisqu'il s'agit en définitive cette fois de mon corps, à travers le vécu de cette pratique et ses effets.

2.2 Approche & Outils

C'est donc une approche auto-ethnographique qui est ici appliquée. Celle-ci permet de saisir, par le biais des démarches de documentation, la manière dont la chercheuse se transforme à travers l'expérience du terrain (Ellis, Adams, et Bochner 2011). La principale critique de cette approche, et son principal écueil est de se transformer en autobiographie égocentrée (Senghor 2017), mais ce risque peut-être reconnu et assumé, enrichissant alors l'étude du terrain d'une perspective subjective.

Il m'a semblé que c'était l'approche la plus adéquate pour l'étude du yoga et des dynamiques de subjectivations, la seule me permettant de vraiment saisir les mouvements et transformations à l'œuvre, me permettant peut-être de « décrire ce que l'on ne voit pas » (Weller 2011) en tentant alors de ressaisir la cohérence, les structures de sens sous-jacentes à cette expérience (Heinich 2006), tout en assumant la fragmentation du sens, qui se redessine dans chaque perspective, dans chaque contexte (Marcus 1988).

Cette approche n'a pas été sans difficulté. J'ai souvent eu l'impression en revenant du terrain d'avoir échoué à saisir quoi que ce soit, d'avoir vécu une expérience décevante que je n'arrivais à mettre en ordre, que ça ne marchait pas. J'ai été en cela grandement soulagée de trouver dans la littérature des témoignages d'expérience similaires et de lire que cela pouvait en fait, enrichir l'analyse du terrain (Hervé 2010).

Cette approche auto-ethnographique s'est ancrée dans une immersion corporelle complète, impliquant le corps de la chercheuse dans l'expérience au point qu'il devienne lui-même terrain. Cette immersion corporelle complète m'a semblé faire sens dans l'exploration de mon terrain, d'une part parce qu'il me semble que l'incarnation, l'effet corporel du terrain est une dimension essentielle de la recherche et qu'il importe de l'étudier (Csordas 1990), mais aussi parce que le yoga ashtanga m'a semblé ne pouvoir s'étudier que depuis sa pratique (Langøien 2013). Et de manière plus déterminante encore, il m'a semblé que cette exploration subjective et incarnée était cohérente et nécessaire dans la perspective d'un renouvellement critique, tant théorique que pratique.

Les outils

Trois principaux outils méthodologiques ont été mobilisés :

Tout d'abord, **l'observation participante intensive**, allant dans cette situation jusqu'à l'immersion corporelle complète dans la pratique, tout d'abord à travers un YTT – Yoga Teacher Training, formation de prof de yoga – de 200 heures de yoga, impliquant des journées complètes de formation, pour une bonne intégration de la pratique, et ensuite à travers une pratique quotidienne pendant une année complète, avec plusieurs mois de pratique matinale au *shala* – lieu où se pratique le yoga – avec mon enseignante, Shashikala, qui accompagnait alors ma progression, ou seule, partout où mes déplacements me menait, ce qui était tout

un défi. J'ai ainsi incorporé cette pratique du yoga, transformant mon corps en profondeur. Cette expérience a été extrêmement engageante. Je ne pouvais pas « sortir » de mon terrain. Aller prendre un verre avec des amis entraînait des conséquences sur ma séance du lendemain que je pouvais choisir d'assumer, mais pas ignorer. Cette omniprésence du et au terrain pendant une si longue période a été éprouvante, mais c'est seulement a posteriori que je m'en suis rendue compte tant j'étais engagée dans le processus. Certes bien souvent je n'avais pas envie de faire ma séance quand j'étais seule, mais je ne me laissais pas l'espace de m'interroger sur ça, je me contentais de la faire quand même.

Le second outil méthodologique que j'ai mobilisé est le journal augmenté, tel que présenté par M. Pastukhova dans sa thèse sur l'enseignement du yoga (Pastukhova 2023), je trouve en effet stimulante l'idée de retravailler et d'enrichir les carnets de terrain a posteriori, en plusieurs couches – ou feuillets– d'interprétation et de réflexivité. J'ai rédigé un journal de terrain, plus ou moins conséquent suivant les périodes, qui constitue maintenant mon principal matériau pour saisir les différents mouvements qui ont traversé le terrain. Il me semble que l'abord de mes notes journalières doit se faire de manière plurielle, pour refléter les multiples usages de ce mode de relation (Winkin 1997) , les multiples manières que j'ai eu de l'utiliser pour accompagner et relater mon expérience du terrain. Si l'écriture est l'acte de l'ethnographe (Geertz 1998), il me semble que l'analyse du *comment* il écrit est essentielle.

Le troisième outil méthodologique que j'ai mobilisé a été l'observation réflexive. J'entends par là que je me suis observée observer, que j'ai tâtonné, expérimenté avec les différentes distances d'observation. J'ai ainsi dû ajuster ma focale plusieurs fois afin d'être à même de saisir des éléments aussi fins que les micro–dynamiques internes du corps durant la pratique, ou beaucoup plus vastes, comme les transformations profondes dans la durée.

Une observation fine durant la pratique, complétée par une réflexion élargie après les séances m'a permis de sans cesse m'ajuster dans le but de saisir au mieux ce qu'il se passait tout en laissant à l'expérience elle-même l'espace de se déployer. Je me suis en effet retrouvée dans des situations où observer ma séance de yoga de trop près empêchait le plein engagement attentionnel qu'elle requiert. Il me fallait donc alors l'aborder autrement, depuis un autre point de vue. Cette pluralité des perspectives, ce permanent tâtonnement a été vécu durant le terrain lui-même comme un défi et une difficulté, mais avec le recul, il me semble qu'il y a là quelque chose de fécond pour faire surgir du sens, en assumant la pluralité des perspectives dont il surgit (Marcus 1988).

J'ai mobilisé dans mon expérience du terrain des outils issus de la phénoménologie pour être à même de ressaisir mon expérience subjective et corporelle à travers l'incorporation de l'ashtanga, impliquant une certaine attention au corps vécu (Merleau–Ponty 2009) et à l'intéroception (Shusterman 2008), mais aussi des perspectives féministes (Beauvoir 1986; Young 1980; Bartky 1990).

J'ai aussi également conduit un entretien avec Shashikala et sa sœur, Harini afin d'avoir des éléments de contexte, de mieux comprendre leur perspective. Celui-ci participe de mon enquête de terrain, mais n'est

pas central dans la mesure où contrairement à ce que j'avais envisagé au début, je ne me suis en définitive pas tant concentrée sur la figure de Shashikala, mais bien plutôt sur l'expérience incarnée de l'ashtanga, il a donc eu vocation à me permettre de mieux situer Shashikala et Harini, et donc, le contexte de ma pratique.

3. Le terrain, ses différentes facettes

Je vais donc maintenant présenter mon terrain, ou plutôt les différentes facettes de ce qui le constitue. Mon terrain principal est donc en fait, mon propre corps, dans l'exercice de l'ashtanga, il est donc simultanément objet et sujet de la recherche, et sa subjectivité même est objet de recherche. C'est donc une posture méthodologique incarnée et réflexive qui s'engage dans ce terrain singulier, et cela ne va pas sans défis.

Et si mon terrain principal est mon corps, à travers la pratique de l'ashtanga, il n'en reste pas moins que les contextes dans lesquels j'ai rencontré, appris et pratiqué ce yoga sont déterminants tant dans cette expérience que dans mes recherches. Je m'attacherai donc à les présenter ici.

Je commencerai ainsi par une brève présentation de mon corps, puis du yoga ashtanga, avant de décrire les lieux et les personnes, et surtout, ma pratique de l'ashtanga.

3.1 Mon corps

En termes de données physiologiques : 173cm et 63/65 kg, 33/34 ans, activité physique régulière, régime majoritairement végétarien. Il s'agit d'un corps genré féminin, avec un historique traumatique conséquent, qui l'a rendu complexe et confrontant, nécessitant de l'appivoiser et d'apprendre à se l'approprier.

La pratique régulière du yoga, d'abord seule sur Youtube durant quatre ans et ensuite de l'ashtanga, m'a accompagnée dans ce processus, en me permettant d'amorcer un déplacement progressif de mon regard, jusque-là essentiellement extérieur, dans un "corps pour les autres", vers un "corps pour soi" (Simone de Beauvoir, 1949), notamment à travers l'appréciation de ses puissances, en terme de mobilité, de souplesse, d'endurance, et l'expérience non plus de son apparence, mais de ses possibilités praxiques. Toutefois, la perception de mon corps est restée relativement fragmentée à travers cette première pratique (Young, 1990), j'étais capable de mobiliser différentes parties de mon corps, mais pas de le percevoir comme un tout unifié, ce qui viendra progressivement à travers la pratique de l'ashtanga.

De même, je commence seulement à cesser de me percevoir spontanément comme non sportive, entre une construction de genre féminin restreignant mes mouvements corporels et une orientation "intellectuelle", m'assignant une certaine retenue et une certaine inaptitude physique d'entrée de jeu, je me suis considérée "pas sportive" pendant des années, et la proposition d'essayer une nouvelle activité physique commençait toujours par m'effrayer, alors même que je courrais 5km et faisais du yoga quotidiennement.

J'ai pendant longtemps eu un rapport de régence avec ce corps que je devais supporter, sans considération pour des limites ou des besoins, mais toujours à travers le contrôle avec cette représentation fondamentale, aussi "cartésienne" que judéo-chrétienne, d'une disjonction corps-esprit, et d'une nécessaire domination de la chair par la raison. J'ai ainsi eu un historique assez conséquent de pratiques pathologiques notamment de l'ordre des troubles alimentaires. La perception dysmorphophobique de mon corps à

longtemps persisté, et je dirais que certains restes n'ont finalement été balayés qu'à travers l'ashtanga et les transformations physiques et psychiques qui l'ont accompagné.

C'est donc un corps compliqué à habiter, le lieu d'un apprivoisement en cours depuis quelques années qu'il m'a été donné d'explorer comme terrain des effets de l'ashtanga, ce qui bien sûr a été un défi, tout comme la pratique de l'ashtanga elle-même. Il s'agit en effet d'un yoga particulièrement exigeant, dont j'essayerai d'expliciter les spécificités et enjeux principaux plus loin.

Je dois dire que je regrette de ne pas m'être mieux préparée, de ne pas avoir mis en place un suivi plus structuré de mon évolution corporelle, à travers par exemple des photographies ou même vidéos de mes pratiques pour suivre mon évolution en flexibilité, force et mobilité. Je déplore également de ne pas avoir mis en place un suivi de mes données physiologiques : poids, notamment les variations de masse musculaire, mais aussi le rythme cardiaque ou respiratoire, et les variations en termes de sommeil.

J'ai été prise au dépourvu, je parlais sur une étude du yoga ashtanga, et je ne m'attendais pas à ce qui apparaisse comme étant finalement le lieu clé de mes recherches soit mon propre corps, sans quoi j'aurais visé à une meilleure documentation de ma démarche. C'est là une leçon que j'espère retenir, toujours documenter dans toutes les directions durant la phase exploratoire !

3.2 Le yoga ashtanga, c'est quoi ?

Le yoga ashtanga est un type particulier de yoga, formalisé par Pattabhi Jois dans le milieu du XXème siècle. Il se distingue d'autres formes de yoga par sa structure rigoureuse, sa pratique dynamique, et ses séquences prédéfinies, mais aussi par ses principes fondamentaux, qui supportent la pratique physique par une discipline attentionnelle.

Les origines

Pattabhi Jois aurait appris de son maître, Krishnamacharya – le "père du yoga moderne", maître de plusieurs figures du yoga postural –, l'ensemble des principes du yoga compris dans la "*Yoga Korunta*", un traité ancestral, qui aurait été transmis oralement à Krishnamacharya lorsqu'il était dans les Himalayas, ou encore, dont il aurait découvert le manuscrit dans une bibliothèque, à moitié mangé par les fourmis, suivant les versions de l'histoire rapportées (Singleton 2008). Pattabhi Jois lui-même n'a jamais vu le manuscrit.

Mais c'est ainsi que les mouvements du *vinyasa*², et son principe de synchronisation avec la respiration, ainsi que les séries, les postures et leurs enchainements, et les techniques de concentration – le *trishtana* – lui auraient été transmis. Pattabhi Jois aurait pour sa part ajouté les *Surya Namaskar*, les salutations au soleil, qui seraient inspirées de mouvement de gymnastique occidentale (Singleton 2008).

Jois a commencé à enseigner à Mysore dans les années cinquante, et a commencé à être connu des occidentaux dans les années soixante-dix, sa pratique à ensuite rapidement été connue aux USA. Pattabhi

² Séquence de posture où chaque mouvement est lié à la respiration

Jois est une figure problématique et controversée : il est le bien aimé et respecté « *Guruji* », mais aussi réputé pour avoir donné de rudes et blessants ajustements, et a abusé sexuellement de plusieurs de ses élèves – témoignages, photos et vidéos sont disponibles en ligne. Son petit-fils, Sarath, a reconnu les abus et présenté des excuses.

Et si la dimension violente de l'enseignement n'est pas poursuivie par tous les enseignants, elle continue de participer d'une certaine réputation d'un yoga particulièrement difficile. J'ai été surprise lorsque j'ai parcouru les différentes recherches en yoga studies et que j'ai découvert que cette réputation violente de l'ashtanga, mon enseignante, Shashikala faisant toujours preuve d'une grande douceur, et rappelant sans cesse d'écouter mes limites, de savoir mes limites confortables. Je suis en revanche beaucoup moins surprise par les abus sexuels, d'une part parce que c'est un trope dès qu'un homme est en position de pouvoir, qui plus est dans un contexte spiritualisant et physiquement engageant, et car en effet, d'autre part, les situations d'ajustements engage des situations de proximité physiques et de soumission à l'enseignant qui peuvent facilement dériver.

La pratique

La pratique du yoga ashtanga implique donc d'effectuer une série de postures, tous les matins (avec un jour de repos par semaine, et à l'exception des jours de pleine et nouvelle lune et des périodes de règles durant lesquelles il est recommandé trois jours de repos), au lever du soleil, idéalement orienté vers l'est.

Cette série varie en fonction du niveau de la personne pratiquant. La première série – *yoga chikitsa*, yoga therapy or yoga for health –, complète, dure environ une heure et demie, la demi-série approximativement une heure et implique donc une séquence de mouvements – *vinyasa* – et de postures – *asanas* – (voir annexes, figures 1 & 2).

La séance, au shala – nom du lieu où l'on apprend le yoga– s'ouvre par un chant en sanskrit, chanté par Shashikala, et que l'on chante avec elle dans la mesure de nos connaissances (voir annexe). Ensuite, on commence la pratique, chacun à son rythme, en silence. D'abord cinq Surya Namaskar A –salutations au soleil, ensuite 3 Surya Namaskar B, pareil, mais une version impliquant plus de mouvements, ceci sert en définitive d'échauffements, le mouvement se fait au rythme de la respiration et le dernier *downward-facing dog* (chien tête en bas) est maintenu durant cinq respirations.

Ensuite la série à proprement parler commence, il s'agit alors d'une succession de postures, dont chacune va être maintenue pendant 5 respirations, avec un vinyasa entre chaque pour certaines parties – voir en annexe pour le détail des postures.

Ses caractéristiques

Cette pratique est physiquement intense, elle requiert, force, flexibilité, mobilité, mais surtout détermination, c'est une certaine forme de maîtrise de la volonté qui est ici cultivée. Plus souvent qu'à l'inverse je n'avais aucune envie ou motivation pour faire ma pratique, et pourtant, dans un engagement

entre moi et moi, dans l'ashtanga, je l'effectuais. Et effectuer tous les jours les mêmes postures permet de saisir une l'évolution et les fluctuations subtiles du corps, c'est tous les jours pareil et pourtant surprenamment différent. Il y a également quelque chose de réjouissant ou de frustrant à se voir avancer dans la compréhension et l'effectuation des postures.

Le yoga ashtanga véhicule donc, à travers sa pratique engageante, un ensemble de valeurs : discipline, rigueur, engagement, détermination, tout en construisant flexibilité, force et mobilité. Personnellement, c'est à travers cette rigueur et cette discipline, par l'affinement permanent de ma perception corporelle et de l'ajustement de mon corps, que j'ai pu instaurer une forme de maîtrise qui m'a permis de trouver plus de flexibilité et de souplesse dans d'autres sphères de mon existence.

Mais pas celle de mon hygiène de vie car, comme je l'exprimais déjà plus haut, le yoga ashtanga requiert un rythme de sommeil permettant de se lever un peu avant le soleil, mais aussi une absence de consommation de toxiques, drogues ou alcool, une limitation des activités physique adjacentes et une alimentation équilibrée. Pratiquer l'ashtanga structure l'ensemble de l'organisation quotidienne et de l'hygiène de vie.

J'ai expérimenté boire et manger toute la nuit, faire une "power-night" de trente minutes et aller au shala, et je dois dire que c'était très désagréable. Un sentiment de déception entre moi et moi, de ne pas être à la hauteur de ma pratique. Et il est plus difficile de faire du yoga en gueule de bois qu'encore légèrement ivre. Mais dans tous les cas je ne recommande pas. Même juste un verre la veille transforme toute la pratique. Le corps ne répond plus de la même manière, et l'esprit non plus.

J'avais également recommencé à fumer, d'abord épisodiquement, puis un peu plus régulièrement, mais cela a rapidement impacté ma pratique et je me suis retrouvée à arrêter de fumer parce que mon yoga n'était plus le même, et qu'il était plus important pour moi que la cigarette.

Mais au-delà de cela, valeurs, et ordonnancement de l'hygiène de vie, le yoga ashtanga se caractérise aussi par une exigence physique et mentale particulière. Mais encore par l'intensité de la pratique et sa dimension systématique, à travers la régularité et la répétition, il y a quelque chose de pratiquement rituel qui s'instaure. Une autre caractéristique est sa forme d'enseignement "traditionnelle", par la transmission progressive de la pratique par la démonstration et les ajustements, avec une personnalisation de la pratique.

Une autre dimension caractéristique majeure de l'ashtanga est sa discipline attentionnelle, à travers la concentration sur différents éléments, qui est une partie intégrante de la pratique. En effet, l'attention doit se concentrer sur la respiration, idéalement calme et profonde, qu'il s'agit de compter lorsque l'on tient une posture, ou de suivre lors des *vinnyasas*, qui visent justement à accorder respiration et mouvement corporels, à travers la succession de posture adoptées.

Mais il y a également la concentration visuelle sur les *drishtis* ou point de focalisation (nombril, pouce, nez, plafond,...) et surtout, la concentration sur l'*asana*, la posture et les ajustements corporels qui

l'accompagne, les micro–ajustements du corps, et les *bandhas*, les "verrous musculaires", de subtiles contractions musculaires qu'il s'agit susciter et maintenir durant l'ensemble de la pratique. Le principal est le *mula bandha*, il s'agit du périnée, et Shashikala m'a dit, quand je m'inquiétais de ma difficulté à le maintenir engagé, qu'il lui avait fallu 3 ans pour y arriver.

Si je suis satisfaite de mon engagement dans la pratique et de ma capacité à l'avoir maintenue quotidiennement durant un an, avec aussi peu de jours sans l'effectuer que cela a été possible matériellement, je dois dire que je regrette d'avoir rarement réussi à maintenir également une alimentation adéquate. Le rythme de sommeil j'ai plus ou moins réussi à toujours l'accorder à ma pratique malgré certaines périodes plus compliquées – en raison de moment de sociabilité – mais l'alimentaire beaucoup moins, durant quelques périodes j'ai su mettre en place des régimes adaptés, mais rapidement j'étais rattrapée par ma gourmandise. J'ai alors appris par expérience que c'est une part essentielle du yoga.

3.3 Les lieux et les personnes

L'apprentissage et la pratique du yoga ashtanga, faisant de mon corps un terrain d'enquête durant une période d'un an, a pris place dans différents contextes. J'ai pratiqué avec Shashikala durant 16 semaines, réparties sur différentes périodes de l'année (en janvier/février, mars, avril, aout, septembre, octobre, janvier/février) allant d'une semaine à un mois et dix jours, et le plus fréquemment de 3 semaines. Cette pratique a eu lieu soit au shala à Mysore, dans le sud de l'Inde, soit à Dharamsala, une ville au pied de l'Himalaya dans le nord de l'Inde (voir annexe fig.6) où je l'ai rejoint pour poursuivre mon apprentissage en avril 2024.

Shashikala et Harini

Shashikala est donc ma "*yoga teacher*", ma prof de yoga. Elle enseigne depuis 2001, à l'international et à Mysore avec la bénédiction de *Guruji* – Pattabhi Jois – avec qui elle a appris, pratiqué, et appris à enseigner durant quatorze ans.

Et Harini, sa sœur, me racontait que c'était elle qui avait été essayer le yoga avec Guruji en premier, et qu'après elle avait emmené sa sœur, et que pour elle, tout était facile, elle était flexible et ne rencontrait pas de difficulté, alors elle pouvait être "the lazy one" (la paresseuse) alors que pour Shashikala c'était beaucoup plus difficile, qu'elle avait de nombreux défis, et qu'alors elle s'était mise à pratiquer de plus en plus, elle, elle était "the crazy one" (la folle, dans le sens de celle qui s'investi à fond).

Leur famille connaissait Jois, c'était un voisin, et de ce que les sœurs m'en disait un matin, à l'époque leur père louait un logement à Jois. Par ailleurs, leur famille à une tradition d'attention et de soin du corps, la grand–mère pratiquait un art martial indien, et le père était un guérisseur et un grand sportif.

Outre leurs pratiques du yoga, les sœurs – à l'époque elles étaient trois – étaient très impliquées dans le milieu de l'ashtanga : elles préparaient des jus de fruits pour les occidentaux, et ensuite des petits déjeuners, et Harini faisait des massages. Et ça jusqu'au départ de Pattabhi pour Gokulam, elles ont essayé

de le suivre dans cet autre secteur de la ville mais elles n'ont pas aimé l'ambiance "something wrong there" (quelque chose ne va pas là-bas).

Shashikala a continué à pratiquer à Lakshmipuram, où Jois continuait de donner des cours pour les Indiens. Certains occidentaux demandaient à Shashikala pour aussi venir à Lakshmipuram, où il y avait moins de monde, et alors elle demandait à Guruji si untel ou untel pouvait venir.

Elle est discrète, souriante et enthousiaste et parle relativement peu. Harini, la sœur aînée souvent exprime pour deux – ce qui est de tradition.

Un de mes exemples préféré pour illustrer son caractère est une anecdote d'un matin à Dharamshala. C'était au début de la saison, il faisait frais à 6h, peut-être 16/17°, et un des matins, je lui ouvre la porte de ma chambre – on faisait la pratique dans ma chambre, située juste au-dessus de la leur dans une sorte de guesthouse – elle portait alors son gros gilet rouge et sa cagoule, et se frottait les mains dans la fraîcheur matinale et je lui dit "it's cold" (il fait froid) sur un ton légèrement plaintif, et elle de me répondre, avec un sourire scintillant, et un grand geste des bras et du regard, englobant toutes les montagnes qui nous entouraient "Yes, it's The Himalayas !" (Oui c'est l'Himalaya !) avec une joie légère qui m'a juste ramenée à ça, la joie et le privilège d'être ici, au pied de ces montagnes légendaires.

Lorsqu'elle enseigne elle est pleinement concentrée, l'intensité de son attention est perceptible. Elle donne parfois une recommandation personnelle en une phrase, ou rappelle un principe essentiel de la série. Elle donne ses ajustements de manière avisée et s'enthousiasme de nos progrès, tout en nous rappelant toujours de ne pas forcer "*do not push*", de connaître nos limites "*know your comfortable limits*" et de juste respirer "*just breath*". Son anglais est limité, mais bien suffisant pour transmettre son enseignement.

Elle donne les ajustements avec une grande douceur et une écoute attentive du corps de l'étudiant et de ses limites. De mon expérience, elle m'a poussé à ma limite, et m'a fait me tenir là, sans la dépasser, mais en m'accompagnant dans ma marge de progression, sans pression, juste avec présence, attention et enthousiasme. Mais cela prend un poids différent lorsqu'il s'agit du professeur. J'ai été marquée par à quel point d'être sous son regard m'amenait à donner mon meilleur, et à la valeur qu'un compliment de sa part pouvait prendre.

En termes de communication ou marketing, elle a très peu de présence et d'entretien de l'image en ligne. Souvent (j'en ai été témoin à deux reprises et une nouvelle fois en cours de rédaction) des élèves tentent de les aider avec le site internet ou Instagram. Elles demandent de l'aide pour ça quand elles savent que c'est le métier d'un des étudiants, ou parfois quelqu'un se porte volontaire pour les aider. Mais il y a un certain manque de cohérence et de consistance, tout le monde est ravi d'aider, mais chacun le fait à sa façon et il y a plusieurs endroits en ligne où on peut les trouver mais rien de vraiment alimenté régulièrement.

Je m'estime extrêmement chanceuse d'avoir rencontré une enseignante femme, indienne, ayant appris auprès du fondateur et le connaissant personnellement, et étant par ailleurs impliquée dans la

communauté ashtanga depuis différentes perspectives, avec aussi son propre héritage des savoirs du corps enrichissant sa pratique : son père était un grand sportif et guérisseur, sa grand-mère pratiquait et enseignait un art martial indien – *malla-yuddha* – mais aussi si simple et loin des mises en scène du yoga business (voir en annexe les photos lors de ma « remise de diplôme » et du shala, figures 3–5).

Il m'a fallu du temps pour me sentir à l'aise avec les deux sœurs : six mois et plusieurs aller-retours. Il y a et il y a eu plusieurs barrières entre nous. D'abord évidemment la langue. L'anglais d'Harini est complet, celui de Shashikala hésitant, le mien se perfectionne dans la pratique, et les accents rendent la communication compliquée le temps de s'ajuster. Leur langue natale est le kannada, et je n'en connais pas un mot.

Mais plus encore que la langue, ce sont les petites choses de la communication qui m'ont longtemps fait défaut : les gestes du corps, les bruits de langue, les expressions faciales, mais surtout, les convenances, quand et comment terminer un bref échange ? Comment saluer, en arrivant ou en partant, comment accepter une invitation, comment s'ouvrir sans s'imposer. J'avais déjà à ce moment-là quelques amis indiens, mais originaires d'Inde du Nord, et surtout, d'une autre génération, plus jeunes, moins traditionnels.

J'étais donc assez perdue, et se rajoutait à ça une sorte de respect déférent pour mon enseignante, qui m'amenait à nous placer d'emblée sur des plans différents, rendant alors difficile tout échange. Le fait d'être dans leur maison, me donnait aussi une impression de déjà pénétrer leur intimité, et de vouloir ainsi me faire discrète.

Le shala

Le shala est en effet le deuxième étage de leur maison. La maison elle-même est dans une rue d'un quartier populaire, avec vendeurs de lait, de fleurs, et de légumes, vaches et chiens se promenant. On arrive devant une grande porte métallique, qu'elles viennent ouvrir quand on toque, on entre dans un espace où il y a quelques chaises ou deux tables, souvent des cahiers et livres des garçons qui traînent, leurs sacs à dos à moitié prêt pour partir à l'école. On enlève ses chaussures en entrant, échange un good Morning un sourire et monte directement l'étroit escalier de béton. Au premier palier une porte, c'est leur chambre. Au second, d'un côté une corde à linge, de l'autre une porte, celle du shala, un petit tapis devant, on s'essuie les pieds et on entre.

Le shala lui-même est un grand espace vide, le sol de béton peint en rouge brique, les murs "blancs" marqués par tous les exercices qui y ont pris appuis, deux fenêtres donnent sur la rue, une sur le côté gauche de la maison, sur un arbre. Je pose mes affaires sur la fenêtre du coin droit de la pièce. Une dizaine de tapis de yoga étaient sur le rebord de mur de droite, cette année ils étaient dans la petite pièce attenante, il reste là quelques accessoires : blocs, roues, lanière. Une chaise dans un coin, parfois Shashikala s'assoit, mais c'est surtout pour les étirements. (voir les photos en annexe)

Au fil de mes séjours j'ai appris à prendre le temps de discuter avec Harini après ma pratique, et souvent Shashikala nous rejoignait. J'avais faim. Je pensais à mon petit déjeuner. Mais je voulais aussi

apprendre à les connaître, tisser progressivement d'abord une communication, puis des liens. Et je me sentais honorée d'être accueillie chez elles, dans leur quotidien. Et les échanges du matin sont devenus plus fréquents, et plus long d'abord lorsque je suis revenue en août, et plus encore en octobre.

Dharamsala nous a aussi rapproché, mais imperceptiblement, à travers le partage de l'expérience plutôt qu'à travers un échange actif. Et peut-être que je sous-estime aussi l'importance du fait que je les ai rejoints là-bas, à l'autre bout de l'Inde.

Même en étant sortie d'une distance déférente et hiérarchisante avec Shashikala, il me reste une difficulté majeure dans l'expression de cette relation, celle du défi de raconter "le maître", cette figure d'autorité, qui ouvre une relation où l'on se soumet volontairement à la sagesse de l'autre, que l'on a reconnu comme sachant et propre à transmettre un savoir que l'on veut acquérir, avec une attitude qui lui est propre et qui nous semble juste pour apprendre.

Mysore

Mysuru est la seconde plus grande ville du Karnataka, un état du sud de l'Inde. Elle est renommée pour son héritage culturel. Il y a en effet de nombreux palais, dont le principal est l'un des monuments les plus visités d'Inde, un festival religieux et culturel qui attire une foule de visiteurs (*Dasara*), un temple particulièrement renommé (*Chamundi Hills*), mais aussi toute une gastronomie, les *Mysore dosas* sont connues partout en Inde.

C'est l'une des villes les plus propres d'Inde, avec environ un million d'habitants, ce qui peut sembler beaucoup, mais à l'échelle indienne c'est peu, et le ressenti est plutôt celui d'une ville de taille moyenne, comme Besançon, assez grand mais pas trop. C'est une ville paisible et agréable, avec de larges rues arborées, de nombreux "heritage monuments" (palais et autres édifices historiques) et plusieurs parcs. Tout est facilement accessible en une quinzaine de minutes. Le coût de la vie est relativement faible comparé à d'autres villes indiennes.

Elle attire des touristes, indiens et internationaux, notamment durant la période de *Dasara* (généralement en octobre) où la ville est transfigurée durant quelques jours, mais le reste de l'année est assez tranquille. Les touristes indiens viennent essentiellement pour un week-end, visiter le palace et le temple. Et les touristes internationaux viennent majoritairement pour le yoga, ce qui génère un tourisme particulier qui implique de rester quelques semaines – de trois semaines à trois mois – et dans cette dynamique particulière que suscite une pratique intense du yoga, et c'est parfois un pèlerinage annuel que de venir pratiquer avec "le maître".

Il y a donc une exposition aux occidentaux, mais pas trop. J'entends par là que dans la plupart des lieux de la ville, la présence de blancs ne suscite pas une curiosité particulière, contrairement à de nombreux lieux en Inde, sans être toutefois une ville considérablement occidentalisée, excepté pour le quartier de Gokulam.

Gokulam : un quartier transformé par le yoga tourisme.

Le quartier s'est en effet transformé à la suite de l'installation de Pattabhi Jois qui y a ouvert son nouveau shala— ou plutôt école de yoga : l'"Ashtanga Yoga Research Insitute" en 2002. Gokulam s'est alors adapté pour accueillir de plus en plus d'occidentaux venant pratiquer : des lieux d'hébergements, des cafés et restaurants répondant aux besoins et attentes des visiteurs ont ouverts, mais aussi avec le temps, de nombreuses écoles de yoga.

Harini me racontait que lorsqu'elles ont essayé de s'installer là-bas, pour poursuivre leur entreprise familiale de jus de fruit et repas pour yogi internationaux en suivant alors Pattabhi Jois, le propriétaire de l'endroit qu'elles avaient loués leur a rendu la vie difficile : au début il ne voyait pas l'intérêt de son business, et lui a loué un local à un prix décent, mais en voyant l'afflux d'occidentaux il d'abord été méprisant, ensuite curieux, puis cupide, venant demander de plus en plus d'argent. Face à ces difficultés elles ne sont pas restées, et plus généralement elles n'étaient pas à l'aise avec l'énergie des lieux.

Elle me disait aussi qu'à l'époque, il n'y avait rien "pour les blancs" là-bas, c'était juste un quartier de Mysore. Et rapidement, ça s'est transformé. J'aurais aimé avoir le temps d'investiguer en profondeur cette transformation. C'est en effet devenu en l'espace d'une vingtaine d'année, un quartier essentiellement touristique. Récemment, sur Instagram, la rue principale a été rebaptisée "Goa Street" par les Mysurians, en raison de la prolifération de restaurants, cafés, et magasins pour touristes occidentaux, qui rappelle alors l'ambiance de Goa, lieu saturé de tourisme national et international.

Cette offre commerciale répond aux besoins et attentes des yogis de passage, de la nourriture bio à l'avocado toast, on y trouve en effet des épiceries qui ne sont pas sans rappeler une Biocoop, et des cafés proposant des jus de fruits bio avec des affichettes pour des stages de libération émotionnelle, des chemises en lin de commerce éthique, et des collections de Birkenstock devant les magasins – dans de nombreux lieux on se déchausse en entrant.

Il y a alors l'émergence d'un entre deux intéressant entre style occidental et indien. Le touriste occidental va en effet avoir certaines attentes, à la fois d'une expérience indienne, mais dans ses standards – de saveurs, d'hygiène, de connu. Et les différents lieux vont tenter d'y répondre à leur manière, en sachant plus ou moins comment s'y conformer.

Un exemple, le chai : n'importe où dans Mysore – et plus généralement en Inde– il est possible de trouver un chai au coin de la rue, dans un "tea stall" – un petit local, ou un chariot–, ou dans un "restaurant" – n'importe quelle place servant à manger – pour 10 à 15 roupies. Un chai est un thé indien impliquant beaucoup de sucre, et beaucoup de lait, mijotant tranquillement longuement. Il peut venir avec ou sans épices, masala chai, ou juste chai. Il est servi dans un petit gobelet de métal, d'approximativement la contenance d'un petit café en France. Dans un restaurant de Gokulam, comme dans d'autres secteurs touristiques, il va être servi dans un mug, avec un choix de laits végétaux, et avec ou sans sucre, et coûter aux alentours de 100 roupies. Il y a ainsi une adaptation aux attentes occidentales d'un "chai latte santé"

Gokulam est donc un quartier particulier qui reflète à travers les dynamiques qui le transforment quelque chose des dynamiques de transformation du yoga lui-même.

Je dois dire qu'il m'a fallu du temps pour apprendre à l'apprécier, durant mon troisième séjour, durant la période de *Dasara*, j'ai commencé à m'y rendre plus régulièrement pour travailler dans les cafés. Mais globalement je ne me sens pas vraiment à l'aise dans le quartier, même si je m'y rends parfois pour certaines commodités. Et quand on me demande si je loge dans Gokulam j'ai pour habitude de répondre "nah too much white people" (non, il y a trop de blancs).

Dharamsala

Lorsque j'ai décidé de me lancer dans l'ashtanga, et de faire un Yoga Teacher Training dans l'objectif d'avoir une base solide dans ma pratique, j'en ai parlé à Shashikala. Je pensais d'abord effectuer ce mois de formation en avril. Mais elle m'a alors annoncé qu'elle partait à Bhagsu, un village à côté de Dharamsala. J'ai alors considéré l'option de la suivre, et d'aller pratiquer là-bas, après avoir fait un YTT en mars.

C'est comme ça que je me suis retrouvée à Dharamkot, un petit village surplombant Bhagsu. Toute la famille, Harini, Shashikala et les deux garçons partaient pour un périple de trois jours en train et en bus le premier avril, pour aller s'installer là-bas pour la saison touristique, qui coïncide avec le plus chaud de l'été à Mysore. J'ai également quitté Mysore le premier avril, mais je les ai rejoints plus tard, m'arrêtant voir des amies dans mon propre voyage vers le nord, sur ce trajet de près de 3000 km.

Peu de temps avant mon arrivée, j'ai contacté Shashikala pour savoir où elle était, j'ai réservé un lit pour une ou deux nuits dans l'auberge de jeunesse la plus proche de là, en sachant que je verrais une fois sur place. Lorsque je les ai informées que j'étais arrivée les garçons sont venus me chercher au café du coin et m'ont emmené à leur logement. Ce fût beaucoup de joie de se retrouver, et avec cet étrange effet de se retrouver loin du lieu qui nous était commun, qui immédiatement rapproche.

Il y avait plusieurs chambres à louer dans la maison où elles s'étaient installées, celle au-dessus de la leur correspondait parfaitement à mes besoins avec son coin cuisine. Je me suis installée là. Pour environ trois semaines. Et nous avons repris la pratique. D'abord dans la cour, puis sur le toit, et finalement dans ma chambre. Il avait été question de terminer mon YTT à Dharamsala, mais Shashikala donnant des cours dans un shala, ça ne s'est pas fait, son emploi du temps ne le permettant pas.

Dharamkot est un petit village assez particulier, il connaît un afflux touristique durant la belle saison – d'avril/mai à juin/juillet – pour les treks qui l'entourent, mais surtout pour ses centres de méditations. Dharamsala est la terre d'accueil du Dalai Lama. La ville attire ainsi un nombre conséquent de touristes en quête de spiritualité. Dharamkot est un village situé à quelques kilomètres de Dharamsala, sur les hauteurs qui surplombent la ville.

J'ai assez peu exploré les environs urbains, je sortais essentiellement pour aller marcher dans les montagnes. Mes journées étaient extrêmement routinières : réveil à 5h15, chai, yoga, notes de terrain, petit

déjeuner, rando jusqu'à la cascade, contemplation des formes de l'eau, retour chez moi, notes de terrain, lecture, sieste, rando au point de vue en fin de journée, cuisine, souper, au lit. Parfois un trek dans la journée, ou une sortie dans la vallée pour aller acheter des provisions, un chai ou une grande discussion avec un voisin. Mais ma pratique de yoga était le centre de mes journées. Et j'ai alors considérablement progressé.

3.4 Ma pratique du yoga

Si le yoga ashtanga constitue le cœur de mon terrain, c'est bien d'abord en tant que pratique vécue, incarnée, répétée, ajustée, je vais donc m'attacher à décrire les modalités concrètes de mon engagement dans la pratique, à travers le Yoga Teacher Training (YTT) que j'ai suivi auprès de Shashikala, mais aussi dans la continuité de ma pratique quotidienne, qu'elle soit solitaire ou guidée.

Il s'agira donc ici de restituer, à travers le récit de différents aspects de la pratique, la manière dont cette expérience corporelle soutenue s'est constituée en véritable laboratoire de subjectivation : un espace d'exercice du soi, de négociation avec les limites, de transformation, mais aussi d'ambivalence, de tension, voire de désajustement.

Loin d'avoir été un parcours linéaire, cette immersion s'est construite au rythme des conditions matérielles (logement, santé, climat, argent, visa), affectives (relations interpersonnelles, vulnérabilités et disponibilités psychiques) et sociales (dispositifs pédagogiques, configurations collectives).

L'YTT, en particulier, a concentré les dimensions techniques, disciplinaires et relationnelles de l'ashtanga, en intensifiant l'expérience du corps comme terrain mouvant de contraintes, de dépassements et d'ajustements, de défis et de surprises. C'est à partir de cette expérience située que je chercherai ensuite à interroger les dynamiques de pouvoir, les régimes attentionnels et les rapports à soi que cette ascèse corporelle rend perceptibles.

Dans cette perspective, j'adopte ici une démarche réflexive, attentive aux ambivalences de l'expérience : tantôt émancipatrice, tantôt aliénante ; tantôt renforçante, tantôt épuisante. Elle se veut aussi fidèle à la complexité d'un engagement où l'effort, l'écoute, le doute et la répétition forment les matériaux premiers d'une "pratique du sujet", instable et mouvante, toujours en tension entre quête d'autonomie et cadre normatif.

C'est à travers ce double engagement – pratique quotidienne et formation intensive – que s'est déployée une réflexion sur les conditions concrètes d'une subjectivation incarnée, que cette section se propose désormais d'explorer.

Yoga Teacher Training

Outre la pratique quotidienne au shala, j'ai également suivi une formation intensive – le Yoga Teacher Training (YTT) – consistant en 200 heures réparties sur un mois. Cette certification internationale, aujourd'hui largement standardisée dans le monde du yoga contemporain, est censée permettre d'enseigner après un mois de formation intensive – bien que, dans les faits la majorité des enseignants aient suivi des

formations bien plus longues. Elle implique des volets théoriques, pratiques et pédagogiques, et son contenu et son exigence varie considérablement selon les enseignants—es et les lignées.

Dans le cadre de la formation avec Shashikala, il s'agit de l'enseignement traditionnel de l'ashtanga : il y a très peu de théorie, quelques bribes glanées au fil de la pratique, mais l'essentiel repose sur un apprentissage par le corps, fondé sur la transmission de techniques physiques.

Elle comprenait ainsi des sessions de pranayama (exercices de respiration), de mudras (gestes des mains mobilisant attention corporelle et concentration respiratoire), d'étirements ciblés, ainsi que des temps consacrés à l'apprentissage de l'enseignement du yoga ashtanga. Ce dernier volet impliquait à la fois la mémorisation d'un chant codifié en anglais et sanskrit (le "counting"), et l'initiation aux ajustements corporels, qui demandaient une compréhension fine de l'alignement, de la posture et du corps de l'autre, et de la qualité du toucher. Shashikala m'invitait toujours à lui poser des questions, mais je manquais encore d'une compréhension suffisante et des repères nécessaires pour les formuler, cette capacité s'est développée au fil de l'incorporation de la pratique.

Chaque journée se clôturait par un full vinyasa, soit l'exécution complète de la première série de l'ashtanga, ponctuée de vinyasas entre chaque posture (voir annexe fig. 1 & 2). C'était physiquement épuisant, mais cela contribuait à un renforcement musculaire notable et à un gain de souplesse manifeste. Shashikala disait toujours « three weeks of full vinyasa and body is ready » (trois semaines de vinyasa complet et le corps est prêt).

Cette immersion a débuté en mars 2024, après mon retour en Inde suite à une sortie temporaire du territoire (liée aux contraintes de visa : 180 jours par an, 90 jours consécutifs maximum). Durant les premiers jours, je ne suivais que la pratique matinale, le temps de reprendre le rythme et de trouver mes marques : j'étais entre deux logements, en recherche d'une maison à louer avec un ami pour quitter les auberges de jeunesse, peu compatibles avec le rythme de vie qu'implique l'ashtanga. Fatiguée, stressée, dans un environnement encore chaotique, j'attendais que Shashikala fixe le début officiel de la formation, plusieurs fois repoussé. Et puis, un matin, nous avons commencé.

Les journées d'YTT

Cela commençait donc avec la pratique matinale, comme d'habitude. Et ensuite, *pranayama*, les exercices de respiration. Mais d'abord Shashikala enseignait à Angela, une autre pratiquante, qui était sur les derniers jours de sa formation, et avait donc une technique et un rythme plus exercé que ceux de Vivek et moi. Nous allions donc boire un *chai* en attendant. C'était aussi une part de l'expérience, boire un chai en parlant de notre yoga, assis sur une marche devant la boutique, en regardant les vaches trier les poubelles accumulées au coin de la rue et manger tout ce qu'il y avait à manger.

Ensuite venait donc le *pranayama*, les exercices de respiration. J'ai détesté ça au début, ça m'angoissait, ça m'oppressait, mon esprit s'agitait dans tous les sens et paniquait. Ça me semblait incroyablement long et je voulais juste aller manger mon petit déjeuner. J'ai appris différentes techniques,

propres à la première série d'ashtanga. Il s'agit d'alterner les narines utilisées pour l'inspiration et l'expiration, de se concentrer sur le rythme, et d'allonger les temps d'inspiration et d'expiration. C'est devenu plus facile pour moi par la suite, durant la seconde partie de mon yoga teacher training, j'ai également tenté de l'intégrer à ma pratique quotidienne à partir d'octobre, mais c'est resté compliqué, il m'est difficile de me concentrer, d'être présente à ma respiration et d'apaiser mon esprit. Avec Shashikala, j'arrivais à trouver une sérénité, à m'ancrer dans le moment par ma respiration, mais seule j'ai très souvent juste hâte que ce soit fait, et dans les deux cas, je me complais dans l'anticipation de mon petit déjeuner.

Ensuite, deux heures de pause, le temps d'aller déjeuner, de rentrer, et revenir.

C'était alors le moment de l'enseignement de la série et des ajustements, de comment enseigner. Elle me dictait mot à mot « the counting » et me mimait comment montrer. Elle regardait mes notes et me faisait relire. Je devais apprendre par cœur « the counting » et lui réciter. C'est un mélange d'anglais et de sanskrit qui indique les mouvements à effectuer. Elle me montrait ensuite, sur moi dans la mesure du possible, les ajustements. Et me précisait comment adapter les postures aux différents niveaux et quels étirements donner en fonction du niveau de l'étudiant.

Pour la récitation des postures et de leurs instructions je ne comprenais parfois pas tout. Et parfois je demandais, et souvent pas, pour ne pas interrompre le flux. Pour ce qui est des ajustements j'étais extrêmement mal à l'aise avec le fait de les donner, et juste un peu moins avec le fait de les recevoir. Quelque chose de la proximité physique, de toucher l'autre, de ne pas avoir encore apprivoisé ma manière de toucher, comment avoir un toucher neutre, « bienveillant », précis, suffisant mais pas excessif, comment doser le toucher, comment approcher l'autre pour l'ajuster et l'aligner ?

Puis de nouveau, deux heures de pause, lunch time. Souvent je faisais une sieste, j'étais épuisée, par l'effort physique, le climat, la sociabilité, les changements entre les différents lieux de vie.

Ensuite venait l'enseignement des *mudras* – postures des mains. J'arrivais, elle m'envoyait m'installer et attendre en *savasana*, le temps de me remettre du trajet, de certes 10/15min, mais par 35° en milieu de journée, et même avec un parapluie et beaucoup d'eau, j'étais assommée.

On s'assoit en tailleur, face à face, elle a ses cahiers, deux, entre lesquels elle circule pour choisir ceux qu'elle va m'enseigner. Une fois que le choix est fait, elle commence par me donner le nom du mudra, puis m'indique comment le former et me liste ses bénéfices. Chaque jour on en pratique deux, pendant deux ou trois jours d'affilée on pratique les mêmes, puis on en ajoute un ou deux. On positionne les doigts comme il se doit et on tient la position 25 à 50 respirations. Shashikala comptait à voix haute, mais souvent elle perdait le compte, commençait à somnoler, ou à atteindre des états méditatifs qui me sont inconnus, et on pouvait rester bloquer un moment à tourner autour des mêmes nombres. C'était alors un exercice de patience, et de concentration, pour moi.

Ensuite nous passons un temps en savasana, un moment de transition, à intégrer les effets du mudras et reposer le corps.

Après les mudras venait la session de stretching : différents étirements, des exercices pour toutes les parties du corps, certains ciblés, liés à des postures difficiles à effectuer dans la série. On avait plus ou moins une séquence d'ensemble, mais ça variait beaucoup, certains jours on en faisait moins, ou plus, c'était amusant d'avoir des mouvements différents.

J'aimais beaucoup les stretchings car je pouvais sentir les différents muscles de mon corps s'activer, s'étirer, être mobilisé, je les sentais évidemment dans la série d'ashtanga, mais c'est comme si de nouvelles options s'ouvraient, ça pouvait me permettre d'engager ou stimuler d'autres muscles dans la série.

Puis une autre pose de deux heures, parfois un peu plus, les durées étaient fluctuantes pour chacune des séquences dans la mesure où on s'ajustait à mon état, et à ma progression dans l'apprentissage. Shashikala ouvrait toujours la possibilité de questions, mais j'en avais très rarement, complètement immergée dans l'expérience. J'étais en train de vivre le processus, ouverte à tout ce qui s'y produisait, sans exactement avoir de questions à proprement parler.

Pareillement, elle vérifiait toujours que j'étais à l'aise dans l'effort, dans mes « confortables limits ». Elle a d'ailleurs une grande intelligence des limites : ses recommandations, ou suggestions, de me reposer, ou de m'arrêter étaient souvent pertinentes, les quelques fois où je ne les ai pas suivies, je l'ai bien senti, je dépassais en effet des limites que je ne percevais pas mais qu'elle, elle arrivait à sentir. J'ai également appris au fil de nos discussions que les modifications apportées aux séances de stretching étaient directement liées à ce qu'elle percevait de mon état physique.

16 heures, l'heure du *full vinyasa*. Un full vinyasa implique de faire le début de la série d'ashtanga, postures debout et postures assises mais en effectuant un vinyasa entre chaque, comme une salutation au soleil A. C'est absolument épuisant. C'est un défi. Un challenge, à relever en fin d'après-midi par un bon 35°. Je ne l'ai jamais fait en entier, à ma grande frustration. Toujours l'une ou l'autre des séquences, avant qu'elle ne m'envoie en savasana.

J'aurais vraiment aimé le faire en entier mais je sais aussi à quel point j'ai tout intérêt à l'écouter dans la mesure où, si je force, je recule : assez rapidement ça a été une des leçons de l'ashtanga, si je force, et pousse au-delà de ma limite confortable, je vais en subir les conséquences dans les jours qui suivent. Je ne serai plus alors capable de faire la posture sur laquelle je travaille aussi "bien" ou "ajustée" ou "profondément" que d'habitude, je vais bloquer quelque part. Donc, on ne force pas. Même si j'aurais adoré réussir à faire un full vinyasa complet, ce n'était pas le cas, mon corps n'était pas prêt, en termes de force, d'endurance, de mobilité.

Après une semaine à ce rythme je me suis rendu compte qu'avec la chaleur c'était trop éprouvant. Je me suis retrouvée face à un dilemme : une partie de moi voulait vivre l'expérience du yoga teacher training

"à fond" ou "complètement", en ayant cette intensité d'exercice physique et mental durant un mois non-stop. Une autre partie se rendait compte que ça n'allait pas, que c'était trop pour moi, et que je n'en bénéficiais pas pleinement, que Shashikala et moi étions écrasées par la chaleur et qu'on se perdait dans les exercices. Et en termes de temps, il s'avérait impossible de faire le mois avant leur départ, notamment avec les jours de repos lunaires.

Nous en avons donc discuté et nous sommes tombées d'accord sur le fait qu'on prenait une pause sur l'YTT après quinze jours, et qu'on reprendrait à Dharamsala, où il ferait plus frais. Il s'avère que nous n'avons pas repris l'YTT à Dharamsala, pour des raisons de planning de Shashikala.

Mais, je suis revenue à Mysore en aout, dans le but de terminer, ça a été compliqué, d'abord, le temps que mon corps atterrisse, il faut quelques jours – de mon expérience au moins trois après un vol, avec le décalage horaire et la fatigue, et reprendre plus tôt implique une récupération plus lente ; et deux ou trois jours de pratique matinale sont nécessaires pour reprendre le rythme avant des journées complètes de formation.

Mais après ça je partais pour un weekend à Goa, donc pareil, le temps que le corps revienne et soit prêt. Ensuite je suis tombée malade, j'ai même dû arrêter la pratique, j'ai eu de la fièvre, je suis allée au *shala*, malgré mon état, parce que je voulais à tout prix faire mon yoga, faire mon YTT, terminer ce que j'avais commencé, mais quand Shashikala m'a vu, elle m'a renvoyé chez moi pour que je prenne du repos. Encore une fois, je ne pouvais pas faire la pratique en continu. On a fait quelques jours, arrêté, repris, et finalement on a fini, un jour elle m'a dit, « that's it i teached you eveything I can for now » (« ça y est, je t'ai appris tout ce je peux pour le moment »). La question était alors, est ce que je veux un diplôme officiel et un enregistrement comme yoga teacher ? Ça implique des frais supplémentaires, mais ça permet de travailler en tant que prof. J'ai dit oui. En me disant que c'était appréciable d'avoir une preuve et une validation institutionnelle de mes efforts, même si je me sens plus comme une débutante que comme une enseignante.

La pratique au shala

Ma pratique au shala est une composante essentielle de ma pratique, c'est là qu'elle s'affine, se concentre et s'améliore. D'une certaine manière ma pratique quotidienne solitaire vise à maintenir mon ashtanga, jusqu'à ma prochaine visite au shala, où se reprendrai les bonnes habitudes qui se seront érodées au fil du temps, et où, avec l'aide de Shashikala, je progresserai dans les différentes postures.

J'aime arriver à l'aube chez elle, monter au shala discrètement en sachant que les garçons dorment encore au premier étage, étendre mon tapis, ajuster mon sur-tapis, me déshabiller, boire une gorgée d'eau et attendre en tailleur que Shashikala arrive. La simplicité du shala, le simple fait d'être présente dans ce lieu dédié à l'ashtanga, me permet de me concentrer d'une façon toute différente que lorsque je pratique dans mon quotidien.

De même, être sous le regard attentionné de Shashikala m'amène à investir plus intensément ma pratique, et étrangement dans les premiers jours elle est souvent plus difficile, avant de se préciser. Shashikala donne

rarement des conseils, ajustements ou exercices avant d'avoir observé le corps bouger pendant quelques jours. Parfois elle va faire une remarque sur la progression qu'elle peut observer, l'effet des exercices qu'elle a donné quelques semaines plus tôt mais c'est tout. Avec le temps, au bout de cinq jours voire une semaine, elle va commencer à donner de légers ajustements.

Ensuite, lorsque le corps a pris le rythme, Shashikala m'accompagnait dans l'amélioration de l'un ou l'autre asana, me poussant à ma limite, et me maintenant là, dans un effort qui m'amenait chaque jour plus de force et de souplesse, d'espace et de flexibilité. De mon expérience, les effets de la pratique au shala commencent à se faire vraiment sentir au bout de deux semaines, et prennent pleinement effet en trois semaines de pratique quotidienne.

Il y a quelque chose de très structurant dans cette pratique quotidienne accompagnée. Et le lieu fait la différence, l'expérience au shala n'a rien à voir avec celle à Dharamshala. Avoir un lieu dédié ouvre une autre attention, une autre manière de l'investir. Même si le plus déterminant reste la présence de Shashikala. C'est par son attention que mon ashtanga se renforce, non seulement par mon effort, mais aussi par le partage d'un certain espace attentionnel, son attention renforce ma concentration.

La pratique au shala a aussi ceci de précieux qu'elle ouvre un moment de sociabilité, il y éventuellement d'autres élèves, ce qui peut d'ailleurs être compliqué, comme ça a été le cas en janvier/février sur la fin de mon expérience, mais surtout, il y a les moments de discussion avec Harini et Shashikala après la séance, à discuter de tout et de rien, des tâches de la vie quotidienne, de l'éducation des garçons, de l'alimentation, de l'importance d'une bonne hygiène de vie et des festivals – célébrations religieuses – à venir.

La plupart du temps j'étais seule avec Shashikala pour ma pratique au shala, ou avec un ami. La seconde configuration était sûrement la plus stimulante, nous pouvions nous encourager mutuellement, et partager nos insights autour de nos pratiques. Et de même, il m'a semblé plus facile de me concentrer quand cette concentration était partagée.

Cependant, fin janvier, lorsque je suis revenue au shala pour terminer mes un an d'ashtanga, il y avait beaucoup plus de monde. Le petit-fils de Pattabhi Jois, Sharath Jois, qui poursuivais l'enseignement traditionnel de son grand-père, est subitement décédé d'une crise cardiaque à 53 ans en novembre 2024 et a laissé de nombreux pratiquants sans enseignant. Le petit monde du yoga ashtanga, et plus particulièrement à Mysore a été secoué par cette disparition brutale. De nombreux étudiants sont venus à Mysore pour pratiquer, mais sans savoir vers qui se tourner.

Et apparemment certains sont arrivés chez Shashikala, puisque quand je suis arrivée pour ma pratique il y avait quatre personnes, genrée femmes, blanches. Deux d'entre elles étaient là plusieurs jours d'affilée, et deux changeaient tous les jours, mais le profil était globalement toujours le même et j'ai commencé à être mal à l'aise dans les cours. L'ambiance était très différente. Elle était plus proche de la compétition que de l'émulation, et il y avait une sorte de jugement latent, chacune était dans sa propre bulle, mais pas dans l'indifférence, plus dans la comparaison. Cela m'a mise en grande difficulté, je me suis sentie très vulnérable,

avoir ce genre d'expérience dans un lieu où j'ai l'habitude de me sentir en sécurité et en confiance m'a déstabilisée, et j'ai cessé d'aller au cours de 6h, je me sentais mal à l'aise, exposée et scrutée. J'ai essayé ensuite d'aller au cours de 8h avec une amie débutante, mais après un an j'en avais fini pour un temps avec l'ashtanga et ni mon corps ni mon esprit ne coopérait, j'ai donc arrêté.

Pratique quotidienne

Lorsque je n'étais pas avec Shashikala je pratiquais seule, tous les matins au réveil, là où je me trouvais. Ce qui n'a pas toujours été simple, en effet n'ayant plus d'habitation fixe, je bougeais beaucoup, et il n'était pas toujours aisé de trouver l'espace adéquat – la pire situation à surement été dans l'étroite cuisine d'un appartement parisien. Ce n'est jamais que l'espace d'un tapis de yoga, mais ça implique aussi une certaine marge de mouvement, d'environ un mètre, autour de celui-ci pour un ensemble de postures qui en débordent, ou dont les mouvements impliquent une certaine amplitude. Il me fallait aussi trouver un mur, ou une porte, pour travailler mon *backbend* – flexion arrière – et mon *headstand* – poirier avec un support.

La question du temps aussi n'a pas été sans difficulté, une séance de yoga durant une heure, une heure et demie, il me fallait dégager ce temps afin de pouvoir l'effectuer avant de commencer ma journée, ce qui a pu être un défi aussi lorsque je logeais chez des amis, ou avec de la famille. Cela a souvent impliqué que je me lève une bonne heure et demie plus tôt que tout le monde, ce qui impactait alors soit mon temps de sommeil, soit ma disponibilité dans la soirée.

Ma sociabilité était aussi marquée par cette pratique, mes amis allant jusqu'à qualifier mon style de vie d'ascétique en raison de l'hygiène de vie rigoureuse que je me retrouvais à mettre en place pour permettre l'évolution de mon yoga : heures de sommeil régulière (idéalement au plus tard 21h30 au lit, max 22h), alimentation riche en fruits et légumes, végétarienne et limitant le gluten, sans aliments transformés, pas d'alcool ou très peu de manière exceptionnelle, beaucoup d'eau, et j'ai arrêté de fumer.

Et ça a été un défi, de me tenir à cette pratique quotidienne, mais aussi une joie, la pratique à quelque chose de profondément réjouissant dans ces effets, c'est un boost d'énergie et de confiance, une fois qu'on l'a effectué on peut tout faire, la manière dont on se voit progresser, se dépasser, construit un socle de confiance sereine et dynamique sur lequel le reste de la journée peut s'établir.

Réflexion sur le terrain

Ce terrain a donc nécessité un engagement et un investissement conséquent, en termes de temps, d'argent, d'efforts, tant physique que mental. Négocier l'accès au terrain s'est fait progressivement, au fil de mon évolution corporelle, et de ma capacité à entrer en lien avec Shashikala et Harini. La question de la langue est un véritable défi pour moi ici, d'abord quand il s'est agi de vivre en anglais, puis maintenant, quand je dois traduire ma pensée, qui s'est faite en anglais dans la pratique, en français pour la restitution de mon expérience du terrain.

Ce premier vrai terrain a été riche de défis, de surprises, de frustrations, de déceptions, mais aussi de découvertes, de leçons et de réjouissances. Je n'ai pas été au plus simple. Non seulement pour un ensemble de raisons matérielles, mais aussi parce que j'étais pleine de préjugés sur la pratique du yoga, et plus particulièrement le yoga en Inde depuis que j'y étais arrivée. J'ai appris à me re-positionner, à tenter de déconstruire mes a priori. J'ai aussi traversé des moments où il était compliqué de déplacer mes perspectives, la pratique de l'ashtanga renforçant plutôt une certaine suffisance de mon attitude.

J'ai également rencontré des difficultés en terme proprement méthodologiques, ou du moins j'ai eu l'impression que le manque de structure dans mon abord du terrain l'a rendu plus compliqué à aborder. Mais j'ai aussi conscience que c'est une impression fréquemment vécue, et je m'interroge alors sur ce qui est de l'ordre d'une sensation commune, ou de vraiment un manque de ma part.

Je pense que mettre en place un appareillage de recueil de données plus dense, avec par exemple un suivi des données physiologiques, et des photos et vidéos enregistrant l'évolution de la pratique m'aurait aidé à objectiver mon terrain, ce qui m'aurait probablement aidée dans ma gestion de la distance au terrain, qui n'a pas été facile à équilibrer. Une approche autant ancrée dans la phénoménologie et reposant sur l'expérience incarnée et la réflexivité est plus que délicate à tenir. Et souvent, à plusieurs étapes du processus, je me suis demandé et me demande si finalement, ce n'était pas une erreur et si je n'ai pas complètement raté mon terrain et mon mémoire avec une approche trop complexe pour être tenable.

Mais j'ai aussi l'impression que ce doute même a quelque chose fécond, peut-être qu'il s'agit ici d'appliquer une des leçons que j'ai tenté d'incorporer avec la pratique de l'ashtanga sur l'importance de considérer l'importance du processus et ce qu'on y découvre, plus que de se concentrer sur le résultat.

Proposition analytique : Pratique incarnée et apprentissage attentionnel, le corps comme lieu de subjectivation

Après avoir posé les fondements théoriques d'une critique incarnée et situé ma posture méthodologique dans une perspective auto-ethnographique, cette troisième partie se propose d'entrer au cœur de l'expérience vécue du yoga ashtanga, telle qu'elle s'est déployée dans la quotidienneté de ma pratique sur le terrain. Il ne s'agit pas ici d'évaluer le yoga comme une méthode abstraite, ni d'objectiver la figure du pratiquant, mais d'interroger ce que cette discipline fait au corps, à l'attention et à la subjectivité –dans la pluralité des processus qu'elle engage, des tensions qu'elle fait émerger, et des seuils qu'elle permet d'éprouver.

L'enjeu de cette partie est de montrer comment la pratique du yoga ashtanga constitue à la fois un espace de formation et de transformation de soi, un lieu d'épreuve corporelle et affective, mais aussi un terrain d'exploration critique où peuvent émerger des formes de résistance discrète face aux injonctions néolibérales de performance, d'optimisation et de maîtrise de soi.

Dans un premier temps, j'examinerai comment la discipline corporelle propre à l'ashtanga –à travers ses outils spécifiques que sont le souffle, les bandhas, les drishtis, et les ajustements corporels –construit une attention incarnée, une forme de présence fine au corps et à ses variations, qui participe d'un processus de subjectivation sensible et éthique. Cette attention répétée, cultivée quotidiennement, participe d'une écologie de l'attention, capable de reconfigurer le rapport à soi en dehors des normes dominantes de productivité.

Dans un second temps, je m'attacherai à décrire les expériences de limite inhérentes à la pratique : douleur, fatigue, stagnation, vulnérabilité. Loin d'être des dysfonctionnements, ces limites sont constitutives de la dynamique d'apprentissage du yoga ashtanga. Elles donnent lieu à des épreuves d'ajustement et de discernement, dans lesquelles se déploie un travail éthique du rapport à l'effort, à la volonté, et à l'impermanence. Cette section interrogera aussi les formes d'autorité, les ambivalences de la douleur, et les tensions entre intériorisation et aliénation.

Enfin, dans un troisième temps, je tenterai de dégager les conditions dans lesquelles cette ascèse corporelle rigoureuse peut devenir une pratique de soi critique, échappant partiellement à sa récupération par les logiques néolibérales. Il s'agira ici de repérer les gestes de réappropriation, les inflexions du rythme, les stratégies sensibles à travers lesquelles les pratiquantes s'écartent d'un modèle normatif de performance pour élaborer, dans et par le corps, une subjectivité qui se construit à distance des normes dominantes, dans les marges d'une pratique traversée par des tensions entre assujettissement et émancipation.

Ce déplacement de regard, depuis les postures vers les manières de les habiter, depuis les gestes vers les régimes attentionnels qu'ils engagent, permet de rendre compte des dynamiques discrètes par

lesquelles une pratique corporelle peut devenir un levier de reconfiguration du rapport à soi et au monde. C'est à partir de l'analyse fine de ces expériences vécues que je chercherai à penser la possibilité d'une subjectivation critique, incarnée et située.

Cette traversée empirique du yoga ashtanga propose ainsi une lecture des pratiques de soi corporelles, à l'intersection du pouvoir, de l'éthique et de l'attention. Elle permet de penser ce que peut un corps engagé dans une pratique ascétique : non pas un outil de conformité, mais un lieu de recomposition sensible du rapport à soi, aux autres, et au monde.

1. La discipline somatique et l'apprentissage attentionnel : apprendre à habiter son corps

La pratique du yoga ashtanga repose sur une discipline somatique particulièrement structurée : elle implique une pratique quotidienne, impose une séquence identique, avec un ordre précis des postures, mais aussi une synchronisation rigoureuse du souffle et du mouvement (vinyasa), et l'activation continue de verrous musculaires internes (bandhas) associés à des points de concentration du regard (drishtis). Cette répétition quotidienne mène à une incorporation fine des gestes et une transformation progressive du rapport au corps, notamment à travers l'engagement attentionnel

1.1 La pratique quotidienne : ancrage d'une écologie de l'attention corporelle

Cette pratique quotidienne instaure donc une fréquentation attentive du corps, et permet ainsi d'en percevoir finement les variations ; je pouvais ainsi sentir l'effet de mon hygiène de vie, sommeil, et alimentation, ou de mes états émotionnels sur ma pratique, qui, en retour, pouvait également modifier ces états au fil de la séquence. Toute la première partie de la série, je dirais jusqu'au début des postures assises, est une phase de synchronisation, perception et interprétation de l'état corporel et émotionnel, permettant ainsi de se sentir, de "faire le point".

Ceci montre comment la pratique quotidienne permet de tisser une "écologie de l'attention" corporelle, c'est-à-dire une capacité à développer une relation sensible, durable et équilibrée avec son propre corps, en percevant ses variations internes en lien avec d'autres éléments de la vie quotidienne, son alimentation, son hydratation, son repos, sa fatigue, et cela permet alors de développer l'attention au soin du corps, à travers les éléments externes à la pratique, mais aussi internes : en régulant effort et relâchement, et en harmonisant les rythmes corporels vécus avec les exigences de la pratique quotidienne. La norme de la pratique devient alors l'état corporel lui-même, toujours changeant.

Un des aspects particulièrement structurant dans l'élaboration de cette relation à soi réside dans cette quotidienneté : même en l'absence de désir immédiat, être au rendez-vous avec soi-même constitue un engagement éthique. Cet engagement nourrit non seulement la confiance dans la relation à soi, mais participe aussi au développement d'une capacité à l'habiter, même et surtout dans les phases de difficulté ou de désinvestissement émotionnel. Cet ancrage quotidien construit ainsi une fidélité à soi, indépendante des fluctuations émotionnelles, et consolide une éthique de la présence continue.

Les séances marquées par la difficulté, loin d'être des échecs, constituent en ce sens des terrains privilégiés pour approfondir une attention bienveillante envers soi-même, rompant avec l'idéal de constance performative. Ce travail attentionnel patient fonde une résistance discrète aux logiques d'optimisation, en valorisant l'écoute des rythmes corporels et l'accueil des variations existentielles, des jours où l'on se sent moins bien.

Mais ce qu'il y a d'intéressant également, c'est que si tous les jours sont différents, à la fin de ma série je me sens toujours "mieux" qu'au début, plus stable, plus vive, plus prête à faire ma journée. Il y a, au fil de la séquence, un processus de régulation, de stabilisation, d'assouplissement, tant corporel que psychique qui se déploie. Cette dynamique interne de stabilisation corporelle et émotionnelle révèle ainsi la capacité du yoga ashtanga à opérer une régulation autonome, par l'attention corporelle elle-même, sans recourir aux instruments de contrôle externes caractéristiques des logiques néolibérales de gestion du soi.

Ainsi, la pratique quotidienne ne construit pas seulement une compétence physique ou une performance, mais participe pleinement à l'élaboration d'une subjectivité éthique, attentive à ses rythmes internes et capable de se construire en dehors des injonctions extérieures d'efficacité et d'optimisation.

1.2 La synchronisation souffle–mouvement : instaurer un flux attentionnel incarné

Au cœur de la pratique du yoga ashtanga se trouve l'objectif de synchroniser précisément souffle et mouvement. Chaque posture est enchâssée d'un *vinayasa*, un enchaînement dynamique, dont la respiration constitue l'ossature invisible. Il s'agit en effet de passer d'une position en tailleur à une planche en inspirant, de descendre en planche basse en expirant, de dresser le torse en *upward facing dog* en inspirant, d'aller en *downward facing dog* en expirant puis de revenir en tailleur en inspirant. La respiration rythme donc l'ensemble des mouvements.

L'inspiration soutient l'ouverture du corps, l'expansion du geste, on dit parfois qu'avec l'ashtanga, on vole, et cette sensation se retrouve dans certains bonds synchronisés avec l'inspiration ; tandis que l'expiration accompagne les fermetures, les pliages, les enracinements. Ainsi, la respiration cesse d'être un simple fond physiologique pour devenir un véritable moteur attentionnel : elle rythme, structure et habite le mouvement, donnant aussi une profondeur de sens à l'expérience dynamique corporelle.

Cette exigence de synchronisation fine induit une forme particulière d'attention : non plus seulement orientée vers l'objectif d'exécuter la posture, mais constamment sollicitée pour accompagner la qualité du flux respiratoire et corporel, mais aussi attentionnel. Le souffle devient un métronome interne, organisant la temporalité de la pratique, et offrant un point d'ancrage stable au sein du mouvement, où il s'agit de toujours ramener l'attention.

Cette orchestration souffle–mouvement transforme profondément la relation au corps : elle instaure une expérience de continuité sensorielle, où le geste n'est plus une action externe imposée au corps, mais un prolongement organique de l'attention au souffle. Cette continuité crée un état de flux, ou de *flow*, une immersion progressive dans le geste incarné, où la scission sujet–objet tend à s'estomper.

À un niveau éthique, cette synchronisation engage à se tenir dans le présent : il devient impossible d'anticiper ou de précipiter les gestes sans rompre l'unité souffle–mouvement. Chaque micro–variation du souffle exige une adaptation sensible du mouvement, sollicitant une plasticité corporelle et attentionnelle qui est pleinement engagée dans le vécu du moment. J'ai ainsi vécu quelques brefs moments de flow lors de mon expérience, le souffle semblant alors dérouler le mouvement.

De ce point de vue, la synchronisation souffle–mouvement participe pleinement à la construction d'une subjectivité incarnée : elle transforme le pratiquant en agent d'une attention fluide et située, capable de se laisser traverser par le rythme intérieur plutôt que de l'imposer. Cet apprentissage lent d'une orchestration intérieure peut ainsi être lu comme une forme de résistance discrète aux régimes contemporains d'accélération et d'instrumentalisation du corps.

Dans l'expérience du yoga ashtanga, la synchronisation souffle–mouvement ne s'arrête pas aux phases de transition dynamique ; elle se prolonge aussi dans la tenue statique des postures. Chaque *asana* est maintenu pendant cinq respirations, idéalement lentes et profondes. Le souffle devient alors un fil d'attention continue, un axe intérieur autour duquel on organise la stabilité corporelle.

L'attention portée au souffle guide non seulement sa concentration – empêchant la dispersion et l'agitation – mais devient aussi un outil d'ajustement corporel : il permet de percevoir où l'effort se crispe, où le relâchement est possible, et d'affiner la posture de l'intérieur. Dans les postures les plus exigeantes, l'effort pour maintenir l'alignement correct intensifie la respiration ; le souffle s'accélère parfois légèrement, ou considérablement suivant le degré de sollicitation physique.

Cela permet alors un ajustement ressenti à travers les modulations du souffle, ce qui ouvre à une écoute corporelle profonde : plutôt que de forcer contre la difficulté, on apprend à moduler son engagement musculaire à partir de la qualité respiratoire. Ainsi, l'attention au souffle, loin d'être une simple technique, devient une pratique éthique du rapport à soi, où la constance, la sensibilité et l'adaptation prennent le pas sur la volonté brute de performance par le biais d'une écoute attentive. Ainsi, dans la tenue des postures, le souffle joue un rôle essentiel : il relie l'expérience corporelle immédiate à l'attention consciente, il soutient l'endurance sans basculer dans la crispation, il incarne ainsi un mode de régulation intérieure à la fois physique et éthique.

Dans cette pratique du souffle conscient, c'est bien une plasticité attentionnelle et corporelle qui est travaillée : savoir habiter l'effort sans s'y perdre, savoir accueillir la difficulté sans se dissocier de l'expérience présente. Cette capacité à accueillir la difficulté sans dislocation de soi manifeste une reconfiguration du rapport à l'effort, qui s'écarte des injonctions contemporaines de maximisation permanente de la performance, mais aussi de fuite psychique et attentionnelle devant la souffrance ou l'expérience considérée comme négative. En ce sens, le travail de synchronisation souffle–mouvement dans le yoga ashtanga s'apparente proprement à une pratique de soi au sens foucaldien, fondée sur une écoute

active des modulations du corps et sur la construction progressive d'une subjectivité solide et robuste, résistante aux normes d'efficacité et d'optimisation néolibérales.

1.3 Les outils de la discipline attentionnelle incarnée : bandhas, ajustement corporel et drishtis

Au sein de la pratique du yoga ashtanga, la concentration attentionnelle ne repose pas uniquement sur le souffle et le mouvement : elle est soutenue par d'autres outils subtils essentiels : l'activation des bandhas, la finesse de l'ajustement corporel et la stabilisation du regard par les drishtis participent tous à structurer l'attention, à l'ancrer dans le corps vécu et à construire une présence continue à l'expérience.

Les bandhas : construction d'une intériorité active

Les *bandhas* – littéralement « verrous » en sanskrit – désignent l'engagement subtil de certaines zones du corps : le plancher pelvien (*mula bandha*), le bas-ventre (*uddiyana bandha*) et la gorge (*jalandhara bandha*). Loin d'être de simples contractions musculaires, leur activation vise à créer un ancrage et une cohérence musculaire interne, à soutenir l'équilibre postural de l'intérieur, et à recentrer l'attention sur la profondeur corporelle.

En sollicitant les bandhas, on apprend alors à diriger l'attention non vers l'extérieur (performer un *asana* qui « ressemble » à quelque chose), mais vers l'intérieur : il s'agit d'une intériorisation de l'effort, d'un ancrage profond, qui densifie la présence à soi. Les *bandhas* invitent ainsi à ressentir l'alignement depuis la base du corps, à renforcer la stabilité sans rigidité, et à cultiver une sensation d'engagement et de puissance intérieure. Ils transforment la pratique en un dialogue subtil avec les forces internes du corps, éloignant l'attention du regard extérieur et du souci de l'apparence.

Apprivoiser le *mula bandha* est un enjeu essentiel de la pratique de l'ashtanga. L'identifier est une première étape clé, ensuite on apprend à l'engager, ce qui est toujours bref, puisqu'on se distrait finalement, il faut alors sans cesse y revenir, y être attentif. Ce travail sur son engagement permet de le renforcer et d'en approfondir la perception, devenant alors plus subtile, mais aussi de canaliser et fixer l'attention, en prenant conscience de sa volatilité et de la difficulté de l'ancrer, mais en ne cessant d'essayer. Son engagement actif devient un moteur puissant, lors du yoga ou dans la vie quotidienne ; et lors des postures d'équilibre, c'est par cet engagement profond et intérieur que l'on se porte et supporte soi-même.

L'ajustement corporel et la proprioception : affinement du geste et écoute sensible

L'engagement des *bandhas* favorise le développement d'une attention particulière à la posture : une écoute fine du placement corporel, une capacité d'ajustement interne qui ne repose pas sur une perception extérieure, mais sur ce que l'on sent du placement de son corps. En cultivant cette proprioception – ce sens intime de la position et du mouvement du corps dans l'espace –, on affine son rapport à l'effort, mais surtout à la connaissance de son fonctionnement musculaire.

Chaque micro-ajustement devient le fruit d'une attention active : sentir un appui au sol, relâcher une tension inutile, ajuster l'axe du bassin, doser l'effort sans rompre la fluidité respiratoire, engager tel muscle pour en

libérer tel autre, découvrir un nouveau muscle par un effort particulier, subitement comprendre qu'il s'agit de lâcher là et d'engager ici, c'est tout une exploration des subtilités des mécanismes de nos mouvements et de nos placements qui s'engage alors.

Ainsi, l'ajustement corporel dans le yoga ashtanga n'est pas d'abord une correction esthétique : il est une forme d'approche du ressenti et de l'auto-affinement. Il nous apprend à être dans notre corps, à l'explorer, l'appriivoiser et apprendre à le connaître par un dialogue avec lui, dans une disponibilité sensorielle continue. Cela renforce encore une fois la construction d'une subjectivité incarnée, capable de se gouverner elle-même dans l'expérience sans s'objectiver à travers le regard des autres.

Les drishtis : stabilisation du regard, ancrage de l'attention

À cet engagement et cette exploration intérieure s'ajoute un troisième outil pour concentrer l'attention à travers le travail du regard : les drishtis. Chaque posture est associée à un point de fixation précis du regard – le bout du nez, le nombril, le pouce, entre les deux yeux ou l'horizon par exemple – visant à canaliser l'attention visuelle et mentale. L'attention auditive est quant à elle engagée sur le souffle comme on peut s'en douter.

La fixation du regard empêche la dispersion de l'attention vers l'extérieur ; elle stabilise le mental en offrant un point d'ancrage tangible au sein de l'expérience corporelle. Fixer son drishti, ce n'est pas seulement « regarder quelque chose », c'est s'engager tout entier dans un rapport concentré au présent, reliant la vue, le souffle et la posture.

Dans un contexte contemporain marqué par l'hyperstimulation visuelle et la fragmentation attentionnelle, cette pratique prend un sens particulièrement critique : en stabilisant l'attention sur un point unique, le pratiquant développe une capacité rare de présence dense et non-dispersée, ouvrant ainsi un espace de résistance face aux logiques de distraction et d'accélération permanentes.

Évidemment, l'expérience montre que malgré l'activation des bandhas, l'attention portée à la proprioception ou la fixation du drishti, l'esprit tend naturellement à se disperser. Ce va-et-vient constant entre concentration et distraction fait pleinement partie du processus d'apprentissage attentionnel : c'est en répétant jour après jour, respiration après respiration, ces efforts de retour à l'ancrage corporel que l'on affine progressivement la qualité de sa présence et la densité de son attention.

Ainsi, la répétition patiente de la pratique, en consolidant la sensibilité aux micro-ajustements et aux points d'appui attentionnels, transforme ces outils en véritables repères internes. Cette dynamique lente et persévérante construit progressivement, « muscle », une attention à la fois solide, souple et incarnée, capable de rester centrée et de parfois même résister aux sollicitations dispersantes du monde contemporain.

L'activation des bandhas, le développement de la proprioception et l'utilisation des drishtis s'inscrivent dans une même dynamique : ils soutiennent une discipline attentionnelle incarnée, forgeant une subjectivité capable d'habiter le corps et l'expérience présente, en rupture critique avec les normes contemporaines

d'extériorisation, de fragmentation et de performance qui poussent à exposer son corps, à fractionner son attention, et à optimiser ses performances, dans une logique de visibilité et d'efficacité continue.

2. L'épreuve des limites : entre douleur, plaisir et apprentissage

Si la pratique du yoga ashtanga repose sur une discipline corporelle rigoureuse et codifiée, elle engage aussi une traversée des limites, physiques, mentales, émotionnelles, qui en constitue une dimension centrale, quoique souvent silencieuse. Cette section s'attache à explorer ces expériences de frontière, là où la pratique met à l'épreuve la résistance du corps, mais aussi les seuils d'acceptabilité de la douleur, du doute ou de l'épuisement.

Loin d'être anecdotiques, ces moments de friction jouent un rôle structurant dans le processus de subjectivation. Ils convoquent des ajustements constants du rapport à soi : entre persévérance et renoncement, entre exigence et soin, entre dépassement de soi et affirmation de ses limites. À travers l'expérience du ralentissement, de l'échec ou de la régression, ce sont des formes d'attention plus subtiles qui se déploient, redéfinissant les termes de l'effort, de la progression et du rapport à la norme.

Mais ces expériences ne sont pas neutres. Elles s'inscrivent dans des régimes de sens traversés par des normes sociales, genrées et culturelles. Quelles formes d'autorité sont mobilisées pour justifier la douleur ? Quels idéaux sous-tendent la valorisation de l'endurance ou du dépassement de soi ? À quelles conditions cette confrontation à la limite devient-elle formatrice –et à partir de quand devient-elle aliénante ? –

C'est à partir de mon expérience incarnée que je tenterai ici de déplier la complexité de ces épreuves corporelles, en les replaçant dans les dynamiques de pouvoir, de transmission et de subjectivation qui façonnent la pratique du yoga ashtanga.

2.1 La douleur comme épreuve formatrice : entre vigilance, discipline et ambivalence

L'expérience du yoga ashtanga confronte inévitablement à la douleur. Mais ce n'est pas là un problème en soi : elle n'est ni un signal univoque, ni une anomalie à éviter. Elle constitue même un élément structurant de la pratique, à condition d'être comprise, écoutée et ajustée.

En effet, elle se décline en plusieurs formes qu'une typologie permet de mieux appréhender. J'ai ainsi pu observer dans ma pratique différents types de douleurs : d'abord les douleurs normales pendant la pratique (tiraillements, tensions musculaires, crispations articulaires), ensuite les douleurs qui apparaissent après la séance (courbatures, fatigue, transformations corporelles en cours), et enfin les douleurs pathologiques ou traumatiques –signes de forçage, de surcharge ou d'ajustements inadaptés –qui débouchent sur des blessures. –

Ces dernières sont évidemment à éviter, même si elles ne sont pas rares dans l'ashtanga, et qu'il est de fait connu pour ça. En effet, certains enseignants sont connus pour avoir ou infliger des ajustements trop intenses, et blessés des élèves. Ces comportements inacceptables, documentés dans les yoga studies, lus et entendus dans les témoignages d'élèves, rappellent les zones de vulnérabilité liées à l'autorité du professeur.

À l'inverse des discours dominants qui valorisent la maîtrise, le dépassement de soi ou la performance visible, la pratique de l'ashtanga met en jeu une expérience plus ambivalente, fragile, mais aussi plus lucide de la transformation corporelle. L'enjeu est de saisir l'ambiguïté constitutive de la douleur : elle peut être à la fois zone d'effort gratifiante et limite à respecter. C'est dans cet entre-deux que se construit aussi une forme d'attention incarnée, une connaissance de soi par le corps. À mesure que la pratique progresse, on apprend à sentir une certaine "épaisseur de la limite" : elle n'est pas une ligne nette, mais une zone fluide, mouvante, dans laquelle l'on peut s'avancer sans franchir le seuil de la blessure. Cette marge étroite de progression, où l'inconfort côtoie la douleur sans y tomber, constitue le cœur de l'apprentissage. Elle demande de développer une capacité d'écoute subtile, à la fois sensorielle, émotionnelle et intuitive. Se tenir dans cette zone liminaire, y revenir quotidiennement, en fait un espace à la fois exigeant et transformateur.

Ce travail d'attention se prolonge au-delà du corps physique. J'ai pu percevoir sur le terrain combien la douleur est souvent liée à des états affectifs négatifs : frustration, découragement, sentiment de stagnation ou de régression, impression de ne pas « être à la hauteur », surtout dans le cadre collectif. Ces douleurs psychiques s'ajoutent aux douleurs corporelles et viennent redoubler le sentiment de limite. Mais elles sont aussi le lieu d'un apprentissage. En apprenant à entendre, à nommer, à traverser ces états, le corps devient un lieu de subjectivation : non pas un obstacle à surmonter, mais un lieu de compréhension de soi. La répétition de la pratique permet d'approfondir cette écoute, d'en faire une compétence éthique. Il ne s'agit pas de glorifier la douleur, ni de s'y abandonner, mais de la travailler, de discerner ce qui, dans l'intensité, construit et ce qui au contraire blesse et détruit. C'est à travers l'acceptation et l'apprivoisement de cette douleur, dans l'épaisseur de sa liminalité que s'élabore une connaissance de soi et une construction progressive de l'endurance, de la flexibilité, de la mobilité, de la résilience, physique et psychique.

Cette maîtrise de la volonté, qui passe par une forme de retrait de l'intention de contrôle, ouvre à un autre rapport au geste, plus attentif, plus humble. C'est dans cette tension que peut aussi s'expérimenter une mise en œuvre différente de la volonté, qui atteint là une limite, et qui se renverse pour se maîtriser elle-même, passant alors d'une tentative de contrôle du corps, à une attention concentrée sur elle-même. Ce qui rejoint les analyses de Graziani dans son ouvrage *L'usage du vide* (Graziani 2019) sur le non-agir et l'éthique musculaire, qui invite à un rapport au corps fondé sur l'effort ajusté, sur l'attention aux signaux faibles, et sur la continuité de la pratique de ces exercices. Il s'agit ainsi de faire de la douleur un point de friction fécond, un révélateur de seuil, non une glorification sacrificielle.

Traversée de manière juste, la douleur peut en effet devenir un vecteur de subjectivation critique : elle oblige à ralentir, à renoncer au dépassement permanent, à habiter l'effort autrement. Elle permet d'élaborer une présence à soi robuste, ancrée dans l'attention aux rythmes propres du corps et non dans les injonctions sociales à la performance. À rebours des normes contemporaines d'optimisation, la douleur devient alors le lieu paradoxal d'un apprentissage de la retenue, d'un rapport non héroïque mais lucide à ses propres seuils –et ouvre ainsi une voie éthique transformatrice dans le corps lui-même.

2.2 Stagnation, fatigue, résistance : quand le corps impose son propre rythme

Au cœur de la discipline du yoga ashtanga, souvent perçue comme une pratique de dépassement de soi, surgissent aussi des temporalités plus lentes, des interruptions, des limites. L'attention se porte ici sur ces zones grises de la pratique : moments de stagnation, de fatigue, de résistance –où le corps, loin de répondre docilement à la volonté, impose ses propres rythmes, ses silences, ses seuils.

Ces expériences, souvent tues ou marginalisées dans les discours valorisant la progression continue, offrent pourtant un terrain privilégié pour penser une subjectivation éthique. Elles déplacent le rapport à l'effort, à la réussite, au progrès, et sollicitent d'autres formes de présence à soi : plus attentives, plus patientes, parfois même plus politiques. Plutôt que de chercher à franchir les résistances du corps, il s'agira ici d'explorer ce que ces ralentissements font émerger –comme seuils, comme savoirs, comme possibilités de se redéfinir dans l'écart au modèle performatif.

À partir de l'expérience vécue sur le tapis, il s'agit ici d'interroger la possibilité d'un autre rapport au corps et au temps, dans lequel la transformation ne s'arrache pas, mais se cultive dans la lenteur, l'écoute et l'ajustement.

Expériences de stagnation : suspendre le progrès

L'expérience du yoga ashtanga est marquée par la lenteur de l'apprentissage, la fixité des séries et la répétition quotidienne. Cette structure produit inévitablement des moments de stagnation apparente, où l'on demeure des semaines, à travailler la même posture, sans impression de progrès. Cette immobilité peut être source d'irritation, de doute ou de frustration : pourquoi je n'avance pas ? pourquoi n'y a-t-il pas de résultat visible ? La pratique vient alors heurter l'imaginaire contemporain du progrès linéaire, de l'amélioration constante, du rendement mesurable.

Mais cette stagnation apparente est aussi un temps d'épaississement silencieux : ce qui semble immobile en surface peut être un temps de maturation interne. Le corps apprend, dans ses micro-ajustements invisibles, mais toujours repris. C'est le temps de l'incorporation. Comme dans un apprivoisement incertain et tâtonnant, où se tisse lentement une forme intuitive de connaissance. L'attention se déplace alors : de l'objectif vers le processus, de la posture réussie vers la manière d'y être. Graziani souligne ainsi que l'efficacité éthique du corps ne se mesure pas à son changement spectaculaire, mais à la façon dont il soutient

une transformation lente du sujet (Graziani 2019). La stagnation devient ainsi l'espace d'une attention décentrée du but, d'une patience active.

Ce processus de transformation silencieuse se manifeste parfois d'une façon surprenante, en effet d'autres postures que celles travaillées s'améliorent parfois de manière inattendue, révélant alors que les transformations du corps, en termes de flexibilité, d'endurance ou de puissance, sont parfois incontrôlables, elles arrivent par le biais d'autres efforts, elles sont le produit imprévu de l'engagement actif dans d'autres postures.

Fatigue et rythmes corporels fluctuants

La pratique quotidienne de l'ashtanga engage le corps dans une fréquentation régulière de ses variations : il y a des jours "avec", des jours "sans", sans que cela puisse être totalement prévu ou contrôlé. Cette instabilité devient une donnée essentielle de la pratique. Il ne s'agit plus de se maintenir à un niveau optimal, mais d'apprendre à entendre le corps dans ses cycles, ses baisses d'énergie, ses temps morts. La fatigue, au lieu d'être perçue comme un échec, devient un terrain avec lequel on apprend à composer, où l'on s'expérimente différemment.

Ces moments d'affaiblissement de l'élan volontaire sont aussi ceux où le corps peut révéler une forme de sincérité nue : quand la volonté ne porte plus, il reste l'écoute, le minimum du geste, la respiration seule parfois. Dans ces micro-effondrements se construit une capacité de régulation éthique : continuer, mais autrement, persister, même à vide. Apprendre à faire avec ce qui est là, sans violence. Graziani parle ici de "faire sans agir" : un agir non volontaire, non stratégique, fondé sur le maintien d'une qualité d'attention, même minimale.

La fatigue incite aussi à un meilleur soin de soi, à une plus grande attention à ses limites et à ses choix, à ce que l'on choisit de prioriser : je sais que me sentir reposée rend ma pratique plus réjouissante, et me rend plus puissante, je vais alors faire des choix pour ça, quand en début de soirée des aventures s'offrent à moi, et parfois à l'inverse je tenterai d'équilibrer les deux. Mais évidemment se lever à 5h30 configure un certain rythme de vie.

Résistances corporelles : limites et apprentissage éthique

Enfin, les résistances du corps – tension, raideur, refus – sont souvent vécues comme des obstacles à dépasser. Mais on peut aussi les envisager comme des formes d'énonciation : le corps parle, répond, met en jeu ses propres limites. Il faut alors apprendre à lire ces résistances non comme des défauts, mais comme des états d'information. La pratique devient ainsi un espace d'interprétation corporelle.

Là encore, la subjectivation ne se construit pas contre la limite, mais avec elle. Ce n'est pas en forçant qu'on progresse, mais en ajustant son effort à la densité du moment. Ces résistances, quand elles sont écoutées, deviennent des seuils actifs : elles indiquent un lieu d'attention, une possibilité de transformation. Elles

permettent de construire un rapport non violent au corps, fondé sur la cohabitation patiente avec ses états mouvants.

L'ashtanga, dans ce qu'il a de plus exigeant, ne produit pas un sujet performatif, mais un sujet attentif : un sujet qui apprend à se situer dans ses propres rythmes, à habiter l'écart entre ce qu'il voudrait faire et ce que le corps propose. C'est dans cet écart, lentement exploré, que se joue une éthique du quotidien, une politique du soin de soi, incarnée et résistante aux logiques de performance.

2.3 Une pédagogie du non-dépassement : subjectivation et réinvention du rapport à l'effort

Au croisement de l'intensité physique et de l'exigence attentionnelle, la pratique du yoga ashtanga engage une transformation silencieuse du rapport à l'effort. À rebours des idéaux contemporains du dépassement de soi, de la performance et de l'optimisation, elle propose une autre pédagogie : celle du non-dépassement, de l'ajustement, de la présence patiente. Il ne s'agit plus de forcer, de conquérir ou de maîtriser, mais d'habiter les limites, de négocier avec elles, de construire un effort non spectaculaire mais régulier, situé, et éthique.

Ce renversement dans la manière d'habiter l'effort engage une reconfiguration de la volonté, de la temporalité, et du rapport au corps. Consentir à ses rythmes, accueillir ses résistances, apprendre à faire avec moins ou autrement : autant de gestes discrets mais profonds qui redéfinissent les conditions d'une transformation de soi. Ce qui se joue ici n'est pas la victoire sur le corps, mais une réécriture de soi à travers lui – dans une dynamique lente, attentive et durable, où l'effort devient un langage de subjectivation.

De l'effort héroïque à l'effort ajusté

Dans les discours dominants sur le corps, l'effort est souvent associé à un dépassement héroïque de soi, à une volonté d'aller toujours plus loin, plus vite, plus fort. Cette représentation est solidement ancrée dans l'idéologie contemporaine de la performance, qui valorise la conquête, la souffrance transcendée, et l'effacement des limites comme preuve de volonté. Or, l'expérience de l'ashtanga, si elle mobilise un engagement physique intense, déplace radicalement cette conception. L'effort n'y est pas pensé comme un arrachement à soi, mais comme un ajustement. Il suppose un degré d'écoute, de disponibilité, de réceptivité.

Il s'agit non pas de renoncer à l'intensité, mais de l'habiter autrement. L'effort dans l'ashtanga est répété, dosé, réparti : c'est un effort qui ne s'exprime pas dans le forçage, mais dans la durée. Ce travail dans la continuité est le lieu d'un apprentissage : apprendre à sentir jusqu'où on peut aller aujourd'hui, avec ce corps, cet état, ce souffle. On valorise la présence active à l'effort plus que son intensité, la qualité du rapport au mouvement plus que sa difficulté objective.

Ce renversement dans la façon de concevoir l'effort révèle une réorientation de la volonté : il ne s'agit plus de se dépasser, mais de s'ajuster. L'attention portée à l'effort devient une façon de se relier à soi, de se situer dans un engagement non plus spectaculaire, mais patient et quotidien. Le sujet se construit alors dans l'endurance, la régularité et l'écoute, plutôt que dans l'exploit.

Apprendre à consentir : seuils, limites, micro-ajustements

Dans cette logique, la notion de consentement prend une signification centrale. Il ne s'agit pas seulement de s'engager, mais d'accepter, de sentir, d'ajuster. Apprendre à consentir à ses propres limites devient un axe du travail éthique : savoir s'arrêter, relâcher, adapter le rythme, être à l'écoute de ce qui ne peut pas être forcé. Ce consentement à la limite n'est ni une démission, ni un repli : il est une manière de se situer finement dans l'espace de son effort, de se connaître par l'intériorité du geste. "Know your comfortable limits" – connais tes limites confortables – comme le répète inlassablement Shashikala.

C'est aussi une manière de refuser en acte les injonctions au dépassement permanent. Ce refus est discret, silencieux, mais il est aussi politique : il repose sur la construction d'une capacité à habiter son corps sans en faire un outil de rendement. Dans la logique du yoga ashtanga, le micro-ajustement devient une modalité du consentement : il ne s'agit pas d'atteindre une forme parfaite, mais de se mouvoir dans une tension vivante avec ce qui est.

Ce travail d'ajustement continu, de fine perception de la limite, produit une forme d'exigence singulière : non pas aller au maximum, mais être au plus juste. C'est une manière de mettre en forme l'effort comme pratique de soin de soi, dans la durée, dans l'attention, dans la relation à l'état présent.

Réécriture de soi à travers la pratique : entre stagnation et transformation

Ce rapport à l'effort, lentement réélabore dans la pratique, transforme aussi le récit que le sujet se fait de lui-même. Le modèle de la progression linéaire, du progrès quantifiable, du "avant/après" spectaculaire, cède la place à une narrativité plus subtile. Ce qui s'écrit dans le corps, ce n'est pas un exploit, mais une transformation diffuse : un rapport plus attentif à soi, à la temporalité, à la volonté. Un engagement entre soi et soi, une autre manière d'être son corps et de devenir soi-même à travers son apprivoisement.

Le yoga ashtanga devient ainsi un espace de réécriture de soi à travers le corps, dans un rapport d'étroite coévolution entre effort, attention, limites et ajustement. Il permet de se détacher des modèles normatifs du perfectionnement de soi pour ouvrir un espace où la lenteur, l'écoute et la retenue prennent valeur de transformation. Dans cette réécriture continue, c'est un sujet éthique qui se forme : un sujet non pas conformé aux attendus du capitalisme du bien-être, mais en quête d'une manière plus juste et plus vivable d'habiter son corps.

Ce récit de soi transformé ne repose plus sur le spectaculaire, mais sur l'endurance, la stabilité, la régularité de la pratique. C'est une manière de s'écrire dans le temps, non pas comme un sujet conquérant, mais comme un sujet qui apprend à vivre avec ses cycles, ses hésitations, ses stagnations et ses reprises. Cette narrativité ouverte fait du yoga non pas un espace de contrôle et de performance, mais un espace de transformation lente, où l'effort devient un langage de soi.

3. Une éthique de l'attention : habiter le corps, habiter le monde

L'attention constitue un fil rouge de la pratique du yoga ashtanga. Présente dans les dispositifs techniques de concentration (souffle, bandhas, drishti), elle se déploie bien au-delà de la simple focalisation mentale. Elle engage une manière d'être au monde qui repose sur la stabilité, la lenteur, la présence sensible. Cette attention n'est ni un simple outil, ni une technique désincarnée : elle s'éprouve, s'affine, se cultive au fil du temps, jusqu'à devenir une posture existentielle, une forme d'engagement discret mais radical dans le quotidien.

Cette partie propose d'explorer les dimensions subjectives, relationnelles et critiques de l'attention dans la pratique du yoga ashtanga. Elle montrera comment cette attention, en s'ancrant dans le corps, transforme le rapport à soi (1.3.1), au temps (1.3.2), puis aux autres (1.3.3), jusqu'à devenir le vecteur d'une subjectivation éthique et potentiellement subversive. Il s'agira de comprendre comment cette qualité d'attention, bien que discrète, produit des effets profonds de transformation individuelle et relationnelle, en tension avec les logiques dominantes de dispersion, de performance et de réactivité.

3.1 L'attention comme forme de présence à soi

L'attention constitue l'un des fils conducteurs de la pratique du yoga ashtanga, et son approfondissement progressif en fait un espace de subjectivation à part entière. Si les outils techniques de la concentration – souffle, bandhas, drishtis – ont été présentés plus haut comme des dispositifs de structuration attentionnelle, il s'agit ici d'en explorer les effets subjectifs et éthiques sur le temps long de la pratique.

Le souffle, en particulier, se transforme en repère interne. Il n'est plus seulement une technique respiratoire, mais une manière de réguler la présence : apprendre à revenir au souffle, à le sentir, à le suivre, permet de se re-situer dans l'immédiateté de l'expérience corporelle. Les bandhas ne sont pas simplement des verrous à activer, mais des lieux de concentration incarnée, parfois ressentis comme des seuils énergétiques qui stabilisent le centre de gravité corporel. Les drishtis, enfin, offrent des points d'ancrage visuels qui limitent la dispersion mentale. Ce dispositif global construit, jour après jour, une discipline attentionnelle qui déborde le cadre de la pratique.

Les effets cumulés de cette attention dirigée vers l'intérieur apparaissent souvent de manière diffuse : une plus grande disponibilité à soi, une stabilité émotionnelle accrue, une capacité à se recentrer, mais aussi une sensation d'ouverture sensorielle. La qualité de la perception semble s'affiner –un détail du geste, un infime déplacement du regard, prennent soudain une densité nouvelle. Mes notes de terrain soulignent souvent une sensation de « désaturation mentale » ou de « silence » ressenti après la pratique : un espace vide, non pas dépourvu de sens, mais nettoyé du bruit ambiant. Un vide qui n'est pas une absence, mais une forme active de disponibilité. Il ouvre une possibilité d'être présent, ouvert à ce qui advient, à ce qui se sent. Cette qualité de présence ne se décrète pas : elle s'incorpore par la régularité, par la lente pénétration du geste dans l'attention.

Dans ce lent apprentissage de la présence, se dessine une éthique incarnée de l'attention.

En effet, dans un contexte saturé de sollicitations numériques et de fragmentation cognitive, cette capacité à diriger et maintenir l'attention devient un acte de résistance silencieuse. Comme l'avance Yves Citton, l'attention est devenue une ressource rare, convoitée, instrumentalisée : cultiver une « écologie de l'attention » suppose d'en reprendre la maîtrise, de redéployer des pratiques de stabilisation de soi. Dans cette perspective, l'attention que cultive le yoga n'est pas une simple vigilance fonctionnelle : elle devient une forme d'ancrage existentiel, une manière de se soustraire à l'urgence, à la réactivité, à la dispersion. Il s'agit d'un geste de retrait actif, d'un recentrement qui permet au sujet de se reconstituer face aux injonctions fragmentantes du monde social.

Ce travail d'attention, parce qu'il est répété, réglé, minutieux, agit comme un contre-pouvoir discret aux dynamiques dominantes de captation et de productivité. Il ne transforme pas seulement le rapport à l'espace de pratique, mais engage une redéfinition de ce que signifie « être présent », dans un monde où la présence est sans cesse détournée. Dans cette reconfiguration, c'est une subjectivité plus stable, plus réflexive, plus sensorielle qui se dessine – une manière de se rendre à soi-même en cultivant l'épaisseur de l'instant vécu. Cultiver cette qualité d'attention, c'est aussi esquisser une éthique incarnée de la présence au monde : moins réactive, moins fragmentée, plus habitée – en rupture silencieuse avec les logiques de mobilisation permanente.

3.2 Temporalités étirées : ralentir pour ressentir

La pratique quotidienne du yoga ashtanga transforme en profondeur le rapport au temps. En rupture avec les logiques d'accélération qui caractérisent la temporalité capitaliste contemporaine, elle instaure un rythme propre – incarné, cyclique, régulier – qui s'oppose à la fragmentation, à l'urgence, à la performance. Ce ralentissement n'est pas une baisse d'intensité, mais une reconfiguration qualitative de l'expérience temporelle : il ouvre un espace où peuvent émerger une attention fine, une sensibilité accrue, une présence étirée au corps et au monde.

À travers la répétition quotidienne des mêmes gestes, le respect des cycles naturels (lune, menstruations, saisons), et l'ancrage dans le corps et la respiration, se construit une temporalité incarnée, vivante, qui permet d'habiter autrement le temps. Ce n'est plus la vitesse qui fait valeur, mais la densité du moment, la constance du geste, la disponibilité aux micro-variations. Dans cet étirement du temps vécu, le corps devient un lieu d'apprentissage patient, celui du rythme propre.

Il s'agira ici d'explorer comment cette temporalité singulière, expérimentée à travers la lenteur mais aussi la rapidité du dynamisme corporel, la régularité et l'écoute, vient transformer les modalités de présence à soi, aux autres et au monde. En s'installant dans le souffle, dans l'attente, dans la répétition, en pratiquant on réapprend à sentir

Le rythme propre à la pratique : lenteur, régularité, répétition

L'une des premières expériences temporelles que transforme la pratique du yoga ashtanga est celle du rythme. Chaque matin, le corps reprend la même série, dans le même ordre, avec la même respiration, souvent dans le même espace. Cette régularité structure une temporalité ritualisée qui contraste avec l'agitation diffuse des journées fragmentées. En répétant les mêmes gestes, on s'inscrit dans un cycle qui n'est pas celui du progrès linéaire, mais d'une reprise d'un cycle quotidienne, soutenant un approfondissement progressif du moment et des gestes qui le structure.

Mais c'est aussi chaque semaine, ou chaque reprise la même chose, le premier jour est difficile, le second un peu moins, le troisième on commence à se sentir bien, le quatrième tout va bien, le cinquième est un peu décevant, la fatigue commence à se faire sentir, et le sixième elle se fait vraiment présente.

Cette dimension cyclique rejoint d'autres rythmes du vivant : le calendrier lunaire, qui organise les jours de repos de pleine et nouvelle lune, et les cycles menstruels qui sont aussi des jours de repos ("Girls holidays" – vacances de filles), mais aussi les fluctuations d'énergie propres à chaque moment du mois ou de la saison, notamment dans les variations de température, et d'heure du lever du soleil.

Cette dimension cyclique ne se vit pas tant comme une expérience de la répétition de l'identique, mais au contraire une densification de l'expérience. À l'intérieur même de la répétition, chaque séance est différente : le souffle est plus court ou plus ample, le corps plus ouvert ou plus lourd, la concentration plus stable ou plus fuyante. Ce sont ces micro-variations qui rendent l'expérience vivante. La lenteur de la progression, souvent frustrante dans une perspective d'efficacité, devient ici la condition d'un apprentissage profond. Car le temps n'est plus une unité à optimiser, mais un milieu à habiter. C'est la répétition qui fait retour, et non la performance qui fait événement.

Cette temporalité incarnée se cristallise dans le souffle, qui joue ici un rôle central : il devient un métronome interne qui rythme l'ensemble de la pratique. Cinq respirations par posture – théoriquement lentes, continues, parfois éprouvantes souvent courtes et saccadées au début – structurent un temps corporel propre, un tempo endogène qui s'oppose à la cadence extérieure des agendas, des notifications, des délais. Cette temporalité inscrite dans le souffle permet d'installer une durée qualitative, étirée, qui réoriente la manière même de vivre l'instant. Comme une lenteur active, soutenue, intensément engagée. Le rythme de la série n'est pas celui d'une accélération contrôlée, mais celui d'un déroulement attentif, qui laisse place à la perception, à la sensation, au rapport subtil au corps qui déploie ainsi son rythme propre.

Ce rythme propre, expérimenté avec attention jour après jour, finit par déborder le cadre de la pratique : il façonne une autre relation au temps dans le quotidien. Il devient possible de percevoir la répétition non comme une contrainte, mais comme un espace d'approfondissement. Il devient possible de vivre la lenteur non comme une perte, mais comme une intensification du présent. C'est dans cette rééducation du rapport au temps et au rythme que le yoga engage une transformation éthique de la

temporalité, qui participe d'un travail sur soi orienté non vers l'optimisation, mais vers l'habitation sensible du temps vécu.

Ralentir pour ressentir : transformation de la sensibilité

Ralentir, dans le cadre de la pratique du yoga ashtanga, ne renvoie pas à une simple réduction de vitesse. Il s'agit d'un ralentissement qualitatif, qui engage une transformation du rapport sensoriel, affectif et cognitif au corps et au monde. Cette lenteur choisie, cultivée, permet au corps de se donner autrement à la perception. Elle crée un espace où les sensations ne sont plus prises dans l'urgence du geste, mais peuvent s'épanouir dans leur continuité, leur intensité variable, leur fragilité. Ce n'est pas tant un ralentissement mécanique qu'un approfondissement sensible de la présence.

Dans mes notes de terrain, plusieurs observations reviennent autour de cette disponibilité nouvelle aux micro-perceptions : un frémissement dans une articulation, une variation dans la texture du souffle, une crispation discrète qui, d'ordinaire, passerait inaperçue. Ralentir, ici, c'est apprendre à ressentir avec plus de finesse, à se rendre attentif à ce qui advient sans chercher à le corriger immédiatement. C'est aussi, paradoxalement, une manière de stabiliser l'attention : en ralentissant, le mental se calme, se suspend, et la perception gagne en profondeur. On passe d'une vigilance dispersée à une attention immergée, incarnée.

Ce ralentissement transforme également le rapport à certaines expériences considérées comme désagréables ou secondaires. L'attente, par exemple, devient une modalité d'expérience : elle n'est plus vécue comme un temps perdu, mais comme un temps disponible. Les sensations d'ennui, d'effort, ou d'inconfort ne sont plus des signaux de fuite, mais des états à explorer. Cette temporalité étirée permet de les traverser avec moins de réactivité, plus de curiosité, et parfois même un certain plaisir. Le ralentissement introduit ainsi une temporalité affective nouvelle : il devient possible d'habiter des états de transition, de stagnation, ou d'imperfection sans chercher immédiatement à les dépasser.

Mais cet apprentissage de la présence ancrée dans le corps ne va pas sans difficulté, lorsqu'en octobre Shashikala m'a dit que j'étais prête que maintenant j'allais respirer, et donc pratiquer plus lentement, j'ai été éprouvée par ce ralentissement, physiquement, en devant tenir plus longtemps des postures difficiles, et attentionnellement et émotionnellement, et en vivant de nouveau des sentiments d'ennui, de frustration, d'impatience. C'est un apprentissage sans cesse renouvelé de cette patience qui ouvre à une disponibilité plus souple envers soi-même et l'expérience en cours.

Enfin, cette transformation de la sensibilité ne se limite pas à la perception corporelle : elle modifie aussi le rapport aux autres, au monde, aux objets du quotidien. Cette sensibilité accrue ne relève pas d'une sorte l'hyper-réceptivité diluée, mais d'un engagement attentionnel redistribué : ce qui était périphérique devient central, ce qui était automatisé redevient l'objet d'un choix, d'un geste posé, d'un ressenti assumé.

Le ralentissement, en ce sens, agit comme une reconfiguration sensorielle et éthique de la vie ordinaire. On se sent différemment dans son corps qui se transforme, on se meut et on est au monde, en interaction avec lui, autrement, plus attentivement, plus densément, plus disponible et consistant. Ce rapport renouvelé au

corps engage une transformation du mode de présence au monde : un être—avec plus attentif, plus ancré, qui rompt silencieusement avec l'exigence de productivité constante et permet de réinvestir son espace de vie comme lieu d'expérience incarnée.

Une critique implicite du temps capitaliste : vers une éthique du tempo propre

Le ralentissement propre à la pratique du yoga ashtanga entre en conflit avec les temporalités dominantes du capitalisme contemporain. Alors que le rythme néolibéral impose l'accélération, la flexibilité permanente et la productivité immédiate, la lenteur assumée de la pratique propose un autre rapport au temps : non pas un temps à rentabiliser, mais un temps à vivre. Loin de l'obsession du résultat ou de l'optimisation de soi, l'expérience corporelle du yoga permet d'éprouver une temporalité qui échappe – partiellement – aux logiques d'efficacité et de productivité.

Cette tension entre deux régimes temporels produit un espace de résistance discret, mais profond. La pratique ne se revendique pas ouvertement comme critique, mais elle génère, dans son économie propre, une forme de désengagement partiel vis-à-vis des injonctions à la performance. Le fait de revenir, chaque jour, à la même série, sans attente d'innovation ou de spectaculaire, permet de désamorcer les exigences de productivité et d'efficacité constantes qui structurent nos rythmes professionnels, sociaux, numériques. Dans cette répétition se joue une fidélité à un rythme incarné, lent, vivant, qui ne cherche pas à suivre le monde, mais à l'habiter autrement.

Cette critique implicite du temps capitaliste ne passe pas par des mots, mais par des gestes, des cadences, des états. Elle s'éprouve dans la durée, dans la fidélité au processus, dans la capacité à renoncer à l'urgence. Elle repose aussi sur une autre idée de l'efficacité : non plus celle qui produit immédiatement des effets visibles, mais celle qui transforme en profondeur, lentement, silencieusement. La lenteur, et la reconnaissance de sa vertu, deviennent ici un mode d'existence, une posture éthique, un engagement corporel, une forme de confiance dans ce qui est.

Cette temporalité propre peut aussi déborder la pratique. Le temps du yoga devient un filtre attentionnel à travers lequel les gestes de la vie quotidienne s'organisent autrement : manger plus lentement, répondre avec moins de réactivité, prendre le temps de ne rien faire. Cette extension de la temporalité pratiquée constitue un levier de subjectivation : elle permet d'habiter le temps autrement, et, ce faisant, de se constituer comme sujet dans un rapport critique à l'accélération imposée.

Dans cette perspective, on peut penser aux analyses de Hartmut Rosa sur la résonance : la lenteur devient condition d'un rapport plus résonant au monde, plus disponible aux autres, aux choses, aux sensations (Rosa, Zilberfarb, et Raquillet 2018). On peut aussi y lire une reconfiguration foucauldienne des pratiques de soi : en se liant quotidiennement à une pratique lente, corporelle, répétée, on modifie le rapport à sa propre vie, à sa temporalité, à sa manière d'exister. Il ne s'agit pas seulement de ralentir, mais de se réapproprier un tempo propre, choisi, habité. Ce travail sur le temps devient alors une éthique silencieuse

du quotidien, où la lenteur devient un levier discret de transformation de soi, en tension avec les normes contemporaines de mobilisation.

3.3 L'attention comme engagement éthique dans le monde

L'attention, telle qu'elle se construit dans la pratique du yoga ashtanga, ne peut être réduite à un simple mécanisme perceptif ou à une ressource mentale individuelle. Elle engage le sujet dans un certain mode d'être, à la fois incarné, relationnel et situé. En ce sens, elle constitue bien plus qu'une technique ou une capacité : elle devient une manière d'habiter le monde, de se rapporter à soi, aux autres, et à l'environnement dans une temporalité élargie, plus lente, plus dense.

Il s'agit ici d'examiner les formes que prend cet engagement attentionnel hors du cadre strict de la pratique, pour en interroger la portée éthique et politique. Car si le yoga, dans son apparente intériorité, semble relever d'un travail sur soi isolé, il participe en réalité à une reconfiguration sensible des rapports sociaux. Ce n'est pas par déclaration, mais par transformation des rythmes, des gestes, des régimes de présence, que s'esquisse une manière alternative de composer avec les normes dominantes : celles de la rapidité, de la productivité, de l'expressivité continue.

Il s'agira alors de penser l'attention non seulement comme un outil de subjectivation, mais comme un opérateur de décalage : une capacité à déplacer silencieusement les manières d'être, à ouvrir des marges, à expérimenter d'autres formes de relation et de présence. En cela, elle participe d'un agir discret, mais potentiellement subversif – d'une éthique du quotidien qui résiste moins par opposition que par friction sensible avec les attendus sociaux.

Le débordement de l'attention hors du tapis

L'attention corporelle développée dans la pratique du yoga ashtanga ne reste pas confinée à l'espace du tapis. Elle tend à se diffuser dans le quotidien, par inflexion progressive des manières de faire, de percevoir, d'entrer en relation. Ce prolongement n'est ni spectaculaire ni intentionnel, mais se joue dans la répétition discrète de dispositions attentionnelles incorporées à travers la pratique quotidienne – retour au souffle, conscience du geste, ancrage sensoriel. Ces pratiques façonnent une posture attentionnelle qui déborde les contours de la pratique formelle.

Cette attention se prolonge dans les gestes ordinaires, à travers les manières de se mouvoir et d'utiliser son corps : dans la façon d'ouvrir une porte, de cuisiner, de marcher, de parler. Le rythme se modifie, les précipitations s'atténuent, les gestes s'épaississent. Il ne s'agit pas tant d'« appliquer » ce qui a été appris sur le tapis que de réhabiter des actions ordinaires depuis un autre lieu : plus situé, plus senti, plus ancré. Le corps change, et par lui toute l'expérience.

C'est ainsi qu'émerge peu à peu une écologie attentionnelle du quotidien : un mode d'habiter le monde non plus sur le mode de la performance, de la vitesse, ou de la productivité mais de l'écoute, de la présence, de la sensation où se substitue à la réactivité une disponibilité, à la vitesse une densité, à la

performance une présence. En ce sens, le yoga ne reste pas à l'écart de la vie sociale : il la transforme de l'intérieur, en cultivant une qualité de présence qui réoriente subtilement les façons d'être. Il l'altère de l'intérieur, en reconfigurant les formes de l'attention. Il transforme la vie sociale non par discours, mais par pratiques : en rendant possibles d'autres manières d'être au monde, plus attentives, plus situées, plus lentes.

L'attention, en se prolongeant dans les gestes les plus ordinaires, vient décaler les normes implicites de productivité ou de réactivité qui régissent les interactions sociales. Elle agit comme un déplacement silencieux, mais profond, des manières d'être : un recentrement sur des gestes choisis, des rythmes habités, des perceptions affinées. Le corps, entraîné à l'attention dans l'effort, devient le socle d'une posture éthique dans la vie ordinaire. Ce déplacement sensible vers une présence plus incarnée constitue le fondement d'un engagement discret au sein du quotidien.

Une éthique discrète des relations

L'attention développée dans la pratique du yoga ashtanga engage une transformation fine mais décisive du rapport aux autres. Cette transformation ne passe ni par une posture de "bienveillance" revendiquée ni par un projet moral explicite. Elle procède plutôt d'un travail silencieux, incorporé, sur la disponibilité : disponibilité à soi, au présent, à l'imprévu –et, par là même, à l'autre.

Ce qui se joue dans la relation n'est pas tant une réforme intentionnelle du comportement qu'un déplacement de l'économie attentionnelle. Moins de précipitation dans la parole, moins de surplomb dans l'écoute, moins de réflexes dans la réaction. L'attention devient ici une retenue active, une manière de suspendre l'élan de la réponse immédiate pour laisser place à l'ajustement. Elle ouvre un espace pour que la relation advienne, plutôt que pour la gouverner.

Cette retenue, loin de tout repli, constitue une forme d'hospitalité relationnelle. Elle repose sur un socle plus profond : la stabilité intérieure cultivée par la pratique du yoga. Cette connaissance sensible de soi –du souffle, des limites, du centre –fonde une présence plus ancrée, qui rend possible une ouverture plus confiante à l'autre. C'est depuis ce lieu de stabilité que le sujet peut accueillir la relation sans se sentir menacé, sans chercher à se protéger, mais au contraire en s'offrant dans une écoute habitée. Le corps, entraîné à la lenteur, à la respiration, à la stabilité sensorielle, devient un médiateur éthique : il donne consistance à une présence qui ne cherche pas à convaincre ou à séduire, mais à être là, avec justesse. Cette manière d'être avec les autres –discrète, non invasive, non prescriptive –fait rupture avec les normes interactionnelles dominantes : rapidité, efficacité, affirmation de soi. Elle suggère qu'il est possible de cohabiter autrement, sans faire de bruit, mais avec plus de densité.

En ce sens, on peut parler d'une éthique attentionnelle située. Une manière d'habiter la relation qui ne repose pas sur des valeurs universelles ou des principes, mais sur des pratiques concrètes de ralentissement, d'écoute, de retrait partiel. Cette qualité d'engagement, sans ostentation ni revendication, transforme les échanges dans leur texture la plus ordinaire. Elle installe, à bas bruit, une manière d'être au

monde relationnel qui résiste aux impératifs de vitesse et d'efficacité, et rend possible un vivre-ensemble moins saturé, plus sensible, où la relation s'installe dans l'écoute plutôt que dans l'empressement.

Résistance silencieuse : subjectivation critique par l'attention

L'attention pratiquée dans le yoga ashtanga ne se limite donc pas à un travail personnel d'ancrage ou de régulation : elle peut également constituer une forme de résistance silencieuse face aux normes sociales dominantes. Sans s'afficher comme contestation explicite, elle opère alors par décalage progressif, par retrait partiel, par réorientation discrète des manières d'être. Elle ne renverse pas le monde, mais en infléchit subtilement les logiques en réhabitant l'espace du corps, du temps, et de la relation depuis un autre lieu. C'est une résistance par glissement, non par opposition frontale : elle agit dans l'épaisseur du vécu, là où les normes s'incorporent et peuvent, par là même, être transformées.

Dans un monde gouverné par l'urgence, l'accélération et l'extériorisation de soi, cette attention devient un geste de refus implicite. Refus de la dispersion, de la productivité immédiate, de la transparence émotionnelle. Loin d'être un repli, ce recentrement ouvre un espace de subjectivation où l'individu peut se constituer dans une relative autonomie face aux injonctions performatives. Il ne s'agit pas d'une affirmation de soi spectaculaire, mais d'une discrète reconquête de l'intériorité comme lieu de ressaisissement critique. L'attention devient alors un opérateur éthique et critique : elle déjoue les automatismes, reconfigure les priorités, redonne du poids à ce qui est vécu, à ce qui compte, à ce qui touche.

Ce qui rend cette forme de résistance si singulière, c'est qu'elle ne passe pas par un langage ou une revendication, mais par des pratiques : respirer, ralentir, répéter, écouter, sentir. Ces gestes incarnent une fidélité au présent, une loyauté envers le vécu corporel, qui s'oppose au temps abstrait et aux rythmes prescriptifs de la vie néolibérale. Cette fidélité sensorielle devient une manière d'habiter le temps différemment, d'accorder de la valeur à l'expérience ordinaire, de cultiver une sensibilité qui n'est pas immédiatement mobilisable, mais qui porte en elle une puissance de transformation. Dans cette qualité d'attention, il y a une force tranquille, non spectaculaire, mais persistante : celle de se donner un rythme propre, une densité choisie, un mode d'existence moins capturable.

En ce sens, le yoga ashtanga devient un terrain de subjectivation critique : non pas par sa doctrine, mais par ses effets. Il transforme les conditions de possibilité du rapport à soi, aux autres, au monde, en restaurant et structurant un espace intérieur habitable. Une lente reconquête de l'attention comme capacité à se rendre présent, à sentir, à discerner, à choisir ce à quoi l'on accorde sa présence. Une forme de souveraineté douce, qui ne cherche pas à s'imposer mais à se maintenir, dans un monde qui tend à la dispersion. Cette forme de résistance attentionnelle, parce qu'elle est située, incorporée, répétée, devient une manière de se constituer comme sujet –autrement.

Synthèse

À travers l'analyse de l'attention telle qu'elle se déploie dans la pratique du yoga ashtanga, cette dernière section a permis de montrer que cette qualité n'est pas seulement une technique, ni même une simple

disposition mentale, mais une véritable forme de subjectivation éthique. Le travail attentionnel, cultivé dans la rigueur corporelle et la répétition quotidienne, déborde progressivement le cadre de la pratique pour reconfigurer la manière d'habiter le temps, d'être en relation, d'interagir avec le monde.

D'abord ancrée dans des gestes précis –souffle, drishtis, engagement des bandhas –l'attention devient une manière d'habiter le corps depuis l'intérieur, dans une présence qui gagne en stabilité et en densité. Cette qualité attentionnelle transforme aussi le rapport à la temporalité, en s'appuyant sur des rythmes internes, cycliques, vivants, qui rompent avec les impératifs linéaires et productivistes du temps néolibéral. Enfin, elle devient une manière d'être au monde : une forme d'engagement discret, non revendiqué, mais radical dans ses effets. Elle modifie les relations, installe une disponibilité à l'autre, une retenue active, une éthique de la présence.

Cette éthique de l'attention ne s'énonce pas comme une morale, elle ne se donne pas à voir comme une posture. Elle s'éprouve, se construit dans le temps long, dans l'épaisseur du corps vécu. C'est en cela qu'elle constitue une forme de résistance silencieuse : elle ne s'oppose pas frontalement, mais elle reconfigure de l'intérieur les conditions de possibilité du rapport à soi, aux autres, au monde. Dans un contexte saturé de stimulations et de dispersion, elle ouvre un espace d'ancrage et de transformation, où l'expérience du présent devient le lieu même d'une subjectivation critique.

4. Se négocier dans les marges : frictions et subjectivation

Cette dernière section propose d'explorer les formes de subjectivation qui échappent aux oppositions binaires entre domination et émancipation. Il ne s'agit pas de chercher un lieu pur de liberté ou de résistance, mais de comprendre comment des dynamiques subjectives se construisent dans les marges, les replis, les ajustements discrets. Ces formes de subjectivation émergent dans des zones ambivalentes : là où l'autorité n'est ni rejetée ni subie, où le corps n'est ni pleinement normé ni totalement libre, où l'attention n'est ni constante ni absente, et où le temps ne suit pas une ligne ascendante mais des cycles, des ruptures, des reprises.

Il s'agit d'identifier ces foyers critiques dans lesquels le sujet expérimente des modulations fines de son rapport à lui-même, aux autres, et à la norme : à travers l'expérience de l'autorité dans la relation pédagogique, l'exposition corporelle dans l'espace collectif, les ajustements attentionnels dans le quotidien de la pratique, ou les fractures du rythme et de l'engagement. Ces dynamiques, parfois silencieuses, s'inscrivent dans une corporéité affectée, traversée d'émotions, de tensions, d'intensités parfois imperceptibles à l'œil nu, mais profondément agissantes dans le façonnement du sujet.

Un accent transversal est porté aux régimes affectifs qui sous-tendent et colorent ces expériences : la peur de mal faire, la honte du corps exposé, la gratitude envers un enseignant, la fierté d'un geste réussi, l'insécurité du doute. Ces affects agissent comme catalyseurs ou comme freins, comme amplificateurs de la conscience de soi ou comme zones d'ombre. Ils ne sont pas des épiphénomènes, mais des opérateurs puissants de subjectivation.

En abordant ces processus dans leur fragilité, leur complexité, et leur profondeur incarnée, cette section entend mettre au jour des formes d'agentivité critique qui ne se manifestent pas dans la rupture ou la dénonciation, mais dans la modulation, la reformulation, l'ajustement. Elle vise à esquisser une écologie critique du soi, entendue comme un espace mouvant de pratiques, de perceptions et de relations, au sein duquel se rejoue sans cesse le devenir sujet dans un monde saturé d'exigences, de normes et de sollicitations

4.1 Autorité et subjectivation : entre docilité et autodétermination

Dans l'apprentissage de l'ashtanga, l'autonomie du pratiquant s'articule toujours, de manière plus ou moins explicite, à un rapport d'autorité. Celle-ci se joue dans une diversité de modalités : transmission orale, gestes d'ajustement, attention partagée, regards. Elle engage des formes d'adhésion, de résistance, de contournement, d'appropriation, souvent intriquées dans une économie affective complexe. Cette autorité n'est pas seulement instituée de manière formelle, elle se rejoue au quotidien dans la manière dont la présence du maître, et au maître est vécue, comment son regard est perçu, un ajustement reçu, un conseil entendu ou un exercice incorporé.

Il s'agit donc d'analyser comment la subjectivation s'opère à travers des dynamiques ambivalentes, faites à la fois de docilité incorporée et d'autonomisation critique, comment, à travers la confiance et le respect du maître, peut se développer autodiscipline et agentivité, mais aussi comment, dans certains contextes, le doute, la peur ou la honte modulent ce rapport. Car l'autorité dans le shala ne se vit pas seulement comme pouvoir externe, mais comme pression intériorisée, parfois créatrice, parfois pesante. Elle agit dans les plis du corps, dans l'ajustement du souffle, dans les hésitations ou dans l'effort.

À ce titre, penser la subjectivation dans l'ashtanga implique de se détacher d'une conception purement négative du pouvoir pour explorer ce que Foucault appelait les "conduites de conduite" : des rapports où l'assujettissement n'exclut pas l'agentivité, où la discipline devient aussi technique de soi. L'enjeu est alors de montrer comment l'autorité, loin d'être simplement subie, peut être réappropriée, déplacée, habitée d'une manière critique, située, affective et incarnée.

L'autorité au shala

L'autorité dans la transmission du yoga ashtanga ne prend pas la forme explicite d'un commandement ou d'un contrôle, elle s'exerce de manière implicite : postures du corps, économie du regard, accès conditionné à certaines séries, ou encore ajustements physiques silencieux. L'absence d'échanges verbaux n'est pas synonyme d'absence de normes : elle laisse place à des formes subtiles de régulation où c'est dans le corps directement qu'elles s'inscrivent par l'exercice du regard et de l'attention.

Shashikala incarne une forme d'autorité douce, discrète, et profondément structurante. Son autorité ne passe ni par l'exhortation, ni par l'explication, mais par la constance de sa présence, le mélange de rigueur et de souplesse de son mode d'enseignement, la sobriété de ses gestes. Elle parle peu, corrige sans commentaire, observe longuement avant d'intervenir. Mais chaque ajustement, chaque regard, chaque

silence a un poids : il instaure un rapport attentif à la pratique, où l'on s'efforce d'être à la hauteur de son attention, et de mettre en pratique ses recommandations.

Cette manière d'enseigner laisse une grande place à l'auto-régulation des élèves : elle permet d'apprendre à sentir par soi-même, elle responsabilise. Elle nourrit ainsi une forme d'attention incarnée, d'autonomisation silencieuse. Il y a dans sa posture une autorité sans démonstration, qui favorise à la fois la discipline du geste et l'autonomie de perception, mais surtout la confiance, dans son enseignement et dans le processus d'apprentissage lui-même. Elle guide vers l'autonomie, ce qui me semble être une grande qualité pédagogique.

Cette autorité est renforcée par la tradition du "lineage", la filiation pédagogique qui relie chaque enseignant à Pattabhi Jois. La légitimité d'un professeur d'ashtanga passe souvent par son inscription dans cette chaîne, conférant alors à son enseignement une force normative. Ce lien au maître fondateur est structurant dans l'ashtanga qui se veut traditionnel, et ainsi investit un imaginaire de l'authenticité, de la fidélité.

Cette autorité peut être vécue de manière ambivalente par les élèves, porteurs d'autres attentes pédagogiques, plus expressives ou réflexives. Cette ambivalence se manifeste notamment dans la perception de ce qui est attendu, mais non formulé, dans le sentiment de devoir "bien faire" sans toujours savoir selon quels critères. Elle suscite des formes d'insécurité latente, de recherche d'approbation, parfois de retrait ou de distance critique.

Il y a également parfois chez certains des étudiants des attentes, de progresser, de recevoir des ajustements, ou de nouvelles postures, sans forcément tenir compte de leur rythme, et si ces attentes ne sont pas rencontrées, cela peut entraîner une remise en question de la qualité de l'enseignement. Cela met en lumière l'importance de la confiance dans le processus d'apprentissage, ainsi alors même lorsque cela ne correspond pas aux attentes, le meilleur jugement du professeur est respecté.

Ambivalences vécues : entre confiance, docilité et auto-réflexivité

Le vécu de cette autorité est en effet traversé par des sentiments contradictoires. D'un côté, il y a la confiance : celle que l'on accorde à un enseignant pour aller plus loin, pour dépasser ses peurs, pour affiner sa pratique. Cette confiance, souvent fondée sur des expériences positives d'ajustements ou de conseils justes, peut produire un effet d'abandon serein, de disponibilité accrue. Elle ouvre alors un espace d'écoute et de transformation, où le jugement extérieur est accueilli comme soutien plus que comme évaluation. Mais cette disposition peut aussi glisser vers une forme de docilité silencieuse, où l'on n'ose pas dire non, où l'on intègre des injonctions sans discernement, de peur de décevoir ou de mal faire, voire par simple réflexe de conformité à une autorité intériorisée. Cette tension est d'autant plus vive que la frontière entre l'effort ajusté et l'effort excessif est floue, d'autant plus que l'enseignement de l'ashtanga repose sur peu de mots et beaucoup de regard, attendant de l'élève qu'il comprenne par lui-même qu'il s'agit d'écouter son corps.

J'ai eu la chance, dans mon expérience avec Shashikala, d'être accompagnée par une enseignante extrêmement attentive et faisant preuve d'un grand discernement. Elle percevait parfois mes limites plus tôt, ou plus finement que moi-même. Elle savait, d'un simple regard ou d'un geste, signifier qu'il valait mieux attendre, revenir, relâcher. Ce type de guidance fondée sur une attention incarnée, et non sur un discours ou une correction explicite produit un rapport très particulier à l'autorité : à la fois enveloppant et exigeant. Il ne s'agit pas seulement d'obéir, mais de consentir à se laisser voir, ajuster, accompagner.

Mais ces affects - admiration, gratitude, peur de ne pas être à la hauteur, de déplaire, fierté, gêne - façonnent le rapport à l'autorité, souvent sans verbalisation explicite. Ils orientent la manière dont on reçoit les corrections, dont on anticipe les attentes du professeur, dont on s'auto-évalue dans l'œil supposé de l'autre. Ce phénomène renforce parfois une forme de sur-performance ou de sur-adaptation intériorisée, qui échappe à la conscience immédiate du sujet, mais conditionne profondément sa pratique et son rapport à lui-même.

Cette sur-adaptation peut également échapper à l'enseignant, ou au contraire, lui apparaître clairement ; il lui appartient alors, dans une posture éthique, de réorienter ce flux d'ajustement vers plus de confiance, d'autonomie, d'écoute de soi par l'élève. Un bon enseignant n'est alors pas celui qui dicte et profite ou génère une dépendance, mais celui qui oriente et accompagne le développement du discernement du pratiquant lui-même, de son autonomie et agentivité.

Lors de l'effectuation de ma première flexion arrière debout, après plusieurs semaines d'étirements et d'exercices, Shashikala, qui m'accompagnait dans ce mouvement, m'a dit sur un ton sévère "even if I'm here to help you must do yourself" (même si je suis là pour aider, tu dois faire toi-même) , je ne m'étais pas assez autonomisée dans la posture, qui a quelque chose d'assez effrayant, se laisser partir en arrière implique une grande confiance en ses capacités corporelles, et je m'étais reposée sur sa présence, ce qui nous mettait toutes les deux dans une position délicate et potentiellement blessante. Son autorité s'est alors manifestée pour m'affirmer mon autonomie et la nécessité de m'en saisir.

Appropriation, résistance, reformulation

Toutefois, cette autorité ne reste pas sans réponse. Dans la pratique se développe des stratégies d'appropriation, de modulation, voire de résistance silencieuse. On adapte le rythme, modifie une transition, ou résister à un ajustement pressenti comme excessif. Ces micro-gestes ne relèvent pas nécessairement d'une opposition frontale, mais plutôt d'une négociation située, souvent tacite, entre les normes transmises et les besoins du corps propre.

À travers ces tactiques, le sujet ne se constitue ni en disciple obéissant ni en rebelle, mais en praticien réflexif, capable de filtrer ce qui lui est donné, de le réélaborer dans l'épreuve du corps et du vécu. Cette capacité d'appropriation critique constitue une modalité active de la subjectivation, fondée non sur un rejet de l'autorité, mais sur sa reconfiguration continue.

Mais il est une autre forme d'engagement, plus paradoxale encore dans le contexte contemporain : celui de choisir consciemment de se placer sous l'autorité d'un maître, et d'accepter de s'y tenir. Dans une époque marquée par la pluralité des offres, la fluidité des identifications et l'horizontalité des relations, il y a quelque chose de subversif à ne pas papillonner, à ne pas consommer le yoga comme un produit parmi d'autres, de ne pas changer d'enseignant au gré des frustrations ou des inconforts passagers. Ce choix de fidélité critique, éclairée, peut alors être lu comme une forme subtile de résistance au régime de la dispersion, du zapping et du doute généralisé.

La soumission à une forme d'autorité, accepter et respecter le jugement de Shashikala sur ma pratique, et m'y tenir même dans mes moments de doute ou d'insécurité m'a semblé paradoxalement participer d'un processus de subjectivation en tant qu'à travers cette expérience j'ai découvert de nouvelles facettes de moi-même et repoussé mes limites, je me suis engagée et j'ai fait confiance, parce que je l'ai prise comme guide, et je n'ai pas changé d'enseignante dans mes moments de doute ou frustration.

Choisir un enseignant et s'y tenir, c'est faire acte de confiance, mais aussi de construction patiente d'une relation asymétrique et située, dans laquelle l'autorité est moins domination que soutien, moins hiérarchie que structuration, accompagnement vers l'auto-discipline. Cette persévérance ouvre un espace pour que l'autorité agisse comme levier de transformation intérieure, et que la subjectivation s'effectue à travers la durée, la répétition, la confrontation et la traversée du doute.

Affects en tension : gratitude, crainte, ambivalence

Les affects ne sont pas seulement des conséquences collatérales du rapport à l'autorité ; ils en sont des vecteurs structurants. La gratitude profonde envers celui qui accompagne et partage son savoir, l'admiration, la crainte d'être jugée ou ignorée, la fierté d'être corrigée, de voir une progression remarquée, de recevoir une nouvelle posture, autant d'émotions qui façonnent et renforcent la manière dont on se situe dans la relation à l'enseignant. Ces affects orientent l'écoute, la disponibilité, la confiance, mais aussi la prudence, la retenue, voire la méfiance. Ils agissent comme des modulateurs de subjectivation, en intensifiant certaines dimensions de la présence à soi (engagement, persévérance, auto-discipline) ou en inhibant d'autres (retrait au lieu de la prise de parole ou de la contestation).

Ce sont des affects discrets mais puissants, qui irriguent la pratique quotidienne et la manière dont on interprète chaque geste, chaque regard, chaque mot (ou son absence). La joie fugace d'avoir été reconnue, la gêne d'un ajustement non compris, le doute né d'un silence : toutes ces micro-affectations configurent des régimes de sensibilité qui rendent possibles ou empêchent certaines formes d'engagement. Ce que l'on sent, parfois confusément, informe ce que l'on fait, ce que l'on ose, ce que l'on abandonne. Dans mon expérience, certains jours étaient habités par une euphorie de reconnaissance – le sentiment d'être vue, accompagnée, encouragée. D'autres, à l'inverse, me plongeaient dans un sentiment diffus d'invisibilité, de stagnation ou de retrait intérieur. Ces variations affectives influencent directement la manière dont on se perçoit comme élève, comme corps en apprentissage, comme sujet en devenir.

Ainsi, dans l'espace du shala, la subjectivation ne se joue pas seulement dans l'apprentissage des postures, mais dans une configuration affective complexe où s'entrelacent autorité, désir de reconnaissance, prudence corporelle et puissance d'agir. La subjectivation critique émerge ici non contre l'autorité, mais avec, dans une oscillation permanente entre ajustement et autonomie, consentement et reformulation, docilité et déplacement. Les affects, dans cette perspective, ne sont ni obstacles ni simples conséquences : ils sont opérateurs de sens, intensificateurs de perception, et ressorts silencieux de transformation.

4.2 Le corps entre norme esthétique, co-attention et sensation incarnée

Il s'agit maintenant d'interroger la manière dont le corps, dans la pratique du yoga ashtanga, devient le lieu d'une subjectivation incarnée, au croisement de normes esthétiques, de dynamiques relationnelles et de vécus affectifs. Loin d'être un simple outil d'exécution des postures, le corps y est travaillé, regardé, ressenti, comparé, réajusté, dans un contexte où coexistent des logiques de transformation personnelle et des injonctions implicites à la performance. Il s'y rejoue sans cesse des tensions : entre idéal de maîtrise et limites sensorielles, entre exposition au regard d'autrui et intériorité attentive, entre adaptation au groupe et perception singulière. À travers l'observation de ces tensions, il s'agit de comprendre comment se construit, déploie ou transforme un rapport à soi-même dans et par le corps –non seulement comme lieu d'activité attentive, mais comme interface de subjectivation critique.

Normes corporelles et idéaux esthétiques

L'ashtanga repose donc sur une série codifiée de postures exigeantes, qui mobilisent force, souplesse, endurance et coordination. Si l'idéal affiché est celui d'un travail intérieur, d'un cheminement personnel, la pratique véhicule aussi des normes corporelles implicites. L'image du corps « yogique » performant –élancé, souple, contrôlé –circule dans l'ashtanga. Cette norme est rarement énoncée, mais se donne à voir dans les postures des pratiquant avancé, dans l'alignement valorisé, dans les transitions fluides. Elle façonne des attentes, parfois internalisées : se sentir « à la traîne », « trop rigide », « malhabile » devient une source d'insécurité corporelle et affective.

De plus une certaine forme corporelle est requise pour l'ashtanga, pour effectuer certaines postures il est nécessaire non seulement de développer la force et la souplesse nécessaire, mais aussi de perdre en masse grasseuse. Je me suis ainsi retrouvée, pour les postures de torsion assises, à devoir choisir, entre gourmandises et possibilité de les réussir, Shashikala m'ayant alors indiqué que ce qui se plaçait entre moi et la posture, c'était ma graisse abdominale. Je me suis alors interrogée, j'avais déjà achevé une bonne partie de mon "yoga body" en termes de puissance et d'endurance, et j'ai réalisé que l'achèvement de sa forme physique m'intéressait beaucoup moins que le plaisir que j'ai à manger.

Le corps devient ainsi le lieu d'une double évaluation : extérieure, par le regard perçu ou supposé du professeur et des autres élèves ; intérieure, par le regard que l'on porte sur soi en miroir de ces attentes. Cela peut produire un effort ajusté, mais aussi une auto-surveillance anxieuse. La pratique devient alors

travail sur soi autant que performance de soi –et dans cette tension, le plaisir du mouvement peut parfois s’effacer.

Rapport au regard d’autrui et vulnérabilité exposée

Dans le cadre collectif du shala, les corps sont en permanence visibles, exposés, observés. Même dans le silence de la pratique, le regard circule –celui du professeur bien sûr, mais aussi celui des autres pratiquants. Cette co-présence silencieuse est parfois vécue comme une source de motivation, un levier pour l’attention, mais elle peut aussi devenir une source de gêne, de comparaison ou d’insécurité. Être vue, ne pas être vue, être corrigée, être ignorée : autant d’expériences qui activent des affects puissants. Il n’est pas toujours simple d’être ainsi exposée, en leggings court et brassière, au milieu d’inconnus, à se contorsionner dans des postures parfois inconfortables ou intimes. Ce dévoilement n’est pas neutre : il engage une dimension affective et symbolique de l’exposition, de la posture, du regard.

Le corps devient alors une interface relationnelle, un point de friction entre intériorité et extériorité, entre ce que l’on fait et ce que l’on croit que les autres perçoivent. Il est le support du visible, mais aussi de l’imaginé : on anticipe les jugements, on redoute de ne pas être à la hauteur, on espère une reconnaissance. Dans cette dynamique, la pratique peut être sur-investie comme preuve de valeur, comme espace d’évaluation implicite. Le shala devient alors un théâtre silencieux, où se rejoue une forme de scène sociale condensée.

La honte, la fierté, la déception, l’orgueil peuvent coexister dans une même séance, selon ce qui a été perçu, réalisé, reçu –ou ce que l’on croit avoir montré. L’intensité du regard, même discret, rend le corps poreux à l’affect des autres : on capte, on projette, on ajuste. C’est aussi cette exposition qui rend la pratique puissante : elle oblige à faire face, à se laisser voir, à s’éprouver dans le regard, à se re-situer. Mais elle peut aussi inhiber, contracter, enfermer dans une image de soi. Dans cette ambivalence - entre visibilité et retrait, entre désir de reconnaissance et pudeur blessée - se joue une part de la subjectivation corporelle dans la pratique, comment vais-je circuler entre ses perspectives, quelle attitude vais-je être capable d’adopter face à ces affects qui me traverse ?

Dynamiques collectives et co-attention

La co-présence peut aussi ouvrir un espace de soutien et de régulation implicite. La synchronisation des souffles, la régularité des rythmes, l’horizontalité silencieuse des tapis peuvent créer un sentiment d’appartenance discret mais réel, une forme de cohérence rythmique qui n’est pas imposée mais co-construite. Ce tissu d’attention partagée, souvent non verbalisé, agit comme un fond porteur dans la pratique.

Pratiquer à deux, ou en petit groupe, densifie encore cet espace attentionnel partagé. Il ne s’agit pas seulement d’une présence mutuelle mais d’une mise en résonance : les encouragements discrets, les conseils partagés, les sourires complices deviennent autant de signaux qui renforcent la concentration, l’endurance,

et le sentiment d'être soutenue dans l'effort. Une forme d'énergie collective circule –faite de souffle, de gestes, d'attention latérale –et qui peut transformer radicalement la qualité de la présence à soi.

La camaraderie se loge parfois dans un simple regard échangé, un rire retenu devant une maladresse, quelques mots en fin de séance, un ajustement reçu sous les yeux de l'autre. Ces micro-interactions nourrissent un climat de confiance implicite, qui enveloppe les moments de doute et donne un ancrage social à la pratique, sans pour autant rompre son intériorité.

Mais cet effet de groupe peut aussi se retourner. Il devient alors normatif, voire oppressant. Le sentiment d'être en retard, de ne pas « être au niveau », de gêner par sa lenteur ou sa maladresse, peut générer un isolement douloureux. Le silence qui protège peut aussi étouffer. Le regard des autres, même s'il n'est jamais formulé, peut être vécu comme un jugement. La comparaison devient alors non plus motrice, mais entrave : elle renforce le doute plutôt qu'elle ne stimule.

J'ai moi-même traversé ces ambivalences. Dans certaines configurations cela m'a portée, soutenue, renforcée, dans d'autres, il m'a figée, enfermée dans une forme d'insécurité ou de retrait. L'absence de parole, la densité du regard mutuel, l'impossibilité d'exprimer la gêne ou la détresse ont parfois amplifié ce sentiment. Mais j'ai aussi vécu des moments de complicité joyeuse, de partage silencieux, de confiance réciproque –notamment dans des configurations plus réduites, à deux ou trois étudiants, où la qualité du lien prenait une dimension plus incarnée, plus horizontale, plus libre. Ces contrastes disent toute la richesse mais aussi la fragilité des dynamiques collectives dans le shala : elles peuvent soutenir ou fragmenter, ouvrir ou contraindre, selon les configurations affective et relationnelle du moment.

Reconfigurations corporelles et apprentissages symboliques

Ce qui m'a le plus marquée dans mon rapport au corps à travers l'ashtanga, c'est l'ampleur de l'effet de ses transformations sur mes configurations psychiques : la manière dont les ouvertures corporelles, les assouplissements ou les renforcements venaient déplacer des états intérieurs, dénouer des blocages, rendre possible de nouvelles façons d'habiter mes émotions. Ce lien entre corps et psyché, parfois abstrait en théorie, s'est imposé comme une évidence dans l'expérience. À travers les ajustements fins du corps, une reconfiguration plus large s'opérait, affectant mes manières d'être, de penser, de ressentir, de réagir.

Ces micro-reconfigurations s'accompagnent souvent d'une relecture symbolique de la pratique : gagner en souplesse, ce n'est pas seulement toucher ses pieds, c'est aussi accueillir ce qui est là ; tenir une posture, ce n'est pas seulement contracter, c'est aussi faire confiance ; ouvrir la cage thoracique, ce n'est pas seulement étirer, c'est respirer autrement, se donner de l'espace. Ce que l'on travaille dans les muscles et les articulations devient ainsi le reflet d'un travail intérieur plus subtil : un assouplissement des résistances mentales, une ouverture au possible, une disponibilité à ce qui vient. Chaque ajustement corporel devient alors le lieu d'un apprentissage symbolique, d'un déplacement de la manière d'être au monde.

Certaines postures, redoutées ou longtemps inaccessibles, finissent par s'ouvrir comme se dénouent des tensions psychiques : ce n'est pas tant la posture qui est atteinte que la relation qu'on entretient

avec elle qui se transforme. Ce basculement n'est pas linéaire, il implique souvent une série de tentatives, de renoncements, de retours. Cela requiert du temps, de l'écoute, de la patience, mais aussi parfois de la colère, du découragement, de la tendresse envers soi. Ces dimensions s'expérimentent dans la pratique, non comme des mots ou des principes, mais comme des perceptions fines, souvent muettes, de ce qui change dans la qualité de la présence. On commence à « se sentir autrement » : plus enracinée, plus ouverte, parfois plus fragile mais aussi plus attentive. Ainsi, la transformation ne s'opère pas seulement sur le plan postural, mais dans le rapport à soi et au monde, via le corps senti, vécu, resignifié : un corps qui, peu à peu, devient espace de symbolisation, de connaissance, d'intuition, de sensibilité accrue, d'ouverture.

4.3 Temporalités et écologies de l'attention : rythmes discontinus, gestes critiques

Après avoir interrogé les dynamiques d'autorité et les reconfigurations corporelles, cette section propose d'explorer la manière dont la temporalité et l'attention participent elles aussi de la subjectivation, dans les moments de failles et de frictions.

Loin d'un déroulement linéaire ou d'un progrès continu, la temporalité vécue au sein de la pratique est faite d'interruptions, de retours, de détours – autant de discontinuités fécondes où se rejoue le rapport à soi. L'attention, quant à elle, n'est pas un état stable, mais une dynamique incarnée, traversée par des pertes, des reprises, des intensifications et des échappées.

En articulant ces dimensions, il s'agira de mettre en lumière les gestes critiques qui émergent dans le silence des reprises, dans la capacité à ralentir, à ajuster, à écouter. Ces gestes, discrets mais puissants, dessinent les contours d'une écologie de l'attention et d'une temporalité habitée, où la subjectivation s'expérimente comme un art de se rapporter à soi autrement, dans un monde saturé de sollicitations et d'injonctions à l'efficacité.

Temporalités vécues et discontinuités de la subjectivation

La pratique de l'ashtanga se déploie dans la durée, à travers une répétition quotidienne qui, tout en étant structurante, expose à des discontinuités : stagnation, fatigue, doutes, interruptions. Ces moments, souvent vécus sur le mode du trouble ou de la culpabilité, ne relèvent pas seulement d'un échec ou d'un décrochage, mais constituent aussi des séquences critiques de subjectivation. Le sentiment de « ne pas progresser », ou de revenir en arrière, vient souvent heurter les représentations intériorisées de la linéarité – comme si le progrès devait toujours se mesurer à l'aune d'un enchaînement ascendant de performances. En réalité, ces discontinuités sont souvent fécondes. Elles donnent lieu à des replis réflexifs, à une écoute plus fine du corps, à une reformulation du rapport à la pratique.

La subjectivation ne suit pas un tracé linéaire ; elle se construit par inflexions, par ruptures, par retours. La lassitude, les moments d'absence ou de déconnexion ne sont pas des vides mais des lieux de friction potentiellement créateurs. Il s'y joue un redéploiement de l'engagement : revenir au tapis après une interruption, même brève, peut marquer une réinscription plus consciente dans la pratique. La persévérance

ne s'entend pas ici comme obstination, mais comme capacité à réinvestir une relation disjointe avec le temps et avec soi.

Cette expérience du discontinu fait émerger une forme d'humilité corporelle : on ne maîtrise pas toujours son propre rythme, ses propres élans. Parfois, le corps dit non –non à l'enchaînement, non à l'attente d'un progrès linéaire, non à la pression intériorisée. Cette résistance, loin d'être un simple empêchement, peut devenir une source d'apprentissage. Elle oblige à redéfinir les critères de la réussite : non plus tenir, avancer, performer –mais savoir revenir, consentir à la pause, habiter l'absence sans la fuir. Ce déplacement est exigeant : il ne flatte ni l'ego ni l'image, mais rend possible une forme d'attention à soi plus respectueuse, plus ajustée, plus lente.

En cela, les discontinuités ne sont pas seulement des accidents du parcours, mais des moments structurants. Elles creusent un espace pour une subjectivation moins héroïque, plus quotidienne, plus vacillante peut-être, mais aussi plus incarnée. Elles sont les lieux où la fidélité à la pratique se délie du productivisme pour s'ouvrir à une éthique de la reprise, du retour, de la patience. Un engagement qui ne se mesure pas à sa constance mécanique, mais à sa capacité à se réinventer dans les écarts, les blancs, les recommencements.

Rythmes imposés et ajustements subjectifs

L'ashtanga prescrit un rythme spécifique, à la fois quotidien et cyclique : levé tôt, enchaînement des séries, jours de repos définis (lunaire, menstruel). Ce rythme codifié soutient la régularité, mais il peut aussi entrer en tension avec les rythmes singuliers du corps et de la vie. Fatigue, contraintes logistiques, menstruations, fluctuations émotionnelles : autant de réalités qui appellent des ajustements.

Ces décalages ne sont pas nécessairement des ruptures : ils ouvrent la possibilité d'un rapport plus flexible à la discipline, d'une écoute plus incarnée du corps. Prendre un jour de repos non prévu, alléger la séquence, interrompre un vinyasa, ou même s'allonger, peuvent devenir des gestes d'auto-régulation, voire des formes silencieuses de résistance à l'injonction de performance continue. Dans ces écarts, le pratiquant redevient sujet de sa temporalité, non plus simple exécutant d'un rythme prescrit.

Ces ajustements ne relèvent pas simplement d'une adaptation fonctionnelle, mais peuvent engager une redéfinition éthique de la pratique. Choisir de ne pas suivre le rythme imposé peut être le fruit d'un discernement intérieur, d'un souci de préservation de l'énergie, d'un refus implicite des logiques d'optimisation. Dans un monde saturé d'injonctions à la productivité, ralentir, s'interrompre, refuser de forcer deviennent des gestes politiques autant qu'intimes. Ils marquent un ré-ancrage dans une temporalité vécue, corporelle, située –une reprise de souveraineté sur son propre rythme.

Ce rapport critique au rythme imposé est d'autant plus marquant qu'il ne passe pas par une confrontation verbale, mais par des gestes tenus : changer l'ordre des postures, prendre un temps pour respirer, ne pas effectuer tous les vinyasa. Ces micro-décalages ne rompent pas le cadre, mais en modulent l'effet. Ils ouvrent un espace de subjectivation fluide, dans lequel la norme est habitée, infléchie, traversée.

La pratique n'est plus un protocole à suivre, mais un espace d'exploration rythmique, sensible, et parfois inattendue.

L'attention comme épreuve éthique et friction sensible

L'attention soutenue, telle qu'elle est requise dans l'ashtanga, n'est pas un état continu : elle est marquée par des oscillations, des pertes, des reprises. Elle demande un effort, non pas de concentration stricte, mais de présence incarnée. Le souffle, l'ancrage, la conscience du mouvement sont autant de points d'ancrage attentionnels. Mais cette attention est mise à l'épreuve par des perturbateurs multiples : fatigue, distraction mentale, automatismes, mais aussi affects turbulents ou sensations discordantes. La pratique devient alors un laboratoire de l'attention, dans lequel chaque posture, chaque souffle est un terrain d'examen, de retour et de réajustement.

Les moments d'inattention, loin d'être des défaillances, peuvent devenir des indicateurs. Ils signalent un seuil, une friction, une résistance. Ils invitent à ralentir, à revenir à la sensation, à se recentrer. L'attention devient alors un geste : un ressaisissement, une reprise, une reprise de lien avec soi. Elle engage une dimension éthique : faire retour sur son geste, ajuster sans juger, reprendre sans se punir. Cette exigence, souvent silencieuse, n'a rien de spectaculaire, mais elle travaille en profondeur la relation que l'on entretient avec soi-même. Le moindre mouvement devient alors le lieu d'une interrogation implicite : suis-je là, vraiment ? Suis-je dans la sensation ou dans l'anticipation ?

Dans mon expérience, certains jours, cette attention fluide semblait accessible, presque naturelle : les gestes s'enchaînaient avec précision, la conscience du souffle soutenait la présence. D'autres jours, elle échappait – un rien suffisait à la fragmenter : une pensée intrusive, une douleur, une gêne, un regard perçu. Alors il fallait revenir, non pas au centre, mais à un point d'appui, aussi ténu soit-il. Une phalange, un appui plantaire, un souffle retenu devenaient les points d'ancrage d'une attention reconstruite. C'est dans cette reconstruction, lente et parfois frustrante, que se jouait une véritable épreuve éthique. Il ne s'agit pas d'un idéal attentionnel à atteindre, mais d'un rapport sensible, vacillant et toujours à reprendre, avec sa propre présence au monde.

Ce travail silencieux de l'attention forme un noyau central de la subjectivation incarnée. Il ne s'agit pas simplement de mieux pratiquer, mais de se rapporter à soi avec justesse, de développer une forme de lucidité corporelle et affective. Cette lucidité n'est pas synonyme de maîtrise, mais de disponibilité critique : une capacité à sentir ce qui résiste, ce qui fuit, ce qui revient – et à faire de ces dynamiques le matériau d'un engagement plus dense, plus situé, plus humain.

Vers une écologie incarnée de l'attention

Dans cette perspective, il devient possible de penser une écologie incarnée de l'attention : c'est-à-dire une attention située, rythmée, en interaction avec les états du corps, les configurations collectives et les conditions matérielles de la pratique. Une attention qui ne soit pas productiviste – c'est-à-dire tendue vers la performance, l'intensification ou la maîtrise – mais soutenable, modulée, contextuelle.

Cette attention ne se réduit pas à une qualité cognitive individuelle : elle se déploie dans des régimes sensoriels et relationnels qui la conditionnent, la nourrissent ou la fragilisent. Être attentif, dans la pratique du yoga, ce n'est pas seulement mobiliser une ressource interne, mais inscrire son attention dans un espace-temps partagé, habité de rythmes, de silences, de gestes. C'est une attention incarnée, distribuée, affectée.

Apprendre à s'arrêter, à ralentir, à reprendre : ces gestes mineurs deviennent les marques d'une agentivité discrète. Ils disent la capacité à se relier à soi sans céder à l'accélération normative. Ils dessinent les contours d'une subjectivation critique, dans laquelle l'effort attentionnel ne vise pas l'efficacité, mais la justesse d'un rapport à soi et au monde. Cette justesse n'est pas donnée, elle se cherche, se tâtonne, se construit dans l'expérience. Il ne s'agit pas d'être toujours pleinement présente, mais de pouvoir revenir –revenir à la sensation, au souffle, à l'instant.

Cette forme d'écologie de l'attention repose sur une éthique de l'ajustement : ajustement de son énergie, de son corps, de son désir, de ses attentes. Elle implique une attention active, un refus de l'extraction continue de soi-même. Cet ajustement n'est pas retrait mais repositionnement, redéfinition du rapport au temps, aux autres, à la pratique elle-même. Il s'oppose à la saturation des injonctions attentionnelles qui caractérisent nos régimes numériques contemporains, et propose un espace de respiration subjective.

C'est dans cette temporalité autre –celle du retour, de l'ajustement, de la fidélité à une présence sensible – que se joue une forme d'engagement. Loin d'une disponibilité constante, il s'agit d'une disponibilité différée, reconquise, parfois interrompue, mais d'autant plus incarnée. Cette attention-là n'est pas ressource, elle est relation. Et c'est peut-être là qu'elle devient politique : en ouvrant un espace pour un rapport à soi non productif, mais sensible, situé, habitable.

Synthèse

Ces formes de subjectivation « à bas bruit » –refus, retrait, ralentissement, dissidence perceptive – n'opposent pas frontalement l'assujettissement à l'émancipation. Elles configurent plutôt un régime mineur de subjectivation, situé, ambivalent, souvent invisible aux grilles normatives de la critique. C'est dans ces failles –celles de l'attention, de l'autorité, du rythme et du corps –qu'émergent des écologies critiques du soi, où l'agentivité ne se proclame pas mais se négocie, se module, se cherche, au gré de tensions vécues et de micro-ajustements quotidiens.

Ces formes ne visent pas à abolir les structures, mais à les habiter autrement : non pas en contestant directement les normes, mais en les infléchissant de l'intérieur, en modifiant leur portée par le biais du ressenti, de l'expérience, du rythme propre à chacune. Elles déploient un rapport au pouvoir qui n'est ni pure obéissance, ni rejet frontal, mais décentrement, contournement, reformulation affective. Ce sont des pratiques de soi discrètes, mais puissantes, qui engagent des formes d'attention soutenable, de réappropriation corporelle, d'ajustement rythmique –autant de gestes critiques souvent tus parce qu'ordinaires.

Les affects qui traversent ces expériences –désir de bien faire, peur de ne pas y arriver, fatigue, euphorie d'une posture réussie, agacement d'un regard perçu comme pesant –jouent un rôle d'amplification, de friction ou de bascule. Ils orientent silencieusement les formes de présence à soi et au monde, participant directement à la réorientation des gestes, des perceptions et des postures subjectives. En ce sens, la subjectivation ne se pense pas ici comme un grand renversement, mais comme une série de modulations sensibles, où se reconfigurent la relation à soi, aux autres, à l'autorité, au temps et au corps. C'est dans ces espaces ténus –dans la reprise après le doute, dans la pause assumée, dans le consentement renouvelé à la pratique –que s'élaborent des formes d'agentivité critique, durables et incarnées.

Conclusion

Ces formes de subjectivation discrètes reposant sur une présence à soi - ralentissements volontaires, ajustements silencieux, gestes à contre-rythme - n'opposent pas frontalement l'assujettissement à l'émancipation. Elles configurent plutôt un régime mineur de subjectivation, situé, ambivalent, souvent invisible aux grilles normatives de la critique.

C'est dans ces failles –celles de l'attention, de l'autorité, du rythme et du corps –qu'émergent des écologies critiques du soi, où l'agentivité ne se proclame pas mais se négocie, se module, se cherche, au gré de tensions vécues et de micro-ajustements quotidiens.

L'écologie critique du soi s'entend alors comme un mode de subjectivation dans lequel le sujet ne cherche pas à sortir des cadres, mais à composer avec eux de manière subtile, affectée, et ajustée, en développant une forme d'agentivité incarnée et située. Cela s'oppose à des modèles d'autonomie complète, d'émancipation abstraite, ou de résistance généralisée pour faire place à des formes discrètes mais puissantes de transformation de soi.

Ces formes ne visent pas à abolir les structures, mais à les habiter autrement : non pas en contestant directement les normes, mais en les infléchissant de l'intérieur, en modifiant leur portée par le biais du ressenti, de l'expérience, du rythme propre à chacun. Elles déploient un rapport au pouvoir qui n'est ni pure obéissance, ni rejet frontal, mais décentrement, contournement, reformulation affective. Ce sont des pratiques de soi discrètes, mais puissantes, qui engagent des formes d'attention soutenable, de réappropriation corporelle, d'ajustement rythmique - autant de gestes critiques souvent tus parce qu'ordinaires, mais qui sont autant de leviers dans les interstices structurels, et qui, s'élargissant, ouvrent des marges de créativité.

Les affects qui traversent ces expériences –désir de bien faire, peur de ne pas y arriver, fatigue, euphorie d'une posture réussie, agacement d'un regard perçu comme pesant –jouent un rôle d'amplification, de friction ou de bascule. Ils orientent silencieusement les formes de présence à soi et au monde, participant directement à la réorientation des gestes, des perceptions et des postures subjectives. En ce sens, la

subjectivation ne se pense pas ici comme un grand renversement, mais comme une série de modulations sensibles, où se reconfigurent la relation à soi, aux autres, à l'autorité, au temps et au corps.

Ces formes de subjectivation incarnée, affective et située donnent à voir une agentivité qui se joue moins dans la rupture que dans la modulation, moins dans la dénonciation que dans la reformulation silencieuse du rapport à soi, au temps, au collectif et au pouvoir. Le yoga ashtanga, tel qu'il est pratiqué, ne produit pas des sujets simplement conformes ou libérés, mais des individus aux prises avec des exigences, des affects et des tensions qu'ils apprennent à traverser, infléchir, habiter.

Dans cette perspective, la subjectivation devient un processus éthique et sensible de composition –une manière d'habiter les normes autrement, depuis les marges du quotidien, à travers des gestes mineurs mais persistants. Ces failles, ces efforts, ces frictions ne sont pas des résidus ou des échecs, mais les lieux même de la transformation. Elles permettent de penser une écologie critique du soi, dans laquelle les sujets ne cessent d'ajuster leur engagement, leur rythme, leur attention, dans une logique de négociation affective avec les cadres imposés.

En cela, l'ashtanga yoga donne à voir –et à vivre –une scène précieuse d'expérimentation du soi : traversée de normes mais aussi d'ouvertures, de limites mais aussi de reprises, de contraintes mais aussi de puissances discrètes. C'est dans cet entrelacs de tensions et de possibles que s'élabore une subjectivation critique, incarnée et située.

Conclusion générale

Mon travail de recherche a donc déployé une enquête socio-anthropologique à la fois théorique et incarnée sur l'exercice de soi dans le yoga ashtanga, dans le but d'explorer les formes contemporaines de subjectivation à travers le corps. Il s'inscrit dans une réflexion plus large sur les potentialités critiques des pratiques corporelles, à l'intersection du politique, de l'éthique et du sensible. La réflexion s'est construite sur l'hypothèse que cette pratique, bien que traversée par les logiques du capitalisme du bien-être, pouvait aussi constituer un levier de subjectivation critique, à condition d'être interrogée dans sa dimension quotidienne, attentionnelle, et éthico-politique.

Partant d'une problématique qui interrogeait les conditions d'émergence d'une agentivité critique à partir de pratiques corporelles situées, ce travail a visé à montrer que la subjectivation ne relève pas uniquement d'une opposition frontale aux structures de pouvoir, mais peut s'élaborer à même le corps, dans l'attention fine aux micro-variations de l'effort, de la douleur, de la présence à soi. Là où le capitalisme cherche à instrumentaliser l'être en optimisant ses performances, le corps en pratique peut résister, s'ajuster autrement, se réapproprier ses rythmes.

Le yoga ashtanga, envisagé à partir d'une posture auto-ethnographique, s'est ainsi dévoilé comme une pratique ambivalente, à la fois espace d'assujettissement par les normes de performance, et lieu de transformation subjective, d'ajustement éthique, de recomposition du rapport à soi. Cette ambivalence, loin d'être un obstacle à l'analyse, constitue au contraire un lieu fécond de réflexion sur la manière dont les sujets naviguent dans des systèmes normatifs hétérogènes, les subissent parfois, mais les infléchissent aussi.

Le parcours de recherche a mis en lumière l'importance de penser les pratiques corporelles comme des terrains d'émergence de formes de subjectivité qui ne sont ni pleinement conformes ni radicalement subversives, mais toujours négociées. La notion de "frictions", empruntée à Anna Tsing (Tsing 2011), s'avère ici précieuse : ce sont dans les frottements entre discipline et désir, entre norme et écoute, entre régime de pouvoir et gestes de réappropriation, que se dessinent des possibilités de subjectivation émancipatrice. C'est aussi dans les marges de la pratique, dans les moments de rupture, de fatigue, de refus, de résistance à l'autorité ou à l'injonction, que se révèlent les lignes de fuite d'une transformation possible. Ces expériences incarnées, souvent silencieuses, témoignent de formes d'agir qui ne passent pas toujours par le discours, mais qui n'en sont pas moins politiques.

L'une des contributions de ce travail réside dans la mise au jour de la manière dont l'attention corporelle, lorsqu'elle est cultivée dans une relation éthique à soi, peut devenir le socle d'une subjectivité incarnée et critique. Cette attention, loin d'être une simple technique de focalisation, constitue une modalité relationnelle et politique du rapport au monde. Elle permet de construire une écologie de l'existence fondée sur l'ajustement, l'écoute, le soin, à rebours des logiques d'accélération, de rendement et de fragmentation. Loin d'être un repli sur soi, cette écologie attentionnelle incarne un mode de relation au monde renouvelé, capable de soutenir des engagements situés, modestes, mais puissants.

Ce mémoire ouvre aussi des pistes de réflexion pour penser une critique du capitalisme non pas seulement comme un discours dénonciateur, mais comme une pratique de soi. Plutôt que de se situer dans une posture extérieure au système, il s'agit ici d'interroger comment, dans les interstices de pratiques codifiées, peuvent s'inventer d'autres manières d'être au monde, d'autres formes d'éthique incarnée. En ce sens, les pratiques corporelles telles que le yoga ashtanga ne sont pas des refuges apolitiques, mais des laboratoires de subjectivation situés, où se construisent des manières de vivre et de résister qui déjouent les oppositions simplistes entre conformité et transgression.

Enfin, ce travail souligne l'intérêt de méthodologies auto-ethnographiques dans l'analyse des pratiques sensibles et incarnées. L'implication du chercheur comme corps pensant et éprouvant permet de saisir des dimensions qui échappent souvent aux approches distancées : le doute, l'échec, la comparaison, l'affect, les résistances silencieuses. Ce sont ces éléments, souvent disqualifiés dans les régimes de savoir dominants, qui deviennent ici des vecteurs de connaissance et de critique. Par cette mise en jeu de soi, le chercheur se fait médium de compréhension, participant de l'épaisseur même de son objet d'étude.

En somme, ce mémoire n'apporte pas de réponse univoque à la question de savoir si le yoga ashtanga est une pratique aliénante ou émancipatrice. Il invite plutôt à penser les régimes de subjectivation à partir de l'épaisseur des expériences, de leurs ambivalences et de leurs potentialités. Il trace ainsi un chemin vers une anthropologie critique du corps, de l'attention et de l'éthique, qui envisage les pratiques de soi comme autant de modes de résistance, discrets mais puissants, aux formes contemporaines d'assujettissement. Il appelle, en définitive, à une prise en compte plus fine et plus située des processus de subjectivation dans la construction des savoirs et des formes de vie contemporaines.

Bibliographie

- Adorno, Theodor W., et Max Horkheimer. 1944. *La dialectique de la Raison: Fragments philosophiques*. s.l.: Gallimard.
- Bartky, Sandra Lee. 1990. *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. 1st edition. Abingdon: Routledge.
- Beauvoir, Simone de. 1986. *Le deuxième sexe, tome 1 : Les faits et les mythes*. Paris: FOLIO ESSAIS.
- Benjamin, Walter, Frédéric Joly, et Baptiste Mylondo. 2019. *Le capitalisme comme religion: et autres critiques de l'économie*. Petite biblio Payot 1090. Paris: Éditions Payot & Rivages.
- Berardi, Franco “Bifo”. 2017. *The Soul at Work: From Alienation to Autonomy*. Place of publication not identified: Aakar Books.
- Boltanski, Luc, et Ève Chiapello. 2011. *Le nouvel esprit du capitalisme*. Nouvelle éd. Collection Tel 380. Paris: Gallimard.
- Citton, Yves. 2014. *Pour une écologie de l'attention*. Paris: SEUIL.
- Crary, Jonathan, et Grégoire Chamayou. 2014. *24/7: 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : le capitalisme à l'assaut du sommeil*. Paris: Zones.
- Csordas, Thomas J. 1990. “Embodiment as a Paradigm for Anthropology”. *Ethos* 18 (1): 5-47.
- Ellis, Carolyn, Tony E. Adams, et Arthur P. Bochner. 2011. “Autoethnography: An Overview”. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung* 36 (4 (138)): 273-90.
- Foucault, Michel. 1976. *Histoire de la sexualité, I : La volonté de savoir*. Paris: Gallimard.
- . 1993. *Surveiller et punir: Naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- . 1997a. *Histoire de la sexualité, II : L'usage des plaisirs*. Paris: Gallimard.
- . 1997b. *Histoire de la sexualité, III : Le souci de soi*. 1984e édition. Paris: Gallimard.
- . 2001. *L'herméneutique du sujet*. Cours de Michel Foucault au Collège de France 1981/82. Paris: Seuil.
- . 2004a. *La Naissance de la biopolitique. Cours au Collège de France*. Paris: SEUIL.
- . 2004b. *Sécurité, Territoire, Population*. Paris: SEUIL.
- Foucault, Michel, Daniel Defert, François Ewald, et Jacques Lagrange. 1994. *Dits et écrits: 1954-1988*. Bibliothèque des sciences humaines. Paris: Gallimard.
- Foucault, Michel, et Frédéric Gros. 2018. *Histoire de la sexualité, IV : Les aveux de la chair*. Paris: Gallimard.
- Geertz, Clifford. 1998. “La description dense: Vers une théorie interprétative de la culture”. *Enquête*, n° 6 (octobre), 73-105. <https://doi.org/10.4000/enquete.1443>.
- Goldberg, Elliott. 2016. *The Path of Modern Yoga: The History of an Embodied Spiritual Practice*. Rochester, Vermont Toronto, Canada: Inner Traditions.
- Graziani, Romain. 2019. *L'usage du vide: essai sur l'intelligence de l'action, de l'Europe à la Chine*. Paris, France: Gallimard.
- Han, Byung-Chul, et Julie Stroz. 2014. *La société de la fatigue*. Belval: Circé.
- Heinich, Nathalie. 2006. “Objets, problématiques, terrains, méthodes : pour un pluralisme méthodique”. *Sociologie de l'Art* 910 (2): 9-27. <https://doi.org/10.3917/soart.009.0009>.
- Illouz, Eva, Edgar Cabanas, et Frédéric Joly. 2018. *Happycratie - Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies: Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris: Premier Parallèle.
- Illouz, Eva, Axel Honneth, et Frédéric Joly. 2019. *Les marchandises émotionnelles*. Paris: Premier Parallèle.
- Ito, Masayuki. 2024. “Modern Postural Yoga, Meditation, and Spiritual Seeking: Ashtanga Vinyasa Yoga and “Moving Meditation””. *Religions* 15 (11): 1399. <https://doi.org/10.3390/rel15111399>.
- Jain, Andrea. 2014. *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. 1st edition. Oxford New York (N. Y.): Oxford University Press.
- Jeffrey, Allison. 2020. “Women's contemporary yoga lifestyles: An embodied ethnography of becomings”. 2020. <https://researchcommons.waikato.ac.nz/entities/publication/5e3d3762-8355-403e-be89-3e4dfdadc64>.
- Langoien, Lars Jørn. 2013. ““Pay Attention – Listen to Your Heart!”: Unfolding Practice, Changing Realities and Awareness of the Embodied Self in Ashtanga Yoga”. Doctoral thesis, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Sosialantropologisk institutt. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/271425>.
- Lorenzini, Daniele. 2015. *Éthique et politique de soi: Foucault, Hadot, Cavell et les techniques de l'ordinaire*. Problèmes et controverses. Paris: Librairie philosophique J. Vrin.

- Lucia, Amanda J. 2020. *White Utopias: The Religious Exoticism of Transformational Festivals*. First Edition. Oakland (Calif.): University of California Press.
- Marcus, George E. 1988. “The Constructive Uses of Deconstruction in the Ethnographic Study of Notable American Families ». *Anthropological Quarterly* 61 (1): 3. <https://doi.org/10.2307/3317867>.
- Merleau-Ponty, Maurice. 2009. *Phénoménologie de la perception*. Tel 4. Paris: Gallimard.
- Michelis, Elizabeth De. 2005. *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. London New York: Continuum.
- Pastukhova, Marina. 2023. “L’enseignement du yoga, de l’Orient traditionnel à l’Occident contemporain : dynamiques d’entre-deux et transformations in-visibles.Mise à l’épreuve par le journal augmenté du chercheur-enseignant de yoga.”Phdthesis, Université de Pau et des Pays de l’Adour. <https://theses.hal.science/tel-04380524>.
- Reid, Andre J. 2017. ““It’s a Practice, Not a Performance”: Unraveling the Atomized Self and Becoming Nomadic Through Ashtanga Yoga ». 2017. <https://qspace.library.queensu.ca/items/6c13114c-fdff-462a-88d3-b31ba49b2a2b>.
- Rosa, Hartmut, Sacha Zilberfarb, et Sarah Raquillet. 2018. *Résonance: une sociologie de la relation au monde*.
- Senghor, Abdou Simon. 2017. “An Autoethnography of a Patient with Kidney Renal Failure – How Experiences and Social Ties Promote Therapeutic Mobility ». *Coll. Antropol.*
- Shaw, Alison. 2021. “A Tool to Help Me through the Darkness?: Suffering and Healing among Teacher-Practitioners of Ashtanga Yoga ». *Anthropology & Medicine* 28 (3): 320-40. <https://doi.org/10.1080/13648470.2021.1949942>.
- Shusterman, Richard. 2008. *Body Consciousness: A Philosophy Of Mindfulness And Somaesthetics*. 1st edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- Singleton, Mark. 2010. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Singleton, Mark, et Jean Byrne. 2009. *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. 1er édition. London New York: Routledge.
- Smith, Benjamin. 2004. “Adjusting the quotidian: Ashtanga Yoga as everyday practice: Cultural Studies Association of Australasia Conference ». Édité par Mark Gibson null Debbie Rodan, Felicity Newman, Ron Blaber, Wendy Parkins, Geoffrey. *Online Proceedings of the Cultural Studies Association of Australasia Conference, Everyday Transformations The Twenty-First Century Quotidian, 9-11 December 2004*, 17.
- Stiegler, Bernard. 2008. *Prendre soin: Tome 1, De la jeunesse et des générations*. Paris: Flammarion.
- Strauss, Sarah. 2004. *Positioning Yoga*. Oxford New York: Berg Publishers.
- Tsing, Anna Lowenhaupt. 2011. *Friction: An Ethnography of Global Connection*. Princeton Oxford: Princeton University Press.
- Weller, Jean-Marc. 2011. “Comment décrire ce qu’on ne voit pas ? Le devoir d’hésitation des juges de proximité au travail ». *Sociologie du travail* 53 (3): 349-68. <https://doi.org/10.4000/sdt.8776>.
- Winkin, Yves. 1997. “L’observation participante est-elle un leurre ?”*Communication et organisation*, n° 12 (novembre). <https://doi.org/10.4000/communicationorganisation.1983>.
- Young, Iris Marion. 1980. “Throwing like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality ». *Human Studies* 3 (1): 137-56. <https://doi.org/10.1007/BF02331805>.

Annexes

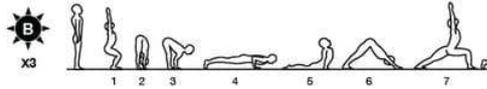
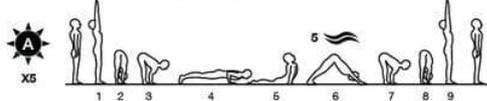
Annexe 1: Première Série

ASHTANGA YOGA

अष्टाङ्ग

PRIMARY SERIES
YOGA CHIKITSA

SURYANAMASKARA A & B

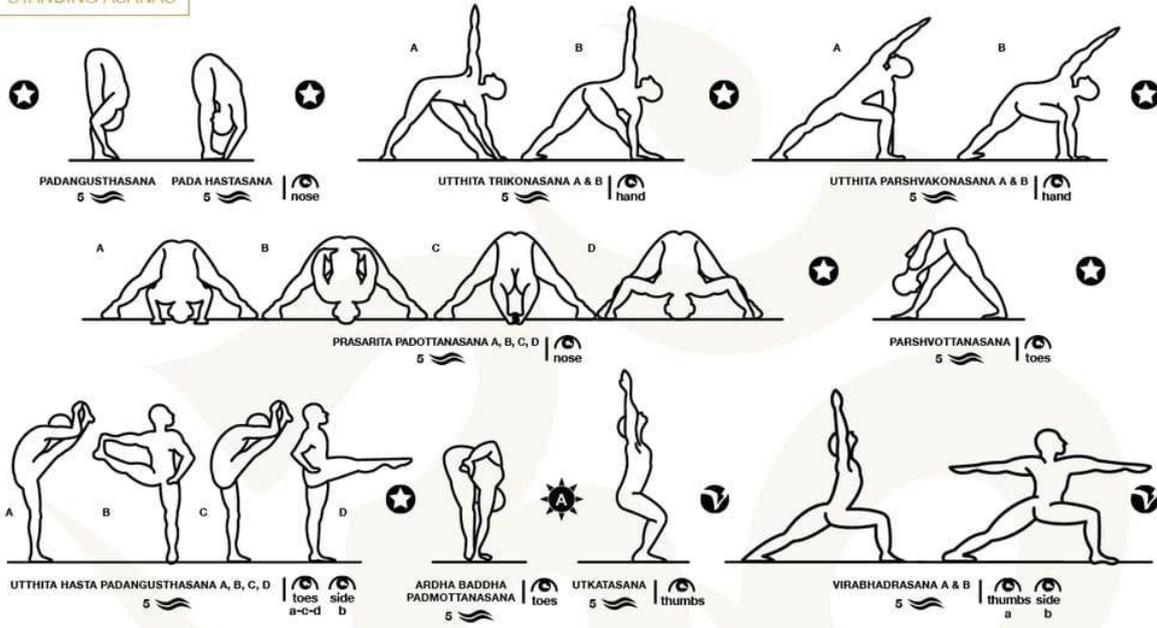


PATANJALI MANTRA

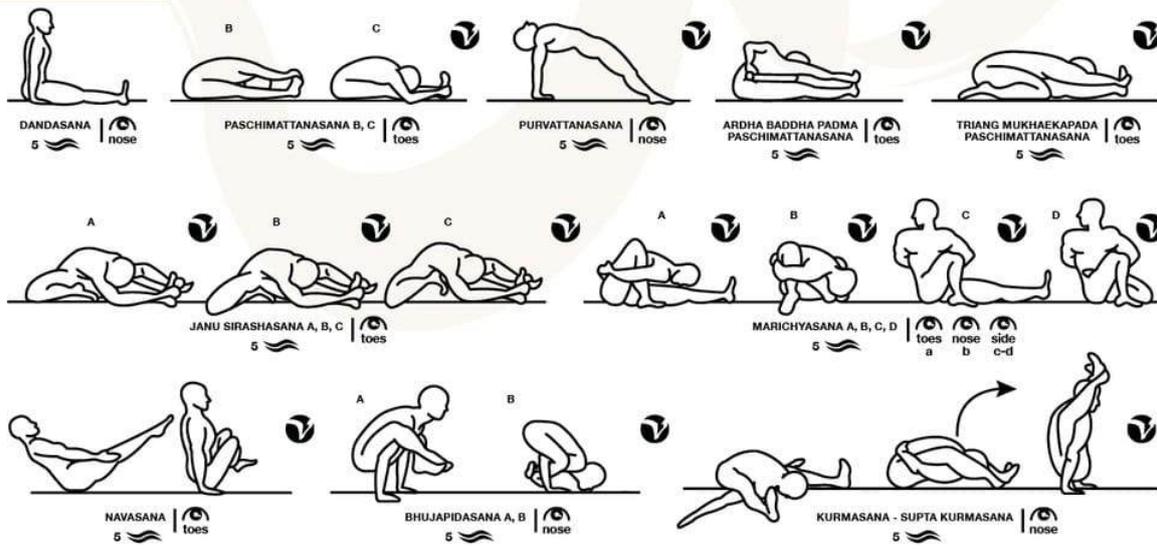
ॐ Vande Gurunām Caranāravinde / Sandarsita Svātma Sukhāva bodhe /
Nih sreyase Jāngalīkāyamāne / Samsāra hālāhala mohashāntyai /
ābāhu purusākāram Shankhacakrasi dhārinam / Sahasra sirasam svetam /
Pranamāmi patanjalin ॐ

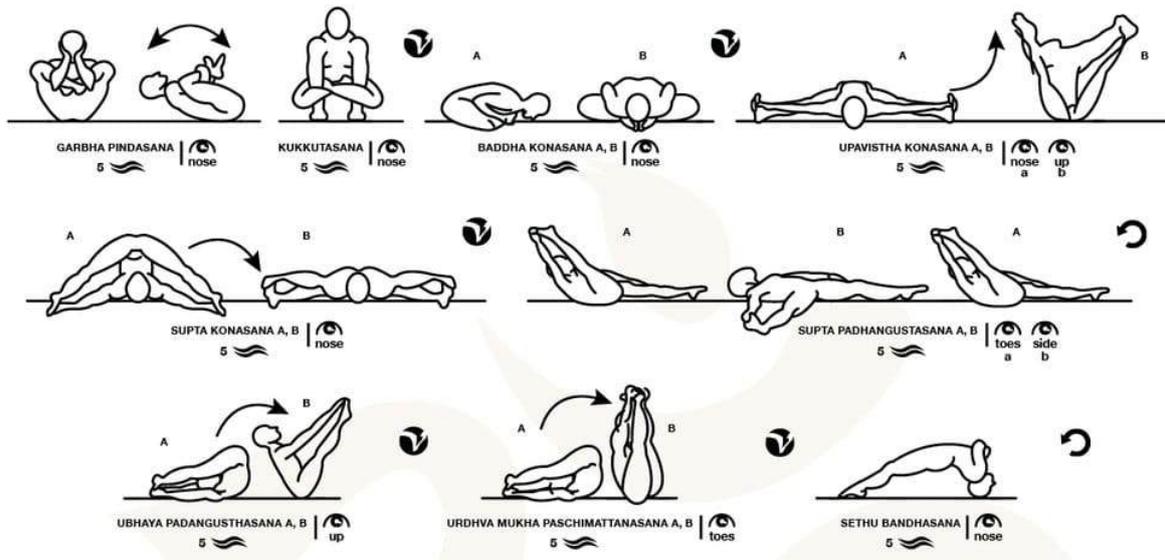
1 : Ekam 2 : Dve 3 : Trini 4 : Catvari 5 : Panca 6 : Sat 7 : Sapta 8 : Astau 9 : Nava 10 : Dasa 11 : Ekadasa 12 : Dvadasa 13 : Trayodasa 14 : Caturdasa 15 : Pañcadaśa 16 : Sodasa 17 : Saptadasa 18 : Astadasa 19 : Ekona vimsatih 20 : Vimsatih 21 : Eka Vimsatih 22 : Dva Vimsatih 23 : Trayo Vimsatih 24 : Catur Vimsatih 25 : Panca Vimsatih 26 : Sadvimsatih 27 : Sapta Vimsatih 28 : Asta Vimsatih 29 : Ekona trimsat 30 : Trimsat

STANDING ASANAS



PRIMARY SERIES



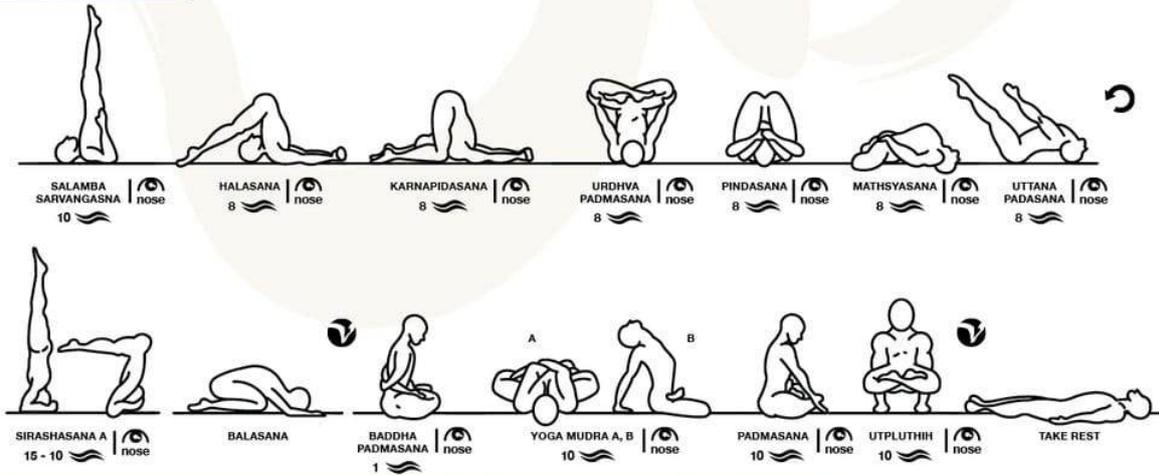


BACK BENDING

Follow your teacher instruction for further backbend techniques



FINISHING ASANAS



MANGALA MANTRA

ॐ Svastiprajābhyah Paripālayantām / Nyāyena Mārgena mahim Mahisāh / Gobrahmanebhyah Subhamastu Nityam / Lokāssamastāh Sukhinobhavanthu ॐ Śāntih, Śāntih, Śāntih



The purpose of this document is to help to memorize the sequence of the Primary Series and basic vinyasas, drishti, breathing of Ashtanga yoga. Each asana should be learned under the supervision of a qualified teacher.

CYRIL LAGEL AUTHORIZED TEACHER KPJAYI / SYC WWW.CYRILLAGELYOGA.COM

© REPRODUCTION PROHIBITED

Annexe 2 : Chant d'ouverture et traduction

Om

Vande Gurunām charanāravinde

Sandarshita swātmasukāvābodhe

Nishreyase jāṅgalikāyamañe

Samsāra balāhala mohashāntyai

Abāhu Purushākāram

Shankhacakṛṣi dbārinam

Sahasra sīrasam svetam

Pranamāmi patanjalin

Om

Om

Je prie aux pieds de lotus du maître suprême. Qui enseigne la connaissance, éveillant l'immense bonheur de la révélation à soi-même. Qui agit tel le physicien de la jungle, capable de dissiper les illusions du poison d'une existence conditionnée.

Devant Patanjali, incarnation d'Adisesa, blanc de couleur et aux mille visages radieux (sous sa forme de serpent divin Ananta), à forme humaine sous les épaules, portant le glaive de la discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité et la conque représentant le son divin, je me prosterne.

Om

Annexe 3 : Photographies et carte



Figure 1 Maison d'Harini et Shashikala, le shala.



Figure 2 Le shala, les tapis



Figure 3 Le shala, mon tapis (à droite) et celui de Shashikala



Figure 5 Le shala



Figure 5 Le moment du diplôme



Figure 6 Shashikala, les diplômés et moi



Figure 7 Harini et les garçons



Figure 8 Carte de l'Inde, en bleu Mysore, en rouge Dharamsala